

'मा निवत्त अभिक्कम'



2528

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
INTERNATIONAL BUDDHIST MEDITATION CENTRE



रजत महोत्सव स्मारिका SILVER JUBILEE SOUVENIR

(बु.सं. २५२९-२५५४, 1985-2011 A.D.)



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

२०६७

Downloaded from <http://dhamma.digital>

International Tour Operator for Buddhist Circuits of Asia




Lalit Mandap
Travels & Tours (P) Ltd.

ISO 9001:2000 Certified Company

HEAD OFFICE
Harihar Bhawan, Pulchowk, Lalitpur, Kathmandu, Nepal
Tel: 00977-1-5546526; E-mail: lmandap@wlink.com.np

MAIN BRANCH OFFICE
Durbarmarg, Kathmandu, Nepal
Tel: +977-1-4239000; E-mail: lmc@wlink.com.np

“मा निवत्त अभिक्कम”

रजत महोत्सव स्मारिका SILVER JUBILEE SOUVENIR

सम्पादक मण्डल

अनागारिका अग्गजाणी 'धम्माचरिय'

मदन रत्न मानन्धर (संयोजक)

हेमबहादुर शाक्य



Dhamma Digital

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, काठमाडौं, फोन : ४७८४६३९, ४७८२७०७

International Buddhist Meditation Centre

Buddhanagar, Kathmandu

E-mail : ibmcsati@gmail.com

प्रकाशकः

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

फोन : ४७८२७०७, ४७८४६३१

ईमेल : ibmcsati@gmail.com

रजत महोत्सव स्मारिका प्रकाशन उपसमिति २०६७

धम्मानुसासक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

सल्लाहकारपि

प्रत्येक रत्न ताम्राकार

मोटिलाल शिल्पकार

व्यवस्थापकपि

अ. नन्दवती, अ. विमलजाणी,

शान्तमान शाक्य, मोनिस बज्राचार्य, मोतिकाजी शाक्य,

सबिता 'धाख्वा' शाक्य, चन्द्रदेवी शाक्य, मन्दिरा ताम्राकार

पिथना : १५०० प्रति

प्रकाशन वर्ष

बु.सं. २५५४,

ने.सं. १९३९

वि.सं. २०६७,

ई.सं. २०१९

कम्प्यूटर लेआउट : मोनिस बज्राचार्य

थाकू : आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

ग्वाको, ललितपुर, फोन : ५००७५६३, २९२०२३५



“सुखा सङ्घस सामग्री”
अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
(ALL NEPAL BHIKKHU ASSOCIATION)

Vishwa Shanti Vihara, Kathmandu

(स्थापित: सम्वत् २००७)



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
शंखमूल, बुद्धनगर, काठमाडौं

शुभकामना

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो स्थापनाको उपलक्ष्यमा रजत महोत्सव मनाउने तयारी गरीरहेको विषयमा सुन्न पाउँदा हामीलाई हर्षको अनुभूति भैरहेको छ । यस केन्द्रले आफ्नो स्थापनाकालदेखि हालसम्म अनवरत रूपमा सतिपट्टान विपस्सना ध्यान शिविर, बाल लघु शिविर, प्रवर्जित शिविर, बुद्धशिक्षा अभ्यास कक्षा तथा विभिन्न धार्मिक, सामाजिक क्रियाकलापहरु संचालन गर्दै सर्वसाधारण धर्मावलम्बिहरुलाई सहयोग पु-याउदै आउनु भएकोमा हामीलाई धर्मप्रीतिको अनुभव भैरहेको छ । यस धार्मिक, सामाजिक र आध्यात्मिक कार्यहरुलाई अझ निरन्तरता दिन सकोस्, अभिवृद्धि गर्दलान सकोस्, धर्म प्रेमीहरुले धर्मको लाभ र फल प्राप्त गरी लिन सकोस् र सबैजना सुख शान्तिसंग बाञ्च सकोस् भन्ने मैत्रीमय कामना व्यक्त गर्दछौं ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो रजत जयन्ति मनाउनेकममा स्मारिका पनि प्रकाशन गर्न लागिआएको धर्मप्रेमि पाठकहरुलाई थप उर्जा र प्रेरणा प्राप्त गर्ने सुअवसर मिल्ने कुरामा दुइमत नहोला । अतः उक्त स्मारीका प्रकाशन पनि सफलताका साथ प्रकाशित गर्न सकोस्, ज्ञानको ज्योति छर्न र फैलाउन सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अन्तमा रजत महोत्सव सर्वप्रकारले सफलभूत भई सबैले कायिक मानसिक सुख शान्तिको र धर्मप्रीतिको अनुभूति लिन सकोस् भन्ने पनि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

भवतु सब्ब मंगलं

Dhamma
भिक्षु धर्ममूर्ति
सचिव: अ.ने.भि.महासंघ

Dhamma.Digital

प्रधान कार्यालय :

विश्व शान्ति विहार, मीनभवन, नयाँ बानेश्वर, P.O. Box 8973 NPC 327, काठमाडौं, नेपाल ।

फोन : ४४८२९४८, फ्याक्स : ४४८२२५०

E-mail: vishwa@ntc.net.np



संघनायक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर

MOST VENERABLE SANGHANAYAKA BUDDHAGHOSA MAHASTABIR
Sri Sumangala Bihar, Lukhusi – 06, Lalitpur, Nepal
Tel- 00977-1-5003615



लयताया खं छत्वा:

दि: २०६७/१०/१५.....

एकायनो अयं भिस्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया.....यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना" अर्थात् भिक्षुभिं ध्वं छग्गु जक हे मार्गं खं: प्राणीपिनिग्गु विशुद्धिया लागि धका भगवान बुद्धं विपरयनाया बारे सतिपट्टान सुवय् आजा जुया बिज्यात । केवल मानववर्गया लागिजक मच्च सकल सत्वप्राणीपितं सुखं य: , दु:खं मय: । ध्वं आधुनिक युगय् मानववर्गं भौतिक विकासपाखें जक हे सुखं प्राप्तिया लागि न्यवाना च्वंगु दु । तर भौतिक विकासपाखें जक सुखं प्राप्त याना काये फँमच्चु धीगु धापूयात हिंसाकारी आधुनिक समाज वातावरण पाखें हे स्पष्टीकरण बियाच्वंगु दु । गुलि ध्वं भौतिक जगत विकास जुया वनाच्वंगु दु उलि हे मानववर्गया मानसिक सन्तुलितता मयया: मानसिक विकृति आपालं प्रकट जुया वयाच्वंगु दु । भौतिक विकास पाखें सुखं प्राप्त याना काये धासा: मानव जीवने सुखया त्यू त्यू दु:खं हे वया च्वंगु सुनानं चायेके फुगु मच्चु । कारण छु धा:सा संसारिक रूपं मानववर्गपिके विद्यमान जुयाच्वंगु चेतनायात ध्वं नुगलं चुइका छोये फुगु मच्चुनि । ध्वं हे नुग:या खिति चुइका छोयेत ध्यान भावना अध्ययन अभ्यास यायेमा: धका: भगवान बुद्धं आजा जुया बिज्यात । ध्वं हे मनसाय तथा बर्माया प्रख्यात परमपूज्य महाराशी सयादोया शिष्य ओवादाचरिय सयादो ऊ. पण्डिताभिवंस महास्थविरपाखें बि.स. २०४२ सालय् अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रयागु स्थापना जुल । छन्दु धा धां निन्दु धा धां दिन बितये जुया वनाच्वन । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र सुरु जुया: नीन्यादं पूवनेगु रजत जयन्ति मानये यायेगु दिं न्योने हे ध्यंक: वया च्वन, चा:गु हे मच्चु । तर ध्वं खं न्यना: त:सकं हे हर्षितं जुया च्वना । गुगु रजत महोत्सवया उपलक्षस स्मारिका पिदने त्यंगु खं न्यना:नं त:सकं हे लयता: । जि ध: हे अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया छम्क धम्मामनुसासक जूसां जिगु अस्वस्थ्यताया कारण छु ग्वहालि बीमफुसानं गुगु जुइमागु ज्या बांलाक हे जुयाच्वंगु खं न्यने इया: जि तसकं हे लयता: । प्रत्येक महिनाय् ध्यान शिविर संचालन यायेगु, भिक्षु, श्रामणेर व अनागारिकापितं विशेष ध्यान शिविर संचालन यायेगु, मचापिनिग्गु लागि ध्यान शिविर संचालन यायेगु, धर्म प्रवचन याकेगु, बुद्ध शिक्षा अध्ययन अध्यापन याकेगु नापं अभिधर्मया विशेष कक्षा संचालन याना यकेगु आदि अतुलनीय धार्मिक एवं शासनिक सेवा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र पाखें जुयाच्वंगु त:सकं हे प्रशंसा याये बह: जू । हिंसामय समाज वातावरणयात न्हंका: मैत्रीपूर्ण वातावरण निर्माण यायेया लागि धुजा:गु ध्यान भावना आदि धार्मिक कार्य आपालं आपा: जुइ मा:गु आवश्यकता यक्व खनी दु । गुगु कार्य सम्पन्न याना वनेया लागि धौं स्वया: अफ कन्हय् बांलागु पला: न्ययाका वनेत काय चित्त धीर्य नापं सुस्वास्थ्य लाभ जुइमा धका: कामना याना च्वना ।

भिक्षु बुद्धघोष

संघनायक,
अग्रमहा सट्टम्म जोतिक धज
भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
श्री सुमंगल विहार, लुंबुसी, यल



नमो तस्स लोकाहितस्स तथगतस्स
NAMO TASSA LOKAHITASSA TATHAGATASSA

फोन नं. ४८२९८४

विश्व शान्ति विहार VISHWA SHANTI VIHARA

मीनभवन, काठमाडौं, नेपाल
(स्थापित: वि.सं. २०४१)



भित्तुना

धुगुसिइ “अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, शंखमूल” २५ दँयागु नकतिनियाम्ह जोश व जाँगरं भय्भय् ब्यूम्ह, धात्थेम्ह ल्याय्म्हम्हेसिगु उमेरय् थ्यंकवःगु दु । धुगु केन्द्रया रजत जयन्ति न्यायेकाः भ्नी सकसिनं हनेगु ज्या न्ह्याका वयाच्चनागु दु, लय्लय्तातां । हिसि दयेक, स्वःलिसे भ्भःमभ्भः धाःम्ह, थःगु हे व्यक्तित्व, अस्तित्व व महत्व कःघानावःम्ह, शुरुनिसें हे थःगु उत्साह, उमंग व क्षमता ब्वब्वं तःधं चीधंगु पंगलःतय्त, कचिंगःतय्त चीकुचीकुं दत्तचित्तरूपं निर्भयी जुयाः थीथीकथंया अन्धकारमय वातावरण, परिस्थिति व पर्यावरणथेजाःगु मोतिबिन्दुं त्वपुइकाः मिखां मछुइकाच्वपिं नेपाःमिपिन्त मचानिसें कयाः ल्याय्म्ह ल्यासे, बुराबुरि थ्यंकं सकलसितं बुद्धोपदेशित महान स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावना ज्ञान अपरेशनद्वारा मिखा कंकेबियाः, न्ह्यलुवाः जुयाः ल्हाः ज्वँज्वं, लँ क्यँक्यं न्ह्याःवःम्ह, निरन्तर गतिशील, क्रियाशील, प्रगतिशील व प्रयत्नशील जुयाः संयमित जीवन हनावःम्ह ल्याय्म्हम्ह शर्जन भावना केन्द्र खनाः सकलें सकलें आशाकुति लिसें प्रभावित जुयावं वयाच्चंगु दु ।

उज्वःम्ह ल्याय्म्हम्ह भावना केन्द्र भं भं धिसिमिसि धायाः, शक्ति सामर्थ्य युक्त जुयाः, सकसिगु भरोसाया सुदृढ इन्द्रकील समान जुयाः, सुस्वास्थ्य व निरोगीतां सम्पन्न जुयावं वनाच्चने फुम्ह, न्ह्याबले ल्हाः छपित नं मखाःम्ह, सल्लकत्त शर्जन जुयावं वनाच्चनेमा धयागु भित्तुना देछाया च्वनागु जुल ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिः महास्थविर

भिक्षु ज्ञानपूर्णिः महास्थविर
विहार प्रमुख

ई.सं. १२०१२०११



राष्ट्रपतिको कार्यालय



राष्ट्रपति भवन, महाराजगञ्ज
काठमाडौं, नेपाल ।

पत्र संख्या :-

चलानी नं. :-

शुभकामना सन्देश

सम्माननीय राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवज्यूले महामानव भगवान गौतम बुद्धद्वारा निर्देशित 'सतिपट्टान विपस्सना भावना' को माध्यमद्वारा जनमानसमा सुख शान्ति प्रदान गर्ने मुख्य उद्देश्यले वि.सं. २०४२ सालमा स्थापित त्यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो रजत महोत्सव मनाउने क्रममा विभिन्न कार्यक्रमका साथै 'रजत महोत्सव स्मारिका' समेत प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुशी व्यक्त गर्नुभएको छ । वहाँले प्रकाशन हुने स्मारिकाका योग तथा ध्यान सम्बन्धी लेख रचनाहरु जिज्ञासु पाठकहरुका लागि उपयोगी हुने विश्वास व्यक्त गर्नु भएको छ ।

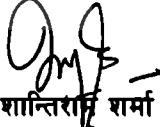
सम्माननीय राष्ट्रपतिज्यूले सबै प्राणीहरु राग, द्वेष, मोह आदि क्लेशबाट मुक्त भई मानसिक सुख र दैहिक आरोग्यता प्राप्तिको लागि एक मात्र मार्ग भनी भगवान बुद्धले निर्देशन गर्नुभएको सतिपट्टान विपस्सना भावनालाई अनुसरण गरेमा मानव मात्रको कल्याण हुने कुरामा कुनै द्विविधा नरहेको कुरा बताउनु भएको छ ।

सम्माननीय राष्ट्रपतिज्यूबाट देशवासीमा भातृत्व, मैत्रीभाव, नैतिकता र देशप्रेम जागृत गर्नमा समेत त्यस केन्द्रको योगदान निरन्तर रहोस् भन्ने अपेक्षाका साथ त्यस केन्द्रको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना समेत व्यक्त गर्नु भएको छ ।

Dhamma.Digital

२०६७/९/२५ आइतबार ।

आज्ञाले,


शान्तिशर्म शर्मा
सह सचिव



EMBASSY OF THE UNION OF MYANMAR
G. P. O. Box 2437, Kathmandu
Tel.: 5592774, 5592841, Fax: 5592776

Date 20th October 2010

Goodwill message on the occasion of the 25th Year Silver Jubilee of the INTERNATIONAL BUDDHIST MEDITATION CENTER-IBMC

It gives me such great pleasure to learn organizing of 25th Year Silver Jubilee of the **INTERNATIONAL BUDDHIST MEDITATION CENTER-IBMC** with different Dhamma Activities.

On the auspicious occasion of the celebration and publishing of Silver Jubilee Souvenir, we wish for a good success upon the organization on behalf of all the officials and staff of the Embassy of the Union of Myanmar.

I am overwhelmed to acknowledge the most admirable work of the Silver Jubilee Souvenir Publication Committee 2067 for organizing this remarkable Dhamma Activities and splendid celebration.

Nuns and monks from both countries pay regular visits to Buddhist shrines, pagodas and Buddhist learning centers- including IBMC- of one another's countries. Buddhism that brings Nepal and Myanmar ever closer is our common faith and practice embraced by our people.

Once again, I would like to express my personal best wishes for the continued success of IBMC blessed with peace, progress and prosperity in the true teachings of the Buddha.


Thet Oo
Ambassador



Message by H.E Mr.Thosapala Hewage on the occasion of the 25th Silver Jubilee celebration of International Buddhist Meditation Centre

I am pleased to issue a congratulatory message on the occasion of the 25th Silver Jubilee celebration of International Buddhist Meditation Centre and would like to congratulate the Centre for their noble services of conducting various dhamma activities to strengthen pariyatti and patiti Sasana in Nepal.

Sri Lanka as a predominantly Buddhist country upholding the noble values of Theravada Chapter of Buddhism, fully endorses dhamma initiatives undertaken by International Buddhist Meditation Centre. Meditation is the core essence of Buddha's teachings as the path to Nibbana. Promotion and strengthening of these teachings of Buddha is indeed an invaluable service to Buddhists all over the world.

People of Sri Lanka consider Nepal as a holy land, the sacred land where our Gauthama Lord Buddha was born and we hold Nepal in great respect. Our relations with Nepal have been largely based on our cooperation in the fields of culture and religion for centuries and even today, it is in the Buddhist and cultural spheres that we witness the major thrust in our bilateral relations.

It is my fervent wish that the International Buddhist Meditation Centre will continue to guide and be a source of enlightenment to those interested in learning the noble teachings of Lord Buddha. Once again I take this opportunity to congratulate the International Buddhist Meditation Centre on their accomplishments over the last 25 years and wish their success in their future endeavours.

Thosapala Hewage
Ambassador
Embassy of Sri Lanka in Kathmandu



Goodwill Message

from H.E. Mr. Maris Sangiampongsa
Ambassador of the Kingdom of Thailand to Nepal
on the Occasion of the Silver Jubilee
of the International Buddhist Meditation Centre (IBMC)

It is my great pleasure to learn that this year marks the 25th anniversary of the establishment of the International Buddhist Meditation Center (IBMC).

It is commendable to note that, during the past 25 years, IBMC has played a leading and active role in conducting different activities to impart the teaching of Lord Buddha and propagating his message of peace, compassion and good virtue. IBMC also provides a forum for Satipatthana Vipassana meditation as taught by Lord Buddha in order to promote peace and harmony in the individual and in society.

On the auspicious occasion of the Silver Jubilee of IBMC, I, on behalf of the Royal Thai Embassy, wish to extend our sincere congratulations and warmest wishes to all the members, devotees and staffs of IBMC. I am confident that IBMC will continue to grow and fulfill its noble objectives.

Thailand, as a predominantly Buddhist country, will play an active role in promoting Buddhism within its capacity and remain supportive to all the activities to promote Buddhism with our Buddhist fellows in Nepal and around the world.



धर्मोदय संघा

स्थापित: बुद्ध संवत् २०५३ चैत्र ३०
(राष्ट्रिय बौद्ध संस्था तथा धर्मोदय संघको क्षेत्रीय केन्द्र)

IIE

स. नं. २२/०३०/१८



मिति:

धर्मानुवासकः

भिक्षु कुमार कायप महास्ववीर

भिक्षु खेचर ग्याल्छे रिम्पोछे

श्री फिनिल रत्न बजाचार्य

अध्यक्षः

प. श्री बदीरत्न बजाचार्य

फोन नं. ४२४७३६६

उपाध्यक्षः

श्री लक्ष्मीदास मानन्धर

फोन नं. ८२२९२११

मा. श्री इन्द्रबहादुर गुरुङ

फोन नं. ४३५८७३५

श्री स्वर्ण शाक्य

फोन नं. ४२८१४९६

शुभी नानीमैया मानन्धर

फोन नं. ४३५८९९३

मा. श्री पद्म ज्योति

फोन नं. ४२२५२००

महासचिवः

श्री सचिब्रमान शाक्य

फोन नं. ९८५१०-४२३८०

सचिवः

श्री जितल तुलाधर

फोन नं. ४२२३६६६

सह सचिवः

श्री अशोक मन्त्र बजाचार्य

फोन नं. ८०७९९३६

कोषाध्यक्षः

श्री रत्नमान शाक्य

फोन नं. ४५२१०००

सह कोषाध्यक्षः

श्री सागरमान बजाचार्य

फोन नं. ४३०९९८८

सबस्यवर्गः

श्रीमती बालन्ती देवी बजाचार्य

फोन नं. ८२२३००४

श्री पञ्चवीरसिंह तुलाधर

फोन नं. ४२४९८७०

श्री कृष्णराम प्रजापति

फोन नं. ६६३६६६३

श्री बहीनारायण मानन्धर

फोन नं. ४३५९३०६

चिहृषी डा. अनोजा

फोन नं. ४३३३३३३

श्री नुनमाई तुलाधर

फोन नं. ४६१४९९९

श्री पुष्प राजन शाक्य

फोन नं. ४०९०८६४

सबस्यवर्ग (शाखाबाट):

श्री राममान चौधरी

फोन नं. ९८४७८६३१३४

श्री चम्प सुन्दर शाक्य

फोन नं. ६६७०७४८

श्री रामप्रसाद गुरुङ

फोन नं. ८२२९७७०

श्री मान बहादुर चौधरी

फोन नं. ९८८८० २८०९९

श्री नरबहादुर गुरुङ

फोन नं. ४२८७३३०

मनोनीत सबस्यः

श्री क्षेत्राज मेरु

फोन नं. ८६११९५४

श्री विमल राणा थारु

फोन नं. ९८४६० ३९७४०

२५५४ पोहेलागा: ६, मंगलवार

श्री अध्यक्षज्य
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र,
बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं ।

हार्दिक शुभकामना

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र पवित्र बुद्ध जन्मभूमि नेपालमा बर्होद्वारा प्रतिपादित विपरसना ध्यान भावनाको माध्यमबाट जनमानसमा सुख, शान्ति प्रदान गर्ने पवित्र उद्देश्य लिएर स्थापना भएको कुरा सर्वविदित छ ।

आम्हजो स्थापनाकालदेखि नै समय विपश्यना ध्यान भावना अभ्यास एवं धर्मदेशनाको कार्यक्रम राखी संचालन गर्दै आएको सहाहनीय कार्य हो, जसबाट जनमानस लाभान्वित भएको कुरा सुखद अनुभूतिको रूपमा प्रस्तुत छ ।

यहाँको केन्द्र स्थापनाका पच्चीस बर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा विभिन्न कार्यक्रमकासाथ रजत महोत्सव मनाउने क्रममा स्मारिका समेत प्रकाशित गर्न लाग्नुभएको कुरा धाहा पाउँदा हामीलाई धर्मप्रीतिसुखको महशूस भैरहेको छ ।

अतः यहाँहरूको सहाहनीय कार्यको निरन्तरताको लागि कामना गर्दै रजत महोत्सवको सफलताको निम्ति हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । धन्यवाद !

सर्वप्रकार जगतो हिताय !


पं. बदीरत्न बजाचार्य
अध्यक्ष

बुद्ध विहार, विहार बार्ग,
मुकुटीमण्डप, काठमाडौं, नेपाल । फोन नं. ४०६१ फोन: ४२२७७७, क्याक्स: ९७७-१-४२४७१४८
E-mail: dharmodaya@wlink.com.np Website: www.dharmodaya.org

सम्पादकीय

बुद्ध जन्मभूमि हाम्रो देश नेपालका सर्वसाधारणजनलाई भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित सतिपट्टान विपस्सना ध्यानभावना अभ्यास गराई जनमानसमा सुख र शान्ति प्रदान गर्ने उद्देश्यले आजभन्दा २५ वर्ष अगाडि अस्तित्वमा आएको यस अ.बौ.भा.के. को स्थापनाकालदेखिको इतिहास, केन्द्रमा संचालन भइ आएका ध्यान सम्बन्धि क्रियाकलाप एवं धार्मिक गतिविधिका साथै बुद्धशिक्षा सम्बन्धित अविस्मरणीय र व्यावहारिक ज्ञानको संगालो सहित यस स्मारिका प्रकाशन गर्नका लागि सम्पादन कार्यको कार्यभार केन्द्रको कार्यसमितिबाट प्रदान गर्नुभएकोमा सगर्व कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

यस स्मारिकाको गरिमा बढाउने सारगर्भित सन्देश प्रदान गर्नु हुने पूजनीय भन्तेज्यूहरू, महामहिम राष्ट्रपति महोदय, महामहिम राजदूतज्यूहरू एवं संघसंस्थाहरूप्रति सादर कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं । स्मारिकालाई पठनीय, मननीय एवं संग्रहनीय बनाउने खालका लेख रचनाहरू उपलब्ध गराउनु हुने समस्त पूजनीय, आदरणीय लेखकज्यूहरूमा पनि साधुवाद अर्पण गर्नुका साथै हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । स्मारिकामा उल्लिखित जानकारीहरूको आधिकारिकता पुष्टिका लागि सूचना, सामग्री उपलब्ध गराउनु हुने महानुभावहरूपनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । समयको पावन्दी र आर्थिक सीमानाको घेरामा रही कार्य गर्नुपर्दा प्राप्त केही लेख समावेश गर्न नसकेको तथा समावेश भएकामा पनि कुनै कुनै ठाउँमा काँट छाँट गर्नुपर्दा मन भारी भएको महसूस हुँदो रहेछ । तसर्थ यसतर्फ विज्ञ लेखकज्यूहरूबाट अवश्य पनि क्षमा पाउने छौं भन्नेमा हामी विश्वस्त छौं ।

लेखहरूमा व्यक्त भावनाहरूको उत्तरदायी लेखक स्वयं हुने र सम्पादक मण्डल पूर्णतया: मुक्त रहेको जानकारी पनि यसैसाथ निवेदन गर्न चाहन्छौं ।

केन्द्रको इतिहास संकलन, दाताहरूको नामावली तयारी एवं सामग्री प्रस्तुत गर्दा कहिँ कतै भुलचूक हुनगएको छ भने, कमीकमजोरी रहन गएको छ भने र केही छुटफुट हुन गएको रहेछ भने पनि अरू कसैमाथि दोष नलगाई ती सबै दोष हामीले इमान्दारीसाथ आफ्नो थाप्लोमा लिन्छौं र यसप्रति क्षमायाचना पनि गर्दछौं ।

शान्तिनायक भगवान् बुद्धको देशका हामी बासिन्दाहरू आफूपनि शान्तिपूर्वक बस्न सकौं, विश्वका अरू बासिन्दाहरूका लागि पनि आदर्श बन्नसकौं र कहिँ कतै अशान्ति नहोस् भन्ने शुभ आकांक्षा सहित रजत महोत्सवको पावन अवसरमा समस्त महानुभावहरूमा हार्दिक शुभकामना अर्पण गर्दछौं ।

सम्पादक मण्डल

रजत महोत्सव स्मारिका प्रकाशन उपसमिति २०६७

अ.बौ.भा.के.

प्रकाशकीय

दुःख मनपर्ने प्राणीहरू संसारमा शायदै कोही होला । सबैले सुखको चाहना गर्छन्, तर सबभन्दा दुर्लभ पनि सुखको प्राप्ती नै हो भन्दा अत्युक्ति नहोला । सांसारिक दुख, शारीरिक, मानसिक दुख, सन्ताप हटाउने र स्थायी सुख प्राप्त गर्ने उपाय हाम्रै देशका सुपुत्र, विश्वबन्धु, शान्तिनायक, राष्ट्रिय विभूति भगवान गौतमबुद्धले आजभन्दा करिब २६०० वर्ष अगाडि नै सार्वजनिक गर्नुभएको कुरा दिउँसोको घाम जत्तिकै छर्लंग भएको कुरा हो । उहाँबाट उपदेशित तिनै दुखमुक्तिको उपाय 'चार स्मृतिप्रस्थान' ध्यानभावना सर्वसाधारणजनलाई अभ्यास गराई समाजमा शान्ति कायम गर्ने सुउद्देश्यले आजभन्दा २५ वर्ष अघि स्थापना भएको यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले विभिन्न आरोह, अवरोह पार गर्दै आज रजत वर्ष मनाउन पाइरहेको कुरामा समस्त मानवसमाजले नै गर्व गर्ने सुअवसर प्राप्त भइरहेको छ ।

यस सुअवसरमा केन्द्रको विगत २५ वर्षको गौरवशाली इतिहास, क्रियाकलाप र गतिविधिका साथै बुद्धोपदेशका सारगर्भित प्रकरणहरू समावेश गरि यो स्मारिका प्रकाशन गर्न पाउँदा केन्द्रका समस्त परिवारलाई धर्मप्रीतिको अनुभव भइरहेको छ ।

यस्तो पुनित कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न गरिदिनुभएकोमा 'रजत महोत्सव स्मारिका प्रकाशन उपसमिति' प्रति हार्दिक साधुवाद सहित धन्यवाद प्रकट गर्न चाहन्छौं ।

केन्द्र यहाँहरू सबैको साभ्ना धार्मिकस्थल हो । आफ्नो मनको सार्थक उपचार हुने र संसारमा दुर्लभ स्थायी शान्तिको अनुभूति गराउने तथा मानव भई जन्मेको सुअवसरलाई सफलीभूत बनाउन सदा उद्यत रहेको यस केन्द्रको संरक्षण, सम्बर्द्धन एवं स्थायीत्वमा यहाँहरूको ध्यानाकर्षण गराउनु आजको सन्दर्भमा असान्दर्भिक नहोला भन्ने ठानेका छौं ।

यहाँहरूबाट २५ वर्षसम्म पाइआएको न्यानो माया, स्नेह, सहयोग, सुभावा र सहकार्यलाई आउँदा दिनहरूमा पनि निरन्तरता पाइरहने शुभ आकांक्षा यस केन्द्र परिवारले लिएको छ ।

सबैको मंगल होस् ।

२०६७/११/१८

चौधौं कार्यकारिणी समिति
अ.बौ.भा.के.

व्यवस्थापनको तर्फबाट कृतज्ञता ज्ञापन

यस अ.बौ.भा.के.को २५ वर्षको शुभ अवसरमा 'रजत महोत्सव स्मारिका' प्रकाशनका लागि गठित यस व्यवस्थापन समूहको आग्रह, अनुग्रहलाई सार्थक रूप दिई विज्ञापन उपलब्ध गराउनु हुने व्यापारिक प्रतिष्ठान, विशिष्ट महानुभावहरू एवं केन्द्रका हितैषी तथा शुभचिन्तकहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं । साथै विज्ञापन संकलन गरि सहयोग गर्नु हुनेहरूप्रति पनि आभार प्रकट गर्दछौं ।

समयमै प्रकाशन कार्य सम्पन्न गर्नुहुने आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस परिवारप्रति पनि धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

व्यवस्थापन कार्य सम्पन्न गर्दा कति कति अथवा कसैप्रति कुनै प्रकारको अव्यवस्था हुन गएको रहेछ भने पनि हाम्रो अज्ञानता सम्झनुभई क्षमा प्रदान गर्नु हुनेछ भन्ने विश्वास लिएका छौं ।

स्मारिका तपाईंको हातमा छ, राम्रो पक्षलाई अंगाली, नराम्रो पक्षलाई बिसि भगवान् बुद्धको सत्पदेशलाई अक्षरशः व्यवहारमा उतारी आफ्नो र आफ्नो वरिपरिका समस्तजनको कल्याण हुने कार्यमा सफलता मिलोस् भन्ने शुभआकांक्षा सहित प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष सहयोगी सबैमा पुनः एकपटक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं ।

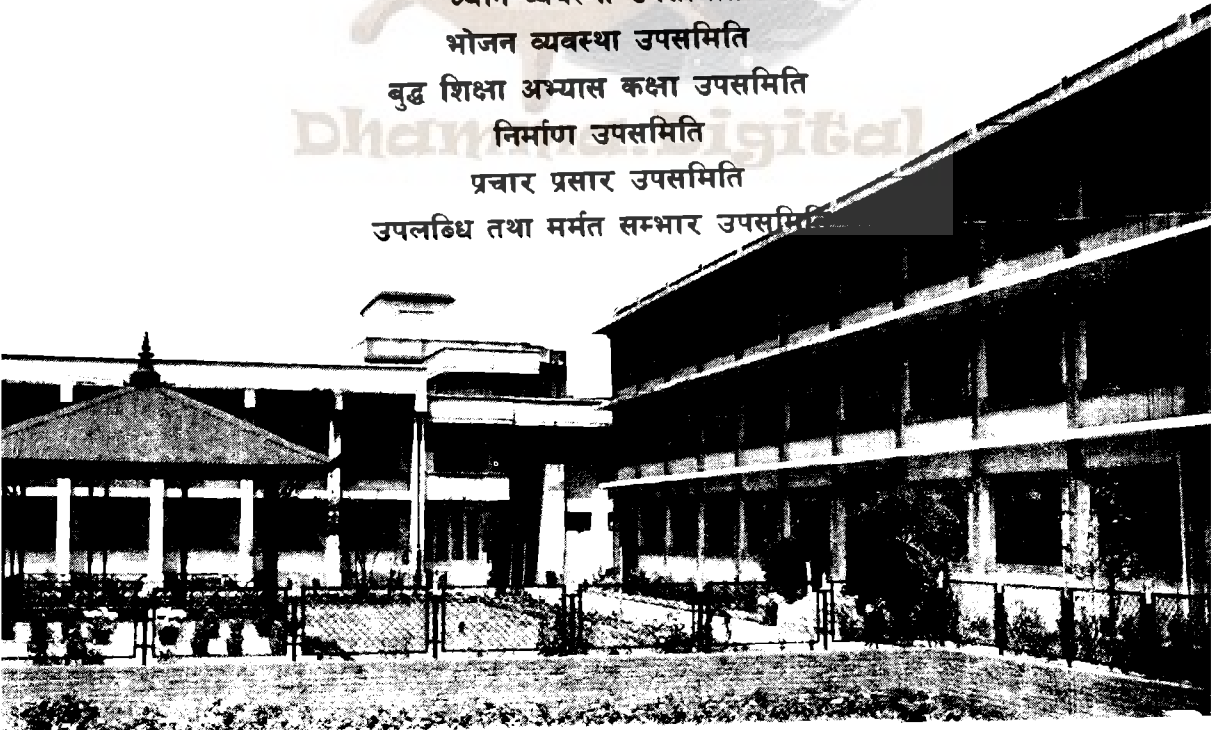
व्यवस्थापन समूह
रजत महोत्सव स्मारिका प्रकाशन उपसमिति २०६७
अ.बौ.भा.के.

साधुवाद !

