

# नैपालको पहिलो बौद्ध मासिक आनन्दभूमि

२०७९ (सिपुल्हि-माघ पूर्णिमा) वर्ष ५०  
बु.सं. २५६६

अंक १०  
ने.सं. ११४३

The Ananda Bhoomi (Year 51, Vol. 10)  
A Buddhist Monthly : Jan/Feb 2023

प्रमुख सल्लाहकारः  
भिक्षु मैत्री महास्थाविर (प्रमुख, आ. कु. वि.)

सल्लाहकारः  
भिक्षु धर्मसूत्रि (कार्यवाहक प्रमुख, आ.कु.वि.)

सम्पादक/प्रकाशन संयोजकः  
कोण्डन्य

बुद्धविहार भृकुटीमण्डप, ४२२६७०२

सम्पादन सहयोगी : भिक्षु अस्सजि

व्यवस्थापन तथा वितरकः  
विवेक महर्जन, स्वयम्भू ९८४९४२०५६६

व्यवस्थापन सहयोगी : भिक्षु सरण्कर, आनन्दकुटी

लेखा व्यवस्थापन : सुरेश महर्जन, स्वयम्भू

आवरण डिजाइन/मित्री सेटिङ्ग : विनोद महर्जन

वितरणार्थ सहयोगीहरूः

बुद्धजयन्ती समारोह समिति (श्रीघ.), भिक्षु सुद्धिको, शर्मिला श्रेष्ठ (बौद्ध वृद्धाश्रम-बनेपा), अ. इन्द्रावती (धर्मकीर्ति), सरिता अवाले (ललितपुर), सुश्री वीणा कंसाकार, सुश्री शकुन्तला प्रधान, श्रीमती केशरी वज्राचार्य, (बौद्ध महिला संघ, नेपाल), सुवर्णमुनि शाक्य र प्रेमबहादुर थापा (मैरहवा), कलबहादुर पल्ली मगर र विद्यादेवी शाक्य (बुटवल), याम शाक्य (बेनी), ज्ञानमाला संघ-आनन्द विहार (तानसेन), बलबहादुर गाहा (पाल्या), कृष्णप्रसाद शाक्य (बाग्लुङ), विजय गुरुङ (लमजुङ), शैनी चौधरी (पुजारी लामा) सप्तरी, उत्तममान बुद्धाचार्य (पोखरा), रत्नबहादुर नाम्जाली (सुर्येत), लालबहादुर चौधरीथारु (उदयपुर), अमरबहादुर थापा (कपिलवस्तु)।

मुद्रणः

आईडियल प्रिन्टिङ प्रेस,  
ग्वार्को, ललितपुर, फोन: ५४३०५२२

प्रकाशकः

आनन्दकुटी विहार

आनन्द कुटी विहार, स्वयम्भू, फोन: ५३७९४२०  
काजि.द.नं. ३४/०३४/०३५/मक्षेहुनि.द.नं. ७/०६९/६२

## बुद्धवचनामृत



सुखो बुद्धानं उपादो - सुखा सद्गम्म देसना ।

सुखा संघस्स सामग्री - समग्रानं तपो सुखो ॥

अर्थात् : बुद्धहरूको जन्म हुनु सुखदायक हो, सद्गम्मको उपदेश सुखदायक हो तथा एकतायुक्तहस्तको तपस्या पनि सुखदायक नै हो ।

बुद्धपिनि जन्म जुझगु सुखकर, सद्गम्मया उपदेश न्यनेगु सुखकर, छधीछपाँय जुया यायेगु तपस्या नं सुखकर है ख : ।

Happy is the arising of a Buddha; happy is the exposition of the Ariya Dhamma; happy is the harmony amongst the Sangha; happy is the practice of those in harmony.

- धम्मपद, १९४

सम्पर्क कार्यालय

## आनन्द भूमि

आनन्दकुटी विहार संस्था, पो.ब.नं. ३००७, काठमाडौं ।

फोन: ५३७९४२०

E-mail : anandakutivihar@gmail.com  
gkondanya@gmail.com

Website: anandakutivihar.com.np

**www.anandabhoomi.com**

वार्षिक रु. १५०/-

एकप्रति रु. ४०/-

वार्षिक ग्राहक बनी सहयोग गर्नै ।

आनन्दभूमि बु.सं. २५६६



सन्दर्भ : लुम्बिनीमा मुरारी बापुको कथा वाचन

“आपसी धार्मिक आस्थालाई सम्मान गरौं”!

सम्पादकीय

## “लुम्बिनीबाट शान्ति र द्वन्द्व निम्त्याउने कार्य नहोस्”!

बुद्ध-जन्मभूमि लुम्बिनीमा श्रीराम कथा वाचन कार्यक्रमसहित भारतीय आध्यात्मिक गुरु मुरारी बापु दिलीबाट विमान चार्टर गरी माघ २९ गते भैरहवाको गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा अवतरण गर्ने र त्यसको लगातै लुम्बिनीस्थित अशोकस्तम्भ परिसरपर अन्तर्राष्ट्रिय ध्यानकक्ष तथा सभाहलमा उहाँबाट ९ दिने श्रीराम कथा वाचन (माघ २९ देखि २९ सम्म) प्रवचन कायक्रम गर्न लागेको लुम्बिनीको समाचारले चर्चा पाइरहेको छ। यसैबीच विभिन्न बौद्ध संघसंस्थाहरूले फेसबुकमार्फत शंका र चिन्ता अभिव्यक्तिसहित अविलम्ब निर्धारित कार्यक्रम रोक्न समेत विभिन्न प्रतिक्रिया व्यक्त गरेका छन्। सम्बन्धित निकायलाई सचेत गर्न ज्ञापन-पत्र बुझाउने कार्यहरू पनि भएका छन्। साथै प्राविधिक कारण ३ दिन सारिएको भन्ने समाचार समेत सम्प्रेषण भएको छ।

लुम्बिनी, बुद्ध र बुद्धधर्म, बुद्धसम्बद्ध ऐतिहासिक सम्पदाप्रतिको आस्थामाथि आँच आउने कुनै प्रकारको गतिविधि कसैले पनि गर्नुहुँदैन। यसप्रति बौद्ध संघसंस्थाले चासो तथा सरोकारिता प्रदर्शन गर्नु स्वाभाविक हो, सरोकार राख्नुपर्छ पनि। बुद्ध र बौद्धहरू प्रति भएगरेका विगतका तीता अनुभवका कारण अब मुरारी बापु पनि हिन्दूर्धम प्रचारार्थ लुम्बिनीकै सभाहल प्रयोग गर्न अग्रसर भए, यसले बौद्धहरूको धार्मिक अस्तित्व खतरामा पर्ने हो कि वा धार्मिक अतिवादीहरूलाई नै प्रश्रय दिएका हुन् कि भन्नेजस्ता शंका उज्जिनु स्वाभाविक हुन्। रामकथा प्रेम यज्ञ समितिलाई कार्यक्रम आयोजनाका लागि स्वीकृति प्रदान गर्ने नेपाल सरकार, सम्बद्ध निकाय लुम्बिनी विकास कोषले बौद्धहरूको चिन्ता तथा सरोकारितामाथि जिम्मेवारीपूर्वक भूमिका निर्वाह गर्नेपर्छ, कुनैपनि तवरले धार्मिक भावनामा आँच आउन दिनु हुँदैन। आपसी धार्मिक सद्भाव, भातृत्व कायम हुनेगरी समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नेपर्छ।

मित्रराष्ट्र भारत सरकार, संचार माध्यम, संघसंस्था वा व्यक्ति विशेषबाट यदाकदा बुद्ध र बुद्धजन्मभूमि लुम्बिनी विषयमा विवादास्पद तथा अतिरंजित अभिव्यक्तिका कारण नेपाली बुद्ध अनुयायीहरू सशक्ति हुने गर्दछन्, त्यसो हुनु स्वाभाविक हो। अनावश्यक विवाद सृजना गर्नु, भ्रमको खेती गर्नुको साटो भ्रमहरू विर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनेपर्छ, अवाञ्छनीय गतिविधिलाई बढावा नदिई विश्वासको वातावरण तय गर्दै जानसके आपसी सद्भाव र भातृत्वको विकास हुन्छ। त्यसका लागि नेपालीहरूको भावनालाई कदर गरेर आपसी सम्मानजनक व्यवहार गर्नु निरान्त आवश्यक छ।

बुद्धजन्मभूमि लुम्बिनी, विश्व सम्पदा क्षेत्र, विश्व शान्तिको मुहान, सार्वभौमिक तथा सार्वजनीन महत्ता र

विशेषतायुक्त पवित्र लुम्बिनी विश्वका बुद्ध धर्मावलम्बीहरूसँगै बुद्ध नाम सुन्ने जो-कोही पनि एकचोटी भ्रमणको इच्छा गर्ने पवित्रस्थल हो। तथागत बुद्ध स्वयंले महापरिनिर्वाण सूत्रमा लुम्बिनीलाई पनि श्रद्धा, वैराग्य र शान्ति अनुभूति हुने संवेजनीय स्थानको रूपमा परिभाषित गर्नुभएको छ। आज हजारौं हजार शान्तिप्रिय मानिसले यही विश्वासका साथ लुम्बिनी आउने जाने गरेका छन्।

धार्मिक यिचोमिचो व्यवहार प्रदर्शन, बुद्धलाई हिन्दूकरण गर्ने, बुद्धलाई कुनै न कुनै अवतारको रूपमा चित्रण गर्ने वा अर्थयाउने गरी प्रचार गर्ने भाष्यप्रति हाम्रो सहमति छैन, हुन सकैदैन र हुनुहुँदैन पनि। अरु धर्मावलम्बीहरूले पनि बुद्ध र लुम्बिनीलाई श्रद्धा राखेका आफ्नो विश्वास अनुसार बौद्ध आस्थालाई ठेस नपुर्याई गतिविधि गर्न चाहन्छन् भने यसमा आपत्ति नरहला, तर त्यसो भन्दैमा बौद्ध आस्थालाई औला ठड्याउने चुनौतिपूर्ण विवादास्पद गतिविधिहरू अशोकस्तम्भ रहेको महामायादेवी परिसरमा गर्नदिनु उपयुक्त हुँदैन। लुम्बिनी क्षेत्रमा हुने गतिविधिले बुद्धधर्मावलम्बीहरूको आस्थाप्रति अपमान हुने कार्य कसैबाट हुनुहुँदैन र त्यसो गर्न अभिप्रेरित गरिनु हुन्न, आपसी धार्मिक सम्मान गर्नु वाज्छनीय हुनेछ।

इतिहासमा बुद्धधर्मावलम्बीमाथि विभेद र थिचोमिचो भएपनि यहाँ धार्मिक द्वन्द्व भएको छैन। सबै धर्मावलम्बीले सबै धर्मावलम्बीमाथि सम्मान गर्दै आएका छन्। यस्तो विशेष अवस्थालाई ख्याल गरी गतिविधि गर्नु धार्मिक स्वतन्त्रताको सम्मान हुनेछ। यसको अर्थ बुद्धधर्मावलम्बीहरू पशुपतिमा जाँदा धार्मिक आस्थामा आँच आउने अनि हिन्दूहरू लुम्बिनी वा स्वयम्भूमा आए त्यस्तो हुने पक्कै होइन। त्यहाँको धार्मिक विधिव्यवहार र मान्यतालाई सम्मान गरी श्रद्धा राख्न, धार्मिक यात्रा वा भ्रमण गर्न सकिन्छ। लुम्बिनी, त्यहाँको धार्मिक गौरव तथा मूल्यमान्यता र विश्वासलाई यथावत हुनेगरी कसैले गतिविधि गर्दा संशक्ति हुनु नपर्ने हो, तर निर्धक्क हुने वातावरणको जिम्मेवारी वहन गर्ने/गराउने कसले? सम्बद्ध जिम्मेवार निकायकै अनुमतिद्वारा आयोजना हुन गइरहेको रामकथा वाचनले सुपरिणाम त्याउला वा दुष्परिणाम आउला, यस्को लेखाजोखा भविष्यमा हुन्छ नै। लुम्बिनी सम्बद्ध बुद्ध अनुयायी वा जोकसै होउन, कसैको भावनामाथि ठेस पुर्याउने कार्य नहोस्, धार्मिक द्वन्द्व निम्त्याउने हरकत कोही कसैबाट नहोस्, धार्मिक आस्थामाथि कुठाराघाट गर्ने/गराउने अनुचित कार्य स्वीकार्य हुँदैन, शान्ति भूमिमा अशान्ति गतिविधिको अन्त्यका लागि समयमै सम्बद्ध सबैको ध्यानाकर्षण होस्।

## विषय-सूचि

क्र.सं.	विषय	लेखक	पृष्ठ
१.	टाइवानमा विकास र बुद्धधर्म सँगसँगे	राजेन मानन्धर	४
२.	बुद्धको उपदेश अनुशरण गरौं, चित्तलाई हामी परिशुद्ध गरौं	कोण्डन्य	८
३.	मैत्री : एक अध्ययन	अ. कुसलजाणी	१७
४.	विश्व शान्तिको बौद्ध बुझाइ	बसन्त महर्जन	२१
५.	Application of The Buddha's Teaching in psychotherapy...	Pragya Shrestha	२३
६.	Evidence of Historic Buddhist Nunnery Emerges from Mihintale	Senuka Jayakody	२६
७.	दश पारमिता-१२	आचार्य मिक्षु कुमार काश्यप	३०
८.	बौद्ध गतिविधि		३१

**बुद्धको जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा**

**सुख-शान्ति फैलिरहोस् ।**

**सम्पूर्ण नेपालीहरूमा**

**धार्मिक चेतना विकास होस् ।**



**क्यानन् बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

स्वयम्भू-१५, सानो भञ्चाड, काठमाडौं, फोन : ४२८८८६८



## टाइवानमा विकास र बुद्धधर्म सँगसँगे

एक राजेन मानन्धर

टाइवान विश्वका त्यस्ता केही साना देशहरू मध्ये एक हो, जुन अन्य विभिन्न कुराका साथै बुद्धधर्मको कारणले पनि विश्वमा प्रख्यात छ । छोटो समयमा यसले भौतिक विकास मात्र गरेन, बरू यसका साथै विश्वलाई नै बुद्धधर्म चिनाउने एक केन्द्रको रूपमा पनि आफूलाई स्थापित गरेको छ । यहाँको बुद्धधर्मको विकास संसारकै लागि एक नमूना हो भने नेपाल जस्तो इतिहासमा मात्र गैरव गर्ने देशका लागि त पक्कै प्रेरणाको श्रोत पनि हुनु पर्दछ ।

टाइवान पूर्वी एशियामा रहेको एक यस्तो टापू देश हो, यसले १९४९ मा स्वतन्त्रता प्राप्त गरेको थियो र यहाँ आफैनै निर्वाचित सरकार छ । भनिन्छ, यसको वास्तविक स्वतन्त्रतालाई चीनले अन्त गरी एकीकरणको प्रयासमा लागिरहेको छ । यस लेखमा यस देशको स्वायत्ताको बारेमा कुरा नगरी यहाँको धार्मिक अवस्था र विशेष गरी बुद्धधर्मको अवस्थाको बारेमा चर्चा गरिने छ । भौगोलिक रूपमा यसको उत्तरपश्चिममा प्रशान्त महासागर छ, उत्तरपूर्वमा जनगणतन्त्र चीन, उत्तरपूर्वमा जापान तथा दक्षिणमा फिलिपिन्स रहेको छ । यसमा मुख्य द्वीपसँगे १६८ वटा द्वीपहरू छन् । मुख्य द्वीप भन्नाले ३५ हजार वर्ग किलोमिटर भने यसको भूभाग भनेको कुल ३६ हजार वर्ग किलोमिटर मात्र छ । यसको राजधानी टाइपेइ हो, जहाँ करिब २६ लाख जनसंख्याले बसोबास गर्दछ ।

टाइवान धार्मिक स्वतन्त्रता भएको देश हो । यहाँ कसले कुन धर्म मान्छ वा मान्दैन भनेर कसैमाथि भेदभाव गरिएदैन अनि राज्यले कुनै धर्मलाई काखी च्यापेर राखेको पनि छैन । यद्यपि यहाँ राज्यले औपचारिक रूपमा स्वीकार गरेका धर्महरू मध्ये सबैभन्दा ठूलो धार्मिक समुदाय भनेको बौद्धको हो । सन् २०२० को अध्ययन अनुसार यहाँका जनताहरू मध्ये ३५

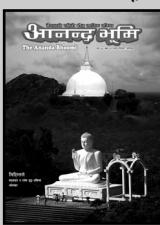
- चियाङ्ग काइसेकले चीनबाट भागेर गएका बौद्धहरूलाई सहयोग गरेर उनीहरूलाई टाइवानमा बुद्धधर्मको प्रचास-प्रसार गर्ने वातावरण मिलाइदिए । देशको नीति नै बुद्धधर्मलाई संरक्षकत्व प्रदान गर्ने जस्तो भएकोले त्यहाँका जनता पनि उत्साहित भएर बुद्धधर्मको अध्ययनमा लागे, उनीहरूले यो धर्मको महत्व बुझे र धेरैभन्दा धेरै मानिसहरूले बुद्धधर्मलाई अङ्गाल थाले ।

- टाइवान एउटा जीवन्त उदाहरण हो, जहाँ विकास र धर्म सँगसँगै हिँडेको छ, एकको परिपूरक अको भएको छ । जान्यो भने धर्मले विकासलाई सधाउँछ भन्ने यहाँबाट सिक्कन सकिन्छ । फेरि हामी कहाँ भिक्षु गुरुमाहरूले संसारिक काम गर्नु हुँदैन भन्नेहरू पनि छन् । तर टाइवानमा भिक्षु अथवा धर्म गुरुहरूले सामाज्य, आध्यात्मिकतामा रुमलिलरहेका युवायुवतीहरूलाई पनि धर्मको बाटो मात्र देखाएन् बरू उनीहरूलाई समाज सेवामा समेत लान्न उत्प्रेरित गरे । यो नै बुद्धधर्मको एक सुन्दर पक्ष होला ।

प्रतिशतले बुद्धधर्म मान्छन् भने त्यसपछि ताओधर्म ३३ प्रतिशतले मान्छन् । त्यसपछि १८ प्रतिशतले कुनै धर्म मान्दैनन् । साना धार्मिक समुदायहरूमा क्रिश्चियन धर्म भण्डै ४ प्रतिशतले मान्छन् ।

भन्न त टाइवानमा मानव सम्यता शुरू भएको २५ हजार वर्ष भइसक्यो भनिन्छ । १७ औं शताब्दी अधिसम्म यहाँ आदिवासीहरू मात्र थिए, जो एस्ट्रोनेशियन जातीय समूहमा थिए । पछि चीनियाँ तथा जापानी समुद्री व्यापारीहरूको आवागमनपछि यहाँ जातीय विविधता देखियो । उनीहरूले यहाँको समाजमा बुद्धधर्मको प्रवेश मात्र के गराएको थियो, यहाँ सन् १६१४ मा डचहरूको उपनिवेश शुरू (अथवा डच उपनिवेशको शुरूसँगै त्यहाँ चीनबाट बुद्धधर्मको प्रवेश भयो भन्नेहरू पनि छन्) भयो । डचहरूले बुद्धधर्मलाई निशेष गरे ।

यस अङ्क

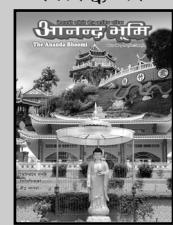


## आनन्द भूमि

पढ्दौं पढ्दाउौं, समयमै वार्षिक ग्राहक बनौं

आनन्द कुटी विहार संस्था, पो.ब.नं. ३००७, काठमाडौं, फोन: ५३७१४२०  
E-mail : anandakutivihar@gmail.com, anandakutivihar@ntc.net.np

गताङ्कमा



- टाइवानमा गैह बौद्धहरूले पनि बुद्धधर्म भनेको अरु धर्मजस्तो ईश्वरको भर पर्ने, भाग्यवाद, रुढिवादी, उँचनीचजस्तो प्रथाभन्दा नितान्त अलग वैज्ञानिक विषय रहेछ भनेर बुझेर बुद्धधर्मलाई स्वीकार गर्न थाले । टाइवानी बुद्धधर्मको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष यही हो जस्तो लाग्छ ।

यहाँसम्म कि उनीहरूले बुद्धको मूर्तिको पूजा मात्र गरेको देखेपनि कोर्स लगाउने र देश निकाला गर्ने समेत गर्थ । यसको बदलामा उनीहरूले त्यहाँ क्रिश्चियन भित्रको प्रोटेस्टेन्ट धर्मलाई प्रचार गर्न थाले । त्यसको लगतै केही वर्षपछि यहाँ स्पेनिशहरूको शासन चल्न थाल्यो । उनीहरूले फेरि यहाँ क्रिश्चियन भित्रको क्याथोलिक धर्मलाई प्रचार-प्रसार गर्न थाले । यसैताका हानजातिका चीनियौहरू आउने क्रम बढ्यो र उनीहरूको चीनियाँ धर्मको प्रभाव बिस्तारै यहाँको समाजमा पनि पर्न थाल्यो । सन् १९६२ मा भेन चेडगोडले टाइवानमा आधिपत्य जमाएर त्यहाँबाट डचहरूलाई लखेटे ।

सन् १९८३मा टाइवानमा विवड वंशको आधिपत्य रह्यो । यस बखत चीन को फुजिआन र ग्वाङ्डोउ प्रान्तबाट बौद्ध भिक्षुहरू आएर यहाँ बुद्धधर्मको प्रचार गर्न थाले । उनीहरू विभिन्न निकायसँग सम्बन्धित भएकोले यहाँ टाइवानमा पनि ती निकायहरूको छुट्टाउदृष्टि विकास हुँदैगयो ।

सन् १९९५ देखि १९४५ सम्म टाइवान जापानको अधीनमा गयो । यसबेला जापानी भिक्षुहरूको आगमन बढेकोले यहाँ जापानी निकायका बुद्धधर्मको प्रचार बढ्यो ।

#### जापानी प्रभाव

टाइवान डच र स्पेनिशजस्ता क्रिश्चियन देशहरूको मात्र हैन बुद्धधर्मको राप्रो प्रचार भएको जापानको समेत उपनिवेश रह्यो सन् १९४५ देखि १९४५ सम्म । स्वाभाविक हो, यसबेला जापानीहरूले यहाँ पनि जापानको जस्तो बुद्धधर्मको प्रचार गर्न धेरै मिहेनत गरे । उपनिवेश कालमा यहाँको बुद्धधर्ममा जापानी बुद्धधर्मको गहिरो प्रभाव परेको थियो । यसबेला केगोन, तेन्दाइ, शिनोन, रिन्जाइ, सोते, जोदो शु, जोदो शिन्शु, निचिरेन इत्यादि निकायहरूको आफ्नो आफ्नो क्षेत्रमा प्रचार भयो, अनुयायीहरू पनि सोही अनुसार बने । जापानीहरूले टाइवानी बौद्धहरूलाई आफ्नो प्रभावमा ल्याउन कोशिस गरे । यहाँका पुराना बौद्ध मन्दिरहरूलाई जबर्जस्ती जापानी निकायहरूको अन्तर्गत ल्याउन कदमहरू चाले । तीमध्ये कुनै सिंधै प्रभावमा गए भने कतै नजानेदो किसिमले त्यसको विरोध गरे । नेपालका लामा र वज्राचार्यहरू जस्तै जापानी गुरुहरू शाकाहारी थिएनन् अनि विवाहित पुरोहितहरू

पूजाआजा गर्न मन्दिरमा आउने र पछि पारिवारिक जीवनमा फर्कने खालका थिए । यो कुरालाई टाइवानीहरूले अस्वीकार गरे र उनीहरूले साँच्चैको बुद्धधर्म सिकाउने विकल्प खोजे ।

#### वर्तमान टाइवानमा बुद्धधर्म

सानो देश भइक्नन पनि टाइवानको बुद्धधर्मले विश्वको ध्यान यसकारण आकर्षण गरेको छ कि यहाँ केहीको बुद्धधर्मको परिदृश्य केही दशकमै आकास पाताल जस्तै परिवर्तन भयो । यहाँको बुद्धधर्मको यस चमत्कारिक विकासले विश्वकै बौद्ध अभियन्ताहरूलाई अचम्ममा पारेको छ । त्यो मात्र हैन, यही समयावधिमा दर्ता गरिएका बौद्ध मन्दिरहरूको संख्या ११५७ बाट ४०२० पुग्यो । अन्य त्यस्तै किसिमबाट भिक्षुहरूको संख्या पनि ३,४७० बाट ९,३०० पुग्यो । यहाँ बुद्धधर्मको विकास सामान्य गतिमा भइरहेको थियो । त्यसमा पनि गैह बौद्धहरूको आआफ्नै अभियान वा प्रचार-प्रसार आफ्नै ढङ्गबाट भइरहेको थियो । यस्तो अवस्थामा लगभग सन् १९८० को दशकदेखि यहाँ बुद्धधर्मको विकासले अतुलनीय छलाङ्ग लगायो । सन् १९८३ मा यहाँको बौद्ध जनसंख्या लगभग ८ लाख थियो भने सन् १९९५ सम्म आइपुग्दा यहाँको बौद्ध जनसंख्या ४९ लाख पुग्यो । यो भनेको लगभग ६ सय प्रतिशतको वृद्धि थियो । यो वृद्धि जनसंख्या वृद्धिकै परिणाम हो भनुँ भने यसबेला यहाँको जनसंख्या वृद्धि भनेको मात्र १२ प्रतिशत थियो । यस्तो कसरी सम्भव भयो त ?

