

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, ९८४१३६६५९४

ध्रुवरत्न स्थापित

फोन: ९८४१२६३३५५

सह-व्यवस्थापक

इन्द्रमान महर्जन

फोन: ९८४१४३४५७२

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं

फोन: ४२५९४६६

बुद्ध सम्बत् २५६३

नेपाल सम्बत् १९४०

इस्वी सम्बत् २०२०

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

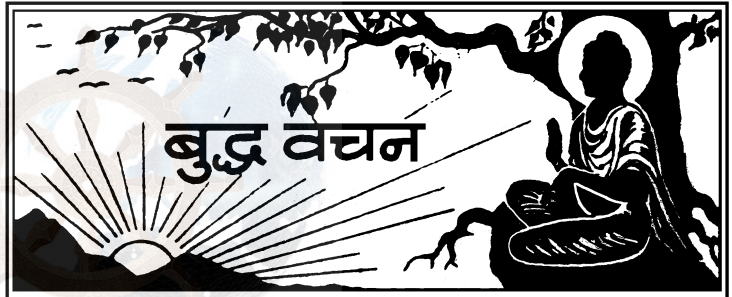
10th JAN 2020

वर्ष- ३७

अङ्क- ९

मिला पुन्हि

पौष २०७६



अक्रोधले क्रोधलाई जित्नु, खराब कार्य गर्ने व्यक्तिलाई असल कार्य गरेर जित्नु, कञ्जुस व्यक्तिलाई दान दिएर जित्नु, भ्रूठावादी व्यक्तिलाई सत्यवादी भएर जित्नु ।



सत्यवादी र अक्रोधी, भई माग्न आउने व्यक्तिलाई अलिकति भएपनि दिएर पठाउने बानी भएको व्यक्तिले देवलोक जाने बाटो बनाउँछ ।



अहिंसक र सदाकाल काय संयमी भइरहेका मुनिजनहरू कहिले पनि पतन नहुने र शोक रहित जीवन बिताउन सक्नेछ ।



सदाकाल जाग्रत रही, सदाकाल कर्तव्य पालन गरी निर्वाण प्राप्त गर्ने इच्छा राखी अगाडि बढि रहेको व्यक्तिको आश्रव नष्ट हुँदै जानेछ ।



• सम्पादकीय •

आफ्नो भाग्य आफैँ कोरौ

स्वार्थयुक्त राग, द्वेष, मोह आदि दुषित भावनाहरू रहित चित्तलाई पवित्र एवम् शुद्ध मन भन्न सकिन्छ । आफ्नो मन पवित्र पार्ने कार्य हामी आफैँमा निर्भर छ । अरु कसैले यसलाई पवित्र पारिदिन सक्दैन । त्यसैले भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ -

“अत्ताहि अत्तनो नाथो कोहि नाथो परोसिया”

अर्थात्- “आफ्नो मालिक आफैँ हो । अरु कोही हुन सक्दैन ।”

आफ्नो मन शुद्ध पार्न नसकेसम्म कोही पनि व्यक्ति दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैन । यो प्राकृतिक नियम हो । यसको लागि आफ्नो गलतीलाई आफैँले महशूस गरी उक्त कमी कमजोडीलाई हटाउन सक्नु पर्दछ । आफ्नो कमजोडी एवं खराब बानी हटाउन नसकेसम्म मन शुद्ध पार्न सकिदैन । यो काम अरु कसैको होइन आफ्नै हो । कोही पनि योग्य गुरुले त केवल मन शुद्ध पार्ने मार्ग मात्र देखाउन सक्नेछ ।

मार्ग बताउनु हुँदै भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ -

“सब्ब पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा सचित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुशासनं”

अर्थात्- कुनै पनि पापकर्म (स्वार्थपूर्ण खराब कार्य) नगर्नु, पुण्य (असल कार्य) मात्र गर्नु, आफ्नो चित्त परिशुद्ध गर्नु । बुद्धहरूले सिकाउनु भएको शिक्षा यही हो ।

यहाँ प्रमुख कुरा मनको हुन आउँछ । मन शुद्ध नभएसम्म जीवन सफल हुन सकिदैन । यो त एक प्राकृतिक स्वभाव धर्म हो । प्राकृतिक नियमानुसार धर्ममा जातीभेदको कुरा पनि आउँदैन । त्यसैले भगवान् बुद्धले समाजमा ब्यापक रूपमा फैलिएको जातीभेद विरुद्ध यसरी अभियान चलाउनु भएको थियो-

“न जच्या वसलो होति न जच्या होति ब्राह्मणो कम्मना वसलो होति कम्मना होति ब्राह्मणो”

अर्थात्- जन्मले कोही नीच एवं ब्राह्मण हुँदैन । कर्म वा कामले नै नीच र ब्राह्मण हुनेछ ।

आफूले बोलेको वचनलाई काम गरेर देखाउन सक्षम हुनुभएका भगवान् बुद्धले माथि उल्लेखित कथनलाई व्यवहारमा लागु गरेर देखाउनु भएको

थियो । उहाँले ब्राह्मण देखि पोडे जातका ब्यक्तिहरू समेत समावेश गरेर भिक्षुसंघ गठन गर्नुभयो ।

भगवान् बुद्धले बताउनु भएको शिक्षामा जातिभेद मात्र होइन लिङ्भेद पनि छैन । पुरुष र स्त्री जाती बिच कुनै भेदभाव नभएको उक्त संघमा उहाँले भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिकाहरूलाई उनीहरूको योग्यता अनुसार एवं क्षमता अनुसार समान रूपमा पदवी प्रदान गर्नुभएको थियो । नारी पुरुष बीचको भेदभाव गर्ने तत्कालिन समाजको संकुचित एवं स्वार्थपूर्ण भावनालाई भगवान् बुद्धले विरोध गर्नुभएको थियो ।

त्यतिमात्र होइन उहाँले स्वतन्त्र चिन्तनलाई अझ बढी महत्व दिनुहुन्छ । उहाँले कलिहे पनि कसैलाई पनि मेरो शिष्य बन्नु, मेरो शरण पर्नु भन्नुभएको छैन ।

उहाँ भन्नुहुन्छ- मैले बताएको कुरा भन्दैमा, इतिहासमा उल्लेखित कुरा हुँदैमा स्वीकार्नुपर्छ भन्ने पनि छैन । कुनैपनि कथनलाई स्वीकार्नुभन्दा पहिला आफ्नो स्वतन्त्र दिमागले त्यस कुरा ठीक छ वा छैन जाँचेर हेर्नुपर्छ । यदि त्यो कुरा न्यायसंगत ढहरिएमा मात्र स्वीकार गर्ने । होइन भने त्यागिदिने । सुनारले सुनलाई विभिन्न उपाय प्रयोग गरी परीक्षा गर्छ । यदि त्यो सक्कलि सुन भएमा मात्र स्वीकार गर्छ । त्यसरी नै हामीले पनि जुनसुकै कथनलाई पनि आफ्नो दिमागरूपी कसीमा घोट्टेर, जाँचेर ठीक लागेमा मात्र स्वीकार्ने सल्लाह भगवान् बुद्धले दिनुभएको छ ।

यसरी २५०० वर्ष पहिला नै स्वतन्त्र चिन्तनको सन्देश फैलाउनुहुने भगवान् बुद्धले कुशल के हो ? अकुशल के हो ? धर्म के हो ? र अधर्म के हो ? दुःखबाट मुक्ति कसरी मिल्छ ? आदि आदि विषयमा बताउनु भएका ज्ञानलाई अध्ययन र अभ्यास गर्दै जाँच्ने जिम्मेवारी हामीमा नै निर्भर रहेको छ । यस जिम्मालाई हामीले बुद्धिमानी पूर्वक बहन गरी आफ्नो भाग्य आफैँ बनाउन सकौं । धर्मकीर्तिको यही कामना रहेको छ ।



बुद्ध-शिक्षामा साधना अभ्यासका लागि आवश्यक तत्व

श्रे सिद्ध सयाजी ऊ बा खिन

(सयाजी ऊ वा खिनले आफ्नो मृत्यु हुनु केही वर्ष अघि पश्चिमी देशका साधकहरूका लागि अंग्रेजी भाषामा प्रवचन दिनु भएको थियो । यस प्रवचन धेरै पटक साधकहरूलाई सुनाइयो । सयाजीको मृत्यु पश्चात यस प्रवचनलाई लिखित रूपमा प्रकाशित गरियो, यहाँ यो हिन्दी अनुवादबाट साभार गरिएको छ ।)

बुद्धको शिक्षामा तीन वटा लक्षण अनित्य, दुःख र अनात्मको व्याख्या गरिएको छ । यदि अनित्यलाई राम्ररी अनुभव गर्न सक्थ्यो भने दुःखलाई बुझ्न सकिन्छ र अनात्मलाई पनि बुझ्न सकिन्छ । अनात्म भन्नाले 'म-मेरो' भन्ने भाव नहुनु, यसलाई बुझ्न केही समय लाग्नेछ ।

अनित्य सत्यलाई अभ्यास द्वारा बुझ्न सकिन्छ । यसको लागि नियमित अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ । नियमित अभ्यास गरेमा मात्र अनित्यलाई सही तरीकाले बुझ्न सकिन्छ । शास्त्रको ज्ञानले अनित्यलाई बुझ्न सकिदैन किनकि अनित्य अनुभव द्वारा जान्ने ज्ञान हो । अनित्यको अर्थ अथवा भनौं त्यसको स्वभाव क्षण-प्रतिक्षण बदलिरहनु हो । त्यस निरन्तर बदलिरहने क्रियालाई स्वअनुभव द्वारा बुझ्न सके मात्र यस शब्दको अर्थ सही रूपमा बुझ्न सक्दछ । भगवान बुद्धले बताउनु भएको भैं अनित्यलाई सही अर्थमा बुझ्नको लागि बुद्ध-साहित्य आदि पढ्नु जरूरी छैन, जसरी बुद्धको समयमा बिना पुस्तक पढी, अनुभव द्वारा अनित्यलाई बुझ्दथे, आज पनि त्यसै प्रकार बुझ्न सक्दछन् ।

अनित्यलाई बुझ्नको लागि जो कसैलाई पनि कडाईका साथ मिहिन्त पूर्वक आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा अघि बढ्नु पर्दछ, र शील, समाधि र प्रज्ञालाई आफ्नो जीवनमा अपनाउनु पर्ने हुन्छ । शील पालन गरेमा नै मन एकाग्र गर्न सकिन्छ, त्यसैले शील समाधिको आधार हो । जब मन सम्यक रूपले एकाग्र हुन्छ तब नै प्रज्ञा विकसित हुन्छ । त्यसैले शील, समाधि पोष्ट गर्नको लागि आवश्यक हुन्छ भने समाधि, प्रज्ञा पोष्ट गर्नको लागि आवश्यक हुन्छ । प्रज्ञा भन्नाले अनित्य, दुःख र अनात्मलाई विपश्यनाको अभ्यास द्वारा बुझ्नु हो ।

बुद्ध यस लोकमा जन्म नभए पनि शील र समाधिको अभ्यास लोकमा व्याप्त रहिरहन्छ । शील र समाधिको अभ्यास प्राय सबै सम्प्रदायमा पाइन्छन् । तर बुद्धको शिक्षाको उद्देश्य भनेको दुःखबाट नितान्त मुक्त हुनु हो,

निर्वाण प्राप्त गर्नु हो । सिद्धार्थले यसैको खोजी गर्दै रह्यो र उनले अन्ततः प्राप्त गर्यो । उनलाई यसको खोजी गर्न ६ वर्ष लाग्यो, कठिन तपस्या गर्यो, अन्तमा मार्ग प्राप्त गर्यो । उनी सम्यक सम्बुद्ध भयो र देव तथा मनुष्यहरूलाई त्यही मार्ग सिकाउँदै रह्यो, जुन मार्गको अनुसरण गरेर आफू स्वयं दुःखबाट मुक्त भएका थिए । अब त्यही मार्गमा अघि बढ्यो भने जो कोही व्यक्ति पनि दुःखबाट मुक्त हुन सक्छन् ।

यस सम्बन्धमा यहाँ एउटा कुरा बुझ्नु पर्दछ कि हामी जुन कर्म गर्दछौं, मन बाट, बोलीबाट अथवा शरीरबाट, यसबाट संस्कार बन्दछ । यो प्रत्येक व्यक्तिले आम्दानी खर्च गरेको भैं एउटा खातामा जम्मा भईरहन्छ । यस प्रकार प्रत्येक व्यक्तिको खातामा राम्रो र नराम्रो संस्कार जम्मा भईरहन्छ, र यसैको आधारमा हाम्रो जीवन धारा चलिरहन्छ । अथवा जीवन चलिरहने शक्तिको मार्फत उसले गर्ने प्रतिक्षणको कर्म अनुसार हुन्छ । अब जीवन चलिरहेको छ भने निश्चित रूपले दुःख र अन्त्यमा मृत्यु हुनु स्वभाविक हो । यी संस्कारहरूबाट मुक्ति पाउनको लागि अनित्य, दुःख र अनात्मलाई बुझ्नु पर्ने हुन्छ । यी तीनवटालाई ठीक तरिकाले बुझ्थ्यो भने मात्र संस्कारबाट मुक्त हुन सक्छ । अनित्यलाई सही ढंगले बुझ्न नसक्नुको कारणले यो आफ्नो खातामा जम्मा भएको प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको हुन्छ । यसैकारणले जीवन जगत चलनको लागि नयाँ संस्कार पनि थपिँदै रहन्छ, र पुरानो संस्कार पनि निक्कलरहेको हुन्छ । यो प्रक्रिया क्षण-प्रतिक्षण, प्रतिदिन निरन्तर चलिरहेको हुन्छ । आफ्नो संचित कर्म संस्कारबाट छुटकारा पाउनको लागि यो पूरा जीवन अथवा अरू धेरै जीवन पनि लाग्न सक्छ । ज-जस्ले आफ्नो संचित संस्कार समाप्त गरिसक्यो, उनीहरू सबै दुःखबाट मुक्त भईसक्यो, किनकि उनीहरूको जीवनधारा चलनको लागि नयाँ आपूर्ति नै रहेन, कुनै संस्कार नै बाँकी रहेन । जीवनको अन्तमा बुद्ध तथा अरहन्त व्यक्तिहरूले परिनिर्वाण प्राप्त गर्दछन्

र दुःखबाट सम्पूर्ण रूपले मुक्त हुन्छन् । अब हामीहरूको लागि ज-जस्ले आजबाट विपश्यना साधना गर्न शुरू गर्नु भयो, हामी अनित्यको दर्शन गर्दै-गर्दै आर्य बन्ने पहिलो चरण स्रोतापन्नसम्म पुग्नु पर्छ, यो अवस्था प्राप्त गर्नु हाम्रो लागि पर्याप्त छ । यस अवस्थासम्म पुग्यो भने अधिक भन्दा अधिक सात पटक सम्म जन्म लिएर हामी आफ्नो दुःखलाई समाप्त गर्न सक्यौं ।

दुःख र अनात्मलाई बुझ्नको लागि अनित्यलाई नै मुख्यतः बुझ्नुपर्दछ । अनित्यलाई बुझ्दै गयो भने दुःख सकिँदै जान्छ । तथागत बुद्ध द्वारा प्रतिपादित आर्य अष्टांगिक मार्गमा अधि बढ्दै जाँदा नै अनित्यको महत्त्वलाई बुझ्न सकिनेछ । जब सम्यक सम्बुद्धले बताउनु भएको आर्य अष्टांगिक मार्ग र सैतीस बोधिपक्षीय धर्म साधकलाई प्राप्त भयो भने अनित्यको ज्ञान अवश्य हुनेछ ।

विपश्यनामा अधि बढ्ने हो भने साधकलाई हरेक समय जहाँसम्म सम्भव छ लगातार अनित्यलाई जानिरहनु पर्छ । बुद्धले भन्नुभएको छ, साधकले बसिरहँदा, उभिरहँदा, हिँड्दा, सुत्दा हर समय अनित्य दुःख र अनात्मको जानकारी बनाई रहनु पर्छ, उनको स्मृति भईरहनु पर्छ । यसरी अनित्य, दुःख र अनात्मलाई निरन्तर रूपमा स्मृति बनाईराख्नाले नै साधकले छिट्टै सफलता हासिल गर्न सक्छ । भगवानले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नु भन्दा केही क्षण अधि-उहाँको अन्तिम वचन “**वय धम्मा सङ्खारा अप्पमादेन सम्पादेथ**” थियो । उहाँले पैतालीस वर्षसम्म जुन शिक्षा दिनुभयो त्यसको सम्पूर्ण सार नै यही हो । यदि हामीहरूले हरक्षण “सबै संस्कार अनित्य हो” भन्ने स्मृति बनाईराख्न सक्यौं भने एक समयमा अवश्य पनि आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्नेछौं ।