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रपाखे २५ दैतक ध्यान सम्बन्धि क्रियाकलाप एवं
धार्मिक गतिविधि नियमित रूपं न्ह्याकेगुलिइ योगदान याना बिज्याःपिं
पूज्यपाद ओवादाचरिय सयादो, श्रद्धेय धम्मानुसासकपिं,
श्रद्धेय कम्मठानाचरिय सयादोपिं, श्रद्धेय भन्तेपिं,
श्रद्धेय अनागारिका गुरुमांपिं, श्रद्धावान् उपासक, उपासिकापिं
व सम्पूर्ण दातागणपिन्त दुनुगलंनिसे
साधुवाद घञ्जायाचवना ।

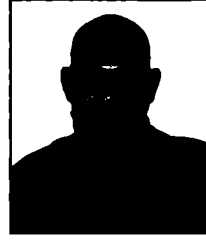


अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
संरक्षक, निर्देशक व सल्लाहकार वर्ग,
कार्यकारिणी समिति
ध्यान व्यवस्था उपसमिति
भोजन व्यवस्था उपसमिति
बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा उपसमिति
निर्माण उपसमिति
प्रचार प्रसार उपसमिति
उपलब्धि तथा मर्मत सम्भार उपसमिति



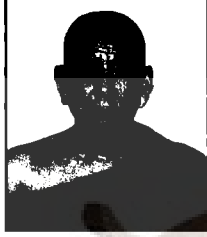


भदन्त शोभन महास्थविर
महोपकारक महासी सयादो



भदन्त पण्डिताभिवंश महास्थविर
प्रमुख ओवादाचरिय सयादो

धम्मजानुसासकपिं



भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
संघनायक



भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

आतकया कम्मट्टानाचरियपिं



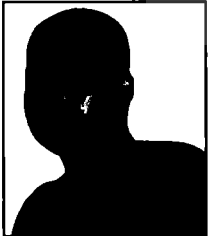
सयादो ॐ धम्मपिय



सयादो ॐ आसभाचार



सयादो ॐ सुजनपिय



सयादो ॐ वणिस्सर



सयादो ॐ विज्जोत



सयादो ॐ कुण्डल



सयादो ॐ
जाणुज्जोताभिवंस

संरक्षकपि



दि. भिक्षु सुमंगल महास्थविर
निर्माण संयोजक



धम्मवती गुरुमां



अ. चन्द्राणी (चैत्यमाया शाक्य)
जग्गादाता



दि. ज्ञानज्योति कंसाकार



दि. सानुरत्न स्थापित



हर्षरत्न ताम्राकार



रत्नमान शाक्य

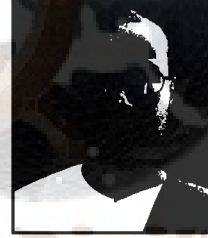
निर्देशकपि



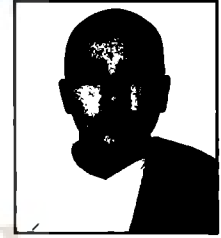
अ. जाणशीला



अ. अरुजाणी



अ. विमलजाणी



अ. निम्मलजाणी

आवासिक गुरुमांपि



अ. जवनवती



अ. नन्दवती



अ. वजिरा

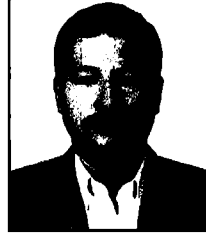
सल्लाहकारपिं



भाइलाल उपासक



मोटिलाल शिल्पिकार



प्रत्येक रत्न ताम्राकार



बिष्णु रत्न शाक्य

कार्यकारिणी समिति



अमिता धाख्वा
अध्यक्ष



हेम ब. शाक्य
निवर्तमान अध्यक्ष



शान्तमान शाक्य
उपाध्यक्ष



मदनरत्न मानन्धर
उपाध्यक्ष



मोनिस बज्राचार्य
सचिव



काजीलाल डंगोल
सह सचिव



प्रेम कुमार शाक्य
कोषाध्यक्ष



मोटिकाजी शाक्य
सह कोषाध्यक्ष

कार्यकारिणी सदस्यपिं



मन्दिरा ताम्राकार



सबिता 'धाख्वा' शाक्य



रेम बहादुर ताम्राकार



बलराम बाद्यकार



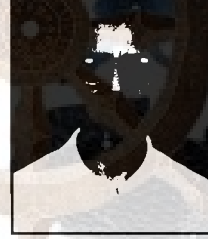
चन्द्रदेवी शाक्य



नरेन्द्रराज शाक्य



लक्ष्मी बहादुर सिं



रत्न बहादुर वज्राचार्य



अन्जनी शाक्य



माणिकमान शाक्य



चिनीशोभा शाक्य
पदेन



पूर्णलक्ष्मी वज्राचार्य
पदेन

Dhamma.Digital

रजत महोत्सव स्मारिका प्रकाशन उपसमिति २०६७

धम्मानुसासक



भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

सल्लाहकारपिं



प्रत्येक रत्न ताम्राकार



मोटिलाल शिल्पिकार

सम्पादक मण्डल



अ. अरगजाणी



मदनरत्न मानन्धर
संयोजक



हेमबहादुर शाक्य

व्यवस्थापन समितिया दुजःपि



अ. विमलत्राणी



अ. नन्दवती



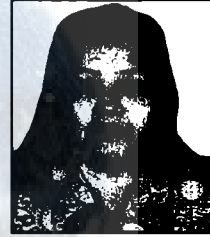
शान्तमान शाक्य



मोतिकाजी शाक्य



चन्द्रदेवी शाक्य



सविता धाखा



मन्दिरा ताम्राकार



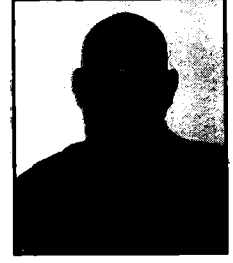
मोनिस वज्राचार्य

विषयसूची

क्र.सं.	शिर्षक	लेखक	पृष्ठ
१.	ध्यान केन्द्र ध्यागु _____?	ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवस	१
२.	नेपालय विपस्सना ध्यान _____	भिक्षु ज्ञानपूर्णिग महास्थविर 'धम्माचरिय'	५
३.	अभिनन्दन	भदन्त विज्जोत महास्थविर	१३
४.	धर्मय् अन्तराय् मवयेमा	सयादो ऊ कुण्डल महास्थविर	१५
५.	मा गुण गुरूमाया पौ	मा गुण गुरूमा	१७
६.	सतिपड्डान भावना	अ. धम्मवती 'सासनधज धम्माचरिय'	२०
७.	अनन्त उपकारक ओवादाचरिय सयादो ...	अ. उप्पलवण्णा	२२
८.	अ.बौ.भा.के. व जिगु प्रव्रजित जीवन	अ. अग्गजाणी	२५
९.	धर्म रसपान याकावं वनेफयेमा	अ. विमलजाणी	२८
१०.	थःगु छुं उद्गार	इन्दिरा शोभा शाक्य	३०
११.	ध्यानय् च्वनाः जूगु अनुभव	माणिकमान शाक्य	३१
१२.	अ.बौ.भा.के. : छगू उत्तमगु पुण्य स्थल	रत्नदेवी धाख्या	३२
१३.	ध्यान - निर्वाण वनेगु सतीगु लँपु खः	हेरारत्न शाक्य	३४
१४.	भिक्षाटन : छगू अनुभव	डा. केशवमान शाक्य	३६
१५.	अ.बौ.भा.के. व धर्मरत्न शाक्य : जिगु लुमन्तिइ	सुशिला शाक्य	३९
१६.	ध्यानया विषय खुइदँया जिगु अनुभूति	भाइलाल उपासक	४२
१७.	लाकुरेय् ध्यान केन्द्रया स्थापना	हेमबहादुर शाक्य	४३
१८.	नुगः मछिसे च्वंगु छत्वाःचा खँ	काजिलाल डंगोल	४५
१९.	राम्रो परम्परा भनेको ...	ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवस	४६
२०.	सतिपड्डान र विपस्सना भन्नु एउटै...	अन्तर्वार्ता - सत्यनारायण गोयन्का	५१
२१.	ध्यान	भिक्षु धर्ममूर्ति महास्थविर	५७
२२.	चित्त शुद्ध गर्ने उपाय	भिक्षु राहुल	६०
२३.	कृतज्ञता प्रकट	भिक्षु बोधिज्ञान	६१
२४.	बुद्ध शासनमा आएपछि बाँचन सिकायो	भिक्षु नागसेन	६२
२५.	दुई वटा कविता	श्रामणेर कविन्दो	६४
२६.	अ.बौ.भा.के.को गतिविधि	अमिता धाख्या	६५
२७.	बुद्धको नगर बुद्धनगर : एक चिनारी	जेन तण्डुकार	७३

क्र.सं.	शिर्षक	लेखक	पृष्ठ
२८.	संसार : सुख र दुःखको सेरोफेरोमा	राजेश शाक्य	७७
२९.	बघाई ध्यानकेन्द्र तिमिलीलाई	अ. पवरआणी	८२
३०.	पाएको मौका नगुमाऔं	मोहनलक्ष्मी शाक्य	८३
३१.	अ.बौ.भा.के. र मेरो अनुभव	रजित बज्राचार्य	८५
३२.	ध्यान केन्द्रलाई नियाल्दा	सुनिल महर्जन	८६
३३.	बालबालिकाहरूको लागि अवसर	ललिता धाख्वा	९०
३४.	ध्यान भावना बारे केही अनुभव	मोतिलाल शिल्पकार	९२
३५.	मानव जीवनमा सतिपड्डान विपस्सना —	शान्तमान शाक्य	९३
३६.	सतिपड्डान विपस्सना ध्यान र ध्यान केन्द्र	मदनरत्न मानन्धर	९५
३७.	ध्यानमार्गमा म कसरी लागे	मोतिकाजी शाक्य	१००
३८.	जनजीवनमा ध्यान भावनाको प्रभाव	सविता 'धाख्वा' शाक्य	१०४
३९.	लाकुरे डाँडा (कविता)	लक्ष्मी बहादुर सिं (महर्जन)	१०७
४०.	लाकुरेमा बनाइने ध्यानकेन्द्रको चिनारी	लक्ष्मी बहादुर सिं (महर्जन)	१०८
४१.	रजत जयन्ती	बलराम बाघकार	११०
४२.	Dhamma Heritage	Bhikkhu Vivekananda	१११
४३.	The Buddha's Teachings : From Peace	Sayalay Bhaddamanika	११३
४४.	My Experience with Kammathanacharyas	Hem Bahadur Shakya	११६
४५.	The Activities of IBMC, Nepal		१२६
४६.	वैठक निर्णय पुस्तिकाबाट केही टिपोटहरू		१३०
४७.	अ.बौ.भा.के.या आजीवन सदस्यपि		१३९
४८.	भवन/क्वथा दातापिनिगु नां धलः		१४१
४९.	अनागारिका भवनया क्वथा दातापिनिगु नां धलः		१४४
५०.	अनागारिका भवनया नगद दातापिनिगु नां धलः		१४५
५१.	जिन्सी दातापिनिगु नां धलः		१५१
५२.	लाकुरे ध्यान केन्द्रया निति जग्गा दातापिनिगु नां धलः		१५२
५३.	स्मारिकायात आर्थिक सहयोग बियादीपिनिगु नां धलः		१५७

ध्यान केन्द्र ध्यागु ?



ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस
अनु. अ. विमलजाणी

मनू धकाः लोकयु प्रकटरूपं उत्पन्न जुल
धायेवं पृष्ठभूमिकथं धात्थेम्ह मनू जुइयानिति व
सामान्य मनू स्वयां च्वन्हयाःम्ह मनू जुइयानिति
जोड बिइमाः । धात्थे नं थ्व नितां माः । अथे जूसा
जक मनू धायेकाः जन्म जुइ दुगु नं सार जुइ,
बुद्धशासन चूलानाच्वंगु नं सार जुइ । हानं थ्व
निताया नं कल्याणमित्र (भिपि मित्रपि, मां बौ गुरु
इत्यादि) पिन्त बःकायेगु, संगत यायेगुलिसे बिल्कुल
हे स्वापू दयाच्वन । धात्थेयाम्ह कल्याणमित्र धयाम्ह
क्वय् बियागु न्हयगू अङ्गं पूर्वम्ह जुयेमाः ।

पियो गरु भावनीयो, वत्ता च वचनक्खमो ।

गम्भीरञ्च कथं कत्ता, नोचाद्धाने नियोजको ॥
अंगुत्तरनिकाय (२ -४२२ पेज)

- १) पिय = दान बिइगु, त्याग यायेगु, यइपुसे
च्वक खँ ल्हायेगु इत्यादि,
- २) गरु = शीलं पूर्ण जुइगु, बहुश्रुत इत्यादि पूर्ण
जुइगु,
- ३) भावनीय = च्वय्या निगू अङ्ग अनुसारं कर्पिसं
मैत्री तयेकाः मैत्री भाविता याका च्वने दइगु,
- ४) वत्ता = नां, लाभसत्कारयागु वास्ता मयासे
कर्पिन्त अनुशासन यायेगुलिइ दक्षम्ह जुइगु,
- ५) वचनक्खम = कर्पिसं थःगु द्वंगु, कमजोरीयात
सुयाः क्यवःसा उकियात सह याये फइगु,
गौरव तयेगु,
- ६) गम्भीरञ्च कथं कत्ता = गम्भीरगु धर्म उपदेश
(=चतुआर्यसत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद इत्यादि)
कने फइगु

७) नो चाद्धाने नियोजको = थःगु व्यक्तिगत
फाइदायानिति कर्पिन्त दुरुपयोग मयायेगु,

उगु न्हयगू गुणं पूर्णम्ह व्यक्ति धात्थे हे
हितउपकारयात मालाः वृद्धि, समृद्धि जुइगुपाखे
धिसि धायेक क्वातुक्क च्वनेफुगु शक्ति दुम्ह
जुयाः कल्याणमित्रया सूचिइ बांलाक दुहां वनीगु
जुल । वथे जाःम्ह भिम्ह व्यक्तियात बःकाये दुम्ह
व्यक्ति, कल्याणमित्र स्वयं पितना हःसां तःबि व
कल्याणमित्रया तुति घयेपुना तयेमाः, अनं पिहां वने
मज्यू धाइगु धापू नापं दु ।

‘थ्व लोकयु कल्याणमित्र श्रद्धा, शील, श्रुत,
त्याग, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा धयागु च्यागु
योग्यतागुणं पूर्णम्ह जुइमाः’ धकाः ग्रन्थय् क्यनातःगु
दु । माःगु योग्यतागुणं पूर्ण जुइवं दइगु फल
आनिशंसयात क्यनातःगु जुल ।

व च्यागूमध्यय् श्रद्धां सम्पन्न जुगु कारणं
भगवान बुद्धया बोधिज्ञान व कर्म, कर्मफलायात
स्वीकार यानाः विश्वास याइगु जुयाच्वन । उकिं
सम्यकसम्बोधि ज्ञान (सिइके बहःगु धाक्व ल्यंपुल्यं
मदयेक कर्पिनिपाखे विधि स्थाना मकासे थःगु ज्ञान
अनुभवं परीक्षण यानाः, मालाः, स्वयाः सहीढंगं स्यूगु
खंगु ज्ञान)या कारणं जुयाच्वंगु सत्वप्राणीपिनिगु
हितउपकारयागु आकांक्षा यानाबिज्याःगु भावयात त्याग

मयाः । भगवान् बुद्धया महाकरुणालिसे सम्बन्धित गुणयात विश्वास यायेगु स्यना मवं धकाः धाःगु जुल । शीलं सम्पन्न जूगु कारणं ब्रह्मचर्या पालन यायेगु, आचरण यायेगुलिइ सहपाठी जुयाच्चंपिनि प्रियम्ह जुयाच्चन, गौरव तयेकेदुम्ह जुयाच्चन, मैत्री तयेकाच्चने दुम्ह जुयाच्चन, भि जुइकेयानिति दोष क्यनाः धाये ल्हाये स्यनेसःम्ह जुयाच्चन, क्वह्यंगु ज्यायात कुंखिनेसःम्ह जुयाच्चन, धायेगु ल्हायेगु अनुशासन यायेगुलिइ दक्षम्ह जुयाच्चन, कर्पिसं धाइ ल्हाइगुलिइ नं सहयायेगु क्षमता दुम्ह जुयाच्चन । बहुश्रुतं सम्पन्न जूगुलिं चतुरार्यसत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद (कारण कार्यं स्वापू क्यनातःगु उपदेश) इत्यादियात कनेसःम्ह, धायेसःम्ह जुयाच्चन । त्याग गुणं सम्पन्न जूगु कारणं तृष्णां अलग्गम्ह, सन्तुष्ट जुइअःपुम्ह, कायविवेक दुम्ह जुयाच्चन । वीर्यं सम्पन्न जूगु कारणं सत्वप्राणीपिनिगु हितउपकारया ज्याय् वीर्यशक्तिबल तीव्र जुयाः साहस दुगु वीर्यशक्तिं पूर्णम्ह जुयाच्चन । स्मृति गुणं सम्पन्न जूगु कारणं दक्व ज्याखँय् क्वातुक्क स्थिर जुयाच्चंगु लुमनाच्चनीगु स्मृति दुम्ह जुयाच्चन । समाधि गुणं सम्पन्न जूगु कारणं चित्त चञ्चल मजूसे स्थिर, शान्त, शीतलगु मनोवृत्ति दुम्ह जुयाच्चन । प्रज्ञा गुणं सम्पन्न जूगु कारणं मद्दक यथार्थरूपं सिइके फइगु जुयाच्चन ।

अजाःम्ह व्यक्तिं स्मृतिं कुशलधर्मत उत्पन्न जुइगु सिद्ध-सफल जुइगुयात बांलाक त्वःमफिइक मालाः प्रत्यवेक्षण यानाः अवलोकन याये फुम्ह व्यक्ति, सत्वप्राणीपिनि निम्तिं धात्थेम्ह हितउपकारक खः, मखु धकाः यथार्थरूपं स्यूम्ह, समाधि उगु हितउपकारय् क्वातुक्क स्थिर, शान्त, शीतलम्ह जुयाः वीर्यं सत्वप्राणीपिन्त हित उपकार मजुइगुपाखें पना बियाः हितउपकार उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुइगुलीइ प्रेरणा बियाः न्हयलं चायेकः वयाः तिबः बिइगु हे जुल ।

थुज्वःह कल्याणमित्र थ्यनाच्चंगु, च्वनाच्चंगु, अववाद अनुशासन बियाच्चंगु स्थान धयागु शीतल,

शान्त जुयाः न्हयाइपुसे, यइपुसे च्वंगु स्थान, भगवान् बुद्धया मनोवृत्ति विकसित यानाः, प्रज्ञाज्ञान वृद्धि जुइकीगु अनुशासनयात फैले याइगु स्थान जुयाच्चंगुलिं सासनयैता ध्यानकेन्द्र जुइगु हे जुल । छायाःसा उम्ह व्यक्ति स्वयं थःनं न्हाचः धयावयागु योग्यतागुणं पूर्णं जुयाच्चंबलय् अवस्थाअनुसारं थःथाय् थ्यंकवःपि प्राणी धाक्वयात बुद्धशासनया विधिअनुसारं थः न्हापान्हापायापि गुरु कल्याणमित्रपिनिगु अववाद अनुसारं आपाःसिया हितउपकार जुइगु ज्याखँय् इमान्दार जुयाः तप्यंक कुतःयानाः ज्यायाये फुगुलिं खः । थुकथं देशनाय् वःगुकथं गुरुआचार्यपिनिगु नीतिअनुसारं पाय्छि, पक्का जुइक ज्या यायेगुकथं नामधर्मसम्बन्धित शक्तिअनुभावत नं अजू चाये बहः जुइक वृद्धि, समृद्धि जुयावये फइगु जुयाच्चन ।

भचा विस्तार यानाःक्यने _____सासनायैता ध्यान केन्द्रय् स्वदेशं हे जुइमा, वा विदेशं हे जुइमा, बास काःवम्ह, शरण काःवम्ह व्यक्ति धात्थें ग्यारेण्टी दुगु मनोवृत्ति विकसित जुयाः सही प्रज्ञाज्ञान वृद्धि याना बी फुगु, व्यावहारिक जूगु महासतिपट्टानधर्मयाबारे न्यनेदत धायेवं श्रद्धाधर्म न्हयलं चाया वयाः, संवेग (= सतिपट्टानधर्मवासनां अलग्गगु धर्म क्वह्यनावनीगुयात बिचाःयाक्वपत्तिं थारा न्हइगु स्वभाव दुगु ज्ञान) उत्पन्न जुयावयेयःगु जुयाच्चन । उकथं न्यनेगुलिं न्हयलं चायावःगु श्रद्धा व संवेगज्ञानयात व्यावहारिक सतिपट्टानभावना कार्यं व्यवस्थितदंगं विचाःसंचाः याना ब्यूसा चित्तमलत अलग्ग जुया वनीगुनिसें कयाः सही धर्ममार्गय् पलाः छिना वनागुया फलत छसीकथं दयावइगु थ्व सत्य हे जुल । विशेषं रूपधर्मयात छुटयेयानाः सिइगुनिसें कयाः भाविता यानाः दइगु प्रज्ञाज्ञानधर्म थीथी दक्वं उत्पन्न जुयावइबलय् यथार्थता सिइगुलिसे स्वापू दुगु श्रद्धा (= खः खनी धकाः स्वीकार यानाः निर्णय याइगु) वृद्धि जुयावयेयःगु जुयाच्चन । छस्वाकं कुतःयाना वनीबलय् प्रज्ञाज्ञान वृद्धि जुयाः यक्व दयावःगुअनुसारं श्रद्धाधर्मं नं वृद्धि जुयाः यक्व दया

वयेयःगु जुयाच्चन । व श्रद्धा धयागु नामधर्मसम्बन्धित माःगु छगू बलशक्ति जुयाः श्रद्धाबल वृद्धि, अभिवृद्धि जुयावइबल्य् अश्रद्धां यानाः हलचल जुइगु मदुसे क्वातुयाः धिसिधाया वइगु हे जुल । व बाहेक शुरुइ प्रारम्भ यानाः कुतः यायेगु, अनं छतँ वृद्धि यानाः अलसी जुइगुलिं मुक्त जुइक कुतः यायेगु व तँनँ वृद्धि यानाः थःगु लक्ष्यय् थ्यनीबलय्तक कुतः यायेगु वीर्यबलशक्ति छथी नं वृद्धि जुयावयेयःगु जुयाच्चन । उगु बलशक्ति तीक्ष्ण जुयाः बल्लाना वइगु इलय् अलसी जुइगु स्वभाव मदुगुलिं चित्त हलचल मजुसे क्वातुयाः धिसिधाया वयेयःगु जुयाच्चन । मलिनगु क्लेशधर्मत स्वीकार मयाः, वांछवये फइगु बलशक्ति नं उच्च जुयाः वृद्धि जुया वइगु धर्मता हे जुल । तीव्रगु कुतःया कारणं लुयावक्व आरम्भणयात त्वःमफिइक चायेके फइगु स्मृतिबलपुचः नं उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुयावयेयःगु जुयाच्चन । थ्व उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुयावक्वपत्तिकं स्मृति त्वःफिइगु मदुगुलिं चित्त हलचल मजुसे क्वातुयाः धिसिधाया वयेयःगु जुयाच्चन । चित्तसन्ततिइ क्लेश दुहां मवयेक आरक्षा बिइगु, बिचाःसंचाः याइगु बलशक्ति नं उच्च जुयाः वृद्धि जुयावइगु धर्मता हे जुल । क्वातुक्क चायेके फुगु आरम्भणपत्तिकं चित्त चञ्चल मजुसे प्यपुनाः स्थिर जुयाः चित्त एकत्रित जुइगु नं प्राप्त जुयाः स्थिर, शान्त, शीतलगु बलशक्ति छगू नं उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुयावयेयःगु जुयाच्चन । थ्व स्थिर, शान्त जुइगु क्वातुया वइगु बखतय् चित्त चञ्चल जुइगु, डाह जुइगु मदुगु कारणं चित्त हलचल मजुसे क्वातुयाः धिसिधाया वयेयःगु जुयाच्चन । चित्त एकत्रित जुइगु बलशक्ति नं उच्च जुयाः वृद्धि जुयावइगु हे जुल ।

समाधिबल उच्च जुयाः वृद्धि जुयावइगुलिं यथार्थ स्वभावधर्मत छुटये छुटये यानाः सिया सिया वयेयः । उगु ज्ञान परिपक्व जुयाः बल्लाना वइगु बखतय् चायेकाः स्यूगु आरम्भण धाक्वलय् दृष्टि

प्रष्ट जुक्व, विशेषं दृष्टि निर्मल जुयाः, दृष्टि वृद्धि जुयाः, दृष्टि बल्लानाः फैले जुयाः तीक्ष्ण जुयावयेयःगु जुयाच्चन । श्रद्धा, वीर्य, स्मृति व समाधि भं विशिष्ट जुयाः बलशक्तिं पूर्ण जुक्व, प्रज्ञाज्ञान नं भं भं निर्मल जुयाः वृद्धि जुयाः क्वातुयाः फैले जुयाः तीक्ष्ण जुयावइगु हे जुयाच्चन ।

नकतिनि धयावयागु खँ अनुसारं कल्याणमित्रया गुणधर्म सम्पन्न जूगुलिं उपि सहीव्यक्तिपिनि बासस्थान नं सहीस्थान, योग्यगु स्थान हे जुयाच्वंगु खँ स्यूगु हे जुल । अज्याःम्ह कल्याणमित्र स्वयं थम्ह व्यवस्था यानाः प्रशासन चलेयानाच्वंगु थुजोगु थासय् महानगु भाग्य, महानगु प्रज्ञाज्ञान दयाः यक्व च्यूताः दुपि, माःमाःगु टेवा बियाः ग्वाहालि यानाः दान यानाच्वंपि दायक दायिकापिसं योग्यगुयात पूरये याना बियाच्वंपिकथं टेवा बियाच्वंगु, ग्वाहालि याना च्वंगु हे जुइगु जुल । उकथं दक्व अंगं पूर्णगु ध्यानकेन्द्रय् च्वनेगु अवसर प्राप्त जुयाच्वंम्ह सत्पुरुषयोगी पुचःपि मनोवृत्ति विकसित जुइकाः प्रज्ञाज्ञान वृद्धि यानाबिइगु आःथे जाःगु उच्चगु सतिपद्धान भावनायात क्वातुक्क अभ्यास यायेवं नामरूपधर्म छुटये छुटये जुयाः कारण कार्य स्वापूयात सिइगुनिसं कयाः विपस्सनाज्ञानत तँनँ थाहां वनाः परिपक्व, पूर्ण जुयाः उत्पत्ति विनाश मस्वाःगु शान्तगु निर्वाणधातुयात आर्यमार्गज्ञान फलज्ञानं साक्षात्कार यायेफत धायेवं मनुष्य जीवन प्राप्त जुयाः बुद्धशासन चूलानाच्वंगु नं सार जुइगु हे जुल । उगु बखतय् धात्थेयाम्ह विशुद्धम्ह कल्याणमित्र जुयाबिज्याःम्ह, मानव संस्कृति पूर्वक बियाबिज्याःम्ह तथागतयागु गुणउपकार, मनुष्य जीवनस्तर उच्च याना बी फुगु धर्मया गुणउपकार, आर्यसंघगणपिनिगु गुणउपकारयात नं थःगु प्रत्यक्षज्ञानं कम्प मजुसे दृढरूप विश्वास यानाः निर्णय याये फइगु जुयाच्चन ।

नसात्वेँसा धाक्वलय् मूलसारतत्व दइगु जुयाः उगु मूल सारतत्वयात ओजा वा आहार धकाः धाइ । व ओजा वा आहारय् न्हून्हुगु रूप उत्पन्न

जुइफयेक शक्तिआनुभाव नं दु, तीक्ष्ण नं जुयाच्चन । स्कन्धशरीरय् नं व मूलसारतत्त्व दयाच्चंगु जुयाः व स्कन्धशरीरय् चंगु ओजा आहार व नक्व नसाय् चंगु चाकुगु, पाउँगु, पालुगु, फाकुगु, चिसवाःवःगु, खायुगु थ्व खुता स्वादय् दुथ्याःगु सारतत्त्व ओजा (त्वनेगु लखय्, फसय् चंगु ओजा नं) स्कन्धशरीरय् न्हून्हुगु रूप वृद्धि याना बी फुगु जुयाच्चन । उकिं थःत निगु नसा त्वँसा व पौष्टिकतत्त्व पूर्वक दुगु वासः नल, सेवन यात धायेवं बांलाःगु रूपत वृद्धि जुयाः विकसित, स्वच्छ, समृद्धि जुयाः स्वस्थ जुइगु जुयाच्चन ।

मनिगु नसा त्वँसा व वासः नल, सेवन यात धायेवं बांमलाःगु रूपत वृद्धि जुया वयाः सुकुचिनाः गना वनाः रोगं कयावइगु नं प्रत्यक्षरूपं प्रष्ट जुयाः सियाचंगु दुथे निगु नसा त्वँसा व वासः सेवन यानाच्चपि व्यक्तिपिनि आयु ताःहाकः जुयाः निरोगी जुयाच्चंगु नं प्रकट जुयाच्चंगु हे दु । थ्व कना वयागु रूपस्कन्धसम्बन्धित माःगु ओजाधातु आहार उपकार याःगु पहः जुल ।

रूपओजा आहारथेतु नामसम्बन्धित नाम ओजा आहार नं दुगुलिइ उगु नामसम्बन्धित आहार धयागु कुशलचित्त उत्पन्न जुइगुलिइ नामधर्मया मूलसारतत्त्वयारूपय् दुथ्यानाच्चंगु दु । उपि सारतत्त्वत धयागु श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा, हिरी, ओत्तप्पत खःसा न्हून्हुगु चित्त, न्हून्हुगु रूपत उत्पन्न जुइके फयेक शक्ति आनुभाव नं दु, तीक्ष्ण नं जुयाच्चन ।

“विपस्सना, भावितायाःम्हसिया, श्रद्धा उत्पत्ति, वृद्धि जुइ” धयागु धापूअनुसारं, “लुयावक्वपत्तिकं, चायेकाः होश ति, सदा संरक्षण या” धयागु भाविता यायेगु विधिअनुसारं चायेकाः लुमंकूबलय् कुतः यायेगु वीर्य, क्वातुकक चायेकेगु लुमंकीगु स्मृति, चित्त एकत्रित जुइगु समाधि, शक्तिआनुभावत तीक्ष्ण जुया वयाः बल्लानावयेवं नामरूपधर्मतयेगु स्वभावलक्षण,

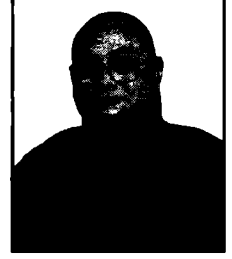
सामान्यलक्षणतयेत तँनँ सियावइगु जुयाः स्वीकार याइगु, थ्व हे खः धकाः पक्का याइगु, निर्णय याइगु श्रद्धाबलशक्ति नं उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुयावइगु जुयाच्चन । थःगु चित्तसन्ततिइ क्लेशमलिनधर्मत दुहां वइ धकाः मछालीगु, ग्याइगु, हिरी ओत्तप्पशक्ति नं विशेष उत्पन्न जुयाः वृद्धि जुयावयेयःगु जुयाच्चन । विशेष उदयव्ययज्ञान तक उत्पन्न जुयावल धायेवं न्हयवःयागु मानसिकबलशक्तित विशेष हे तीक्ष्णरूपं उत्पन्न जुया वयाः न्हूगु चित्त, न्हूगु रूपतयेत उत्पन्न याना बी फइगु कारण प्रष्ट जुयाच्चंगु दु । थुकथं सतिपट्टानधर्मयात प्रभावकारीढंगं भाविता याना यंकेवं थजाःगु न्हूगु चित्त, न्हूगु रूपधर्मत वृद्धि जुयाः प्रज्ञाज्ञान नं वृद्धि, समृद्धि जुयाः, विस्तार जुयाः क्वातुयाः, तीक्ष्ण जुयाः बलशक्तित भं भं तीक्ष्ण जुयावइगु बखतय् चित्तय् नं विशेष हे सुख जुयाः, शरीरय् नं स्वस्थ जुयाः आनन्द जुइगु नं पक्का दयावइगु हे जुल ।

थुकथं कुतः यानाः अजू चायेबहः जुइक विशिष्टधर्मत थःस्वयंम्हं प्रत्यक्षकथं अनुभव यायेदुम्ह योगी ग्यारेण्टी दुगु ध्यान भावना भाविता यायेगुया प्रतिलाभ दइगु, प्राप्त जुइगु अवस्थाय् शरीर, वचन व मन स्वंगुलिं मलिनधर्मत हटे जुयाः सभ्य, नम्र, यइपुसे चंगु सुख, आनन्दयात प्राप्त याइगु जुयाः तथागतया अववाद अनुशासनया अतिकं मूल्यवानगु, शीतलगु, न्ह्याइपुगु स्थानया रूपय् बांलाक हे थुयावइगु जुयाच्चन । ध्यान केन्द्र धयागु थथे खनीका धकाः प्रष्ट प्रष्टरूपं अर्थं थुयावइगु जुयाच्चन ।

थजाःगु ध्यान केन्द्रयात एकजुट जुयाः प्रकट जुइके फयेमा, प्रकट जुइके फयाः थजाःगु ध्यान केन्द्रत हानं स्वाकं संरक्षण याना वनेफयाः शीतल, शान्तगु, न्ह्याइपुगु ध्यान केन्द्रय् बास कयागु सार यायेफयेगा । न्हूपि बांलाःपि योगी पुस्तापिन्त नं ग्वाहालि यानाः उत्पादन याये फयेमा ।



नेपालय विपश्यना ध्यान-भावनाया बःचाहाकःगु म्हसिइका



भिक्षु ज्ञानपूर्णिक "धम्माचरिय"
धम्मानुसासक, अ.बौ.भा.के.

बुद्धोपदेशय कुशलकर्म अथवा पुण्यधर्म स्वथीकथं सारांश रूपय ब्वथलातःगु दु । दान, शील, व भावना धकाः । भति च्वययागु तहःकथं वनेबलय् शील, समाधि व प्रज्ञा धकाः न स्वथी दयाच्चन ।

लिच्चःया आशा मतःसे निराभिमानी व कोमुलि जुयाः स्वच्छन्द, स्वलत्रं बिइगु, त्याग यायेगु दान खः । मभि ज्याखँ त्वःताः भिगु ज्याखँ याये निति, मन क्वातुकाः वारित्र व चारित्र नियमयात समादान यायेगु शील खः ।

"भावेतब्बाति भावना" धयातःथे थःगु सन्तानय वा थःके उत्पन्न यानाः लुइके बहःगु अथवा अभिवृद्धि यायेबहःगु स्वभाव धर्म भावना खः ।

भीथाय् नेपालय अप्वः यानाः ध्यान शब्दलिसे जोडयेयानाः ध्यानभावना धकाः छ्यलेगु बानि दु, चलन दु । ध्यानयात पालिभाषं भान धाइ । भानया अर्थ "कसिणादिआरम्मणं भायति उपनिज्जायतीति भानं" तथा "पच्चनीकधम्मे भायेतीति भानं" धकाः विग्रह यानातःकथं "कसिण" आदि आलम्बनया धैर्यपूर्वक क्वःक्वःजीक ध्यान यायेगु उपनिध्यानकृत्य तथा गुकिं प्रत्यनीक अर्थात् प्रतिपक्षी कामच्छन्दादि नीवरण धर्मतयत् छ्वयेकीगु भापनकृत्य खः, व भान = ध्यान खः । (विसुद्धि - पौल्या :- १००)

उपनिज्जान = उपनिध्यान धयागु ध्यानया कृत्य खः । थुकिया सम्बन्ध "एकाग्रता" धयागु ध्यान अंगलिसे दु । थ्व एकाग्रताया पर्याय खः, उकिं

थ्व एकाग्रता प्रथमध्यानादि न्यागुलिं ध्यानय संग्रहीत जू । एकाग्रता न थः याकःचा उपनिध्यानकृत्यय समर्थ मजू, व वितर्क विचार आदि ध्यानअंगतनाप सम्प्रयुक्त जुयाः हे जक च्वय कनावयागु कृत्यया सम्पादन यायेगुलिइ समर्थ जू । वितर्क आलम्बनय सम्प्रयुक्त धर्मतयत् द्यतना बीगु, प्रतिष्ठित यायेगु खः । विचारं व हे आलम्बनया अनुमार्जन (बारबार विमर्श) याइगु खः । प्रीति चित्तया प्रसाद अवस्था खः । सुख चित्तं सुखवेदनाया अनुभव याइगु खः । थुपि प्यंगू ध्यानांगतयगु अभिनिरोपण, अनुमार्जन, आदि कृत्यतयगु सहयोग तिनि एकाग्रता उपनिध्यान कृत्यय समर्थ जुइगु जुयाच्चन । (विभावनी, पौल्याः ७०, परमत्थदीपनी पौल्याः ४७)

मेकथं छथी - कसिण आदि आरम्मणतयगु लिक्कवनाः स्वयेगु वा चित्तन यायेगु उपनिध्यान खः । व उगु उपनिध्यान धयागु छु खः ? अभिनिरोपण यायेगु (द्यतना बिइगु), बारबार विमर्श यायेगु, प्रसन्न तायेकेगु, सुखानुभूति व समाधानत खः । उगु हे कृत्य उपनिध्यानकृत्य खः । (मणिमज्जू, प्र.भा., पौल्याः १८२)

ध्यानं प्रतिपक्षी धर्मतयत् छ्वयेकीगु, मदयेका छ्वइगु जुयाच्चन । प्रतिपक्षी नीवरण धर्मतयत् व इमित चीका छ्वइगु ध्यानअंगत मध्यय वितर्क

स्त्यानमिद्ध (चित्त व चैतसिकया आलस्यपन) यात, विचारं विचिकित्सा (द्वन्द्व संशय) यात, प्रीति व्यापाद (द्वेष) यात, सुखं औधृत्य कौकृत्य (चित्तयागु विक्षिप्त एवं चंचलपहः व पश्चाताप) यात अले एकाग्रता धयागु समाधिं कामच्छन्दयात छ्वयेकाः चीका छ्वइगु जुयाच्चन ।

च्वय् उल्लेख जूगु विभिन्न परिभाषा - (पेटकोपदेस) कथं ध्यान छु खः, बोधनीय जू ।

ध्यान अथवा भावना निथी दयाच्चन शमथ व विपश्यना ।

"किलेसे समेतीति समथो" अर्थात् - कामच्छन्द आदि नीवरण क्लेशतयत् शमन याइगु धर्म "शमथ" खः ।

"पच्चनीकधम्मे समेतीति समथो" अर्थात् - प्रत्यनीक अथवा प्रतिपक्षी धर्मतयत् शमन याइगु धर्म "शमथ" खः । (- अट्टसालिनी, पौल्या : ४५, अभिधम्मसमुच्चय, पौल्याः ७५)

महाकुशल व रूपकुशल प्रथमध्यानय सम्प्रयुक्तगु 'समाधि चैतसिक' हे शमथ खः । गबलय् पृथग्जन कम्मद्वान = कर्मस्थान भावना याइगु खः, अबलय् इमिके महाकुशलचित्त लुयावइगु जुयाच्चन; अले गुबलय् कम्मद्वान सिद्ध जुयावनीगु खः, उबलय् ध्यान लाभ जुइगु जुयाच्चन; अर्थात् इमिके रूपकुशल प्रथमध्यानचित्त लुयावइगु खः । थुपि (महाकुशल अले प्रथमध्यान) चित्ततयसं नीवरण धयागु अशान्तिकारक एवं सन्तापदायक क्लेशधर्मतयत् उपशमन याइगु खः ।

थुपि (च्वय् कनातयागु) चित्त चैतसिक मध्यय समाधि धयागु एकाग्रता हे मुख्य प्रधान जुयाच्चन । अरहन्तत्व प्राप्तपि तुरन्त लिपा हानं लौकिक ध्यानत लाभ याये निति गबलय् (उम्ह अरहन्त) प्रयास याइगु खः, अबलय् सन्तापदायक क्लेशधर्मतयगु