अहिलेको टाइवानमा भइरहेको बुद्धधर्मको विकासको मुख्य श्रेय चारजना श्रद्धेय गुरुहरूको मार्गदर्शनलाई दिइन्छ । ती गुरुहरूलाई चार जना स्वर्गीय राजाहरू र उहाँहरूको निकाय वा संस्थालाई उनीहरू चार दिशाका चारवटा पहाडहरू भनेर मान्छन् । ती गुरुहरू र उहाँको पहाड वा शिक्षा वा निकायहरू यस प्रकार छन् - क) उत्तर दिशाको गुरु शेष येनको धर्म ड्रम पहाड । ख) दक्षिण दिशाको गुरु हिशिड युनको फो ग्वाड शान । ग) पूर्व दिशाको गुरु चेष येनको जु चि निकाय । र घ) पश्चिम दिशाको गुरु वेङ्ग चुएको चुड ताइ शान ।

टाइवानी अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुसार यहाँ बौद्धहरू र बौद्ध संस्थाको यस्तो विकास दुनुका पछाडि केही महत्त्वपूर्ण कारण छन, जुन यस प्रकार रहेको छ ।

**चीनबाट आप्रवासन-** चीनको गृहयुद्ध वा राजनीतिक परिवर्तनले टाइवानको बुद्धधर्मको विकासमा भूमिका खेलेको छ । त्यसबेला चीनमा राजनीतिक परिवर्तन भइरहेको थियो । त्यहाँको नयाँ व्यवस्थाले बौद्धहरूमाथि कठोर व्यवहार गरिरहेको थियो । यस्तो बेलामा ठूलो संख्यामा बौद्ध नागरिकहरू टाइवानमा बसाईँ सराइ गरेर आए । उनीहरू संख्यामा धेरै त थिए नै,

यसका साथै उनीहरुले त्यहाँको स्थानीय समाजमा पनि धेरै प्रभाव पान्यो जसले गर्दा स्थानीयहरुले बुद्धधर्म अवलम्बन गरे ।

**चियाङ्ग काइसेकको नीति—** त्यसबेला टाइवान त्यहाँका नेता चियाङ्ग काइसेकको नेतृत्वमा द्रूत गतिमा आर्थिक विकास भइरहेको थियो । जवान, जोशिला र दूरदर्शी नेता चियाङ्गले टाइवानमा बुद्धधर्मको विकासमा देशकै भविष्य देख्यो होला । त्यसैले उनले चीनबाट भागेर गएका बौद्धहरुलाई सहयोग गरेर उनीहरुलाई टाइवानमा बुद्धधर्मको प्रचास-प्रसार गर्न वातावरण मिलाइदिए । देशको नीति नै बुद्धधर्मलाई संरक्षकत्व प्रदान गर्ने जस्तो भएकोले त्यहाँका जनता पनि उत्साहित भएर बुद्धधर्मको अध्ययनमा लागे, उनीहरुले यो धर्मको महत्त्व बुझे र धैरेभन्दा धेरै मानिसहरुले बुद्धधर्मलाई अङ्गाल्ल थाले ।

**सरकारका केही अधिकारीहरू—** चियाङ्ग काइसेकको सरकारका केही अधिकारीहरू पहिलेदेखि नै बौद्ध थिए । उनीहरुले बुद्धधर्मको महत्त्व बुझेका थिए । त्यसैले उनीहरुले नेता चियाङ्गलाई बुद्धधर्मको प्रवर्द्धन गर्दा देशको भविष्य राम्रो हुने सल्लाह दिए, अथवा चियाङ्गको नेतृत्वलाई सहयोग गरे । यसको फलस्वरूप टाइवानमा बुद्धधर्मको चाँडै विकास भयो ।

**समायसापेक्ष बुद्धधर्म—** भगवान् बुद्धले सिकाउनुभएको बुद्धधर्म त एउटै हो, तर टाइवानले यसलाई आफ्नो देशको राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक अवस्थासँग सुहाउँदो किसिमले परिमार्जित गरेर विकास गरे । उनीहरुले बुद्धधर्मलाई नै त परिवर्तन गरेनन् तर यसका केही महत्त्वपूर्ण पक्षलाई समेटेर त्यस अनुसार बुद्धधर्मको व्याख्या गरे, जसको कारणले त्यहाँका मानिसहरुमा यस धर्मप्रतिको आकर्षण बढ्यो । तीमध्ये केही विशेषता यी हुन्— मानवीय बुद्धधर्म, शाकाहार, इत्यादि । यी कारणले गर्दा टाइवानी बुद्धधर्म भन्ने अलग्ग निकायजस्तो समेत देखिने गरेको छ- बौद्ध विश्वचित्रमा ।

**पहिचानको खोजी—** टाइवानको व्यापक विकासले गर्दा त्यहाँ नयाँ थ्रैप्रै कुरा हुनथाल्यो । यसबीच त्यहाँका जनतालाई हामी अरुभन्दा केमा फरक हाँ त, वा हाम्रो पहिचान के हो त? भन्ने प्रश्नले पनि जकडिन थाल्यो । त्यसैले उनीहरुले बुद्धधर्मलाई आफ्नो पहिचानको रूपमा अँगाले र यसैकारण त्यहाँ बुद्धधर्म यति चाँडै विकास हुनपुग्यो ।

**विकासको उपलब्धी—** टाइवानले सोचेकोभन्दा बढी आर्थिक विकास गरिरहेको सबैले देखेकै हो । टाइवानको आर्थिक विकासले पनि यहाँको बुद्धधर्मको पुनर्जागरणको योगदान गरेको जस्तो देखियो । पहिले धेरै दुःख देखेको, विदेशी शक्ति राष्ट्रहरुको शोषणमा परेको हुनाले अहिले आफ्नै परिश्रमले देशको उन्नति भएर समयको बचत भएकोले त्यो

समय धर्मकर्ममा बिताउन चाहने स्वभाव टाइवानी जनतामा भएको भनेर भनिन्छ । टाइवानको आधुनिकीकरण तथा मानवीय बुद्धधर्मको विकास एकै समयमा भएको र त्यहाँका जनताले विकास र धर्मलाई एक अर्काको परिपूरक मानेको देख्न सकिन्छ ।

**आध्यात्मिक शान्तिको लागि—** यस्तो विकासको दौडले एकातिर उनीहरुको आर्थिक अवस्था राम्रो हुँदैगयो भने अर्कोतिर मानसिक स्वास्थ्यको लागि मनोविमर्श लिनुपर्ने अवस्था पनि धेरै जनतामा देखियो । उनीहरुले मानसिक वा आध्यात्मिक शान्तिको लागि बुद्धशिक्षालाई रोजे । मानवीय बुद्धको धर्मको कारणले कमाएकोबाट केही गरिब दुःखीहरुलाई दान पनि दिनुपर्छ भन्ने चेतना जाग्यो । आज टाइवानीहरुको दान र सहयोग विश्वका विभिन्न विपन्न देशहरुमा पुगिरहेको छ । त्यसकारण उनीहरुसँग आज आर्थिक उन्नति र मानसिक सन्तुष्टी दुवै छ ।

यसबाहेक तीव्र गतिमा भइरहेको शहरीकरण, एकलोपनको आभास र समाजमा व्यक्तिगत सम्बन्धको विलयले गर्दा पनि उनीहरुले भित्रिमनको शान्तिको लागि बुद्धधर्मलाई सहाराको रूपमा लिएको देखिन्छ ।

टाइवानमा अहिले धेरै थोरै थेरवाद, चीनियाँ महायान अनि वज्रयान सबैको आफ्नै आफ्नै किसिमबाट विकास भइरहेको छ । सरकारी नीतिले नै त्यहाँ बुद्धधर्मको विकास गर्ने भएकोले यस्तो हुन थालेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

टाइवानमा वज्रयान बुद्धधर्म टाइवानमा पहिलेदेखि नै चीनियाँ बुद्धधर्मको प्रभाव भइरहेकोमा अहिले तिब्बती वज्रयान बुद्धधर्मको पनि प्रभाव बढ्न थालेको देखिन्छ । यहाँ अहिले तिब्बती बुद्धधर्मको चारैवटा सम्प्रदाय कार्यु, निङ्मा, शाक्य तथा गेलुको उपरिथिति देखिन्छ । गेलु सम्प्रदायका गुरु चौधौ दलाइ लामा स्वयम् त्यहाँ धेरै पटक गएर धार्मिक सभाहरुमा उपस्थिति जनाइसकुन्भएको छ ।

### बुद्धधर्म र मानवीयता

टाइवानको बुद्धधर्म यस अर्थमा अन्य देशको बुद्धधर्मसँग भिन्न छ कि उनीहरु कोरा पाठ र कर्मकाण्डमा मात्र सीमित नरही बुद्धको शिक्षालाई हर तरहबाट समसामयिक समाजको आवश्यकता र रूचीलाई ध्यानमा राखेर बुद्धधर्मको प्रचार गरियो । त्यसकारण बुद्धधर्मलाई मूर्तिपूजा, मन्त्रपाठ र पुरोहितहरुको मनोमानीभन्दा पर राखियो । उनीहरु बौद्ध समाजमा गएर समाजलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न वा फाइदा दिने काम गरेर बुद्धशिक्षा जन-उपयोगी छ भनेर देखाउने गर्नेन्, जसको कारणले बौद्धहरु अन्य धर्म मान्नेहरु, वा धर्म नै नमान्नेहरु समेत प्रभावित हुने गर्नेन् । यसप्रकारको बुद्धधर्मलाई

यहाँ मानवीय बुद्धधर्म भन्न थालियो । यसको शुरुवात चीनियाँ भिक्षु ताइछु (सन् १८९०-१९४७) लाई दिइन्छ भने यसलाई नै मानेर टाइवानमा यसको प्रवेश गराउने गर्ने काम यीनशुनले गरे भनिन्छ । त्यसपछि यसलाई संस्थागत रूपमा टाइवानमा व्यापक प्रचार-प्रसार भने हिशिङ युनले गर्नुभयो । उहाँले नै यस माध्यमबाट टाइवानी बुद्धधर्मको रूप दिनुभएको थियो भन्न सकिन्छ । उहाँले पहिला रेडियो कार्यक्रमार्फत जनमानसमा आफ्नो कुराहरू राख्नुभयो भने पछि बौद्ध विचारहरूको सँगालोलाई फोनोग्राफिक डिस्कहरू पनि निकाल्नुभयो । उहाँको यस्ता कामले गर्दा तै उहाँ समाजमा स्थापित हुनुभयो र पछि गएर उहाँ प्रख्यात फो ग्वाड शान मन्दिरको स्थापना गर्न पनि सफल हुनुभयो ।

त्यस्तै किसिमबाट टाइवानमा समाज सेवामार्फत बुद्धधर्मको प्रचार गर्ने श्रेय मास्टर चेड येनलाई जान्छ । उहाँले जू चिको स्थापना गर्नुभयो, जुन वास्तवमा टाइवानकै सबैभन्दा ठूलो समाज सेवा गर्न बौद्ध संस्था बन्न पुग्यो । यसलाई अर्को शब्दमा भन्दा टाइवानको बुद्धधर्मको विकास नै केही यस्ता धार्मिक संस्थाहरूको अनुकरणीय क्रियाकलापहरूको कारणले भयो जसका गुरुहरूले धर्मलाई पूजापाठको विषय मात्र नबनाई बुद्धशिक्षामार्फत समाजको कल्याण कसरी गर्न सकिन्छ भनेर नयाँ बाटोमा धर्म र उपासकोपासिकाहरूलाई डोन्याए ।

यसको कारणले गर्दा एकातिर गुरुले बुद्धको शिक्षाबाट समाजलाई सीधा प्रभाव पार्ने वा फाइदा पुऱ्याउने अंशहरू खोजेर समाजलाई पस्कन थाले भने अर्कोतिर उपासक उपासिकाहरू बुद्धको मार्ग पछ्याउँदै समाजलाई कल्याण हुने जस्ता काममा आफूलाई संलग्न गराउन थाले । यसैको फलस्वरूप बुद्धधर्म र वातावरण संरक्षण, मानव अधिकार, तनाव मुक्ति जस्ता मुद्दाहरूसँग समाज परिचित हुनथाले । अनि गैह बौद्धहरूले पनि बुद्धधर्म भनेको अरु धर्मजस्तो ईश्वरको भर पर्न, भाग्यवाद, रुद्धिवादी, उँचनीचजस्तो प्रथाभन्दा नितान्त अलग वैज्ञानिक विषय रहेछ भनेर बुद्धेर बुद्धधर्मलाई स्वीकार गर्न थाले । टाइवानी बुद्धधर्मको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष यही हो जस्तो लाग्छ ।

### बुद्धधर्म र शिक्षा

टाइवानीहरूले एकातिर बुद्धधर्मलाई सामाजिक विकाससँग जोडे भने अर्कोतिर शिक्षासँग जोडे । पहिला टाइवानमा बौद्ध शिक्षालाई प्रचार गर्ने सजिलो माध्यम थिएन । अथवा त्यसबेला बुद्धशिक्षालाई प्राज्ञिक शिक्षासँग जोडिएनथ्यो । त्यसकारण बौद्ध अभियन्ताहरूले सन् १९८० को दशमा त्यहाँको शिक्षा मन्त्रालयमा बुद्धधर्मको प्राज्ञिक अध्ययन-अध्यापनको ढोका खोलिदिनको लागि अनुरोध गरे, दबाव नै सिर्जना गरे ।

त्यसबेलाको राजनीति उदारवादी भएको तथा बुद्धधर्मलाई पनि प्राज्ञिक अध्ययनको विषय बनाएमा आर्थिक उन्नतिको बाटो समेत खुल्ने भन्ने बुझेर त्यसबेलाको सरकारले यसलाई सकारात्मक रूपमा लियो ।

त्यसपछि धमाधम बौद्ध विश्वविद्यालयहरू खुल्न थाले । ती विश्व विद्यालयहरूले बुद्धधर्मका विभिन्न पक्ष, निकायमा जोड दिन थाले । अथवा विभिन्न निकायहरूको आ-आफ्नै विश्व विद्यालय खुल्न थाले । तीमध्ये प्रमुख बौद्ध विश्वविद्यालयहरू यी हुन्- जु चि विश्वविद्यालय, हुशवाड-च्चाड विश्वविद्यालय, ह्वाफान विश्वविद्यालय, फोगवाड विश्वविद्यालय, नान्दवा विश्वविद्यालय तथा धर्म झ्रम बौद्ध कलेज इत्यादि । यी बौद्ध विश्वविद्यालयहरू टाइवानका विद्यार्थीहरूका लागि मात्र हैन विश्वका विभिन्न स्थानबाट बुद्धधर्मको प्राज्ञिक अध्ययन गर्न र अनुसन्धान गर्नहरूका लागि एकदम उपयुक्त स्थानको रूपमा विकसित हुनथाले । नेपाललगायत विभिन्न देशका बुद्धधर्मका विद्यार्थीहरू त्यहाँ बुद्धधर्मको अध्ययन गर्नको लागि वर्षेनी जान्छन् । यी विश्व विद्यालयहरूको उत्पादन यति अब्बल बने कि उनीहरू अब टाइवानमा मात्र हैन, चीनमा गएर समेत बुद्धधर्मलाई नयाँ ढङ्गले हरेर त्यसको प्रचार गर्ने बने । यो नै टाइवानको बुद्धधर्मको एक महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

यसबाहेक टाइवानमा सन् २००१ मा टाइवानमा विश्वका धर्महरूको संग्रहालय खुलेको छ । यो बुद्धधर्म, यसका विविध पक्षहरू त्था निकायहरू मात्र हैन, विश्वका अन्य धर्महरूको समेत विहङ्गम र तुलनात्मक अध्ययन गर्ने ठाउँको रूपमा विकसित हुँदैछ ।

### नेपालले सिक्कन्पर्ने पाठ

हामी प्रायः धर्म भनेको जीवनमा काम गर्ने कमाउन सकेपछि फुर्सदमा गर्ने भन्छौ । त्यसैले विहारमा जाने, धर्मयात्रामा जाने प्रायः सबै ६० कठेका बुढाबुढी नै हुन्छन् । अनि धर्ममा लागेकाहरू अनुत्पादक भयो, भिक्षुहरूलाई राज्यले सितैमा खुवाइराख्नुपन्यो भनेर आलोचना गर्नहरू पनि हाम्रो समाजमा थुपै भेटिन्छन् । तर टाइवान एउटा जीवन्त उदाहरण हो जहाँ विकास र धर्म सँगसँगै हिँडेको छ, एकको परिपूरक अर्को भएको छ । जान्यो भने धर्मले विकासलाई सघाउँछ भन्ने यहाँबाट सिक्न सकिन्छ । फेरि हामी कहाँ भिक्षु गुरुहरूले संसारिक काम गर्नु हुँदैन भन्नेहरू पनि छन् । तर टाइवानमा भिक्षु अथवा धर्म गुरुहरूले सामान्य, आधुनिकतामा रूमलिरहेका युवायुवतीहरूलाई पनि धर्मको बाटो मात्र देखाएनन् बरू उनीहरूलाई समाज सेवामा समेत लाग्न उत्प्रेरित गरे । यो नै बुद्धधर्मको एक सुन्दर पक्ष होला ।



## बुद्धको उपदेश अनुशारण गरौं, चित्तलाई हामी परिशुद्ध गरौं

कोण्डन्य, बुद्धिवाहार भूकुटीमण्डप

### १) साधुवाद :

“दशौं राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन-२०७९” को आयोजना गरिनु बुद्धजन्मभूमि राष्ट्र नेपालको लागि सुखद् एवं गर्वकै विषय हो। विशेषतः २०७५ चैत्र १८ गते स्थापित नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिको अगुवाइमा देशभरि संचालित ज्ञानमाला भजन खलःहरूलाई एउटै छातामुनि संगठित गरेर प्रत्येक ३/३ वर्षमा विभिन्न जिल्लाहरूमा राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलनको आयोजनाकै क्रममा यसपटक काभ्रेजिल्लाको ऐतिहासिक सुन्दर नगर भोट/बनेपामा वाँछ्यः ज्ञानमाला भजन खलःको व्यवस्थापन एवं राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिको तत्वावधानमा २०७९ पुष २३, २४ र २५ गते आयोजना हुनगइरहेको तीनिदिने महत्वपूर्ण सम्मेलनले ठोस परिणामस्वरूप ज्ञानमाला भजनमार्फत् नेपालमा बुद्ध, बुद्धधर्म, संस्कृति, सभ्यता एवं सामाजिक सुखशान्ति, बौद्ध इतिहासकै क्षेत्रमा नौलो आयाम थिपै जान रचनात्मक एवं सकारात्मक मार्गहरू खुन्नै अगाडि बढौ जान सकोस् भन्ने धर्मप्रीतिपूर्ण शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

### २) विषय प्रवेशसहितको प्रस्तावना :

“बुद्धको उपदेश अनुशारण गरौं, चित्तलाई हामी परिशुद्ध गरौं” शीर्षकीय कार्यपत्रको विषय नै व्यापक, विहङ्गम, गहन एवं अमूर्त रहेको छ भने अकोर्तिर कार्यपत्रको दायरा-क्षेत्र निर्धारण गर्न समेत सहज नभएकाले तयार पार्दै जाने क्रममा कतै निवन्ध्यपरक शैलीय कार्यपत्र पो हुने हो कि भन्ने मनमा कता कता चिमोटिनु अस्वाभाविक होइन। नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिका अध्यक्ष श्रद्धालु उपासिका रमना श्रेष्ठलाई प्राप्त विषयसम्बन्धी पुनः सोधनी गर्दा यसपालि ज्ञानमालाको ऐतिहासिकता एवं विवरणभन्दा पनि बुद्धिशिक्षालाई अपनाउन चित्त परिशुद्धात्सम्बन्धी विषयगत उठानले उपस्थितजन लाभान्वित हुनेछ भन्ने आशयलाई शिरोधार्य गरी असहजसँगै फराकिलो विषयलाई कसरी सहजढङ्गले प्रस्तुत गर्न सकिन्छ, त्यतातर्फ सक्दो बुद्धिशिक्षाको संक्षिप्त जानकारीमूलक प्रस्तुतिसँगै चित्त एवं चित्त शुद्धि-विशुद्धि-परिशुद्धिसम्बन्धी पालिसाहित्यमा अन्तर्निहित भई व्यावहारिक रूपमा मानसिक सुखशान्ति एवं आध्यात्मिक सुखसंचेतना बारे समेटिएर यस कार्यपत्रभित्र चर्चा गर्ने अनुमति चाहन्छु।

आनन्दभूमि बु.सं. २५६६

मानसिक सुखशान्तिका लागि परम्परागत भजनदेखि आधुनिक संगीतमय बुद्धभजन उत्पादन गर्नेमा उन्मुख हुनु, सम्बद्ध क्षेत्रलाई अभिप्रेरित गर्ने सकारात्मक कदमले निश्चय पनि परम्परागत धार्मिक श्लोक गाथालाई गाउने परम्परा ज्ञानमाला भजनको अवधारणालाई परिष्कृत एवं परिमार्जन गरी वर्तमान अवस्थामा ज्ञानमालाको यात्रा तय हुनु सम्बद्ध सबैका लागि सुखकर विषय हो। नेपाल भाषा र नेपाली भाषामा आधुनिक संगीतमय तवरमा भजनबाट चेतनाको स्तरमा पुन्याउन ज्ञानमाला/चेतनमालाको यात्राले निरन्तरता पाउनुपर्छ भन्ने प्रस्तावना अभिव्यक्त गर्दछु।

### ३) ज्ञानमालाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि :

बुद्ध-जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा बुद्ध, बुद्धधर्म, बौद्ध संस्कृति, इतिहास, दर्शन, कला साहित्य, संगीत, पुरातत्व आदि क्षेत्रमा हामीले सोचेजस्तो अझै पनि उचित संरक्षण, संवर्द्धन एवं संवृद्धि हुनसकेका छैनन्। निश्चित उद्देश्यसहित लक्ष प्राप्तिका लागि सम्बद्ध क्षेत्रभित्र विभिन्न विधागत क्षेत्रलाई आत्मसात गरी निरन्तररूपमा उन्नति-अभिवृद्धि-संवृद्धि गर्दै जानुपर्ने जिम्मेवारी सम्बद्ध क्षेत्रले नै आफ्नो काँधमा बोक्नुपर्छ। नेपालमा बुद्धिशिक्षा-बुद्धधर्मलाई सामाजिक उत्थान सँगसँगै सबैको दैनिक जीवनमा नैतिक जिम्मेवारी बोधसहित सकारात्मक परिणाममुखी सशक्त प्रभावकारी अभियानको घौटक हो- नेपालको ज्ञानमाला भजन क्षेत्र।

७ सालमा प्रजातन्त्र पुनर्स्थापना हुनअगावै जनताको मौलिक हक अधिकारमा ताला लगाउने कार्य भएको थियो, त्यसबेला आफ्नो मातृभाषा, धर्म अनि संस्कृतिलाई समेत स्वतन्त्रापूर्वक उपभोग गर्न पाउनुपर्छ भनी सामाजिक चेतना जगाउन स्वयम्भू ज्ञानमाला भजन खलः वि.सं. १९९४ मा जनस्तरबाट स्थापना गर्ने ऐतिहासिक कार्य भएको थियो। वास्तवमा त्यतिबेला ज्ञानमालाको सशक्त क्रियाशील अभियानले कयौं सुतिरहेकाहरूलाई व्युङ्खाउने भक्भकाउने कार्यमा सकारात्मक एवं प्रभावकारी भूमिका निर्वाह भएको उल्लेखनीय र स्मरणीय इतिहास हुन्।

नेपालयमा थेरवाद बुद्धिशासनको पुनर्जागरण कालताका शुभारम्भ भएको ज्ञानमालाको सशक्त कदमलाई जनमानसमा भिजाउनका लागि त्यतिबेला थेरवादी भिक्षुहरूले समेत दूरगामी पाइला चालेकै हुन, त्यसकै सुपरिणामधर्म हो- ज्ञानमाला भजनको अविरल धारा प्रवाह। विभिन्न आरोह-अवरोह पारगर्दै

ज्ञानमाला द५ वर्षमा प्रवेश गरिसकेको छ । धर्मको गुनगान वखानयुक्त भक्तिमार्गीय भजनभन्दा पनि एक कदम अगाडि बढने उद्देश्यसहित ज्ञानमालालाई काँधमा बोकी विशेषतः गृहस्थ बौद्ध नेवारहरूको विशेष प्रयासका बावजूद धर्मको मर्ममलाई गीत-संगीतको माध्यमद्वारा स्थानीय, राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत जुन प्रभावकारी सकारात्मक सन्देश वाहकका रूपमा धार्मिक चेतनामूलक-ज्ञानमूलक : आन्दोलन-प्रवाह ज्ञानमालाले निरन्तर रूपमा पाइला अगाडि बढाउने कार्य गरिरहेको छ, ती कदमहरू उल्लेखनीयरूपमा रहिरहने तै छ, सम्बद्ध क्षेत्रले स्मरण गरिरहने हून्छ ।

स्वयम्भूको यौटा सतल-पाटीबाट बुलन्दभई घन्किएको  
ज्ञानमाला विभिन्न विहार, सतल, ननि, लाछि, चुक, वाहा:बही  
हुँदै काठमाडौं उपत्यकाबाहिर भजन गाउने प्रथासँगै आज  
खल: पुच: गर्दैगर्दै राष्ट्रिय स्वरूपधारणसहित राष्ट्रिय ज्ञानमाला  
समिति स्थापना भएको देखिन्छ । ज्ञानमालाभित्र थरीथरी विधारात  
स्वरूपसहित बुद्धिशिक्षा, बुद्ध-दर्शन, जीवन-दर्शन, सामाजिक  
तथा शैक्षिक जागरण, भाषिक-प्रेम, देश-प्रेमलगायत यावत  
क्षेत्रलाई समर्टिएको खुलस्त विषय हन् । ज्ञानमालाको प्रभाव  
उपत्यकाबाहिर प्रचार-प्रसार हुँदैगएपछि धार्मिक्षेत्रमा भाषिक  
क्षेत्र कुण्ठित हुनुहुँदैन भन्ने मानसिकताले व्यापकता पाएपछि  
नै नेपाली भाषामा समेत दिनानुदिन ज्ञानमालाको प्रस्फुरण  
अविरल धारा कलकल बगिरहेभै आयामिक ज्ञानमाला गीतहरू  
एकपछि अर्को सृजना भइरहनु हामी सबैका लागि धम्परीतिको  
विषय भएको छ । वि.सं. १९९५ (ने.सं. १०५९) सालमा १८  
वटा मात्र प्रकाशित ज्ञानमाला-भजनमाला गीत नेपाल भाषा  
क्षेत्रमा लोकप्रिय प्रकाशन मात्र नभई सबैभन्दा बढी प्रकाशित  
कृति सावित भएका छन् भने नेपालभाषा तथा नेपालीमा  
दिनानुदिन ज्ञानमाला गीत सृजना क्षेत्रले व्यापकता पाउँदै  
गड्हरहेको सखद पक्ष हन् ।