अनित्यताको भावना विकसित हुँदै गयो भने ती तीन लक्षण-अनित्य, दुःख र अनात्मको बारेमा शंकाहरू हट्दै जान्छ, कुरा स्पष्ट हुँदै जान्छ, निश्चय पनि आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न अधिबढ्दै जानेछ । यदि तपाईंलाई अनित्यताको लक्षणको बारेमा जानकारी भएको भए तपाईं विपश्यनाको अभ्यास द्वारा अझ स्पष्ट रूपमा बुझ्नु ता कि तपाईं आफूले विपश्यना गर्दा अथवा कसैले यस विषयमा तपाईंलाई सोध्दा तपाईंलाई कुनै शंका नहोस्, तपाईं स्पष्ट रूपमा जान्न सकूँ ।

अनित्यको सही अर्थ नित्य नहुनु हो, शाश्वत नहुनु

हो । संसारमा जति पनि वस्तुहरू छन्, निर्जीव वस्तु तथा सजीव वस्तु, ती स्थायी छैनन्, नित्य छैनन्, सतत परिवर्तनशील छन् ।

भगवानले भन्नु भएको छ जति पनि पदार्थहरू छन् ती कलापहरू मिलेर बनेका छन् । कलाप भन्नाले अणुभन्दा पनि सानो एकाई हो, जुन प्रतिक्षण बदलिरहन्छ । उत्पन्न हुनु र नष्ट हुनु त्यसको स्वभाव हो, उत्पन्न हुने वित्तिकै नष्ट हुन थाल्छ । प्रत्येक कलापमा आठवटा आधारभूत पदार्थहरू समेटिएका हुन्छन्- पृथ्वी, वायु, जल, र अग्नि तथा त्यसको स्वभाव वर्ण, गन्ध, रस र ओज । यसलाई फेरि विभाजन गर्न सकिँदैन । यी सबै एकसाथ उत्पन्न भएर नष्ट हुन्छ, त्यसैकारण यी परिवर्तनशील हुन् । यस्का पृथ्वी, वायु, जल र अग्नि मूलभूत गुणहरू हुन् । आधुनिक विज्ञानलाई पनि यसको बारेमा त्यति थाहाछैन । जब यी आठवटा एकसाथ रहन्छ, तब कलाप बन्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यी कलापहरूको समूह भन्नाले यी आठ आधारभूत तत्वहरूको ठूलो संख्या संस्लिष्ट हुनु हो । तब नै मनुष्य, अन्य प्राणी अथवा कुनै पदार्थको रूपमा देखिन्छ । कलाप क्षण भरको लागि रहन्छ, आँखा झिम्कने समयमा यो अरबौं-खरबौं कलाप उत्पन्न भएर नष्ट भईसकेको हुन्छ । यी कलापहरू परिवर्तनशील छन् विपश्यी साधकहरूले यसलाई एउटा प्रवाहको रूपमा अनुभव गर्न सक्छन् ।

मनुष्यको शरीर यस्तो ठोस होइन जुन हामी सधैं देखिरहेका छौं, यो त नाम र रूपको एउटा समुच्चय हो । यो शरीर असंख्य कलापहरू मिलेर बनेको छ जुन निरन्तर रूपमा परिवर्तनशील छ । यस परिवर्तनशील अथवा नष्ट हुने सही स्वभावलाई थाहापाउनुछ । कलाप प्रत्येक क्षण नष्ट हुन्छ र फेरि बन्दछ-यो नष्ट हुन्छ फेरि अर्को उत्पन्न हुन्छ, यही नै दुःख हो-यही दुःख सत्य हो । जब तपाईं अनित्यलाई दुःख भनेर बुझ्न थाल्छ, तब दुःख सत्यलाई सही बुझ्न थाल्छ, आफूले अनुभव गर्नुपर्छ । बुद्धको शिक्षामा बताईएका चार आर्यसत्य मध्य यो दुःख सत्य पहिलो हो ।

किन ? किनकि तपाईं अब दुःखको सूक्ष्म रूपलाई अनुभव गरिरहेको छ, जुन प्रतिक्षण बदलिरहने जुन स्वभाव छ, त्यसलाई तपाईं चाहेर पनि रोक्न सक्दैन । त्यसबाट बाहिर निस्कन सक्दैन, तब साँच्चिकै भय

जाग्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा निर्वेद ज्ञान जाग्न थाल्छ, कि यस्तो निरन्तर बडलिरहने स्वभावको शरीर प्रतिको आसक्ति छुट्दै जान्छ । नाम र रूप-जुन यो मन र शरीरको यो जुन प्रपञ्च छ । यसलाई थाहापाउँदै-थाहापाउँदै दुःख विमुक्तिको लागि, दुःख भन्दा पर दुःखबाट अन्त हुने निर्वाण मार्ग प्राप्तिको लागि अधि बढ्छ । दुःखको अन्त के हो ? जब तपाईंले स्वयं यसको अनुभव गर्छ, तब तपाईंले स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गर्नुहुन्छ । ध्यानको अभ्यास गर्दा-गर्दा निर्वाणको अवस्था प्राप्त गर्नु हुनेछ, आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्नुहुनेछ । यो दैनिक जीवनमा पनि जब तपाईं अनित्यताको स्मृति, लगातार अनित्यता प्रति जागरूक भईरहयो भने तपाईंमा जुन परिवर्तन आउनेछ, त्यो तपाईंको भलाईको लागि नै भईरहेछ । शारीरिक रूपमा तथा मानसिक रूपमा परिवर्तन आउनेछ, जुन तपाईंको राम्रोको लागि नै हो ।

विपश्यना ध्यान शुरू गर्नु भन्दा अधि साधकले यदि एकाग्रता अथवा समाधिलाई तीव्र विकसित गरिसकेको भए अथवा विपश्यना गर्नलाई चाहिने मात्रामा समाधि विकसित गरिसकेको भए अब उस्ले यो नाम र रूपको प्रपञ्चको बारेमा परियत्ति पक्षको ज्ञानलाई पनि बुझ्नु पर्छ, किनभने विपश्यना गर्न थाले पछि साधकले यो रूप अर्थात् शरीरको यो जुन परिवर्तन भईरहने स्वभाव मात्र होइन अब नाम अर्थात् मनमा लगातार उठिरहने विचार र त्यसको परिवर्तन भईरहने स्वभावलाई पनि ध्यान गर्नुपर्छ । कहिले काहीं साधक भौतिक अस्तित्व प्रतिमात्र ध्यान केन्द्रित गरिरहन्छ । साधक शरीरमा हुने सम्बेदनाको परिवर्तित स्वभावलाई मात्र जानिरहन्छ, त्यसको अनित्य स्वभावलाई मात्र जानिरहन्छ । कहिले काहीं साधक मनमा आउने विचारहरू प्रति केन्द्रित हुनपुग्छ र त्यसको परिवर्तित स्वभावलाई केन्द्रित गरेर ध्यान गरिरहन्छ । यसरी कहिले नाम (मन-चित्त) त कहिले रूप (शरीर)मा हुने अनित्य स्वभाव प्रति ध्यान केन्द्रित गर्दछ । दुबैको निरन्तर परिवर्तन भईरहने स्वभाव प्रति अर्थात् नाम र रूप दुबैको अनित्यताको स्वभाव प्रति ध्यान गर्नु आवश्यक छ । जब साधक शरीरको सम्बेदनाको अनित्यताको अनुभव गरिरहेको हुन्छ, तब त्यसै समय मनको अनित्यता पनि साथमा चलिरहेको हुन्छ, उस्ले जान्दछ, कि मन चित्त पनि बदलिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा एकसाथ नाम र

रूप दुबै एकैसाथ परिवर्तित भईरहेको थाहा पाईरहन्छ, त्यसैको ध्यान गरिरहन्छ ।

अहिले सम्म यहाँ शरीर र मनमा हुने वेदनाको परिवर्तन भइरहने अनित्य स्वभावको सम्बन्धमा कुरा भईरह्यो ।

अब तपाईंहरूले अनित्यलाई अर्को प्रकारले पनि बुझ्नु पर्छ, कि अनित्यलाई रूपसंग स्पर्शहुँदा हुने वेदना प्रति पनि सजग हुनु पर्दछ । जस्तो –

१. रूपसंग चक्षुले स्पर्श गर्छ । २. शब्दसंग श्रोत कानले स्पर्श गर्छ ।
३. गन्धसंग नाकले स्पर्श गर्छ । ४. रस संग जिब्रोले स्पर्श गर्छ ।
५. स्पष्टव्य पदार्थसंग छालाले स्पर्श गर्छ ।
६. धर्मसंग मनले स्पर्श गर्छ ।

साधकले अनित्यताको बुझाई यी ६ वटा इन्द्रियहरू मध्ये कुनै पनि अंगको माध्यम द्वारा गर्नसक्छ । तर हामी ध्यान गर्दा थाहापाउँदै जान्छौं कि ६ वटा इन्द्रियहरू मध्ये जुनसुकै अंगसंग सम्बन्धित भएपनि त्यो त आखिर शरीरमा हुने सम्बेदनासंग नै सम्बन्धित भयो, अतः यसलाई पनि विपश्यना विधि अनुसार हेर्न सक्ने भयो । अर्को दोस्रो प्रकारको वेदना जुन शरीर भित्र यी कलापहरूको घर्षणले, विकरणले अथवा कंपनको कारण वेदना भईरहन्छ, त्यसलाई पनि अधिक स्पष्ट रूपले अनुभव गर्न थालिन्छ । यी वेदनाहरूलाई हेर्दै-हेर्दै साधकले अनित्यता अझ स्पष्ट बुझ्न सकिनेछ । यसैकारणले नै हामीले अनित्यतालाई स्पष्ट बुझ्नको लागि नै शरीरमा हुने वेदनालाई माध्यम बनाएको हो । अरू पनि मार्ग होलान् यसको लागि तपाईंहरू स्वतन्त्र हुनुहुन्छ, जुनसुकै मार्ग अपनाउनु सक्नु हुन्छ तर मेरो भनाईमा शुरूमा अनित्यतालाई बुझ्नको लागि शरीरमा हुने वेदनालाई नै माध्यम बनाउनु पर्दछ । त्यसपछि आफू खुसी अर्को प्रकारको वेदनाको माध्यम पनि बनाउन सकिन्छ ।

विपश्यनामा दश तहका ज्ञान हुन्छन्-

सम्मस्सन ज्ञान : सूक्ष्म निरीक्षण तथा विश्लेषण गरेर अनित्य, दुःख र अनात्मलाई सैद्धान्तिक स्तरमा बुझ्नु ।

उदय-व्यय ज्ञान : अनुभूतिको स्तरमा निरीक्षण गरी नाम र रूपको उदय-व्यय ज्ञान हुनु ।

भंग ज्ञान : नाम र रूपको सीध परिवर्तन हुने

स्वभावको ज्ञान हुनु, जस्तो कि करेन्टको सीध बग्ने धारा प्रवाहित भईरहे जस्तै नाम र रूप परिवर्तन भइरहेको अनुभव हुनु, भंग ज्ञान हुनु ।

भय ज्ञान : नाम र रूप सीध परिवर्तन भईरहेको स्वभाव देखेर भय उत्पन्न हुनु ।

आदीनव ज्ञान : यस्तो परिवर्तन अब भयावह लाग्न थाल्छ ।

निर्वेद ज्ञान : यो स्तरमा पुग्दा नाम र रूपको अनित्यताको ज्ञानबाट जिगुत्सा (म मेरो भन्ने भाव) भएकोले विरक्ति जाग्दछ ।

मुञ्चितकम्यता : यस स्तरमा पुग्दा सकेसम्म छिटो जिगुत्सा (म, मेरो भन्ने भाव) बाट छिटो छुटकारा पाउने प्रयास गर्दछ ।

पटिसङ्खार : अब यो स्तरमा अनित्यलाई आधार मानेर मुक्तिको अनुभव हुनथाल्छ ।

सङ्खार उपेक्खा : यस स्तरमा जति पनि उत्पन्न धर्महरू छन् ती निर्वेद, अस्तित्व विहीन भएकोले त्याग भाव उत्पन्न हुन्छ ।

अनुलोम : यस स्तरमा लक्ष्य प्राप्तिको लागि प्रयासको मार्ग सीधा भईसक्छ ।

यो ज्ञान प्राप्तिमा भिन्न-भिन्न चरण छन्, विपश्यी साधक साधना गर्दै-जाँदा यसलाई प्राप्त गर्दछन् । यदि कोही व्यक्तिले छोटो समयमा नै आफ्नो लक्ष्य तय गर्छ भने उसले पछि फर्केर हेर्दा यी माथिका ज्ञान सबै अनुभव गर्दछन् ।

अनित्यलाई बुझ्दै गए पछि भिन्न-भिन्न स्तरहरू प्राप्त हुँदै जान्छ, मानौं बाटो देखाउने कुनै कल्याण मित्र आफ्नो साथमा नै छ जसले आवश्यक हुँदा समय समयमा उचित सुझाव दिने गर्दछ । यी स्तरहरू प्राप्तिको पूर्व अनुमान गर्नु हुँदैन, यस्तो गर्नाले अनित्य प्रति निरन्तर स्मृति बनाईराख्नु पर्ने काममा बाधा हुनेछ । अनित्य प्रति लगातार जागरूक भईरहेमा नै फल प्राप्त हुनेछ ।

अब म यहाँ दैनिक जीवनमा गृहस्थ भएर विपश्यना ध्यानबाट कसरी लाभ उठाउन सकिन्छ भन्ने बारे कुरा गर्न चाहन्छु । ध्यानबाट यसै जीवनमा, अहिले नै लाभ प्राप्त हुनेछ ।

विपश्यना ध्यानको पहिलो उद्देश्य नै अनित्यको अनुभव गर्नु हो । अर्को उद्देश्य भनेको आन्तरिक र बाहिरी

शान्ति तथा सन्तुलन बनाई राख्न सक्ने अवस्था प्राप्त गर्नु हो । यो अवस्था तब मात्र प्राप्त हुनेछ जब साधकले आफू भित्र अनित्य बोध जगाउन सक्षम हुन्छ । संसारमा समस्याहरू थुपेर छन् जसको कारण मनुष्य जातिले खतरा मोड्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले यही नै उचित अवस्था हो कि प्रत्येक व्यक्तिले विपश्यना ध्यान गरेर यी विभिन्न प्रकारका भन्फटहरू बिचमा पनि आफू भित्र शान्ति कायम राख्ने तरिका सिक्नु पर्दछ । अनित्य सबैको भित्र छ, यो सबैले अनुभव गर्न सकिन्छ । त्यसैले ध्यान गरेर आफू भित्र हेर्न थाल्यो भने अनित्यको दर्शन हुनेछ, अनित्यता अनुभव गर्न सकिन्छ ।

जब साधक अनित्यको दर्शन आफ्नो अनुभवले गर्न थाल्दछ, तब साधक विचार तथा कल्पनाको संसारबाट आफूलाई अलग राख्न खोज्छ । गृहस्थहरूका लागि अनित्य जीवनको एउटा रत्न हो जसबाट आफ्नो तथा समाजको कल्याणको लागि शान्ति तथा सन्तुलित शक्ति उत्पाद गर्दछ ।

अनित्यको अनुभव उचित तरिकाले विकसित गर्न सकियो भने यसबाट शारीरिक तथा मानसिक दुःखका जराहरू काटिँदै जान्छ र साधकको सारा क्लेश सकिँदै जान्छ, क्लेश जुन शारीरिक तथा मानसिक दुःखको कारण हो । यो अनुभव केवल प्रव्रजित भिक्षुहरूलाई मात्र हुन्छ भन्ने होइन, यस्तो अनुभव गृहस्थहरूलाई पनि हुन्छ । यसको लागि योग्य आचार्य तथा कल्याण मित्रको आवश्यक पर्दछ तब गृहस्थ जीवनमा आउने सबै प्रकारका कठिनाईहरू सामना गर्दै सही मार्गदर्शन अनुसार काम गर्दै गयो भने कम समयमा नै अनित्यताको अनुभव गर्न सक्छ । साधकले यदि एक पटक यस अनित्यताको अनुभव गर्न सिकियो भने, यस अनुभवलाई कायम राख्नको लागि उसले आवश्यक प्रयास गरेर भंग अवस्थासम्म अनुभव गर्न सक्दछ, भंग ज्ञान हासिल गर्न सक्छ ।

जस्लाई भंग अवस्था प्राप्त भएको छैन उनीहरूलाई केही कठिनाईहरू भईरहन्छन् । आफू भित्रको अनित्यता र बाहिरी शारीरिक तथा मानसिक क्रिया कलापहरू बिच प्रतिक्रियाहरू हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा हर क्षण अनित्यताको ध्यान गर्न कठिन हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा दिनमा अथवा रातमा कुनै निश्चित समय निकालेर अनित्यको भावना गर्नुपर्छ । त्यस समय कमसेकम आफ्नो