ल्यंपुल्यं मदयेक न्हयवः हे प्रहाण जुइधुकीगु जुयाः खः । उकिं "चित्तं समेतीति समथो" थथे धकाः विग्रह यायेमाः । अर्थात् - थीथीकथया आलम्बनतयत् ग्रहण यायेगुलिइ अशान्त जुयाच्चंगु चित्ततयत् उपशमन याइगु धर्म "शमथ" खः । अथे जुयाः ध्यान लाभजुइ न्हयवः छगू हे आलम्बनय् चित्तयागु एकाग्रता सिद्ध जुइकेमाः ।

द्वितीयध्यान आदिस दयाच्चनीगु समाधिया निति क्लेशधर्मतयत् अथवा चित्ततयत् शमन यायेगुनं आवश्यक मद्दु, कारण थुपि ज्यात प्रथमध्यान लाभ जूगु इलय् हे पूवने धुकीगु जुयाच्चन, खालि वितर्क आदि औडारिक (स्थूल) ध्यान अंगतयत् उपशमन यायेगु जक आवश्यक खः । उकिं "वितक्कादिओलारिकधम्मे समेतीति समथो" धकाः विग्रह यायेमाः ।

थुथाय् क्लेशतयगु बारे छुं भति चर्चा यायेगु प्रासंगिक जुइताया । - थ्व संसारय् सत्वपि प्यंगू अपायय् पतन जुइका च्वनेमाःगु, संसारचक्र दुःखय् दुना च्वनेमाःगु मेता कारणं मखु, थःथःपिके स्वचानाच्चंगु धर्मया विपरीतगु स्वभावतयसं यानाः खः । उपि अधर्मी स्वभावतयत् हे क्लेशत धकाः धाइगु खः । मूलकथं उपि लोभ, दोष व मोहत हे जुल । थुमित हे बढये याना यंकबलय् क्लेशत जम्मा १५०० (भिन्यासः) दइगु जुल । थुपि क्लेशतयत् हटये यानाः चीकाः निर्मूल याये मफयेकं सुनं प्राणी प्यंगू अपाय व संसारचक्रदुःखं छुटये जुइ फइमखु, मुक्त जुइ दइमखु ।

थुपि क्लेशतयत् स्वथी विभाजन यानातःगु दु । इपि खः - वितिक्रमक्लेश, परियुष्ठानक्लेश अले अनुशयक्लेश । शरीर, वचन व मनं शारीरिक, वाचसिक व मानसिक दुष्कर्मतयत् याउँक अःपुक उल्लंघन जुइकीगु लोभ, दोषादि क्लेशतयत् वितिक्रमक्लेश धाइ । सत्वपिके विशेषतः सदाचरणया

शिक्षा मन्त, शील सदाचरणयात धारण व पालन यानाः शरीर व वचनयात संरक्षण व संयम यायेगु बानि मन्त, स्वभाव मन्त धाःसा परहिसादि शारीरिक व असत्य भाषण आदि वाचसिक दुश्चरित्र अधर्मकर्म उल्लंघन जुइकीगु लोभ दोषादि वितिक्रमक्लेशत लुयावइगु खः ।

थःगु मनयात थःम्ह काबुइ कायेगु, वशय तयेगु, एकचित्तयानाः संरक्षणयायेगु समाधि शिक्षा मन्त धाःसा, मनयात जंगली जनावरतथे छारवा यानाः त्वःतातल धाःसा, प्रत्येक सत्वया मनय न्ह्याबलें धयाथे ब्बंब्दनाः, तित्तिन्हुयाः, इपाधिपां मदयेक मन हे ल्यहेंल्यहें दनीथेच्वक लोभ, दोषादि परियुष्ठानक्लेशत पिदनाः मानसिक दुश्चरित्र अधर्म स्वभावत लुइका बियाच्वनी ।

जीवनयागु यथार्थता व वास्तविकतायात खंके मफयेक, थुइके सिइके मफयेक, अविद्या, तृष्णादि क्लेशतयगु कारण यानाः अन्धकार समान मनस्थिति बुलुसे, ख्युंसे च्वंच्वनीगु अवस्थाय न्हयःवःसू पहः दुगु अनुशयक्लेशत लुयावयाच्वनी । दकसिबे निस्क्रियगु क्लेशथे च्वनाः नं सर्वशक्तिमानगु क्लेशत हे अनुशयक्लेशत जुयाच्वन । विपश्यनाप्रज्ञा व मार्गप्रज्ञा ज्ञानत पूर्णरूपं जाग्रत मजुइगु अवस्थाय थुपि क्लेशतयसं सुलाः सुलाः सत्त्वपिन्त सास्ति यानातइगु खः । थुपि स्वता क्लेशत आशिककथं तदंग व विष्कम्भण प्रहाणकथं व निर्मूल जुइक समुच्छेद-प्रहाणकथं प्रहाण यायेगु क्षमता क्रमशः श्रोतापत्तिमार्गज्ञान, सकृदागामिमार्गज्ञान, अनागामि मार्गज्ञान व अरहत्तमार्गज्ञान धयागु थुपि प्यंगू मार्गधर्मय जक दु । थुपि मार्गज्ञान लुया मवयेकं छुंनं क्लेशत पूर्णरूपं चिला वनीमखु । थुपि मार्गज्ञानत उत्पन्न जुइकेत विपश्यना प्रज्ञा वृद्धि जुइकेगु अत्यावश्यक जुयाच्वन ।

“विसेसेन पस्सतीति विपस्सना” अर्थात् - धर्मतयत विशेषरूपं स्वइगु, दर्शनयाइगु प्रज्ञा विपश्यना (विदर्शना) खः । महाकुशल व महाक्रिया चित्ततयके सम्प्रयुक्त जुयाच्वंगु प्रज्ञाविशेष हे “विपश्यना” खः ।

नाम व रूप धर्मतयगु संघातं उत्पन्नजुइगु सविज्ञानक (सविञ्जाणक) द्रव्यय सामान्यरूपं “थ्व मनु खः”, “थ्व देव खः”, “थ्व ब्रह्मा खः”, “थ्व तिरश्चीन पशु खः”, इत्यादि संज्ञात, खालि रूपकलापतयगु संघातं उत्पन्नजुइगु निर्विज्ञानक (अविञ्जाणक) द्रव्यय “थ्व छँ खः”, “थ्व सिमा खः”, इत्यादि संज्ञात तथा सविज्ञानक व निर्विज्ञानक नितां प्रकारया द्रव्यय “थ्व नित्य खः”, “थ्व सुख खः”, “थ्व आत्म दुगु खः”, “थ्व शुभ खः”, इत्यादि संज्ञात उत्पन्न जुइगु जुयाच्वन । विपश्यना धयागु ज्ञानं थुपि च्वय कनावयागु संज्ञातयपाखे छखे चिलाः “थ्व रूप खः”, “थ्व नाम खः”, “थ्व अनित्य खः”, “थ्व दुःख खः”, “थ्व अनात्म खः”, “थ्व अशुभ खः”, इत्यादि प्रकारं विशेषरूपं सिइकीगु धर्म खः । अथेजुयाः “विसेसेन पस्सन्ति एतायाति विपस्सना, अनिच्चाणुपस्सनादिका भावनापञ्जा” धकाः परमत्थदीपनी, पौल्याः ३६० स धयातःगु खः ।

अथवा - “विविधेन अनिच्चादिआकारेण पस्सतीति विपस्सना” अर्थात् - धर्मतयत थीथी - अनित्य, दुख, अनात्म, अशुभ आदि आकारं स्वइगु, खनीगु प्रज्ञा विपश्यना खः । “अनिच्चादिवसेन विविधेन आकारेण पस्सतीति विपस्सना” धकाः अट्टसालिनी, पौल्या ४५, अभिधम्मसमुच्चय, पौल्याः ७५ स उल्लेख यानातःगु दु ।

थुकथं भावना अथवा ध्यान शमथ व विपश्यना धकाः निथी दुगुलिइ थःथःपिनिगु चरित्रानुकूल कसिणादि विभिन्न आरम्भणत मध्यय अनुकूलगु छगू छगू कर्मस्थान आरम्भण भाविता यानाः प्रतिपक्षी नीवरण धर्मतयत चीकाः चित्तयात शान्त, दान्त व

शमन याना तयेफत धाःसा आकुल ब्याकुल पहः
तनाः मनुष्यजीवन गुलिखे च्वन्ह्याना च्वनीगु खँय्
छुं शंका कायेथाय् मडु ।

उलिजक मखुसे अपायादि व सांसारिक दुखं हे
सदाया नितिं मुक्त जुइगु प्रबल आकांक्षा व जिज्ञासा
दत धाःसा, विपश्यना भावनाय् ई दुबलय् हे अस्यः
मचाःसे कुतःयाना वनेफयेकेमाः । आसेनि, लाःनि,
कन्हय् यायेका, छुया हथाये ल्याः, हथाये मजुनि
छु आदि धकाः थौयां कन्हय्, कन्हय्यां कंस यानाः
अमूल्य मानव जीवनया ई सितिं छ्वयाः विपश्यना
भावनाया सवाः तर्क काये मखंका च्वनेमाल धाःसा
लिपा तसकं तसकं पछुतावे चायेकाः नुगःमछिंकाः
च्वनेमालीगु खँ तथागतं स्वयं आज्ञादयेका बिज्याना
तःगु बुद्धवचन नं थुइकेगु कुतः जुइमाःगु दु ।

*मयासें मगाःगु क्लेशयात पुकीगु विपश्यना
अभ्यास व उद्योग यायेगु महत्वपूर्णगु ज्या थौया थौ
हे प्रयत्नपूर्वक यायेमाः । कन्हय्तकं म्वानाच्वनीतिनि
अथवा सिनावनी, सुनां छु सू ? कारण सुनां नं
लः, मि, विष, शस्त्रअस्त्र, रोगादिद्वारा मरण जुइके
फुगुया कारण आपालं सैन्यबल समूह दुम्ह उम्ह
मृत्युराजयात निश्चित ई बियातःगु, घुस उपहार
बियातःगु, प्रत्याक्रमणया निति सैन्यशक्ति मुंकातःगु
मडु । (उपरिपण्णास, भद्रेकरत्त सूत्र - २२६)

*उकिं भिक्षुपि, भाविता या, चायेका च्वँ, शमथ,
विपश्यना कार्य उद्योग या । प्रमादी जुइमते ।
भावना अभिवृद्धि मयासें च्वनेमते । धात्थेगु सुअवसर
पुलावंकाः लिपा धिक्कार जिगु जीवन सितिं हे वन,
तसकं द्वन धकाः पश्चाताप जुइकाः नुगः मछिंका
च्वनेमते । थ्व जिपि तथागतपिनिगु अनुशासन खः ।
(मज्झिम - १ - १६७)

*भिक्षु, छं दिपाः मदयेक लिज्यां मवंसे
मार्थवंक अभ्यास व उद्योग यानाः भावना अभिवृद्धि

या । बेहोश जुइकाः भुलयेजुया च्वनेमते । छंगु
चित्तयात पञ्चकाम आलम्बनय् मज्जा तायेकाः,
सवाः कयाः न्ह्याइपुका तयेमते । बेहोश व प्रमाद
जुइका च्वनेलाइगुलिं अपाय दुर्गतिइ कुतुवंकाः
ह्याउँक राकयेजुगु नैग्वारा मययेक मययेक
नुनाच्वने म्वायेकेमाल । दुर्गतिया मि हवाना हवाना
छ्वयेका च्वनेलानाः अहो ! थ्वला गुज्वःगु दुख जुल
धकाः लाय् लाय् बुयाः ख्वयाच्वने म्वायेकेमाल ।
(धम्मपद - ३७१)

विपश्यना भावना कार्यं मार्ग, फल व निर्वाण
लाभजुइगु खः । अपाय दुख, सांसारिक दुखं मुक्त
जुयाः पिहांवने दइगु खः । हे सत्पुरुषपि ! मार्ग,
फल व निर्वाण धयागु भव्य विशालगु फल बिइके
फुगु विपश्यना भावना कार्ययात तीव्ररूपं अभ्यास
व उद्योग यायेमाल । थ्व विपश्यना साधारण मनुत
वनेफुगु लँ मखु । सम्पूर्ण बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध, आर्यपि
जक वनेफुगु लँ खः । अलसिपि, क्वह्यपि थ्व
लँय् वनेमफु । थुगु लँय् वनीपि बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध,
आर्यपिनिगु विशिष्टगु विशिष्ट आचरणं छुं अंशय्
पूर्वपि खः ।

स्मृतिप्रस्थान देशनानुकूल अभ्यास व
उद्योगयानाः मार्ग व फलय् थ्यनीम्ह व्यक्ति राग,
दोष, मोहादि क्लेशमल धाक्वलिं शुद्ध विशुद्ध जुइगु
खः । शोक सन्ताप, आलाप, विलाप, प्रलाप, परिदेवं
पुलावनीगु खः । शारीरिक दुःखकष्ट, मानसिक
पीडाकष्ट, दौर्मनस्य तनाः न्हनाः मदया वनीगु
खः । मार्गज्ञान प्यंगुलिंयात दयेकाः सिइकाच्वने धुंम्ह
जुइगु खः । दुख धाक्व निरोध व शान्त जुयाच्वंगु
निर्वाणयात नं दृष्टान्त सिइके खंके दइगु खः ।

उकिं स्मृतिप्रस्थान भावनायात क्लेश विशुद्ध
जुइगु, निर्वाणयात खंके सिइके दइगु छपु मात्र
लँपु, छगू मात्र मार्ग धकाः तथागतं ततप्यंक क्यना

कना बिज्याःगु खः । अथेजुयाः धात्थे परमार्थ धर्म जुयाच्चंगु काय, (रूप समूह, रूप पुचः) वेदना, चित्त व धर्मतयत् चायेकाः, सिङ्काः, अभिवृद्धि जुङ्केमाःगु स्मृतिप्रस्थान भावनायात हे चतुसत्य कर्मस्थान धकाः, विपश्यना भावना धकाः, पूर्वभागमार्ग धकाः धाःगु खँय् निसंकोच भाःपीमाल । अनं मेगु सम्यकप्रधान भावना, इन्द्रिय भावना, बोध्यंग भावना, मार्गांग भावना इत्यादि निर्वाणगामी भावना धाक्चनं थुगु स्मृतिप्रस्थान भावनाय् दुतिनाच्चंगु दु धकाः भाःपीमाल । काय, वेदना, चित्त, धर्मतयत् भावितायानाः सिङ्केगु धयागु स्मृतिप्रस्थानं अलग्गु निर्वाणगामी जुयाच्चंगु हानं मेगु विशिष्टगु भावना दनि जुङ् धकाः ला अवश्यं भाःपी मज्यूगु हे जुल ।

थुजाःगु महत्वपूर्णगु विपश्यना भावना बुद्धजन्मभूमि थ्व नेपालय् गुलितक अभाव जुयाच्चंगु खः, थौयागु अवस्थाय् हानं गुकथं प्रादुर्भाव जुयावल, उकिया बारेनं छुं चर्चा यायेगु आवश्यक जुइताया ।

जि मचाबलय् ९ दँतिया उमेरनिसें अनागारिका अय्यापि व भिक्षुपिनिगु सम्पर्कय् लाःवंगु खः । तानसेन, टक्सार महाचैत्य विहार जिमि छँया लिक्कसं तुं लाःगु जुयाः नं थुकथं सम्पर्क दःवये अःपुगु धायेमाल । दकसिबय् न्हापां जिं म्हस्यूम्ह महानन्दी अय्या खः । अनं लिपा पूज्यपाद श्रद्धेय संघनायक शाक्यानन्द महास्थविर व सुशीला अले मुदिता अय्यापि जुल । अबलय्या इलय् भिक्षु अनागारिका अय्यापिसं अचः यानाः उपदेश बियाबिज्याङ्गु व मस्तयत् आखः स्यनाबिया बिज्याङ्गु जुयाच्चन । ध्यान भावना धयागु नां तकं न्यने मनं ।

११ दँया उमेरय् जिमि मांनं जितः कुशीनगरं वर्षावासया लागीं श्रामणेर सुदर्शन (मचाह भन्ते) ब्वनाः तानसेन बिज्याःह भिक्षु बुद्धघोष (वर्तमान पूज्य गुरूवर संघनायक) महास्थविरया ल्हाःतिङ् लःल्हाना

बिङ् धुंकाः लिपा चिकिचाधिकःह भन्ते वसपोल श्रामणेर खनाः प्रभावित जुयाः बर्मा वनेगु तातुनाः वि.सं. २००७ सालया क्रान्तिलिपा तानसेन कुशीनगर, सारनाथ बनारस, बुद्धगया दर्शन यानाः कलकत्ताय् वनेगु जुल । अन खुलाति धयाथे समय बितये जुलं नं पासपोर्ट व वीसा प्राप्त मजुयाः काठमाण्डौ स्वयाः वयेगु जुल । अबलयत्कनं ध्यान भावना यायेगु धयागु नामोनिशान तकं न्यनेनंगु मडुनि । वि.सं. २००९ साल पाखे जब श्री सुमंगल विहारय् पूज्यपाद प्रज्ञानन्द महास्थविर (तःधिकःह भन्ते) नापं सम्पर्कय् वल, अबलय् तिनि भन्तेन तेजोकसिण ध्यान स्यनाबिज्याङ्गु सः ताल । अले वसपोलं चायागु कसिचाय् दुने मत च्याकाः कसिण भावना स्यनाबिज्याङ्गु धयागु सिल । खतु तःधिकःह भन्तेनं वि.सं. १९९७-१९९८ साल पाखे किण्डोल विहारय् च्वना बिज्याःबलय्निसें हे भावनाया इच्छुकपि यलया छगू पुचः उपासकोपासिकापिन्त समूह भावनाया शुभारम्भ याका बिज्याःगु दु धाई । नेपालय् समूहगत रूपं शमथ व विपश्यना ध्यानभावनाया शुभारम्भ वसपोलपाखे सम्पन्न जूगु न्यने दु, अथेनं थ्व विषयय् प्रचारप्रसार जूगु मडुनिगु जुयाच्चन । दुने दुनेजक सीमित रूपं वाःमचायेक जुयाच्चंगु जुल । तर अबलय् तक बांलाक मचाखाचा समानतिनिह जिं विपश्यना भावना धयागुया बारे ला न्यनेतकं मनंनिगु जुल । १५ - १६ दँया उमेरय् बर्मा थ्यंसेलितिनि महाशी सयादो व महाशी सासना यैताय् विपश्यना भावना स्यनीगु धयागु न्यनेदत । ई.सं. १९५७ सालपाखे रंगूनं मण्डले धयाथाय् अध्ययन यायेत वने न्हयवः श्रामणेरया रूपय् छगू हप्ता महाशी सासना यैताय् दकसिबे न्हापां विपश्यना ध्यानभावना याःवनेखन । अबलय् जितः ध्यान स्यनाबिज्याःह ध्यानगुरू सयादो भदन्त पण्डित हे जुया बिज्याःगु जुल । थ्व जिगु विपश्यना भावना लिसें व सयादो भदन्त पण्डितलिसेया न्हापांगु स्वापू धायेमाल ।

बर्माय च्व ज्वःछिया अध्ययन कालग्वःछि अध्ययनय हे लगये जुइमाल ' अनं हानं स्वदँतक गभायीलय च्वनाः बुद्धसासन काउन्सिलया कार्यभारकथ पालि बर्मेली महाशब्दकोष तयार यायेगु ज्याय ग्वाहालि याः वनेगुजुल । ई.सं. १९६६ स बर्मा लिहां वयेत्यःबलय विपश्यना ध्यानगुरु जुयाबिज्याःम्ह अग्गमहापण्डित सयादो भदन्त जाणुत्तर महास्थविरया करुणापूर्ण प्रेरणा, प्रोत्साहन व हःपालं महाशी सासना यैताय हे वनाः लच्छितक विपश्यना भावना शिविरय च्वनेगु सुअवसर चूलात । सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरया हे छत्रछाँयाय व निर्देशनय च्वनाः पूर्वक ज्ञानक्रम उपदेश न्यने खंक विपश्यना भावना अभ्यास यायेदत । विपश्यना भावनाया सार व महत्व छु धयागु अनुभवं सीके दत ।

अनं लिपा संस्कृत अध्ययन यायेत धकाः बर्मा वाराणसिइ वयेगु जुल । भदन्त रेवतधम्म महास्थविरया सहयोग कयाः अबलययागु वाराणसेय संस्कृत विश्वविद्यालयस डिप्लोमा कोर्शय बर्मा जुया । निर्दया कोर्श दच्छि पूर्वकेगु कथ अध्ययन शुरु जुल । परीक्षा नं बिया, प्रथम श्रेणीइ पास जुल । स्वास्थ्य व मेमेगु कारणं यानाः काठमाण्डौ वयेगु जुल । अबलय ला नेपालयनं विपश्यना ध्यानया चर्चा परिचर्चा शुरु जुया च्वनेधुंकूगु खने दत । मोलमिन खेमाराम शीलवती अध्ययन केन्द्रया प्रमुख नायिका दो पञ्जाचारी अय्या नेपाः बिज्याःबलय विपश्यना ध्यान स्यनाबिज्याःगु समाचारनं न्यनेदत । ध्यान शिविर संचालनया परम्परा शुरु जुल धायेमाल । वयांन्त्यः बौद्ध ऋषि महाप्रज्ञाजुपाखेनं ध्यानभावनाया प्रचारप्रसार बुलुहुँ बुलुहुँ शुरु जुजुं वःगु जुल । तानसेनपाखे अयोध्या प्रसाद प्रधान, मथुरा प्रसाद प्रधानपिसनं पूज्यपाद भिक्षु शाक्यानन्द महास्थविर (संघनायक) यागु सान्निध्य प्राप्त यानाः वसपोल महास्थविर नापं

ध्यानभावना सम्बन्धि छलफल जक याइगु मखुसे दुने दुने एकान्त थासय थासय वनाः अशुभभावना आदि भावनाकार्य याना बिज्याःगुनं खनेदत । तर वसपोल साधारण उपासक उपासिकापिनिगु पुचलय थुगु कार्ययात उलि ब्यापकताय हया बिमज्याःगु जुल ।

लिपा जब भारतया अनागारिक मुनिन्द्रजी, ध्यानगुरु कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काजीपिसं बर्मा भारतय लिहां वयाः, मुनिन्द्रजी विशेषरूपं बुद्धगयाय च्वनाः विपश्यना ध्यान स्यने कनेगु याना हसेलि फाट्टफुट्टकथ नेपाःमिपिसं नं विपश्यना ध्यान यायेगु शुरु यानाहःगु जुल । गोयन्का गुरूजीपाखे विपश्यना शिविर भारतया थायथासय संचालन जुया वसेलिं नेपाःयापिसं अप्वः दिलचस्पी कयाः ध्यान शिविरय भाग कायेगु चलन अप्वः जुयावल । छसीकथ रक्सौल, वीरगंज आदि थासय ध्यान शिविर संचालन जुयाववं काठमाण्डौ दुनेनं थाय थासय ध्यानशिविर संचालन जुजुं वल ।

इ.सं. १९८१ सालय अबलयया लुम्बिनी विकास कोषया अध्यक्ष लोकदर्शन वज्राचार्यया प्रयासं सरकारी स्तरं निमन्त्रणा याःगु अनुसार विश्व प्रसिद्ध ध्यानगुरु महोपकारक महाशी भदन्त सोभन (अग्गमहापण्डित) सयादो महास्थविर प्रमुख महाशी सासना यैता (विशाल ध्यानकेन्द्र) या नां ददपिं कर्मस्थानाचार्यपि व बुद्धसासनानुग्गह समितिया दुजःपि नेपाः बिज्यानाः काठमाडौं उपत्यका दुने थासं थासय स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यानभावना सम्बन्धि प्रवचन जूगुलिसे पवित्र बुद्ध जन्मस्थल पुण्यभूमि लुम्बिनिइ सप्ताहव्यापी ध्यानभावना शिविर संचालन जुइधुंकाः लिपा द्रुतगति स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यानभावनाया प्रचारप्रसार व अभ्यासया क्रमं थाय काकावन । थुगु च्वसु च्वमिनं युवक बौद्ध मण्डल, नेपालया सक्रियपि दुजःपिन्त अभिधर्म

अध्ययन याकेगु सिलसिलाय् प्रणिधिपूर्ण महाविहार, बलम्बुइ यकाः चीधंगु ध्यान शिविरकथं जक जूसां विपश्यना शिविर संचालन यानाः अबलय्या युवकपिन्त ध्यानया रसपान याकेनंगु जुल ।

लिपा महाशी सासना यैताया हे प्रसिद्ध कर्मस्थानाचार्यपि भदन्त सुन्दर महास्थविर, भदन्त लक्खणाभिवंस महास्थविरपिसंन नेपाः बिज्यानाः विपश्यना भावनापाखे जनतापिनिगु ध्यानाकर्षण जुइक हे उपदेश बीगु लिसें विपश्यना ध्यानशिविर संचालन याना बिज्याःगुजुल ।

ई.सं. १९८४ स अनागारिका उत्पलवर्णा सहित तताक्यहैपि व परिवारपिनिगु निमन्त्रणा कथं युवक बौद्ध मण्डल, नेपालया व्यवस्थाद्वारा ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविर नेपाः बिज्यानाः पुनः जीर्णोद्धार यायेगु रूपय् नवनिर्मित अक्षेश्वर महाविहारय् स्वदेशी योगीपि जक मखु अमेरिका, अष्ट्रेलिया, इंग्लैण्डयापि विदेशी योगीपि समेत सम्मिलित जूगु १० न्हुया विपश्यना ध्यान शिविर संचालन जुयाः बनेपा स्थित ध्यानकुटी विहारयन् २० न्हुया ध्यान शिविर संचालन जूगुजुल ।

उगु हे इलय् महोपकारक महाशी सयादो महास्थविरयागु अनुशासनय् च्वनाः ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरयागु संरक्षकत्वय् व निर्देशनय् स्थायी रूप ध्यानभावना याये दइकथं ध्यानकेन्द्र स्थापनाया निति थुम्ह च्वमियागु सुभाव, प्रेरणा व सल्लाह साहुतिकथं श्रद्धालु उपासिका चैत्यमाया शाक्य (अनागारिका चन्दजाणी) या पाखे वसपोलयागु शंखमूल स्थित करिब ८ गू रोपनी जग्गा प्रदान यायेगु तःधंगु इच्छाछन्द लुयावःकथं अबलय् हे वसपोल सयादोयागु उपस्थितिइ उगु जग्गा विधिवत् दानप्रदान जूगुजुल । तुरन्त हे जग स्वनेगु ज्या न भव्यरूप सम्पन्न जूगु

जुल । ध्यानकेन्द्र निर्माण कार्यय् जिम्मेवारी जुयाः कार्यवहन यायेत भिक्षु सुमंगल महास्थविर न्हयब्वाना बिज्याःगु जुल । लिसें धर्मकीर्ति विहार परिवारपाखेन दकसिबे न्हापां बसोबास सुविधाय्या लागि भुत्, बाथरूम सहित चीधंगु कथं जूसां नितैजाःगु विहार निर्माण कार्य सम्पन्न यानाब्यूगुजुल । थ्व हे विहारय् च्वना बिज्यानाः वसपोल भदन्त पण्डिताभिवंसपाखे ध्यानशिविरन न्हापां संचालन याना बिज्याःगुजुल ।

अनलिपा निरन्तररूप धयाथे वसपोल सयादो दैयदसं नेपाः बिज्यानाः ध्यान शिविर संचालन याना यकाव च्वना बिज्यात, गुगु आः तक हे न्हयानाव वयाच्वंगु दनि । ऊ धम्मपिय सयादोन बिज्यानाः ध्यानकेन्द्र सुथां लाकेत सल्लाह सुभाव बिइगु यानाबिज्यात । ध्यानकेन्द्रयात बांलाक व्यवस्थित रूप संचालन यानायकेत न्हापां महाशी सासना यैतायापाखे, लिपा पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रयापाखे ध्यानाचार्य व भारवाहक सहयोगी ल्याय्म्हपि धर्माचार्य स्थविर भिक्षुपिन्त गबले छम्ह गबले निम्ह यानाः "अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र" शंखमूल नाम सञ्चालन जुयाच्वंगु थुगु ध्यानकेन्द्रया रेखदेख यानाः ध्यानभावना स्यना बिज्यायेत छ्वया हया बिज्यायेगु व्यवस्थानं याना बिया बिज्यात ।

ऊ धम्मपिय सयादोयां लिपा ध्यानगुरूया रूपय् बिज्याःम्ह खः ऊ आसभाचार स्थविर । वसपोल ११ दै तक ध्यानकेन्द्रया अभिभार कुबियाः सुव्यवस्थितरूप ध्यानकेन्द्रया गतिविधि न्हयाका बिज्यात । ध्यानकेन्द्रय् मस्तयत्त परियत्ति शिक्षा बिइगु व उकिइ परीक्षाया व्यवस्था लिसें पुरस्कार बिइगु व्यवस्था समेत याना बिज्यात । गुगु थौतकन सुचारु रूप हे संचालन जुयाव वनाच्वंगुदु । उलिजक मखु, दैय छक्कः मस्तयगु निति धकाः हे बाल लघुशिविरया रूपय् ध्यान शिविर न संचालन जूगुजुल । गुकिइ उचः यानाः स्कूल स्कूलया विद्यार्थी मस्तयसं ब्वति काइगु

जुयाच्चन । बाल लघुशिविर्य गुलिं गुलिं मिजंमस्त श्रामणेण जुयाः गुलिं गुलिं मिसा मस्त अनागारिका व ऋषिनी जुयाः समेतं ब्वति काइगु जुयाच्चन । व नं शुरुनिसै आः तकं यथावत् हे निरन्तर रूपं संचालन जुयावं वनाच्चंगु दुगुजुल । वयां लिपा भदन्त वण्णिस्सर स्थविर, कोच्छे सयादो भदन्त विज्जोत महास्थविरपिसनं थुगु केन्द्र्य ध्यानगुरूया रूप्य आपालं सेवा लिसै योगदान याना बिज्याःगु जुल । ऊ सुजनपिय सयादोनं थुगु ध्यानकेन्द्र्य ऊ आसभाचार स्थविरया पालंनिसै १२ दँ मयाक च्वना बिज्याःगु जुल । थौ कन्ह्य वस्पोल स्वयम्भू स्तूपया लिक्क रत्न विपश्यना विहार, सानो भन्याङ्ग, सितापाइला धयाथाय निर्माण जूगु न्हूगु ध्यानकेन्द्र्य च्वनाः कर्मस्थानाचार्यया अभिभार कुबिया च्वना बिज्याना च्वंगु दु ।

थौकन्ह्य थुगु अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, International Buddhist Meditation Center (IBMC) शंखमूलया ध्यानगुरू कर्मस्थानाचार्यया रूप्य सयादो भदन्त कुण्डल स्थविर बिज्यानाः ध्यानकेन्द्रयागु अभिभारा वहन याना बिज्याना च्वंगुदु । वसपोल नेपाः बिज्याःगु २ दँ त्या दये धुकल ।

थुगु रूपं नेपाल्य वर्तमान अवस्थाय निगू संस्थापाखे विपश्यना ध्यानकेन्द्रया रूप्य संचालनय वयाच्चंगु जुल । छगू बुढानीलकण्ठ, काठमाडौंया नेपाल विपश्यना केन्द्र धर्मश्रृङ्ग, गुगु विश्वप्रसिद्ध ध्यानगुरू सयाजी ऊ सत्यनारायण गोयन्काजुया नेतृत्वय व निर्देशनय संचालन जुयाच्चंगु दुसा छगू थ्व हे "अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र" शंखमूल, गुगु वसपोल पूज्यपाद ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरयागु छत्रछाँयाय संचालन जुयाः परमपूज्य महोपकारक महाशी सयादो स्व. भदन्त सोभन महास्थविर (अग्गमहापण्डित)

यागु नीति निर्देशन, मार्गदर्शन व अनुशासनकथं न्ह्यज्यानाच्चंगु दुगु जुल ।

वस्तुतः छगू इलय अधर्मी, विधर्मी व क्रूर शासकतयगु शोषण व दमन नीति यानाः बुद्धपुत्र भिक्षुपि समेतं देशं पितिका च्वनेमाःगु थ्व थुगु पवित्र बुद्धभूमिइ अनेक प्रकारयागु बाधा अड्चन व प्रतिबन्धतयत त्वाथलाः आरोह, अवरोहतयत सामना वा पारयानाः बुद्धशासनय अत्यन्त महत्वपूर्णगु, अतिकं ग्यसुदुगु, गहन जुयाः नं साक्षात्करणीयगु शुद्ध, स्वच्छ, निर्मलगु असंस्कृतधर्म निर्वाण फलदायक स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावनाक्रम नेपाःमिपिसं उद्योग व अभ्यास यानाः थःत थम्हं धात्थे गथे दु अथे यथाभूतरूपं म्हसिइके दइगु, खंके फइगु, नित्य प्रायोगिक, सार्वजनिक, सार्वदेशिक, सार्वभौमिक, सार्वकालिक, प्रत्यक्ष फलप्रदायक, प्रत्यक्ष दर्शनीय धर्म नेपाःदेशयन् उपलब्ध जुयावःगु नेपाःमि सकसिया नितिं सौभाग्यया खँ हे जुल । थुगु अतुलनीय, अवर्णनीय, सौभाग्यपूर्ण स्थितियात दुर्भाग्यपूर्ण अवस्थाय मथ्यनीकथं आरक्षण, संरक्षण अले सुरक्षण यानायकेगु अभिभारा वहनयायेगु सकल नेपाःमिपिनिगु कर्तव्य व दायित्व हे जुल । थुगु अनुपम, शुद्ध, सारगर्भित बुद्धशिक्षायात संरक्षण यायेगु धयागु थुकियागु निरन्तर उद्योग व अभ्यास यानाः गतिशील जुइकातयेगु हे जुल । थुकियात दुनुगलंनिसै महशूस यानाः आरक्षण, संरक्षण याये फयेकाः, थःत थःपिसं धन्य तायेके फुपि जुइ फयेमा धकाः हार्दिक शुभकामना व्यक्तयासे थुगु च्वसु थन तुं दिका च्वना । अस्तु ।

चिरं जीवतु जिनसासनं ! ! !



अभिनन्दन



नेपाः देय्या काठमाडौं शहरय् अनन्त गुणवान्म्ह पण्डिताराम सयादोजी पुसापिनाः शुरु यानाः खोलयेयाना बिज्याना थकूगु IBMC ध्यानकेन्द्र थुगुसी नीन्यादँ दयाः रजत जयन्तीतक द्रुतगति न्ह्याः वयाच्चंगु सकल धर्ममित्रपिसं स्पूगु हे जुल ।

थुकथं मिलये जुयाः द्रुतगति न्ह्याः वयेगु इवलय् न संसारयागु स्वभाव अनुसारं थी थी बाधा अङ्चनतयत् क्षान्ति धर्म व मैत्री धर्मयात IBMC या धर्ममित्रपिसं घय्सुनाः पुलावयाच्चंगुनं सकसियां स्पूगु हे जुल । धर्ममित्रपिसं न्ह्याक्व थाकुइमा, छन्हु सफलता हासिल जु हे जुइ धयागु मस्यंगु अधिष्ठानं मिहिनेत यानाः, कुतः यानाः ज्या यानावःगुलिं थौं IBMC केन्द्र थुकथं रजतबर्षयत्तक तप्यंक झः झः धायेक, धिसि धायेक, जाहां थिनावःबलय् सकल धर्ममित्रपिनिगु नुगलय् ब्यक्तयानां यायेमफयेक लुदं फुदं जुयाः, सन्तुष्ट जुया च्वनीगु प्रीतिधर्मत फैलेये

भदन्त विज्जोत महास्थविर, कअ छय् सयादो पण्डिताराम से माइ गौं सासना यैता भगु, बर्मा

जुयाः अनुभव जुयाच्चनीगु धर्ममित्रपिनि स्वयं थःगु प्रत्यक्ष अनुभव जुयाः थः स्वयं लय्ताना च्वने दुगुलिं यक्व प्रतिफल दया च्वंगुजुल ।

जिं सिक्व धायेगु खःसा थुगु IBMC ध्यानकेन्द्रयात अनन्त गुणवान्म्ह पण्डिताराम सयादोनं पुसापिनाः शुरु यानाबिज्याना थकूगु खःसा व मायात म्वाकातयेत, तःमा यायेत सयादो भदन्त आसभाचारं महाशीसयादोयागु नीतिनियमकथं गुरुशिष्य मिलयेजुयाः ज्या यानावःगु कारणं IBMC धयागु थुगु विपश्यना ध्यानकेन्द्र 'मा' म्वानाः तःमा जुयावःगु सकसियागु दृष्टधर्म हे मखुला ?