#### ४) सक्षिप्तमा बद्धशिक्षा :

धर्मपदमा उल्लेखित सुप्रसिद्ध गाथा सब्ब पापस्स अकरणं,  
कुसलस्स उपसम्पदा । सचित परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं ॥  
अर्थात् कैने अकुशल पापकर्म नगर्नु कुशलर्धम् कार्यसम्पादन  
गर्नु, चित शुद्धि गर्नु, यही बुद्धहरूको शासन-शिक्षा हो ।  
संयुक्तिकाय अनुसार दुःख र दुःखावट मुक्ति नै बुद्धशिक्षा हो ।  
धर्मचक्रपवत्तनसुत्त बुद्धको पहिलो उपदेश हो । धर्मप्राप्तिको  
नाउँमा शारीरिक यातनासहितको उत्पीडन, धार्मिक कट्टरता,  
यसरी नै अति भौतिकवादी वा अति भोग-विलासयुक्त उत्तेजित  
दुई अतिवादवाट मुक्ति बुद्धशिक्षाको पहिलो पूर्वाधार हो ।  
त्याज्य एवं दई अतिवादलाई उचित व्यवस्थापन गर्न

चतुरार्थसत्यसहितको आर्यअष्टाङ्गिक मार्गले दिशा निर्देश गरेको हुन्छ ।

द्वे मे भिक्खवे अन्ता न सेवितव्या, कतमे द्वे ? (१) काम  
सुखलिलकानुयोगो, (२) अत्तकिलमथानुयोगो । अर्थात् बुद्धले  
दुई अन्तको सेवन गर्न नहने र त्याज्य भनी नियम देशना  
गरे । काम सुखलिलकानुयोगो अर्थात् काम-विषय वा अति  
मोजमस्ती गर्ने, स्वच्छददादी भएर कामतृण्णामा प्रतीत भएमा  
वर्तमान समयमा सुखजस्तै लागेतापनि भविष्यमा दुःखद  
परिस्थिति आउने, त्यस्तै अत्तकिलमथानुयोगो अर्थात् नाँगो  
बस्नु, मुक्ताचार हुनु, धर्मको नाममा धर्म प्राप्तार्थ शरीरलाई  
दुःख कष्ट दिएर साधना गर्नु, अति नै गर्मी भएको वेला अग्नि  
देवता सम्फेर चारैतिर आगो दन्दन् बालेर आगो ताप्नु,  
जाडोले थर-थर कामेतापनि पाप पखालिन्छ भनी पानीमा  
दुवेर स्नान गर्दै हिंडेमा सुखको नाउँमा जसरी वर्तमान अवस्था  
दुःखद हुन्छ, त्यसरी नै भविष्य दुःखद नै हुने गर्दछ ।

अनित्य, दुःख अनात्म (त्रिलक्षण) लाई बौद्ध-दर्शनको रूपमा अगिकार गरिन्छ । अनित्य, दुःख र अनात्मवादभित्र मानिसले चारआर्यसत्य, क्षणिकवाद, प्रतीत्यसमुत्पाद, अभौतिकवाद, अनिश्वरवाद, निर्वाण आदि विषयाई बोधगरी लान सक्दछ । पहिलो धर्मरूपी चक्र घुमाउने धर्मोपदेश अति नै महत्वपूर्ण छ ।

लोकमा कुनै पनि वस्तु यस्तो छैन जुन स्थीर भई वस्तु,  
जस्को स्वभाव एउटै रूपमा भझरहन्छ, जस्लाई नित्य, ध्रुव,  
शाश्वत र अविपरिणाम धर्म भन्न सकियोस् । बुद्ध-दर्शनअनुसार  
सब्ब अनिच्छ अर्थात् जीवन-जगत साथै यससँग सम्बन्धित  
जुनसुकै वस्तु, अवस्था आदि यावत सांसारिक भौतिक सुख  
भनेको क्षणिक र गौण सुख मात्र हो । त्यसैले सुख पाउछ  
भन्दाभन्दै दुःखको भुमिरीमा अल्भिन्न हुन्छ, भने हरेक वस्तु  
अनित्यताले प्रभावित भएको हुन्छ । उत्पत्ति हुन्छ, विनाश  
हुन्छ, देखापर्छ, टाढिएर जान्छ, राम्रो भनी सम्फिएको नराम्रो  
भएर जान्छ भने नराम्रो भनी सम्फिएको छि छि, र दुर दुर  
गरेको राम्रो भएर सुन्दर लोभ लाग्दो, बोकैरे हिँडुहिँडुजस्तो  
आसक्ति वृद्धि हुन्छ, मिलन हुनजान्छ भने यसैमा विछोड पनि  
गराउँदछ, राम्रो जीवन यापन गर्दागर्दै विचलन पनि आउन  
सक्दछ । खराब व्यक्तिको हृदय परिवर्तन भएर एक महान  
व्यक्ति हुन सक्दछ । विकास-विनाश, धर्म-अधर्म, हुने-नहुने  
भने एउटै स्वरूपमा अगाडि बढिराखेको हुँदैन । स्वभावतः  
चक्र (चक्र) अनुसार अनित्य भनिएको हो ।

क) चतुर्वार्यसत्य

१. दःखआर्यसत्य के हो ? जन्मन् (जाति), वृद्धावस्था (

जीर्ण), शोक, विलाप, दौर्मनस्य उपायास, अप्रिय संयोग, प्रिय वियोग, इच्छा भएअनुसार पुरा नहुनु, सक्षेपमा पञ्चउपादानस्कन्ध (सबै भौतिक विषयवस्तुहरू) अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नै दुःख हुन् ।

**२. दुःखसमुदयसत्य** (दुःखको कारण वा उत्पन्न हुने) के हो ? जो पुनः पुनः जन्म लिनुको कारण, जो लोभ तथा रागयुक्त छ, जसले जहिँहाँ आनन्द लिन्छ, यो त्यही तृष्णा हो— काम तृष्णा, भव तृष्णा तथा विभव तृष्णा नै दुःखसमुदयआर्यसत्य हो ।

**३. दुःखनिरोधसत्य** (दुःखको अन्त) के हो ? तृष्णाबाट विल्कुल विराग हुनु, तृष्णालाई निरोध गर्नु, यसलाई त्याग गर्नु, परित्याग गर्नु, यसबाट मुक्त हुनु, अनाशक्त हुनु नै दुःख निरोध आर्यसत्य हो ।

**४. दुःखनिरोधगमिनीप्रतिपदामार्गसत्य** (दुःखको अन्त-निरोध गर्ने मार्गतिर लैजाने आर्यसत्य) के हो ? काम वस्तुमा छन्दराग नामक क्लेश कामले युक्त सुखको बार बार भोग गर्नु, जुन हीन, ग्राम्य, अशिष्ट, अनार्य, अनर्थपूर्ण छ र जुन आफ्नो शरीरलाई वर्थ्य क्लेश दिने, दुःखमय अनार्य, अनर्थकर छ । यी दुवै अन्तलाई छोडी तथागतले मध्यममार्गको ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको छ, जसले आँखा खोलिदिन्छ, जुन शान्तिको निमित्त, अभिज्ञाको निमित्त, बोधिको निमित्त, निर्वाणको निमित्त हो ।

यसरी हेर्दा जन्म (जाति), वृद्धावस्था (जीर्ण), व्याधि, मृत्यु, शोक, सन्ताप र विलाप हुनु, शारीरिकदेखि मानसिक पीडाले मनमा अशान्ति हुनु, मन नपर्नेसँग सहवास गर्नु, मन परेकोबाट विद्योङिएर बस्नु, इच्छा भएअनुसार पुरा नहुनुजस्ता अवस्थाहरू हुन्छन् । यसैलाई वास्तवमा दुःखआर्यसत्य भनिन्छ भने यसलाई संक्षेपमा पञ्चउपादानस्कन्ध अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान भनिन्छ । जुन रागयुक्त तृष्णाले फेरि नयाँ जन्मलाई निम्त्याउँछ, जस्मा आनन्द मानेर टाँसिने स्वभाव हुन्छ, देखेपिच्छै वस्तुहरूमा आत्मभाव बढाएर, त्यसैको आलम्बनमा आनन्द र रमाइलो मानेर बस्ने तीन तृष्णाहरू, जस्तै (१) काम, (२) भव र (३) विभव हुन् । यसैलाई नै दुःखसमुदय आर्यसत्य भनिन्छ । तृष्णालाई एकरति पनि नराखेर त्याग, निरोध र नाश गर्नु, त्यसबाट मुक्त भएर अनाशक्त हुने अवस्था पनि छ, जसलाई दुःखनिरोधआर्यसत्य भनिन्छ । दुःखको यथार्थतालाई स्वीकार गर्दै त्यस्को कार्यकारणलाई जानेर जुन निरोधतिर बढाए जानुपर्ने हो, त्यस मार्गलाई मध्यममार्ग भनिन्छ । यसैलाई मजिमपटिपदा वा आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग पनि भनिन्छ । राग, द्रेष र मोहक्षयको अवस्था नै निर्वाण हो । निर्वाण

साक्षात्कारको लागि आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग नै उपयुक्त मार्ग हुन् । (निव्वानपञ्चसुत्तं/सामदण्डसुत्तं, सं.नि.)

### ६) अष्टाङ्गिक मार्ग

दुःख निरोधगमिनी प्रतिपदा मार्ग आर्यसत्य भन्नाले दुःख निरोध गर्ने मार्ग जनाउँछ । यो मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ, किनकि यसमा निम्न उल्लेख्य आठवटा आगहरू सम्मिलित छन्, जसको अभ्यासबाट निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

**१. सम्यक्दृष्टि** (ठीक धारणा) अर्थात् अकुशललाई चिन्नु, अकुशलको मूल कारणलाई चिन्नु, कुशललाई चिन्नु, कुशलको मूललाई चिन्नु जसले सम्यक्दृष्टि वा सोभो दृष्टि प्राप्त भई धर्ममा अचल श्रद्धावान हुन्छ ।

**२. सम्यक्संकल्प** (ठीक संकल्प) अर्थात् नैष्कर्म्य-संकल्प, अव्यापाद-संकल्प, अविहिंसा-संकल्प नै सम्यक्-संकल्प हो ।

**३. सम्यक्वाचा** (ठीक वचन) अर्थात् भूठो नबोल्नु, चुगली नगर्नु, कडा नबोल्नु (कर्कस बोली), नचाहिँदो फोस्सा गफ नगर्नु सम्यक्-वचन हो ।

**४. सम्यक्कर्मान्त** (ठीक कर्म) अर्थात् जीव हिंसा, चोरी गर्ने, काम-भोगसम्बन्धी मिथ्याचार छोड्नु नै सम्यक्-कर्मान्त हो ।

**५. सम्यक्जीवन** (ठीक आजीविका) अर्थात् मिथ्या आजीविकालाई त्यागेर सम्यक्-आजीविका अंगाल्नु, जसअनुसार शस्त्रास्त्रको व्यापार, मानव-प्राणीको वेचविखन, मंसव्यापार, मद्य तथा विषको व्यापार नगर्नु नै सम्यक्-आजीविका हो ।

**६. सम्यक्व्यायाम** (ठीक प्रयत्न) अर्थात् संयम-प्रयत्न, प्रहाण-प्रयत्न, भावना-प्रयत्न, अनुरक्षण-प्रयत्न गरी चार प्रकारका प्रयत्नको अनुशरण नै सम्यक्-व्यायाम हो ।

**७. सम्यक्समृति** (ठीक स्मृति) अर्थात् काय (रूपसमूह) प्रति कायानुपश्यी भएर, वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर, चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर, धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर भावितामयी साधना गर्दछ, सम्पूर्ण रूपले जानेर, स्मृतिवान भई लोकमा लोभ र दौर्मनष्यलाई हटाएर जीवन यापन गर्नुलाई नै सम्यक्-स्मृति भनिन्छ ।

**८. सम्यक्समाधि** (ठीक एकाग्रता) अथैत् एउटै आलम्बनमा मन एकोहोरो लगाई रहनुलाई सम्यक्-समाधि वा चित्त एकाग्रता भनिन्छ ।

दुःख के हो, तृष्णाको अन्त्य गर्नाले दुःख नाश हुन्छ, कुशल र अकुशल चिन्ने र त्यसको कारण बुझ्नु अर्थात् ठीक समझादारी सम्यक्दृष्टि हो । नैष्कर्म्य, अव्यापाद, अविहिंसा दृढतापूर्वक पालन गर्नु अर्थात् जीवन सार्थक हुने गन्तव्यतिर

पुग्ने संकल्पलाई सम्यक्संकल्प भनिन्छ । वचनलाई संयम गरेर, आपराधिक कर्मबाट टाढिएर, सत्यवादी भएर अप्रिय र कटु वाक्य नबोली नरम, आनन्दित हुने वचन बोल्नु सम्यक्वचन हो । जीव हिंसा, चोरी, व्यभिचार आदि नरामा कुर्कमदेखि टाढिएर, निस्वार्थी भएर परार्थी हुने काम सम्यक्कर्मान्त हो । शोषण, दमन, भ्रष्टाचार, अत्याचार र अन्याय गरी जीविकोपार्जन नगर्ने, शस्त्र मंस-विष, प्राणी र मानिस (देहव्यापार, दासप्रथा) को व्यापार नगर्नु सम्यक्आजीविका हो । अनैतिक कामदेखि टाढिएर मानसिक र चेतसिक नियन्त्रण गरी आत्म नियन्त्रण अभिवृद्धि गर्नेतिर अग्रसर हुने सम्यक्व्यायाम हो । जीवनमा भझरहने जीवन प्रवाहलाई र कुशल-अकुशलप्रति सजग भएर निरन्तर होस् राख्नु, जसबाट शुभ संस्कारको सञ्चय हुन्छ, यसलाई सम्यक्समृति भनिन्छ । भावनामय विषयमा आनन्दित भएर चित्त एकाग्र गर्ने क्षमता विकास गर्ने, जसबाट जीवन के हो भन्ने कुरा विस्तारै बुझ्न सकिने हुन्छ, विस्तारै चित्त समाधिस्थ हुन्छ, त्यस अवस्थालाई नै सम्यक्समाधि भनिन्छ ।

धर्मचक्र सूत्र अनित्य दुःख सम्बन्धको मात्र होइन अनात्मवाद बारेको पनि महत्वपूर्ण उपदेश हो । अनित्य दुःख र अनात्ममा पनि अनात्म भनेको सबैभन्दा बुझ्न गाहो विषय मानिन्छ । अनित्य र दुःखलाई आत्मसात गर्न सजिलो हुनसक्छ, सायद, अनित्यताको यथार्थतालाई स्वीकार गरी दुःखलाई अपनाउनु पनि सजिलो हुनसक्छ र अनात्मभाव वृद्धि गर्न धेरै-धेरै तै गाहो हुन्छ । अनित्य र दुःखलाई मात्र बुझेर अनात्मभाव हटाउन नसकेसम्म प्रब्रजित वा गृहत्यागी नै भएतापनि यो अवस्थामा हिँडिरहनेहरूलाई नदी तर्न नसकेर नदी किनारतिर दौडिरहेकासम्म भन्न सकिन्छ । बुद्धले यसरी भनेका छन् - ‘आत्मवाद दृष्टिगत (मतवाद), दृष्टि गहन (विराट) जङ्गल, दृष्टिको काँडा (विसूक), दृष्टि जाल (संयोजन) हो । यस्तो जालमा परेका अज्ञानी नै जन्म जरा, मरण, शोक, विलाप, दुःख, दौर्मनष्य तथा हैरानीबाट मुक्त हुन सक्दैन, दुःख-पीरदेखि मुक्त हुँदैन ।’ धर्मचक्र सूत्रमा दुई आत्मीयवादलाई छोडेर मध्यममार्गीय हुन जोडकासाथ देशना गर्दै बुद्धले मध्यममार्गको आध्यात्मिक-दर्शन भूमिका रूपमा पञ्चवर्गीयहरूसमक्ष अनात्मलक्षण सूत्र देशना गरेका थिए । यसमा ‘रूप अनात्म हो । यदि यो रूप आत्मा (आफूले भनेजस्तो) भएको भए यो रूपमा रोगादि भय, मन नपर्ने पीडा नहनु पर्ने हो । यो रूप यस्तो होस् भनेतापनि आफूले भनेजस्तो नहुने, यो रूप यस्तो नहोस् भन्दा आफूले नभनेजस्तो भएर आउने हुनाले यो अनात्म हो । वेदनामा रोगादि नहोस् भन्दा भएर आउने, संज्ञामा निरोगी आदि होस् भन्दा नहुने, संस्कार यसरी होस्

भन्दा त्यसरी नहुने वा विज्ञान यसरी होस् भन्दा भनेअनुसार नभएर विपरीत तरिकाले हुने हुनाले यी सबै अनात्म हुन् भनी उपदेशआज्ञा गरेका छन् ।’

रूप, वेदना आदि पञ्चस्त्रकन्ध नित्य होइन, सारा अनित्य हुन, अस्थिर हुन्, नित्य र धुब होइनन् । संसारका सारा वस्तु नै संयोजित मात्र हुन् । त्यसैले सबै प्रतिपल, प्रतिक्षणमै प्रवाहमय हुँदैजान्छ, जुन गतिशील पनि हुन् । त्यसपछि यी क्षणप्रतिक्षण बदलिए परिवर्तनशील स्वभावमा ढुबेर रहने गर्दछन् । धर्मसंस्कार आदि सारा का सारा नै हेतुद्वारा परिचालित भएर विकास हुँदैजाने हुनाले हेतुप्रत्यय (कार्यकारण) विनाको यहाँ त्यस्ता केही चीज छैन, कोही त्यस्ता पनि छैनन् । जुन अनित्य हो, दुःख र परिवर्तनशील हो, ती सबै दुःखदायक हुन् । त्यसैले ‘यो मेरो हो’, ‘यो मेरो आत्मा हो’ भनेर भन्नु भ्रम हो । रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान सारा अनित्यले प्रभावित हुने हुनाले यी सबै दुःखकारक हुन, जुन सबै अनात्म हुन् । वास्तवमा म, मेरो भनेको आत्मभाव एउटा व्यावहारिक अनुसार भनिएको मात्र हो । जस्तै कि यौटा गाडीमा यस्को पार्टपूर्जाको फरक-फरक नाम चिनिने गरिन्छ । त्यसैले बुद्धले यसरी आज्ञा गर्नुभएको देखिन्छ- ‘पहिलेको, पछिको वा अहिलेको होस्, आफूमा भएका भित्रको वा वाहिरको, ठूलो वा सानो, अहितकारी वा हितकारी, टाढाको वा नजिकको जस्तोसुकै होस्, रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान मेरो होइन, म होइन र मेरो आत्मा होइन भन्ने यथार्थ प्रकारले सम्यक् प्रज्ञाले हेर्नुपर्दछ ।’

#### ग) प्रतीत्यसमुत्पाद (द्वादस निदान) :

प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मलाई बुद्धको मौलिक सिद्धान्त मानिन्छ । जीव र जगतसम्बन्धी सृष्टीलाई हेतुप्रत्यवाट उत्पन्न भएको मानिन्छ । अविद्याको कारणले संस्कार, संस्कारको कारणले विज्ञान, विज्ञानको कारणले नामरूप, नामरूपको कारणले पडायतन, पडायतनको कारणले स्पर्श, स्पर्शको कारणले वेदना, वेदनाको कारणले तृष्णा, तृष्णाको कारणले उपादान, उपादानको कारणले भव, भवको कारणले जाति, जातिले जरा, मरण, शोक, परिदेव, दुःख दौर्मनष्य, उपायासको उत्पत्ति हुन्छ । यसरी निरन्तर प्रवाहित हुने कार्यकारणको चक्रिय नियमलाई प्रतीत्यसमुत्पाद भनिन्छ । यही धर्मस्थिति नै धर्मनियमता हो, जसलाई अवबोध गरी बुद्धले सर्वज्ञ बुद्धत्व लाभ गर्नुभयो ।

मजिभमनिकायको महाहित्यपदोपम सुत्तअनुसार “यो पटिच्चसमुप्पादं पस्सति सो धर्मं पस्सति, यो धर्मं पस्सति सो पटिच्चसमुप्पादं पस्सति अर्थात् जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई जान्दछ, देख्दछ, उसले धर्मलाई देख्दछ/बुझ्दछ, जसले धर्मलाई देख्दछ, उसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई देख्दछ ।” भन्ने

बुद्धवचनअनुरूप प्रतीत्यसमुत्पादको महत्व एवं उपादेयता बारे स्पष्ट हुन्छ ।

यसरी नै बुद्धका उपदेशलाई व्याख्यान एवं परिभाषित गरिँदा चतुब्रह्म विहार (मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा), अनात्मवाद, अभौतिकवाद, अनीश्वरवाद, दशअकथनीय, विचार स्वतन्त्रता, सर्वज्ञता, निर्वाण आदि पक्ष महत्वपूर्णका साथै ती कुराहरू बुद्धिक्षाको विशेषता नै भएको हुँदा ती पठनीय, अभ्यासलायक पक्ष हुन् ।

#### ५) चित्तको संक्षिप्त परिचय :

मनलाई नै चित्त भनिन्छ । बुद्धले संसारमा भएभरका सबै चीजवस्तुलाई दुईवटा धर्म नाम र रूप (Mind and Matter) भनी विभाजन गर्नुभएको छ । सामान्यतः नाम भन्नाले मन र रूप भन्नाले भौतिक तत्त्व भनी बुझनुपर्छ भने नामरूपलाई नै पञ्चस्कन्धअन्तर्गत १. रूपस्कन्ध, २. वेदनास्कन्ध, ३. संज्ञास्कन्ध, ४. संस्कारस्कन्ध र ५. विज्ञानस्कन्ध मा विभाजन गरिएको छ । स्कन्धको भाषाअनुरूप विज्ञानस्कन्धलाई चित्त भनिन्छ । यसरी नामरूपमा नाम भनेको चित्त र चैतसिक हुन् । “चित्त” धातुवाट बनेको चित्त शब्दको अर्थ चिन्तना गर्नु वा विचार गर्नु पनि हो । आरम्मण चिन्तेतीति चित्तं विजानातीति अत्थो अर्थात् आरम्मणलाई चिन्ने, जानेलाई चित्त भनिन्छ । थाहापाउनु नै यसको अर्थ हो । यहाँ चिन्तेतिको अर्थ विजानाति अथवा थाहापाउनु जान्नु चिन्नु हो । (चिन्तेति= विजानाति= थाहापाउनु) । केलाई थाहापाउनु ? आरम्मणलाई थाहापाउनु जान्नु अथवा ग्रहण गर्नु नै चित्तको काम हो । विजानातिवाटै विज्ञाण शब्द आएको हो । भनिन्छ, जब मन कुनै वस्तुको निश्चित आकार ग्रहण गर्न तत्परतापूर्वक अग्रसर हुन्छ, चित्तको निर्माण हुन्छ । चक्षु, श्रोत, ध्याण, जित्वा, काय तथा विज्ञानसित क्रमशः रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श तथा धर्मायतन गरी विज्ञाण-विज्ञानधातुयुक्त भएपछि विम्ब निर्माणसहितको चित्तधातु प्रकृयाको थालनी हुने हो ।

अभिधर्म अनुसार विचित्र गरिरदने संक्षिप्त रूपमा लौकिक द१ र लोकोत्तर द गरी द१ चित्त हुन्छन् भने विस्तृत रूपमा लौकिक द१ र लोकोत्तर ४० गरी १२१ चित्त हुन्छन् भनी स्पष्ट किटान गरिएको अध्ययनको विषय हो । मिलिन्द प्रश्नमा चेतयित (मती तयेगु, लुमकेगु being conceived) र अभिसंखरण (being prepared) लाई चेतनाको लक्षण भनी उल्लेख गरिएभै राम्री जान्नु वा थाहा पाउनुलाई विज्ञानको लक्षण भनी उल्लेख गरिएको छ ।

भनिन्छ, चित्त स्वभावतः निर्मल हुन्छ, निश्चल हुन्छ, तर त्यसमा मिल आउने, घुलन हुन आउने बाह्य विकारजन्य

क्लेशका कारणले चित्तलाई प्रदूषित पारिदिन्छ । फोहर पानी, हिलोलेयुक्त पानीभित्र केही देख्न सकिदैन, तर धूलोकसिङ्गरमुक्त पानीभित्र भएभरका सबै चीजवस्तु छलज्ज देखिनेहुन्छ । हाम्रो चित्त प्रभाश्वर उज्ज्वल छ, आगान्तुक उपक्लेश-मानसिक विकारद्वारा उपक्लिष्ट (मलिन) हुने हो, हाम्रो मनमा मिल आउने राग-लोभ, द्वेष-रीस, मोह-अज्ञानता आदि क्लेशहरूको घुलनले गर्दा नै चित्त दूषित हुने भएर नै बुद्धले पभस्सरमिद, भिक्खुवे चित्तं तञ्च खो आगान्तुकेहि उपक्लिलडुं । (अ.नि.एकनिपात) भन्नुभएको हो । क्लेशयुक्त अवस्थामा चित्त मलिन हुन्छ भने क्लेशमुक्त स्थितिमा चित्त निर्मल हुन्छ, शान्त हुन्छ । विकारजन्य क्लेशको उत्पन्न, क्लेशयुक्त कर्मको उत्पन्न गर्ने पनि चित्तले नै हो । चित्तलाई क्लेशमुक्त गर्न चित्तलाई काबुमा वा नियन्त्रण गर्न चित्त एकाग्रतासहित विपश्यनातर्फ उन्मुख हुने कार्य पनि चित्तले नै गर्ने हो ।