सम्पूर्ण ध्यान आफ्नो शरीर भित्रको अनित्यलाई अनुभव गर्ने प्रयास गर्नु पर्छ । क्षण-प्रतिक्षण, क्षण-प्रतिक्षण निरन्तर रूपमा आफ्नो मनमा कुनै विचार आउनु नदिनु ता कि आफ्नो एकाग्रता भंग नहोस् । यस्तो गर्न सकेन भने उस्ले आफ्नो अनित्य भावनालाई राम्ररी अधि बढाउन सक्दैन । यदि एकाग्रता कम हुन थाल्यो भने आफ्नो स्वासमा ध्यान दिनु । अनित्यको साधना गर्नको लागि समाधि बढ्नु अति नै आवश्यक हुन्छ । सही समाधिको लागि शील पुष्ट हुनुपर्दछ, किनकि समाधि शीलमा आधारित हुन्छ । अनित्यको अनुभवको लागि अर्थात् अनित्यको भावना गर्नको लागि समाधि सम्यक हुनु आवश्यक छ । समाधि पुष्ट छ भने अनित्यको भावना पनि पुष्ट हुनेछ ।

अनित्य अनुभव गर्नको लागि कुनै विशेष विधि छैन, यसको लागि आफ्नो सन्तुलित मनलाई पूरा कर्मस्थानमा लगाईराख्नु पर्छ । विपश्यनामा कर्मस्थान अनित्यको हो । शरीरमा भईरहेको वेदनामा सन्तुलित मन केन्द्रित गरिराख्ने, त्यही ध्यान टिकाईराख्ने गर्नु पर्छ । आफ्नो मनलाई टाउकोदेखि पैतालासम्म कुनै अंगलाई नछोडिकन डुलाईरहने गर्नुपर्छ । यहाँ भित्र हेर्नु भन्नुको अर्थ शरीर भित्रको संरचना हेर्ने भनेको होइन, भित्रका कलापलाई हेर्ने भनेको हो, यी कलापहरू द्वारा नै शरीर बनेको छ र तिनका क्षण-प्रतिक्षण बडलिरहने जुन स्वभाव छ त्यस प्रति सजग भईरहनु पर्छ ।

यदि यस निर्देशनलाई राम्ररी पालना गच्यो भने साधकले अवश्य पनि प्रगति नै गर्दछ । यस प्रगतिमा उनको पूर्व-पूण्य पारमीता पनि निर्भर गर्दछ । अर्को साधक कत्तिको दत्तचित्तले मिहिनत गरिरहेको छ, यसमा पनि भरपर्छ । यदि उनले उच्च स्तरको ज्ञान प्राप्त गरेको छ भने उसलाई त्रिलक्षण-अनित्य, दुःख अनात्मको बुझाई अभि स्पष्ट हुनेछ, र आर्य अवस्थाको नजिक, नजिक हुँदै जान्छ, जसलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

आजकल विज्ञानको युग छ । आजकलका मानिसहरू आदर्श-लोकमा विश्वास गर्दैन, आजकलका मानिसहरू राम्रो फल नआउने कुरामा विश्वास नै गर्दैन । आजकल ठोस, स्पष्ट, व्यक्तिगत र अहिले नै प्राप्त हुने कुरामा विश्वास गर्छन् । एक पटक भगवानले कालामहरूलाई भन्नु भएको थियो- हे कालामहरू ! तिमीहरू कुनै कुरालाई स्वीकार नगर कि ती कुरा आफ्नो-आफ्नो परम्पराका हुन्

अथवा यी कुरा यसै प्रकारले चल्दै आएका हुन् अथवा यो हाम्रो धर्मग्रन्थ अनुकूलका हुन्, अथाव यो तर्क संगत छ अथवा यो अनुमान मात्र हो अथवा यस्का कारणहरूलाई सावधानी पूर्वक जाँचिसकेको छ अथवा यसलाई हामीले विचार गरेर अनुमोदन गरेको हो अथवा यो भव्य व्यक्तित्व भएको व्यक्तिले भनेको हो अथवा यो कुरा बताउने श्रमण हाम्रा पूज्य व्यक्ति हुन् । हे कालामहरू ! जब सम्म तिमीहरूले स्वअनुभवले आफैले यी थाहापाउनु की यो अकुशल छ, यो दोष पूर्ण छ, यी कुरा विद्वानहरूले अस्वीकार गरेका हुन्, यस अनुसार चल्थो भने अहित हुनेछ, दुःख हुनेछ-तब कालामहरू ! ति कुरा गर्नु हुँदैन, छोड्नु पर्दछ ।

परन्तु जब तिमीले आफैले यी कुराहरू निर्दोष हो, विद्वानहरू द्वारा प्रशंसा गरिएको हो र यस अनुसार अधि बढेमा हित हुनेछ, सुख प्राप्त हुनेछ भने हे कालामहरू ! तब ति कुराको अभ्यास गर्नु ।

अब विपश्यनाको समय आईसकेको छ । बुद्धको शिक्षामा सबैभन्दा महत्वपूर्ण “विपश्यना साधना” को समय आएको छ । यदि कोही योग्य आचार्यको सानिध्यमा रहेर विपश्यना सिकेको छ । निष्ठा पूर्वक निरन्तर अभ्यास गरेको छ भने उसले यही जन्ममा ठोस, स्पष्ट, व्यक्तिगत फल अवश्य प्राप्त गर्नेछ । जसबाट उसको यसै जीवनमा हित र कल्याण हुनेछ ।

सबैको मंगल होस्, कल्याण होस् ! विश्वमा शान्ति फैलियोस् !

(साभार- 'विपश्यना' पत्रिका, बु.व. २५६२, २०७५ पुष, वर्ष-३५, अङ्क-९)

★ असंख्य कल्पका कुराहरू स्मरण गर्नसक्नेहरू

बुद्धकालमा बुद्ध बाहेक अरू ४ जना थिए-

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (१) सारिपुत्र | (२) मौद्गल्यायन |
| (३) वक्कुल भिक्षु | (४) यशोधरा । |

★ बुद्धको पालामा ५ ख्यातिप्राप्त निर्ग्रन्थहरू

(=जैन मतालम्बीहरू) बुद्धको शरणमा आएका थिए-

- | |
|-------------------------------------|
| (१) वप्प शाक्य (बुद्धको काका) |
| (२) अभय राजकुमार (विम्बिसारको छोरो) |
| (३) असिबन्धक पुत्र |
| (४) सिंह सेनापति (वैशालीको सेनापति) |
| (५) उपालि गृहपति |

(साभार- बौद्ध दर्पण)

बुद्धको अन्तिम यात्रा-३

मूल पालि अनुवादिका- धम्मवती गुरुमां
नेपालीमा अनुवादिका- कमला गुरुमां

(४) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले स्थविर (बूढा) धेरै वर्षदेखि प्रव्रजित भइरहनुभएका संघनायक भिक्षुलाई सत्कार गर्छन्, गौरव राख्छन्, मान राख्छन्, पूजा गर्छन्, तिनीहरूका कुरा सुन्न योग्य ठान्छन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको उन्नति भइरहन्छ विग्रिदैन भनी बुभिलेऊ ।

(५) जहिलेसम्म फेरि फेरि उम्रिआउने तृष्णाको वशमा बस्दैन त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि हुन्छ बाहेक हानी हुँदैन ।

(६) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले जङ्गलको कुटीमा बस्ने इच्छा गरिराख्छन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको समृद्धि नै भइरहन्छ, विनाश हुँदैन ।

(७) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले सधैं सम्भेर होश गरिराख्छन् कि भविष्यमा राम्रो सब्रह्मचारी आउनु, आइराखेका असल सब्रह्मचारीहरू सुखपूर्वक रहनु भन्दछन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको राम्रै भइरहन्छ विग्रिदैन भनी बुभिलेऊ ।

“भिक्षुहरू, जहिलेसम्म यी सात अपरिहानीय धर्म भिक्षुहरूमा देखिरहन्छ, त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको उन्नति नै भइरहन्छ विग्रिदैन । भिक्षुहरू, अरू पनि सात अपरिहानीय धर्म सुनाउँछु, राम्रोसित सुनी धारण गरिराख ।”

बुद्धको उपदेश अनुसार भिक्षुहरूले ध्यानपूर्वक सुनिरहे ।

१) बुद्धले भन्नुभयो— “जहिलेसम्म भिक्षुहरू नयाँ नयाँ काम गर्न मन पराउने हुँदैनन्, नयाँ काममा मन रमाउने हुँदैन, नयाँ काममा मात्र मिहिनेत गर्ने हुँदैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि हुन्छ हानि हुँदैन ।”

२) जहिलेसम्म भिक्षुहरू बढी बकबाश कुरा गर्ने हुँदैनन्, कुरा मात्र गर्नमा रमाउने हुँदैनन्, कुरा मात्र गर्नमा लागिरहँदैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको राम्रै हुन्छ नराम्रो हुँदैन ।

३) जहिलेसम्म भिक्षुहरू सुतुवा मात्र हुँदैनन्, निदाई मात्र रहनुमा मज्जा मानिरहने हुँदैनन्, निदाउनुमा मात्र ध्यान दिने हुँदैनन्, त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको उन्नति नै हुन्छ, पतन हुँदैन भनी बुभी लेऊ ।

४) जहिलेसम्म भिक्षुहरू हुलमुलमा भुलिरहँदैनन्, हुलमा जान रमाउने हुँदैनन्, धेरै मान्छे भएको ठाउँतिर मन राख्ने हुँदैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको कल्याणै भइरहन्छ, नोक्सान हुँदैन ।

५) जहिलेसम्म भिक्षुहरू नराम्रो इच्छा गर्ने हुँदैनन्, नराम्रोमा मज्जा लिने हुँदैनन्, नराम्रोमा मन पठाउने हुँदैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि नै भइरहन्छ हानि हुँदैन ।

६) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले पापी मित्रको सेवन गर्दैनन्, पापी साथी बनाउँदैनन्, त्यस्ता साथीहरूसँग भुलिरहँदैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको राम्रै भइरहन्छ बाहेक नराम्रो हुँदैन ।

७) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले केही विशेष धर्म लाभ हुनु मात्रैले ठूलो अरहत् फल प्राप्त नहुन्जेल वीचैमा त्यसै छोड्दैनन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि नै भइरहन्छ हानि हुँदैन ।

“हे भिक्षुहरू जहिलेसम्म भिक्षुहरू यी सात अपरिहानीय धर्ममा बसिरहन्छन् त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि नै भइरहन्छ सिवाय हानि हुँदैन ।”

“हुन्छ भन्ते” भनी जवाफ दिई भिक्षुहरूले सुनिरहे ।
बुद्धले भन्नुभयो—

- १) जहिलेसम्म भिक्षुहरू श्रद्धावान् भइरहन्छन्,
- २) जहिलेसम्म भिक्षुहरू पापकर्म गर्नमा लजाइरहन्छन्,
- ३) जहिलेसम्म भिक्षुहरू पाप गर्नलाई हिचकिचाई रहन्छन्,
- ४) जहिलेसम्म भिक्षुहरू जान्ने बुझ्ने भइरहन्छन्,
- ५) जहिलेसम्म भिक्षुहरू उद्योगी परिश्रमी भइरहन्छन्,
- ६) जहिलेसम्म भिक्षुहरू होशियारी रहन्छन्,
- ७) जहिलेसम्म भिक्षुहरू प्रज्ञावान् भइरहन्छन्, त्यतिबेलासम्म भिक्षुहरूको उन्नति नै भइरहन्छन् सिवाय हानि हुँदैन ।

“भिक्षुहरू अरू पनि सात अवनति नहुने नियमहरू बताउँछु राम्ररी ध्यान दिई सुन ।”

१) जहिलेसम्म भिक्षुहरूले स्मृति बोध्यङ्गवारे अभ्यास

- गर्छन्,
- २) धर्म विषय (अनित्य, दुःख, अनात्मा भनी बुभिलिने ज्ञान) अभ्यास गर्छन्,
 - ३) वीर्य (अकुशललाई हटाई कुशल बनाउने) अभ्यास गर्छन्,
 - ४) प्रीति (निस्वार्थ) बोध्यङ्ग अभ्यास गर्छन्,
 - ५) पस्सद्वि (क्लेश दमन गर्ने) बोध्यङ्ग अभ्यास गर्छन्,
 - ६) समाधि (चित्त एकाग्रता) बोध्यङ्ग अभ्यास गर्छन्,
 - ७) उपेक्षा (समभाव देख्ने) बोध्यङ्ग अभ्यास गर्छन् ।

भिक्षुहरू जबसम्म तिमीहरूमा यी सात अपरिहानीय धर्म रहिरहन्छ, त्यसवेलासम्म तिमीहरूको कल्याण नै भइरहन्छ, विनाश हुँदैन ।

“भिक्षुहरू, तिमीहरूलाई अरु पनि सातवटा राम्रा धर्मको कुरा सुनाउँछु राम्रोसित ध्यान दिई सुन र सम्झी राख ।”

भिक्षुहरूले ‘हवस्’ भनी उत्तर दिए । भगवान् बुद्धबाट आज्ञा भयो—

- १) जहिलेसम्म तिमीहरूले अनित्यलाई देखि भावना गर्छौं,
- २) अनात्मालाई देखि भावना गर्छौं,
- ३) भोगमा अशुभ छ भनी बुभेरे भावना गर्छौं,
- ४) काम दोषलाई देखि भावना गर्छौं,
- ५) छोड्नुपर्ने क्लेश देखि भावना गर्छौं,
- ६) लिप्त भएर बेसरी समाति राख्नुहुन्न भनी बुभेरे भावना गर्छौं,
- ७) नाश गर्नुपर्नेलाई देखि भावना गर्छौं त्यतिवेलासम्म तिमीहरूको कल्याण हुन्छ विग्रिदैन ।

“भिक्षुहरू, अर्को पनि छवटा नविग्रिने धर्मका कुरा भन्छु, राम्रोसित सुनी सम्झराख ।” “हुन्छ भन्ते”, भनी भिक्षुहरूले स्वीकार गरे । बुद्धले भन्नुभयो—

- १) भिक्षुहरू जहिलेसम्म तिमीहरूले धर्म मित्रहरूको मुखिन्जेर र पछाडि पनि मैत्रीपूर्ण शारीरिक धर्म गर्छौं,
- २) मैत्रीपूर्ण वचन कर्म देखाइरहन सक्छौं,
- ३) मैत्रीपूर्ण मनको कर्म (मानसिक कर्म) गरिरहन्छौं,
- ४) जहिलेसम्म धर्मपूर्वक लाभ भएको यतिसम्म कि आफ्नो भिक्षापात्रमा प्राप्त भएको कुरा पनि शीलवान् धार्मिक साथीहरूलाई बाँडिचुडि खुवाउने वानी गर्छौं,
- ५) जहिलेसम्म भिक्षुहरूको शील नछुटेको, प्वाल नपरेको, दाग नलागेको, ताटेपाटे नभएको, शुद्ध, पण्डितहरूको प्रशंशा गर्न लायकको तृष्णा अभिमान

मिथ्यादृष्टिले नछोएको हुन्छौं, अरुले निन्दा नगर्ने समाधितर लागेको शीलवान् हुन्छौं त्यस्तो शील सम्पन्न भएर धार्मिक साथीहरूको अगाडि पछाडि राम्रोसित मिल्ने भयो भने त्यतिवेलासम्म तिमीहरूको उन्नति नै भइरहन्छ, अवनति हुँदैन ।

६) जहिलेसम्म भिक्षुहरू उत्तम निर्वाणतिर लैजाने राम्रोसित दुःख नाश हुनेतिर लैजाने हेराइ भएका प्रज्ञा भएका आफ्ना धर्म साथीहरूसँग समान व्यवहार गर्न सक्ने हुन्छन् त्यतिवेलासम्म भिक्षुहरूको अभिवृद्धि हुन्छ, सिबाय अवनति हुँदैन ।

भिक्षुहरू जहिलेसम्म यी छ अपरिहानीय धर्म तिमीहरूसँग भइरहन्छ, त्यतिवेलासम्म तिमीहरूको राम्रो भइरहन्छ, नराम्रो हुँदैन भनी बुभिलेऊ ।

भगवान् बुद्ध राजगृहको गृद्धकूटपर्वतमा बसिरहनुहुँदा भिक्षुहरूलाई जहिले पनि यही कुरा सुनाउनुहुन्थ्यो कि शील यस्तो हुन्छ, समाधि यस्तो हुन्छ, प्रज्ञा यस्तो हुन्छ । शीलले शुद्ध गरिराखेको समाधिलाई राम्रोपारी धेरै गुण दिने हुन्छ । समाधिले बलियो पारिराखेको प्रज्ञा धेरै ठूलो र महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रज्ञाले शुद्ध गरिराखेको चित्त चाँडै कामास्रव, भवास्रव, दृष्टिआस्रव, अविद्यासावले आदि क्लेशबाट (आस्रव) मुक्त हुन्छ ।

अम्बलट्टिकामा

उहिले भगवान् बुद्ध राजगृहमा आफ्नो इच्छा अनुसार बस्नुभई आयुष्मान् आनन्दलाई बोलाउनुभयो र भन्नुभयो—

“आनन्द, अब जहाँ अम्बलट्टिका छ त्यहाँ जाओ ।”

“हुन्छ हवस् भन्ते” भनी आयुष्मान् आनन्दले भगवान् बुद्धको आज्ञालाई अनुमोदन गरे । अनि भगवान् बुद्ध, धेरै भिक्षुहरूसहित जहाँ अम्बलट्टिका भन्ने ठाउँ हो त्यहाँ जानु भयो । भगवान् बुद्ध त्यहाँ राजाहरूको सभागृहमा बस्नुभयो । त्यहाँ भगवान् बुद्ध राजसभागृहमा बसिरहनुभएको बेलामा पनि वहाँले भिक्षुहरूलाई धेरैजसो यही मात्र उपदेश दिनुभयो— “शील यस्तो हुन्छ, समाधि यस्तो हुन्छ, प्रज्ञा यस्तो हुन्छ । शीलले युक्त भएको समाधि ठूलो र महत्वपूर्ण हुन्छ । समाधिले युक्त भएको प्रज्ञा शुद्ध र महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रज्ञाले पूर्ण भएको चित्त चाँडै आस्रवले (क्लेशले) - कामास्रव भवास्रव, दृष्टिआस्रव, अविद्यासावले मुक्त हुन्छ ।”

क्रमशः ...