सयादो भदन्त आसभाचार च्वना बिज्यानाच्चंगु इलय् सतिपद्धान विपस्सना ध्यान भावना अभ्यास याःपि योगीपि, बुद्ध संस्कृति आधारभूतरूपं तालिम बिइगु बाल शिविरय् भाग कयाच्चंपि न्हूगु वंशज जुयाच्चंपि मचात, ज्ञानीपि, असलपि, भिपि ब्यक्तिपि पिहांवःगु नं सयादो पाखें ब्यावहारिकरूपं प्रकट जुइक ज्या यानाबिज्याःगु कारणं तसकं लय्तानाः सन्तुष्ट जुया च्वनेगु दुगुनं थःपिनिगु हे ब्यक्तिगत अनुभव खः धाःसां नं द्वनीमखु ।



अनं लिपा भदन्त सुजनप्पिययागु पालयनं IBMC ध्यानकेन्द्रय् बालशिविरय् न्हूगु वंशज जुयाच्चपि मचात, शनिवारया योगीपि; बर्षावासया योगीपि छसीकथं वृद्धिजुयाच्चंगु नं सन्तुष्ट जुइ बहःगु, लय्ताये बहःगु जुल ।

ध्यानकेन्द्रया समृद्धि जुइकेत नं उपासक उपासिकापि, तँ नं तँ जुइ धुकूपि अध्यक्षपि, सचिवापि, कोषाध्यक्षपि सकसिनंनं थवंथः एकता दयेकाः, मैत्रीचित्तं तयाः, समता दयेकेगु धयागु थ्व स्वंगूयात विशेषं जोड बियाः ज्या यानावःगुलिं हे IBMC केन्द्र नेपाःलय् छ्यं धस्वाकाः स्थिर जुयाच्चंगु स्वयेदयाः सन्तुष्ट जुइकाच्चना ।

नेपालय् विपस्सना पुसा पिनाथका बिज्याःम्ह महोपकारक महाशीसयादोजी, व हे पुसा IBMC ध्यानकेन्द्रय् पिनाबिज्याःम्ह पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सासना यैताया ओवादाचरिय सयादोजीनं दँय्दसं नेपाः बिज्यानाः विपस्सना धर्म उपदेशनापं भगवान्बुद्धया अनुशासन, बुद्ध संस्कृतित प्रकटरूप कना क्यना बिज्यानाच्चंगु थौतकनं दुगु खँ झी सकसियां थःगु हे मिखां खनाच्चंगु दु ।

पण्डिताराम ओवादाचरिय सयादोया शिष्य जि कअछ्य् सयादो भदन्त विज्जोतनं IBMC केन्द्र समृद्धि जुइकेत ओवादाचरिय सयादोयागु नीतिनिर्देशनयात शिरोपर यानाः ज्यायानावंगु खँनं उपासक, उपासिकापि सकसिनं सियाच्चंगु हे दु । आः थौ कन्हय् सयादो ऊ कुण्डलनं IBMC ध्यानकेन्द्रं झं समृद्धि जुइकेया निति थःगु ज्ञानं भ्यावये जुक्व ज्या यानायकाच्चंगु नं लय्ताये थाये दु ।

पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ ओवादाचरिय सयादोजिया परियत्तिं अलग्ग मज्जुगु प्रतिपति शासन, प्रतिपतिं अलग्ग मज्जुगु परियत्तिं शासन जुइमाः धइगु सिद्धान्तकथं नेपाःया शासनय् भरोसा काये बहःपि भिक्षुपिनिपाखँ जुलसा ऊ आणावुध (पठमजी दा)

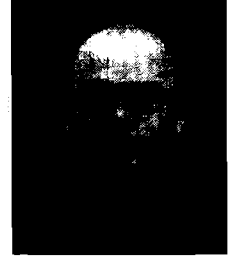
अनागारिकापिनिपाखे जुलसा अग्गजाणी, विमलजाणी - सासनधज धम्माचरिय, विसिद्धजाणी (जवनवती) (सा छया दा), नन्दवती (पठमजी दा) नापं मेमेपि भिक्षु, श्रामणेर, अनागारिकापि हानं लगातार थःपिनिगु अध्ययनय् सफलता हासिल यानाः कयावयाच्चंगु धयागु ओवादाचरिय सयादोनं पिनाथका बिज्याःगु शासन स्वांमात तःमा जुया वयाच्चंगु खः धयागु खँ सकसियां खनाच्चंगु हे दु ।

IBMC या उपासकउपासिकापि नं पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सासना यैताया ओवादाचरिय सयादोया थः कतः आपाःसियागु हितोपकारया कार्यं यायेबलय् (१) एकता (२) मैत्री (मित्रता) (३) समता थ्व स्वंगू दयेमाः धयागु वसपोलया ओवाद अनुशासनयात क्वातुक्क अङ्गिकार यानाः गुरुस्वेलापि ल्हाः मिलयेयानाः ज्या यानावःगु कारणं IBMC ध्यानकेन्द्र नीन्यादँ रजत जयन्ती मानये यायेत दयेक ह्वयाः स्थिर बिद्यमान जुयाच्चंगु ब्यक्त याये मफयेक हे गौरवान्वित जुइकाः लय्तानाः सन्तुष्ट जुया च्वनीगु खँ धाये माःगु हे मदु ।

अनन्त गुणवान्म्ह पण्डिताराम सयादोया ओवादयात शिरोपर यानाः सयादो भन्तेपिसनं भन्तेपिनिगु कर्तव्य अनुसार दातापिसनं दातापिनिगु कर्तव्य अनुसार ल्हाः मिलये यानाः ज्या याना यंकल धयागु जूसा IBMC ध्यानकेन्द्र थ्व रजत वर्ष, स्वर्ण वर्ष, हिरक वर्षयातनं पुला वनाः गुरुस्वेलाल्हाः मिलये यानाः न्ह्यःने हुँ धयातःथेतु यानाः वने फयेमा धयागु अधिष्ठान यानाः IBMC ध्यानकेन्द्रया रजत जयन्तीयात भरोसा बियाः अभिनन्दन यायेगु कथं थ्व अभिनन्दन पत्रयात थन हे क्वचायेका च्वना ।



धर्मय अन्तराय मवयेमा



सयादो ऊ कुण्डल महास्थविर
कम्मद्वानाचरिय, अ.बौ.भा.के.

च्वापु गाःगुलिं न्ह्याबलें खाउँया च्वनीगु हिमवन्त प्रदेश केन्द्र यानाः विश्वय दकसिबे तजाःगु एभरेष्ट हिमाल दुगु नेपाः देय्, विश्व मानवपिसं विश्वास यानाः भलसा काइगु थी थी धर्मतमध्यय विश्वय दकसिबे उत्तमगु बुद्धधर्म शुरुयाना बिज्याःन्ह गौतम तथागत जुइन्ह सिद्धार्थकुमार जन्म जूगु नेपाः देय्, थुपि विशिष्ट गुण निगूयात सामान्यकथयागु, न्ह्याबलें जुया च्वनीगु ज्याखँ निगू चूलागु किसिमं जक कायेगु योग्य मजू । विशिष्टगु उगु निगू गुणयात नेपाःमि जुयाच्वंपिसं लोप मजुइक, तना मवंक, चिरस्थायी जुइक संरक्षण याना तयेमाःगु जुयाच्वन । संरक्षण यायेगु विधि नं सयेका सिइका तयेमाःगु जुयाच्वन ।

प्राकृतिकरूपं उत्पन्न जुयाच्वंगु चा, लः, वनजङ्गल, पहाड दक्वं संरक्षण याना मतलधाःसा ऋतु, मौसम हिलाः पानावनीगु इत्यादि बांमलाःगु परिणामत दयावयेफुगु खँ विश्वया विद्वानतयसं मालाः, खंकाः धयाजुगु दुसा धात्थे नं विश्वय मौसमय परिवर्तन वयाः थाय्थासय्, देशदेशय् दैवीप्रकोपत जुयाः दुःख भोगये यायेमालाच्वंगु दु ।

नेपाःमि जुयाच्वंपिसं भन हे होश तयेमाःगु छगू खँ धर्मय अन्तराय मवयेक विशेष हे होश तयेमालाच्वंगु दु । सन् २००९ सालं स्वीजरल्याण्डया जेनेभा शहरय विश्वया धार्मिक नेतात निसःति मुनाः, छलफल यानाः नेपाःदेशय प्रादुर्भाव जूगु बुद्धधर्मयात "the Best Religion in the World" धकाः सर्वसम्मतं मान्यता ब्यूगु, निर्णय याःगु जुल । थुकथं विश्वय दकसिबे उत्तमगु धर्मयारूपय मान्यता बिइकाः अभिनन्दन याकाच्वने दुगु थ्व बुद्धधर्मप्रति

नेपाःमिपिसं यक्व हे गौरवान्वित जुयाः लय्तायेथाय दुगु जुयाच्वन । लय्तानाः हर्षित जुयाच्वनी धयागु नं विश्वास दु । अथेसां मनय् जक हर्षित जुइकाः प्रीति उत्पन्न जुइकाच्वनां जक मगाःनि, पूमवंनि । थःपिनि हे काय्मचा जुयाच्वंन्हेसिनं प्रादुर्भाव याना थकूगु बुद्धधर्मयात चिरस्थायी जुइकेत, वृद्धि, अभिवृद्धि, समृद्धि जुइकेत ज्या याना यंकेमानि । गुकथं ज्या याना यंकेगुले ? अध्ययन यायेगु, आचरण यायेगुकथं ज्या याना यंकेमानि । विश्वास यायेगु मात्रं जक ज्या जुइमखु । तथागत शास्तानं क्यना बिज्यानातःगु स्वंगू सासन कथं धायेगु जूसा परियत्ति व प्रतिपत्तियात अध्ययन यायेगु व व्यवहारय आचरण यायेगुकथं समता दयेकाः यंकेमाःगु जुल । महोपकारक पण्डिताराम ध्यान केन्द्रया ओवादाचरिय सयादोया अववादअनुसारं सैद्धान्तिक व व्यावहारिक निगुलियात समानुपातिकरूपं मिलये यानाः अभ्यास यायेमाः ।

उकिं ओवादाचरिय सयादोनं बुद्धसासन चिरस्थायी जुइकेयानितिं, समृद्धि जुइकेयानितिं परियत्तिं अलग्ग मजुगु प्रतिपत्ति सासन, प्रतिपत्तिं अलग्ग मजुगु परियत्ति सासन धयागु नीतिकथं ज्या याना यंकाबिज्याःगु जुल । उकथं ज्या याना यंकेगु इलय् नां व लाभसत्कार मस्वसे दोष अलग्ग जुइक यायेमाः, दोष अलग्ग जुल धायेवं नां धयागु स्वतः हे दयावइ धकाः नं आज्ञा जुयाबिज्याइगु खः ।

वसपोल सयादोन निर्धारण यानाबिज्यातःगु नीति, बुद्धसासन चिरस्थायी जुइकेयानिति माःगु पक्कागु नीति खः ।

परियत्ति धयागु व्यवस्थितरूपं सयेका कायेगु, लुमकेगु, बांलाक अध्ययन यायेगु, सहीकथं छलफल यायेगु मन्त धायेवं प्रतिपत्ति धयागु व्यावहारिकरूपं आचरण यायेगु बखतय् सहीमार्गय् मलाना च्वनेयः । अथे जुइवं सही, यथार्थधर्मयात दुग्गयेक सिइकाः, खंकाः, प्रतिवेध यायेगु धयागु लक्षित स्थान, गन्तव्यस्थानय् मथ्यना च्वनेफु । बुद्धया अनुयायी जुयाच्चंपिनिगु गन्तव्यस्थानय् थ्यंकेत छलये जुइमखुगु, पक्कागु, सही आचरणविधियात देशनाय् वःगुकथं व्यवहारय् अभ्यास यायेमाः । उगु सही आचरण विधि धयागु सतिपद्धानदेशनाय् वयाच्चंगु आचरण विधि हे जुल । उगु सतिपद्धान आचरण विधियात थःगु व्यक्तिगत सासनं मेगु भ्यावयेजुक्व सासन अभिवृद्धि याना यंकेयानिति सकसिनं प्रत्ययदान, धर्मदान याना वयाच्चंगु काठमाडौंया थुगु IBMC ध्यान केन्द्र थुगुसिइ नीन्यादँ दयाः रजतवर्षय् थ्यंकाः वःगु जुल । विशेष धर्मदान यायेगु इवल्य् उमेरया रोकटोक मदयेक वा युवावर्गपि, मध्यमवैशयापि, वयस्कपि सकलें दुथ्यायेक धकाः कुतः यानावयाच्चंगु जुल । मचात, मध्यमवैशयापिनिनिनिंति प्रत्येक शनिवार व दँयदसं चिकुलाया स्कूलबिदाया इलय् बुद्धया संस्कृति व सभ्यतायात आधारभूतरूपं स्यनीगु बाल शिविरय् सैद्धान्तिक व व्यावहारिककथं स्यनाः कनाः वयाच्चंगु खः । तःधिकःपि वयस्कपिनिनिनिंति जूसा वर्षावास स्वलायकं, वथेतुं विशेष शिविर निगू न दँयदसं सञ्चालन याना वयाच्चंगु जुल । उकथं धर्मदान, धर्मया ग्वाहालि बिइगुलिइ पण्डिताराम

ओवादाचरिय सयादोन दँयदसं बिज्यानाः सतिपद्धान सही आचरणविधियात मैत्री व कस्सणा न्ह्यब्याकाः देशना याना बिज्याना च्वंगु खः । न्यनाच्चंपि परिषद्पिनिकथं थःपिनिगु लक्षित स्थानय् थ्यंकेगु आशिका यानाः पूर्वक सन्तुष्ट जुइफयेक भाविता याना यंकेगु ज्या हे जक बाकि दुगु जुल । लक्षित गन्तव्यस्थानय् मथ्यतले शुरु व अन्त खने मदुगु थ्व दुःखया संसारय् चाःहिला च्वनेमानि ।

“मुत्तो मोचेय्यं” धयागु देशनाअनुसारं वसपोल तथागतं सत्त्वप्राणीपिन्त दुःखया संसारय् चाःहिला जुइम्वायेक, तथागतं थः स्वयं मुक्तं जुयाबिज्याःथेतुं सकलं सत्त्वप्राणीपिन्त नं मुक्तं जुइगु मार्गं क्यना बिज्यानाः धात्थे हे व्यवहारय् नं कुतः याकेयानिति तुम्हेहि किच्चमातप्यं, अक्खातारो तथागता । पटिपन्ना पमोक्खन्ति, भ्रायिनो मारबन्धना ।

धकाः आज्ञा जुयाबिज्याःगु दुः । उकिं नेपाःमि सकसिनं थःपिनि देय्या सुपुत्रं जुयाबिज्यानाच्चंम्हेसिनं प्रादुर्भाव याना थकूगु बुद्धधर्म, बुद्धसासनयात चिरस्थायी जुइकेयानिति अध्ययन यायेगु व आचरण यायेगुकथं ज्या यानायंकेमाःगु दु धयागु खँ धायेमास्तेवः । उकथं याना यंके मफु धयागु जूसा थुगु लोक व परलोक निगुलिइ नं धर्मय् अन्तराय वःगुकारणं दयेफुगु बांमलाःगु परिणामत भयंकरं भोगेयायेमाली धयागु खँ न धायेमास्तेवः ।

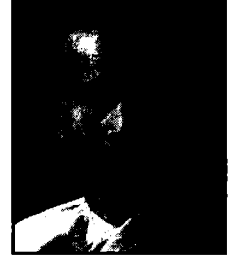
थःपिनिगु धर्म व सासनयानिति नुगः ख्वाउँका मच्चंसे न्ह्यलं चायेकाः तत्परं जुयाः ज्या याना वनेफयेमा ।



तापाक वनीम्ह, याकःचा चाचाः हिलीम्ह, शरीर मदुम्ह, गुफाय् च्वनीम्ह चित्तयात संयम याइम्ह व्यक्ति मार बन्धनं छुटये जुइ । - धम्मपद

मा गुण गुरुमाया पौ

बुद्धं धम्मं संघं पूजेमि



मा गुण गुरूमां

म्यान्मा नेपाल बिहार, रंगून, बर्मा ।

बुद्धशिक्षा यक्व ब्वनातःम्ह उपासिका अमिता धाख्यायात न्हापां धन्यवाद नि बियाच्चना । अमितां थुगुसिइ ध्यानकेन्द्रया नीन्यादँ दुगु रजत वर्ष खः धकाः खबर छ्वया हःबलय् तसकं लयतायाच्चना । मन ध्यानकेन्द्रय् थ्यंगुथे हे जुल । अमितां रजत जयन्ती स्मारिकाया निति लेख छगू च्वया हया बिज्यायेमाः धकाः धयाहल । जिगु उमेरनं ८६ दँ दुगु जुयाः ल्वःमनीगु बुरी ल्वचं थियाच्चन । ल्वःमनीगु धयागु तसकं हिसि मद्दुगु बुरी ल्वय् खः । तर अथेसां कुतः यानाः आपाः मखुसां भतिचा जक जूसां च्वया हये त्यना ।

थनि नीन्यादँ न्ह्यवः नेपाः काठमाण्डौलय् बर्मायाम्ह कम्मट्टानाचरिय सयादो ऊ पण्डित बिज्यानाः थुगु ध्यानकेन्द्र स्थापना यानाबिज्याःगु खः । धर्मउपदेश न्यनेगु, ध्यानभावना अभ्यास यायेगु थुगु स्थानयात यँ व यलय् च्वंपि उपासकउपासिकापिसं मिलये जुयाः दनातःगु खः । भवन दयेके सिधये धुंकाः दकलय् न्हापां सयादो ऊ पण्डितपाखे न्हापांगु ध्यानशिविर सञ्चालन याना बिज्याःगु खः । अनं लिपा सयादो लिहां बिज्याःबलय् थः नापं ब्वना हया बिज्याःम्ह सयादो ऊ धम्मपिययात थ्व केन्द्रय् तया थका बिज्याःगु खः । वसपोल भन्ते लच्छितक च्वनाः लिहां बिज्याःबलय् सयादो ऊ आसभाचार थ्यकः बिज्याःगु जुल । वसपोल भन्तेपिसं उपदेश कनीगु, ध्यान जाँच याइगु इलय् बर्मा लिहांवःम्ह यलय् च्वंम्ह राजु शाक्यं बर्मी भासं नेवाः भाय् हिला बिज्यागु खः । वया फुर्सद मदइगु इलय् जिं भाय् हिलेगु ज्या याना बियेमाः । लय्ताना च्वना ।

ओवादाचरिय सयादोजी बर्माय् लिहां बिज्याये न्ह्यवः जितः सःताः "दो गुण, थुगु न्हूगु कर्मस्थान केन्द्रय् च्वने फक्व च्वना बिइला" धकाः आज्ञा जुयाबिज्याःगु अनुसार च्वनाबिइ भन्ते धकाः लिसः बियागु खः ।

उगु समयलय् ध्यान भावना याइपिनिनिति जलपान, भोजन इत्यादियागु जिम्मा ज्ञानज्योति साहु, बीणा गुरूमाया दाइ प्रत्येकपिसं काःगु खः । लच्छि दया वंसेलि धर्मकीर्ति बिहारया नायः धम्मवती गुरूमां प्रमुख बिहारय् बुद्धपूजाय् बिज्यानाच्चनीपि उपासिकापिसं लच्छि पालंपाः पालंपाः जलपान, भोजन, सर्वत इत्यादिया जिम्मा काःगु खः ।

उगु इलय् ध्यानभावना अभ्यास याये मनपि ब्यक्तिपि वयाः स्वः वइगु जुयाच्चन । लानं ला बितये जुइ धुंकाः लिपा छम्ह निम्ह इत्यादि याना ध्यान भावना अभ्यास याः वयेगु यानाहल । धर्मकीर्ति बिहारया उपासिकापि पुचः पुचः मुनाःनं ध्यान अभ्यास याःवल । यलनं छम्ह निम्ह यायां ध्यान च्वं वयेगु याना हल । वर्ष दिन गुलिखे बितये जुया वंबलय् यलं यक्व हे मिजंपि, मिसापि योगीपि ध्यान च्वं वःगु खने दु । तसकं लय्ता वः, सन्तुष्ट जू ।

सिना वनेबलय् थःके च्वंगु छुनं सम्पत्ति नापं

यंके दुगु मखु । धर्म छगू जक ल्यूल्यू यंके ज्यू । यक्व यक्व ध्यान अभ्यास याये फयेमा धकाः थुकथं ध्यान च्वं:पि योगीपिनि निति माःगु लासा, फांगा, फुंगा इत्यादि उपि हे उपासिकापिसं शुरु यानाः दान याना हःगु खः । ध्यान भावना अभ्यास यायेधुंकाः श्रद्धाधर्म बिलिबिलि जायावःगु कथं बिहारय् मदयाच्वंगु, मालाच्वंगु सरसामान इत्यादि दान याना वंगु खः ।

अनं हानं धम्मवती गुरूमानं चिखागु बिहार भवन छगू दनेया निति आह्वान याःगु बखतय् उगु बिहारनं पूर्वगु जुल । उगु बिहार नितं जाःगु जुयाः स्वाहानेनं पिने तयातःगु कारणं कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरु सयादोयात तलय् च्वनेगु क्वथा बियाः क्वययागु तल्लाय् जिपि धनेगु खः । चःबि पिनेलाःगु कारणं चान्हय् वनेमालीबलय् ग्याक्क ग्याक्क हे वनेमाः ।

थुगुरूपं हे लानं ला, दँनं दं बितये जुयावंगु चाल हे मदु । न्ह्याइपुसे नं च्वं । थज्याःगु ध्यान शिविर दया च्वनीगु अवस्थाय् भोजन इत्यादि दान याःवःपि दातापिन्त तसकं मूल्यवानगु कुशल पुण्यधर्म लाभ जुया हे च्वनीगु जुल । थनथाय् हानं छगू धायेमास्ति वःगु खँ - छगू समयलय् तसकं वा वःगु कारणं ध्यानकेन्द्रया छचाखेरं लः जाया वयाः पुखूथे जुल । न्ह्युतिनिगु बिहार जूगु कारणं पःखाः इत्यादि छुं नं बार मदुनिगु जुयाः भोजन नके त्यःगु इलय् हे लः पुलिइ तक दनि । ध्यान यानाच्वंपि योगीपि भोजनशालाय् तक वये मफुत । उपासक छम्हेसियां डुंगा माला हया ब्यूगुलिं व डुंगाय् भोजन, तरकारी, देमा दक्वं तया यंकाः धम्महलया क्वय् तयाः योगीपिन्त भोजन नकेमालावंगु खः । थ्व ध्यानशिविर तःगु दकले न्हापांगु वर्ष खः । लिपा पखाः दना हःबलय् थुकथं मजुल ।

न्ह्यागु थासय्, क्षेत्रय् जुइमा, दकसिबे न्हापां यानागु ज्या धाक्वल्य् थुकथं हे कठिनाइत

दया हे च्वनीगु जुल । अथेसां मन स्यनीगु, खुसुक्क जुइगु छुं नं मजू, इन न्ह्याइपुसे जक च्वं ।

थुगु ध्यानकेन्द्र शुरु जूगु इलय् जूसा जवं खवं छचाखेरं छँ आदि छुं हे मदुनि । लिपा बिस्तार सत्तिक छँ दयावल । आः जूबलय् लिक्क लिक्क हे यक्व दयेधुंकल । अथेसां "खन्ती परमं तपो तितिक्खा" थुगु गाथा पाद लुमंकाः त्याका च्वनेमाःगु जुयाच्वन ।

आः जुलसां थुगु ध्यानकेन्द्र तसकं भव्य जुयाः बालानाः स्वस्वं मगाःगु भफःधाःगु स्थान जुइधुंकल । आः येय् च्वंपि स्वयां यलय् च्वंपि योगीपि आपाः जुयाच्वन । ध्यानभावना कार्य धयागु कर्पिसं यानां ज्यूगु मखु । स्वयं थःन्हं याःसा जक जिइगु जुयाः वृद्धत्वय् मथ्यनिवं, रोगं मकःनिवं, मरणं मजूनिवं उद्योगं यानाः अभ्यास यायेमाःगु जुयाच्वन । वृद्धावस्थां थियावल धायेवं युवावस्थाय् थें मखुत, हिसि मदया वइगु जुयाच्वन ।

न्हाचः धया वयागु खँया स्वापू त्वःफित । हानं स्वाके । ऊ धम्मपिय सयादो लच्छि च्वनाः लिहां बिज्यात । अनं सयादो ऊ आसभाचार थ्यंकः बिज्यात । वसपोलं झिदँति हे च्वना बिज्याः । वसपोलं च्वनाबिज्याःगु इलय् बागमतिइ लुयावःन्हं पुलांन्हं भगवान् बुद्ध, गुम्हं बिहारय् स्थापना याना तःगु दु, उगु बुद्धमूर्तियात विदेशय् मिया छ्वयेया निति खुयायंकूगु खः । खुयायंकूम्हेसिया छयँ तयाः उम्हं भगवानयात दुक्का दुक्का यानाः चायेया निति पहाडय् च्वंपि मनूत सःताः चायेत्यंगु खः । उपि अथे याये ग्याःगु कारणं 'जिमिसं याये फइमखु' धकाः लिहां वंगु जुल । चिहाकलं धायेगु जूसा अनं लिपा उगु मूर्ति हानं ध्यानकेन्द्रय् हे थ्यंकःवःगु जुल । तसकं बालाःगु पुलांगु उगु बुद्धमूर्ति सुरक्षित याना तयेयानिति त्रिरत्नप्रति यक्व श्रद्धा दुपि बर्मा, रंगूनय् च्वंपि ऊ डवे सां, दो सां न्वेपिसं गन्धकूटी बिहार दयेकाः दान याःगु खः ।

थुकथं ध्यानकेन्द्र शुस्वात जुयाः बुलुहुं बुलुहुं
तःधी जुयाः आः नीन्यादँ दयाः रजत जयन्ती मानये
याये दुगु अवस्थाय् तक थ्यंकः वःगुलिं तसकं
लयतायाच्चना । सकसियागु ग्वाहालिं यानाः थुगु
अवस्थाय्तक थ्यंकःवःगु खः । उकिं झी सकसिनं
थःथःपिसं याना तयागु पुण्यकार्य धाक्वयात बहनिइ
द्यने त्ययेकाः लुमंकेमाः धकाः भन्तेपिसं कना
बिज्याना तःगु दु ।

‘उपन्नानं कुसलानं भिय्यो भावाय वायामो
धकाः भगवान् बुद्धं देशना याना बिज्यानातःथे थःपिसं
याना तयागु पुण्यधर्मयात बार बार लुमंका च्वनेमाः ।
अले व पुण्यधर्म झनझन बढये नं जुयावइ ।

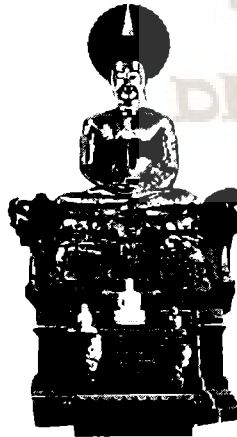
जिगु उमेरनं आः ८६ दँ दयेधुंकल । नेपालय्
स्वीछदँ च्वना वयागु खः । नेपाल बर्माय् लिहां वयागु
हे झिंप्यदँ दयेधुंकल । उकिं वृद्धावस्थाय् थ्यनाच्वंगु
कारणं यानाः मरण धर्म नं तसकं लिक्क थ्यंकः
वयेधुंकल । थ्व मरण धर्मयात न्हिं न्हिं हे लुमंका
च्वनागु दु । थ्व लोकय् सिइ म्वायेक म्वानाच्वंपि
छम्ह नं मदु । सकलें सिइमाःपि जक खः । उकिं

मसीनिवं न्चवः हे दान, शील, भावनाधर्मयात वृद्धि
याना यंका च्वनेमाः खनी धकाः थःगु चित्तयात
न्ह्याबलें हे अववाद बियाच्चना । अमितासहित सकल
उपासक, उपासिकापिनं उकथं हे याना वने फुपि
जुइमा । मनु धायेकाः छक्कः जन्म कयाच्चनाबलय्
कुशलधर्म धाक्क मुंकायंकेमाःगु खः । अकुशल धर्म
धाक्क वां छ्वया थःकेमाःगु खः ।

थःपिसं सञ्चय याना तयागु दान, शील,
भावना पुण्यधर्मत बहनी द्यने त्यःगु अवस्थाय् लुमंकाः
प्रत्यवेक्षण यानाः तिनि द्यनीपि जुइमा धकाःनं
तापाकनिसें लुमंकाः प्रोत्साहन बिया हयाच्चना ।
रजत जयन्ती कार्यक्रमया नितिं जितः निमन्त्रणा
याना हःगुलिंनं यक्क धन्यवाद बियाच्चना ।

थुगु रजत जयन्ती, स्वर्ण जयन्ती, मोती
जयन्ती, हिरक जयन्ती आदि रूपं मानये याना
वने फयेक न्ह्याः वने फयेमा धकाः सुभाशिष ब्यक्त
यानाः मसः मसः च्वया हयागु थ्व पौ थन हे
क्वचायेके ।

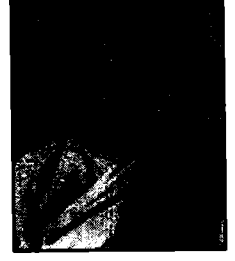




अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव,
२०६७ या लसताय् केन्द्रया उत्तरोत्तर
उन्नति लिसें बुद्ध शासनिक ज्याय्
अभ्क अप्वः सुथांलाक न्ह्यांवने
फयेमा धकाः भिंतुना च्वना ।

कमला शाक्य
सानेपा, ललितपुर

सतिपट्ठान भावना



भगवान बुद्ध छन्हु कुरुपिनिगु कम्मासधम्म धयागु निगमय् बिज्याना च्वंगु बखतय् संसार भय खनाः ग्यानाः वःपि भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकापिन्त थथे आजा जुया बिज्याःगु दु :

“एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया सोक परिदेवानं समतिक्कमाय दुक्ख दोमनस्सानं अत्थङ्गमाय जायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिकिरियाय यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना”

थुकिया अर्थ खः फुक्क सत्त्वप्राणी मनय् च्वंगु क्लेश, खिति मदयेका छ्वयाः शोक, परिदेव, दुःख दौर्मनस्य आदि पीडा नाश यानाः, सत्य ज्ञान प्राप्त यानाः, दुक्खं मुक्तगु निर्वाण प्राप्त याना वनेत छपु हे जक थ्व लँपु दु, व छु धाःसा प्यंगू सतिपट्ठान : कायानुपस्सना सतिपट्ठान - थःगु शरीरय् ध्यानं स्वयाः सत्य तथ्य बांलाक खंकेगु । वेदानुपस्सना सतिपट्ठान - थःत अनुभव जूगु सुख, दुख, उपेक्षा वेदनायात चायेकाः बांलाक बोध जुइगु । चित्तानुपस्सना सतिपट्ठान - थःगु चित्तय् वःगु आरम्भणयात स्मृति बांलाक चायेकाः होश तथा च्वनेगु । धम्मनुपस्सना सतिपट्ठान - थःगु मनय् लुयावःगु कुशल, अकुशल स्वभाव धर्मयात बांलाक छुटये छुटये यानाः थ्वीका कायेगु ।

थुकियात हे सतिपट्ठान ध्यान धकाः धाई ।

ध्यान भावना यायेगुला अनेक प्रकारं दु । भगवान बुद्ध हे पीगू प्रकारया ध्यान यायेगु क्यना बिज्याःगु दु । अयनं धात्थे दुक्ख खनाः ग्यानाः दुक्खं मुक्तजुइ यः धयागु जूसा दकलय् याकनं मुक्ति निर्वाण लाये फँगु लँ थ्वहे प्यंगू सतिपट्ठान ध्यान मार्ग छगू जक हे ख : । थथे जिमिसं बर्माय्

धम्मवती गुरुमां “सासनधज धम्माचरिय”
संरक्षक, अ.बौ.भा.के.

गुरुपिके आखः ब्वनाः थुइकागु खः ।

अबलय् जिपि बर्माय् आखः ब्वना च्वनाबलय् पूज्य सुमंगल भन्ते नं बरोबर नाप लाः । थथे नाप लाईबलय् जिमि थथे खँ ज्वी । *थुज्वःगु ज्ञान लाभ यायेगु ध्यानकेन्द्र भीथाय् मडुनि, भी वनाः नेपालय् नं थुज्वःगु ध्यानकेन्द्र दयेकः वनेमाल” ।

अनं बर्माय् बाबांलागु व्यवस्था दुगु बुराबुरीपि च्वनीगु वृद्धाश्रम स्वःवना, उकिया बारेनं भीथाय् नं थुज्वःगु सुविधायुक्तगु बौद्ध वृद्धाश्रम दयेके फयेके मानि धकाः नं खँ जुइगु । उकिं हे थुगु शंखमोल ध्यानकेन्द्र दयेकेगु ज्या व बनेपाय् बौद्ध वृद्धाश्रम दयेकेगु ज्या धात्थेला सुमंगल भन्ते व जिमिगु बर्माया आदर्स शुरु जूगु खः, तर ज्या याये धयागु थाकु । छँय् छँय् वनाः क्वथा दातापि, भोजनया आजीवन सदस्यपि माला मालाः शुरु जूगु खः ।

अबलय् हे चैत्यमायां नं ध्यानकेन्द्रया निति जग्गा नं दान यानादिल । तर अबलय् व जग्गाय् वयेत लँ मडुनि । सुमंगल भन्तेयागु मिहेनत हे थौं तब्यागु लँ बनये जूगु खः । लिपा जूलिसे थ्व ज्या बांलाःगु खः धकाः थुया वःलिसे आपालं दातापिसं नं ग्वहालि याः भाल । न्हापां थ्व ध्यानकेन्द्र शुरु जुयाः विहार दना च्वनाबलय्ला ज्यामित त्याहां वनी हे मखुनि ध्वंत बथां बथां वयाः हाः वः । अले

सुमंगल भन्तेयात "भन्ते ल्याहां वनेनु" धाःसा "ध्वं खनाः ग्याःला धम्मवती ? ध्वंनं भीत छुं याइमखु ग्याये म्वाः" धकाः धया बिज्याई ।

न्हापा थ्व ध्यानकेन्द्रया थाय् थुलि सुन्यगु, थुलि ग्यानापुगु थाय् खः ।

थौ वयाः थ्व थाय् शहर जुल । संसार परिवर्तनशील खः । जंगलया थौ शहर जुल, लिपा हानं जंगल नं जुइ फुनि । नेपालय् जिं सीकं हे नं यक्व परिवर्तन वयेधुकल । जिपि मचाबलय् भिक्षु धयापि स्वयेगु हे मदु । भिक्षु धयापि सु धकाः न्यंसा बाहालय् बुद्धया जः खंः तयातःपि सारिपुत्र मौद्गल्यायन भन्तेपिन्त हे जक "थ्व का भिक्षुपि" धकाः क्यनी । लिपातिनि नेपालय् धात्थे भिक्षु भन्ते धयापि जीवमानपि खने दयेकः बिज्याःगु हे न्हापां तःधीम्ह भन्ते अथवा कर्मशील भन्ते अथवा प्रज्ञानन्द भन्ते खः ।

अबलय् न्हापां जिपि मचाबलय् भिक्षुपि खने दयेकः बिज्याःबलय् ला मनूतय् भिक्षु धयापि स्वये मयःपि हे उप्वः दु । उकिं अबलय् जिपि मचाबलय् ल्याय्म्हंतयसं जिमित भन्तेपि खनकि थथे म्ये हा धकाः स्यना बीगु "भन्ते भन्ते धाल, जाकि ह्ययेकाः काल" । नेपालय् न्हापां बुद्धशासनया म्हासु वसः पुनाः भिक्षु धका क्यं बिज्याःम्ह ला प्रज्ञानन्द भन्ते खः । थुलि जक मखु न्हापां थन नेपालय् थेरवाद पाखे ध्यान यायेगु धयागु लँ क्यना बिज्याःम्ह नं प्रज्ञानन्द भन्ते हे खः । तर अबलय् वस्पोलं केशा, लोमा, आदि बत्तिसकोट्टास यागु ध्यान जक उप्वःस्यना बिज्याई (वि.सं. १९८८ साल - सं.) ।

सतिपट्टान विपस्सना ध्यान धकाः नेपालय् न्हापां शिविरया रूपय् तयाः क्यना बिज्याःम्हला बर्माया जिमि गुरूमां दो पञ्जाचारी व दो सुखाकारी गुरूमापिं खः (वि.सं. २०३६ भाद्र - सं.) ।

अनं लिपातिनि महासि सयादो हे नेपाः बिज्यानाः (वि.सं. २०३७ फाल्गुन - सं.) थाय्थासय् ध्यान तयाबिज्यात । अनं गोयन्का गुरु (वि.सं. २०३७ चैत्र - सं.) बिज्यानाः विपस्सना ध्यान तः बिज्यात । अनं लिपा सयादो ऊ पण्डित, सयादो ऊ सुन्दर, सयादो ऊ धम्मपिय, सयादो ऊ आसभाचार, सयादो ऊ सुजनपिय भन्तेपि आदि आपालं बर्मी भन्तेपि थ्व ध्यानकेन्द्रय् अतूत रूपं बिज्यानाः थ्व ध्यान तयाबिज्यात । अनुवादक जुयाः बुद्धघोष भन्ते, ज्ञानपूर्णिक भन्ते व जिं नं फुबलय् यक्व ग्वहालि बीधुन ।