#### क) कुशलाकुशल चित्तसहितको कर्म :

प्रायः हामी काय, वाक र चित्त अर्थात् मन, वचन र शरीर स्वच्छताको कुरा गरिरहेका हुन्छौ भने त्यही कार्यिक, वाचसिक एवं मानसिक विकृतिवाट छुटकारा पाउन कठिन भइरहेको हुन्छ । सर्वसाधारणले बुझ्ने भाषामा भन्नुपर्दा शरीरले ३ अकुशलकर्महरू जीव हिंसा (पाणातिपाता), चोरी गर्ने (अदिन्नादाना), काम-भोगसम्बन्धी मिथ्याचार (कामेसुमिच्छाचारा) गरिरहेका हुन्छन् भने वचनले ४ अकुशल कर्महरू भूठो बोल्नु (मुसावादा), चुगली गर्नु (पिसुणावाचा), कडा बोल्नु वा कर्कस बोली (फरुसवाचा), नचाहिँदो फोसो-बकफुसे गफ (सम्पफलापवाचा) गरिरहेका हुन्छन् । यसरी नै चित्त-मनले ३ अकुशल कर्महरू लोभलालची (अभिज्ञा), ईर्ष्या-द्रेष (व्यापाद), दिग्भ्रमित भई कर्म र कर्मफलप्रति अविश्वासयुक्त (मिच्छादिद्वी) कार्य गरिरहेका हुन्छन् । चेतनाहं भिक्खुवे कर्म वदामि (दस्थम्मसुतं) अर्थात् चेतनालाई नै कर्म हो भनी बुद्धले परिभाषित गर्नुभएको तथ्य स्मरणीय पाटो हुन् । जतिवेला कर्म र कर्मफलप्रति विश्वस्त विधिव्यवहार हुन्छ, त्यतिवेला अकुशल चित्तलाई कुशलचित्तमा परिणत गर्ने गृहकार्यलाई क्रमिकरूपमा अगाडि बढाउन सकिनेहुन्छ ।

यादिसं वपते बीजं, तादिसं हरते फलं, कल्याणकारी कल्याणं, पापकारी च पापकं (सं.नि.) अर्थात् जस्तो बिउ रोप्छौ त्यस्तै फल प्राप्ति हुन्छ, राम्रो गरे राम्रै परिणाम त नराम्रो गरे दुष्परिणामको भागिदार हुने सुनिश्चित छ । संसप्तनीयसुत (अ.नि. दशैनिपात) मा “कम्मस्सका, भिक्खुवे, सत्ता कम्मदायादा, कम्मयोनी कम्मवन्धु कम्मपटिसरणा, यं कर्मं करोन्ति कल्याणं वा पापकं वा तस्स दायादा भवन्ति” अर्थात् भिक्षुहरू,

सत्त्वप्राणीहरूको कर्म नै आफ्नो नीजी सम्पति हो, कर्म नै अंशभाग हो, कर्म नै विभिन्न योनी वा गतिमा जन्मिने कारण हो, कर्म नै इष्टमित्र भाईबन्धु हो, कर्म नै शरण हो, जेजस्तो पुण्य या पाप कर्म गरिन्छ, त्यही उसको अंश हुन्छ भनी स्पष्टरूपमा उल्लेख गरिएको छ। मन-चित्तको भरमगदुर उच्चतम सदुपयोगको परिणामस्वरूप आज हामी उच्चतर विज्ञान र प्रविधि (science and technology) युगमा प्रवेश गर्न सामर्थ्य भएका हैं। वर्तमान आधारभूत आवश्यकता कम्प्युटर, मोबाइल, इन्टरनेटजस्ता प्रविधि कुनै ईश्वरत्वे निर्माण गरेका होइनन्, मानवले निरन्तर खोज अद्ययन अनुसन्धान गरी विकास गरेका हुन्। सम्पूर्ण ती आविष्कारहरू मानवीय चेतनाको द्योतक हुन्, मानवको चित्तले चिन्तना गरेरै आविष्कार गरेका हुन्। तर उपयोगिताको सिद्धान्तअनुसार यो पनि भन्नैपर्ने हुन्छ, कि भान्छामा चक्कुको उचित प्रयोगले आलु ताढिने, कटिने गरिनेजस्तै कुनै कुशल चिकित्सकको सफा हात अनि चक्कुको सदुपयोगले शत्यकृयापछि रोगीले नयाँ जीवन प्राप्त गर्न सफल हुन्छ, तर त्यही चक्कु एक हत्यारा वा आतंककारीको हातमा पर्दा भने कयौंको ज्यान जोखिमा परिहरेको हुन्छ। ठीक यसरी नै आधुनिक विज्ञानले भौतिक सुखसुविधाको क्षेत्रमा मानवजगतलाई चरमोत्कर्ष विन्दुमा पुऱ्याइदिएको छ भने अर्कोतिर अत्याधुनिक शस्त्रास्त्रको भयले दैनिक जीवन त्राहीमाम तुल्याएको चरम अभियाप होइन भन्न सकिदैन। अझै पनि दुईदिनको जिन्दगानी हाँसौ खेलौ मोजमस्ती गरौ भन्ने अतिभौतिकवादी दृष्टीकोणले समाज, राष्ट्र र अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशलाई गलत दिशातर्फ मोड्न अभिप्रेरित गरिरहँदा दिग्मभ्रमसहित चारुवाक दर्शनअन्तर्गत यावत् जीवेत् सुख जीवेत् ऋणकृत्वा घृतं पिवेत् भस्मिभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः अर्थात् जसरी नि सुखपूर्वक जिउनु छ, ऋण टन्न लिएर नि घिउ टन्न खानु, मरेपछि त सकिगो नि ! (मरेपछि डुमै राजा, सित मन्त तुम्छ्याँय) भन्ने मनोवृत्त-चित्तवृत्ति हावी भइरहँदा कसले कतिबेला के कस्ता कुकर्म गर्नसक्छ, कसैले अनुमान गर्न नसकिरहेको वर्तमान समाजको कटु यथार्थता हो ।

#### ख) चित्तशुद्धिको प्रारम्भिक अभ्यास चर्या :

दान, शील र भावना वा शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्नु पनि बुद्धिक्षा हो। दान वा त्याग चेतनासहित अगाडि बढ्ने जमकोले चित्तशुद्धितर्फ लम्किन सकिने हुन्छ। त्यसले दानं ददन्तु सद्ब्राय, सीलं रक्खन्तु सब्बदा, भावना भीरता होन्तु, गच्छन्तु देवता गता (पुब्वण्हसुत) अर्थात् श्रद्धापूर्वक आस्थापूर्वक त्याग गर्नु, शील-अनुशासन परिपालन गर्नु निरन्तर

चित्त एकाग्रतासहितको भावितामयी अभ्यास (समथ-विपस्सना भावना) ले देवाता-देवतुल्य जीवन प्राप्त गर्न सकिने बुद्धले सहज उपाय निर्देशन गर्नुभएको छ। मंगलसुत्तमा ३८ मङ्गलहरू मध्येमा कालेन धम्मसवणं अर्थात् बेलाबखतमा धर्मश्रवण गर्ने, कालेन धम्मसाकच्छा अर्थात् बेलाबखतमा धर्मसम्बन्धी चर्चापरिचर्चाग गर्ने सकारात्मक कार्यले जो कसैलाई अकुशलाचित्तबाट कुशलाचित्तको अभ्यासतर्फ अगाडि बढ्न अभिप्रेरित गरिरहेको हुन्छ भने कुनैपनि श्रुतमयज्ञान वा धर्मश्रवण वा धार्मिक प्रवचन-उपदेश सुन्दा जो कसैते पनि नसुनेको सुन्न पाइने, सुनिसकेको भए दोहोरिएर अझ स्पष्ट हुने, शका निवारण हुने, दृष्टि सोभिने र चित्त प्रसन्न हुने सुखद् कार्यबाट सकारात्मक उर्जा प्राप्त हुन्छ। (पञ्चमे, भिक्खुवे, आनिसंसा धम्मस्सवनने। कतमे पञ्च ? अस्तुतं सुणाति, सुतं परियोदायेति, कहं वितरति, दिहं उजुं करोति, चित्तमस्स पसीदति। - धम्मस्सवननुतं, किमिलवग्गो, अ.नि.)

#### ग) चतुब्रह्मविहारिक गुणले चित्त प्रसन्नतामा बृद्धि :

मेत्ता-मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा-उपेक्षा गुणधर्मलाई चारवटा ब्रह्मविहारिक गुणको रूपमा चिनिन्छ। निःस्वार्थप्रेम, मित्रता, सहानुभूति, स्नेहलेयुक्त कसैलाई पनि हानी नोकसानी पुऱ्याइने कामना नभएको उपकारक चेतनालाई मैत्रीभावना भनिन्छ। अर्काको दुखमा दुखी हुनु भावविव्वल भई कसैको दुख हटाउन राहततुल्य लागिपर्ने कार्यलाई करुणा भनिन्छ। जोकसैको सुखमा सुखी हुनु, रमाउनु, मृदु हुनु नै मुदिता हो। जलन, डाहा वा ईर्ष्याभाव जागृत अवस्थामा मुदिता चित्तको अभ्यास कठिक हुन्छ। अरुको श्रीवृद्धि, उन्नति प्रगति, नाम, दाम, इज्जत र प्रतिष्ठाको कमाईमा प्रसन्न हुनसके मुदिताचित्तको अभ्यास दरिलो हुन्छ। पालीमा उपेक्षा भन्नु तटस्थ भाव, मध्यस्थता कायम वा निष्पक्षता अवलम्बन गर्नुलाई उपेक्षा भनिन्छ। तिरस्कार, निन्दा, अनादर वा कसैलाई अयोग्य तुच्छ ठानेर उसप्रति निषेध, बेवास्ता, लापर्वाही गर्नुलाई उपेक्षा भनिन्छको होइन। बुद्धले पारमिता धर्मअन्तर्गत ११ प्रकारका उपेक्षा पूर्ण गर्नुभएको थियो- १. आँखाले रूप देखेर प्रसन्न हुँदैन, उदास पनि हुँदैन, २. मध्यस्थभावले बस्ने उपेक्षा, ३. विवेकयुक्त उपेक्षा, ४. न अत्याधिक न अति शिथिल वीर्यको उपेक्षा, ५. संस्कारको उपेक्षा, ६. सुखदुःखलाई समरूपमा हेन्ने, ७. मध्यस्थ हुने उपेक्षा, ८. आफूसँग उत्पन्न हुने धर्मको उपेक्षा, ९. ध्यान उपेक्षा, १०. विरुद्ध धर्मको उपशममा नटाँसिने परिशुद्ध उपेक्षा र ११. सारा प्राणीहरू कर्मस्वक हुन् भनी गरिने उपेक्षा।

चतुर्ब्रह्मविहारिकगुणमध्ये उपेक्खाचित्तको उचित तवरमा यथार्थ अभ्यास गर्नसके वृद्धावस्थामा समेत मनलाई शान्त-सौम्यतवरमा अगाडि बढाउन सहयोगीसिद्ध हुन्छ । जहाँकहिं समय, परिस्थिति, उमेरका कारण प्रतीकूल परिस्थितिमा समेत मन असन्तुलित हुन नदिने, प्रतिहिंसाको भाव उत्पन्न नगर्ने, जिम्मे वारी हस्तान्तरण वा पुस्तान्तरणमा समेत तटस्थभावसहितको गरिखा ! जिम्मेवारी निर्वाह गर्लान् नि ! भन्ने सकारात्मक त्यागभावनासहितको समताचित्तको विकासले मनलाई निर्मलताको मार्गतर्फ ढोय्याउने हुन्छ । अष्टलोकधर्म अन्तर्गत लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसा र सुख-दुःखलाई हामीले अभिन्न मित्रको समतायुक्त पक्षपातविहीन रूपमा स्वीकार्न सकेमा सुखमा मार्तिने र दुःखमा आतिने कार्यले छुटकारा मिल्छ । त्यसैले अनुकूल वा प्रतीकूल अवस्थामा समेत अविचलित जीवन यापन गर्न उपेक्खाभाव, साक्षीभाव वा समताभाव अभ्यास महत्वपूर्ण पक्ष हुन् । निर्मल चित्तका लागि उपेक्खाचित्तको अपरिहार्यता देखिन्छ भने निर्मल चित्तभित्र स्वभावतः चतुर्ब्रह्मविहारभावनाको विकास सम्भव हुन्छ । परिणामतः पारस्परिक सुमधुरतासहित जीवनको यथोचित व्यवस्थापन, सुखशान्तिपूर्वक वाँचेदेखि सुखद मृत्युवरणसम्मको यात्रा (Art of living to art of dying) तय गर्न सकिने हुन्छ ।

#### ६) बुद्धिशक्ता अनुशरण तथा चित्त परिशुद्धि प्राप्ति चर्या :

“अनिच्चादिवसेन विविधेन आकारेन पस्तसीति विपस्सना” भन्ने पालि भाषाको विग्रह अनुसार नाम (मानसिकक्षण) र रूप (भौतिकक्षण) लाई अनित्य इत्यादि विविध आकारबाट स्मृतिसम्प्रजन्यतापूर्वक होशियारी, सजग एवं सतर्कतापूर्वक शरीर र मनको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ, त्यस्तै देखिने, जान्ने, बुझिने गरी भाविता गरिने पद्धतिलाई विपस्सना भावना वा स्मृतिप्रस्थान भावना भनिन्छ । गते ठिते निसिन्ने जागरिते भासिते जाँदा, उभिँदा, बस्दा, सुतेर उठ्दा, कुराकानी गर्दा समेत निरन्तर सजगता अपनाउन बुद्धले महास्मृतिप्रस्थान सूत्रमा आज्ञा गर्नुभएको छ-

“एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय दुर्म्खदोमनस्सानं अत्यङ्गमाय जायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना ।”

“कतमे चत्तारो ? इध्य, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्ञादोमनस्स, वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके

अभिज्ञादोमनस्स, धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्ञादोमनस्स ।” (महासतिपट्टान सुत, दी.नि.)

अर्थात ‘भिक्षुहरू ! यही एकमात्र मार्ग छ- सत्वहरूको विशुद्धिका लागि । शोक, डाहा, रोदन, क्रन्दनबाट पार हुनका लागि शारीरिक दुःख, मानसिक दुःखलाई शान्त गर्नका लागि आर्य (सत्य) मार्ग प्राप्तिका लागि, निर्वाणको साक्षात्कारका लागि, यी चार प्रकारका स्मृतिप्रस्थानहरू छन् ।

चार स्मृतिप्रस्थान (सतिपट्टान) छन् : १)

कायानुपस्सना- काय (रूप समूह) अर्थात् शरीर र शारीरिक गतिविधिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु । २) वेदनानुपस्सना- सुख, दुःख आदि विभिन्न प्रकारका अनुभूतिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु । ३) चित्तानुपस्सना- मन बाहिर निस्कन्तु, मन दिक्षार हुनु, मन रमाउनु, कल्पना, विचार आदि चित्तको अवस्थालाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु । ४) धम्मानुपस्सना- नीवरणादि चित्तमल विकारजन्य स्वभाव धर्मलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु । स्मृतिप्रस्थान भावनाको निरन्तरताले नै सम्यक्स्मृति जागृत भई विपस्सना ज्ञान अभिवृद्धितर्फ अगाडि बढौ सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नसक्ने अवस्थासम्म पुग्न सकिने धम्मपदमा उल्लेख गरिएको छ- यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयब्यवं । लभति पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥

अर्थात् जुनबेला सम्यक्स्मृति उत्पन्न हुन्छ, त्यसबेला स्कन्धको उत्पत्ति (उदय) विनाश (व्यय) लाई थाहा पाउने विपस्सना ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । त्यसबेला प्रीति र प्रमोदको अनुभूति हुन्छ । यस्तो सत्यधर्मलाई जान्ने प्रज्ञावानले अमृत (निर्वाण) पदलाई समेत साक्षात्कार गर्दछ ।

विकारमय चित्तमल वा पाँचनीवरण रहन्जेल अन्तर्मुखी यात्रामा समेत बाधाव्यवधान भइरहेन हुँदा त्यसबाट समेत विमुक्त हुनसक्नु ध्यानक्षेत्रमा सफलीभूत यात्रा मानिन्छ । ध्यानमा बाधा पुऱ्याउने पञ्चनीवरणहरू १. कामच्छन्द - कामवासना वा आशक्तियुक्त ईच्छा जागिरहनु), २. व्यापाद (रीस उठनु), ३. थीर्नामिद्ध (आलस्यता, निन्दा लाग्नु), ४. उद्धच्चकुच्च (मन चञ्चल हुनु) र ५. विचिकिच्छा (शंका उपशंका हुनु) लाई निमिट्यान्न पार्न हरसंभव प्रयास गरिनुपर्छ । यसरी नै सत्तबोज्मङ्ग वा ७ बोध्यङ्गहरू १. सति वा स्मृति, २. धम्मविचय वा धर्मविचय, ३. वीरिय वा वीर्य, ४. पीति वा प्रीति, ५. पसद्धि वा प्रश्रव्य, ६. समाधि र ७. उपेक्खा वा उपेक्खा सम्बोध्यङ्गको निरन्तर अभ्यासले समेत चित्त परिशुद्धितर्फ उत्तरोत्तर उन्नतिको मार्ग पछ्याउदै जान सकिने हुन्छ, यसले

हार्मीमा अन्तस्करणदेखि नै बोध-क्षमता अभिवृद्धि गर्दछ । उपरोक्त साधन र साध्यलाई अपनाउँदै चित्त विमुक्तिको मार्ग अवलम्बनसहित अन्तत्वगत्वा निर्वाणिक सुखितर अग्रसर हुनसकिने हुन्छ । (सत्तिंस बोधिपरिखयथम् १. चार सतिपट्टन २. चार सम्पद्धान ३. चार इद्विपाद ४. पाँच इन्द्रिय ५. पाँच बल ६. सात बोज्ञ ७. आठ मगगङ्ग)

### ७) चित्त परिशुद्धिसम्बन्धी कथात्मक प्रस्तुति :

बौद्ध साहित्यको सबभन्दा लोकप्रिय धम्मपदमा शील, समाधि, प्रज्ञा, निर्वाण आदिको बडो सुन्दर वर्णन पाइन्छ । यसको अध्ययनले अद्भुत धर्मसंवेग, धर्मरस, शान्ति, ज्ञान र सांसारिक अनित्यताको अनुभूति गराउँछ भने पाठ गर्ने कण्ठाघर घोकन्तेले वा छलफल गर्नाले मात्र धम्मपदमा अन्तर्निहित धर्मको लाभ प्राप्त गर्न सकिन्न । तर यसलाई व्यवहारमै उतार्न सकेमा भने सबैलाई सुखशान्ति र कल्याण हुने मार्ग प्रशस्त हुनसक्छ । धम्मपदभित्र चित्त सुदिविशुद्धिसम्बन्धी चित्तवर्ग विशेष अध्ययन एवं स्मरणीय अध्याय हुन् । चित्तसम्बन्धी कथात्मक चरित्र चित्रणका लागि कुदालपण्डित जस्ते गृहस्थजीवनदेखि वाक्कर्दिक्क भई प्रव्रजित भिक्षु हुने, फेरि धर्मअभ्यास गर्न नसक्दा गृहस्थमार्ग नै उचित भनी घर फक्केर कोदालोले खेत खन्नजाँदा पसिना पसिना भई, ओहो ! भिक्षु जीवन नै आनन्द लाग्ने, भिक्षु हुनजाँदा पुनः कोदालोले खेत खन्नु नै मज्जा भन्ने बाँदरकोजस्तो चञ्चलचपल चित्तलाई कावुमा राख्न असफल हुँदा जून हेरे जूनै राम्रो घाम हेरे घामै राम्रो मनोवृत्तिले घरी घरी हृदय थाम्न नसक्दा यताउता भौतारिदै बल्ल सातौ पल्टमा कुदाल पण्डितको जीवन सफलिभूत हुन्छ । त्यसैले महाप्रज्ञाले ठीकै लेखुभएको छ- मनया यःसा खालु नं चाकु, मयःगु जूसा चिनी न फाकु, हाय् हाय् थ्व मन जा चिये अतिकं थाकु ।

यसरी नै दुई भिक्षुहरू बुद्धको दर्शनार्थ हिँडिरहँदा खोलातर्ने क्रममा खोलाले बगाएकी एउटी तरुनीलाई हत्तनपत एकजना भिक्षुले समातेर पारी छोडिए, यता साथी भिक्षुले विनयनियमको हवाला दिएर नियम उल्लंघन गर्नु राम्रो होइन, दण्डभारी हुनेछ भनी वकालत गरे, दुबै वादविवादकै क्रममा बुद्धसामू पुगे । तथागत शास्त्रा ! यसले विनय उल्लंघन गरेको छ, तरुनी महिलालाई हातले च्यापेर खोलापारि पुऱ्याएका हुन् भनी शिकायत गरे । बुद्धले जवाफमा भन्नुभयो- उसले तरुनीलाई काँधमा बोकी खोलापारि पुऱ्याएर नयाँ जीवन दिए, तिनलाई त्यहीं छोडेर यहाँ एकलो आइपुगेको छ भने तिमीले त त्यो तरुनीलाई यहाँसम्म मनमा भारीहुने गरी बोकिरहेको छ, उसले जे गच्छो ठीकै गच्छो तर तिमो नियतमा खोट भएपछि

चित्त परिशुद्धिका लागि आफै वाधक बन्नै नि ! भनी बुद्धले न्याय गर्नुभएको हृदयस्पर्शी निर्णयसम्बद्ध कयौं व्यवाहारिक कथाहरू पालि साहित्यमा समेटिएका छन् ।

एकपटक बुद्धलाई पानी प्यास लाग्दा, सँगैको शिष्यलाई अन्हाउनुभयो । भोजन-पात्रोसहित अलिपर नदीमा पुगदा नदी परिसरमा कोही लुगाधैंदै गरेका, बयलगाडाको हिँडुल र खोला वारिपारि गर्नेहरू पनि प्रशस्त देखिन्थे । शिष्यले पात्र नदीमै डुबाएर पानी लिए, तर नियालेर हेर्दा धुलो-कसिङ्गरयुत मलिन पानी, यो त शास्तालाई दिनु हुँदैन भनी लुरुलुरु खालीहात फर्के । केहीबेरपछि शास्ताले पानी खोई भनी सोधनुभयो, पानी धुलामैलो भएकोले रित्तोहात फर्केको शिष्यले सुनाए । एकछिनपछि पुनः पानीकै लागि उनै शिष्य भिक्षु नदीमा पुगे, पात्रभरि पानी लिइसकेपछि सफा छ कि छैन भनी नियाल्दा ऐनामा अनुहार छर्लङ्ग देखिनेगरी पानी सफा देखियो, घामले त पानी क्रिष्टलजस्तै अत्यन्त सफा स्वच्छ देखिएपछि, खुसीले गदगद भई हतारहतार तथागतलाई पानी सुम्पिए । शास्ताले सोधनुभयो- अघि त पानी मलिन भएकोले रित्तोहात फर्केको भनेका होइनौ ? अनि यो पानी त करित निर्मल, स्वच्छ, चम्किलो, चहकिलो देखिएको छ, कसरी यस्तो भयो भनी प्रतिप्रश्न गर्नुभयो ।

शिष्यले जवाफ दिई भने- दोश्रोपटक जाँदा नदी सुनसान थियो, लुगाधुने कोही थिएनन्, बटुवाहरू र बयलगाडाको समेत आवतजावत शून्य थियो, मैले केही गरेकै छुइनं भगावान् ! पानी मलिन थिएन, निर्मल थियो । त्यसैले पानी त्याएको हुँ भनी जवाफ दिए ।

अनि तथागत शास्ताले आज्ञा गर्नुभयो- हाम्रो मन पनि पानीजस्तो मलिन हुन्छ, पानीजस्तै निर्मल पनि हुन्छ । बाह्य आलम्बलयुक्त विकारजन्य प्रवृत्तिले चित्तलाई मलिन पारिरहेको हुन्छ भने नियन्त्रित चित्त, संयमित एवं आफ्नो कावुमा रहेको मनलाई निर्मलित्त बनाउनसके स्वच्छ पवित्र चम्किलो चहकिलो मात्र हैन क्रिष्टलजस्तै टिलिक टलिक एको मनोवृत्ति चित्तवृत्ति जस्ते सम्बद्ध सबैलाई सुखशान्तिको अनुभूत गराउने हुन्छ ।

### ८) चित्त परिशुद्धिसम्बन्धी ज्ञानमाला :

परपम्परागत, धार्मिक, सामाजिक, शास्त्रीयदेखि सृजना गरिएका तथा समय सापेक्षित सृजित आधुनिक ज्ञानमालाहरू हजारौहजार संख्यामा धक्कमक्क फुलिसकेका छन् । त्यसमध्ये कयौं बुद्धशिक्षा नजिक पुऱ्याउने नेपाली ज्ञानमालाहरूलाई यसरी स्मरण गर्न सकिन्छ :

१. विषय विकार यो मनको हटाउन धम्म सरणमा जाऊँ, जाउँ बुद्ध शरणमा जाऊँ, जाउँ विरत्न शरणमा जाऊँ

राग र द्वेष, द्वेष र मोह । मोहले मनमा हुन्छ, विकार । जबसम्म यो मन निर्मल हुदैन, सुख हुदैन शान्ति हुदैन । राग, द्वेष, मोह मनको हटाउन धम्म सरणमा जाउँ (संकलन, प्रज्ञारत्न वज्राचार्य, विषय विकार मनको हटाई )