अपणक जातक

प्रकाश बज्राचार्य

त्यस व्यापारीको मन अति चंचल थिए । औधि खुशी थिए ऊ । आफ्नो पछि-पछि पाँच शय गाडाहरू सहित आइरहेका व्यापारीहरू हेरी एकचोटि फिसिक्क हाँसे ऊ ।

उसले टाउकोमाथिको आकाश एकचोटि हेरे । आकाश सफा थियो । पानी पर्ने छाँट अलिकति पनि थिएन । शीतल हावा सिरिसिरी बहिरहेकोले उनीहरूलाई गर्मी पटककै भएको थिएन । त्यो बाटो उनीहरूको लागि नयाँ नै थियो । टाउको घुमाइ दायँबायाँतिर हेरे । कोही पनि देखिदैनथ्यो । पछाडि हेरे—आफ्नै पाँच सय व्यापारी साथीहरू मात्र । त्योभन्दा पनि पछाडि उनीहरूले भर्खरै पार गरेर आएको सुनसान हरियो जंगल थियो । उसले सम्भ्रन थाल्यो—त्यस जंगलमा हरिया घाँस किसिम किसिमका फलफुलहरू राम्रा राम्रा सुगन्धित फूलहरू अहिले उनीहरूका अगाडि साना-साना झारहरू, कन्दमूलहरू छन् । कन्मूलहरू प्रशस्त हुनाले खानाको धन्दा उनीहरूलाई थिएन; पानी खान नपाइएला भन्ने पीर पनि उनीहरूलाई थिएन । चाहिने जति पनी गाडामा राखेर ल्याएका थिए ।

“म नै यस बाटोबाट पहिला आएको असल भयो ।” — त्यत्रो लामो सुनसान बाटोबाट आइराख्ने पाँच शय व्यापारीहरूको नाइकेले विचार गर्‍यो—“नभए हाम्रै नगरको अर्को व्यापारी यही बाटो गरी आउन लागेको त हो नि । उनको समूह पहिला आएको भए यो बाटो बिगारी सक्थ्यो होला, वा गोरूहरूलाई घाँस खान पुग्दैनथ्यो होला त्यसो पनि नभए फलफुलहरू सबै खाइसक्यो होला...जे भएता पनि एउटा न एउटा त सिध्याइसक्यो होला तिनीहरूले । उनीहरूभन्दा अगाडि हामीहरू यो बाटो आएको धेरै राम्रो भयो । अनि उनीहरूभन्दा हामीहरू चाँडै अपरान्त देश (वर्तमान दक्षिण-पश्चिमी भारत) पुग्ने भइहाल्यो क्या रे । त्यहाँ गएर आफूले एकलौटी गरेर भाँडाकुँडाहरू बेचेर सक्ने जति धन कमाएर ल्याउँछु म । उनीहरूभन्दा पछाडि आएको भए यसो गर्न पाइन्थ्यो र मैले ? पाइँदैनथ्यो । साँच्चै त म बुद्धिमान हुँ ; नत्रभने उनीहरूलाई “तिमीहरू पछि आऊ,

हामीहरू अगाडि जान्छौं” भन्ने बुद्धि आउँथ्यो मलाई ? श्यावास...”

“कहाँ जान लागेको दाजु ?” कोही एकजनाले सोधेको स्वरले आफ्नो विचारमा पौडी खेल्दै आइरहेको व्यापारीहरूको नाइके तर्सियो । उनले देखे—उनीहरूको अगाडिबाट आइरहेका दश जना जति मान्छेहरू ! उनीहरूको शरीर पनि भिजेको थियो; लुगा पनि भिजेको थियो । कमलको फूलका मुट्टाहरू हातमा लिइराखेका थिए । ठाउँ—ठाउँमा हिलो भएको रथमाथि बसेको थियो ।

व्यापारीहरूको नाइकेले उत्तर दियो—“हामीहरू बनारसबाट आएका हौं; अपरान्त देशमा व्यापार गर्न जान लागिरहेका छौं । तर दाजु, तपाइँहरूको शरीर कसरी भिजेको ?”

“साथी ! हामीहरू जुन बाटोबाट आयौं त्यहाँ धेरै पानी परिरहेको छ । ठाउँ—ठाउँमा पोखरीहरू छन् । तपाइँ देख्नु हुन्न कमलका फूलहरू टिपी ल्याएकाछौं हामीहरूले । अरे, कसो तपाइँले त गाडाका गाडा पानी ल्याउनु भएको रहेछ । किन गह्रौं हुने गरी पानी लाने गरेको ? तपाइँ जान लाग्नु भएको बाटोमा, मैले भनिनै सकें, बेस्सरी पानी परिराखेको छ, पानीको दुःख छैन । मेरो कुरा मान्नु हुन्छ भने फुटालिदिनुस् पानीका गाग्रीहरू । बेकारमा भ्रंभट हुने गरी पानी किन लाने ? छिटो पनि पुगिन्छ ।” बटुवाले कुरा सम्झाइदियो । अनि आफ्नो बाटो लागे ।

डेढ महिनाजति पछि । पाँच शय व्यापारीहरूको समूह त्यही बाटो आए । आश्चर्यको कुरा, उनीहरूले पनि ती नै दश जनाजति शरीर रूभेका मान्छेहरू भेटे । उनीहरूले व्यापारीहरूको नाइकेलाई सुनाए, “हामीहरूको कुरा सुन्छौं भने, व्यापारी दाजु, सबै पानी यहि नै फ्याँकदेऊ, अगाडि चाहिनेजति पानी छ, धेरै पानी परिरहेको छ ।”

“धन्यवाद साथीहरू ! तर अर्को पानी नदेखुन्जेल हामीहरूले ल्याएका गाग्रीहरू फाल्ने छैनौं हामी ।” — व्यापारीहरूको नाइकेले जवाफ दियो । जति भन्दापनि

नमानेकोले ती लुगा भिजेका मान्छेहरू खुरुखरु आफ्नो बाटो लागे । तिनीहरू गइसकेपछि एउटा व्यापारीले नाइकेसँग सोधे— “उनीहरूले भनेको ठिक छ नि । किन गह्रौं हुने गरी पानी लगिराख्ने ?”

नाइकेले सोध्यो—“साथीहरू, आकाशमा कतै पनि बादल छैन । न कतै मेघ गर्जेको सुनिन्छ, न बिजुली चम्केको देखिन्छ । न त हावानै चिसो छ । के साथीहरूले हेर्दा अगाडि पानी परिरहेको छ भने यस्तो होला ? त्यसैले उनीहरूले भनेको मलाई पत्थार लाग्दैन ।”

व्यापारीहरू सबैले ‘हो’ भने जस्तै टाउको हल्लाए । चार-पाँच घण्टा पछि एक ठाउँमा उनीहरूले पाँच शय मान्छेहरूको कंकाल यताउता परिराखेको देखे । जता हेरे पनि कंकालै कंकाल मात्र । व्यापारीहरूको नाइकेले अनि साथीहरूलाई भने —“हेर साथीहरू, यहाँ त्यसै परिराखेका रथहरू हेर्दा यी मर्नेहरू सबै हामीहरूभन्दा अगाडि आएका व्यापारीहरू हुनु पर्दछ । हाम्रो बनारसमै (बाँकी अंश कभर पछाडिको पेजमा हेर्नुहोला)

सुखया आशाय

कृष्णदेवी बज्राचार्य

गुलि सुख धकाः वयागु जि थन
मदु मेगु छुं हे, दु अशान्ति जक
दुःख दुःखं जक जायाच्वंगु थ्व थाय्
थन मालेवंतुं लुई शान्ति गन
न जि वयागु इलय् दु नापं सुं नं
न वनेगु इलय् वई नापं सुं नं
नत मां नत बौ नत काय् नत म्हाय्
मखु थः तकनं मखु थःम्ह थन
चवने म्हाःल धकाः वने दर्ई न थनं
चवने न्हाःजि धयां चवनेदर्ई न थन
थथे भीत कयाः मिहता च्वंम्ह सुथें
गुलि माले धुन मफु खंके छतिं

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

क्र.सं.	वि.सं. २०७६	बुद्धपूजा गर्नुहुने गुरुमाहरू	प्रवचक
१	मंसिर १८ गते, बुधवार, अष्टमी	इन्दावती	इन्दावती
२	मंसिर २६ गते, विहिवार, योमरी पुन्हि	खेमावती	धम्मवती
३	पौष १ गते, मंगवार, संक्रान्ति	वीर्यवती	वीर्यवती
४	पौष ३ गते, विहिवार, अष्टमी	शुभवती	शुभवती
५	पौष १० गते, विहिवार, औंशी	अमता	अमता

मां मां हे खः

लेलिन शाक्य

मां खः मां हे मचाया न्हाबलें
जुइमखु मां अःखः गुबलें
जन्म बीव मामं विशाल धरती
ब्वलंकाः याई अति हे पीरति
आकाश बी मामं स्वतन्त्र जुइत
मिखा बी मामं संसार स्वयत्
ल्हाः बी मामं बाहुबल क्यनेत
तुति बी मामं आज्जुई थ्यंकेत
ज्ञान बी मामं योग्यह्म दय्क्यत
सकसिया न्होने मां मां हे खः धाय्क्यत
मचाया भिं जूगु जय जूगु न्हाबलें
स्वय्दय्मा न्यनेदय्मा धयाजुई न्हाबलें
याकीमखु गुबले मामं कुकर्म
मां जुयाः मचाया खंकाः धर्म ।

खण्डहाल जातक

वीर्यवती

अन्यायपूर्वक मुद्दाबाट हराएर पठाइएका त्यस विचरो व्यक्ति ज्यादै चित्त दुखाउँदै न्यायधीश खण्डहाललाई सराउँदै र रूँदै न्यायालयबाट फर्किरहेका थिए । संयोगवश उक्त व्यक्तिले राजाको सेवामा गइरहेका युवराज चन्द्रकुमारलाई देखे । अनि उसको मनमा केही हौसला जाग्यो बोधिसत्तले भरिएको राजकुमारलाई देखे वित्तिकै । आधार नपाई पानीमा डुब्न लागेको डुंगालाई कुनै वस्तुले आधार दिई पानीबाट उतार्न लाग्दा केही भरोसा मिले जस्तै उसको मनले अचानक एक बलियो आधार मिलेको आभाष गर्‍यो । त्यसैले होला उसको मलिन अनुहारमा केही मुस्कान देखिन थाल्यो र उ दगुँदै गएर युवराजको पाऊ समात्दै न्याय माग्‍न थाल्यो ।

त्यसबेला युवराज चन्द्रकुमार देशका उपराजा थिए । युवराज चन्द्रकुमारलाई पनि राम्ररी थाहा थियो उसका बुबा राजा “एक राजा” का खूब विश्वासिलो पात्रको रूपमा राखिएको पुरोहित एवं न्यायाधिश खण्डहाल एक नम्बरको घूसखोरी, भ्रष्टाचारी र अधार्मिक छ भन्ने कुरो र खण्डहालले उसलाई जसले घूस खुवाउँदै चाकडी र चापलुसी गर्‍थ्यो त्यस व्यक्तिलाई अधार्मिक पूर्वक मुद्दामा जिताइदिन्थ्यो भने घूस खुवाउन नसक्ने र अन्यायमा परेका व्यक्तिहरूलाई भने मुद्दामा हराइदिन्थ्यो । त्यस देशका विवेक बुद्धिहीन राजा “एकराजाले” खण्डहालको यस्तो बेइमानी र धूर्त कार्यबारे विचार पुऱ्याउन सकिरहेको थिएन ।

युवराज चन्द्रकुमारले अन्यायमा पित्तिएका त्यस व्यक्तिलाई साथ दिदै भने— “नडराऊ र पीर नगर म तिमी साथमा छु ।” यति भनी त्यस व्यक्तिलाई पुनः न्यायालयमा लगी राजकुमार चन्द्रकुमारले सत्यता पूर्वक न्याय गरी खण्डहालको गलत निर्णयहरूलाई बदर गरी त्यस व्यक्तिलाई मुद्दामा जिताइदियो । यसरी युवराज चन्द्र कुमारको न्यायपूर्ण कार्यलाई देखी जनताले राजकुमारलाई उच्च स्वरमा साधुवाद दिए । जनताहरूको हर्षपूर्ण कोलाहल स्वर सुनेपछि राजा आश्चर्य चकित भएर यसको कारण बुझाउन पठाए । राजाले जनताको स्वरको यथार्थ कारण थाहा पाएपछि ज्यादै खुशी हुँदै चन्द्रकुमारलाई नै न्यायधीश बनाइदियो । न्याय पूर्वक र निश्चार्थ पूर्वक न्याय छिन्ने व्यक्तिले मात्र जनतालाई दुःखबाट बचाउन सक्नेछ । त्यस्तो व्यक्तिलाई मात्र जनताले मनपराउने छ । उसको निर्णय मात्र सर्वसामान्य हुनेछ । त्यसैले युवराज चन्द्रकुमारलाई न्यायाधिश बनाइएको समाचारले धेरैजसो जनताहरूलाई हर्षित बनायो ।

तर यस घटनाले स्वार्थभावनाले ग्रसित राजपुरोहित खण्डहालको मनमा भुझ्चालो गयो । उ क्रोधित बन्न पुग्यो यो समाचार सुनी र उसको मनमा युवराज चन्द्रकुमार प्रति प्रतिशोधको भावना श्रृजना गराइदियो यस घटनाले ।

एकदिन राजालाई सपनामा रमणिय वातावरणले भरिएको एक अचम्मको लोकको दर्शन भएछ । अन्ध श्रद्धा र विवेक बुद्धिहीन स्वार्थभावनाले भरिएको राजाले सोचनथाल्यो— “आहा ! क्या रमाइलो लोक यो ? यो त अवश्य पनि स्वर्गलोक हुनुपर्छ । यस्तो लोकमा जन्म लिन पाए क्या मज्जा हुने थियो । म त जसरी भएपनि त्यस स्वर्गलोकमा नगई छोड्दिन । तर त्यहाँ जानको लागि के कस्ता धर्मकर्म गर्नु पर्दो रहेछ, पहिला त्यो कुरो बुझ्नुपर्ला । अनि त्यस स्थानमा जानको लागि जे जस्तो धर्मकर्म गर्न परेपनि पछि हट्दिन ।” यस्तो सोचविचारमा डुविरहेका राजाको सेवामा राजपुरोहित खण्डहाल टुप्नुक्क हाजिर हुनपुगे ।

राजाको सेवामा हाजिर हुनपुगेका खण्डहालले राजा समक्ष भला कुसारी गर्दै सोधे— “महाराज ! हजुरको गाठमा सकुसल त छ होइन ? राम्ररी सुक्ला भएको त छ होइन ?”

खण्डहालको कुरो सुनी आफ्नो अचम्मको सपना बताउन कौतुहल भइरहेका राजाले खुशी हुँदै आफ्नो इच्छा व्यक्त गरे— त्यसैले मैले तिमीसंग एउटा प्रश्न सोध्न मन लागिरहेको छ, कस्तो पुण्य कर्म गरेका स्वर्गलोक जान पाईंदो रहेछ ?”