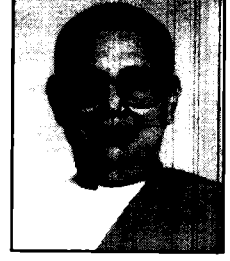
थथेहे भन्ते गुरूमापि व दातापिनिगु सहयोगं उन्नतिया निंति मिहेनतं थौं थन थ्यंगु खः ।

उकिं थ्व ध्यानकेन्द्रय् बर्मी भन्तेपि, बर्मी मा गुणवती गुरूमां व बर्मी उपासक उपासिकापिसंनं यक्व ग्वहालि यायेधुकल । बुद्धघोष भन्ते, ज्ञानपूर्णिक भन्ते, वरसम्बोधि नेपाली भन्तेपिसं व जिं, ज्ञानशिला गुरूमां आदि नेपाली अनागारिकापि व कमिटिइ च्वनाः ज्या याना वपि उपासक उपासिकापिसं यक्व ग्वहालि यायेधुकल । थ्व ध्यानकेन्द्र अग्गजाणी, विमलजाणी, नन्दवती, निर्मलजाणी पिनिगु पाखे अतूत रूपं चले जुइ धकाः आसायानाः लय्तायाच्चना ।

ज्ञानज्योति साहु, सानु साहु, मोतिलाल साहु आदि उपासक उपासिकापि नं कमितिइ च्वनाः यक्व ग्वहालि यानावन । उकिं थ्व ध्यानकेन्द्र चलये जुया वनाच्चंगु हे आपालं स्वदेशी विदेशी भन्ते, गुरूमापि, उपासक, उपासिकापिनिगु सहयोगं खः । थथे हे लिपा नं सकलयागु ग्वहालिं निर्वाणया लँपु जुयाच्चंगु थ्व ध्यानकेन्द्र अतूत रूपं चलये जुयाच्चनेमा धकाः नं कामनायाना ।



अनन्त उपकारक ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस लुमंकाः



अनागारिका उप्पलवण्णा
सन्ति सुखावास, चाकुपाट

जिमि मांयागु प्रोत्साहन व प्रेरणाकथं मचाबलय्निसें जिपि पूज्यपाद प्रज्ञानन्द महास्थविर (त.धीम्ह भन्ते) याथाय् बुद्धधर्म अध्ययन याःवनेगु खः । गबलें गबलें ध्यान नं याःवनेगु खः । धम्मवती गुरुमां अची दाँ जाँच बियाः बर्माय् गुदँ च्वनाः नेपालय् पलख लिहांबिज्यात । अबलय् वस्पोल त.धीम्ह भन्तेनं छिपिनं बर्माय् वनाः धम्मवती गुरुमांथें आखः बंवने न्ह्याःला धकाः न्यना बिज्यात । न्ह्याः धया । धम्मवती गुरुमां बर्माय् लिहां बिज्यानाः दातापिके विचार विमर्श यानाः स्पोन्सर लेटर छ्वया हया बिज्यात । वस्पोल त.धीम्ह भन्तेनं भिक्षु सुमंगल बर्माय् बिज्याःबलय् वस्पोलयात याकनं चिनी व चमेलीपिन्त बर्माय् सःते माल धया छ्वया बिज्यात ।

ई.सं. १९६० अक्टोबर पाखे गृहस्थीया रूपय् हे बर्माय् वनेत पूज्यपाद त.धीम्ह भन्ते व श्रामणेर सुदर्शनपिसं कलकताय् थ्यंक तःबिज्याःगु खः । बर्माय् अबलय् हे महाशी शासना यैताय् दकसिबे न्हापां महाशी सयादोयागु दर्शन यायेखन । अनं च्यान्हु दुबलय् मोलमिन वनाः सीलवती अध्ययन स्थल, खेमारामय् थ्यंकः वनाः पूज्य अनागारिका दो पञ्जाचारीपाखें सँ खानाः अनागारिका जुया । सई मामा विहारया प्रधाननायक सयादो ऊ कुण्डलाभिवंस महास्थविरं शील बिया बिज्यात ।

अनागारिका जुइधुंकाः गुरुमांपिन्त सेवा टहल यायेमाः । मेमेपि विद्यार्थी बर्मी गुरुमांपिनि सरह विहारय् सफा सुघर यानाः बहनी जुलकि गुरुमांयात तुति तियाबीमाः । अबलय् गुरुमांनं ज्ञानगुणया खँ कना बिज्याइगु खः । छन्हु वस्पोलं स्वर्ग नरकया खँ

कना बिज्याःबलय् जिं गुरुमांयात स्वर्ग नरक धयागु पत्याः मजू धकाः लिसःबिया । अबलय् अनागारिका जुयाः स्वर्ग नरक पत्याः मजूम्ह आः छं आखः ब्वने न्वाःनि, ध्याननि या धयाबिज्यात ।

अबलय् लाक्क दो पु सिगरेट् कम्पनीया दातापिसं इमि तता सिनावंगुलिं वय्कःयागु तिसा मियाः खेमारामय् कर्मस्थान ध्यान यायेगु विहार छगू दयेका ब्यूगुजुल । विहार उदघाटनया अवस्थाय् उगु विहारय् लच्छितक ध्यान च्वंविन्त इमिसं हे भोजन दानयाये हइगु जुयाच्चन । अबलय् जितः नं पूज्य दो पञ्जाचारी गुरुमांनं छं नं ध्यानया धकाः ध्यान च्वनेगु विधि स्यना बिज्यात । ध्यान यानावं यंकाबलय् नरक, भूत, प्रेत पत्याः मजूम्ह जुयाः ध्यानय् थः हे प्रेत जुयाच्चनीगु, प्रेत जुया वनीगु, अने तनेकथंया अनुभवत जुजुवन । १३ न्हु तक ध्यान च्वनाः लिपा थःगु हे अनुभवं पत्याः यायेबहःगु स्थिति खने दयावल ।

अनलिपा ई. सन् १९६२स महाशी शासना यैताय् वनाः स्वलातक ध्यान याना । ध्यानगुरु कर्मस्थानाचार्य सयादो भदन्त सुजात महास्थविरं विपश्यना ज्ञानस्तर पूर्वके धुंकाः अनं ल्यू विपश्यनाया नापनापं आलोककसिण, समथभावना नं स्यना बिज्यात ।

अबलय् जिमित भोजन ज्वरये याना बिया बिज्याइम्ह अनागारिका दो सुमनां सयादो भदन्त

पण्डिताभिवंस महास्थविरयात सरवत दान याः वंबलय् वस्पोल सयादोनं छं ग्वःम्ह योगीपिन्त भोजन ज्वरये यानाः नकेगु ? धकाः न्यंगु जुयाच्चन । वस्पोल गुरूमांन 'नेपाःयापि अनागारिकापि निम्हसित नकेगु खः सयादो' धकाः बिन्ति याःबलय् वस्पोल सयादोनं अथेजुसा इमित छक्वः थन ब्वनाहति धयाबिज्याःगुलिं दकसिबे न्हापां वस्पोलयात दर्शन याः वनागु जुल । उगु अवस्थाय् वस्पोलं सुं नं मिसा योगीपिन्त नापलाना बिमज्याः, मिजपि योगीपिन्त जक ध्यान स्यना बिज्याइगु जुयाच्चन ।

अनं लिपा नेपाःलिहां वये त्ययेकाः ई. सन् १९६७स हानं महाशी सासना यैताय् वनाः ध्यान च्ववना । नेपाः लिहां वनेत धकाः मोलमिन्य् गुरूमापिके, दातापिके व सम्पर्क दुपि व्यक्तिपिके बिदा कयावये धुंगु जुल । छन्हु सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरयात दर्शन याः वनाबलय् जिमित दया, माया व कस्सा तयाः धर्मया अध्ययन पूमवंकं लिहां वने मते, जिं रंगून्य् माःगु व्यवस्था याना बी धकाः आज्ञा जुया बिज्यात । मोलमिन्य् गुरूमापि व दातापि सकलसिके नेपाः लिहां वनेगु सुनिश्चित यानाः बिदा कयावये धुंगु जुयाः हानं रंगून्य् च्वने मछालाः वस्पोलं जिमित दया, माया व कस्सा तयाः आज्ञा जुया बिज्याःगुयात जिपि कर्म खोट्टापि जुयाः फया काये मफुत । महाशी सासना यैताय् खुला च्वनाः ध्यान नं यानाः नेपाः लिहां वया ।

अनं १२ दँ लिपा दूरिष्ट वीसां इङ्गलैण्ड वने न्ह्यः रंगून वनाः महास्थविर सयादोपिन्त दर्शन याः वना । डा. रेवतधम्म महास्थविरया कृपां इङ्गलैण्ड्य् २ दँ च्वनाः अनं लिहां वये त्ययेकाः ज्ञानपूर्णिक भन्तेनं 'नेपाः वने मतेनि, बर्माय्नि वनाः सयेका सीका च्वनेगु या' धया बिज्याःगु जुयाः महाशी सासना यैताय् च्ववना । अबलय् अनभाग्यवश लच्छि दयेकाः अनयागु सरकारया गड्बडं ख्वयाः ख्वयाः

मंमदयेक, मंमदयेक नेपाः लिहां वयेमाल ।

बर्मी दातापिसं चिनी अपाय्सकं मंमदयेक मंमदयेक नेपाः लिहां वंगु धकाः खुला लिपा बर्माय् वये जिल धया हःगुलिं केहँपि ब्वनाः हानं महाशी सासना यैताय् ध्यान तयेके यंका । अबलय् सयादो ऊ पण्डितं जिपि स्वम्ह तताकेहँपिन्त नेपाःया धर्मपुत्रीपि धकाः तसकं माया यानाः कस्सा तयाः स्वयं थःम्ह हे ध्यान स्यनेगु, शिक्षा दीक्षाबीगु यानाबिज्याःगु जुल । जन्म ब्यूम्ह अबुजुं याये मफुगु, बी मफुगु दुःखं मुक्त जुइगु ज्ञान स्यना बिज्याःगु जुल, बिया बिज्याःगु जुल ।

अबलय् विदेशीपिन्त ध्यान स्यना बिज्याइम्ह सयादो भदन्त सुन्दर महास्थविर खः । अय्सां न्हिं न्हिं वस्पोल सयादो पण्डिताभिवंस महास्थविरयाथाय् वनाः ध्यानया रिपोर्ट नं कं वनेमाः । भोजनशालाय् भोजन नये सिधःसां वस्पोलया थाय् वनाः नये त्वनेगु याःवनेमाः । थुलितकं वस्पोलं जिमित स्नेह यानाः, कस्सा तयाबिज्याःगु जुयाः जिमिनं वस्पोलयाप्रति श्रद्धा प्रबल जुयावःगुलिं स्वम्ह तःकेहँपिनि सल्हा साहुति यानाः वसपोलयात नेपालय् निमन्त्रणा यायेगु बिचाः वयाः आदरपूर्वकं प्रार्थना याना । वस्पोलं 'ज्ञानपूर्णिकनि इङ्गलैण्डं लिहां वये ब्यू अले वये' धकाः वचन बिया बिज्यात ।

ई. सन् १९८४ स ज्ञानपूर्णिक भन्ते नेपाः लिहां बिज्याये धुनेवं हे भन्ते, सयादो ऊ पण्डितं छःपि नेपाः लिथ्यनकि नेपाः बिज्याये धया बिज्याःगु धयागु खँ कना । वस्पोलयात निमन्त्रणा यायेगु ज्या न्ह्याका यंका । छेय् ब्यायातनं खँ न्यंकाः युवक बौद्ध मण्डल, नेपालया सहयोग कयाः नेपाः बिज्याका । ब्या व ज्ञानपूर्णिक भन्ते सहित उपासकउपासिकापि ब्वनाः एयरपोर्टय् वस्पोलयात काःवना । अले विश्वशान्ति विहारय् बिज्याकागु जुल ।

अबलय् ध्यानकेन्द्र धकाः मडुनिगु जुयाः

पुल्योक अक्षेश्वर विहारय् १० न्हुया शिविरय् सहभागी जुइकेत ध्यान यायेगु धयागु मस्यूपि भावी योगी जुइपिन्त न्यंकभनं आह्वान याःजुया । ६० म्ह योगीपिन्त ध्यान तयेकेगु जुल । अनलिपा बनेपा ध्यानकुटिइ २० न्हुयागु ध्यान शिविरया साथसाथ्य कुलपुत्रपि १५ म्हसित उपसम्पन्नत्व ग्रहण याकेबियाः ध्यान नं तयेकेगु जुल । अबलय् दो गुणवती गुरुमां, धम्मवती गुरुमापिसनं यक्व ग्वाहालि याना बिज्याःगुजुल ।

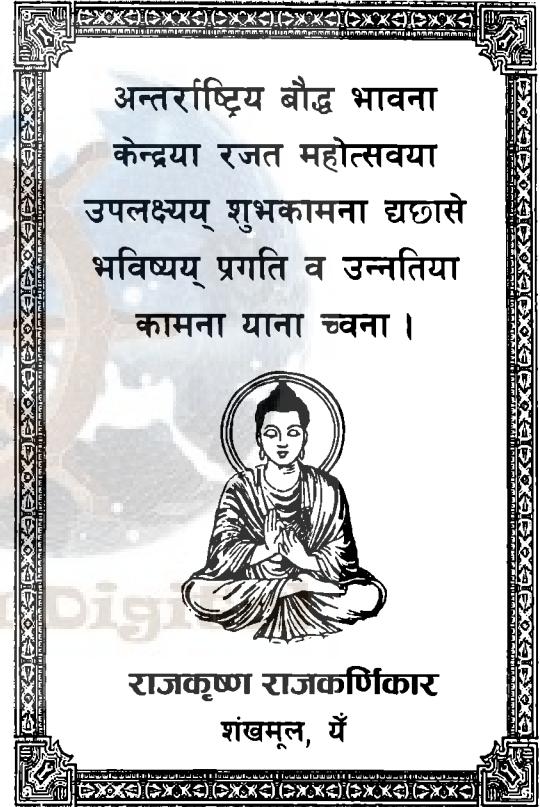
उगु इलय् हे भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरयागु प्रेरणा, सुभाव व सल्ला साहुति कथं चैत्यमाया उपासिकां महाशी अनुशासन अनुरूप स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यानकेन्द्र दयेकेत करिब ८ रोपनि जग्गा प्रदान याना बिज्याःगु जुल । तुरन्त हे ध्यानकेन्द्रया निति जग स्वनेगु ज्यानं पूर्वका बिज्यात । ध्यानकेन्द्रया निर्माणया जिम्मा भिक्षु सुमंगल महास्थविरं कया बिज्याःगु जुल ।

थुकथं वस्पोल सयादोन जिपि स्वम्ह तःकेहँलिसें परिवारपिनिगु निमन्त्रणा स्वीकार याना बिज्याःथे ज्ञानपूर्णिक भन्तेनं न वस्पोलयात नेपाः बिज्याकेगु ब्यवस्था याना बिज्याःगु अनुरूप थौ अपायमछि धंगु ध्यानकेन्द्र सकसिगु श्रद्धा व सहयोग दयेके खन । द्दलंद्दः योगीपिसं विपश्यना ध्यान याये खन । दुःखमुक्तिया लँपुइ न्ह्यज्यायेखन । लुमलुमं हे न्ह्याबलें लय्लय् तायावः । वस्पोल सयादोयात कोटि कोटि अभिवादन ।

वस्पोल नेपाःमिपिन्त आपालं आपालं दया, माया व कस्सातयाः सक्षमपि अनागारिकापिनं दयेका बिज्यात ।

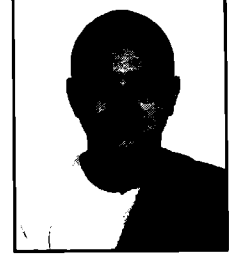
जि न्हापा महाशी सासना यैताय् ध्यान याः वनाबलय् न्हिं च्याक्वः ध्यानय् फेतुइमाः । फेतुक्व पतिकं जिमि नेपालय् नं थुजागु ध्यानकेन्द्र दयेमा, ध्यान याइपि योगीपि नं दयेमा धकाः प्रार्थना याना वयागु थौ व उगु प्रार्थना पूर्वके खन, वस्पोल सयादोयागु कृपापूर्ण सहयोग, उत्साहपूर्ण योगदानं । अस्तु ।

बुद्धसासन चिरं तिड्ठु । ।



पलख पलख उत्पत्ति जुइम्ह, कजये यानां कजये याये थाकुम्ह, थः मन दुयाय् वनीम्ह, थुजाःगु चित्तयात बशय् तयेगु असल । चित्त बशय् तःम्हसित हे सुख प्राप्त जुइ । - धम्मपद

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र व जिगु प्रव्रजित जीवन



अनागारिका अग्गजाणी
निर्देशक, अ.बौ.भा.के.

वि.सं २०४४ सालया खँ खः । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् बर्माया सुप्रसिद्ध ध्यानगुरु सयादो ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविरया निर्देशनय् ध्यान शिविर जुइगु खँ न्यना । उगु शिविरय् न्ह्याथे यानाःनं ब्वति कायेगु प्रबल इच्छा उत्पन्न जुल । उकिं क्याम्पसय् बिदा कयाः जि भिन्त्यान्हुया शिविरय् ब्वतिकयागु खः । शिविरया इलय् वसपोलं 'दुर्लभ धर्म न्यागु; यायेमाःगु ज्या अर्थात् शील, समाधि, प्रज्ञा वृद्धि यायेगु धयागु भावनायात हनिचा याये, कन्हय् याये धकाः समय लिच्छ्वया च्वनेमते आः हे या । कन्हय् छुजुइ धायेमफु । गुबलय् सिइ धकाः सुनानं धाये फइमखु । मृत्युराजयात कन्हय् वा, कंस वा धकाः सम्भ्रौता याये ज्यूम्ह नं मखु । उगु मृत्युया कारण नं यक्व दु धयागु भदेकरत्त सूत्र; अथे हे 'चत्तारो अपाया सकगेहसदिसा' अर्थात् प्यंगू अपाय धयागु थःगु न्ह्याबलं च्वनेगु छँथें खः । गुबलय् तक मार्गफल ज्ञानद्वारा मनया खिति, क्लेश प्रहाण याये फइमखुनि, उबलय् तक व छँय् वने मालेयःनि । कस्ति नं छगू मार्गज्ञान प्राप्त यायेफुसा उगु अपाय छँय् गबलय् नं वने माली मखुत । मनुष्य जन्म कयागु नं सार्थक जुइ' धयागु मनयात क्वाकाः ग्वाकाः बिइगु उपदेश न्यनाः ध्यान भावना क्वातुक्क अभ्यास यानाबलय् दुनेनेसे धर्मयाप्रति श्रद्धा उत्पन्न जुयावल । चूलाके थाकुगु बुद्धशासन चूलानाः दुर्लभगु मनुष्य जन्म प्राप्त जुयाच्चंबलय् मनुष्य जन्मयात सार्थक यायेमाल धयागु नं मनय् वल । उगु इलय् हे जीवनभर बुद्धशासनयागु सिचुगु किचलय् अनागारिका प्रव्रजित जीवन हनाः परियति नं ब्वनेगु, ध्यान भावनाय् नं यक्व समय बियाः,

क्वातुक्क अभ्यास यायेगु इच्छा उत्पन्न जुयावल । जिनापं ध्यानच्चंपि निम्ह पासा (सपना, अजन्ता) पिनि नं अजाःगु हे इच्छा उत्पन्न जूगु जुयाच्चन । थजाःगु इच्छा उत्पन्न जूगु थुगु ध्यान केन्द्रय् ध्यान भावना अभ्यास यानाः खः ।

शिविर सिधयेकाः, भिन्त्यान्हु दुखुन्हु श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक भन्तेनं 'मस्त छिपि बर्मा वने न्ह्याःला? सयादोजिं नेपाःया मस्त छ्वया हयेत धयाबिज्याःगु दु' धकाः धयाबिज्यात । 'ज्यू भन्ते ! जिमि वनेगु इच्छा दु' धकाः प्रार्थना यानाबलय् वसपोलं 'मांबाःपिके अनुमति कयाः कन्हय् सयादोजीयात प्रार्थना याः वा' धकाः आज्ञा जुयाबिज्यात । मांबाःपिके अनुमति कायेधुंकाः कन्हय्कुन्हु हे सयादोजीयात नापलाःवना । जि व पासा निम्हसिनं बर्माय् वये मास्तिवःगुबारे प्रार्थना यानाबलय् वसपोलं थीथी न्हयसः तयाबिज्यागु व लिसः बियागु खँत थन उल्लेख याये त्यना ।

न्हयसः छाय् बर्मा वये मास्तिवःगु ?

लिसः अनागारिका जुयाः बुद्धधर्म अध्ययन नापं ध्यान भावना दुग्ययेक अभ्यास याये मास्तिवःगुलिं खः, भन्ते ।

न्हयसः मुख्य लक्ष्य छु खः?

लिसः थःस्वयं परियति अध्ययन नापं ध्यान भावना सन्तोष जुइक अभ्यास यानाः मेपिन्त नं थम्ह फक्व स्यनेकने यायेगु लक्ष्य खः, भन्ते ।

न्हयसः थः यक्व सःस्यू मजूसां मेपिन्त स्यने कने याये मजूला ?

लिसः "थुगु खँ जा स्वाभाविक मजू । छलपोलं हे उखुन्हु धर्मदेशनाया सिलसिलाय् "थः स्वयं भ्यातनालय् दुनाच्वंम्ह जुयाः भ्यातनालय् दुनाच्वंम्ह मेम्हसित गुकथं थकायेफइ ? थः न्हयवः भ्यातनालं पिहां वःसा जक मेम्हसित नं याउँक बचये याये फइ" धकाः आज्ञा दयेकाबिज्याःगु खँ जिं बांलाक थू" धकाः लिसः बियाबलय् वसपोल मुसुमुसु न्हिलाः ज्ञानपूर्णिंक भन्तेयात बर्मी भासं खँ ल्हानाबिज्यात ।

न्हयसः नेपाःसिकं बर्मायागु मौसम तसकं तान्वः, सहयाये फइला ?

लिसः श्रद्धेय धम्मवती गुरूमां, श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिंक भन्तेपिसं सहयानाबिज्याःथे जिमिसं नं तान्वःगु जक मखु मेमेगु नं सहयानाः कुतःयाये ।

न्हयसः बर्माय् धार्मिक शिक्षा जक बंकी, लौकिक शिक्षा बंकी मखु । आइ.एस्सी पास जुइधुंकाः बि.एस्सी ब्वनाच्वनतिनिम्ह छं डिग्री काये मास्ति मवःला ?

लिसः "तःधंगु लाभ प्राप्त यायेत चीधंगु लाभ त्याग यायेमाः" धयातःथे लौकिक शिक्षा थुलिं दिनाः सारत्वं जायाच्वंगु बुद्धशिक्षा सयेके मास्ते वः ।

न्हयसः बर्माय् न्वयेवयेकाः ब्वनेगु चलन दु । न्वयेवयेकेगु बानि दुला ?

लिसः भतिभति बानि दु । बौद्ध परियत्ति ब्वनाबलय् परित्राण, धम्मपद न्वये वयेकेमाः । कलेजय् विज्ञानया विद्यार्थी जूगुलिं न्यूक्लियर फर्मुलात कण्ठ वयेकेगु बानिला दु ।

न्हयसः मां बौपिसं बचं बिलला ?

लिसः मां बौपिसं बचं बियाबिज्यात ।

न्हयसः मां बापिनि नुगःमछिं मजूला ?

लिसः मां बापिनि मचाखाचालिसे बाया च्वनेमालीबलय् नुगः मछिनीगु स्वाभाविक हे खः । तर मां बाःपि बिहारय् वनाच्वंपि, धर्मय् नं श्रद्धा दुपि खः । मां (रत्न देवी धाखा) ला न्हापा सुमंगल भन्तेनापं तिर्थयात्राया क्कम् बर्माय् वनाः अन च्वंपिनिगु श्रद्धा खनाः तसकं प्रभावित जूम्ह खः ।

उबलय् जिपि पटक्क हे बर्मीभाय् मसः । श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिंक भन्ते नं अनुवाद यानाबिज्याःगु खः । खँल्हाबल्हा सिधयेकाः वसपोल सयादोजी लय् लय् तातां साधुवाद बियाबिज्यात । स्वाकं वसपोलं 'बर्माय् च्वनेबलय् नये, त्वनेगु, च्वनेगुनिसं सयेके सिइकेगु, भिसायागु ज्या दक्व जिम्मा कयागु जुल । बिस्तार यानाच्वनेमते । याकनं वयेत कुतःया' धकाः आज्ञा जुयाबिज्यात । जिमिसं नं स्वक्वः साधु ! साधु !! साधु !!! धकाः साधुवाद बियाः वन्दना यानाः छँय् लिहां वया ।

बर्माय् वनेत आःथे अःगु मजू । भिसा कायेत यक्व समय लगयेजुल । जिपि बर्मीज भाय् सयेकेत ज्ञानपूर्णिंक भन्तेयाथाय् वनाः भाषा अध्ययन याना । दच्छि लिपा २०४५ सालय् बर्मा वना । अन थ्यंकाः नां जाःगु महाशी सासन यैताय् प्यला लगातार ध्यान च्वना । अन हे वसपोल परमपूज्य सयादोजीयागु उपाध्यायत्वय् बि.सं २०४५ पुष महिनाय् अनागारिका जुया । वसपोलं बर्मा च्वनागु ज्वःछिं नये, त्वनेगु इत्यादि दक्व जिम्मा कयाः स्वयं थम्हं नं स्यनेकने यानाबिज्यात । वसपोलयागु सिचुगु किचलय् च्वनाः ई.सं. १९९८ स धम्माचरिय उपाधि हासिल याना । वसपोलयागु परियत्ति अलग मजूगु पटिपत्ति, पटिपत्ति अलग मजूगु परियत्ति आवश्यक जू धयागु ओवादकथं प्रत्येक तहयागु परीक्षा सिधलकि कस्ति नं लच्छि ध्यान च्वनेगु, मेबलय् परियत्ति ब्वनेगु यानाच्वनागु खः । धम्माचरिय उत्तीर्ण लिपा अप्वः प्रटिपत्ति (ध्यान च्वनेगुलिइ) समय बिया, नापं अनच्वंपि गुरूमापिन्त व नेपालं ब्वनेत

वःपि गुरुमापिन्त अध्यापन यानाः प्यदँतक च्वनाः
नेपाः लिहांवया । धन वयाः ध्यानकेन्द्रय च्वनाः थम्हं
फक्व शासनिक ज्याखँय् लगये जुयाच्चनागु खः ।
ध्यानकेन्द्रथे जाःगु पुण्यक्षेत्रय्, पवित्रस्थलय् च्वनाः
ध्यान शिविरय् ग्वाहालि यायेगुया नापं बुद्धशिक्षा,
परियत्ति ब्वंइपि मस्तयत् स्यनेकने यायेगु,
अभिधर्म ब्वनेगु इच्छा दुपि तःधिकःपिन्त अभिधर्म
स्यनेगु, थन हे च्वंपि अनागारिकापि, ऋषिनीपिन्त
स्यनेकने यायेगु यानाच्चना । सयादोपिसं बर्मीभाषं
बियाबिज्याःगु उपदेश नेपालभाषां अनुवाद यायेगु,
इलय् बिलय् स्वयं थम्हं न उपदेश बीगु, ध्यान जाँच
यायेगु यानाच्चना । नेपालय् बुद्धवचन त्रिपिटक
अनुवाद यायेगु टिमवर्कया ज्याय् जिगु नं जिम्मेवारी
दुगु जुयाः त्रिपिटक सफू (धम्मसङ्गिणी, महानिद्देश)
अनुवाद यायेगु यानाच्चनागु दु । लुमकेबहःजू, न्हापा



विमलजाणी व जिं अनुवाद यानागु चूलनिद्देश सफू थुगु
हे ध्यानकेन्द्रय विमोचन जूगु खः । थुगु ध्यानकेन्द्रय
जुयाच्चनीगु शासनिक ज्याय् थम्हं नं छुंक्थं जूसां
सहयोग यायेखंगु लुमनीबलय् मन प्रशन्न, प्रफुल्लित
जुया वइगु "अहो ! थुगु ध्यानकेन्द्रयात बःकयाः जिं
यक्व पुण्यलाभ यायेखनाच्चना" धकाः मन लुधंफुधं नं
जुया वइगु खः । ध्यानकेन्द्रया धार्मिक वातावरणय्
च्वनेबलय् कुशल पुण्य सञ्चय यायेगु अवसर यक्व
हे दयाच्चनीगु खः । थ्व तःधंगु सौभाग्यया खँ खः ।
थजाःगु खँ लुमक्वपत्ति परपूज्य गुरुवर ओवादाचरिय
सयादोजी, मचाबलय् निसेयाम्ह गुरु दिवंगत प्रज्ञानन्द

महास्थविर, मचांनिसं धर्मया लँपुइ पलाःछियेत
प्रेरणा बियाबिज्याःम्ह अ. उत्पलवण्णा (चिनी गुरुमां),
धम्मवती गुरुमां, जाणशीला गुरुमां, जग्गा दातामां
चन्दजाणी गुरुमां (सुश्री चैत्यमाया शाक्य), कमितिया
दुजःपिन्त दुनुगलनिसं साधुवाद बियाच्चना नापं
कृतज्ञ जुयाच्चनागु दु । थुगु ध्यानकेन्द्रया कमितिइ
च्वंपि थःथःगु ज्याखँ दःसां ओवादाचरिय सयादोजी,
धर्मानुशासकपिनिगु ओवादानुरूप थःथःगु कार्यभार
बहन यानाः थाकुमचासे ग्वाहालि यानाच्चंगुलिं नं
थुगु ध्यानकेन्द्र थुगु अवस्थाय् थ्यंकेफुगु खः ।

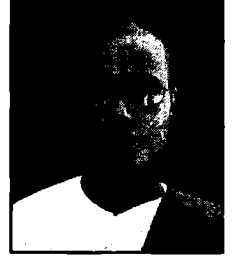
सयादोजी ओवाद बियाबिज्याइबलय्
धयाबिज्याइगु खँ नं लुमके बहःजू । सकलें मिलयेचलये
जुयाः छधी छपाँय् जुइगु, मित्रता दयेका च्वनेगु,
समभाव तयेगु, परस्पर बांलाःगुपक्ष स्वयेसयेकेगु,
गुकिं यानाः स्नेह भाव दयावइ, सहयाये फयावइ,
क्षमा बिइ फयावइ । मैत्री न्हयचीकाः ज्या यायेगु,
खँ ल्हायेगु, बिचाः यायेगु, सुयागुं द्वंगु दःसा वयात
क्वाक्वा त्यायेगु मयाःसे सुधार यायेत लँपु क्यना
बिइगु, अभाव जुयाच्चंगुयात पूर्ति यायेगु, कमजोर
पक्षयात बलाका यंकेगु, सफल जुल धकाः उकिइ
दिना मच्वंसे अफ प्रगति याना यंकेगु धयागु ओवाद
नं मानसिक शक्ति बल्लाकेत तागतया वासःथे
खः । वेय्यावच्च याइपिसं नं भिगु चेतनां ग्वाहालि
यानाच्चंगुलिं, अथेहे श्रद्धालु दातापिसं नं माःबलय्
ग्वाहालि यानाच्चंगुलिं थौं भीसं ध्यानकेन्द्रया रजत
वर्ष मानये याये खनाच्चना ।

मानव जीवनया मूल्य वृद्धि जुइका बिइगु,
जीवनस्तर थछ्वयाबिइगु ज्यामध्यय् सर्वोत्तमगु
स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना अभ्यास यायेगु थाय् थुगु
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शासन चिरस्थायी
यायेगु ज्याय् न्ह्याबलें न्हयज्यां वनेफयेमा धकाः
शुभाशिष व्यक्त यानाच्चना ।

‘चिरं तिद्धतु सद्धम्मो’ ।



धर्मरसपान याकावं वनेफयेमा



अनागारिका विमलजाणी
निर्देशक, अ.बौ.भा.के.