२. न त राग गर्नु न त गर्नु द्वेष, जति सकछ मेट्नु मनको क्लेश । जन्मेर एकदिन मर्नु नै पर्छ, बुभदछ, जसले दुखाट तर्छ । (विमुक्ति/विश्व शाक्य)

३. चित्तको मैल पखालौ भन्छौ ! तृष्णाको जरो उखालौ भन्छौ ! भन्दा नभन्दै वाणी नै थाक्यो, यही तृष्णाले धर्मलाई ढाक्यो । छैन रत्तिभर चिन्ता र लाज, धर्म हरायौ ..... (धर्म हरायौ/विश्व शाक्य)

४. यहाँ हेरें, वहाँ हेरें, कहाँ रहेछ बुद्ध ? मनको भित्र चिराई हेरें, यहाँ पा रहेछ बुद्ध ! (सुवर्णकुमार वज्राचार्य)

५. जीवन सार्थक पार्न सकौ हामी, सबको जय जय देखन सकौ हामी । नहोस् व्यथै मनमा भ्रान्ति, आवोस् सबमा शान्ति शान्ति ॥ (लेऊ शरणमा/सोम वज्राचार्य)

६. चञ्चल मनभित्र भ्रान्ति हुन्छ । (कृष्ण श्रेष्ठ)

यसरी नै बुद्धिशक्ति नजिक पुच्याउने नेपालभाषामा सृजना गरिएका चित्तसम्बन्धी ज्ञानमालाहरूलाई यसरी स्मरण गर्न सकिन्छ :

१. भ्यालं नं फय् वयाः मत जक सित यो मां, भ्याः तीगु गये ..... इन्द्रिय न्यापा भ्यालं मन स्यंकाविल ... (ज्ञान मत सित, महाप्रज्ञा)

२. हे मन मूर्ख गुलि हिला जुया, सुखसिये धाधां, दुख छन्ता जुल । (मनमूर्ख, भिक्षु सुवोधानन्द)

३. र्यानावइ जब मन अनमोल हृदय जुयावै डाँवाडोल, उबलय् मानव मृतुं थ्व धाः (अंगुलिमाल, अनु. धर्मरत्न)

४. जिगु मन ज्वीमा बुद्धं प्याःगु, धर्म जि मनू ज्वीगु (बुद्धजितःमां धर्मजितःमां/दुर्गालाल श्रेष्ठ)

५. राग मि नुगलय् गुह्नुं गुह्नुं न्यक्का, छतपल जुइमते विन्ति मनू (नुगः यो मि, दुर्गालाल श्रेष्ठ)

६. गरज गुमान खँ ल्हाये मते रे मन, प्यन्हु खुन्हु च्चनेयात छाय् माःगु माया रे (छाय् अभिमान, अभ्यानन्द)

#### ५) निश्कर्ष :

ज्ञानमालाकर्मीले पनि चेतनमालाकर्मी, ध्यानकर्मी भई चेतनाको स्तरलाई मार्थि उकास्ने कार्यसर्गै आध्यात्मिक सुखसंचेतनासहित पारिवारिक एवं सामाजिक रूपान्तरणमा अभियन्ताकर्मी भई अगाडि बढै बढै अन्तत्वगत्वा निर्वाणिक सुखकर्मीको रूपमा ज्ञानमालाधर्मीहरू अघि बढनु आजको आवश्यकता हो । ज्ञानमाला भजनको सही सदुपयोग,

परम्परागत धारमै मात्र केन्द्रित नरही, समय सापेक्षित ढङ्गाट संस्थागत विकासले ज्ञानमालाको लक्ष्तर्फ उन्मुख गराउने सुनिश्चित छ । सम्बद्ध क्षेत्रबाट ज्ञानमालाको उपादेयतालाई प्रकाशित गर्दैजानु संवेदनशील प्रश्न हो । जतिबेला हामीले ज्ञानमाला सुनेभै भजन गाएभै ज्ञानमालाको अन्तर्निहित सन्देशलाई शिरोपर गरी तदनुरूप दैनिक जीवनमा प्रयोगसहित पालना-परिपालनातर्फको निरन्तर अभ्यासलाई बढावा दिन्छौ, त्यतिबेला रागात्मक संगीतमा मात्र सीमित नभई भावनात्मक तथा चरित्र सुधारतर्फ संवेदनशील हुनसकिने मार्ग प्रशस्त हुन्छ । हामी सबैलै व्यवहार शुद्धि, चित्त शुद्धिका लागि रचनात्मक एवं सकारात्मक मार्गलाई अवलम्बन गर्दै अगाडि बढनु सम्बद्ध सबैका लागि कल्याणकर विषय हो । अत्याधुनिक संचार क्षेत्रमा ज्ञानमालाले समयसापेक्षित रचनात्मक पहलकदमलाई निरन्तरता दिई निरन्तर क्रियाशील भई जनस्तरसामू सचेतताका लागि ज्ञानमालाले परिणाममुखी भूमिका निर्वाह गर्न सकोस् भन्दै पुनश्च: “बुद्धको उपदेश अनुशरण गरौ, चित्तलाई हामी परिशुद्ध गरौ” शीर्षकलाई अनुस्मरण गर्दै अन्तमा ऐतिहासिक “दशौं राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन-२०७९” पूर्ण रूपमा सफल होस् ! सबैलाई मंगलमैत्री कामनासहित ‘सोको रोगो विनस्सतु’ ! ॥ अस्तु ॥

#### सन्दर्भसामग्री :

१. अंगुत्तरनिकाय, ततियो भागो, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८ ।

२. भिक्षु अमृतानन्द (अनु), धम्मपद, स्वयम्भू : आनन्दकुटी विहार, वि.सं. २०४६ ।

३. वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु), मज्जिकमनिकाय, ललितपुर : वीर पुस्तक संग्रहालय, वि.सं. २०५४ ।

४. वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु), संयुक्तनिकाय, ललितपुर : वीर पुस्तक संग्रहालय, वि.सं. २०५६ ।

५. वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु), मिलिन्द-प्रश्न, ललितपुर : वीर पुस्तक संग्रहालया वि.सं.

६. कोण्डन्य संघाराम, संक्षिप्त दीर्घनिकाय व मज्जिकमनिकाय, यैः ज्ञानज्योति कंसाकार ..., वि.सं. २०५६ ।

७. भिक्षु ब्राणतिलोक (सं.), बुद्धवचन, (अनु. नानीमैयाँ मानन्दर), काठमाडौः सामूहिक दाता, वि. सं. २०४९ ।

८. कोण्डन्य, परियति : द्वितीय प्रवेश शिक्षा, ललितपुर : नेपाल बौद्ध परियति शिक्षा, वि.सं. २०६० ।

९. ज्ञानमाला भजनखल: स्वयम्भूया लुमन्ति-पौ, ने.सं. ११२७ ।

१०. ज्ञानमाला स्मारिका-२०७४, नेपाल राष्ट्रीय ज्ञानमाला समिति, काठमाडौः





अ. कुसुमजाणी,

रत्न विपश्यना विहार

## मैत्री : एक अध्ययन

- मैत्रीपूर्ण व्यवहारले शत्रुता, वैमनष्यता हटेर शान्त वातावरण सृजना गर्न सहयोग पुगदछ । जसले गर्दा जस्तोसैकै समस्या र चुनौती आए पनि सहजै समाधान गर्न सकिन्छ । मैत्रीको अभ्यास आफूबाट शुरु गरी अनन्तः चक्रवालसम्म फैलाउन सकिन्छ । र प्रत्येक व्यक्तिको मानसिक शान्तिको लागि मैत्रीको अभ्यास अत्यावश्यक हुन्छ । र मानसिक शान्तिबाट नै सम्पूर्ण विश्वलाई शान्त र समृद्ध बनाउन सकिन्छ ।

मित्राको अर्थमा व्याख्या गरेको छ । मित्तचित्तन्ति मिज्जतीति मेता, सिनियहतीति अत्येऽ२ मैत्रीचित भन्नाले माया गर्नु भनी मैत्री, स्नेह गर्नु भनी मैत्रीको अर्थ हो । लक्खणादितो पन हिताकारप्पवत्तिलक्खणा, हितूपसंहाररसा, आघातविनय पञ्चुपद्गाना, सत्तानं मनापभावदस्सनपद्गाना<sup>3</sup> अर्थात् लक्षण आदिबाट सबैपति हितोपकार गर्नु लक्षण, हित एकत्रित गर्नु रस, चोट नपुङ्याउनु विनय नियममा रहनु प्रत्युप्रस्थान, सत्त्वहरूको मनोनुकूल देख्नु पदस्थान हो ।

मैत्रीको साधारण अर्थ मित्रभाव वा अरुप्रति स्नेह राख्नु, अवैरभाव राख्नु हो । जसरी हामी आफूलाई स्नेह गर्दौँ, माया गर्दौँ, मनपराउँदौँ त्यसरी नै अरूलाई पनि स्नेह गर्नु मैत्री हो । अरूलाई धृणा गर्नु, सहिष्णुता नहनु, क्रोध जगाउनु, मननपराउनु द्वेषभाव हो, वैरभाव हो । वैर भनेको शब्द हो । प्राणीप्रति वैरभाव त्याग गरी अवैरभाव राख्नु नै मैत्री हो । मैत्री क्रोधको विपरीत धर्म हो । मैत्री अप्रमाण्य ध्यानमा प्रमाण रहित भएको सुखित र दुःखित सत्त्व प्रज्ञपतिलाई आरम्मण गरेर समान रूपमा मैत्री प्रवाह गरिन्छ ।<sup>4</sup>

बुद्धवचन धम्मपदमानहि वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं । अवेरेन च सम्मन्ति, एस धम्मो सनन्तनो<sup>5</sup> वैरभावले वैर शान्त हुदैन, अवैरभावले (वैरभाव) शान्त हुन्छ, यो सनातनदेखि चलिआएको धर्म हो । जसरी आफूलाई सुख मन पर्छ, दुःख मन पदैन, त्यसरी नै सबैलाई सुख नै मनपर्छ,

### १. पृष्ठभूमि:

वर्तमान समाज सूचना र प्रविधिको सुगमताले गर्दा विकास निर्माण तीव्र गतिमा हुदैछ । विश्व नै एउटा सानो गाउँ समान बन्दै गएको छ । प्रतिस्पर्धी प्रविधिको विकाससंगै काममा सहज, प्रभावकारी र गुणस्तर अभिवृद्धि हुदैछ । तर भौतिक विकास जति तीव्र भएपनि परोपकारी भावना, समझदारी, मेलमिलापको वातावरण निर्माण गर्न सक्स हुदैछ । परिवार देखि नै एकले अर्कोलाई गर्नुपर्ने कर्तव्यधर्म विसिंदै गइरहेका छन् । अरुको दुःखमा साथ दिनुको साटो हेला, तिरस्कार र रमिता हेनै प्रवृत्ति बढेको छ । बालबालिका मैत्री, अपाङ्ग मैत्री आदि वातावरण निर्माणको लागि विभिन्न अभियान एवं कानून समेत निर्माण भइसकेका छन् । तर परिपालनाको विषयमा अझै पनि समस्या आइरहेको छ ।

अरुको मनोभाव बुझेर कार्य गर्ने मानिसको अभाव नै छ । आफूले भनेको जहिले पनि सही र अरुहरूले दिएको सुभावलाई मतलब नगर्ने तथा आफूले भने जस्तै सधैँ गर्नुपर्ने मनसायले मानिसहरू ग्रसित छन् । जसले गर्दा घर परिवार, समाज, नगर, देश र पुरै विश्व अशान्त र अनुशासन विहिन हुदै गइराखेको छ । यस सन्दर्भमा बुद्धको शिक्षा अध्ययन एवं परिपालन अत्यावश्यक देखिन्छ । यसको सुरुवात मैत्रीको प्रवाहबाट गर्न सकिन्छ । यस अध्ययनमा मैत्रीको अर्थ, यसको अभ्यास गर्ने विधि एवं प्राप्त हुने आनिशंसको बारेमा उल्लेख गरिएको छ ।

### २. परिचयः

मैत्रीलाई पालि भाषामा मेता भनिन्छ । जुन मिद धातुबाट बनेको शब्द हो । मिद सिनेहने<sup>1</sup>अर्थात् मिद धातुलाई स्नेह,

### Footnotes

१. सद्विनीतिप्पकरण, इगतपुरी, विपयश्यना विशोधन विन्यास, पृ. १३१ ।

२. इतिवृत्तकट्टकथा २.२२ ।

३. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. २ ।

४. शास्त्र, धर्मरत्न, अभिधर्मर्थ संग्रह, धम्म डिजिटल, पृ. १८० ।

५. धम्मपदपालि १.५

दुःख मन पैदैन भनी मनन गर्दै आफू र अरूलाई मानसिक र शारीरिक दुःख नहोस्, सुखी होस् र विघ्नबाधा भय-अन्तरायरहित जीवन विताउन सकोस् भनी कामना गर्नु नै मैत्री हो । मैत्री चित्तले युक्त व्यक्तिको मन कोमल, नरम हुने र आफ्नो कारणले अरूलाई दुःख, पिडा होला की भनी डराई रहन्छ । र शरीर, चचन र मन तीनै द्वारमा निरन्तर होश राखी दैनिक कार्यहरू सम्पादन गर्दछन् । भगवान् बुद्धले मेत्तसुत्तमा माता यथा नियं पुत्तमायुसा एकपुत्तमनुरक्षे । एवम्पि सञ्चभूतेसु, मानसं भावये अपरिमाणं<sup>६</sup> जसरी आमाले आफ्नो एक्लो छोरोलाई रक्षा गर्दै, त्यसरी नै सबै प्राणीप्रति असीमित मनोभाव(मैत्री) राख्नु पर्दछ । मैत्री पूर्ण व्यवहारले नै परिवार, समाज, गाउँ, नगर, देश र पूरे विश्वमा सुख र शान्ति हुन्छ । कोधन सुत्तमा क्रोधको बारे यसरी उल्लेख गरिएको छ :

**कुद्धो अत्यं न जानाति, कुद्धो धम्मं नपत्सति ।**

**अन्धतमं तदाहोति, यं कोधो सहते नरं ।<sup>७</sup>**

अर्थ : क्रोधीले अर्थलाई जान्दैन, क्रोधीले धर्मलाई देख्दैन । जुन मानिसलाई क्रोधले सास्ती गर्दछ, त्यसबेला अन्धकार हुन्छ ।

शाक्यमुनि गौतम बुद्ध सुमेध ऋषि हुँदा दिपंकर तथागतको समीपमा नै अर्हत ज्ञान लाभ गरी संसार दुःखबाट मुक्त हुने पारमी संस्कार थियो । तर सबै प्राणीप्रति असीम मैत्री र करुणा राख्नु भई म जस्तै सबै प्राणीहरू संसार दुःखमा फसेका छन्, म एकलै जन्म र मरणको चक्रबाट मुक्त हुनु अर्थ पूर्ण छैन भनी विचार गरी दिपंकर तथागत जस्तै सम्यक्सम्बुद्ध हुन सकूँ भनी प्रार्थना गर्नुभई हिलोमा लेटनुभयो । यसरी चार असंख्य र एक लाख कल्पसम्म सम्यक्सम्बुद्ध हुन पूर्ण गर्नुपर्ने दश-पारमिता, दश-उपपारमिता, दश-परमत्यपारमिता धर्म पूर्ण गर्नुभई अन्ततः सिद्धार्थ राजकुमार बोधिसत्त्व अन्तिम जन्ममा चार आर्यसत्यलाई अवबोध गर्नुभई सम्यक्सम्बुद्ध हुनुभयो । र अनगिन्ती ब्रह्मा, देव मनुष्यहरूलाई मैत्रीको प्रवाहले दुःखको मूल कारण अविद्या र तृष्णा जडलाई प्रहाण गर्न धर्मदेशना गर्नुभयो । जसले गर्दा आर्यत्वमा प्रतिष्ठित हुन सफल भए । बोधिसत्त्वहरूले पारमी पूर्ण गर्ने अवस्थामा सत्य, शील, क्षान्ति र मैत्री बल सधै रही रहन्छ । लोकमा बुद्धत्व

लाभ गर्न पूर्ण गर्नुपर्ने दश-पारमिताहरू मध्ये **मैत्री नवौ पारमिता** हो । र **चतुब्रह्मविहारमा पनि मैत्री पहिलो स्थानमा पर्दछ ।**

भगवान् बुद्धले मैत्रीको विषयलाई विभिन्न ठाउँमा देशना गर्नु भएको घटना र प्रसंगहरू धेरै छन् । जंगलमा ध्यान अभ्यास प्रारम्भ गर्दा सर्वप्रथम चतुआरखा भावना गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसमा **सत्ता सदा होन्तु सुखी अवेरा अर्थात् सत्त्वहरू** सधै सुखी एवं शत्रुभय नभएका होऊन भनी कामना गरिन्छ । जसले गर्दा ध्यान गर्दा विघ्नबाधा र भय अन्तराय आउन नदिई सुरक्षा गरी राख्दछ । **करणीयमेत्त सुत्त र मेत्त सुत्त** मैत्रीको महत्व बोध गराउने सूत्रहरू हुन् । भगवान् बुद्धको असीम मैत्रीले गर्दा सात वर्षको राहुलकुमारले बुद्धको छाँयामा पर्दा ‘श्रमण हजुरको छाँया अति नै शितल छ ।’ भनी प्रशंसा गरेको छ ।

### ३. मैत्रीभावना गर्ने विधि:

पालि भाषामा मैत्रीभावना गर्ने अनेक विधिहरू छन् । मनले आरम्मण ग्रहण गरी वचनद्वारा मैत्री प्रवाह गर्न सकिन्छ । सबैभन्दा पहिला आफूले आफैलाई अहं अवेरो होमि, अव्यापज्ज्ञो होमि, अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि, दुर्मिलामुच्चामि यथा लद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मस्सको<sup>८</sup> म शत्रुभय नभएको होऊँ, शारीरिक दुःख नभएको होऊँ, मानसिक दुःख नभएको होऊँ, सुखपूर्वक जीवन विताउदै जान सकूँ दुःखबाट मुक्त हुन सकूँ जसरी प्राप्त सम्पत्तिहरू नाश नहून र कर्म नै आफ्नो सम्पत्ति होस् भनी वारम्बार भाविता गर्नु पर्दछ । त्यसपछि आफ्नो आमाबुबा, ज्ञातिबन्धु, साथीहरू, ध्यान वस्ते योगीहरू, भिक्षु, अनागारिका, उपासक, उपासिका, चतुप्रत्यय दाताहरू, आरक्ष देवताहरू, सबै सत्त्व, प्राणी, भूत, दशवट्ट दिशामा माथिल्लो भवाग्रदेखि तलको अविच्छीसम्मका जल, थल, आकाशमा आश्रित प्राणी आदिलाई शत्रुभय नभएका होऊन, शारीरिक र मानसिक दुःख नभएका होऊन, सुखपूर्वक जीवन विताउदै जान सकून् भनी मैत्री फिजाउदै जान सकिन्छ । मैत्रीको प्रवाह सर्वप्रथम आफूबाट शुरु भई अनन्त चक्रबालसम्म पनि फिँजाउन सकिन्छ ।

**विशुद्धिमार्ग ग्रन्थमा** चार ब्रह्मविहारमध्ये मैत्रीको भावना गर्ने इच्छा हुने प्रारम्भिक योगीले विघ्नहरूलाई हटाएर,

### Footnotes —

६. खुद्दकपाठपालि ९.७

७. अकुन्तरनिकाय ७.६.११

८. महर्जन, मचाकाजी, **मैत्रीभावना**, काठमाडौँ: धर्मकीर्ति विहार, पृ. १३२ ।

कर्मस्थानलाई ग्रहण गरी भोजन गरी, भोजनबाट उत्पन्न शरीरको पीडालाई मिटाएर एकान्त स्थानमा राम्री विछुचाएको आसनमा सुखपूर्वक बसेर, प्रारम्भमा द्वेषमा अवगुण र शान्तिमा गुणको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।<sup>9</sup> मैत्रीभावना प्रारम्भ गर्दा द्वेषको अवगुणबाट चित्तलाई टाढा राख्न र क्षमाको गुणबाट सहन शक्ति बढाउन सकिन्छ । निम्न चार व्यक्तिहरू १. अप्रिय व्यक्ति, २. अति प्रिय सहायक, ३. मध्यस्थ र ४. वैरी- चारै जनामा पहिले मैत्रीभावना गर्नु हुँदैन ।<sup>10</sup>

**विभङ्गमा भनिएको छ** - “कसरी, भिक्षु मैत्रीयुत्त चित्तद्वारा एक दिशालाई पूर्ण गरी विहार गर्दछ ? जसरी एक प्रिय, मनाप, व्यक्तिलाई देखेर मैत्री राख्दछ, त्यसरी नै सारा सत्वहरूलाई मैत्रीले पूर्ण गर्दछ ।”<sup>11</sup> सुत्तनिपातको मेत सुत्त (१,८) अनुसार सुखिनो वा खेमिनो होन्तु सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता । सुखी वा कल्याण होउन्, सबै सत्वहरू सुखी भएका होउन् । अंगुतरनिकाय र इतिवुत्क (५,२) अनुसार भगवान्ले भन्नुभएको छ, “जसरी भिक्षुहरू मुरदाठी (चित्ताको आधा जलेको दाउरा वा बाँस) दुवैतिरबाट जलेको होस् र बीचमा गुहु लागेको होस्, त्यो न त गाउँमा दाउराको काम दिन्छ न जंगलमा नै दाउराको काम दिन्छ । भिक्षुहरू म यस कोथी पुरुष पुद्गललाई त्यस्तै नै भन्दछु ।”<sup>12</sup>

### ३. मैत्रीभावनाका अनिशंसहरू :

मैत्रीको अभ्यासले जीवन शान्त र सुव्यवस्थित गर्न मदत गर्दछ । साधारणदेखि सबै विशेष क्षेत्रमा यसको महत्व र आवश्यता रहेको छ । आफ्नो कर्तव्य धर्मलाई अवबोध गरी आफूलाई सुख मन परे जस्तै सबैले पनि सुखकै आशा गरिराखेको हुन्छ, भन्ने चेतनाले प्रेरित भई काम सम्पादन गर्दा मेलमिलाप, समझदारी, सहनशीलताको विकास हुन्छ । मैत्रीको प्रवाहले मनमुटाव भै-भगडा नभई मित्रता र शान्त वातावरण कायम गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा सबैको मनमा शान्ति र सहिष्णुता कायम गर्न सहयोग पुग्दछ । अहिलेको कोरोना महामारीको अवस्थामा पनि देश विदेशमा रहेका सबै नागरिकहरूको

सुखी, निरोगी र दीर्घायुको कामना गरी मैत्रीपूर्वक बोज्भङ्ग सुत पाठ गर्न सकिन्छ । यसरी मैत्रीकामनाको कारण आफूले पनि कुशल पुण्य आजन गर्न सकिन्छ, भने अरुहरू पनि निरोगी र सुखी हुने वातावरण सृजना हुने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

**सुवर्णसाम चरिय, चरियापिटकमा बोधिसत्त्व सुवर्ण श्यामले भनेका पनि छन्-** ‘न मसँग कोही डराउँछन्, न म नै कसैसित डराउँछु, मैत्रीबलको आलम्बन लिएर त्यसबेला जङ्गलमा रमण गरिबसें । मेत्सुत अनुसार मैत्री भावना निरन्तररूपमा अभ्यास गर्ने व्यक्तिले निम्न ११वटा फल प्राप्त गर्न सकिने उल्लेख गरिएको छ । जस्तै १. सुखपूर्वक निन्दा लागदछ । २. सुखपूर्वक निन्दा खुल्दछ । ३. नराम्रो सपनादेखैन । ४. मानिसहरूको प्रिय हुन्छ । ५. अमनुष्यहरूको प्रिय हुन्छ । ६. देवताहरूले रक्षा गर्दछ । ७. आगो, विष, र शस्त्रले उसको शरीरलाई आधात पाईन । ८. उसको चित्त एकाग्र हुन्छ । ९. मुखको वर्ण प्रशन्न स्वभावको हुन्छ । १०. स्मृतिपूर्वक मृत्यु हुन्छ र ११. यदि अहंत भएन भने ऊ ब्रह्मलोकगामी हुन्छ ।<sup>13</sup> हामीले पनि आफ्नो व्यवहारमा मैत्रीपूर्वक दान, शील र भावनालाई अभ्यास गर्दै पारमी संस्कार वृद्धि गर्दै जान सकिन्छ ।

बुद्धकालीन घटनाहरूलाई विश्लेषण गर्दा उत्तरा सेईले सिरिमा गणिकाप्रति मैत्री फिजाएको कारणले तातेको तेल खनाए पनि केही असर गरेन र श्यामावती महारानीले उद्देन महाराजाप्रति मैत्री राखेको कारणले वाणले छुन सकेन । भगवान् बुद्ध स्वयंले पनि देवदत्तले रक्सी खुवाएर मातेको नालागरी जंगली हाती पठाएर मार्न खोजे पनि मैत्री बलको अगाडि हातीको मन परिलयो र वन्दना गर्ने पुरे । त्यस्तै हिन्दूक अंगुलीमाललाई धर्मको बाटोमा दोहयाउन सफल भयो । बोधिसत्त्व भई पारमिता धर्म पूर्ण गर्ने अवस्थामा पनि मैत्रीको उच्च अभ्यास र आदेशलाई शीलव जातक (७२), खन्तिवादी जातक (३१३), छद्मन्त जातक (५१४), चम्पेय्य जातक (५०६), संखपाल जातक (५२४) र मातुपोसक जातक (४५५) आदिमा उल्लेख भएका छन् ।

## Footnotes

९. भिक्षु सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (अनु), विशुद्धिमार्ग, काठमाडौँ: सुखी होतु नेपाल, पृ. २४१ ।
१०. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ९ पृ. २४१-२४२ ।
११. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ४ पृ. २४२ ।
१२. पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ९, पृ. २४५ ।
१३. भिक्षु सरणझर, महापरित्राण, स्वयम्भू : आनन्दकुटी विहार, २०७१, पृ. १०३ ।