हुनत यस्तो प्रश्नको सही उत्तर सर्वज्ञ बुद्ध अथवा उहाँका श्रावक र उहाँहरू पनि नभएमा बोधिसत्त्व संग सोध्न पाएको भए ठीक र सही उत्तर पाइने थियो । तर यहाँ एक हप्ता बाटो बिराएको मानिसले एक महिना सम्म बाटो बिराएको व्यक्तिसंग सहीमार्ग बारे जानकारी लिन खोजेको जस्तो मात्र भयो ।

राजपुरोहितले युवराज चन्द्रकुमारसंग बदला लिनै स्वर्ण मौका यही हो भन्ने ठानी षडयन्त्र रचन थाल्यो । उसलाई जसरी भएपनि युवराज चन्द्रकुमारको हत्या गरी आफ्नो भ्रष्टाचारी कार्यको अवरोध हटाउनु थियो । तर चन्द्र कुमारलाई मात्र लक्ष गरी षडयन्त्र रचाइयो भने सबैले उ प्रति नराम्रो शंका गर्नेछु । त्यसैले लट्टी पनि नभाँचियोस् सर्प पनि मरोस् भन्ने जुक्ती निकाल्दै खण्डहालले आफ्नो षडयन्त्र रचन थाल्यो । आफुले रचेको

(बाँकी अंश पेज १६ मा हेर्नुहोला)

हृदयघात

डा. तुलसीनारायण श्रेष्ठ

हृदयघात अर्थात् हर्ट अट्याक । न्यनेबलय् हे ग्यानापुसे च्वंगु ल्वय् । हर्ट अट्याक जुलकि ला अप्पःसिनं मनू सीगु हे ल्वय् धकाः नालाकाइ । मखुगु खँ नं मखु, मनूत हृदयघात जुयाः सीगु, अनेकन बुखँ मिडियाय् न्यने दु । अस्पताल थ्यंके हे मलाः, अस्पताल थ्यनाः नं वासः याये मलाः, वासः यानाः नं म्वाके मफु आदि इत्यादि । अयजुयाः हृदयघात धालकि मनूत थारा न्हू । मखुगु बुखँ नं मखु, थौकन्हय् नेपालय् नं हृदयघातं यक्व मनूत सिनाच्वंगु दु ।

जि छम्ह थः हे डाक्टर । जितः हृदयघात जूगु जितः हे विश्वास मदयाबिल । जिं जितः हृदयघात जूगु शंका यानासां पक्का यायेमफया बिल । हृदयघात जुयाः नं जि ला निन्हु तक अस्पतालय् मर्वसे ग्यास्ट्रिक वासः नयाच्वना । डाक्टरी सफुलिइ धयातःगु दु- ल्वय् सफुलिइ च्वयातःथें सफुलिइ धयातःथें खने मदयेफु । बस् जितः अथे हे जुल । वंगु मोहनिया नवमिकुन्हु अर्थात् कार्तिक २० गतेया सुथय् ३ बजे जितः प्वाः स्यात । छाति मस्याः, वाक्वाक् वल, धक्का वल । निकः तक म्ह छम्ह चःति वल । तर हृदयघातया लक्षण व चिं गथेकि छाति दथुइ स्यायेमाःगु, खवगु लप्पा स्यायेमाःगु, खवगु मन्चा स्यायेमाःगु, अथे छुं नं मजू । तसकं कमजोर जुइमाः, सने हे मफयेमाःगु, अथे छुं नं मजू । मात्र प्वाः स्यात, नुगचु स्यानाः मात्र ग्यास्ट्रिक थें जुल । हृदयघातया छ्गु हे जक लक्षण खः चःति नाःनाः वःगु । जितः शंका ला अवश्य जूगु खः । हानं नवमिकुन्हु बहनी छैय् मस्तयसं मोहनि धकाःभचा भचा अय्लाः त्वनेगु, पालुगु, पाउँगु स्नाय्क्स नयेगु यात । जिं नं भचा भचा त्वना, नया । अले जव कन्हय्कुन्हु ३ बजे सुथय् तसकं प्वाः स्यात, जितः व हे अय्लाः व पालुगु, पाउँगु स्नाय्क्स लुमना वल । मति लुल, उकिं हे प्वाः स्याःगु जुइ । अले चान्हय् हे ग्यास्ट्रिकया मति लुल, उकिं हे प्वाः स्याःगु जुइ । अले चान्हय् हे ग्यास्ट्रिया वासः नया । चान्हय् वासः न्याकेछवया । सुथय् जूबलय् प्वाःस्याःगु लनावन । भचा भचा खःथें मखुथें जक स्यानाच्वंगु वासः नया हे च्वना ।

दशमिकुन्हु अर्थात् २१ गते आगमय् पुजासाजा याना । थकालि च्वना । सम्हय् नया, छुं मजू । प्वाः नं उलि मस्याः, तर कन्हय् कुन्हु याने २२ गते एकादशिकुन्हु हानं भचा भचा प्वाः स्यानावल । हानं भचा भचा चःति नं वयावल । अय् नं जितः पक्का हृदयघाट जूगु धकाः

धायेमफु । शंका जुयाः अस्पताल वने धकाःअस्पतालय् फोन याना । अस्पतालय् इमर्जेन्सि जक चाः । डाक्टरत मदु धाल । उकुन्हु अथेहे फुनावन । छैय् नखत्या सःतातःगु । थःथितिपिं सकलें वल । नापं च्वनाः गफ नं याना । भचा भचा प्वाः स्याः । यःयःगु मनया । छाति, ल्हाः, मंचा जितः स्या हे मस्यात । उकिं कमजोरी महसुस नं मजू । उकुन्हु नं अथेहे बिते जुयावन ।

अन सातिकुन्हु २३ गते नं उलि प्वाः मस्याः । नयेफु, जुइफु । ग्यास्ट्रिकया वासः नयाच्वना । सुथय् क्लिनिकय् वना । ल्वगित स्वया । लिहां वयाबलय् जितः तसकं कमजोर थें च्वनावल । तुति स्यात, न्यासि वने थाकुल । त्यानु थें च्वनावल । अले जितः ग्यास्ट्रिक जक मखु, हृदयघात हे जुइगु जुइ धयागु मति वन । जिगु खाइप्पःचाय् छ्गुः ल्वहंचा नं दु । वहे स्याःगु खः ला धयाथें नं च्वनावइगु । आः ला जि हे मजिल बांलाक जाँचबुभ्क यायेमाल धकाः काययात व्वनाः अस्पताल वना । अस्पतालय् जाँचबुभ्क जुल । जि न्हापा ज्या यानाच्वनागु हे काठमाडौं मोडेल अस्पतालय् सकतां जाँच यायेधुंकाःया लिच्वः जितः हृदयघात जूगु हे ठहरे जुल ।

अर्नालि तुरुन्त हे एम्बुलेन्स तयाः शहीद गंगालाल अस्पतालय् यंकल । अन नं सकतां जाँच यात, हृदयघात जूगु हे ठहरे यात । एन्जियोग्राम यानाः स्वयेमाःगु जुयाः भर्ना यात । एन्जियोग्राम याःबलय् जिगु नुगःचुया प्यपु हिनु छसिकथं १०० प्रतिशत, ९० प्रतिशत, ८० प्रतिशत व ६० प्रतिशत प्वाः तिनाः बन्द जुयाच्वंगु खनेदत । लिच्वः बाइपास अपरेशन यानिकि नुगःचु चायावइगु अपरेशन यायेमाः धाल । बाइपास अपरेशन याइम्ह डाक्टरं स्वःवल । खुवाः लिपा अपरेशन यायेगु, अबलय् तक वासः नयाच्वं धकाः छैय् छवयाहल । वासः नयाः नं मलं । हानं हानं छाति स्याना वइगु । स्याइबलय् नयेत धकाः बियाहःगु वासः नःसां गबलें लनी, गबलें मलं । अस्पताल हे वनेमाः, छैजःपित दुःख, सास्ति ।

उकिं वैश वनेधुंकीपिं, खास यानाः पीदं पुले धुंकीपिं सकसिनं यदि प्वाः स्यात, छाति स्यात धाःसा छ्कः अवश्य नं मुटु जाँच याकेमाः । जि थें लिपा लाकाः च्वने मजिउ । गुबलें गुबलें छाति स्यानाः प्वाः स्यानाः क्यंविपनि ग्याट्रिक जक हे जूगु जुइ धकाः जाँच यायेत अलिछ चायाच्वने मजिउ । ज्यानया सवाल, सुम्क च्वने मजिउ ।

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



दि. सुवर्ण लक्ष्मी बनिया

जन्म- वि.सं. १९९९ फाल्गुण १० गते, आइतवार (ने.सं. १०६३ फाल्गुण कृष्णपक्ष प्रतिपदा)
दिवंगत- वि.सं. २०७६ पौष ५ गते, शनिवार (ने.सं. ११४० थिंलागा दशमी)

पूर्ण हेरा भोजन पुचःया दुजः **सुवर्ण लक्ष्मी बनिया** दिवंगत जुयादिल ।
दुःखं कयात्त्वंगु थुगु इलय् वय्कःया छयेंजःपिसं संसारया अटल नियम
अनित्य, दुःख व अनात्मयात श्वीकाः धैर्य धारण याय् फय्मा । दिवंगत
सुवर्ण लक्ष्मीया सुगति व निर्वाण कामना यासे पुण्यानुमोदन यानाच्चना ।

पूर्णहेरा भोजन पुचः

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नःघः, येँ ।

राजनीतिइ याकनं हिउपाःया संकेत

सुनिता मानन्धर

सकसियां थः थःगु ज्या दु । मस्तय् आखः व्वनेमाः । म्हितेमाः । मांया मस्त स्वयेमाः । छँज्या यायेमाः । अभ् अफिसय् नं वनेमाः । बाःया छँया दक्वं भार क्वविइमाः । बाज्या अजिपिनि नं थः थःगु ज्या दु । सकलें थः थःगु ज्याय् व्यस्त । इलं मलाक ज्या याना जुइ । सकसियां छगू हे इच्छा जुइ । थःगु जीवन याउँक हने दयेमाः । थौं दुःख जूसां कन्हय् सुख जुइमाः । कन्हय्या आरामदायी जीवन । थौंया संघर्ष कथं काइ । थुकिया लागिं न्ह याथेंज्याःगु ज्याखँ नं याइ । भिंगु मभिंगु । त्यःगु मत्यःगु । अभ् याये जिउगु नं याये मजिउगु तकं धाइमखु । भिंगु कुशल ज्याखँ जक यायेगु इच्छा नं यायेफु । तर गबलें मचायेक कुशलया पलेसा अकुशल ज्याखँ नं जूवनेफु ।

मन आनन्दित यायेगु इच्छा सकसिकें दइ । सकसिनं आरामदायक जीवन हनेगु कामना याइ । अभ् सर्वसम्मानित जुइत संघर्षय् व्यस्त जुइ । संघर्ष यायां थःगु आज्जुइ थ्यनी । थुगु इलय् कुशल ज्याखँ जक याइ धइगु नं मद्दु । अकुशल ज्याखँ यायेगु इलय् न्हापां छुं मखु थें च्वनी । तर लिपा थुकिं सन्ताप व्वलनी । दुःखी याइ । सम्राट् अशोकयात नं थथे हे जूगु खः ।

जुजु विन्दुसार पाटलीपुत्रया जुजु खः । वया तःम्ह मछिं लानिपिं दु । इमिपाखें सछि व छम्ह मस्त नं दु । छन्हु जुजु तच्चकं विरामी जुल । उगु इलय् राजकुमार अशोक वेटिस गिरीइ च्वनाच्वंगु खः । थः तच्च जुइवं जुजु अशोक कुमारयात सःतके छवत । राजकुमारं जुजुया खबर न्यन । अनलि व थः काय, म्थ्याय् व कलाः अन हे त्वताः थः पाटलीपुत्रय् थ्यं वल । राजकुमार अशोक पाटलीपुत्र थ्यन । छुं दिं लिपा हे जुजु विन्दुसार मन्त । राजकुमारं थःगु विधिकथं क्रियाकर्म यात ।

अनलिं अशोक थः जुजु जुइगु इच्छा यात । अशोक विन्दुसारया तःधिकम्ह काय् खः । नियम कथं जुजु जुइम्ह व हे खः । दरवारय् एकाधिकार कायम यायेगु कामना यात । उकिं वं थः किजापितं शत्रु भाःपिल । उकिं वं गुइगुम्ह राजकुमारपिनि हत्या यात । थःगु ल्हातय् राज्यभार लाकल ।

उगु इलय् भारत थीथी राज्यय् व्वथला तःगु खः । प्रान्त कथं छम्ह छम्ह जुजु । अशोकं राज्यभार कायेवं दक्वं प्रान्तय् युद्ध जुल । दक्वं प्रान्त स्वात । छगू भारत

देय् दयेकल । थुगु इलय् अशोक अत्यन्त क्रुर व निर्दयी । दक्व देय्यात त्याकेगु इच्छा । सम्राट् अशोक धायेकेगु कामना । उकिं अशोकं यक्व थासय् युद्ध यात । द्रलंद्रः मनूत स्यात । वयाके निर्दयी व क्रुर स्वभाव व्वलन । उकिं वयात चण्डाशोक तकं धायेगु यात । अयनं अशोकं थःगु क्रुरता मत्वःतू ।

जुजु अशोकया राज्य तब्या जुजुं वन । इच्छा नं भन् तब्या जुल । अशोक सन्तोष मजुल । उगु इलय् कालिङ्ग छगू राज्य नं दु । अशोकं कालिङ्गय् युद्ध यायेगु योजना दयेकल । कालिङ्ग छगू समृद्ध राज्य खः । अन द्रलंद्रः जनता दु । अशोकं अन युद्ध यात । अशोकया पक्षयापिं द्रलंद्र सेना सित । कालिङ्गया नं द्रलंद्रः सित । यक्व हे धनजनया क्षति जुल । युद्ध क्वचाल । जुजु अशोकं छचाखें मिखा व्वल । छचालं सीम्ह जक खन । गुलिं घाःपाः जूपिं । गुलिं ल्हाः तुति मदीपिं उखें थुखें सीम्हया सीम्ह । थुगु दृश्यं वया नुगः ख्वल । चित्त स्थिर मजुल । सन्ताप जुल । सम्राट् अशोक जुया नं सुखं सासः ल्हाये मफुत ।

सम्राट् अशोकं थःगु कर्म याःगु खः । जुजु जुयागुया कर्तव्य पूर्वकूगु खः । थः व थःगु देय् यात शक्तिशाली यायेगु कुतः याःगु खः । तर सम्राटं अकुशल कर्म यात । हत्या हिंसा यात । थुकिंयात सन्ताप जुल । दुःखी जुया च्वनेमाल ।

सकसिनं थः यःम्ह नापं जीवन हनेगु इच्छा याइ । थुकि सुख तायेकी । जीवन याउँ थुइकी । मतिनामिनापं जीवन हनेत मखुगु ज्या तकं याइ । राजगृह नगरय् छम्ह सेंठ दु । वया भद्रकण्डलीकेशा नांया म्थ्याय् छम्ह दु । व भिंखुदं दत । वया खुंनापं मतिना जुल । उम्ह खुंयात मृत्युदण्ड वीत्यंगु । भद्रां खुंनापं जीवन हनेगु विचाः यात । थ्व खँ वं थः अबुयात कन । म्थ्याय् या न्ह्यःने अबुम्ह विवश । उकिं अबुम्हं खुंयात विसिके हल । थः म्थ्याय्नापं नगरं पिने छवत । छुं ई इमि जीवन याउँसे च्वन । तर खुंया स्वभावय् हिउपाः मवः । खुंया मन भद्राया तिसाय् वन । खुं वयात स्यायेगु विचाः यात । थ्व खँ भद्रां सीकल । उकिं वं थः भाःत खुंयात पहाडया च्वकां कुर्कल । व अन हे सित ।

भद्रा थः भाःतलिसें याउँकं जीवन हनेत स्वःगु खः । तर वया मतिनामि निस्वार्थी मजुल । वं मखुम्ह

मिजं नापं मतिना यात । थुकिं यानाः वयात ज्यानमारा यानाविल । वहे मतिनाया कारणं पशताय् चायेमाल ।

इर्ष्या मनूया स्वभाव तक्कना वइ । जब इर्ष्याय् दुबिना ज्या याइ । अबले पशताय् चाये माली । उत्तरा पूर्वसेठया म्हयाय् खः । वया ब्याहा सुमन सेठया कायनापं जुल । तर अन वंसेलि वं तथागतया दर्शन याये मखन । वया सिरमा नांया पासा दु । सिरमा गणिका खः । उकिं सिरमायात थः भाःतयाथाय् तयेगु विचाः यात । वं सिरमायात निवाःया लागिं थः भाःतयाथाय् तल । थः तथागतया शरणय् वन । वं तथागत नापं भिक्षु संघया सेवा यात । थ्व खनाः वया भाःत न्हिल । वयात खनाः भाःतम्ह न्हिउगुलिं सिरमाया इर्ष्या जुल । वयात तं पिहाँ वल ।

सरासर विहारय् वन । भुतुलिइ घ्यः क्वाकातःगु । कयाकथं उतरायात लुनाविल । छुं ईलिपा व भसंग वन । व छुं ईया लागिं जक वःम्ह । थुगु खं लुमंकल । थःम्ह म्वायेकं म्वायेकं इर्ष्या याये लागुलिं पशताय् चाल । वं उत्तरायके माफी पवन ।

ज्या सकसिनं यायेमाः । सकसिनं याउंगु ज्या याइ । ज्याया शैली पाइ । प्रसन्न चित्तं ज्या यायेमाः । अयनं मचायेकं अकुशल जूवनेफु । तर अकुशल ज्यायात हानं हानं लिसा काये मजिउ । धम्मपदया पाप वर्गय् नं धयातःगु दु, 'मनुखं पाप यात धाःसां हानं याये मजिउ । पापया इच्छा अप्पेके मजिउ । पाप मुनकि दुःखया कारण जुइ । ■

खण्डहाल जातकको बाँकी अंश

पडयन्त्रमा अरूले शंका उठाउन नपावस भन्ने मनसायले दुष्ट खण्डहालले मूर्ख राजालाई यसरी सल्लाह दिन थाल्यो— “हे देव ! स्वर्गलोक पुग्नको लागि त चारजवान छोरा, चारवटी छोरी, चारजवान श्रीमती देशका

चारजवान महाजनहरू, चारवटा गोरूहरू, चारवटा घोडाहरू र चारवटा हात्तीहरू आदि प्राणीहरूको बली दिई यज्ञ गर्नुपर्छ । अनि मात्र स्वर्गलोक जान पाइन्छ ।”

क्रमशः ...

**अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्भन्ति तेसं वूपसमो सुखो**



जन्म-
वि.सं. १९७६ गुंला,
पञ्चदान, अष्टमी





दिवंगत-
वि.सं. २०७६
कार्तिक ४ गते

दि. अष्टमाया महर्जन

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलःया दुजःपिं छोरी, लक्ष्मी महर्जनया मां दिवंगत जुयादिल । वय्कःया सुगति व निर्वाणया कामना यासे पुण्यानुमोदन यानाच्चना । थुगु दुखद् घडी वय्कःया छय्येजःपिसं संसारया अनित्य स्वभावयात थ्वीकाः धैर्य धारण याय् फय्मा धकाः आशिका यानाच्चना

**धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलः
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।**

**अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्भन्ति तेसं वूपसमो सुखो**



जन्म-
वि.सं. २०३० भाद्र
१५ गते, औंशी





दिवंगत-
वि.सं. २०७६
मंसिर २६ गते,
योमरी पुन्हि

दि. नविन मान वज्राचार्य

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलःया उपाध्यक्ष भाजु श्याममान वज्राचार्यया काय् भाजु नवीन मान वज्राचार्य दिवंगत जुयादिल । वय्कःया सुगति व निर्वाण कामना यासे पुण्यानुमोदन याना ।

थुगु दुखं कयाच्चंगु इलय् वय्कःया छय्येजःपिसं बुद्ध शिक्षायात थ्वीकाः धैर्य याय् फय्मा धकाः नं आशिका यानाच्चना ।

**धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन खलः
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।**

Karma, Health and Buddhism

✍ Kabir Shakya

Over the years many commentaries have been written to add clarity and understanding to the teachings of Gautama Buddha, Buddhist monks and nuns have taught and still teach his dharma (truth). New schools of Buddhism based on culture and meaning arose in every part of the world spreading his message.

The Buddhist world view comprises a belief in the law of *karma* stressing the correlation between a deed and its subsequent consequences (vipaka). Karma is the Buddhist idea that our actions from current and previous lives affect our fortune in this life. In particular, if we suffer in the current life, it is due to negative action in the past. Likewise, if we prosper, it is due to past positive acts, such as compassion. The idea of *karma* extends to illness; in simplification, sickness is attributed to negative past action.

In the Buddhist perspective, good health is the correlated effect of good *karma* in the past and vice versa. This is to emphasize that there is a relationship between morality and health. Health depends on our lifestyle, that is, the way we think, the way we feel, and the way we live. Illness is the consequence of an unhealthy lifestyle, such as one characterized by sensual indulgence, for example. Thus, our good and bad health can be one of the reasons behind our past *karma* or deeds.

This article will examine the relationship between the Buddhist *karmic* effects on health.

Karma and Health

Karma (Pāli: kamma) is Sanskrit term that literally means “action” or “doing”. In the Buddhist tradition, *karma* refers to action driven by intention (*cetanā*) which leads to future consequences. Those intentions are considered to be the determining factor in the kind of rebirth in *samsāra*, the cycle of rebirth. We are responsible for our actions. We are what we have made and we shall be what we make. Dhammapada asserts, “not in the sky, not in the midst of sea, nor anywhere else on earth is there a spot where a man may be freed from the consequences of evil deeds” (verse 127). The text further says, “by oneself evil is done, by oneself one suffers. By oneself evil is undone, by oneself one is purified” (verse 165). Thus the doctrine of karma became an unescapable

law of personal responsibility and retributive justice based on one's action and health isn't escape from it.

Buddhism believes that health and disease involve the overall state of a human being and are interwoven with many nonmedical factors such as economics, education, social and cultural milieu, and ethics or morality. All of these conditional factors need to be seriously taken to account in the understanding of health and disease. Health is therefore to be understood in its wholeness. It is the expression of harmony within oneself, in ones social relationship, and in relation to the natural environment. To be concerned about a person's health means to be concerned with the whole person, his or her physical, mental, and moral dimensions, social, familial, and work relationships, as well as the environment in which the person lives and which acts on him or her. Hence, the tendency to understand health only in relation to particular parts of the human organism, such as the defect, is unacceptable to Buddhism. In the Buddhist holistic perspective, disease is the expression of the disturbed harmony. Therefore, healing in Buddhism is not the mere treatment of these measurable symptoms. It is more an expression of the combined efforts of the mind and the body to overcome the disease than a fight between medicine and disease. Its real aim is to enable one who is ill to bring back harmony within oneself and in ones relationships with others and the natural environment. In this context, healing is not an end in itself, rather, it is a means by which medicine helps to serve the value of human health and well being.

The emphasis on karma in relation to health and disease does not lead to fatalism or to pessimism. The law of karma does not rule with an iron hand or bring a curse. This law only stresses the casual relationship between cause and effect. It does not entail complete determinism. To believe in karma is to take personal responsibility for health. Health is not give. It has to be gained by ones own efforts, and should not blame others for the suffering one is experiencing because of the disease. Besides, it may be a comfort to think that our illness is no fault of our present lives but the legacy of a far distant past and that by our own attitudes and efforts toward illness, good karmic effects can arise. The belief in

karma also enables us to cope with the painful aspect of life, for example, suffering from terminal illnesses or a more malignant form of cancer with tranquility and without fruitless struggle, without a negative and depressed mental state. Such acceptance will also enables us to overcome despair, endure the condition to our final days, and thus die a peaceful death.

We can understand the role of karma in health and illness as we look at the following cases. For example, there are cases in which, although the treatment given was successful, the patient died, and other in which, in spite of ineffective treatment, the patient lived. There are also cases of remarkable and unexpected recoveries when modern medicine had given up all hope of remission. Such cases strengthen the belief that in addition to the physical cause of disease, illness can also be the result of bad karma in past lives. A disease with the karmic cause cannot be cured until that karmic effect is exhausted. But the karma of everyone is mystery both to oneself and to others. Hence, no ordinary person can definitely know which disease is caused by karma. Therefore, one has to be careful in imputing karma, especially for disease, because it may lead to a fatalistic attitude of not seeing any cure at all or giving up treatment out of despair, Buddhism advises us that for practical purposes we have to look upon all diseases even though they are produced by mere physical causes. This is because even if the disease has a karmic cause, it should be treated.

We need to take advantage of whatever means of curing and treatment are available cause we cannot tell at what point the effect of bad karma will be exhausted. Such treatment, even if it cannot produce a cure, is still useful because appropriate physical and psychological conditions are needed for the karmic effect to take place. The presence of a predisposition to certain diseases through past karma and the physical condition to produce the disease will provide the opportunity for the disease to arise. But having a certain treatment will prevent a bad karmic result from manifesting fully. This kind of treatment does not interfere with the working of the individual karma but reduces its severity. The advice of Buddhism to a person with an incurable disease is to be a patient with the treatment and to perform good deeds to mitigate the effects of the past bad karma. At least the individual's effort to maintain or recover is to do good karma itself, which will yield good results.

The Buddhist karma view of health and disease, encourages one to seek also the cause of ones disease, pain and suffering within oneself, that is, in relation to ones own lifestyle, decisions, attitudes, and relationships that must be changed. It also recognizes the positive role of disease and suffering in refining our spirit and in strengthening our moral character, courage, self-understanding, and sympathy towards others.

Conclusion:

The emphasis on the karmic cause of health and diseases implies individual responsibility for health and illness, as karma is created by choices we made in past lives. Health is to be gained by continuing personal efforts in this life. Good practices (eg. Regular exercise, proper nutrition, etc) lead to good health, whereas bad practices (eg. Poor living habits, abusing the body and the mind) in this and previous lives bring illness. This sense of personal responsibility is much needed in health care. At present, with the invention of 'miracle drugs' and the development of new technologies, many people tend to have the illusion that all pain and suffering in life can be eliminated and that all suffering is bad, whether physical, mental, emotional, moral, or spiritual. And by blaming it to external forces, people seek external means (eg. Pills, injection therapies, etc.) of alleviating suffering rather than examining themselves and their own lives and seeking to change what it is within themselves that has resulted in illness.

Everybody needs to uphold health as the highest value with insight and practical means to promote health and healing and to deal with human vulnerability to disease and suffering. The karmic concept of health, disease, and healing is an important Buddhist contribution to human well being in this restless world.

References:

- Buddharakkhita A. (1985) The Dhammapada; The Buddha's path of wisdom, Buddhist publication society Kandy, Srilanka,
- Dhammananda K. Sri (2002) What Buddhist believe, Buddhist missionary society Malaysia 123, Jalan Berhala Kuala Lumpur, Malaysia.
- Mahathera N. (1998) The Buddha and his teachings, The corporate body of the Buddha educational foundation Taipei, Taiwan.
- Walpola R. (1974) What the Buddha taught, Grove press 841 Broadway New York, 10003.

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्म-

वि.सं. २०३० भाद्र १५ गते,
औंशी



दिवंगत-

वि.सं. २०७६ मंसिर २६ गते,
योमरी पुन्हि



दि. नविन मान वज्राचार्य



श्याममान वाः व प्राणमाया मांया याकः काय् **भाजु नविनमान वज्राचार्य** दिवंगत जुयादिल ।
जाती, जरा, व्याधि व मरण दुःख खः । भगवान् बुद्धं ध्याविज्याःगु थुगु ज्ञानयात मनन यासे
दिवंगत जुयादीम्ह नविनमानयात सुगति प्राप्त जुयाः याकनहे निर्वाण हेतु नं
चूलाय्मा धकाः कामना यासे पुण्यानुमोदन याना ।

दुःखं कःपिं छयेंजःपिसं नं बुद्ध शिक्षायात लुमंकाः धैर्य धारण याय् फय्मा धकाः आशिका यानाचचना ।

जवनवती गुरुमां, बर्मा

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्मः

वि.सं. १९९२ पौष ०९ गते



दिवंगतः

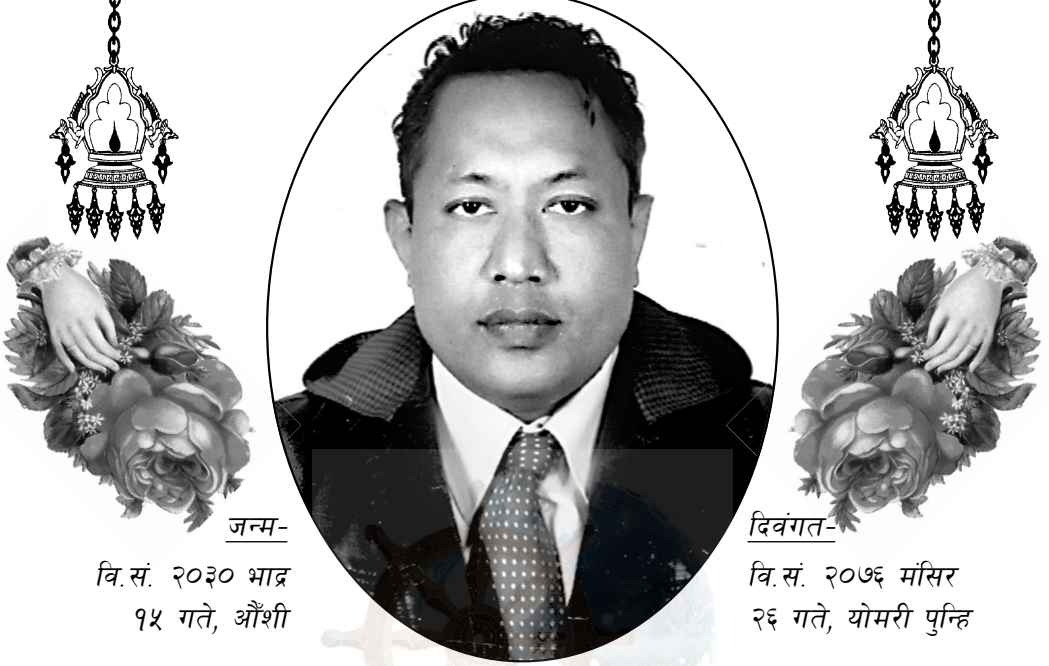
वि.सं. २०७६ कार्तिक ३० गते

दि. अमोघ लक्ष्मी स्थापित

कर्णदेवी भोजन पुत्रःया दुजः **अमोघ लक्ष्मी स्थापित**, दिवंगत जुयादिल । थुगु दुखद् इलय्
वय्कःया छयेंजःपिसं संसारया अनित्य, दुःख व अनात्म स्वभावयात श्वीकाः धैर्य याय् फय्मा ।
दिवंगत अमोघ लक्ष्मीया सुगति व निर्वाण कामना यासे पुण्यानुमोदन यानाचचना ।

कर्णदेवी भोजन पुत्रः
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः, काठमाडौं

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्म-
वि.सं. २०३० भाद्र
१५ गते, औंशी

दिवंगत-
वि.सं. २०७६ मांसिर
२६ गते, योमरी पुन्हि

दि. नविन मान वज्राचार्य

मैत्री बोधिसत्त्व विहार जमःबहाः बुद्ध पूजा समितिया नायो भाजु श्याम मान बज्राचार्य, प्राणमाया बज्राचार्यया स्नेहयुक्त काय्भाजु नविनमान बज्राचार्य आकाभाकां दिवंगत जुयाबिज्यात ।

थः याकः काय् मदयाः दुःखं कयाच्चंगु अवस्थाय् भाजु श्याममान व प्राण माया सहित सपरिवारपि सकसितं भगवान् बुद्धं कनाबिज्याःगु ज्ञान "अधु वं मे जिवितं धुवं मे मरणं" (जि म्वानाच्चनागु अनित्य, छन्हु सिनावने मानिगु नित्य) यात दुनुगलं निसैं थ्वीकाः थःत बोध याय् फय्मा धकाः आशिका यानाच्चना ।

दिवंगत नविनमानयात सुगति व निर्वाणया हेतु याकन चूलाय्मा धकाः कामना यासे पुण्यानुमोदन यानाच्चना ।

मैत्री बोधिसत्त्व विहार

जमः बहाः समिति परिवार

धर्मकीर्ति विहार

गतिविधि

मज्झिम निकाय

२०७६ कार्तिक ३० गते

प्रवचिका- श्रद्धेय इन्दावती गुरुमां

विषय- मूल परियाय सुत्र

यस दिन श्रद्धेय इन्दावती गुरुमांले मज्झिम निकायको मूल पण्णासक अन्तरगत मूल परियाय सुत्रका विषयमा कक्षा सञ्चालन गर्नु भयो ।

भगवान बुद्धले धर्मलाई बुझ्न सक्ने क्षमता अनुसार सत्त्वहरूलाई ४ भागमा विभाजन गर्नु भएको छ- १. पृथग्जन, २. शैक्ष, ३. क्षीणाश्रव, ४. तथागत सम्यक सम्बुद्ध ।

१. पृथग्जन- बुद्ध धर्म सम्बन्धी ज्ञान नपाएका, आर्य धर्मको अभ्यास नगरेका, आर्य सत्पुरुषको दर्शन नपाएका र निर्वाणको पहिलो खुड्किला स्रोतापति मार्ग र फल प्राप्त नभएको पृथग्जनले पथकीलाई पथवी मान्दछ । पृथ्वीबाट नै उत्पन्न र नष्ट भएको मान्दछ । पृथ्वीलाई मेरो हो भनी मानेर पृथ्वीलाई अभिनन्दन गर्दछ । त्यसरी नै ओपो, तेजो, वायो, देवता ब्रह्मा, अरुणवचर क्षेत्र, विज्ञान, एकत्व (एकात्म भाव), नानात्व (अनेकपन) र निर्वाण सबैलाई आफ्नो मानेर ती विषयहरूलाई अभिनन्दन गर्दछ किनभने उ पृथग्जन भएको कारणले राम्ररी नबुझेको र नजानेको हो भनेर भगवानले भन्नु भएको छ ।