‘सुभद, गुगु धर्मविनयलय् आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग दइमखु, उगु धर्मविनयलय् न्हापांयाम्ह श्रमण धयाम्ह नं दइमखु । निम्हम्ह श्रमण, स्वम्हम्ह श्रमण व प्यम्हम्ह श्रमण धयाम्ह नं दइमखु । गुगु धर्मविनयलय् आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग दइ, उगु धर्मविनयलय् न्हापांयाम्ह श्रमण धयाम्ह नं दइ । निम्हम्ह श्रमण, स्वम्हम्ह श्रमण व प्यम्हम्ह श्रमण धयाम्ह नं दइ । सुभद, थ्व तथागतयागु धर्मविनयलय् हे जक आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग दु, थ्व धर्मविनयलय् हे जक न्हापांयाम्ह श्रमण धयाम्ह नं दु । निम्हम्ह श्रमण, स्वम्हम्ह श्रमण व प्यम्हम्ह श्रमण धयाम्ह नं दु । तथागतया सासनं पिनेयागु धर्मवादय् धर्मयात स्यूपि, खपि श्रमणपि शुन्य जुयाच्चन । थुपि श्रमणपिसं बांलाक स्यना कना यंकल धयागु जूसा लोकय् अरहन्तपि शुन्य जुइमखु ।’ तथागतं थुगु खँ थःगु जीवनया अन्तिम शिष्य जुयाच्चंम्ह सुभदयात आज्ञा जुयाबिज्यागु खः ।

थन न्हापांयाम्ह श्रमण धयागु श्रोतापत्ति मार्गफलयात प्राप्त यानाकाये धुकूम्ह श्रोतापन्नम्हेसित धाःगु खः । निम्हम्ह धयागु सकृदागामी, स्वम्हम्ह धयागु अनागामी, प्यम्हम्ह धयागु अरहन्त पुद्गलयात धाःगु खः । आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग मदुगु धर्मय् क्लेशधर्म निर्मूल जुयाच्चंपि व्यक्तिपि दइमखु । बुद्धयागु अववाद अनुशासनं अलग्गगु पिनेयागु धर्मवादय् च्वंपिसं आर्यअष्टाङ्गिक मार्गयात भाविता यायेगु विधि तक नं सिइमखु । मनूतय्त बांमलाका बीफुगु चित्तमलिन याइगु क्लेशधर्मयात पलख शान्त याना बिइफुगु विधि स्यूसांतबि क्लेशधाक्वयात हानाप ल्यंपुल्यं मदयेक निर्मूल यानाः दुःखं मुक्त याना बिइफुगु आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग भाविता यायेगु तरिका

मस्यू । दक्व क्लेशयात निर्मूल याना बिइफुगु आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग धयागु बुद्धशासनदुने हे जक दु । बुद्धशासनं पिने मदु । थ्व आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग च्यागुलिं पूर्णगु बुद्धशासन जाहां थिनाच्चंगु इलय् बुद्धया अनुयायी जुयाः जन्म कयाच्चनेदुपि भीपि तसकं हे भाग्यमानीपि खः । तर नामं जक बुद्धया अनुयायी जुयाः धात्थेयाम्ह हे अनुयायी जुइक भीसं ज्या याना मयंकल धाःसा उकिया छुं अर्थ दइमखु । थः भाग्यभानी जुयाच्चनागुया फाइदा पिकायेयानिति बुद्धशासनय् दुने हे जक दुगु आर्यअष्टाङ्गिकमार्गय् पलाः छिना वनेफयेकेमाः । उकिं तथागतं देशना याना बिज्यानातःगु अनुसारं सतिपट्टान विपस्सना भावनायात भाविता यायेमाःगु दु । सतिपट्टान विपस्सनाभावनायात भाविता यानायंकूसा जक हे क्लेशधाक्वयात निर्मूल याना बिइफुगु, सम्पूर्ण दुःखया अन्त जुइका बीगु आर्यअष्टाङ्गिकमार्गयात नं भाविता याये धुकूगु जूवनी ।

विश्वय् स्वया यंकल धाःसा थौकन्हय् समयया ह्यूपाः लिसे लिसे आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक इत्यादि क्षेत्रय् नं यक्व ह्यूपाः वयाच्चंगु दु । विशेषं नं आर्थिकक्षेत्रय् वःगु ह्यूपाःयाकारणं मनूतय्त यक्वं यक्व भार जुयाः धन्दा पीर इत्यादि जुयाच्चंगु दु । थौकन्हय् मस्तय् तक नं भचा याउँक च्वनेगु अवस्था मदु । इमित नं यक्व टेन्सन, डिप्रेशन जुया वयाच्चंगु दु । मानसिक प्रतिरोधात्मक शक्ति

मदुगु कारणं याना मनूतयसं थःपिन्त जुयावयाच्वंगु विभिन्न कठिनाइत सामना याये मफयावयाच्वंगु दु । उकिं न्ह्याथेजाःगु परिस्थिति दयाच्वंसां न उकियात सामना यानाः पुलावनेफयेक थ्व मानसिक प्रतिरोधात्मकशक्ति दयेकातयेमाःगु जुयाच्वन । थ्व दयेकेत न आःथे बुद्धशासनया जः जाहां थिनाच्वंगु इलय् सतिपट्टान विपस्सनाभावनायात भाविता यायेमालाच्वन । सतिपट्टान विपस्सनाभावना विधि तथागतया मनोभावनाकथं स्यनीकनीपि कल्याणमित्रगुरुपि न भीत माः । भगवान् बुद्ध आनन्दभन्तेयात आज्ञा जुयाबिज्याःगु दु — ' धात्थेम्ह कल्याणमित्रयात बःकायेदुसा, भरोसा कायेदुसा उम्ह व्यक्तिया ब्रम्हचरिय उत्तम आचरण दक्वं पूवनी । कल्याणमित्रयात बःकायेदुम्ह, भरोसा कायेदुम्ह उम्ह व्यक्ति आर्यअष्टांगिकमार्गयात भाविता याइगु जुयाच्वन, हानं हानं भाविता यानाः वृद्धि याइगु जुयाच्वन ।' कल्याणमित्रगुरुर्यागु ग्वाहालिं सतिपट्टान भावना अभ्यास यानाः आर्य अष्टांगिकमार्ग च्यागूयात न वृद्धि याना यंकेफत धाःसा मानसिक प्रतिरोधात्मकशक्ति बल्लाना वयाः तथागतं सुभद परिब्राजकयात आज्ञा जुयाबिज्याःथे श्रोतापन्न इत्यादि आर्यपुद्गल न जुइफइगु खः ।

थ्व अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र थुकथं हे मानसिक प्रतिरोधात्मकशक्ति बल्लाका यंकेफयेक धका सतिपट्टान विपस्सना भावना भाविता याकावयाच्वंगु छगू स्थान खः । धात्थे सतिपट्टानधर्मयात भाविता यानाः मानसिक प्रतिरोधात्मकशक्ति बल्लाकेगु इच्छा दुपिन्त थ्व केन्द्र छगू उचितगु स्थान जुयाच्वंगु दु । दक्व दुःखं अलग्ग जुयाः मुक्त जुयाच्वंगु निर्वाणरूपी देशय् वनेबलय् आर्यअष्टांगिकमार्गरूपी यान(रथ)य् च्वनेयानिति न्ह्याइपुसे, याउँसे च्वंगु छगू आश्रय स्थल नं खः ।

२०४२ सालं सुश्री चैत्यमाया शाक्यं (अ. चन्दजाणी) जिमि सकसियां गुरु जुयाबिज्याःम्ह बर्माया सुप्रशिद्ध अग्गमहाकम्मद्वानाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंसया सन्मुख्य थ्व ध्यान केन्द्रया जग्गालःधाः हायेकाः सश्रद्धां दान ब्यूगु दृश्य आःतक नं मिखाय् लुयावःनि । उबलय्निसे हे निरन्तररूपं थन ध्यान शिविर सञ्चालन जुयावयाच्वंगु जुल । थ्व हे ध्यान केन्द्रय् २०४६ सालं सयादो ऊ आसभाचारया निर्देशनय् जूगु फिन्हुयागु शिविरय् जि नं दकलय् न्हापां भाग कयागु खः । सतिपट्टानधर्मया रसपान यायेमास्तिवःपिन्त नीन्यादँ न्ह्यवःनिसे दिपाः मदयेक रसपान याकावयाच्वंगु आःतकं त्वःमफ्यू । थुगु केन्द्रय् अभ्यास यानाः आपालं व्यक्तिपिसं ध्यानयागु सुखद अनुभव यानावयाच्वंगु सकसिनं स्यूगु हे जुल । उकथं रसपान याका ववं आः थौं नीन्यादँयागु उमेरय् थ्यंकःवयाः रजतमहोत्सव हनाच्वंगु स्वयेदुबलय् तसकं लय्तावः ।

थुगु अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र सतिपट्टानधर्मया प्यास चायाच्वंपिन्त धर्मरसपान आः याकावयाच्वंथेतुं लिपा लिपा नं धात्थेगु धर्मया रसपान यायेमास्तेवःपि व्यक्तिपिन्त थुकथं हे रसपान याकावं वनेफयेमा । प्यंगू अपायदुर्गति व दक्व भवदुःखं मुक्त जुयाः शान्त जुयाच्वंगु निर्वाणय् थ्यंकेयानिति हानं हानं आर्यअष्टांगिकमार्गरूपी यान(रथ) गयावनेबलय् तसकं याउँसेच्वंगु, आनन्दगु आश्रयस्थल जुइमा । बुद्धजन्मभूमि नेपाःलय् सतिपट्टानधर्मया जः यक्व फेलयेयाना वनेफयेमा धयागु भित्तुना छेछानाच्वनागु जुल ।

सासनस्स च लोकस्स, वुड्ढी भवतु सब्बदा ।



थःगु छुं उदगार



इन्दिरा शोभा शाक्य
ओकुबहाल, यल

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

श्रद्धेय ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविर
सयादोया चरण कमलय् सादर वन्दना ।

२०४४ सालय् सयादोयागु निर्देशनय्
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् जि ध्यान
चंवया । उबलय् वसपोलं गम्भिराति गम्भिरगु
सतिपट्टान विपस्सना विषय उपदेश कना बिज्यात
नापं ध्यान नं संचालन याना बिज्यात । उगु ध्यान
चवनाः जिं शील, समाधि व प्रज्ञायागु विषय छुं नं
छुं ज्ञान थुइका कया । अन वसपोलं कविता नं थी
थी प्रकारं स्यना बिज्याःगु दु । उकिइ मध्यय् जिं
सयेकागु कवितात थथे खः ।

खने मात्रं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, खंगुलिइ मात्र हे जक

ताये मात्रं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, ताःगुलिइ मात्र हे जक

न ताये मात्रं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, नताःगुलिइ मात्र हे जक

स्वाद काये मात्रं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, स्वाद काःगुलिइ मात्र हे जक

थिये मात्रं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, थ्यूगुलिइ मात्र हे जक

चिन्तना यायेवं चायेके फइगु, अभ्यास दइबलय् मनय्
दी चित्त सन्तति भीगु, चिन्तना यानागुलिइ मात्र हे जक

थ्व कविता जितः ध्यानय् यक्व हे प्रेरणा
दायक जुल । उकिं सयादोयागु गुणयात न्ह्याबलें
लुमकाः यक्व यक्व निरोगी कामना याना चवना ।

आः मेगु कविता खः

स्मृति हे जिगु आश्रय खः, स्मृति हे स्थान चंकमण ।
याये जि च्वनेगु स्मृति हे, स्मृति हे जिगु रक्षण ।

थ्व कवितापाखें ध्यान च्वनेगु बखतय्
स्मृति, वीर्य व प्रज्ञा तसकं हे आवश्यक धकाः
थुइका ।

वथेतुं

जीवन सफल जुइगु, प्यंगू चक उपदेश
प्रज्ञा सम्पत्ति दयेकेत, त्वगु प्रदेशय् च्वनेमाल—

लाभकारी सत्यगु व, सहि लँपुत सिइकेत
आश्रय कायेत भीसं, प्रज्ञावान बः कायेमाल

शरीर व मनयात भक्कःभक्कः धायेकेत, थःगु जीवन
च्वजायेकेत धालये याये फयेकेनमाल

पुलांगु वा न्हापायागु जीवनय् दुगु कर्म नं, कुशलगु
कर्मत नं थ्व जीवनय् दयेकेमाल

अङ्गुतर निकायया चक्रसूत्रय् तथागतं, आज्ञा
दयेका बिज्यागु खँ भीसं सिइकेमाल ।

वीर्ययात न्ह्यचिइकाः हे, ऋजु तप्यंम्ह जुइमाल
वथे जागृत नं जुयाः, सकसिनं च्वछाये माल

थःगु वंश परम्परा, भिकेत भी सकसिनं

फक्व चाक्व बल बियाः, सुख शान्ति दयेके माल

वसपोलयागु निर्देशनय् जि २६ पटक

ध्यान च्वने धुन । थुलिया दुने जिं ध्यानयागु महत्व छुनछुं सिइका काये फत । भगवान् बुद्धयागु मध्यमगु धर्म बाहेक मेगु छुं धर्म भीत दुःख मुक्त याये फइगु मखु धकाः नं जिं सिइका ।

हानं मेगु कविता छगू नं लुमना वल ।

मिखा व खंगु रूप निथी, मिखां स्वयाः स्यूगु नाम स्वथी नाम व रूप दुःख सत्य, मिखां खना धकाः सिइकाः थम्हं चायेकेमाः ।

न्हाय्पं व शब्द रूप निथी, न्हाय्पनं तायाः स्यूगु नाम स्वथी नाम व रूप दुःख सत्य, न्हाय्पनं ताल धकाः सिइकाः थम्हं चायेकेमाः।

न्हाय् व गन्ध रूप निथी, न्हासं न तायाः स्यूगु नाम स्वथी नाम व रूप दुःख सत्य, न्हासं न ताल धकाः सिइकाः थम्हं चायेकेमाः।

म्ये व रस रूप निथी, सवाः कयाः स्यूगु नाम स्वथी

नाम व रूप दुःख सत्य, सवाः कया धकाः सिइकाः थम्हं चायेकेमाः ।

शरीर व थ्यूगु रूप निथी, थियाः स्यूगु नाम स्वथी नाम व रूप दुःख सत्य, थिया च्वना धकाः सिइकाः थम्हं चायेकेमाः ।

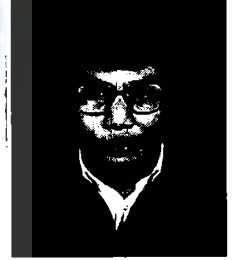
थ्व कविता नाम रूप स्वभाव धर्मयात छुटये छुटये जुइक सिइका काये फयेकेमाःगु जुयाच्वन धयागु ज्ञान नं उत्पत्ति जुया वइ । वसपोलं कनाबिज्याःगु धर्मया बारय् यक्व थुइके माःगु दनि, अथे नं जिं थुइका काये मफया च्वन तिनि । वसपोलथे जाःपि कल्याणमित्रपि, सत्पुरुषपि न्ह्याबलें न्ह्याबलें दर्शन याये दयेमा व फयेमा धकाः मनंनिसै कामना यानाच्वना ।

चिरं तिइतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ।

ध्यानय् च्वनाः जूगु अनुभव

थुगु ध्यान केन्द्रय् वयाः सतिपट्टान विपस्सना ध्यान भावना याना बलय् जितः जूगु अनुभवया छुं खँत पिब्वये त्यना ।

- भीगु चित्त तच्चकं हे चंचल स्वभाव दुगु खः ।
- प्वाः फुलये जूगु व सुकये जूगु स्वस्व हे थ्व चित्त पिहां वनीगु, हाकनं लुमकाः दुकायेमाः ।
- थथे यायां वनाबलय् प्वाःफुलये जूगुया शुस्निसें व प्वाः सुकये जूगुया शुस्निसें चाया वः ।
- न्हाय्पं हालीगु, पिनेयागु सः ताइगु, म्ह्य् गनं स्याना वइगु बखतय् उकियात गथे खः अथे हे चायेकेबलय् न्हाय्पं हालीगु, सःताइगु, स्याना वइगु बुलुइं तना वं ।
- थथे चायेकेबलय् खनाच्वंगु, तायाच्वंगु अवस्था



माणिकमान शाक्य, का.स., अ.बौ.भा.के.

- छगू हे, चायेका च्वंगु अवस्था मेगु हे धकाः नं चाया वः । थुकथं नाम व रूप धर्मयात छुटये याये फया वः । अले थुपि उत्पत्ति जुइगु व मदया वनीगु अनित्य स्वभावयात नं खना वः । नाम व रूपयात हे 'परमार्थ' धाइगु जुयाच्वन ।
- बालाक ध्यान तयाः स्वयेबलय् थःगु शरीर धकाः गनं नं लुइके मफु । थथे हे मिसा, मिज, टेबल, रथ धकाः नं लुइके मफु । थुपि फुक्क वचन सत्य जक खः धकाः थुयावः । थुकियात हे प्रज्ञप्ति धाइगु जुयाच्वन ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र : छगू उत्तमगु पुण्य स्थल



रत्नदेवी धाखा, नागबहाल

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रयात जि पुण्य यायेगु छगू उत्तमगु थायया रूपय भाःपिया च्वनागु दु । छायाःसा थन ध्यान केन्द्रय सतिपट्टान विपस्सना भावना यायेगुया नाप दान यायेगु, शील पालन यायेगु, धर्म देशना न्यनेगु आदि पुण्य कार्य याये खनाच्वन । भगवान बुद्ध दुःखं मुक्त जुइया निति, निर्वाण प्राप्त यायेया निति छगू जक लँपु धकाः आज्ञा जुयाबिज्याःगु सतिपट्टान विपस्सना भावना धयागु साधारणगु भावना मखु । भूगु जीवनय सुख शान्ति दयेकेत मदयेकं मगाःगु भावना खः । भीत दुःख जुया च्वंगु हे मनय च्वंगु क्लेश अकुशलं यानाः खः । उकिं क्लेशयात मदयेकाः चित्त शुद्ध यायेया निति विपस्सना भावना मदयेकं मगाः । थुगु ध्यान केन्द्रया ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविरं "ध्यान भावना थम्हं हे यायेमाः, इलय हे यायेमाः, लिचिला च्वनेमज्यू", धकाः उपदेश बियाबिज्याइगु लुमके बहःजू । अथे जुयाः ध्यान केन्द्रय ध्यान शिविर जुइबलय बरोबर ध्यान च्ववयेगु यानाच्वना । अथेहे प्रत्येक शनिवार सुथय सुथय जुइगु सामुहिक ध्यानया नाप धर्मश्रवणया कार्यकमय न वये खना च्वंगुलिं तसकं लयताः ।

न्हापा थथे शिविर कथं ध्यान च्वनेगु मदुगु इलय पूज्य तःधीम्ह भन्ते संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविरं समथ व विपस्सना ध्यान थायथासय गांगामय उपासकउपासिकापिन्त तयाबिज्याइगु खः । वसपोलं न्हापां बि.सं. १९९७ सालय किण्डोलय ध्यान तयाबिज्याःगु खः । वसपोलं उपासक उपासिकापिन्त ब्वनाः नमोबुद्धय, मातातिर्थय, भौंतय, पनौतिइ, बलम्बु प्रणीधिपूर्ण महाविहार, द्वंबुइ विहारय न

ध्यान तयाबिज्याःगु खः । उकीमध्ये जि बलम्बुइ प्रणीधिपूर्ण महाविहार व द्वंबुइ ध्यान च्वने न । अथेहे जिमि थःछँ गाःबहालय नं निलातक्क बहनी बहनी ध्यान तयाबिज्याःगु खः । उबलय मां वीरमाया बजाचार्यनाप परिवारपि, ध्यान च्वनेगु इच्छा दुपि गुरुमापि, उपासक उपासिकापि न ध्यान च्वंगु खः । अथेहे वर्षवास स्वलायकं वसपोल तःधीम्ह भन्तेया निर्देशनय सुथय सुथय ध्यान अभ्यास याये खंगु जुयाः जितः ध्यान यायेगुलिइ तसकं श्रद्धा वं ।

लुमके बहःजू बर्माया ध्यानगुरु महासी सयादो, ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंस, बर्माया हे दो पञ्जाचारी गुरुमां, तथा कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का गुरुपिनिगु नेपाः प्रवेश लिपा थुगु विपस्सना ध्यानया क्षेत्रय नेपामिपिके न्हूगु जागरण वःगु जुल । विपस्सना ध्यान शिविर च्वनेगु व्यवस्था न दयावल ।

परम पूज्य ध्यानगुरु ऊ पण्डिताभिवंस सयादो थन शंखमूलय खुसी नापसं उबलय फांटगु जग्गाय दाता चैत्यमाया शाक्य (वर्तमान चन्दजाणी गुरुमांन) दान ब्यूगु जग्गाय ध्यान केन्द्र दयेकेत शिलान्यास यानाबिज्याःगु थुगु ध्यान केन्द्र थौं २५ वर्षय थ्यंगु स्वये खंगु तसकं लयताया खँ खः । उकिं ओवादाचरिय सयादोजी, श्रद्धेय दिवंगत सुमंगल महास्थविर अथेहे धम्मनुसासक, कम्मट्टानाचरिय, कमितिया दुजःपि, श्रद्धालु दातापि, योगीपि सकसियाप्रति न दुनुगलनिसें साधुवाद दु ।

थुगु ध्यान केन्द्र मनुनिबलय जिं ओवादाचरिय सयादोयात न्हापालाक दर्शन यायेखंगु अक्षेश्वर महाविहारय खः । अबलय वसपोलया निर्देशनय जूगु फिन्हुया ध्यान शिविरय भाग कयागु खः । वया न्हयः उगु हे विहारय ऊ सुन्दर सयादोपाखे न ध्यान तयाबिज्याःबलय ध्यान च्वनागु खः । अनलि ध्यान केन्द्रया भवन निर्माण जुइ धुंका २०४४ सालं ओवादाचरिय सयादोया निर्देशनय थुगु ध्यान केन्द्रय जूगु न्हापांगु शिविरय जिं न भाग कयागु खः । उबलय न्हयाय अगगजाणी गुस्मां (पुनिता) न्हापा गृहस्थीबलय जिनाप ध्यान च्वंगु खः । उगु इलय पुनिता सयादोजीया उपदेश प्रभावित जुयाः अनागारिका जुयाः बर्माय ब्वने मास्ते वयेकूगु खः । उबलय ध्यान च्वनाच्वनाबलय सयादो न जितः 'न्हयाययात बर्माय यंकाः अनागारिका यानाः सयेके सीकेगु याना बिइ मज्यूला, मांहसिया बिचाः छु दु ?' धकाः न्यनाबिज्याःगु खः । उबलय जिं 'न्हयायया इच्छा दत धाःसा ज्यू, भिगु इच्छा याःगु बांलाःजू धयागु खः ।

सयादोया अनुकम्पा न्हयाय अगगजाणी बर्माय वनाः अनागारिका जुयाः ९ दै तक बुद्धधर्म अध्ययन, ध्यानभावना न यानाः धम्माचरिय पास यानाबिज्यात । अनं हानं प्यदँ च्वनाः ध्यान च्वनेगुया नापं अन ब्वनाच्वपि गुस्मापिन्त स्यनेकने यानाः नेपाः लिहां बिज्यात, थुगु ध्यान केन्द्रय च्वनाबिज्यात । थन च्वनाः नेपाःया बुद्धशासनिक ज्याय अभिभार कयाः ज्या यानाच्वंगु खनीबलय जितः धर्मप्रीति अनुभव जुइगु खः ।

ध्यानशिविरय भाग कयागुया क्रमय सयादोया हे शिष्य जुयाच्वंन्ह ऊ धम्मपिय सयादोया निर्देशनय जूगु ध्यान शिविरय न ध्यान च्वनागु दु । वसपोलया हे सल्लाहकथं भोजन व्यवस्था अक्षयकोष स्थापना जूगु खः । श्रद्धेय धम्मवती गुस्मांया सक्रियताय कोष वृद्धि यायेगु ज्या शुरु

जूगु खः । शाक्यसिंह विहारय जाणशीला गुस्मांन थुगु खँ न्हयथंगु इलय आपालं उपासक उपासिकापि नापं जि न अक्षयकोषया दाता जुइ खन ।

थुकथं ओवादाचरिय सयादो, कम्मद्वानाचरिय सयादोपिनिगु निर्देशनय दँयदसं विपस्सना ध्यान च्वने दुगु, उपदेश न्यना च्वने दुगुया नापं इलय बिलय ध्यान केन्द्रय भोजन, जलपान दान आदि कुशल कार्य याये खनाच्वंगुलिं थुगु ध्यानकेन्द्र उत्तमगु पुण्यस्थल भाःपिया च्वनागु दु । बुद्ध शासनिक ज्याय अग्रसर जुयाच्वंगु थुगु ध्यान केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति, प्रगति जुइमा धकाः कामना याना च्वना ।

सद्धर्म चिरस्थायी जुइमा ।

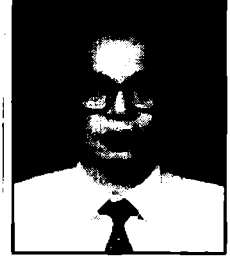


अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव, २०६७ या लसताय केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति लिसें बुद्ध शासनिक ज्याय अहं अप्वः सुथालाक न्ह्यावने फयेमा धकाः भित्तुना च्वना ।



माइलाल उपासक
कृतिसौगः, यल

ध्यान-निर्वाण वनेगु सतीगु लँपु खः ।



हेरा रत्न शाक्य

नायः, युवक बौद्ध मण्डल, यल

ध्यानया अर्थ सामान्य भाषं मन छथासं तयातयेगुयात धाइ । मनयात चिइगु नं धाइ । मनयात बशय् तये फयेकेगु नं धाइ । ध्यान निथी दु, समथ ध्यान व विपश्यना ध्यान । समथ ध्यान विशेष यानाः चित्त एकाग्र यानातयेगु, मनयात छथासं केन्द्रित यानाः बशय् कयाः थम्हं धैथे तयातयेगुयात धाइ । थ्व ध्यान भावना भगवान बुद्धं बुद्धत्व लाये खुदै न्हयः हे आलारकालाम व उदकरामपुत्र पिंके सयेका काये धुंकूगु खः । आकाशानन्त्यायतन व नैवसंज्ञानासंज्ञायतन तकया अरूपावचर ध्यान उबलय्या परिव्राजक तयगु धर्मय् दुगु खनेदु ।

बुद्धं अनतकया ध्यान भावना अथवा ज्ञानं षडगति भवचक्रं तरये जुइगु मखनाः हे आलारकालाम व उदकरामपुत्रं गुरु सरह पद बियातये धाःसां इमिथाय् मच्चंसे पिहां बिज्यात ।

विपश्यना ध्यान विशेष यानाः भीगु चित्तया स्वभाव सिइकाः चित्तयात क्लेशं अलग यायेत स्वइगु, शरीर व मनया स्वभावयात खंकाः मन प्यपुं वनीगु अकुशल कर्म फायाः तटस्थ तये फयेकेगु खः । चित्तय् संचित बः बः क्लेशयात मदयेकु मदयेकु शुद्ध निर्मल याना यंकाः मार्गफल लानाकाये फयेकेगु लँपु, लोकोत्तर मार्ग खः ।

थ्व धायेबलय्, स्वयेबलय् साप अःपुथे च्वंसां यायेबलय् साप हे थाकु । फयतुनाः, दनाः, इरुथीरु जुयाः, नयेबलय्, ग्वतुइबलय् नं मनयात मेगु छुं कल्पना, बिचाः मयाकुसे पनाः चिना तये धैगु साप हे थाकु । अयनं थ्व चर्या असम्भव धाःसा मखु ।

भगवान बुद्धं कम्मासधम्म धयागु थासय्

कना बिज्याःगु सतिपट्टान सूत्रय् ध्वाथ्वीक कना तःगु पालन यायेगु, अध्ययन, चिन्तन, मनन व भाविता यानाः सत्य मालेगु कुतः यायां क्लेश त्वाःल्हाना यंके फइगु मार्गनिर्देशन बियातःगु दु ।

अध्ययन यानाः सयाः सियाः थुयां जक मगाः । शुद्ध आचरण मयायेकं गतिलाइ मखुनि । अभ्र आचरण शुद्ध, कायिक व वार्त्तिक जक शुद्ध जुयां मगाः । मनपाखे जुइफुगु अकुशल आचरण शुद्ध यायेत होश दयेका च्वनेमा । चित्तयात क्लेशपाखे मथिइकुसे यंकेत होश माने स्मृति मनया लुखाय् पाः तया तयेफतकितिनि मन याइगु पाप, अकुशल कर्म बचये जुइफइ । थथे याये मफुतले भी अकुशल कर्मय् मचायेक लानाच्वनी ।

उकिं हे भगवान बुद्धं भीत सदां हे होश तया च्वं धकाः न्वाना बिज्याःगु । होश दयेकेत, उकिया अभ्यास यायेत ध्यान च्वनेमाः । ध्यान च्वनकि तिनि मन गुज्वःम्ह खः म्हसियावइ । वं छुकी छुकी न्हयाइपु तायेकी, वं छु छु याके यः, याकेफु सियावइ । व मनयात होश तयाः चिवा कयाच्वने फतकि वैत थम्हं धाःथे तये फयावइ धकाः शास्तान कनाबिज्याःगु खः ।

ध्यानं थ्व लौकिक जीवनय् नं उलि हे बिज्या याकेत ग्वाहालि बिइ । लोकोत्तरय् वनेत ला थ्व स्वाहाने थें खः । छम्ह सामान्य विद्यार्थी नं ध्यान बियाः मनयात एकाग्र यानाः ब्वन धाःसा वं

थुइका कायेफइ, पास जुइ । अथेहे तु ध्यान बियाः ज्या याइम्ह न्ह्यागु ज्या याःसां दंकीमखु, याकनं पूर्वक ज्या क्वचायेकी । थ्व समाजय् भीसं खना नं च्वनागु दु ।

तर भी न्ह्याबलें लौकिक जीवनय् सफल जुयाजक नं मगाः । थ्व चित्त निरोध याना यंकेत लोकोत्तर मार्गय् मवंसे मगाः । मवपि, मवनीपि भवचक्रय् लाना हे च्वनी । बुद्धधर्मया अनुयायीतय् अन्तिम गन्तव्य धैगु निर्वाण खः । अन थ्यंकेत आः थ्व हे जीवननिसें होश दयेकाः शुरुयाये फःसा बुलुहुँ बुलुहुँ जूसां सतिकः वने फइ ।

विपस्यना ध्यान शिविरय् क्वातुक च्वनाः सयेकाः व्यवहारय् छ्यला वनाः थः परिवार, समाजय् प्रभाव लाकाः परिवर्तन यानायंके फतधाःसा सफल जुइ । समाजय् लाःगु बांलाःगु प्रभाव बांलाःगु वातावरण दयेके फइ । समाजया चालचलन बांलातकि सुनानं मखुथे, मज्यूगु याये छालीमखु । छम्ह निम्हेस्यां याहेयाःसां सकस्यां न्वानाः स्यनाबिल कि समाज भिनावइ । समाज भिनकि देश भिनी, देश भिनकि विकाश यायेत थाकुइ मखु । थःथवय् विश्वास दयावइ । अले इमान्दार जुइत नं बाध्य जुइ । मेपिन्त ठगये यायेगु ला छु थःत थम्ह ठगये याये छालीमखु । थुज्वःगु चित्त भिकेगु ध्यान शिविर युवक बौद्ध मण्डलं दकलय् न्हापां २०२९ सालय् श्रद्धेय पूर्वअध्यक्ष भिक्षु ज्ञानपूर्णिग महास्थविरया निर्देशनय् न्हयन्हुया शिविर बलम्बुइ च्वंगु प्रणिधीपूर्ण विहारय् जूगु खः । अनं लिपा २०४०, २०४१ सालय् अक्षेश्वर महाविहारय् युवक बौद्ध मण्डलया व्यवस्थापनय् बर्माया ध्यान गुरु ऊ सुन्दरया निर्देशनय् फिन्हु फिन्हुया शिविर सम्पन्न जूगु खः । उगु

अवसरय् विहारयात माःगु चःबि, बाथरूम दयेकाः लः ट्यांकि छगः नं दान याःगु जुल । २०४२ सालय् बर्माया प्रसिद्ध ध्यानगुरु ऊ पण्डिताभिवंस भन्तेया निर्देशनय् अक्षेश्वर महाविहारय् युवक बौद्ध मण्डलया व्यवस्थापनय् फिन्हु फिन्हुया निगू शिविर नं सम्पन्न जूगु खः । २०३८ सालनिसें २०४३ साल तक कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का ध्यान गुरुया शिविरय् माक्व स्वयंसेवी ज्या नं युवक बौद्ध मण्डलं याना वःगु खः । वि.सं. २०६० सालनिसें गोयन्का गुरुया पद्धतिकथं नियमित रूपं प्रत्येक महिनाया न्हापांगु शनिबार न्हिच्छिया ध्यानशिविर तयावया च्वंगु थौतकं न्ह्यानाच्वंगु दु । २०६३ सालनिसें स्कूलया विद्यार्थीतय्त नं बिदाय् बालशिविर तयाः मस्तय्त नं ध्यानया महत्त्व थुइकाः ज्ञानी यायेगु कुतः जुयाच्वंगु दु । २०६३ सालय् किन्हूबही पश्चिमखण्डय् न्हापांगु तल्ला छहाकः दयेकाः ध्यानहल दयेकाः विपस्यना ध्यान उपसमितिपाखें मदिक संचालन जुयाच्वंगु दु । चित्तया उपचार याइगु, योगी, ध्यानी तयेत रिचार्ज याइगु, उपकार याइगु केन्द्रया रूपय् चालाच्वंगु अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र नीन्यादँ न्हयःनिसें यक्व उपासक, उपासिका, भिक्षु, अनागारिका, मिसा, मिज, मस्तेत चेतना थनाः सदमार्ग चिरस्थायी यायेत सदां तिबः बियाच्वने फयेमा धकाः भिन्तुना देछाया । संस्था नीन्यादँया लसताय् थ्व ध्यानकेन्द्र स्थापना यायेत बिचाःयाःपि, जग्गादान ब्यूपि, भवन आदि भौतिक वस्तु पुरये यानाब्यूपि दातापि व निरन्तर बांलाक संचालन याःपि सकलसित यक्व यक्व पुण्यया भागीदार जुइदयेमा धकाः कामना यासे सकसित शुभकामना देछानाच्वना ।



बांलाःगु अर्थ मदुगु गाथा सलंसः ब्वनेगुया सिनं, धर्मपदं युक्तगु गाथा छपु जक ब्वनेगु उत्तम, गुगु खँ न्यनाः शान्ति प्राप्त जुइ । - धम्मपद

भिक्षाटन : छगू अनुभव



डा. केशवमान शाक्य
बबरमहल, यँ

नेपाःया वर्तमान थेरवाद निकायया संघनायक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरया ९० दँ क्यंगु उपलक्ष्यय् जूगु भिन्दुया अल्पकालिन श्रामणेर प्रव्रज्याय् ब्बतिकाये दुगु जिगु पुण्यकर्मया फल खः । जि 'श्रामणेर पदुम' धायेकाः प्रव्रजित जुया । भिन्दुतक शंखमूलया अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् ध्यान शिविरय् न च्वनेखन । भिन्दुतक ध्यान च्वनागु अनुभव व थःगु काय, वेदना व चित्तबारे सीकागु खँत न तसकं हे मूल्यवान् । भिन्दु दुकुन्दु शंखमूलं सुमंगल विहार तक भिक्षाटनय् जूगु अनुभव न जिगु निति तसकं दुर्लभ । थःगु छुं छुं अनुभव थन च्वये ।

भिक्षाटन वनेत चीवर पुनेगु तरिका न्हि न्हि विहारय् दुने च्वनेत पुनेगु स्वयाः पाः । गःपतनिसे म्ह छम्ह त्वपुइकथं विशेषकथं चीवर पुनेमाः । ल्हाः न पाल्हाः निपा जक त्वपुइम्वाः । देपा ल्हाःतय् चीवरया च्वः गुलिगुलि यानाः कथिथे च्वंकाः ज्वनेमाः । थ्व कथिथे गुलिचिंगु चीवर यानाः देपागु पाल्हाःतय् भिक्षापात्र दिकाः घण्टौ न्यासि वनाः न पात्रया इयातु पाल्हाःतय् मलासे चीवरया गुलि काइगु जुयाच्वन । जवगु पाल्हाःतं ला भिक्षापात्रयात न्हयःने कुतुमवंक पनेथे जक ज्वनेगु खः । नापं श्रामणेर जूम्ह केशव स्थापित चीवर पुनेगु थ्व वैज्ञानिक प्रविधि खनाः दंग जुल, 'बुद्ध धर्मया छकू छकू दतले ज्याखँ तसकं वैज्ञानिक खनिं ।'

भिक्षाटन वनेबलय् छ्यं भचा क्वछुकाः जवय् खवय् मस्वःसे प्यपलाः न्यापलाः न्हयःने जक

स्वयाः बुलुहुं ध्यानतयाः न्यासि वनेमाः । छगू कथं चंक्रमण ध्यान हे खः । भिक्षापात्रय् दान ब्युपिन्त खाः मस्वःसे 'सुखी जुइमा, निरोगी जुइमा' धकाः मनमनं सुवाः बिइमाः । मंगल सूत्रया छपु गाथा लुमंके -

गारवो च निवातो च सन्तुडि च कतञ्जुता ।

अर्थात गौरव तयेगु, घमण्डी मजुइगु, सन्तोषि जुइगु व कृतज्ञ जुइगु मंगल खः ।

थथे श्रामणेर जुइगु सौभाग्य चूलागुया कारण धर्मचर्या यानाबिज्याःम्ह पूज्य बुद्धघोष भन्तेया ९० दँ क्यंगुया लसताय् खः । बुद्धघोष भन्तेन अथक धर्मचर्या यानाबिज्याःगुलि हे थौ थ्व अल्पकालिन प्रव्रज्याया ज्याइवः न्यात । प्रव्रज्या जुइगु दुर्लभ अवसर प्राप्त जुइगु कारण जुया बिज्याःम्ह वसपोल बुद्धघोष भन्तेप्रति गौरव पिज्वयाच्वन । अले प्रव्रज्या ज्याइवःया व्यवस्थापन यानाः जिमित धर्मदेशना तक याना बिज्याःपि सुमंगल विहारया ल्याय्म्हपि भन्तेपि पञ्जा रत्न व पञ्जासार भन्तेपिप्रति न गौरव पिज्वयाच्वन । अले अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् सतिपट्टान भावनाया प्रशिक्षण बियाबिज्याःपि बर्मी भिक्षु ऊ कुण्डल, अनागारिका अगगजाणी व मेपि अनागारिका गुरुमापि, केन्द्रया संचालक समिति या पदाधिकारीपि नापं चंक्रमण स्यनाबिज्याःम्ह हेम बहादुर शाक्य, अले जलपान, भोजन, सर्वतदान

ब्यूपि दातापि सकलसियांप्रति गौरव पिज्वयाच्चन,
कृतज्ञता पिज्वयाच्चन ।

भिक्षाटन वनाचवनाबलय् छ्यं भवा क्वछुकाः
मैत्रीभाव यायां न्हयाः वनाचवनाबलय् मन व म्ह
तसकं कोमल जूगु अनुभूति जुयाः घमण्डया भाव
छफुति हे पिमज्वः । अले दातापिसं भिक्षापात्रय्
न्हयाग्गु व न्हयाक्व दान ब्यूसां सन्तोषया अनुभव
जू । नापं दातापिप्रति कृतज्ञभाव नं पिज्वयावः ।



भिक्षाटनया मेगु अनुभव धैगु शंखमूलं
सुमंगल विहार तकया भिक्षा वनागु लँय् बास
यानाच्वंपि नेवाःतय्गु आर्थिक सामाजिक परिस्थितिया
आभास खः । शंखमूल विहारं पिहांवयाबलय् दान
ब्यूपि द्युतापि ला उपासक उपासिकापि हे जुल ।
वसपोलपिसं दान बिइगु शुभारम्भ यानाः जिमित
हौसला बिइगु व नमुना प्रदर्शन याःगु खः ।
वसपोलपिसं ला भण्डै अभिभावकया भूमिका हे
न्हित्गु खत । बागमति ताँ पुलाः यल नगरय्
दुहां वने धुकाः स्थानीय नेवाःतय्सं दान बिइगु

शुरु जुल । गुलिं लँय् वयाच्वंपिसं हे श्रद्धावस
छतका, नितका, न्यातका, भितका थःके दुकथं
न्याम्ह, भिम्ह व पीन्याम्ह तकसितं नं दान बिइपि
दुसा, पसः तयाच्वंपिसं नं पिहांवयाः छतका, नितका
वा चकलेट छगू छगू दानब्यूपि दु । लँय् छँ दुपिसं
धाःसा छबाता जाकि न्हयःने तयाः चिकिचाग्गु
गुलुपातं जाकि व छतका दां दान ब्यूपि नं दु । पीच
सतकं दुने गल्लिपाखे दुहांवलिसे छँय् छँय् च्वंपि
मिस्त जाकि छथल ज्वनाः चिकिचा ग्वःगु गुलुपाः,
चिकिचापागु रिकापि वा छम्ह
छम्ह जाकि व गुलिस्यां छतका
दां तयाः दान ब्यूवल । गुलिस्यां
छतका, नितका, न्यातका दान
ब्यूपि दु । छम्ह निम्ह भितका
तक्क दान ब्यूपि दु । ९०
प्रतिशत दान ब्यूपि मिस्तय्गु
स्वास्थ्य बांलाः खनेमदु । दान
ब्यूपि ९० प्रतिशत मिसापि खः ।
गुलिसिनं मस्तेगु ल्हातं दान
बीकल । दान ब्यूपिनिगु ९०
प्रतिशत छँ चीखा, कच्चा सा
गल्लिइ कात्तुकाक्क च्वनाच्वंपि
ज्यापुत खनेदु । उमिसं
फिनातःगु वसः, सिनातःगु

सारी अले समाः मदुगु ख्वाः खनाः ९० प्रतिशत
नेवाःत चीमितिनि धैगु महशुस जुल । दानब्यूपि
मध्यय् आपालं आखः मसःपि गृहस्थ, ज्यामिज्या
यानाः जीविका चलये यानाच्वंपि धैगु सीदु । मस्त
नं आपालं हे खन । उमिगु वसः व कालाकुलु
हालाः सनाच्वंगु खनाबलय् उपि थिकेगु बोर्डिङ्ग
स्कूलय् ब्वनाच्वंपि मखु धैगु नं खनेदत । दान
बिइगु जाकि नं भिगूति प्रकारया दु । ३०० खा
ति छँय् दान ब्यूगु दु जुइ । उकिइ मध्यय् ९०
प्रतिशत दान वःगु जाकिया गुणस्तर उच्च मखु ।

१०/२० खा छैय् जक मसिनुगु जाकि दान ब्यूगु खने दु । ३० प्रतिशत दान ब्यूगु जाकि थःगु हे बुँइ सःगु मोतागु जाकि खः । २०/३० खा छैय् दान ब्यूगु जाकि निम्नस्तरया लाः । छम्ह जक ल्यासेम्ह मिसां न्येतकावंगु नोट दान ब्यूगु दु । सके व मिसाया जागिर यक्व तलब वइगु एन्जिओलय् जुइमाः । १५/२० म्हं जक भितका दान ब्यूगु खने दु । भिक्षाटन सिधइथे च्वंबलय् ओकुबहाः थैनापाखे शाक्य वज्राचार्यतय्गु बहाः व चुकय् थ्यन । अन ततःखागु छै व ततःदुवाःगु पञ्चबुद्ध च्वयातःगु लुखा क्वंक्वं वनाच्चना । ल्वहँत सियातःगु बाहालय् जिपि भिक्षा वइगु स्वःवःपि सुं मदु । दान ब्यूपि नं छखा निखा छै जक । जि अजूचाल । चीमिसां गल्लिइ दुने च्वंपि ज्यापुतसें गुलि श्रद्धापूर्वक गच्छेकथं दान ब्यूवल । उलि जन्म बौद्ध जूपि तःमिपि शाक्य वज्राचार्यतसें चासो काःगु खनेमदु । थ्व भिक्षाटनं नेवाःतय्गु आर्थिक, सामाजिक अवस्थाबारे आपालं ज्ञान प्राप्त जुल । जि ला आः राजनीतिइ नं ल्हाः तइम्ह जूगुलिं नेवाःतय्गु राजनैतिक परिस्थितिया बारे नं अन्दाज यायेगु आधार जितः चूलात । नेवाःतय्त गुकथं शिक्षा, स्वास्थ्य, आर्थिक सम्पन्नता, राजनैतिक सचेतना व बुद्धधर्मया ज्ञानं सशक्त याये फइ ? उकुन्हुया भिक्षाटनय् यानागु अनुभवं जिगु मन भच्चा निराश व खिन्न जुल ।

थुज्वःपि अशिक्षित, ल्वगि व चीमिपि नेवाः मिस्त लुमंकाः भी थेरवादी भिक्षु, गुरूमां, उपासक उपासिकापिसं बुद्धधर्मयात माःकथं न्ह्याके मफुतले थाहांवये फइमखु । बरोबर थुज्वःगु भिक्षाटन जुयावं च्वनेमाः । भिक्षाटनय् दान ब्यूवःपि मिस्त गुबलें विहारय् मथ्यंपि खः । उमि चिकिचाग्वःगु चाया गुलुपातं जाकि छम्हूचा दान बिइखनाः नं तःधंगु धर्म यानार्थं भाःपिइगु जिं महशुस याना । दान बिक्वसित जिं 'सुखी जुइमा, निरोगी जुइमा' धकाः मनं मनं सुवाः बियाच्चना ।

थथे अनुभव यानाः वनाच्चं च्वं बुद्धघोष भन्ते व मेपि भन्ते, गुरूमापि प्रति भन भन गौरव पिज्वयावल । वस्पोलपिसं थःगु जीवन देछानाः मोहं त्वपुनातःपि नेवाःतय्त धर्मदान याना बिज्यानाच्चन । थुज्वःपि नेवाःतयेगु समाजय् च्वनाः जि सःस्यू व सम्पन्न जुल धकाः छुकिया घमण्ड यायेगु ? चीमि, अशिक्षित व अस्वस्थ जुइकं नं छैखा छैखापतिं वयाः दान ब्यूवःपि मिस्तप्रति जि कृतज्ञ जुया । उमिसं ब्यूगु चिकिचाग्वःगु चायागु गुलुपाः छगुलुपाः जाकिया दान कयाः जि सन्तुष्ट जुयाः वनाच्चना । जि यानागु पुण्य उमित लायेमा ।

साधु ! साधु ! साधु !