**इस्सरसुत्त, संयुक्तनिकाय (१,८,७)** अनुसार कोध भनेको शान्तिको मल हो, यही मललाई मैत्रीको पानीले पखालिदिन्छ। अभ मैत्री शरीर र मन सुगन्धित गर्ने दिव्य औषधीको सुगन्धजस्तै हो। धारिलो शस्त्र भएको व्यक्तिलाई मुर्किले हान्न सकिदैन त्यसैगरी मैत्री चित्त भएकोलाई क्रोधीले वा अमनुष्म मनुष्यहरूले तर्साउन सक्दैनन्।<sup>14</sup> कोधको तुलना दिउँसोको प्रचण्ड घामसँग र मैत्रीको शीतलता चन्द्रमाको छाँयासँग गरेको छ। कोध र मैत्री तुरुतै प्रवाह हुन्छ अथवा धातु सर्दै।

#### ४. निश्कर्षः

आज विश्वका सम्पूर्ण राष्ट्रहरूमा सद्भाव, मित्रता, सहिष्णुता र भाइचाराको स्थिति खस्किदै अशान्त हुनुको मूल जडहरू मध्ये मैत्री अभ्यासको कमी एक हो। विश्वशान्ति, प्रगति, संवृद्धि र सुखको निमित मैत्रीभावना आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो। अहिलेको सन्दर्भमा बुद्धिशक्ताको महत्व र प्रभावकारी अभ प्रस्तुरपमा देखिन्छ। र बुद्धका उपदेशहरूको अभ्यासबाट प्रत्यक्षरूपमा सुख, शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ। मैत्रीको प्रभावले सम्भाव कायम गरी सबै प्राणीको आफ्नो जीवनप्रति माया छ र मर्न सबै डराउँछन् भनी बुझी शील सदाचारद्वारा हिंसामुक्त समाज निर्माण गर्न सकिन्छ।

मनको नैतिक संचेतनाले आफूलाई उदाहरण बनाई अरुप्रति व्यवहार गर्न सक्यो भने घर समाजमा मेलमिलाप र सद्भाव कायम गर्न सकिन्छ। मैत्रीपूर्ण व्यवहारले शत्रुता, वैमनष्यता हटेर शान्त वातावरण सृजना गर्न सहयोग पुरदछ। जसले गर्दा जस्तोसुकै समस्या र चुनौती आए पनि सहजै समाधान गर्न सकिन्छ। मैत्रीको अभ्यास आफूबाट शुरु गरी अनन्त: चक्रवालसम्म फैलाउन सकिन्छ। र प्रत्येक व्यक्तिको मानसिक शान्तिको लागि मैत्रीको अभ्यास अत्यावश्यक हुन्छ। र मानसिक शान्तिबाट नै सम्पूर्ण विश्वलाई शान्त र समृद्ध बनाउन सकिन्छ।

#### सन्दर्भ ग्रन्थहरूः

- भिक्षु, कुमार काश्यप, दश पारमिता, भूकुटीमण्डप: बुद्धिविहार, सुखी होतु नेपाल, २०६०।
- भिक्षु, सरणङ्ग, महापरित्राण, स्वयम्भू: आनन्दकुटी विहार, २०६८।
- भिक्षु, सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र, विशुद्धिमार्ग, भूकुटीमण्डप: बुद्धिविहार, सुखी होतु नेपाल, २०५८।

#### Footnotes

१४. भिक्षु कुमारकाश्यप, दश पारमिता, सुखी होतु नेपाल, बुद्धिविहार, भूकुटीमण्डप, प. २३४।

● शाक्य, धर्मरत्न (त्रिशुली), अभिधर्मार्थ संग्रह, काठमाडौँ : धर्म डिजिटल, २०७८।

● बज्ञाचार्य, दुण्ड बहादुर, संयुत निकाय, गाहवाल: वीर पूर्ण पुस्तकालय, २०५५।

● महर्जन, मचाकाजी, परित्राण, काठमाडौँ : धर्मकीर्ति विहार, धर्मकीर्ति प्रकाशन, २०७५।

● सदनीतिप्पकरण, इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास।

● इतिवुत्कट्कथा

● धर्मपदपालि

● खुद्दकपाठपालि

● अङ्गुतरनिकाय सत्तकनिपात

● सुत्तनिपात

**पाप कर्म (अकुशल कर्म) कहिल्यै नगर्नु**

**पुण्य (कुशल कर्म) गर्दै जानु।**

**आफ्नो चित्तलाई (मन) शुद्ध गर्नु**

**यही नै बुद्धको उपदेश हो**



## बिश्व मोटर ट्रेडर्स

अनूर सुन्दर तुलाधर ९८५१०५११३१

सलिल सुन्दर तुलाधर ९८५१०५११४७

E-mail: vishwamotor@gmail.com

टोयोटा, मित्सुबिसि, निशान, इसुजु, सुजुकि इत्यादि गाडिका पार्ट्सहरूको साथै व्याट्रि र इन्भर्टरको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।



## विश्व शान्तिको बौद्ध बुझाइ

बसन्त महजन

विश्व परिवेशमा 'शान्ति' र 'विश्व शान्ति' ज्यादै प्रचलित र प्रिय शब्द हुन् । शान्तिका लागि विश्वभर अनेकौं काम भइरहेका पनि छन् । संयुक्त राष्ट्रसंघीय शान्ति मिशनमा नेपाली सेना पनि संलग्न रहेँदै आएको छ । सन् १९५८ मा नेपाली सेनाका पाँच जना अधिकारी लेबनानमा सैनिक पर्यवेक्षक भई गएदेखि हालसम्म दर्जनौं मिशनमा करीब डेढ लाख नेपाली सेना शान्ति स्थापनामा सहभागी भइसकेका छन् ।

नेपाली सेना संयुक्त राष्ट्रसंघ मार्फत् विश्वशान्ति स्थापनार्थ सिरिया, माली, कंगो, लेबनान, इराक, लिबिया, इजरायल, यमन, सुडानका विभिन्न भागमा खटिइसकेका छन् । शान्ति सेनाका रूपमा यसरी खटिनुको छुट्टै अर्थ र महत्त्व छ ।

यो लेखको विषयवस्तु शान्ति सेनालाई सोरै गौतम बुद्धको नामसँग जोड्नुको औचित्यमाथि प्रश्न हो । साथै, यसमा शान्तिका सन्दर्भमा बौद्ध बुझाइ के हो भन्ने चर्चा गरौं ।

बुद्ध र शान्तिलाई अन्योन्याश्रित जस्तै ठानेर अनेक भाष्य बनाउने गरिएको छ । यस्ता भाष्य बनाउने चलन यसअधि थिएन । यस सन्दर्भमा बुद्ध र शान्ति पर्यायका रूपमा मानेर बनाइने भाष्यले गौतम बुद्ध र बुद्धद्वारा देसित धर्मसँग कतिको सम्बन्ध राख्न भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कतिपय कुरालाई सतही रूपमा बुद्धसँग जोड्दा 'अर्थको अनर्थ त भइरहेको छैन' भन्ने विचार गर्न जरूरी छ ।

मानव सभ्यताको इतिहास भन्नु युद्ध नै युद्ध हो । दोस्रो विश्वयुद्ध (सन् १९३९-४५) कै उदाहरण लिओ । यसको कारण पहिलो विश्वयुद्ध (सन् १९१४-१८) थियो । पहिलो विश्वयुद्ध जुन पद्धतिबाट साम्य पारिएको थियो, त्यो गैरबौद्ध दृष्टिकोण अनुसार, शान्तिको अर्थमा सही होला, तर बौद्ध भाष्यले त्यसलाई न सही पद्धति मान्छ न त त्यसलाई शान्ति भन्छ । यस्तो खालको शान्तिले पुनः अर्को युद्धको माग गर्छ, जसको उदाहरण पहिलो विश्वयुद्धको दुई दशकपछि भएको दोस्रो विश्वयुद्ध हो ।

दुई मुलुक वा समुदायबीच भएको द्वन्द्वलाई थामथुम पार्न बलजफ्ती वा अनेक तरहले चूप लगाउनु तथा सन्नाटा छाउनुलाई नै शान्ति स्थापनाका रूपमा लिने चलन छ ।

- गौतम बुद्धको नाम जोडेर "शान्तिदूत", "शान्तिनायक" लगायतका शब्दहरूको प्रयोग गर्नु भनेको सस्तो लोकप्रियताका लागि बुद्धको नाम भजाउनु मात्रै हो ।

जसलाई 'मूर्दाशान्ति' भन्न सकिन्छ । आफ्नो जायज माग राखी आन्दोलन तथा विरोध प्रदर्शन गर्नेहरूलाई बल प्रयोग गरेर वा विभिन्न नियमकानुन तेर्स्याउँदै डरत्रास देखाएर दबाउने तथा अधिकार मान्नेहरूको आवाजलाई थुनेर शान्ति स्थापना तथा समाजमा अमनचैन कायम गरिएको छ ।

जितेका मान्छेलाई नायक र हारेका मान्छेलाई खलनायक बनाएर प्रस्तुत गर्ने परिपाटी नै छ । तर, स्थिति सधै उस्तै हुँदैन । र, असन्तुष्टिको पारो चढ्दै गएपछि अन्ततः फेरि विष्फोट हुन्छ । त्यस्तो शान्तिको भाष्यले गौतम बुद्धद्वारा देसित धर्म, दर्शन तथा शान्तिसँग कुनै साइनो राख्दैन । अर्थात्, बौद्ध दृष्टिकोण अनुसार शान्तिको सन्दर्भमा सबै भ्रममा छन् । बौद्ध दृष्टिले शान्तिको यो भाष्यमै गल्ती देख्छ र अविद्याले छोपिएको मान्छ ।

नेपाल तथा भारतका कतिपय नेताहरू विश्वमा शान्ति छैन, लडाइँ भगडाले आक्रान्त छ, यस अवस्थामा बुद्धको शिक्षा सान्दर्भिक छ भन्ने गरेका छन् । बुद्ध के हो र के होइन, कसलाई बुद्ध भन्ने र कसलाई नभन्ने तथा बुद्धको मूलभूत दर्शन के हो जस्ता यावत् कुरालाई पटकै ध्यान नदिई 'शान्तिदूत', 'शान्तिनायक' आदि पद गुथाउने गरिएको छ । तर, वास्तविकता त के हो भने, यस्तो व्यवहारले बुद्ध र बौद्ध दर्शनप्रतिको अज्ञानता मात्र दर्शाउँछ ।

बौद्ध धर्म-दर्शनलाई उठाउ शब्दमा व्यक्त गर्दा बौद्धहरू 'निर्वाण' शब्द प्रयोग गर्न रुचाउँछन् । यो बौद्धहरूका लागि अत्यन्तै प्रिय शब्द हो । निर्वाण शब्दलाई दार्शनिक तर सरल भाषामा व्यक्त गर्दा 'सुख', 'विमुक्ति', 'शान्ति' आदि शब्दहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बौद्ध धर्म-दर्शनको आधारभूत पक्ष 'दुःखसत्य' हो । संसार दुःखमय छ भन्ने मान्यतामा आधारित बौद्ध दर्शनले 'हामी केही गर्न सक्नैनौं, सबै कुरा पूर्व निर्धारित वा कुनै परमसत्ताको इच्छामा निर्भर हो' भनेर चूप बस्ने प्रवृत्तिको खण्डन वा विरोध गर्छ । बरू दुःखको कारण रहेको, त्यसको

निराकरण गरेर दुःखको अन्त्य गर्न सकिने र आष्टाङ्गिक मार्गले दुःखको अन्त्य हुन्छ भन्ने मान्यता बौद्ध दर्शनले राख्छ।

बौद्ध दर्शन अनुसार, दुःखको अन्त्य भन्नु सुख हो। सुखमा शान्ति हुन्छ। अर्थात् यही निर्वाण हो। दुःख भनेर बौद्ध दर्शनले विभिन्न सांसारिक चाहना अनुसारका कुराहरू नपाउनुलाई भनेको छैन। कथंकदावित् त्यस्तो चाहना पूरा भयो भने पनि त्यसले दुःख नै निम्त्याउने हो।

सबै तृष्णाहरू क्षय गर्दै जाँदा सुख प्राप्त हुन्छ। मानसिक स्फुरणमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावना विकास गर्न सक्दा पनि सुख प्राप्त हुन्छ। संसार दुःखमय छ भन्ने जानेपछि यसबाट मुक्तिका लागि गरिने साधनाका ऋममा प्राप्त हुने अनुभूति नै सुख हो। यही सुखको अभावमा अशान्ति उत्पन्न हुने बौद्ध दर्शनले बताउँछ।

जति जति कलेशहरू क्षय गर्दै जान्छौं, उति उति शान्ति बढ्दै जान्छ। यस अर्थमा बौद्ध साधना गर्दै जाँदा अर्थात् निर्वाण मार्गमा लाई गर्दा 'बाई प्रडक्ट' का रूपमा शान्ति प्राप्त हुँदै जान्छ। यो नितान्त स्फुरण व्यक्तिको आन्तरिक परिवर्तन हो र यसले परिवार, समाज हुँदै विश्वलाई प्रभाव पार्छ। यस अर्थमा विश्व जगतले शान्ति भनेर जुन कुरालाई बुझ्छ, बौद्ध धर्म-दर्शनले त्यसलाई शान्ति मान्दैन।

युद्ध नगर्नु भनेर बुद्धले उपदेश दिएको भन्ने सही होइन। कपिलवस्तु राज्यमाथि कोशल देशका राजा विडूङ्गभले आक्रमण गर्न आउँदा तीन पल्टसम्म बाटोमा बसेर युद्ध रोकेको प्रसङ्ग पाइन्छ। तर, युद्ध नगर्नु, युद्धले शान्ति आउँदैन भन्ने उपदेश दिन बुद्ध त्यहाँ पुगेका थिएनन्।

जेजस्तो अवस्थामा पनि गृहनगर कपिलवस्तु र बन्धुबान्धवप्रति विशेष भाव रहने उल्लेख गर्दै बुद्धले युद्ध गर्न आएका राजालाई सम्फाएर फर्काएका थिए। यस प्रकार बुद्धले कपिलवस्तुमाथिको आक्रमणलाई तीन पल्टसम्म टारेका थिए, तर चौथो पल्ट जानाजानी त्यस्तो प्रयास नै गरेनन् र नरसंहार भयो।

बुद्धले शासन व्यवस्थामा खासै हस्तक्षेप गरेको पाइँदैन। त्यति बेला पनि दुई देशबीच तथा समाजमा युद्ध तथा अन्य द्वन्द्व भई नै रहेको देखिन्छ। सिंह नामका एक सेनापति युद्धमा नै समय व्यतीत गर्नुपर्छ, तसर्थ अहिसाको उपदेश दिने बुद्धको धर्ममा लाग्न सकिन्न भन्ने गर्थे। बुद्धले उनलाई 'युद्ध गर्नु तथा युद्धका लागि सेनाहरूलाई तस्तयारी अवस्थामा राख्नु त तिम्रो पेशा वा कर्तव्य नै हो, यसमा तिम्रो के दोष छ र?' भन्नै प्रश्न गरेको पाइन्छ।

सुखशान्तिका लागि युद्ध नहुनुपर्ने कुरामा शंका छैन, तर यो त्यतिकै सजिलै आउने अवस्था होइन। बौद्ध दर्शनको अध्ययन गर्दा युद्ध वा कुनै पनि प्रकारका द्वन्द्व जस्ता नाराप्रा कुराको उत्पत्ति नै किन हुन्छ र त्यसको निराकरण कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेमा बढी ध्यान दिएको देखिन्छ। एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमाथि वा एक पक्षबाट अर्को पक्षमाथि अन्याय, अत्याचार तथा दमन गर्ने मनस्थिति नै किन बन्छ?

यदि यस्ता मनस्थिति उत्पन्न हुने अवस्था नै नल्याइदिने हो भने कुनैपनि प्रकारको मनमुटाव हुँदैन। कुनैपनि व्यक्तिको गहनाका रूपमा रहेको र बौद्ध दर्शनले 'चतुर्बहमविहार' भनिएको मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भाव विकास गर्न सकियो भने शायदै मात्र द्वन्द्व हुन्छ।

त्यस्तै, बुद्धघारा निर्दिष्ट शीलको पालनाले पनि व्यक्ति र समाजलाई समर्खदार बनाउँछ। शीललगायतका आदर्श तथा नैतिकताका कुरा नै बौद्ध धर्म-दर्शन होइन, तर यिनै कुराको जगमा बौद्ध धर्मऔदर्शनको अभ्यास गरिन्छ।

बौद्ध स्थलहरूमा शान्तिपूर्ण वातावरण हुन्छ। गौतम बुद्धलाई कोलाहलपूर्ण वातावरण मन नपर्ने मात्रै होइन, विहारमा होहल्ला गर्न नयाँ भिक्षुहरूलाई 'माछा बजारमा जस्तो होहल्ला' गरेको भनेर हफ्काएको प्रसङ्ग पनि पाइन्छ। शान्त मनस्थितिमा मन स्थिर हुने र होशपूर्वक जिउँदा जीवन र जगतलाई बुझ्न सघाउँछ। निश्चित ठाउँमा पलेटी कसेर बस्दा मात्र ध्यान लाग्ने होइन, हिँड्वा, डुल्दा, दैनिक काम गर्दा पनि ध्यानावस्थामा नै हुनुलाई असल मानिन्छ।

बौद्ध स्थलमा शान्त वातावरण हुनु पनि अनिवार्य मानिन्छ। र, स्वभावतः बौद्धहरूमा शान्त वातावरणमा बस्ने संस्कार नै बसिसकेको हुन्छ। यस्तो वातावरण देखेर पनि बुद्धलाई 'शान्ति' सँग जोडेर हेरेको हुनुपर्छ।

यससँगै 'पीस स्टडी' भनेर विश्वविद्यालयमा पनि अध्ययन अध्यापन गराइन्छ। यस्तो अध्ययन लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयमै पनि शुरु भएको छ। तर, यी अध्ययन अध्यापनले बुद्ध र बौद्ध अध्ययनसँग खासै सम्बन्ध राखेको पाइँदैन। दुई देश वा पक्षबीच युद्ध भइरहेको थियो, कुनै उपायले युद्ध स्थगन भई शान्ति कायम हुँदैमा त्यसलाई बुद्ध र बौद्ध धर्मसँग जोड्न जरुरी छैन।

संयुक्त राष्ट्रसंघीय शान्ति मिशनमा खटिने नेपाली सेना बुद्ध र बौद्ध धर्मदर्शनबाट निर्देशित छैन र यो त्यस्तो खालको मिशन पनि होइन। त्यसैले गौतम बुद्धको जन्मभूमिबाट आएको शान्ति सेना जस्ता शब्दहरूको प्रयोग सस्तो लोकप्रियताका लागि बुद्धको नाम भजाउनु मात्रै हो।

९९ माघ, २०७९

# Application of The Buddha's Teaching in psychotherapy : A literature Review

 **Pragya Shrestha**

M.A. in Applied Buddhism

## Background

The Buddha had delivered teachings for 45 years after enlightenment. All His teachings, the *Buddha Vacana* (words of the Buddha) has been collected as *Tipitaka* (Three baskets), the Buddhist canonical texts: *Sutta Pitaka* (discourses of the Buddha), *Vinaya Pitaka* (rules of disciplines for monks), and *Abhidhamma Pitaka* (higher philosophical and psychological analyses). His teachings contain in the 'four truths' and 'eightfold path'. The four noble truths contain existence of *dukkha* (suffering), cause of *dukkha*, cessation of *dukkha* and the way to cessation of *dukkha*. The way to cessation of *dukkha* is also known about Noble eightfold path – Right View, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Concentration and Right Mindfulness.

## Psychotherapy

In general term, psychotherapy is the conjunction of Psychology and Therapy. Specifically, psychotherapy is a scientifically based form rooted in empirically supported theories of illness, healing and treatment and it can be considered as most effective therapeutic approaches.<sup>1</sup> Psychotherapy has been shown effective in treating depression, anxiety, marital dissatisfaction, substance, health problems, sexual dysfunction and many other problems.<sup>2</sup> Psychotherapists are the professionals educated, trained, and certified professionals practice psychotherapy having background of psychologists, psychiatrists, therapists, counselors, social workers, psychiatric nurses, and mental health practitioners.

## The Buddha as a peerless psychotherapist

2600 years ago, Buddha healed many people from the sufferings and helped them liberated from the sufferings such as Yash kumar, who was extremely sad with the life and was about to do suicide. The Buddha influenced him positively and stopped him from killing himself. Angulimâlâ, who was extremely angry and violent towards people by cutting their fingers,. The Buddha helped him to calm his anger and follow the path of peace. Patacâra, who was unaware of her mind and body resulting her to be naked was healed by the

Buddha with His loving kindness. She after the loss of her parents, brother, husband and two sons became crazy. People abuse her and give the name 'crazy'. She wandered here and there and lastly reached to Buddha. The Buddha called her 'sister' and teach His doctrine that made her to be aware of herself. Similarly, the story of Kisâ Gautami, who lost her only son and was in grief also was healed by Buddha. The Buddha helped her to become aware that everyone loses the family members. Likewise, the Buddha helped Khemâ, Punnâ, Âjatsatru, Kshemawati, Nakulpitâ and many more. Therefore, this paper tries to explore basic qualities of the Buddha and His teachings that can be applied as therapeutic qualities to be a good psychotherapist.

## Research questions

The Buddha is seen mostly as a spiritual leader, but he has healed many people in his time and his teachings are still psychotherapeutic in the present world. There are many Buddhist texts that indicate the Buddha healed many people in the contemporary society. This paper will answer the following research questions:

1. What are the similarities of Buddha's teachings in current psychotherapies?
2. What are the qualities from the Buddha's teachings that a therapist can apply in their profession?

## Rationale of the study

There are mainly two types of problems – physical health problem (*kayakaroga*) and mental health problem (*cittaroga*). In the present world, mental health is the major concern as World Health Organization (WHO) mentions every 1 in 4 people is facing the common mental health problems<sup>3</sup> such as depression, and anxiety. To reduce the distress and increase the daily functioning of the people with mental health problems, the therapists having been supporting at their best. The qualities of the therapist play vital role to reduce the distress of the people. Therefore, this study was done to explore the qualities of the Buddha and his teachings so that the people in the helping profession could be supported.

## Literature review

Buddha's teachings can be found directly with psychotherapies. Some of the books and the journals are given below with summaries:

"**Psychotherapy practice as Buddhist practice.**" *Encountering Buddhism: Western psychology and Buddhist teachings*<sup>4</sup>

This book mentions how the new therapies can be found imported from the Buddhist themes and practices. These practices focus on the ethical behavior, mindfulness and concentration, compassionate wisdom, the nature of *anitya* (impermanence), *dukkha* (unsatisfactory), and *anatma* (non-self). Buddhism in terms of moral development, the development of a sense of personal responsibility for one's thought and behavior, the development of awareness, and the development of mental statues for example *Metta* (loving-kindness), *Karuna* (compassion), *Mudita* (joy) and *Upakkha* (equanimity). The similarities include the four noble truths and the eightfold path, the concepts of *sila* (virtue), *Samadhi* (concentration) and *panna* (wisdom).

#### **“Buddhist psychology and Gestalt therapy integrated: Psychotherapy for the 21<sup>st</sup> century”<sup>5</sup>**

Buddhism is practice of religion or spiritual path. However, Buddhism provides a psychological understanding of the human heart-mind and the situation we are in. In other words, Buddhist practices allow us to understand suffering, means of alleviating the suffering and enhancing well-being. Buddhism does not rely on god or belief system, but asks us to explore through experiential understanding of feelings, thoughts and behavior. Besides meditation practices, the Buddhist practices involve practicing non-violence and skillful ways of being, cultivate wisdom and compassion. These qualities support mental health and well-being of each individual.

#### **“Current psychotherapies.” The Corsini Encyclopedia of Psychology<sup>6</sup>**

This book mentions about western as well as eastern therapies. Among them mindfulness and contemplative therapies are included. Meditation, yoga, and contemplation therapies are widely popular these days around the world. The most researched contemplative and meditative practices is *Vipassana* (Buddhist mindfulness), Transcendental Meditation and Emotion Focused meditation. Mindfulness meditation (*vipassana*) investigate body awareness, emotion awareness, thought/cognition awareness and mental-object awareness. Transcendental Meditation i.e. mantra (inner sound) practice which helps in attention to get peace of mind state. Emotion focused meditation includes practicing love-kindness and compassion.

#### **“The Kalyanamitra and the Client-Centered Psychotherapist.” Journal of Humanistic Psychology<sup>7</sup>**

This article gives the analysis of the similarities and difference between the role of a *Kalyanamitra* (spiritual friend) and the role of client-centered

psychotherapist. The similarity includes congruence, positive regard and empathetic understanding that promotes growth in both Buddhism and client-centered psychotherapy. Self-deception (or incongruence) is the source of suffering. The individual's innate drive effects Bodhicitta or self-actualization. The unconditional friendliness and empathetic understanding helps the individual or self-liberate or freedom from suffering. The difference includes teacher-student relationship concept as directive techniques. Both have to devote themselves fully as a teacher/student relationship. However, there is no equivalent instructions to clients about how to develop devotion in the client-centered psychotherapy, but there is therapeutic relationship between client and therapist.

#### **“Karma, Rebirth and Heartfulness” The Buddha as Psychologist and Therapist<sup>8</sup>**

Dependent origination is that feeling (sensation and emotion), thinking (conception and visualization) and behaving (action and interaction) arise together in concert. The Buddha's focus was eradicating the stress of *dukkha* as in the metaphor of the man shot by a poison arrow experiencing physical and mental pain. The Buddha can only detoxify the man's psychological pain. The reasons of asking why and where the arrow came from do not save lives. Eradication of defilements i.e. poisons: greed (*raga*), hatred (*dvesa*) and delusion (*ignorance*). The karma of these three poisons as the event of thought and action in here-now.