२. शैक्ष- शैक्ष भिक्षु जसले अरहत्त्व प्राप्त गरेको छैन । तर त्यस सर्वोत्तम योगक्षम (निर्वाण प्राप्त गर्न निरन्तर प्रयत्नशील छन्, त्यस्ता भिक्षुले पृथ्वीलाई पृथ्वी मान्दैन, पृथ्वीबाट उत्पन्न र नष्ट भएको मान्दैन पृथ्वी मेरो हो भनी मान्दैन र पृथ्वीलाई अभिनन्दन गर्दैन । त्यसै अरु विषयलाई पनि अभिनन्दन गर्दैन । कारण त्यस शैक्ष भिक्षुले अरहत्त्व प्राप्त नगरेकोले र त्यस विषयहरू नजानेको र नबुझेका भगवानले भन्नु भएको छ ।

३. क्षीणाश्रव- अरहत्त्व प्राप्त गरी सकेका, भवबन्धन परीक्षण भएको, ब्रह्मचर्यवास पूरा गरेर स्कन्धभार विसाई सकेका क्षीणाश्रव भिक्षु जसले राग, द्वेष, मोह हटाएर वीतरागी, वीतद्वेषी, वीतमोही

भइसकेको हुन्छ । उनीहरूले पृथ्वीलाई पृथ्वी मान्दैन, पृथ्वीबाट उत्पन्न र नष्ट भएको मान्दैन । पृथ्वी मेरो हो भनी मान्दैन र पृथ्वीलाई अभिनन्दन गर्दैन किन भने पृथ्वीलाई बुझिसकेको र जानि सकेको भनी भगवानले भन्नु भयो । त्यस्तै अरु विषयलाई पनि मेरो मानेर अभिनन्दन गर्दैन ।

४. तथागत सम्यक सम्बुद्ध- तथागत सम्यक सम्बुद्ध स्वयं बोधी वृक्ष मुनी ज्ञान लाभ गरी अर्हत सम्यक सम्बुद्ध हुनु भयो र धर्म र ज्ञानको श्रोत हुनु भयो । प्रतित्य समुत्पाद र सम्पूर्ण दुःख निरोधको ज्ञान प्राप्त गरी भिक्षुहरूलाई सिकाउनु हुन्छ ।

भगवानले दिनु भएको यस उपदेश भिक्षुहरूले नबुझेको कारणले यसलाई अभिनन्दन गरेनन् । ■

दण्डवग

२०७६ मङ्सिर २८ गते, शनिवार

प्रवक्ता- देवकाजी शाक्य

प्रस्तुती- राज भाइ तुलाधर

यो दण्डेन अदण्डेसु, अपदुड्डेसु दुस्सति ।

दसन्नमञ्जतरं ठानं, खिप्पमेव निगच्छति ॥

जसले दण्ड दिनु नपर्नेलाई दण्ड दिन्छ, निर्दोषीलाई दोष दिन्छ, त्यस्तो व्यक्तिले चाँडै नै दश प्रकारको गम्भिर दुःखहरू मध्ये कमसेकम एउटा दुःख अवश्य भोग्नु पर्ने हुन्छ ।

दश प्रकारको दुःखहरू तलका तीन वटा गाथाहरूमा उल्लेख गरिएको छ-

वेदनं फरुसं जानिं, सरीरस्स च भेदनं ।

गरुकं वापि आबाधं, चित्तक्खेपं न पापुणे ॥

असह्य वेदना हुन सक्छ, आपद विपद पर्न सक्छ, चोटपटक लाग्न सक्छ, गम्भीर रोग लाग्न सक्छ, मानसिक सन्तुलन गुमाउन सक्छ ।

राजतो वा उपसग्गं, अब्भक्खानं च दारुणं ।

परिक्खयञ्च जातीनं, भोगानञ्च पभङ्गुरं ॥

राजाको कोपको भागीदार बन्नु पर्ने हुन सक्छ, गम्भिर आरोप आइलाग्न सक्छ, नातेदारहरू गुमाउन सक्छ, धन सम्पत्तिको नास हुन सक्छ ।

अथ बास्स अगारानि, अगिग डहति पावको ।
कायस्स भेदा दुप्पञ्जो, निरयं सोपपज्जति ॥

आगो वा चट्यांगले घरहरू जल सक्ख ।
शरीरको च्युति भएपछि, यस्तो प्रज्ञाहीन व्यक्ति निरय
लोकमा उत्पन्न हुन्छ ।

भगवान बुद्धको यशकीर्ति चारैतर्फ फैलिरहेको थियो । यसरी फैलिनुमा महामौद्गल्यायन भन्तेको पनि ठूलो देन थियो । भिक्षुहरूमध्ये ऋद्धि प्रातिहार्यमा वहाँ अग्रस्थानमा हुनुहुन्थ्यो । आफ्नो ऋद्धि बलले वहाँ कुनै पनि ठाउँमा, कुनै पनि लोकमा पुग्न सक्नुहुन्थ्यो र त्यहाँ पुगेर भगवानको उपदेशहरू फैलाउनु हुन्थ्यो । यसरी बुद्धको गरिमा भन्नुभन्नु बहूदै गइरहेको तीर्थङ्करहरूलाई मन परेन, त्यसैले उनीहरूले मौद्गल्यायनलाई मार्ने योजना बनाए । उनीहरूले डाँकाहरूको एक समूहलाई पठाए । भन्ते त्यसवेला राजगृह नजीकैको कालशीला पर्वतमा भएको विहारमा बसिरहनु भएको थियो । डाँकाहरूले आक्रमण गर्न आएको थाहा पाएर वहाँ आफ्नो ऋद्धि बलद्वारा साँचोको प्वालबाट बाहिर जान भयो ।

केही दिन पछि डाँकाहरू फेरि दोस्रो पटक आउँदा छानाबाट जानुभयो । तेस्रो पटक पनि डाँकाहरू फेरि आउँदा वहाँले आफ्नो ऋद्धिबलद्वारा पूर्वजन्महरूलाई हेर्नुभयो र थाहा पाउनु भयो कि एउटा जन्ममा गरेको ठूलो दुष्कर्मको फल यो अन्तिम जन्ममा पनि अझ भोग्न बाँकी रहेछ । त्यसपछि वहाँले आफ्नो ऋद्धि प्रयोग गर्नु भएन । डाँकाहरूले वहाँलाई हाडसम्म धुलोपीठो हुने गरी कुटेर, अब यो मर्त्यो भनी छोडेर गए । डाँकाहरू गएपछि ध्यानबल द्वारा आफूलाई फेरि एकचोटी सबल पारेर जेतवन विहारमा जानुभयो र भगवानसँग चाँडै नै कालशीला पर्वतमा गएर परिनिर्वाण हुनेछु भनी आज्ञा माग्नु भयो । बुद्धले वहाँलाई भिक्षुसंघलाई धर्मोपदेश दिएर मात्रै जानु भन्नु भयो ताकि सबैले अन्तिम पटक वहाँको दर्शन पावोस् । मोगल्लान भन्तेले त्यस्तै गर्नुभयो र बुद्धलाई प्रदक्षिणा गरेर जानु भयो । महामौद्गल्यायन भन्तेको देहावसानबाट भिक्षुहरू ज्यादै खिन्न थिए र उनीहरूले बुझ्न सकेन कि वहाँ जस्तो व्यक्ति डाँकाहरू द्वारा किन मारियो । भगवानले उनीहरूलाई भन्नुभयो, “यो जीवनमा यरी धर्मपूर्वक बाँचेको मौद्गल्यायनको मृत्यु यसरी हुनु नपर्ने हो । तर उसले आफ्नो एउटा

पूर्व जन्ममा आफ्नै अन्धा आमाबाबुलाई कुटेर मारेको छ । त्यो जन्ममा पहिला त उ आज्ञाकारी छोरा थिए, तर पछि पत्नीको कुरामा लागेर यस्तो महापाप गरे । फलस्वरूप उसले धेरै समयसम्म निरय लोकमा दुःख भोगे । र यो अन्तिम जन्ममा पनि डाँकाहरूको हातबाट मारिएको छ । निरपराधलाई दण्ड दियो भने त्यसको ठूलो दुष्परिणाम भोग्ने पर्ने हुन्छ ।” यही कुरालाई विस्तृत रूपमा सम्झाउन भगवानले माथि उल्लेखित गाथाहरू व्यक्त गर्नुभयो । ■

१२० औं कक्षा

विषय: तिक निपात, पुद्गल वग्गो (अंगुत्तर निकाय)

२०७६ कार्तिक २१ गते

प्रवचक- प्रा. मदन रत्न मानन्धर

प्रस्तुति- सुर्य काजी शाक्य

आजको कक्षामा प्रा. मदन रत्न मानन्धर ज्यूले अवकुज्ज सुत्तं र सब्रत्तमको सुत्रको व्याख्या गर्नु भयो ।

१०. अवकुज्ज सुत्तं (निहुरिएको सुत्र) –

यो सुत्रमा भगवानले तिन प्रकारको पुद्गलको वारेमा उपदेश दिनु भएको छ ।

१. घोप्टो परेको वा (निहुरिएको) समान प्रज्ञा भएको पुद्गल
२. काखमा राखेको समान प्रज्ञा भएको पुद्गल
३. बहुल प्रज्ञा भएको पुद्गल

१. कुनै पुद्गल विहारमा भिक्षुहरू कहाँ धर्म श्रवणको लागि गएर बस्दा त्यो पुद्गलले आदी कल्याण, मध्य कल्याण र अन्तमा पनि कल्याण हुने अर्थ सहितको त्यस परिशुद्ध धर्म/शुरुको धर्मलाई पनि, विचको धर्मलाई पनि र अन्त्यको धर्मलाई पनि बुझेर ग्रहण गर्न सक्दैन । विहारबाट उठेर गइसकेपछि पनि नबुझेको कारणले ग्रहण गर्न सक्दैन, त्यस्ता पुद्गललाई घोप्टो परेको वा निहुरिएको समान प्रज्ञा भएको पुद्गल भनिन्छ ।

२. कुनै पुद्गल विहारमा भिक्षुहरू कहाँ धर्म श्रवणका लागि बस्दा त्यो पुद्गलले आदि कल्याण, मध्य कल्याण र अन्तमा पनि कल्याण हुने अर्थ सहितको त्यस परिशुद्ध धर्मलाई शुरुको धर्मलाई पनि विचको धर्मलाई पनि र अन्त्यको धर्मलाई पनि बुझेर ग्रहण गर्दछ । तर

होश नभएको कारणले त्यहाँबाट उठेर जाँदा विर्सन्छ, त्यस्तो पुद्गललाई काखमा राखेको समान प्रज्ञा भएको पुद्गल भन्दछन् ।

३. कोही पुद्गल विहारमा गएर भिक्षुसंग धर्म श्रवण गर्नको लागि बस्दा त्यस पुद्गलले आदि, मध्य र अन्तमा कल्याण हुने त्यस परिशुद्ध धर्मलाई अर्थ सहित राम्ररी बुझेर ग्रहण गर्दछ र त्यहाँबाट उठेर गइसके पछि पनि विर्सदैन, मनमा धारण गरिराख्छ, त्यस्तो पुद्गललाई बहुल प्रज्ञा भएको पुद्गल भन्दछ ।

यी तिन प्रकारका पुद्गलहरूमा पहिलो प्रकारको भन्दा दोश्रो, दोश्रो भन्दा तेस्रो पुद्गल श्रेष्ठ हुन्छ । यसरी भगवान बुद्धले बताउनु भएको छ ।

४. देवदुत वगो-

१. सब्रह्मक सुत्तं (ब्रह्मा सहितको सुत्र)-

भिक्षुहरूलाई दिनु भएको यस उपदेशमा भगवानले सहितको कुलको प्रशंसा गर्नु भएको छ । जुन कुलमा मातापितालाई आदर गर्दछ, उनीहरूको कूल छोरा छोरीको निमित्त ब्रह्म समानको कुल हो । छोरा छोरीको निमित्त पुर्वाचार्य सहितको कूल हो । उनीहरूको कूल आह्वान गर्न योग्य सहितको कूल हो ।

ब्रह्मा भन्ने शब्द नै मातापिताको पर्याय हो किन भने मातापिताले नै सन्तानहरूको पालन पोषण र राम्रो बाटो देखाउने हुँदा त्यस ब्रह्म समानको माता पिताको सेवा र सत्कार गर्नुपर्दछ । ■

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया ज्याइवः

प्रस्तुती- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

१. २०७६ आश्विन १९ - ने.सं. १९८९ कउलाथ महाअष्टमी

मैत्री बोधिसत्त्व विहार जमलय् श्रद्धेय केशावती गुरुमां पाखें बुद्ध पूजा ज्याभवः सञ्चालन व धर्मदेशना । पन्नाकाजीया नेतृत्वय् धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन प्राप्त जूगु उग्र ज्याभवलय् प्रभावती स्थापितया पाखें जलपान प्रायोजन यानाःपुण्य सञ्चय याना द्यूगु खः । थुगु ज्याभवया लागि खर्च रु. ५००/-

२. ने.सं. १९४० कछलाथ्व मुखः अष्टमी

मैत्री बोधिसत्त्व विहार जमल । श्रद्धेय कुसुम गरुमां पाखें बुद्ध पूजा ज्याभवः सञ्चालन व धर्मदेशना । धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलः पाखें भजन प्रस्तुत जूगु थुगु ज्याभवले पद्मज्योती, रुपज्योती कंसाकार परिवार पाखें जलपान प्रायोजन यानाः पुण्य सञ्चय याना द्यूगु खः । थुगु ज्याभवःया लागि खर्च रु. ५००/-

३. श्रद्धेय डा. अनोजा गुरुमां प्रव्रजित जुया विज्याःगु ५० दँ क्यंगु लसताय् न्ह्युन्युंयंक भिक्षु महासंघं पाखें महापरित्राण पाठ जूगु ज्याभवलय् धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें भजन प्रस्तुत । गुरुमांयात गुरु पन्नाकाजी व सहसचिव रामेश्वरी पाखें खाडा व लुमन्तिचिं धर्म चैत्य लःल्हायगु ज्या । गुरुमांपाखें भजनयात सम्मान पत्र प्रदान यानाविज्याःगु थुगु कार्यक्रमय् व्वति काय्त खर्च जूगु रकम रु. २,५००/-

४. ने.सं. १९४० थिलाथ्व बखुंमद अष्टमी, २०७६/८/१८ मैत्री बोधिसत्त्व विहार, जमल ।

श्रद्धेय केशावती गुरुमां पाखें बुद्धपूजा सञ्चालन धर्मदेशना । उगु ज्याभवले धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें भजन प्रस्तुत । जलपान प्रायोजन यानादीम्ह सुवर्ण केशरी व भाजु पुष्प चित्रकार पाखें कोषाध्यक्ष बुद्धरत्न कसाःयात रु. ५,०००/- दां लःल्हानादीगु खः । थुगु ज्याभवले जूगु खर्च रु. ५००/-

५. ने.सं. १९४० थिलाथ्व चतुर्दशी २०७६/८/२५

सहसचिव मयजु रामेश्वरी महर्जनया मां मयजु दानमाया महर्जनया ८० दँ बुदिंया लसताय् आनन्दकुटी विहार स्वयम्भूई भिक्षु महासंघपाखें न्हिच्छि यंक महापरित्राण पाठ । थुगु ज्याभवले धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें भजन प्रस्तुत । बुदिं न्यायकादीम्ह मयजु दानमायाया ता आयु व भिं उसांय् कामना यासे कोषाध्यक्ष बुद्धरत्न कसाः पाखें धर्म चैत्य लःल्हायागु ज्या सम्पन्न । दाता दानमायां भजनयात रु. ३,०८०/- दां चन्दा वियादीगु खः । थुगु कार्यक्रमे विविध खर्च रु. १,९००/-

“मुखहरूले आफैलाई सत्र बनाएर पाप कर्म गर्छन् । त्यही पाप कर्मको कटु फल पछि आफैलाई प्राप्त हुनेछ ।”

- धम्मपद

अभिधर्म - ७

२०७६ पौष ७ गते, शनिवार

प्रवचक- भिक्षु पञ्जासार स्थविर

प्रस्तुति- उष्णीषतारा तुलाधर

यस दिन श्रद्धेय पञ्जासार भन्तेले परमार्थको अर्थ बताउनुभयो । यसका प्रमुख कुराहरू निम्न प्रकार छन्-
परमार्थ र प्रज्ञप्तिलाई यसरी पनि अर्थ दिन सकिन्छ ।