Dhamma.Digital

प्रज्ञा हीनम्ह जुयाः, ध्यानचित्त मदुम्ह जुयाः सलंसः दँ तक म्वानाच्चनेगु सिबे,
प्रज्ञावान्, ध्यानी जुयाः छन्हु जक म्वाना च्वनेगु उत्तम । - धम्मपद

अमृतपद मखंकुसे सच्छि दँ तक जीवित जुया च्वनेगु सिबे अमृतपदयात खंकाः छन्हु
जक जीवित जुयाः च्वनेगु उत्तम । - धम्मपद

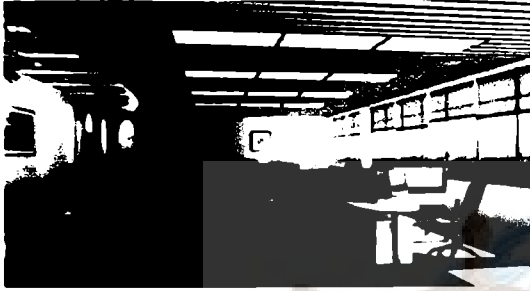


**CLASSIC
DIAMOND JEWELLERS**

Classic Building, Ground Floor, Harihar Bha...
(Opposite UN House), Pulchowk, Lalitpur, Ne...
Tel: +977 1 5546462, 5546463, 5546464
www.classicdiamondjewellers.com

Dhamma Digital

Make your Home Dream Land with Glass Blocks.



Decorate your office with glass blocks



Decorate your office with glass blocks





Lalitpur

FINANCE LTD

www.lalitpurfinance.com.np

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको स्थापनाको २५ वर्ष
(रजत महोत्सव) को उपलक्ष्यमा हार्दिक शुभकामना ।

१०.७५% बचत खातामा
(मासिक पूंजीकृत ब्याज)

१०.२५% सुपर सेभिङ्ग खातामा
(दैनिक मौज्जातमा)

१३ ज्येष्ठ नागरिकलाई
महिनाको ब्याज (प्रकाशित ब्याजदरमा)

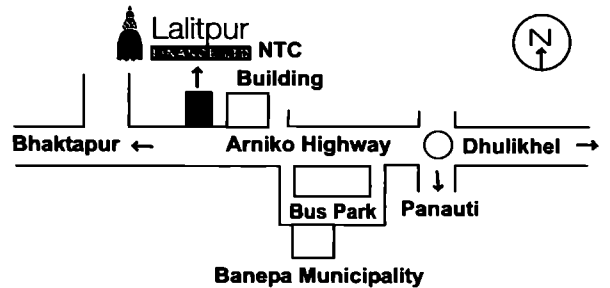
मुद्दती निक्षेपमा विशेष ब्याजदर

अवधि	१/१ महिनामा ब्याज लिएमा	३/३ महिनामा ब्याज लिएमा	एकमुष्ट ब्याज लिएमा
६ महिने	-	-	१२.००
२ वर्ष	१२.७५	१२.८८	१४.२६

LOCATION MAP →
LAFIN

बानेपा शाखा: फोन: ७११६६२३९८, ७११६६२३९७

शाखा प्रबन्धक: राजु शाक्य



AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव, २०६७ या
लसताय् केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति लिसैं बुद्ध शासनिक
ज्याय् अभ् अष्वः सुथालाक न्ह्याःवने फयेमा
धकाः भिंतुनाचवना ।

NU-TECH
NU-TECH (P) LTD.
न्यू टेक् प्रा.लि.

*Fabricators of Anodized Aluminium Alloy Doors,
Windows, Shop-Fronts & Office Partitions
(Materials imported from Thailand, China)*

आल्मोनियमया गुगुनं कथंया
इयाः, लुखा माल धाःसा जिमित लुमंकादिसैं ।

Office : Gongabu, Samakhushi (Behind Bank of Kathmandu)
P.O. Box : 246 Kathmandu, Nepal
Phone : 4-389131, 4-351451, Fax : +977-1-4-359736
E-mail : nutech@mos.com.np, nutech1@live.com

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र व धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली' जिगु लुमन्तिङ



सुशीला शाक्य, हःखा, यल

‘ध्यान केन्द्रय् छकः हानं वनावये । जितः
गने मते । अन वनेबलय् जिगु मन याउँसे च्वं ।’
गुबलें गुबलें स्वास्थ्य ठीक मजुयाः वा मौसम खराब
जुयाः गनीबलय् जिमि पुज्य अबुजु स्व. धर्मरत्न
शाक्य त्रिशुलीया अभिब्यक्त याइगु थ्व पंक्ति खः ।
आपाः धयाथें वस्पोलं कना बिज्याइगु खँ अन्तर्राष्ट्रिय
बौद्ध भावना केन्द्रय् वनेबलय् अन बिज्याना च्वंपि
पूज्य भन्ते, गुस्मापिसं, ब्यवस्थापन समिति
पदाधिकारीपिसं विहार सुधारया लागि विश्वासपूर्वक
न्यनेकने याइगु, अले थम्हं स्यूथें बियागु सुभाबयात
सकारात्मक रूपं सहर्ष स्वीकारयानाः ब्यवहार्य
नं छयलीगु बारे खः । थी थी ज्याखँय् बियागु
सुभाबकथं न्यनाः लागू जूगु, मजुगु अले कारण
सहितया वर्णन याना बिज्याइबलय् वस्पोलया
ख्वाल्य संन्तुष्टि, लसतां भयेब्यूगु मुसुकाः खने
दइगु खः । ध्यानकेन्द्रं लिहां बिज्यायेवं न्ह्याबलें
धयाथें जूगु ज्याखँ कनाः छेजःया प्रतिक्रिया कायेगु
वस्पोलया बानि हे खः ।

धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली' अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध
भावना केन्द्रया उन्नति व विकासया लागि चिन्तन
याना च्वंम्ह, थःगु विचार्य स्पष्टता दुम्ह, धिसि
लाःम्ह ब्यक्ति खः । स्थविरवादी बुद्धशासन व
बौद्ध साहित्यया धुकू बल्लाकेया लागि महत्वपूर्ण
योगदान बियाच्वंम्ह, अविचलितम्ह बौद्ध विद्वान
खः । वस्पोलया थुगु भावना केन्द्र नापया प्रत्यक्ष
स्वापू २०४१ सालं केन्द्र निर्माणार्थं गठन जूगु
सहयोग समितिइ दुथ्याना बिज्यासांनिसें खने
दु । विपस्सना ध्यान यानाः प्रतिपत्ति पूजाय् अप्वः

अभ्यास याना च्वंम्ह वस्पोलं म्यानमार (बर्मा)या
ओवादाचरिय महोपकारक सयादो ऊ पण्डिताभिवंस
महास्थविरया आचार्यत्वय् २०३८ जेष्ठ युवक बौद्ध
मण्डलया ग्वसालय् जूगु १० दिवसीय सतिपट्टान
विपस्सना ध्यान च्वना बिज्याःबलय् कना बिज्याःगु
उपदेश नेपाःया धम्माचरिय सासनधज ज्ञानपूर्णि
महास्थविरं अनुवाद यानाः कना बिज्याःगु ध्यान
सम्बन्धी पञ्चस्कन्धया रूपय् दया च्वंगु नाम
रूपया व्याख्यायात सरल रूपं पद्य संकलन
यानाः 'विपस्सना ध्यान निर्देशन' नामं २०४२ सालं
प्रकाशनय् हया बिज्याःगु जुल ।

- २०४२ जेष्ठ निर्माण शुरु जूगु थुगु केन्द्रय्
वसपोल २०४४ फाल्गुन निसें संलग्न जुया बिज्याःगु
खः ।

१९९८ सालंनिसें थेरवाद बुद्धधर्म पुनरुत्थानया
लागि बौद्ध जागरण अभियानय् संलग्न जुया च्वंम्ह
वस्पोलं त्रिशुली सुगतपुर विहारय् २०१९ सालं
श्रद्धेय बुद्धघोष भन्तेया स्वीकृति व निरीक्षणय्
पाठ्यक्रमबद्ध बौद्ध परियत्ति शिक्षा शुरु यानाः लिपा
२०२० सालं अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया स्वीकृति
नेपाल अधिराज्यभर 'बौद्ध परियत्ति शिक्षा'या नामं
संस्थागत रूपं स्थापित जूवंगु थौं सकसिनं स्यूगु हे
जुल । लिपा कोविद तक उत्तिर्णजूपि विद्यार्थीपिन्त
लुं सियातःगु 'सद्धम्म कोविद स्वर्ण पदक' बीगु
ब्यवस्था याना बिज्याःम्ह वस्पोलया थुगु केन्द्र नापया
स्वापू २०४७ सालंनिसें तसकं क्वातुल । वस्पोलयात

हृदयाघात जुयाः लिपा नियमित रूपं थुगु केन्द्रय उपस्थित जुयाः अनया धार्मिक ज्याखँय संलग्न जुयाः बौद्ध साहित्य निर्माणया ज्या व विपस्सना ध्यान अभ्यास कार्यय केन्द्रित जुया बिज्यात । थुगु केन्द्रय वस्पोलं १० दिवसीय विपस्सना ध्यान तःक्वः मछि हे अभ्यास याना बिज्यात । उगु अवसरय सयादोनं न्हिथं बिया बिज्याइगु उपदेशयात भरये याना तःगु टेप न्यनाः न्यनाः संकलन यानाः गुलिं सम्पादन यानाःसा गुलिं पद्यं लेखन यानाः वस्पोलं सफू प्रकाशन याना बिज्यात । थुपि सफूत मध्येय श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक भन्तेनं नेपाल भाषां अनुवाद याना बिज्यागु १) उपासक परिहानी तथा सद्धर्म चिरस्थायी मजुइगु कारण, २) चतुरारक्ष - भावना व संवेजनीय देसना, ३) संवेजनीय धम्मदेश देशना खःसा श्रद्धेय बुद्धघोष महास्थविर व अनागारिका धम्मवती गुरूमां नं व्याख्या याना बिज्याःगु संस्मरण पद्य "स्वाक्खात गुण धर्म देसना" खः ।

थुगु केन्द्रय वस्पोलया संलग्नता बारे लुमके बहःगु खँ केन्द्रया विधानकथं कार्य समितिया पुनर्गठन प्रक्रियाबारे निर्वाचन याना च्वनेमाःगु प्रक्रिया ठीक मजू, जिम्मेवारी पूर्वक धर्मचित्तं प्रतिबद्ध जुयाः ज्या याना च्वंपिनि दथुइ हरेक निर्दय छकः जुइगु पुनर्गठनयां न्हयवः हे बांलाक सहलह ब्याकाः कार्य समितिइ उचितपिन्त उचित पदय चयन याना वने माःगु खँ बांलाक ध्वाथुइकाः थ्व हे प्रक्रिया पुनर्गठनया प्रक्रियाया रूपय सर्वसम्मतिं सहर्ष स्वीकार यानाः पास जूगु खँ वस्पोलं लिहां बिज्यानाः कना बिज्याःगु खः । वस्पोलया स्यल्लाःगु व तर्कपूर्णगु सुभाबत व्यवस्थापन पक्षयात आपालं तिबः जुया च्वनीगु खँ इलय ब्यलय थीथी ब्यक्तित्वपिसं ब्यक्त याना च्वनीगु खः ।

२०५२ भाद्र २४या कार्यसमितिया बैठकं वस्पोलयात थुगु केन्द्रया सल्लाहकार पदय नियुक्ति यासेलिं वस्पोल ध्यानकेन्द्रया धार्मिक गतिविधिइ जक

मखु अनया विनय परम्परा, सैद्धान्तिक व ब्यावहारिक अभ्यास, अनुकूल प्रतिकूल आदि ज्याखँय न उचित सल्लाह सुभाब याना बिज्यात । सयादो भन्ते, गुरूमांपिनि छुं कथया ज्या मछिनाः, शंका उपशंका जुया च्वनीबलय वस्पोलं ज्या छिक खँ तयाः माःकथं राय सुभाब बिया बिज्याइगु खः । प्रव्रज्या शिविरय वःपिन्त स्यनेकने यायेगु, बाखं वा घटना विवरण उदाहरण बियाः थुइका बिइगु याना बिज्याइगु खः । विनयानुकूल ज्याखँ बारे आवश्यकतानुसार माःथाय माःकथं, माःमाःपिन्त थुइका बीम्ह जूगुलिं वस्पोल सयादो ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविर भन्तेया प्रिय उपासक नं खः ।

मेगु लुमके बहःगु खँ "सीमागृह निर्माणया निर्णय"जूबलय खः । जिज्ञासावस सीमागृहया महत्वबारे न्यनाबलय लयलयायाः "सीमागृह - विनयकथं भिक्षुसंघया सकल स्वामिवय धार्मिक ज्या खँ यायेगु पवित्र स्थल, सु ब्यक्ति, संस्था वा राज्यया हक लगये मजूगु थाय धकाः कना बिज्यागु खः । भिक्षुसंघं सीमागृहय हे च्वनाः निर्णय यायेमाःगु महत्वपूर्ण ज्याखँत मध्यय : १) भन्तेपिसं कम्मवाचा ल्हायेगु ज्या, २) उपसम्पदा यायेगु ज्या ३) पवारणा यायेगु ज्या ४) कथिन चीवर सम्बन्धी निर्णय यायेगु ज्या बारे कना बिज्याःगु खः ।

मेगु लुमके बहःगु खँ "अनागारिका भवन दयेकेगु निर्णय" खः । ध्यान केन्द्र सुथालाक न्हयाकेत अन बिज्याना च्वंपि अनागारिका गुरूमांपिन्त प्रतिपत्ति शिक्षाय नं शैक्षिक व बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि यानाः स्तर थकायेगु बारे गम्भीर चिन्तन याना बिज्याना च्वनीगु खः । भवन निर्माण कार्य शुरू जुसेलि जिमित नं ब्वना यंकाः अनागारिका भवनया कक्षाब्यवस्था, गुरूमांपि च्वनेगु कोठा, अध्ययन कोठा, ध्यान अभ्यास कोठा, तालिम भवन आदि स्थलगत रूपं तलय, कुने यंकाः ब्याख्या याना बिज्याइगु खः । थुबलय वस्पोल धर्मरत्न शाक्यं अन्तर्राष्ट्रिय



बौद्ध भावना केन्द्रय हे न्ह्याबलें थःगु आयु दत्तलें अस्थायी उपसम्पदा कयाः विपस्सना ध्यानय हे च्वनाः जीवन चर्या न्ह्याके दःसा ज्यू धइगु इच्छा नं प्रकट याना बिज्याइ । तर अथे ब्यावहारिक मज्जुगुलें वस्पोल थुगु केन्द्रय न्हिं निकः लाःसां बिज्यानाः प्रतिपत्ति ध्यान भावना यानाः, अनागारिका भवन पूमवंतले नियमित निरीक्षण यानाः विशेष अग्गजाणी गुस्सां व सयादो भन्ते नाप धर्मया बारे दुरयंक छलफल याना बिज्याइगु खः ।

थुगु कथं वस्पोलया अप्पो धैथेंया ई ध्यानकेन्द्रय केन्द्रित यायां २०५५ सालं केन्द्रया हे ग्वसालय सयादो ऊ आसभाचार भन्तेनं म्यानमार पण्डिताराम ध्यान केन्द्र लगायत उगु स्वर्णभूमिइ प्रमुख दर्शनीय स्थान भ्रमणय सहभागी जुइत याना बिज्याःगु विशेष आग्रहकथं थः जहान पुष्पमाया व केहे ज्ञानीलक्ष्मी सहित ब्वनाः वस्पोलया हे उपाध्यायत्वय प्रव्रज्या उपसम्पदा ग्रहण यानाः १०

दिवसीय विपस्सना ध्यान च्वनेगु समेत अवसर कया बिज्यात । बर्मा भ्रमण लिहां बिज्यानाः अनया अमूल्यगु संस्मरणयात संक्षिप्तं गद्य व पद्यय लिपिबद्ध यानाः "जिमिगु म्यानमार (बर्मा) यात्राया संक्षिप्त संस्मरण" नाम पुस्तक च्वयाः प्रकाशनय हया बिज्यात ।

थुगु कथं अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र वस्पोलया धर्मक्षेत्र जुल, कर्मक्षेत्र जुल । २०६३ साल पौषया १६ गतेया दिं वस्पोलया थुगु केन्द्रय अन्तिम दिं जुल । १९ गते लुम्बिनिइ बिज्याःम्ह वस्पोल अन हे २५ गते सदाया लागि भौतिक शरीर त्याग याना बिज्यात । वस्पोल मदये धुकूसां वस्पोलं याना बिज्यागु योगदानयात लुम्काः थुगु ध्यान केन्द्र वस्पोलपाखें सम्पादन जुयाः प्रकाशन जुइ बाकिगु कृति मध्यय मेगु छगू कृति "पपतीत सूत्र" प्रकाशनय हयेगु कुतः याना च्वंगुयात साधुवाद बिया च्वना ।



ध्यानया विषय खुइदंया जिगु अनुभूति



भाइलाल उपासक
सल्लाहकार, अ.बौ.भा.के.

विसं २००५ साल पाखे जि राजदरवारय जागिर नयाचवनागु खः । अन महात्मा छम्हेसिन ब्यूगु सफू छगू ज्वनाः न्हापां सुमंगल विहारय दुहां वना । विहारय भन्तेपि सुं न मदु । कप्पिकार मोतिरत्न महर्जन छम्ह जक दु । वय्कलं जिगु ल्हाःतय् च्वंगु सफू खनाः 'आम छु सफू ? ' धकाः न्यन । जि चतुर महाभूतयागु खँ दुगु सफू धकाः धया । वय्कलं आम सफू जक स्वयां मगाः अभिधर्म सफू स्वल धाःसा यक्व ज्ञान दइ धकाः धाल । अयसा व सफू गन दइ धकाः न्यना, व सफू ये असं पाखे दई धाःगुलिं जितः सफू स्वये हथाय चाःगुलिं येय माःवना, लुइके मफु । लिपा हिराकाजी सुइकाः नापलानाः वय्कलं भारतं फिकये यानाः बिल । सफू दयाःन थुइका बिइपि चूलाके थाकु । लिपा विदेशय अध्ययन यानाः लिहां बिज्याःपि भन्ते, गुस्मापि दसेलि, वसपोलपिसं नँ सफूत पिकासेलिं बल्ल ब्वनेगु, सयेकेगु मौका चूलात ।

न्हापा भन्ते गुस्मापि अभाव जुयाच्वंबलय थजाःगु अमूल्यगु ज्ञान सयेकेगु लोपथे जुयाच्वंगु खः । भन्तेपि दसेलि न्हापां दानया खँ, शीलया खँ कँकं श्रद्धा क्वातुया वःलिसे ध्यानया खँ कना बिज्यात । दान, शील, भावना क्वातुया वःलिसे ध्यान केन्द्रत आवश्यक जुयावल । ध्यान केन्द्रत दया वःलिसे गुस्मिपि आवश्यक जुयावल । श्रद्धालु दातापिसं जग्गा दानयात, ध्यान केन्द्र निर्माण यात । आः थौं कन्हय् ध्यान केन्द्र न दत, गुस्मिपि न दत । थुगु ध्यान केन्द्र स्थापना जूगु नीन्यादँ दत, वहे उपलक्ष्यय स्मारिका पिकाल । स्मारिकाय थःगु न मनया छु खँ प्वके दुगुलिं तसकं लय्ताये दुगु जुल ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूलय न्हापां ध्यानकेन्द्र दुबलय तसकं शान्तगु थाय् खः । आः थौं कन्हय् यक्व छँ व लँ दया वःगुलिं अशान्त जुयावल । ध्यान केन्द्रयात शान्त यायेगु तसकं

आवश्यक जू । उकिं लँ पाखे धुछिं पने दःसा शान्त जुइगु खनेदु ।

खजा लाकुरेय ध्यान केन्द्र दःसां सकले वने फइ मखु । मफुपिन्त थन हे बांलाक व्यवस्था यायेमाः । थन शान्त जूसा, बांलाःसा, योगीपि यक्व दत धाःसा लाकुरेय दयेकेत न अःपुइगु खनेदु ।

न्हापा विपश्यना ध्यान केन्द्रत मदु । विहारय हे भति भति ध्यान च्वनेगु खः । लिपा किर्तिपुरय प्रज्ञानन्द भन्तेयागु जन्मदिनया लसताय श्रामणेर जुयाः ध्यान च्वनेगु मौका चूलात ।

अनंलि दो पञ्जाचारी गुस्मांपाखे बनेपाय तया बिज्याःगु ध्यान शिविरय, सत्यनारायण गोयन्कापाखे आनन्दकुटि बिहारय तया बिज्याःगु ध्यान शिविरय, महाशी सयादोनं लुम्बिनीइ तया बिज्याःगु ध्यान शिविरय, ऊ आसभाचार सयादोपाखे थुगु केन्द्रय तया बिज्याःगु शिविरय, ऊ पण्डिताभिवंस सयादोपाखे लुम्बिनीइ तया बिज्याःगु शिविरय निक्वः, थुगु केन्द्रय दनाः ध्यान च्वनेगु शिविरय न्यान्दु तक १ घण्टानिसे शुरू यानाः २ घण्टा तक च्वना ।

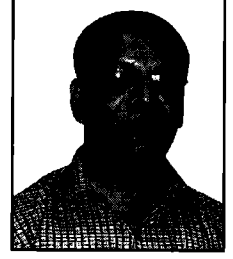
ऊ सुजनपिय सयादोया ध्यान शिविरय निक्वः, बुद्ध जयन्तीया लसताय श्रामणेर जुयाः थुगु केन्द्रय निक्वः ध्यान च्वनेगु मौका चूलात ।

थौं ९५ बर्षया उमेर दःसां सुथय ६ बजेनिसे ७ बजेतक न्हिथं थुगु केन्द्रय पासापि मुनाः ध्यान च्वने फया च्वंगुलिं मन तसकं लय्ताया च्वं ।

थथेहे सकसिनं न दान, शील, भावनायात क्वातुकाः बिद्या व आचरणयात शुद्धयानाः याकनं क्लेशं मुक्तं जुयाः जन्म, जरा, ब्याधि, मरणं अलग्ग जुयाच्वंगु निर्वाण प्राप्त याना काये फुपि जुइमा ।

भवतु सब्बमंगलं ❀ ❀ ❀

लाकुरेय ध्यानकेन्द्रया स्थापना



हेम बहादुर शाक्य

निवर्तमान अध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

पृष्ठभूमि

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बागमति खुसिया सिथय सुनसान थासय आपालं भन्तेपि, उपासकउपासिकापिनिगु कुतलं ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविरया संरक्षकत्वय् स्थापित जुल । २०४२ सालं दाता चैत्यमाया शाक्यजुया पाखे जग्गा करिब ८ रोपनी दान वल । २०४४ साल पाखे न्हापांगु ध्यान शिविर जुल । उबलय् व आः यक्व पाये धुकूगु खँ सकसिनं स्यूगु हे जुल ।

लिपा थन बस्ति लिक्क लिक्क दया वःबलय् आपालं बाधात वल । नापं बागमति खुसि ह्वास्स नवया वइगु जुयाच्चन । उकिं ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंस गुरुं थनं १ घण्टाति मोटरं वंसा गाःगु थाय् छगू माले माल धकाः आज्ञा जुया बिज्याःगु कारणं थाय् मालेगु सिलसिलाय् जूगु अनुभव न्हयःने तये त्येनागु दु ।

जग्गा प्राप्ति

Y.M.B.A. या छगू कार्यक्रमय् २०६० साल कार्तिक २८ निसं ३० तक जि मानिखेलय् प्रमुख प्रशिक्षकया रूपय् वनागु खः । वातावरण शान्त, स्वच्छ व हावापानी तसकं बांलागुलिं थन नं छगू ध्यान केन्द्र दयेके ज्यू धकाः मनय् वल । व थासं च्वय् १५ मिनेट ति वने मानिगु थुम्को करीब १० रोपनीया दु, रोपनीया दस हजारं लाइगु धकाः खँ जुल । उगु बखतय् चापागाउं नं करीब ३ घण्टा मोटरय् वने माःगु जुयाः तसकं तापाःगु खँ केन्द्रय् छलफल जुल । मेथाय् स्वयेगु क्रमय् तःगूमछि थासय् जग्गा स्वः वनागु जिं लुमंथे क्वय् च्वया च्वना ।

१. २०६२ साल भाद्र १ खुन्दु विशंखु नारायणय्,
२. २०६२ साल चैत्र ८ गते बुंगमतीया पहाड पाखे,
३. २०६२ साल चैत्र १५ गते धुलिखेलय्
४. २०६२ साल चैत्र अन्तिम पाखे टिका भैरवय्,
५. २०६३ साल आषाढ ६ गते चापागाउंया मूल दोलय्
६. २०६३ साल कार्तिक २७ गते सको शालिनदी पाखे स्वःवनेगु ज्या जुल ।

२०६३ साल आषाढ २५ गते लाकुरे भञ्ज्याङ्गय् जग्गा स्वःवनेगु ज्या जुल । पाँचपोखरी डाँडास्थित व थाय् पहाडय् जूगुलिं अतिकं सुनसान, सल्लायगु जंगलं घेरये जूगु, छचाःख्यरं ततःजाःगु पहाड खने दुगु व हिमालयमा दृष्य तसकं बांलाक खने दुगु थाय् खः । मोटरं एक घण्टां थ्यं, बस सर्भिस नं दुगु । यक्व थाकुक्क पहाड नं गयेम्वाः, सकलें दङ्ग । थ्व जग्गा कायेत जग्गाया सम्बन्धि फुक्कं बुभ्क बुभ्कारथ याये धुंकाः २०६३ साल मंसिर १८ गते १९ रोपनी ५ आना व २.५ पैसा जग्गा ध्यानकेन्द्रया नामं कायेत कार्यकारीणी समितिया २०६३ मंसिर २ गते यागु बैठकं तात्कालिन अध्यक्ष हेम शाक्ययात अख्तियारनामा बियाः प्रथम बारयागु जग्गा प्राप्त जुल । निक्वःगु पटकय् २०६४ वैशाख २४ गते ललितपुर जिल्ला यागु लामाटारया लिक्कं प्यपुंगु जग्गा १२ रोपनी ८ आना नं ललितपुर मालपोत कार्यालयय् पास यानाः प्राप्त जुल । स्वक्वःगु इलय् २०६४ श्रावण १ गते काभ्रे जिल्ला

यागु प्युंगु जग्गा ४ रोपनी ८ आना नं पास याना: प्राप्तजुल । थ्व जग्गा भिगु ज्याया लागि थाकुक्क जूसानं आपालं कोशिस यानागु या फल धाये माल ।

थ्व जग्गा न्यायेगुलिइ थुगु केन्द्रया आपालं उपासक उपासिकापिनिगु श्रद्धया कारणं जक हे सम्भव जूगु खः । फुफुपिन्सं फुफुथे आर्थिक ग्वहालि तया: गुलिसिनं २ रोपनी, गुलिसिनं १ रोपनी, गुलिसिनं ८ आना, ४ आना, १ आना यात माक्क दां तया: ग्वहालि यात । थ्व श्रद्धा तसकं ग्यसुला:गु जुया: अपाय्धंगु ज्या पूवन । थ्व केन्द्रया श्रद्धावान् उपासक उपासिकापिनिगु तःधंगु ऐतिहासिक देन खः ।

जग्गा निरीक्षण भ्रमण

व थासय् उच्चः याना: तामाङ्ग बस्ति दु । मनूत भलादमी जू, तर सःस्यूपि मडु । गरीब ला जूगु हे जुल । इमित

नं बोध यायेमा: धका: न्हापां यागु भवनया जग तयागु दिं २०६४ मंसीर ३ गते खुन्हु अन च्वंपिन्त नं सःता: श्रद्धेय अनागारिका अग्गजाणी, श्रामणेर जाणवुध भन्तेपिन्सं पाठ याना बिज्यागु खः । थन IBMC या पाखें वंपि यक्व

उपासक उपासिका पिनिगु उपस्थिति नं दु । थुगु समारोह स्वयेत यक्व उपासक उपासिका पिनि इच्छा जूगुया कारणं बस रिजर्भ याना: वनागु खः । अनलिपा नं पटक पटक बस रिजर्भ याना: अन वनेगु ज्या जुयावं च्वंगु दु ।

२०६५ ज्येष्ठ २१ गते लुम्बिनी

पण्डितारामया कम्मडानाचरिय गुरु भिक्षु विवेकानन्द (जर्मन सयादो) नं लाकुरे स्वयेगु इच्छा याना बिज्या:गुलिं वसपोलयात नं क्यनेगु ज्या जुल । व थाय् खंबलय् वसपोल भन्ते थुलि खुशी जुया बिज्यातकि जिं बयान हे यायेमफु ।

अनहे च्वना: छम्ह आर्किटेक्ट डिजाइन यायेथे हे वसपोल भन्तं नं थनथाय् लाक्क धम्म हल दयेके ज्यू, थनथाय् लाक्क चक्रमण स्थल, मिसापि योगीपिनिगु क्वार्टर, मिजपि योगीपिनिगु क्वार्टर, अफिस, स्टोर रूम आदि दयेकेत थाय् त्यया बिज्यात । २/३ महिना भित्रय् हे ध्यान शिविर छगू व्यवस्था यायेमाल धका: उजं बियाबिज्यात उबलय् तिनि जिगु मनय् जिं थुलिमछि दुख सिया: सना च्वनागु सितिं मवं खनी धका: मन प्रफुल्लित जुल । स्थानीय व्यक्तिपिन्त बोध यायेगु धका: श्रद्धेय जटिल भन्तेपाखें उपदेश बिइगु कार्यक्रम

२०६५ पौष ४ गते जूगु खः । स्थानीयपिनिगु लागि चमेना यागु व्यवस्था नं जूगु खः । स्थानीय लामा गुरु व मेपि नेतात नं उपस्थित जुगु खः ।

२०६६

फाल्गुन १५ गते शनिबार खुन्हु ओवादाचार्य सयादो ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविरज्यूयात नं जग्गा क्यनेगु ज्याजुल । उबलय् श्रद्धेय ओवादाचार्य सयादो नं स्थानीय व्यक्तिपिन्त लाकुरे भज्याङ्गय् लैय् हे विभिन्न प्रश्नोत्तर यानाबिज्यात । जग्गाय् थ्यंके वसपोल भन्ते बिज्याये मफुसां तापाक्कनिसे अनयागु

वातावरण व आभासयागु मतिइ वंका बिज्यात ।

जग्गाया सभे व माष्टर प्लान

जग्गाया नाप कायेगु लागी न्हापां २०६३ साल मंसीर ६ गते नक्सा फांटया अमिनपाखे व्यवस्था यानागु खः । साधारण नाप जक कायेगु ज्या जुल, उबलय् । वयां लिपा २०६६ साल पौष १५ गते नं ज्या जुल । माष्टर प्लानया ज्या त्यं हे दनि ।

उपसंहार

२०६५ साल मंसिर ३० गते दोश्रो भवन या लागी जग चिं तयेगु ज्या जुल । २०६५ चैत्र १६ गते केन्द्रया गुरुमापिनिपाखे निर्माण शुस्वातया लागि जगस्वनेगु ज्याये परित्राण पाठ यायेगु ज्या जुल । आः थौं कन्हय् निगू निगू तल्लायगु निखा छै तयार

जुइ धुकल । प्लाष्टर यायेगु, रंग रोगन यायेगु, बिजुली जडान यायेगु ज्या पूवने धुकल । ध्यान भावनाया शिविरयागु व्यवस्था याये जिइ धुकल । थुकियात भी फुक्कसियां कुतलं लाःलाःबलय् वनाः भीगु क्लेश मदयेकेगु निर्वाणया लँपुनाप सतिकः वनेगु लक्ष्ययात पूर्वके फइगुकथं कार्यक्रम याःवनेगु व्यवस्था याये माःगु दु । भीगु अनित्य जीवनय् न्ह्याक्व दःसां, सुख धकाः भाःप्युसां छन्हु फुक्कं त्वःता वनेहे मानि । उकिं बुद्धधर्म अनुकूल जुइक आचरण यानाः, स्मृतिप्रस्थान भावनायात अभ्यास यानाः, थःगु जीवनयात सफल यायेगु लागी कुतः यायेगु स्थलकथं विकास यायेगु निति तन, मन, धनं प्रयत्न यायेनु ।



नुगः मछिंसे च्वंगु छत्वाःचा खँ

नेपालय् विपस्सना ध्यान केन्द्रत दये छुं वर्ष न्हयः थुगु ध्यान केन्द्रया सल्लाहकार भाजु भाइलाल उपासकपिनि धर्मपासा छम्ह बिरामी जुयाच्चंगुलिं मेपि धर्मपासापि मुनाः बिचाः याःवन । उबलय् बिरामीयाके छंगु अन्तिम ईच्छा छु दु धका न्यंबलय् बिरामी धाल हँ "भन्ते, गुरुमापिसं कना बिज्याःथें श्रद्धातयाः दान, शील, भावना क्वातुकेत ध्यान च्वनेत ध्यानकेन्द्रत मदु । विदेशय् ततःधंगु ध्यानकेन्द्रत दु, ध्यान यायेत यक्को सुबिधात दु धाःगु न्यनागुलिं जिनं छक्वः बिदेशय् वनाः ध्यान च्वं वनेगु तःधंगु ईच्छा दुगु खः आः व ईच्छा पूमवनीगु जुल" थ्व खँ न्यनेबलय् सकसियां नुगःमछिनीगु हे जुल ।

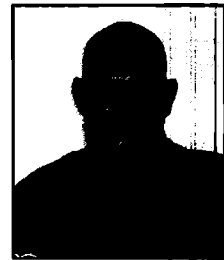


काजिलाल डंगोल
सह सचिव, अ.बौ.भा.के.