#### **Discussion**

Although born 2600 years ago, The Buddha possessed all the qualities, even more qualities that are needed to be a psychotherapist. *Araham* (discarded all defilements and attain Nibbana), *Samma-sambuddho* (discovered the four Noble truth and law of cause and effect as the reality of the world and become the enlightened one), *Vijja-Cara-Sampanno* (holds both the knowledge as well as the practice), *Sugato* (The words and methods used to show the path are harmless and blameless), *Lokavidu* (has the knowledge of many worlds), *Anuttaro Purisa-Daamma-Saathi* (leader bringing wayward men to the path of righteousness), *Sattha-Deva-Manussnam* (Universal Teacher to teach devas and human beings), *Buddho* (The awakened one) and *Bhagava* (The blessed one). These nine qualities indicate the Buddha as a peerless psychotherapist.

In the modern world, the qualities to be an effective therapist (Wampold & Carlson, 2011) need good interpersonal skills such as verbal fluency, empathy, understanding the client, warmth, acceptance, can maintain therapeutic bond and focus on goals of

therapy; can explain client's symptoms or problems (distress), which must be acceptable by clients, continually monitor client progress in an authentic way, is flexible and adjust the therapy, does not avoid the difficult topic in the therapy rather facilitate a discussion of the topic and address the core problems; communicates hope and optimism to achieve the goals, are aware of the client's characteristics and available resources, does not interfere with personal values and process into the therapy, is aware of the best research evidence related to the particular client, in terms of treatment, problems, social context, and so on, and receive feedback on the progress of clients.

The Buddha's teachings can be applied to strengthen qualities of above mentioned effective psychotherapist. Buddha instructed his disciples to convey his teachings with the empathetic feeling towards the listener. These include four types of sublime qualities- *Meitri* (love-kindness), *Karuna* (compassion), *Mudita* (joy) and *Upekkha* (equanimity) toward each client. Similarly, Carl Roger's term 'Unconditional positive regards' is 'loving-kindness' in Buddhism.

The role of a *Kalyanamitra* (spiritual friend) and the role of client-centered psychotherapist (IE. Wickramasekera, 2004) includes congruence, positive regard and empathetic understanding that promotes growth. The mindfulness (awareness of body and mind) support in the understanding of cause and effect in the feeling, thinking and behaving that arise together in concert which is the resemble the Dependent origination, and also the focus on here-now (present) or being in the present moment is one of the psychotherapeutic factors. For this, the therapist need to practice purifying the mind that can balance the disturbances on physical and mental life. This will help the patients to overcome their mental and physical pain.

Purification of the mind get rid of pain. The three evil roots (greed, hatred, and delusion) cause disturbances on physical and mental life (Ashin Sumanacara, 2017). Mindfulness meditation can be helpful to overcome mental and physical pain. Practicing the Noble Eightfold Path, living a virtuous and ethical life, developing the four immeasurable minds (*brahmaviharas*) and mindfulness. Each of these trainings and practices help us to know and let go of unwholesome roots from the mind. When all defilements (*kilesas*) eradicate, the pain ceases and this is done by means of the three trainings: ethical behaviour (*sila*), concentration (*Samadhi*) and wisdom (*panna*).

The Buddha went through two extremes; self-mortification and self-indulgence and followed a middle

path naming this path as '*majjhima patipada*'. The therapist can apply the middle path to facilitate the client if s/he found the client is fixated with strong belief that is making his/her life in problems.

### **Conclusion**

Many research demonstrated that the evidence of psychotherapies to treat people with mental health problems such as depression, anxiety, distress and many other. The Buddha had healed many people in his life period from the sufferings. The understanding of four noble truths and dependent origination, practicing eightfold paths, four sublimes and developing *sila* (morality) *Samadhi* (concentration) and *panna* (wisdom) are the core principles of the Buddha, who practiced and experienced himself that made him the great psychotherapist. The modern psychotherapists can learn and practice these therapeutic qualities or characteristics for self and for the patients they support.

### **End notes:**

<sup>1</sup> Schnyder, Ulrich. "Future perspectives in psychotherapy." *European archives of psychiatry and clinical neuroscience* 259.2 (2009): 123-128

<sup>2</sup> Bruce E. Wampold, and Jon Carlson. *Qualities and actions of effective therapists*. Washington: American Psychological Association, 2011

<sup>3</sup> Sayers, Janet. "The world health report 2001-Mental health: new understanding, new hope." *Bulletin of the World Health Organization* 79 (2001): 1085-1085.

<sup>4</sup> Segall, Seth Robert. "Psychotherapy practice as Buddhist practice." *Encountering Buddhism: Western psychology and Buddhist teachings* (2003): 165-178.

<sup>5</sup> Roos, Susan. "Buddhist Psychology and Gestalt Therapy Integrated: Psychotherapy for the 21st Century." (2019): 195-198.

<sup>6</sup> Danny Wedding and Raymond Corsini, "Current psychotherapies." *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, USA: Cengage Learning, 2019 (eleventh edition), p. 273-305.

<sup>7</sup> IE. Wickramasekera, "The Kalyanamitra and the Client-Centered Psychotherapist." *Journal of Humanistic Psychology*. 2004;44(4): 485-493.

<sup>8</sup> Kwee, GT Maurits. "Karma, Rebirth and Heartfulness: The Buddha as Psychologist and Therapist (Buddhism 4.0)." *The Journal of the International Association of Buddhist Universities (JIABU)* Volume VIII, 2016 *Buddhism and Mindfulness*: 38.

<sup>9</sup> Bruce E. Wampold, and Jon Carlson. *Qualities and actions of effective therapists*. Washington: American Psychological Association, 2011.

## Evidence of Historic Buddhist Nunnery Emerges from Mihintale

- Evidence of historic Buddhist nunnery emerges from Sri Lanka. Sri Lankan archaeologists are attempting to conduct a carbon test to discover the actual dating of the Anula Tissa Pabbata Vihara discovered last week in the Mihintale area. The discovery of archaeological evidence for this nunnery also provided evidence for the existence of a large Buddhist nunnery in Ancient Sri Lanka. By April 8, the Archaeological Department was capable of revealing the four corners of the stupa but had to halt the excavation due to the economic crisis. The excavations were restarted on September 12, with the involvement of the Anuradhapura excavation division, where they were able to discover the relics and other pottery items, beads and metal jewellery. The name has been confirmed by an inscription which refers to the monastery as 'Anula Tissa Pabbata

Vihara' leading to the assumption that the relics discovered in the stupa might be of Sri Lanka's first lady Arhat Bhikkuni Anula Theri. The area, around 40 acres, is mentioned in folklore as to have been used by Bhikkunis including Anula Theri, who was a pioneering character in establishing female Buddhist ordination in Sri Lanka. The stupa has been constructed upon a stage built upon a natural rock plateau, while the surrounding has been revealed to have housed a monastery as revealed through the stone pillars. The inscriptions were written in Later Brahmi script, by King Kanittatissaka & King Mahasen, mentioning donations given to the nunnery, a few centuries after the actual lifespan of Anula Maha Theri, who lived in the reign of King Devanampiyatissa. The inscription written by King Mahasen is in regard to an offering to the Anulatisapavata in his third year (279 AD)."

Archaeologists are attempting to conduct a Carbon test to discover the actual dating of the Anula Tissa Pabbata Vihara discovered last week in the Mihintale area.

If the archaeologists are capable of finding carbon remains, they would send it for a Carbon test, where the actual dates of the monastery can be discovered.

The Vihara is confirmed through literary sources such as Chapter 36 of the Mahavamsa:

"In the east the king [King Kanitthatissaka] built the Anulatisapabbata (vihara) in Gangaraji, the Niyelatissarama and the Pilapithivihara as well as the Rajamahavihara." - Chapter XXXVI The Thirteen Kings, Mahavamsa (Wilhelm Geiger, 1912)





The area, around 40 acres, is mentioned in folklore as to have been used by Bhikkunis including Anula Theri, who was a pioneering character in establishing female Buddhist ordination in Sri Lanka.

The stupa has been constructed upon a stage built upon a natural rock plateau, while the surrounding has been revealed to have housed a monastery as revealed through the stone pillars.

The stupa is speculated to have been constructed with a “Yupasthamba”, an umbrella-like structure built on top of the stupa, instead of the later “koth kerella”.

The site can be visited by travelling two km along the A9 road from the Mihintale town, turning right and travelling 800 m on a gravel road. The site would be 200 m after reaching the Grama Shakti Samithi Building.

The inscriptions were written in Later Brahmi script, by King Kanittatissaka and King Mahasen, mentioning donations given to the nunnery, a few centuries after the actual lifespan of Anula Maha Theri, who lived in the reign of King Devanampiyatissa.

Dr. Manatunge speculates that the nunnery was named after the Theri after being constructed by King Kanittatissaka.

The inscription written by King Mahasen is in regard to an offering to the “Anulatisapavata” in his third year (279 AD), where he had offered paddy fields.

Further descriptions on the villages the fields belong to and the amount offered are mentioned.

This would imply a possible Mahayana Buddhist influence of the nunnery, which is also revealed to have been related to the Abhayagiri monastery of Anuradhapura.

Dr. Manatunge who visited the site had suggested for a museum to be constructed on-site consisting of the items found in the excavations.

The Archaeological Department is to restore the stupa at Anula Tissa Pabbatha Vihara “as it is”, Dr. Anura Manatunge, the Director General of Archaeology said.

Dr. Manatunge said that the entire ancient nunnery would be “developed with archaeological principles”, and a nunnery also constructed beside it for Buddhist nuns, by funding of the Vice Chancellor of the Nagananda Buddhist University and the Chief Sanghanayake of Taiwan, Ven. Chandima Bodagama Thero.

The Anuradhapura excavation officer, A. A. Wijayaratne stated that they had conducted excavation activities from January 2022 and are still continuing it.

The land was already owned by the Archaeological Department through a gazette in 1926, which had a hill with trees growing on top. First stage excavations were started in January 2022 due to a possibility that the hill may be a stupa.

Monetary activities were coordinated by the Chief Incumbent of the Mihintale Raja Maha Vihara, Ven. Walawahelunuwe Dhammaratana Thero, monetary funding provided by Ven. Bodagama Chandima Thero and headed by North-Central Province Governor, Mahipala Herath.

By April 8, the Archaeological Department was capable of revealing the four corners of the stupa but had to halt the excavation due to the economic crisis.

The excavations were restarted on September 12, with the involvement of the Anuradhapura excavation division, where they were able to discover the relics and other pottery items, beads and metal jewellery. The excavation is in its final stages currently.

However, Mr. Wijayaratne expressed his distress over “illegal excavators”, who had dug the center of the stupa and obtained gold as well as any material of value from the site. Jan 1, 2023

(<https://sundaytimes.lk/online/news-online/Evidence-of-historic-Buddhist-nunnery-emerges-from-Mihintale/2-1140210>)

## बौद्ध वृद्धाश्रम, बनेपालाई सहयोग

दिवंगत भिक्षु सुमंगल महास्थविरबाट स्थापित तथा हाल बुद्धविहार भूकुटीमण्डपबाट संरक्षित बनेपाको बौद्ध वृद्धाश्रमलाई भौतिक पूर्वाधार, आश्रम संचालनार्थ कुनैपनि रूपमा अद्वालु दाताहरबाट सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, यहाँहरको आर्थिक सहयोगले मात्र आश्रमलाई निरन्तरता दिन सकिने भएकाले वृद्धाश्रम सहयोगको अपेक्षा राख्दछ । आश्रमको स्तर उल्लिका लागि सहयोग गर्ने निम्न दाताहरलाई वृद्धाश्रमको तर्फबाट हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछौं ।

१. दिवंगत पृथुनरसि प्रधानको स्मृतिमा डा. सुदर्शन नरसि प्रधान परिवारबाट रु. १००,०००/- (एकलाख) सहयोगप्राप्त ।
२. केशचन्द्र शाक्य/चमेलीमाया शाक्य, बनेपावाट रु. ५०,०००/- (पचासहजार) ।
३. शारदामान तथा तारा शाक्य, कोपुण्डोलवाट रु. १२,०००/- (बाह्लहजार) ।
४. मोतिलाल शिल्पकार, जावलाखेल (उपाध्यक्ष, बौद्ध वृद्धाश्रम) बाट रु. १०,०००/- (दसहजार) ।
५. रशिमला न्यौपानेबाट जन्मदिनको उपलक्ष्यमा रु. ५,०२०/- (पाँचहजार बीस) ।
६. सानुबाबु सायमि, खुसिबुँ (महासचिव, बौद्ध वृद्धाश्रम) बाट रु. ५,०००/- (पाँचहजार) ।
७. देवेन्द्रमान शाक्य, भिमसेनटोल, तानसेनबाट रु. ५,०००/- (पाँचहजार) ।
८. मैया डंगोल, खुसिबुँबाट जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा रु. ५,०००/- (पाँचहजार) ।
९. रामेश्वरी शाक्य, मानभवनबाट रु. ४,०००/-
१०. रीता शाक्य, जाउलाखेलबाट रु. ३,१००/-
११. चञ्चल नेवा: खड्गी, बन्जाहितिबाट रु. २,५००/-
१२. दिव्यलक्ष्मी शाक्य, मानभवनबाट रु. २,५००/-
१३. ज्ञानीराजा शाक्य, जाउलाखेलबाट रु. २,१००/-
१४. ज्ञानरत्न, प्राणदेवी, ज्ञानहेरा तुलाधरबाट रु. २,०१०/-
१५. सत्यलाल राजवंशी, बनेपावाट रु. २,०००/-
१६. सुमनहिरा स्थापित, रन्जनावाट रु. १,५००/-
१७. अ. अगगत्राणी गुरुमां, भावना केन्द्रबाट रु. १,५००/-
१८. उषा शाक्य, जाउलाखेलबाट रु. १,५००/-
१९. करुणा शाक्य सानेपावाट रु. १,१००/-
२०. सुरेश साखबाट रु. ५,१००/-

### प्राप्त जिन्सी सहयोग :

१. २०७९।१।२२ का दिन नेपालफाइनान्स लि. को ३० औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा शाखा प्रबन्धक श्री जेनिस ताम्राकार र कर्मचारी नमूना कार्रंजित उपस्थितिमा चामल ४ बोरा, तेल २ बाकस, चिनी १५ किलो, दाल १० किलो, चियापत्ति २ किलो तथा विस्कुट र जुस खाद्य सामाग्री प्राप्त ।

२. २०७९।१।२७ का दिन श्री महेश कुमार कर्मचार्य, बनेपाको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा चामल १ बोरा, दाल ५ किलो, नून ५ पाकेट, तेल ५ लि., चिनी ५ किलो, मस्यौरा तथा विस्कुट खाद्य सामाग्री प्राप्त ।

(२०७९ माघ २२ गते, माघ-पूर्णिमा)

मैत्रीपूर्ण शुभेच्छासहित : आश्रमको सहयोगार्थ सबै महानुभावहरूले सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ -



अध्याक्ष, भिक्षु कोण्ठन्या

फोन: ९८४९०४६९८८

सल्लाहकार : दैतज्ञराज कायस्थ, बनेपा

फोन: ९८४३०२०६४६

## तानसेनका अद्वालु उपासक सपासिकाहरू बृद्धाश्रममा प्रवेश : यथा अद्वा दान

२४ पुष, २०७५ । बनेपामा आयोजित राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलनमा सहभागी हुन आउनुभएका तानसेन, पाल्पाका अद्वालु दाता उपासक उपासिकाहरू बौद्ध बृद्धाश्रममा प्रवेश-भ्रमण गर्नुभयो । साथै उहाँहरूबाट आश्रमको सहयोगार्थ निम्न उल्लेखभए अनुसार यथाअद्वा दान प्राप्त भएको छ । उहाँहरू सबैलाई हार्दिक साधुवाद ।



- |  |  |
|--|--|
| १. ज्ञानमाला संघ आनन्द विहारबाट रु. १०,०००/-   | १४. राजेश बहादुर बज्राचार्यबाट रु. १,००५/-   |
| २. सन्तलाल/बालकुमारी बज्राचार्यबाट रु. ५,००५/- | १५. ज्ञानेन्द्र काजीशाक्यबाट रु. १,०००/-     |
| ३. सन्तलाल/बालकुमारी बज्राचार्यबाट रु. ५,०००/- | १६. वसन्तलाल बज्राचार्यबाट रु. १,०००/-       |
| ४. मेनुका बज्राचार्यबाट रु. ३,०००/-            | १७. सर्जुलाल बज्राचार्यबाट रु. १,०००/-       |
| ५. विश्वमान बज्राचार्यबाट रु. ३,०००/-          | १८. रुपा शाक्यबाट रु. १,०००/-                |
| ६. पूर्णमाया महर्जनबाट रु. ३,०००/-             | १९. अंजुलाल बज्राचार्यबाट रु. १,०००/-        |
| ७. धर्मचक बौद्ध युवा संघबाट रु. २,५००/-        | २०. विरेन्द्र शाक्यबाट रु. १,०००/-           |
| ८. महेश देउराली/नादिरा शाक्यबाट रु. २,०९०/-    | २१. किशोर दर्शन बज्राचार्यबाट रु. १,०००/-    |
| ९. चन्द्रगुप्त रत्नशाक्यबाट रु. २,००५/-        | २२. जितेन्द्र बहादुर बज्राचार्यबाट रु. ५५०/- |
| १०. बौद्ध युवा संघबाट रु. २,०००/-              | २३. अनुजा बज्राचार्यबाट रु. ५१०/-            |
| ११. बौद्ध महिला समितिबाट रु. २,०००/-           | २४. अनुराधा बज्राचार्यबाट रु. ५१०/-          |
| १२. उत्पलकुमार बज्राचार्यबाट रु. १,१११/-       | २५. अनुपा बज्राचार्यबाट रु. १००/-            |
| १३. दिनेश बज्राचार्यबाट रु. १,०५०/-            | २६. अमिना शाक्यबाट रु. १००/-                 |



## दश पारमिता-१२

आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप

गत अक्पाखे ऋमशः....

निम्ह निषाद मित्रपिनि छम्ह छम्ह सन्तान खः, दुकूलक व पारिका । निम्हसितं अनिच्छापूर्वक विवाह यानाबिल । निम्ह रागार्णवय् मदुसे ब्रह्म थें च्वच्वन । हानं निम्ह मां-बौयाके बचं कयाः हिमप्रदेशया हिमनदी सिथय तपस्या याः वन । शक्रं इमिगु भिन्नुनाः पुत्र प्राप्तिया निति प्रार्थना यात । तर इमिस स्वीकार मयाः । अन्तय् पारी तपस्विनीया ऋत्रुमती कालय् नाभिस्पर्श यायेवं इन्द्रया प्रभावं गर्भधारण जुल । जन्म जुइवं वयात सुवर्ण साम धकाः नां छुत । हानं मां-बौपि अन्धअन्धा जुइवं पालनपोषण यानाच्वन । छन्हु लः कावना च्वंबलय् वाराणसीया जुजु पिलीयक्ख धयाम्ह जुजुं मृगयात धकाः कयेका हःगु वाणं सुवर्ण सामयात लात । मरणपीडा जूम्ह बोधिसत्त्व सामं जुजुयात धाल, “जि मां-बौयाथाय् छवायात नयेगु दनि । तर लः मंत । उकिं जि अन्धापि मां-बौ लः त्वने मखनाः हे सीगु जुल । जि थः सी खनाः मग्याः । थ ला मनू धयाम्हसित जु हे जू । जितः ला जि मां-बौया नये मखनीगु दुःख जुयाच्वन । व जिम्ह विचरी मां पकका नं ताउततक ख्याच्वनी । हानं चान्हे वाचा फःपुलीबलयतकं वया ख्वबि खुसि सू थें सुनावनी । व जिम्ह बानं ताउत ख्याच्वनी । हानं खुसि सू थें अन्तय् सुनावनी । जि इमिगु सेवा भतीचा हे अलसी मचासे यानाच्वनागु खः । जि मां-बा: ‘पुता, पुता’ धाधां पचि पचि यायां उखें थुखें जङ्गलय् चाःहिलाच्वनी । थ हे जिगु व घाः खः, गुकिं जिगु नुगःचु थररर खाकातल । जुजुं सामयागु विरह न्यनाः लाय्कुली लिहां मवसें अन हे च्वनाः उपि अन्ध-अन्धापि

सामया मां-बौपिनिगु सेवा यायेगु मनं तुन । उकिं जुजुयात लँपु क्यनाः सुवर्ण सामं धाल, जिगु छ्यों फुसे गुगु लँपु दु - अनं बाकवय् वनेव जि मां-बौपि च्वनाच्वंगु थाय् थ्यनी । अन वनाः इमिगु सेवा या । हे काशीराज, छन्त जिगु नमस्कार दु । हे काशी-वर्धन, छन्त जिगु नमस्कार दु । घोर-जङ्गलय् छं जि मां-बौया सेवा या । जिगु बिन्ति दु । जि मां-बौयात जिगु नमस्कार थ्यंका ब्यु ।

थुपि शब्द पालि गाथाया अनुदित शब्द खः । थुकी दुने चारित्र-शील पालनया क्रियात्मक उद्घोषण प्रतिष्ठनित जुयाच्व्यु दु । लिपा मांहसिया सत्य-प्रभावं साम स्वस्थ जूगु वर्णन धाइ थन भीत सम्बन्धित विषय मज्जु ।

हिमालयया लिक्क च्वंगु वन-प्रदेशय् च्वंम्ह किसितय् नायलं थः मांयात बांलाक पालनपोषण यायेत परिषद् हे त्याग यात । तर अन्धाम्ह मांयागु सेवा यानाच्वंम्ह किसिं छम्ह जंगलय् लँ तम्हसित लँपु छु क्यनाबिल, जुजुयात वनाः सर्वश्वेत किसिया बारय् वर्णन यानाः न्यंकल । हानं वयात लाना यंकल । तर किसिं अन नये त्वनेगु हे मयाः । अले जुजुं स्वयं हे न्वयोने वयाः न्यनेव उम्ह किसि धाल, ‘उम्ह जिम्ह मिखां मखंम्ह मांयात लँ क्यनाबीपि सुं मदु । वं चण्डोरण पर्वतपाखे थःगु स्वं व तुति बबस्वानाः विरह यानाच्वन जुइ । जुजुं थ ख ख्य न्यनाः व किसियात बन्धनं मुक्त यानाबिल । हानं वयागु शिला-प्रतिमा दयेकाः दँय् छको थःगु देशय् जात्रा नं यात (मातिपोसक जातक ४५५) । थव्या सारांश खः, बोधिसत्त्वपिसं चारित्र-शील पालन मयासे नयेगुसिबे मनसे सिना वनेगु उत्तम भालपी । हानं गुम्हसिनं बांलाक थुगु चारित्र-धर्म पालन याइ, वयागु यात्रा उत्सव याये बहः जू । थ हे ख गिर्ज जातकं (३९९) नं धाः । कथहं....