१. मूलार्थ = मूल स्वभाव

२. विकृत्यार्थ = मूल स्वभावबाट फरक भएको स्वरूप

मूल स्वरूप मूलार्थ परमार्थ हो भने परिवर्तन भएको स्वरूप विकृत्यार्थ प्रज्ञप्ति हो । जस्तै; माटो, काठ मूलार्थ हो भने यसबाट बनेका वस्तुहरू गमला, घैंटा, मेच, टेबल विकृत्यार्थ हुन् । कुनै पनि वस्तुको स्वभाव के हो भनेर खोजिनीति, अनुसन्धान गर्दै गएपछि त्यसभित्र विद्यमान एउटै मात्र धर्मतालाई देख्न सकिन्छ, त्यो हो क्रिया (काम, activity) । परमार्थ धर्म के हो बुझ्नको लागि क्रियालाई पनि बुझ्नुपर्छ । परमार्थ धर्मको अन्तिम चरण क्रिया हो ।

कुनै पनि वस्तुलाई निम्न तीन स्वभाव अनुसार चिन्न सकिन्छ ।

१. द्रव्य - आकार-प्रकार अनुसार गोलो, तीनकुने, चारकुने भनेर चिन्ने ।

२. गुण - गुण अनुसार भलादमी, शीलवान, धर्मात्मा त्यस्तै तातो, चिसो भनेर चिन्ने ।

३. क्रिया - हलचल हुने, चलन हुने स्वभाव अनुसार चिन्ने ।

द्रव्यको स्वभाव- १. चलन हुने, २. उत्पन्न हुने, ३. निरुद्ध हुने र ४. प्रवर्तन हुने ।

उदाहरण: रूख; रूख एउटा द्रव्य हो । सबभन्दा पहिले हामीले रूखलाई देख्छौं । रूखमा क्रिया भएको देख्दैनौं, केवल द्रव्य मात्र देख्छौं । विस्तारै रूखका पातहरू चलन भएको देख्छौं । त्यसबखत उत्पन्न अनि निरुद्ध भईरहेको हुन्छ । यसरी उत्पन्न निरुद्ध निरन्तर रूपमा हुने स्वभावलाई प्रवर्तन भनिन्छ । हरेक वस्तुको अन्तिममा उत्पन्न, ठिति, भङ्ग हुने स्वभाव रहेको हुन्छ, यो नै अनित्य हो । उत्पन्न, ठिति, भङ्ग क्रिया हो । त्यसभित्र परमार्थ धर्म रहेको हुन्छ । अभिधर्म अनुसार हाम्रो जिन्दगीमा पनि क्रिया भइरहेको हुन्छ । उमेर ढल्कँदै वृद्ध अवस्थामा पुग्नु क्रिया भइरहेकोले नै हो । शरीरभित्र चलन भइरहेको हामीले चालै पाउँदैनौं । जीवनको अन्तिम मूल स्वभाव क्रिया हो त्यो नै परमार्थ धर्म हो । हाम्रो बाहिरी आँखाले देख्ने यस लोकमा जति पनि चल, अचल वस्तु छन् त्यो द्रव्य हो । द्रव्यभित्र खोजी हेर्ने बेला क्रिया देख्न थाल्छ । क्रिया पनि सदाकालिन रहँदैन, क्षण क्षणमा परिवर्तन भइरहन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यही प्रकृतिको नियमलाई भगवान् बुद्धले बुझाउनुभएको हो । ■

स्वचित्त स्वमन

📖 प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

हे अजा अजिपिं । जुईमते वेहोशी जुया: उखे थुखे लँय् मेपिसं ध्वांना: थस: पा:वनी वेहोशी जुल धाय्व वरु चंक्रमण याना जु थ:गुहे चुक ननी सने मफय्का च्वनेमालकि ज्वी त:धंगु दु:ख भगवान् बुद्धया शिक्षा पञ्चशील व कुशलकर्म भन्ते, गुरुमापिं व मेपिं गुरुपिसं कनाविज्या:गु भिंगु ज्ञान क्वथाय् च्वना: न्यनेदुपिं छिकपिं भाग्य मानी उकीयात पालन नं यायां स्वचित्त स्वमन याय्फय्कि जीवनय् दु:ख तंकेगु धर्मया भिंगु थ्व लँपु भ्नी सकसिनं पालन याना: ज्ञानी ज्वी फय्कि ।

बधाई

📖 माधवी गुरुमां

बधाई दु ज्ञाणपूर्णक भन्तेयात

संघनायक पदभार कयाविज्या:गुयात

समृद्धि पूर्वक शासनिक ज्याय् न्ह्याव्वाय् फय्मा

आयु आरोग्य निरोगी ज्वीफय्मा

शासनिक ज्या जहाँ थिके फय्मा

छ:पिनि शारीरिक रुप नं जहाँ थीमा

मनया खितीत याकन चुईका छुवय् फय्मा

जन्म मरण चक्र युक्तगु हेतु याकन चूलाय्मा:



राजकीय थाइ विहार लुम्बिनीमा, काठमाडौं र पाटनका ६५ जना कुलपुत्रीहरूको अल्पकालीन ऋषिणी प्रव्रज्या

राजकीय थाइ विहार, लुम्बिनी र शाही थाइ राजदूतावास, काठमाडौंको संयुक्त आयोजना र विश्वशान्ति विहार, नयाँ बानेश्वरको सहकार्यमा बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा अल्पकालीन ऋषिणी प्रव्रज्या कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । नेपाल र थाइल्याण्डको दौत्य सम्बन्ध स्थापनाको ६० वर्ष पूरा भएको अवसर पारेर आयोजना भएको सो कार्यक्रममा काठमाडौं र पाटनका गरी ६५ जना कुलपुत्रीहरूको सहभागीता रहेको छ ।

गत पुस ७ गते शुरू भएको सो कार्यक्रममा बुद्धपूजा, परित्राण, विपस्सना ध्यान लगायत बुद्ध शिक्षाका मूलभूत तथा आधारभूत प्रशिक्षण दिइएको थियो । कार्यक्रमका प्रशिक्षकहरू क्रमशः भिक्षु मैत्री महास्थविर, भिक्षु बोधिविदेश महास्थविर, भिक्षु सँकिच्च, भिक्षु निप्रोध, भिक्षु आचारो तथा गुरुमां खमेसी र मदन रत्न मानन्धर थिए । स्वयंसेवकको रूपमा श्रामणे र नागीत, श्रामणे र महिन्दो, रूपशीला गुरुमां, पुनम सिं लामा र उत्कर्ष अधिकारीको पनि सहभागीता रहेको थियो ।

कार्यक्रमका आयोजकको तर्फबाट बोल्नुहुँदै भिक्षु बोधिविदेश (सुपोठ महास्थविर)ले यस्तो कार्यक्रम भविष्यमा पनि आयोजना गरिने बताउनुभयो । स्मरण रहोस् गत साल पनि सो विहारले नेपालका कुलपुत्री कुलपुत्रीहरूलाई अल्पकालीन श्रामणे र ऋषिणी प्रव्रज्या कार्यक्रम संचालन गरेका थिए । गत मंसीरमा पनि श्रामणे शिविर सम्पन्न भएको थियो ।

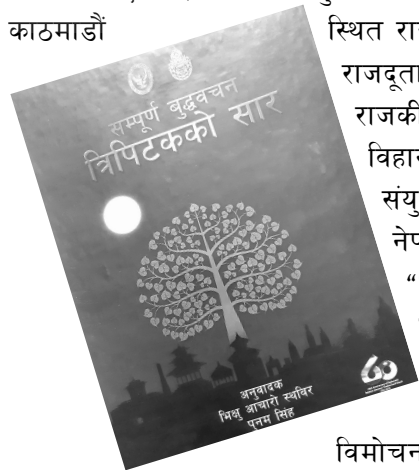
अहिले संचालन भइरहेको कार्यक्रमका सहभागीहरूलाई प्राचिन कपिलवस्तु, रामग्रामका साथै

लुम्बिनी क्षेत्रका विभिन्न विहार गुम्बाहरूको अवलोकन भ्रमण पनि गराइएको थियो । जसबाट सहभागीहरूले बुद्ध, बुद्धशिक्षा, बौद्ध इतिहासको बारेमा धेरै ज्ञान र जानकारी हासिल गर्न पाएको प्रतिक्रिया व्यक्त गरेका छन् । कार्यक्रम पुस १६ गते समापन भयो ।

सम्पूर्ण बुद्धवचन त्रिपिटक सार पुस्तक विमोचन

२०७६ पौष, स्थान- विश्वशान्ति विहार ।

नेपाल र थाइल्याण्ड विच कुटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएको ६० वर्ष पुगेको पावन अवसरमा काठमाडौं स्थित राजकीय थाइ



राजदूतावास र राजकीय थाइ विहार लुम्बिनीको संयुक्त सहयोगमा नेपाली भाषाको "सम्पूर्ण बुद्धवचन त्रिपिटक सार" पुस्तक प्रकाशन गरी विमोचन गरिएको छ ।

सुजीव पुञ्जानुभावबाट लिखित उक्त पुस्तकलाई भिक्षु सुमेध धीर सुमेधोबाट नेपाल भाषामा अनुवाद गरिएको छ भने सोही पुस्तकलाई भिक्षु आचारो र उपासिका पुनम सिंहले नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुभएको छ । प्रस्तुत पुस्तक ८०७ पृष्ठको रहेको छ ।

आवरण चित्र परिचय

वीतक्रोध

लेखक- आचार्य कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का
अनुवाद- भिक्षुणी वीर्यवती

कोशल नरेशका पुत्र ब्रह्मदत्त भगवान् बुद्धको प्रवचन सुनी श्रद्धावान् भई प्रव्रजित भए । विपश्यना अभ्यास गर्दै केही दिन भित्रमा नै उसले अरहन्त अवस्था प्राप्त गर्न सफल भए । एकदिन भिक्षाटनको लागि जाँदै गर्दा कोही व्यक्तिले उनलाई जथाभावी गालि गर्‍यो । तर उ चुप रहे । उ चुप रहेको देखेर त्यहाँ हेरिरहेका अन्य मानिसहरूले पनि उसलाई आलोचना गरे । उनीहरूलाई ब्रह्मदत्त स्थविरले यसरी सम्झाए –

अक्कोधस्स कुतो कोधी, दन्तस्स समजीविनो ।

सम्मदञ्जा विमुत्तस्स, उपसन्तस्स तादिनो ॥

(थेरगा, अट्टक, ४४१, ब्रह्मदत्तत्थेरगाथावण्णना)

वीतक्रोध व्यक्तिमा क्रोध कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ ? संयत्त चित्तभई जसले समतापूर्ण जीउने गर्छ, विपश्यना साधनाद्वारा सम्यक ढंगले प्रज्ञा पुष्ट भई विकारबाट विमुक्त भइसक्यो, शान्त भइसक्यो, त्यस्तो व्यक्तिको मनमा क्रोध कसरी उत्पन्न हुन्छ र ?

तस्सेव तेन पापियो, यो कुद्धं पटिकुञ्भति ।

कुद्धं अपटिकुञ्भन्तो, सङ्गामं जेति दुज्जयं ॥

(थेरगा, अट्टक, ४४२ ब्रह्मदत्तत्थेरगाथा, वण्णना)

जो क्रुद्ध व्यक्ति उपर क्रोध गर्दछ, उसले आफैलाई अहित गर्नेछ । जसले क्रुद्ध व्यक्ति उपर क्रोध गर्दैन, उक्त व्यक्ति दुर्जय भई संग्राममा विजयी हुनेछ ।

अभिन्नमत्थं चरति, अत्तनो च परस्स च ।

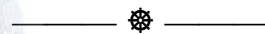
परं सङ्घुपितं जत्वा, यो सतो उपसम्मति ॥

(थेरगा, अट्टक ४४३ ब्रह्मदत्तत्थेरगाथा, वण्णना)

जुन व्यक्तिले रिसाएको व्यक्तिसाग सजग भई शान्त रहन्छ, उसले आफू र अरुलाई भलो गर्दछ ।

अरहन्त ब्रह्मदत्तलाई अपशब्द प्रयोग गरी गाली गर्दा पनि कुनै प्रतिकार नगरी विवाद रहित शान्त चित्तले रहेको देखी गाली गर्ने व्यक्ति आश्चर्य चकित भए ।

उहाँको स्वभाव देखी प्रभावित भएका उक्त व्यक्तिले अरहन्त व्यक्ति ब्रह्मदत्तबाट धर्मवाणी सुनी अत्यन्त प्रभावित एवं भावविभोर भए । उसले यसरी सम्भन थाल्यो– “यस्तो शान्त जीवन नै आदर्शमय जीवन हो ।” त्यसैले उ अरहन्त ब्रह्मदत्तको तर्फबाट प्रव्रजित भए । क्रोध र तृष्णाबाट मुक्ति पाउनका लागि विकार जाने वित्तिकै त्यसलाई निरोध गर्ने क्षमता जगाउनका लागि उसले विपश्यना साधना सिके । उसको साधना सफल भयो । फलस्वरूप उ पनि उसको मार्गदर्शक जस्तै वीतक्रोध हुन सफल भए । विवादमुक्त भए र दुःख मुक्त भए ।



अपण्णक जातकको बाँकी अंश

साथीहरूलाई “तिमीहरू पछि आऊ, हामीहरू अगाडि जान्छौ” भनेर डेढ महिनाजति पहिले आउने व्यापारीहरू हुन् यिनीहरू । हामीहरू दुइटै समूहसंगै आयौं भने खाना र पानीको समस्या होला भनेर यिनीहरूलाई पहिले पठाइदिएका थियौं । पक्कै पनि अधिका लुगा भिजेकाहरू राक्षसहरू हुनु पर्दछ । ती राक्षसहरूकै कुरा सुनेर यी मूर्खहरूले सबै पानी बाटोमै फालेर आए होलान् । अनि यहाँ पुगेपछि पानी खान नपाएर कमजोर भएकाहरूलाई ती नै राक्षसहरू आएर खाइदिए होलान् । त्यसैले साथीहरू अरूहरूले भन्ने वित्तिकै आँखा चिम्लेर पत्यार गर्नु राम्रो कुरा होइन ।”

ती व्यापारीहरू पालैपालो गरी सुतेर त्यहिं रात विताए । भोलिपल्ट अपरान्त देशमा गएर चाहिनेजति दाम लिएर भाँडाकुँडाहरू बेचन पाइने भइहाले तिनीहरूले ।

यो पहिलो जातक कथा बुद्धले बद्ध शासन छोडेर जाने पाँच शय तिर्थकरहरूलाई सम्झाउन सुनाउनु भएको हो । यसमा पानी नफाल्ने, पछिल्लो व्यापारी नाइके बोधिसत्व हो । ■

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



संभारः बुद्ध जीवन चित्रावली - आचार्य सत्यनारायण गोयन्का

विना कारण आफूलाई गालि गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई
मैत्रीपूर्वक ओवाद दिनुहुँदै भिक्षु ब्रह्मदत्त

वर्ष-३७; अङ्क-९

बु.सं. २५६३, मिला पुन्हि

विषय-सूचि

१) बुद्ध वचन	—	१
२) सम्पादकीय - आफ्नो भाग्य आफैँ कोरौं	—	२
३) बुद्ध-शिक्षामा साधना अभ्यासका लागि आवश्यक तत्त्व	—	३
४) बुद्धको अन्तिम यात्रा-३	—	८
५) अपण्णक जातक	—	१०
६) • धर्मकीर्ति विहारया बुद्ध पूजा र धर्मदेशना; • सुखया आशाय; • मां मां हे ख	—	११
७) खण्डहाल जातक	—	१२
८) हृदयघात	—	१३
९) राजनीतिइ याकनं हिउपाःया संकेत	—	१५
१०) Karma, Health and Buddhism	—	१७
११) धर्मकीर्ति विहार - गतिविधि	—	२१
१२) • स्वचित्त स्वमन; • बधाई	—	२४

सगरमाथा र लुम्बिनी संसारको उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्य



कार्यक्रममा भाग लिनुहुँदै थेरवादी एवं महायानी भिक्षुहरू

२०७६ पौष १६, दशरथ रंगशाला

२० लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य राखी “भिजिट नेपाल २०२०” सुरु गरिएको समाचार छ। दशरथ रंगशालामा आयोजित एक भव्य कार्यक्रमका विच राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले औपचारिक रुपमा शुरु गरिएको उक्त कार्यक्रममा आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै नेपालको सगरमाथा र लुम्बिनी संसारकै उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्य

भएको बताइन् । यसरी नै प्राप्त समाचार अनुसार उहाँले नेपाल भ्रमण वर्षलाई सफल बनाउनु सवै नेपालीको दायित्व रहेको र पर्यटन क्षेत्रले समृद्ध नेपाल सुखी नेपालीको राष्ट्रिय संकल्प र दिगो विकास लक्ष हासिल गर्न सहयोग गर्ने कुरा पनि बताइन् । राष्ट्रिय उत्सवको रुपमा मनाउने संकल्प सहित नेपालका सातवटै प्रदेशहरूमा पनि नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० शुभारम्भ गरिएको छ ।