**बुद्धको जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा सुख-शान्ति फैलिरहोस् ।  
सम्पूर्ण नेपालीहरूमा धार्मिक चेतना विकास होस् ।**



**हस्तिनापुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.**  
चन्द्रागिरि न.पा. - ५, किसिपिडी, काठमाडौं । फोन नं.: ८-३९६६८८  
इमेल: hastinapursaccos@gmail.com

### कुमार काशयप स्मृति पुरस्कार अनुशालाई

२३ पुष, काठमाडौं। पत्रकारिताको क्षेत्रमा लामो समयदेखि क्रियाशील छ जना जना पत्रकारहरूलाई विभिन्न पुरस्कार प्रदान गरिएको छ। नेवा: पत्रकारहरूको राष्ट्रिय संगठन नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूको शनिबार ललितपुरमा सम्पन्न चौथो महाधिवेशन तथा दसौ वार्षिक साधारणसभामा सो पुरस्कार प्रदान गरिएको हो।



नेपालका पहिलो त्रिपिटकाचार्य एवं २००९ मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री जुद्ध शम्शेरले निकाला गरेका आठजना भिक्षु श्रामणो र मध्ये एक भिक्षु कुमारकाशयप महास्थविरको नाउँमा भिक्षु कोण्डन्यले स्थापना गर्नुभएको भिक्षु कुमारकाशयप स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार पत्रकार नेपा: च्यानलका सञ्चारकर्मी अनुशा बजाचार्यलाई प्रदान गरियो। यस पुरस्कारको नगद राशि १२ हजार रुपैयाँ रहेको छ। त्यसैगरी ललितपुर जिल्लामा पहिलो अपांगमैत्री भवन बनाउने कार्यको अग्रसरता लिएका समाजसेवी मोतिशान्ति शाक्यले आफ्नी आमा र बाबुको नाममा स्थापना गरेका ज्ञानदेवी-मणी पत्रकारिता स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार वरिष्ठ पत्रकार नेशवीर शाक्यलाई प्रदान गरिएको हो। यस पुरस्कारको नगद राशि २० हजार रुपैयाँ रहेको छ। देवशोभा कंसाकारद्वारा स्थापित ज्ञानज्योति-लक्ष्मीप्रभा पत्रकारिता पुरस्कार नेपाल समाचारपत्रका सरस्वती कर्मचार्यलाई प्रदान गरिएको थियो। यो पत्रकारिता पुरस्कारको राशि २० हजार रहेको छ।



त्यसैगरी ललितपुरका समाजसेवी एवं व्यवसायी बाबुराजा ज्यापू फोटो पत्रकारिता पुरस्कार भक्तपुरका फोटोपत्रकार सुरेशखाख: श्रेष्ठ प्रदान गरियो। यस पुरस्कारको नगद राशि १० हजार रुपैयाँ रहेको छ। नगद १० हजार रुपैयाँ



राशि रहेको वाडमय शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशी पत्रकारिता पुरस्कार पत्रकार सूर्यप्रसाद लाकोजु, विजयराम कर्मचार्यद्वारा स्थापित श्रीरामस्मृति पत्रकारिता पुरस्कार हेटौडाका पत्रकार सुरेश श्रेष्ठलाई प्रदान गरिएको छ।

पुरस्कृत व्यक्तित्वहरूलाई पत्रकार राष्ट्रिय दबूका अध्यक्ष सुरजवीर बजाचार्यले मात्यार्पण, नेवा: देय दबूका अध्यक्ष नरेश ताम्रकारले दोसल्ला, उपप्रधानमन्त्री एवं भौतिक पूर्वधारमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले प्रमाण पत्र प्रदान गरेका हुन्। नगद पुरस्कार भने सम्बन्धित पुरस्कार दाताले प्रदान गरेका थिए। सो अवसरमा उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठले जातीय विविधताको सम्बोधन, सामाजिक न्यायको लागि पत्रकारहरू संवेदनशील हुनुपर्नेमा जोड दिए समावेशी पत्रकारिताको विकास र मातृभाषाको पत्रकारितालाई विकास गर्नुपर्ने विषयमा राज्यको ध्यान आकृष्ट भएको बताए। उनले पछिलो आन्दोलन र संघर्षबाट प्राप्ति उपलब्धिलाई संस्थागत गर्न सरकार जिम्मेवार भएर लाग्ने बताए। सञ्चारमाध्यम समावेशी बनाउने कार्यमा सरकारको तर्फबाट आफ्नो महत्वपूर्ण पहलकदमी रहने बताउदै उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठले समाजको विकासको लागि जनउत्तरदायी स्वस्थ पत्रकारिता हुनुपर्नेमा जोड दिए। (श्रोत : सुनील महर्जन)

### बुद्धमूर्ति स्थापना स्मरण पूजा सम्पन्न

६ माघ, काठमाडौं। पुनः निर्मित बुद्धविहार भूकुटीमण्डपको प्रवेशद्वाराभित्र नयाँ भवनको मूलद्वारासँगै प्रतिस्थापित उभिएको बुद्धमूर्ति स्थापना स्मरण पूजा (बुसादँ) धार्मिक विधिपूर्वक सम्पन्न भएको छ। तेश्रो वार्षिक बुसादँपूजामा भिक्षु सुद्धिकोले बुद्धपूजा गराउनुभएपछि विहारका प्रमुख भिक्षु कोण्डन्यले बुद्धमूर्तिको विशेषताबाबैर उपदेश गर्नुभयो। बुद्धविहार पुनः निर्माण समितिका सदस्य एवं बौद्ध वृद्धाश्रम, बनेपाका महासचिव खुसिबुँ निवासी सानुबाबु सायमि तथा भगवान् देवी मानन्धर



परिवारले दिवंगत पिता जोतिष नारायण मानन्धर तथा दिवंगत माता चिनीमाया मानन्धरको सुगति एवं निर्वाण कामनासहित सो बुद्धमूर्ति स्थापना गर्नुभएको थियो । यसरी नै माघ १८ गते उहाँ दाताहरूले सोहङ्खुद्वेस्थित जेष्ठ नागरिक भवन परिसरमा स्थापना गर्नुभएको बुद्धमूर्ति स्थापना स्मरण बुसादैपूजा सम्पन्न भएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

## आनन्दकुटी र तिभिन्न क्षेत्रमा महापरित्राण

८ माघ, काठमाडौं स्वयम्भू । पुनर्जागरित नेपालको थेरवाद बुद्धशासनमा नेपालकै पहिलो थेरवादी विहार आनन्दकुटी विहारमा सकल सत्त्व प्राणीहरूको सुखशान्ति तथा समृद्धिको कामना गई श्रद्धेय भिक्षु महासंघबाट एकदिने पवित्र महापरित्राण पाठ सम्पन्न भएको छ । विहारका कार्यवाहक प्रमुख एवं विहार संस्थाका उपाध्यक्ष भिक्षु धर्ममूर्ति महास्थविरसमक्ष पंचशील प्रार्थनापछि बुद्धविहारका प्रमुख भिक्षु कोण्डन्यले महापरित्राण पाठको महत्वसम्बन्धी धर्मदेशना गर्नुभयो । उपासक दिनेश रत्न तथा पद्महिरा स्थापित, न्वयोखा परिवारको आयोजनामा महापरित्राण सम्पन्न भएको थियो ।

पुष २३ गते असन चोकमा मोतिशोभा तुलाधर, बाकुननी परिवारको आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण पाठ सम्पन्न भयो ।

पुष २८ गते गणविहारमा नवनिर्मित धम्महलको समुद्घाटनसहित बसुन्धरा तुलाधर सपरिवारको आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण पाठ सम्पन्न भयो ।

पुष २८ गते सुमङ्गल विहार, लुँखुसि, ललितपुरमा खड्गबहादुर तथा दुर्गादेवी शाक्य परिवारको आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण सम्पन्न भएको छ ।

पुष ३० गते काठमाडौंस्थित बुद्धविहार भृकुटीमण्डपमा त्यौहार, असन निवासी नुच्छेमाया महर्जन तथा चम्पा महर्जन परिवारको आयोजनामा एकदिने महापरित्राण पाठ सम्पन्न भएको थियो भने पुष ३० गतेकै दिन पद्ममावती महाविहार,

नःबहाल, ललितपुरमा आशाकाजी शाक्य परिवारको आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण सम्पन्न भयो ।

माघ ९ गतेका दिन बुटवलस्थित पद्मचैत्य विहारमा विहारकै आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण सम्पन्न भएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

यसरी नै माघ १४ गते असन, त्यौहार अमृतरत्न, कमलरत्न तथा दिपकरत्न तुलाधर परिवारको आयोजनामा भिक्षु महासंघबाट महापरित्राण सम्पन्न भएको जानकारी प्राप्त छ ।

## ज्ञानमाला राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न

२५ पुस, बनेपा-काम्रे । विश्वशान्तिका नायक भगवान् बुद्धको पवित्र जन्मभूमि नेपालमा बुद्धका अमूल्य शाश्वत उपदेशलाई सर्वव्यापक रूपमा सम्प्रेषण गर्ने उद्देश्यले नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिको तत्त्वावधान तथा वांख्यः ज्ञानमाला भजन खलः, बनेपाको व्यवस्थापनमा तीनदिने दशौं राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन सम्पन्न भएको छ ।

पुष २३ गते बौद्ध भण्डोतोलनलगतै ज्ञानमाला शान्तिपद यात्राको शुभारम्भसहित बनेपामा दशौं राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलनको विधिवत समुद्घाटन समारोहको आयोजनामा ८५ वटा ज्ञानमाला समूहको सहभागिता रहेको थियो भने पुष २५ गते रमना श्रेष्ठकै अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमितिको पुनर्गठन भएसँगै विधिवत रूपमा सम्मेलन समापन भएको छ ।

पुनर्गठित समितिमा वरिष्ठ उपाध्यक्ष विमलबहादुर शाक्य, चारजना उपाध्यक्षहरू पुण्यरत्न शाक्य (मध्यमाज्चल), चन्द्र हलुवाई (पूर्वाज्चल), केशबलाल वज्राचार्य (पश्चिमामाज्चल), धनबहादुर महर्जन (स्वनिगः), महासचिव इन्द्रमुनि शाक्य, सचिव तिर्थरत्न शाक्य, कोषाध्यक्ष राजभाइ शाक्य, सह-कोषाध्यक्ष ईश्वर वज्राचार्य रहनुभएको छ ।

यसरी नै कार्यकारिणी सदस्यहरूमा भीमवज्र वज्राचार्य, फुलबहादुर महर्जन, गणेशराम प्रजापति, माणिकरत्न शाक्य, रामगोपाल श्रेष्ठ, तेजप्रसाद मानन्धर, सकेन्द्र ताप्राकार (मनोनित), पञ्चा नकर्मी (मनोनित), अनुजा वज्राचार्य (मनोनित) रहनुभएको छ ।

सम्मेलनको दौरान दोश्रो दिन २४ गते आयोजित गोष्ठीमा भिक्षु कोण्डन्यले “बुद्धको उपदेश अनुशरण गरौ, चित्तलाई हामी परिशुद्ध गरौ” विषयक कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । टिप्पणीकार उप-प्राध्यापक पुष्परत्न शाक्यको टिप्पणीपछि कार्यपत्र प्रस्तोता भिक्षु कोण्डन्यले विभिन्न फ्लोरमा सोधिएका प्रश्नहरूको जवाब दिनुभयो ।

आगामी ११औं राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन पोखरामा हुने घोषणासहित सम्मेलन सम्पन्न भयो ।

## गणविहारमा धम्महल र बुद्धप्रतिमा अनावरण

२८ पुस, काठमाडौं । दिवंगत श्री द्रव्यमान सिंह तुलाधर (भाइराजा साहुजी) को सुगति-निर्वाणको कामनासहित समस्त प्राणीहरूको मंगल स्वरितिको कामना तथा गणविहारमा नवनिर्माण सम्पन्न भएको धम्महल समुद्घाटनको सुखद उपलक्ष्यमा श्रद्धेय भिक्षुसंघबाट एक दिने महापरित्राण-पाठ सम्पन्न भएको छ ।

नेपालका संघउपनायक भिक्षु गुणधोष महास्थविबाट समुद्घाटन एवं श्रद्धालु दाता श्रीमती बसुन्धरा तुलाधर, सपरिवारको आयोजनामा सम्पन्न सो महापरित्राणमा गणविहारका प्रमुख भिक्षु शोभित महास्थविरले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । नवनिर्मित धम्महल तथा उभिएका बुद्धमूर्तिसहित दायाँ बायाँ सारिपुत्र एवं मौद्गल्यायनको मूर्ति महादानी दाता द्रव्यमान सिंह तथा बसुन्धरा तुलाधर परिवारकै सश्रद्धाले निर्माण भएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।



## लुम्बिनीमा दीपंकर बुद्ध-प्रतिमा स्थापना

१७ माघ, लुम्बिनी । नेपाल बज्रयान महाविहार, लुम्बिनीमा दीपंकर बुद्ध-प्रतिमा विधिवत रूपमा स्थापना गरिएको छ । सो बुद्ध-प्रतिमा साँस्कृतिक बाजागाजासहित जात्रा गरी लुम्बिनी मायादेवी मन्दिर परिक्रमा गराई नेपाल बज्रयान महाविहारमा चक्रेश्वर प्राङ्ग. नरेशमान बज्राचार्यको मूलचार्यत्वमा विधिवत पूजाविधिसहित प्रतिस्थापन गरिएको छ ।



सो प्रतिमा प्रतिस्थापन गरिएको प्रतिमा ललितपुर निवासी दाता एवं विहार संचालक समितिका पूर्वसदस्य-सचिव नेमवीर शाक्यबाट दान गर्नुभएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

## मैत्रेय युवा संघया सफू तिमोचन

माघ ७, ख्वप । मैत्रेय युवा संघ व इन्द्रमाया वज्राचार्य परिवारया मंकाः ग्वसालय ज्युगु छगु ज्याइवः दथुइ बौद्ध सम्पदा स्मारिका नाया सफूया पितबज्ज्या यागु दु । थथुबहीस्थित जयकीर्ति महाविहारय ज्युगु ज्याइवलय उगु सफूया पितबज्ज्या यागु खः । संघया अध्यक्ष लक्ष्मीचन्द्र वज्राचार्यया सभापतित्वय ज्युगु ज्याइवलय मुनि विहारया भिक्षु अर्जुन शील प्रदान यानाबिज्ञागु खःसा ज्याइवःया उलेज्या सफूया पिकाकः इन्द्रमाया वज्राचार्य यानादीगु खः । भिक्षु अर्जुन व बौद्ध विद्वान प्रा. डा. वज्राज शाक्य मंकाःकथं सफूया पितबज्ज्या यानादीगु खः । दिवंगत चन्द्रवज्ज वज्राचार्य व रत्नबाबु वज्राचार्यया लुम्नित्तइ पिथंगु सफूयात कया: च्वमिपि सुरेशज्योति शाक्य व पद्मसुन्दर शाक्य थःथःगु नुगःखँ तयादीगु खः ।

उगु सफू पिथनेत आर्थिक ग्वाहालि यानादीपि विकास वज्राचार्य व रञ्जन वज्राचार्ययात सभापतिपाख्ये हनेज्या नं



यागु खःसा सफू पिथनेत ज्युगु खर्चया ल्याचाः संघया सचिव संचित बुद्धाचार्य न्वयबयादीगु खः । संघया अध्यक्ष वज्राचार्य सम्पादन यानादीगु खः । संघया उपाध्यक्ष तीर्थराज वज्राचार्य लसकुस यानादीगु ज्याइवलय विशेष दुजः प्रेमशोभा वज्राचार्य सुभाय देछानादीगु लक्ष्मीचन्द्र वज्राचार्यपाख्ये जानकारी प्राप्त जुल ।

**बुद्धको जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा सुख-शान्ति फैलिरहोस् ।**

**सम्पूर्ण नेपालीहरूमा धार्मिक चेतना विकास होस् ।**



**मिलन बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड**

पाको, न्यूरोड, काठमाडौं, फोन : ४२३१०३६, ४२९६३३५, फ्याक्स : ४२९६९६७

# भेटिए मौर्यकालीन सामग्री

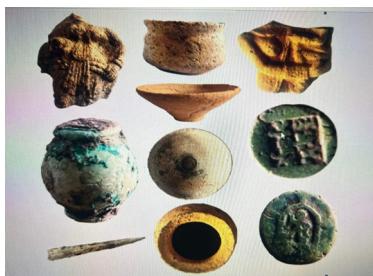
नारद कोहार

तौलिहवा, माघ १ गते । राजा शुद्धोदनको राजदरबार एवं सिद्धार्थ गौतमले जीवनकालका प्रारम्भिक २९ वर्ष बिताएको ठाउँ प्राचीन तिलौराकोटमा थप मौर्यकालीन पुरातात्त्विक सामग्री फेलापरेका छन् । तिलौराकोटको मध्य भागमा रहेको मौर्यकालीन पोखरीको उत्खननमा आहात मुद्रा (पञ्च मार्क मुद्रा) समेत भेटिएको छ । सो पोखरीको उत्खनन विगतदेखि नै भए पनि अहिलेसम्म पञ्चमार्क मुद्रा त्यहाँ भेटिएको थिएन तर अन्य स्थानमा भने फेलापरेको थियो ।

पोखरीको सन् २०१४ मा युनेस्को जापानिज फन्डस इन ट्रस्टको आर्थिक सहयोगमा पुरातत्त्व विभाग, बेलायतको दुरव्याम विश्वविद्यालय, लुम्बिनी विकास कोषलगायतको टोलीले भू-भौतिक सर्वेक्षण गरेको थियो । सर्वेक्षणबाट जमिनभित्र अलिकति धस्सिएको ३० गुणा ३० मिटर क्षेत्रफलको एउटा संरचना फेलापरेको थियो । उत्खननबाट नगरभित्र इँटाको गारो लगाइएको ठूलो पोखरी भेटिएको हो ।

सो क्षेत्रको सन् २०१५ मा उत्खनन गर्दा जोगिएका २६ तहका इँटा भेटिएको र ती इँटाका तहहरू ऋम मिलाएर राखिएको पुरातत्त्वविदले बताएका छन् । पोखरीका कुनैकुनै इँटा ४५ सेन्टिमिटर लम्बाइका थिए । भेटिएको संरचनालाई रेडियो कार्बन तिथि निर्धारण गर्दा सो पोखरी मौर्यकालीन समयमा बनेको पुष्टि भएको पुरातत्त्व विभागका पुरातत्त्व अधिकृत भाष्कर ज्ञावालीले बताउनुभयो ।

पोखरीको उत्खननमा तामाको अभिलेखसहितका मुद्रा, विभिन्न कालका नारीका मूर्ति, जनावरका प्रतिमा, माला, चुरा, विभिन्न कालका भाँडा, काला चम्किला माटाका भाँडाका टुक्रा, खैरा माटाका भाँडाका टुक्रा, सुगकालीन नारी मूर्ति, पाषाण तीर र लोहोरो-सिलौटोलगायतका महत्वपूर्ण वस्तु भेटिएको पुरातत्त्व अधिकृत ज्ञावालीले बताउनुभयो ।



गत वर्ष दक्षिणतर्फ रहेको पर्खालिको करिब १२ मिटरमा उत्खनन गरेकोमा यस वर्ष बाँकी रहेको ११ मिटर उत्खनन गरिएको उहाँले बताउनुभयो । उत्खनन गर्ने क्रममा दक्षिणतर्फको पर्खालिको लम्बाइ २७ मिटर रहेको पाइएको अधिकृत ज्ञावालीले बताउनुभयो । विगतमा पोखरीको उत्खनन गर्दा २६ तहको इँटा भेटिएका थिए भने यस वर्ष गरिएको अध्ययन अनुसन्धानबाट यो पोखरी विभिन्न समयमा बनेको उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “विभिन्न समयमा बनेको २६ तहभन्दा बढी २७ देखि २८ तहसम्म पहिचान गर्न सफल भएको” बताउनुभयो ।

ज्ञावालीका अनुसार प्राप्त पुरातात्त्विक सामग्रीका आधारमा उक्त क्षेत्र इसापूर्वमा नै व्यापारिक केन्द्रका रूपमा विकास भइसकेको थियो । त्यस कारण व्यापार विनियमको प्रमुख माध्यमका रूपमा रहेको मुद्राको प्रचलन नेपालमा पनि इसापूर्व कालदेखि नै रहेको मान्न सकिन्छ । तर नेपालमै बनेका त्यस समयका मुद्रा हालसम्म प्राप्त भएका छैन् । नेपालमा हालसम्म प्राप्त कानुनग्राह्य सर्वप्राचीन धातु मुद्रा नै आहात मुद्रा हो ।

लुम्बिनी, प्राचीन कपिलवस्तु राज्यको राजधानी हालको तिलौराकोट र काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न ठाउँको पुरातात्त्विक उत्खननमा आहात मुद्रा प्रशस्त मात्रामा प्राप्त भएको पुरातत्त्वविद बताउँछन् । ईसापूर्व ७/८५ शताब्दीतिरबाट सुरु भएको मौर्यकालसम्म प्रचलनमा रहेका यी मुद्रा भारतीय भूभागबाट व्यापारको सिलसिलामा नेपाल आएको पुरातस्वविदहरूको भनाइ छ ।

सन् २०१८ मा पुरातत्त्व विभाग, लुम्बिनी विकास कोष तथा दुरव्याम विश्वविद्यालय यूकोको संयुक्त विज्ञ टोलीले तिलौराकोट कन्थक स्तूप क्षेत्रमा गरिएको उत्खननमा ४९७ आहात मुद्रा प्राप्त भएका छन् । साथै तिलौराकोट पुरातात्त्विक उत्खननमा कुषाणकालीन केही मुद्रा पनि प्राप्त भएका छन् । यी मुद्रा पनि व्यापारिक सिलसिलामा भारतबाट आएको मानिएको छ । (श्रोत : गोरखापत्र अनलाइन, ९ माघ २०७९)

बुद्धको जन्मभूमि राष्ट्र नेपालमा सुख-शान्ति फैलिरहोस् ।

सम्पूर्ण नेपालीहरूमा धार्मिक चेतना विकास होस् ।

**बलम्बु व्याउ सहकारी संस्था लि.**

बलम्बु-६, काठमाडौ, फोन नं. ८३९४८४४

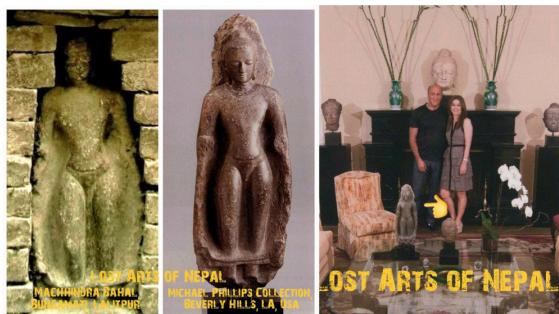
ईमेल : bmc\_coperative@yahoo.com



## माइकल फिलिप्सले बुद्ध प्रतिमा नेपाल फर्काउने

‘पाटन, रत्नेश्वर मन्दिरबाट चोरिएको टुँडाल सम्पदा निजी संग्रहमा’  
देवेन्द्र भट्टराई

काठमाडौं – अमेरिकी प्रतिष्ठित फिल्म निर्माता माइकल फिलिप्सले आफ्नो संग्रहमा रहेको बुद्धमतीस्थित मच्छिन्द्र बहालमा रहेको पुरातात्त्विक बुद्धप्रतिमा (स्टेन्डिङ बुद्ध) नेपाल फर्काउने भएका छन्। चोरी भएको भण्डै आधा शताब्दीपछि फिलिप्सको निजी संकलनमा फेला परेको समाचार सार्वजनिक भएपछि यो प्रतिमा घरफिर्तीको पहल सुरु भएको थियो।



हराएका सम्पदाको खोजबिनमा सक्रिय लस्ट आर्ट्स अफ नेपालले पहिल्याएको तथ्यमा बुद्धमतीमा रहेको यो सम्पदा अमेरिकी फिल्म निर्माता फिलिप्सको संकलनमा (सप्रमाण) पाइएपछि न्यूयोर्कस्थित ‘आर्ट क्राइम’ विषयकी प्राध्यापक एरिन एल. थोम्सनले नेपालको सम्पत्ति घर फर्काउने पक्षमा आवाज उठाएकी थिइन्।

भैले हाल क्यालिफोर्नियामा रहेका फिल्मनिर्माता फिलिप्ससँग फोनवार्ता गरेर नेपालको सम्पदाका बारेमा चासो राखेकी थिएँ, ‘थोम्सनले कान्तिपुरसँग भनिन, ‘कतिसम्म भने निर्माता फिलिप्सलाई यो प्रतिमा (स्टेन्डिङ बुद्ध) नेपालबाट भण्डै ५० वर्षअघि चोरिएको थियो भन्ने पनि थाहा रहनेछ।’ फिलिप्सले यो प्रतिमा तत्काल नेपाललाई फिर्ता गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको थोम्सनले जानकारी दिइन्।

### नेपाली बुद्धप्रतिमा अमेरिकी फिल्म निर्माताको संग्रहमा

फिलिप्सले यो प्रतिमा स्वेच्छामा नेपाललाई फिर्ता दिने भएपछि यसको ‘उत्पत्तिको पहिचान’ पहिल्याउन जरूरी नभएकाले अब अमेरिकामा रहेको नेपाली कूटनीतिक नियोगले देखाउने तदारुकता आधारमा बुद्धप्रतिमा चाँडै घर फर्कन सक्नेछ।

सन् १९७३ मा प्रदर्शनमा आएर विभिन्न ७ विधामा ओस्कार पुरस्कार जित्न सफल फिल्म ‘द स्टेन्डिङ बुद्ध’ प्रतिमा पाइएकोबारे लस्ट आर्ट्स अफ नेपालले सूचना बाहिर ल्याएको थियो। ‘द स्टेन्डिङ’को उत्कृष्ट कथा र निर्माणशैलीका कारण यो फिल्मलाई लाइब्रेरी अफ कंग्रेसको आफ्नो संरक्षणको सूचीमा राखेको छ।

लस्ट आर्ट्स अफ नेपालका अनुसार, ‘आर्ट्स अफ एशिया’ म्यागजिन (२०१३, जनवरी-फेब्रुअरी) मा प्रकाशित विवरणमा पहिलोपटक फिल्म निर्माता फिलिप्सको निजी संग्रहमा रहेका प्रतिमाको जानकारी आएको थियो। यस्तै, स्वीस अध्येता उर्लिं भोन स्क्रोडरले तयार पारेको नेप्लीज स्टोन स्कल्पचर पुस्तकमा पनि बुद्धमतीका उभिएका बुद्धको प्रतिमा प्रकाशित छ।

### ५० वर्षअघि चोरिएको सालभन्जिका भेटियो

पाटनको सुलिमा टोलस्थिथ रत्नेश्वर मन्दिरबाट ५० वर्षअघि चोरिएको सालभन्जिका यक्ष टुँडाल (काष्ठकला)



अमेरिकी आर्ट डिलर छिनो रोनकोरोनीको संकलनमा पाइएको छ।

रत्नेश्वर मन्दिरबाट चोरिएका अरु दुई टुँडाल यसअघि न्यू साउथ वेल्स आर्ट ग्यालरी (अस्ट्रेलिया) र लन्डनको एक निजी संग्रह (म्याक कुलुग) मा पाइएको थियो। हराएका सम्पदाको खोजविन र घरफिर्तीमा सक्रिय अभियान लस्ट आर्ट्स अफ नेपालका अनुसार, १३औं शताब्दीको सिर्जना मानिने टुँडाल सन् ७० दशकको सुरुवातमा हराएको थियो। आर्ट डिलर रोनकोरोनीको सम्पर्क कार्यालय अमेरिका, फ्रान्ससहितका मुलुकमा रहेको वेबसाइटमा देखिएको छ।

(श्रोत : कान्तिपुर, माघ ५, २०७९)

तपाईंको परीबारका सदस्यले विदेशमा रात परिना बगाएर कमाएको एकम  
सुरक्षित तथा सजिलै पाउनको लागि हामीलाई सम्मनहाउस् ।  
साथै देशको कून पलि स्थानमा रेकम पठाउन र पाउनको लागि सजिलो माध्यम ...

## ऐमिट्रेन्स सेवा



## Dharmasthali Saving & Credit Co-operative Ltd.

Dharmasthali, Tarkeshwar Municipality-6, Kathmandu | Ph: 01 622 1461/5166818  
E: dsccl@live.com | W: www.dsccl.blogspot.com | like us @ facebook.com/dsccl2044

### Domestic Air Ticket

Buddha | Yeti | Simrik | Saurya | Shree

### Other

Electricity Bill Payment | Dish Home Recharge | SMS Banking | Hello Paisa  
Money Transfer (Domestic/International)

Prabhu | Western Union | IME | Money Gram | Express Money | Sigue | Mega Remit | Boom Remit  
Utility Bill Payment

Telephone Bill Payment | Mobile Bill Recharge-NTC/NCELL/CDMA (Postpaid/Prepaid) | ADSL Bill Payment | Internet bill