थौं तसकं लयतायेबहःगु खँ खः, नेपालय् नं ध्यानकेन्द्र दुगु नीन्यादै दये धुकल । थुगु इलय् दुर्लभगु मनुष्य जन्म, दुर्लभगु शासन, मौका सुबिधात चूलाना च्वंबलय् सकल महानुभावपिं क्वातुक्क श्रद्धातयाः ध्यान भावना यानाः दुःखं मुक्त जुई मालाच्चंगु दु । सकसियां याकनं दुःखं मुक्त जुइमा । चिरं तिइतु सद्धम्मो ॥



राम्रो परम्परा भनेको ?



तथागतद्वारा देशित महासतिपट्टान धर्म अति राम्रो उत्तम परम्परागत धर्म मात्र नभइकन धेरै नै प्रचलनमा आएको संरक्षण गर्नुपर्ने अमूल्य मौलिक सम्पदा पनि हो । एक पछि अर्को उत्पन्न हुनुभइसकेका सर्वज्ञबुद्धहरू, प्रत्येकबुद्धहरू, उत्तम पवित्र अरहन्तपुद्गलहरू स्वयंले मान्यता दिई, कदर गर्नु भई महत्त्व दिइकन गौरव राख्दै आएको, चौतर्फिरूपमा सुसम्पन्न एक मानवीय संस्कृति र सभ्यता हो । त्यसैले युगौदेखि विश्वका सबै महिला, पुरुष श्रावकहरूले यस सतिपट्टान सहीआचरणलाई खोजतलास गरी अध्ययन गर्ने, व्यावहारिकरूपमा पनि अभ्यास गर्ने कार्यलाई जागृत, तत्पर, उत्साहित भइ दिलोज्यान दिएर द्रुतगतिले कार्यरत भई आएकाछन्, अहिले पनि गर्दैछन्, भविष्यमा पनि कार्यरत भईरहनेछन् ।

विगतको समयमा जम्बुद्वीप (अहिले भारत) देशभरिका थुप्रै थुप्रै शहर, गाउँहरूमा धार्मिक संगठनहरू स्थापना गरी, धर्मलाई प्रभावकारीरूपमा अध्ययन आचरण गरेर चित्त विशुद्धिका साथै सतिपट्टानभावनाको सातवटा विशिष्ट प्रतिफलहरू लाभ भइरहनु पनि प्रष्ट प्रमाणहरू नै हुन् । विशेष गरिकन सोक, परिदेव, दुःख, दोमनस्स (शोक हुनु, सन्ताप हुनु, रुनु, शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख) आदि विभिन्न समस्याहरूको सामना गरीकन भोग्नुपर्दा भरोसा लिन लायकका केही पनि नभएका अवस्थाहरूमा पनि विशिष्ट र उत्तम सतिपट्टानको छहारीमा भरोसा लिने, बास गर्ने अवसर पाएका व्यक्तिहरू हर्षले विभोर

ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस, पण्डितारामाधिपति
पण्डिताराम स्वे तार्जे गौ सासनायैता, याँगुनु, म्यान्मार
(अनु. अ. विमलजाणी)

हुने (सन्तुष्ट भई खुशी आनन्दित हुने) भएकाले सतिपट्टानधर्मलाई व्यावहारिकरूपमा आचरण, अभ्यास गर्नु भनेको आफू स्वयं सभ्य र सुसंस्कृत हुनु, आफूले भ्याए जतिलाई सभ्य र सुसंस्कृत बनाउनु हो । फराकिलो मानवीय संस्कृति र सभ्यतालाई साँच्चै नै प्राप्त गर्ने इच्छा भएका व्यक्तिहरूका लागि तिरस्कार गरेर गर्ने नसक्ने, बेग्लै प्रकारको सभ्यता र संस्कृति सिकाइने एक महान कार्य भईसकेको कुरा अति नै प्रष्ट छ । त्यसैले पनि तथागतको मनोभावनासंग मेलखाने सतिपट्टानभावना म्यान्मारदेशमा प्रख्यात भई फस्टाइरहेको छ ।

द्वितीय विश्वयुद्धपछि यता अहिलेसम्म किलेस (चित्त मलिन पार्ने क्लेशधर्महरू)बाट आफू स्वयं मुक्त भई शुद्ध, स्वच्छ, सुख, शान्ति चाहनुहुनेहरूकालागि वास्तविक र परिपूर्ण यो सतिपट्टान सही आचरणविधि मानवीय संस्कृति सभ्यतासंग नजिकिन र घनिष्ठता कायम गर्नको लागि रमणीय, निर्मल, स्वच्छ र कदर गर्न लायकको पुल समान भइरहेको छ ।

यसरी व्यावहारिक सतिपट्टानधर्मले सही लक्ष्य राखेर प्रभावकारीढंगले प्रत्यक्षरूपमा व्यवहारमा उतार्ने, आचरण गर्ने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूको चित्तमल

सबै हटाई शुद्ध र स्वच्छ गर्ने कार्य पनि वहन गरिसकेको छ । शत्रुभय विघ्नबाधाहरूबाट विशेषतः सम्पूर्ण भित्रीशत्रुहरूबाट सुरक्षा, संरक्षण गरी रोकिदिइसकेको छ । आरक्षण राम्रो भएको कारणले सबै शत्रुभयहरूबाट सुरक्षित र गुप्त रहेको छ । सुरक्षित भएकोले क्लेशबन्धन, दुराचरण, दुश्चरित्र बन्धनहरूबाट मुक्त भइराखेको छ । मुक्तभएको हुनाले शीतल, शान्त र आनन्दित भएको छ । यसप्रकारले व्यावहारिकरूपमा धर्माचरण गरेकाहरूलाई हर्ष, आनन्द र शीतलता प्रदान गर्नुकासाथै कामरति, कामसुख, हीन, अपरिसुद्ध सुखहरूभन्दा उत्तम निक्खम्मरति(नैष्क्रमणरति), निक्खम्मसुख(नैष्क्रमणसुख), विवेकरति(एकान्तरति), विवेकसुख (एकान्तसुख), वूपसमरति(उपशमरति), वूपसमसुख (उपशमसुख), सम्बोधरति सम्बोधसुख सबैलाई दिनसकेको छ । आफू स्वयंलाई दृढ विश्वास दिलाउँदै उत्तम छन्द(इच्छा)ले संयुक्तभई विभिन्न क्षेत्रमा नै साहसी र आँटिलो बनाइदिएको छ । यतिसम्म उपकार गर्दैरहेको बुद्धशासनको एक अमूल्य, असली सम्पदालाई जोसुकै कुलपुत्र, कुलपुत्रीहरूले परित्यागगर्न उचित एवं योग्य होला त ? सदा मुट्टीमा कसी निश्चितरूपले सम्हालिराख्ने नै छन् ।

सतिपट्टानधर्मका प्रतिफल लाभ गर्ने आचरणविधि

सतिपट्टानधर्म भनेको सात विशिष्ट प्रतिफलहरू उत्पादन गर्नसक्ने पूर्ण, सोभो, ग्यारेण्टी भएको एक राम्रो आचरण भएतापनि सही आचरणविधिलाई (सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुइटै जोडेर) देखाउन सिकाउनसक्ने, सो विधि अनुसार आदर गौरव राखी सुनिश्चित र पक्कारूपमा निरन्तर कदर गरेर प्रभावकारी तवरले आचरणगर्ने व्यक्ति छैन भने प्रतिफल लाभ

हुनेछैन । मिहिनेतको फल फलिभूत हुनेछैन । आदरपूर्वक निरन्तररूपमा वीर्यबल मजबूत पारी निशानाराखेर भाविता गरेमात्रै प्रतिफल प्राप्त गर्नसकिनेछ । उदाहरण - राम्रो असल औषधी भनेको रोग हटाउनको लागि बनाइराखेको शक्तिसम्पन्न, आनुभावपूर्ण, प्रभावकारी र उत्तम वस्तु भएर सम्बन्धित रोगलाई निको पार्नसक्ने कुरा यथार्थमा सही भएतापनि अनुभवी इमान्दारी चिकित्सकको निर्देशनसल्लाहअनुसार अथवा औषधीमा दिएको निर्देशनअनुसार बिल्कुलै पालन नगरिकन, औषधी सेवन गर्नुपर्ने समय र औषधीको मात्रा नमिलाइकन, सेवन गर्नुपर्ने दिनसम्म पूरा सेवन नगरी औषधी खान बिसिराख्यो भने औषधीको फाइदा अनुभवगर्न सकिनेछैन । त्यस्तै नै सतिपट्टानधर्म पनि अध्ययन र अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूको चित्तमलहरू पन्छाई शुद्ध, स्वच्छ, सभ्य बनाउनकोलागि महाकरुणा राखेर देशना गरिराखेको धर्मउपदेश भएतापनि प्रत्यक्ष आचरण गर्नुमा सम्बन्धित निर्देशनहरूलाई पूर्णरूपमा पालना गरिएन भने आवश्यक प्रतिफल लाभगर्न सकिनेछैन ।

निर्देशन बमोजिम सुनिश्चितरूपमा पालनागर्नुमा पनि निर्देशनदिने गुरु स्वयं पनि साँच्चैको असल कल्याणमित्र हुनु आवश्यक छ । ती कल्याणमित्र पनि सातवटा गुणहरूले पूर्णभएको हुनुपर्छ । ती सात गुणअंगहरू भनेको फलगुणहरू मात्र हुनाले तिनीहरूको कारणगुणअंग ८-वटा पनि अध्ययन गर्न लायकको छ । अं.पा.तृ. १८४ पेजमा तथागत स्वयंले यसरी आज्ञा भइराख्नुभएकोछ -

पियो गरू भावनीयो, वत्ता च वचनक्खमो ।

गम्भीरञ्च कथं कत्ता, नो चाद्धाने नियोजको ॥

यसअनुसार चारित्रिकशिक्षाले पूर्ण

हुनेहुनाले अरुको प्रिय हुन, अरुले गौरव राख्ने, अरुद्वारा मैत्री राखी स्नेह र कदर गर्ने यो तीनवटा योग्यता, त्यस्तै आफ्ना शिष्यहरूमा भएका अपर्याप्तता, कमी कमजोरी, गल्तीहरू भेटियो भने सकारात्मक र सिर्जनात्मकतवरले सीधासादा मनस्थितिले औल्याएर सुधार गरिदिनसक्ने योग्यता, आफ्ना शिष्यहरूद्वारा गरिने निन्दा, आलोचना सहनसक्ने योग्यता, चतुरार्यसत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद, सतिपट्टान इत्यादि गम्भीरधर्महरूलाई ब्याख्या गर्नसक्ने योग्यता, आफूप्रति आश्रितव्यक्तिहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत फाइदाको निम्ति दुरुपयोग नगर्ने योग्यता भनिने सातवटा फलगुणहरू हुन् । कल्याणमित्रमा हुनुपर्ने कारणगुणधर्म आठवटा भनेका श्रद्धा, शील, श्रुत, त्याग, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा नै हुन् । यी आठवटा कारणगुणधर्महरूले सम्पन्न व्यक्ति सात प्रकारका फलगुणधर्मले पनि स्वतः नै सम्पन्न हुनेछन् ।

प्रष्ट पार्नेछु - श्रद्धासम्पतिको कारणले तथागतको सम्बोधिज्ञान, कर्म, कर्मफललाई विश्वासगर्छ । त्यसकारण सम्बोधिज्ञानको कारण भएको सत्त्वप्राणीहरूको अर्थहितलाई परित्याग नगर्ने योग्यता, शीलसम्पतिको कारणले सत्त्वप्राणीहरूको प्रिय, गरु, सम्भावनीय, चोदक (कर्तव्य सम्झाएर अनुशासितगर्ने, सुधार गर्ने उद्देश्यले दोष र कमजोरी देखाएर अनुशासित गर्ने), पापगरही(नराम्रो कामहरूमा निन्दा गर्ने), वक्ता (निर्भिक भई बोलीवचनमा कुशल हुने), वचनक्खम(अरुद्वारा गरिने निन्दा, आलोचनालाई सहनसक्ने) योग्यताहरू, श्रुतसम्पतिको कारणले चतुरार्यसत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद इत्यादि सम्बन्धित गम्भीर अववाद अनुशासनहरूलाई स्पष्टसंग बताउनसक्ने योग्यता, त्यागसम्पतिको कारणले अल्पेष्टु, सन्तुष्टि, कामगुणबाट अलग्ग हुने

पविवित्त, कामगुणसंग घुलमिल नहुने असंसद्ध योग्यता, वीर्यसम्पतिको कारणले आफ्नो र अरुको अर्थहित हुने क्रियाकलापहरूमा अटुटरूपले साहसी हुने योग्यता, स्मृतिसम्पतिको कारणले धेरै क्रियाकलापहरूमा दृढ निश्चल स्थिरहुने उपड्वितस्सति(उपस्थितस्मृति) योग्यता, समाधिसम्पतिको कारणले चञ्चल स्वभावरहित भएर स्थिर र शान्त मनस्थिति हुने योग्यता, प्रज्ञासम्पतिको कारणले यथार्थ अविपरीतरूपमा जान्न बुझ्नसक्ने योग्यता, यिनीहरू कारणगुणहरू नै हुन् ।

कल्याणमित्रमा हुनुपर्ने यी कारणगुणहरूले सम्पन्नव्यक्तिले स्मृतिद्वारा कुशल, अकुशलधर्महरूको प्रतिफलहरूलाई खोजतलाश, निरीक्षण, प्रत्यवेक्षण गरी, प्रज्ञाद्वारा सत्त्वप्राणीहरूको हितअहितलाई यथार्थरूपमा देखी, जानी, बुझी, समाधिद्वारा ती हितअहितहरूमा स्थिर र शान्त मनस्थिति भई वीर्यद्वारा सत्त्वप्राणीहरूको अहितलाई रोकी हितहुने कार्यहरूमा प्रेरणा, हौसला दिने हुन्छ । त्यसकारण "पियो.....पे.....नियोजको" भनेर बुद्ध स्वयंले आज्ञा हुनुभएको छ ।

योगी सत्पुरुषहरू स्वयं यो जीवनमा नै यस्तो धर्महरूलाई अभ्यास गरेर विशिष्ट समाधि र प्रज्ञाज्ञानहरू प्राप्त गर्नसक्नको लागि पाँचवटा अंगहरूले पूर्ण हुनुपर्नेछ ।

- १) श्रद्धा र विश्वास हुनुपर्छ ।
- २) स्वास्थ्य राम्रो हुनुपर्छ ।
- ३) इमान्दार हुनुपर्छ ।
- ४) कठोरपूर्वक परिश्रम गर्नुपर्छ ।
- ५) नामरूपधर्महरूको उत्पत्ति विनाशलाई देख्नसक्नुपर्छ ।



नयाँ धर्मपरिवार स्थापना गरौं

सही मानवीय संस्कृति र सभ्यतालाई पृष्ठभूमि बनाइराखेको आफ्नै व्यक्तिगत नयाँ संसार स्थापनागरी साँच्चैका सभ्यव्यक्तिहरूलाई एकजूटपारी नयाँ धर्मपरिवार स्थापना गर्ने क्षेत्रमा अघि भनिएका अंगहरूले पूर्ण असल कुलपुत्र, कुलपुत्रीहरूको धेरै नै खाँचो छ । त्यो सफलता हासिल गर्नको लागि धर्मपरिवारमा हुनुपर्ने योग्यताहरू निम्नलिखित नै हुन् ।

- १) उजु - इमान्दार र सीधा हुनु,
- २) अनाकुलकम्मन्त - आकुलव्याकुल नभएको कार्य हुनु,
- ३) अनवज्जकम्म - दोषरहित कार्य हुनु,
- ४) आरति विरति - निम्नकोटीका कार्यहरूबाट बच्नु,

- ५) गारवो - गौरव राख्नुपर्नेहरूलाई गौरव राख्नु,
- ६) सन्तुष्टि - विषमलोभ नराखीकन आफूसंग भएको जतिले नै सन्तुष्ट हुनु,
- ७) सोवचस्सता - निर्धारित मार्गलाई अनुगमन गर्नु,
- ८) मेत्ता - अरुहरूको हित उपकारको आकांक्षा गरी व्यावहारिकरूपमा कार्य गर्नु,
- ९) लोकत्थचरिय - अरुहरूको अर्थहित हुने लाभदायी कार्य गर्नु

यी योग्यताहरू नभइ नहुने अत्यावश्यक कुराहरू हुन् । यी योग्यताहरूसंगै असल कुलपुत्र, कुलपुत्रीहरू उत्पादनगर्नुमा अरु अरु पनि धेरै राम्रा आचरणहरू, राम्रा नीतिहरूलाई यो सतिपट्टानमा सुनिश्चितरूपमा उल्लेख गरिराखेको छ । ती उल्लेखित निर्देशनहरूलाई सुनिश्चितढंगले

पालनगर्न सक्यो, अपनाउन सक्यो भने साँच्चिकै असल कुलपुत्र, कुलपुत्रीहरू पक्कै पनि उत्पादन हुने भएकोले आफूहरू एकजूट भई मिलिजुली स्थापना गरिरहेको एउटा नयाँ पिँढी पक्कै पनि सफलभएर आउनेछ । त्यसकारण अहिलेको यो **IBMC** ध्यानकेन्द्र श्रमण, भिक्षु, श्रामणेर, गृहस्थ, सत्पुरुष योगी सबैजना आ-आफ्नो भित्री राग, द्वेष, मोहरूपी अग्निहरूलाई शान्त, निर्मूल पार्ने एउटा आश्रम (अस्सम) को रूपमा प्रकट भइराखेको छ । अहिले २५ वर्ष पूरा भई रजतजयन्ती महोत्सव मनाउनसक्ने अवस्था भएर सफलताको पिँढीमा आइपुगेको छ । यसरी रजत बर्ष मनाउनसक्ने अवस्थासम्म सफल भएर आउनुमा पनि महान भाग्य(कर्म) भएका दाताहरूको दान सहयोग, महान ज्ञानबुद्धि भएकाहरूको योगदानको कारणले मात्रै हो भन्ने कुरा अति नै स्पष्ट छ ।

यो स्थान २५ बर्षसम्म नयाँ पिँढी युवापुस्ताहरूको निम्ति बुद्धको संस्कृति र सभ्यतालाई आधारभूतरूपमा तालिम दिने बाललघुशिविर, मध्यमबैशका, उमेर पुगिसकेका व्यक्तिहरूको निम्ति तीन शिक्षा अभ्यास गराइने ध्यानशिविर, यी दुइटै शिविर सञ्चालन गर्दैआइराखेको एक ध्यान केन्द्र हो । त्यसैले नयाँ पिँढीका युवा पुस्ताहरूलाई तथागतको मनोभावनाअनुसार सुनिश्चित र आधारभूतरूपमा सहयोग र योगदान गर्नुमा आफू आफू बीच एकता, मित्रता र समानता भन्ने यी तीन गुणहरूलाई शिरोपर गरी, वीर्य र स्मृति राखी, दूरदर्शीभई, गुण लाभसत्कारको पर्वाह नगरिकन सुनिश्चितरूपमा कार्य गर्नसकियो भने धेरै नै सफलता हासिल गर्नसक्नेछ । त्यसरी सही कार्यान्वयनको कारण सफलता हासिल हुनेहुनाले सम्बन्धित पक्षहरू प्रसन्न र प्रफुल्लित हुनु स्वाभाविक नै हो । तर अरूहरूलाई देखाउने

किसिमले गौरव लिइराख्नु, फाईफुई गर्नु इत्यादि नगर्न पनि अत्यावश्यक छ ।

अतीतका आफ्ना कार्यहरूमा अपर्याप्तता, कमी कमजोरी, बिराइराखेका गल्तीहरूलाई राम्रोसंग तटस्थतामा रहेर कसैको पक्षमा नलागी समानतापूर्वक केलाई, अध्ययन गरी अपर्याप्त कुराहरू देखियो भने त्यसलाई पूर्ति गर्नुपर्छ । स्वतः नै माथि उक्लिने छ । कमी र कमजोरीलाई भरिदिनुपर्छ । पूर्ण भएर जानेछ । विशेषगरी गल्तीहरू छन् भने सुधार गरिदिनुपर्छ । सीधा भएर जानेछ । यहाँनिर साहसी र आँटिलो हुनु अत्यावश्यक छ ।

अहिले जस्तै श्रमण, गृहस्थ सबैजना एकजूटभई कार्यान्वयन गर्नुमा ठूलो बाधाको रूपमा उभिरहेको जीर्णशीर्ण भइसकेको कट्टरवादी हुनु, जातीय विभाजन गरिराख्नु इत्यादि तथागतलाई अप्रियहुने कुराहरूलाई निरीक्षण गरी निकाल्न सकी 'रूढीवादी र परम्परावादी नभई, सत्यतालाई रुचाई' भनिने बुद्ध इत्यादि पुराना सत्पुरुषहरूको अववाद अनुशासनअनुसार कार्य गर्दै जानसकी तथागतलाई प्रियहुने परम्परागतधारणालाई अतिक्रमण गर्नसक्ने नयाँ विश्व मानवहरूको रूपमा भविष्यमा नयाँ पिँढी निरन्तररूपमा उत्पादन हुनेगरी एउटा राम्रो परम्परालाई जीवन्त पारिराख्नसक्नको निम्ति कोशिसगर्न सकोस् ।

रजतजयन्ती महोत्सवबाट स्वर्णजयन्ती महोत्सवसम्म अगाडि बढौं ।



‘सतिपट्ठान र विपस्सना मण्णु एउटै हो अलग अलग होइनन’

(३० जनवरी १९२४ मा बर्माको माडले शहरमा जन्मनु भएका श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले बर्माकै एक ध्यानगुरु सयाजी ऊ बा खिनबाट विपस्सना साधना करिब ५४ वर्ष अघि सिक्नु भई विगत ४० वर्षदेखि विश्वका विभिन्न देशमा विपस्सना शिविर संचालन गर्दै आइरहनु भएको छ ।

‘धर्मकीर्ति’ मासिकको पूर्णांक ५६, मंसिर २०४५ मा प्रकाशित प्रस्तुत अन्तर्वार्ता अत्यन्त समय सापेक्ष रहेको हुँदा साभार गरी यहाँ पुनः प्रकाशित गरिएको छ । ‘धर्मकीर्ति’ प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं । - सम्पादक मण्डल)

धर्मकीर्ति : आजको विश्वमा विभिन्न ध्यानहरूमा विपस्सना ध्यानको विशेषतामा केही प्रकाश पार्नु हुन्छ कि ?

गोयन्का : आजको विश्वमा विपस्सनाको अरु बढी आवश्यकता छ । विपस्सना त हरेक परिस्थितिमा लाभदायक हुन्छ । अहिले चारैतिर जुन अशान्ति छन् मैले विपस्सना बाहेक अरु कुनै कुरा देखिनँ, जसले विश्वमा शान्ति आउँछ ।

धर्मकीर्ति : विपस्सनालाई दुःख मुक्तिको साधना भनिन्छ, के दुःख मुक्तिको अरु तरिका पनि छन् ?

गोयन्का : छन्, धेरै तरिका छन् । जसबाट माथि माथिको तहबाट मात्र दुःखबाट छुटकारा पाउँछ । भोकालाई खाना मित्यो भने सोच्छ मेरो दुःख हट्यो । रोगीलाई औषधी मिलोस्, दुःख हट्यो । तर विपस्सना यस्तो छ कि यसले दुःखलाई जरैदेखि निकाली दिन्छ । बाहिरका सबै आवश्यकताहरू पूर्ति भएतापनि मानिस कति व्याकुल देखिन्छन् । जुन धनी देश छन्, त्यहाँ गएपछि थाहा हुन्छ कि प्रत्येक तेश्रो ब्यक्ति निद्राको औषधी खाएर सुत्छन् । धन त प्रशस्त छन्, तापनि दुखै दुख छन् । चैन भनेको छैन । तर विपस्सनाले त सबै दुःखबाट मुक्ति दिलाउँछ ।

धर्मकीर्ति : एउटा कुरामा भ्रम भइरहेको छ - अनित्य दुःख र अनात्मका ज्ञाता बुद्ध भन्दा पहिले पनि थिए अथवा बुद्धबाट नै प्रतिपादित गर्नु भएको थियो ?

गोयन्का : ज्ञाता कोही थिएनन्, कुरा गर्नेहरू मात्रै धेरै थिए । एकमात्र बुद्ध हुनु भएनन् । उनीभन्दा पहिले कति बुद्ध भए थाहा छैन । ती बुद्धहरूका वाणी शब्दमा छानी, छानीकन हरेक समुदायमा सदियौंसम्म फैले, तर जुन विधि, तरिका बताए, ती सबै भुले । यो कुरालाई त मानिसहरू मान्छन् कि शरिर आत्मा होइन, यो मन आत्मा होइन, तर एक भ्रम यो भयो कि यसको अलग एक कोही आत्मा छन् । यद्यपि शरिर त आत्मा होइन नि, मन त आत्मा होइन नि । बुद्ध भन्नुहुन्छ कि यो शरिर आत्मा होइन, मन आत्मा होइन, यसलाई मानेर मात्र केहि हुन्न, यसलाई जान । त यसलाई जान्नु थाह्यो भने, पत्तो पाउँछ कि यसभन्दा पर पनि केही छैनन् ।

यसलाई जानेकै छैनन् त केवल भगडा गर्छन्, विवाद गर्छन् । यस्तो विवाद पहिले पनि हुन्थ्यो, अहिले पनि भइरहन्छन् । जो पनि विवाद मात्र गर्छन्, जान्ने काम कोही गर्दैनन् । बुद्धको विशेषता यो हो कि उनले जान्न सिकाउँछन् । मानिसलाई आफ्नो अनुभवबाट ज्ञान जगाउन सम्झाउँछन् ।

धर्मकीर्ति : कोही यस्तो भन्ने पनि छन् कि - धर्म बुझ्नलाई अध्ययन र व्यवहारै पर्याप्त छन्, ध्यान गर्नु केही जरूरत छैन ।

गोयन्का : हो, यदि धर्मलाई केवल बुद्धिले मात्र बुझे पुग्छ र केवल मनको मथि माथिको सतहमा मात्र ग्रहण गरे पुग्छ भने ध्यानको आवश्यकता छैन । राम्रो छ, त्यो व्यक्ति जसले कमसेकम बुद्धिको स्तरमा त धर्मलाई बुझे । र बाहिरी व्यवहारमा पनि राम्रै व्यवहार गर्छन् तर भित्री गहिराइमा त विकार छन् नि, राग पनि छन्, द्वेष पनि छन्, क्रोध पनि छ, वासना पनि छ, भय पनि छ, त्यो त निकलेको छैन नि । यी साधना (विपस्सना) भगवानले यस कारणले सिकाउनु भयो कि विकारहरू जरैदेखि निकलुन्, तब स्वभावमै बदलिन्छ । होइन भने केवल किताबबाट, बुद्धिको स्तरसम्म धर्म बुझेर जबरजस्ती धर्मको पालन गर्छन् त स्वभाव बदलिँदैन ।

धर्मकीर्ति : अब दर्शनको विषयमा एक प्रश्न - कोही भन्छन् कि अनात्म दर्शन, दर्शन मात्र हो, यसमा ब्यावहारिकता केही छैन, तपाईंको बिचार ?

गोयन्का : आज त साँच्चै यस्तै हुन गयो । अनात्मदर्शन मात्र दर्शन हुन गयो । जबकि भगवान बुद्धले सबै दर्शनहरूको विरोध गर्नुभयो । दृष्टिको बन्धनलाई सबभन्दा ठूलो बन्धन माने उनले । दृष्टिको बन्धन तब टुट्छ जब दर्शन सम्यक् (यथार्थ) हुन्छ, दृष्टि सम्यक् हुन्छ । र सम्यक् बुद्धिले हुँदैन, अनुभवले मात्र हुन्छ । जब अनात्मलाई अनुभवबाट थाहा पाउँछन्, उसको व्यवहारमा, जीवनमा परिवर्तन आउन थाल्छ । उसको जो अहंकार छन्, त्यो टुट्न थाल्छ । होइन भने हजार पल्टै भनोस् कि म आत्मालाई मान्दिन, यो शरीर पनि आत्मा होइन, मन पनि आत्मा होइन, यसभन्दा पर पनि आत्मा छैनन्, तर पनि उसमा कति अहंकार छन् । यो अहंकारलाई देख्दैन भने केवल दर्शन हुन जान्छ, केवल फिलोसोफि हुन जान्छ, केही काम लाग्दैन । भगवानले फिलोसोफि स्थापना गर्नलाई यो विपस्सना सिकाएको होइन । अनुभवले जानुन् - यो म होइन, यी मेरा होइनन्, यो मेरो आत्म होइन । यस्तो अनुभवले जान्यो र ध्यान दिएर जान्यो भने मानिस बदलिन्छ । उसको व्यवहार बदलिन्छ । एकदम ब्यावहारिक छन्, भगवान का सारा उपदेशहरू । किनकि उनी व्यवहार मै उतार्न सिकाउँछन्, कोरा उपदेश मात्र दिँदैनन् । यी विशेषता छन् बुद्धमा र अरु धर्म आचार्यहरूमा । धर्म आचार्यहरू सिद्धान्तका कुराहरू गर्छन्, राम्रै कुराहरू भन्छन्, खराब बोल्दैनन् । तर बुद्धको विशेषता यी हुन् कि - उहाँ भन्नुहुन्छ "सिद्धान्तलाई मात्रै मानेर नबस, त्यसलाई जीवनमा कसरी उतार्न सकिन्छ भन्नेतिर लाग ।" यसैकारण उनीलाई "विज्जाचरण सम्पन्नो" - विद्यामा मात्र होइन आचरणमा पनि सम्पन्न छन् भन्छन् । "यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी" छन् बुद्ध । मानिसलाई ठूलो लाभ हुन्छ यदि बुद्धका कुरालाई ठीकसँग बुझेर त्यसलाई अनुभवमा उतार्न सके । होइन भने व्यावहारिक हुन्न । कोरा सिद्धान्तले मात्र केही हुँदैन ।

धर्मकीर्ति : अर्को एक कुरा - कोही भन्छन् कि सतिपट्ठान" साधन हो र विपस्सना साध्य" यसमा तपाईंको विचार ?

गोयन्का : धेरै मानिसमा भ्रम यसकारण भयो कि, दुइटै शब्दको एकै अर्थ भएर पनि कुनै एक परम्पराले सतिपट्ठानको नामबाट चलायो, अर्को परम्पराले त्यसैलाई विपस्सनाको नामबाट चलायो । त कहिले काहि मकहाँ पनि आउँछन् र भन्छन् हामी सतिपट्ठान गर्नेहरू, हामी विपस्सना गर्नेहरू, अरे - सतिपट्ठान, विपस्सना दुई अलग अलग होइनन् एकै हुन् । सतिपट्ठान के हो ? काय कायानुपस्सि, वेदानासु वेदानानुपस्सि, चित्ते चित्तानुपस्सि, धम्मेषु धम्मामुपस्सि, अनुपस्सि नै अनुपस्सि हुन्, त विपस्सनै विपस्सना होइन ? भगवानले विपस्सना छोडेर अरु के सिकाउनु भएको छ र ? त्यसैले दुइटै एउटै हुन्, कुनै फरक छैन ।

धर्मकीर्ति : तपाईंको "सम्प्रदाय विहिन प्रवचन" लाई धेरैले प्रशंसा गर्छन् र कोही यस्तो पनि निस्केका छन् कि "यो त गोयन्काजीको धर्म हो भन्छन् ?

गोयन्का : गोयन्काले भनेर त धर्म होइन्दैन । भगवान बुद्धले भन्नु भएको हो, हामी त उनका अनुयायी हौं । भगवान बुद्धले धर्म मात्र सिकाउनु भयो, बौद्ध धर्म सिकाउनु भएको होइन । कहि पनि बौद्ध धर्म भनी भनेको छैन । भगवानका जो पनि शिष्य भए, बौद्ध कहलाइन्थे, धर्मिस्थ, धर्मचारी कहलाइन्थे - याने धर्म मार्गमा जाने ब्यक्ति । बुद्धको धर्म अलग छन् - त्यस्तो होइन । उनले (बुद्धले) धर्मलाई ज्यादा से ज्यादा नाउँ दिएको छ त - सत्धर्म, सत्य धर्म माने प्रत्येक पाइला सत्यताका साथ जानु पर्छ, कहि कल्पनालाई नजिक आउन नदेऊ - यो हो धर्म । धर्म भनेको प्रकृतिको नियमलाई भनिन्थ्यो । Universal Law लाई भनिन्थ्यो । हामी विकार प्रकट गर्दछौं त व्याकुल पनि भइहाल्छौं र विकारबाट मुक्त हुन्छौं त व्याकुलताबाट पनि मुक्त हुन्छौं । यसमा हिन्दुपना खोइ ? बौद्धपना खोइ ? इसाईपना खोइ ? मुस्लिमपना खोइ ? सबैकोलागि एउटै कुरा छ - तृष्णा जगायो कि दुःख हुन्छ नै । जसले जगायो उसलाई दुःख हुन्छ, अरुलाई हुन्न । र तृष्णालाई निकाली दियो, दुःखबाट पनि मुक्त होइन्छ । त सबै मुक्त हुन्छन्, चाहे आफूलाई बौद्ध भन्नोस्, चाहे जे सुकै । बुद्ध जस्तो पवित्र व्यक्तिले कहिल्यै सम्प्रदाय स्थापना गर्दैनन् । त्यसैले यो गोयन्काजीले भनेको भन्ने कुरा होइन, बुद्धले भनेका हुन् । उस समयमा जति पनि आचार्य थिए, उनीहरूलाई गणाचार्य, गणी, तिर्थकर शब्द प्रयोग गरिन्थ्यो । बुद्धलाई नजान्नेहरूले पनि भन्थे - यिनी गणी हुन्, गणाचार्य हुन्, तिर्थकर हुन् । तर जसले बुद्धलाई जाने, उनीहरूले तिर्थकर शब्द प्रयोग गरेनन् । तिर्थकरको अर्थ नै त्यतिबेला यो भयो कि सम्प्रदाय स्थापना गर्ने ब्यक्ति । बुद्धलाई त यस्तो शब्द प्रयोग गरेनन् । उस बखत जति पनि आचार्यहरूका सम्प्रदाय थिए, आज सबै खत्तम भइसके, केवल जैन परम्परा भगवान महावीरको परम्परा मात्र बाँकि छ । उनको परम्परामा मानिस उनलाई तिर्थकर भन्न पाउँदा गौरव ठान्दथे । भन्थे भगवान बुद्ध तिर्थकर होइनन् । हामी भन्छौं - यो त गौरवको कुरो हो कि बुद्ध तिर्थकर होइनन् । तिर्थकर हुनु कुनै गौरवको कुरा होइन । सम्प्रदाय स्थापना गर्नु भने धर्म थोरैको लागि मात्र हुन जान्छ । धर्म त सबैको लागि हुनुपर्छ । अब मानिसहरू भन्न थाले कि - "बौद्ध धर्म" सारा दुनियाँमा यही चलिरहेछ । हामी त्यसलाई मन पराउँदैनौं । कारण बौद्ध धर्म भन्नाले केवल बौद्धहरूको मात्रै हुन गयो, हिन्दू

धर्म भन्नाले केवल हिन्दूहरूको मात्रै हुन गयो, मुस्लिम धर्म भन्नाले केवल मुसलमानहरूको मात्रै हुन गयो, जैन धर्म भन्नाले केवल जैनहरूको मात्रै हुन गयो - त धर्मलाई छोटो बनाई दियो नि । अरे भगवानले सार्वजनीन धर्म सिकाउनु भएको छ सबैलाई, त किन हामीले त्यसलाई छोटो बनाउने । त्यो त अनन्त छ "अप्यमाणो धम्मो" यो बुद्धको शब्द हो । प्रमाण छैन धर्मको, अनन्त छन् । सबैको हो । यसलाई हामी कसरी छोटो बनाउने ? तर पनि 'एक शब्द' हामी पनि बनाऔं भन्ने होड चल्थ्यो । मैले बारम्बार मानिसहरूलाई सम्झाउने गर्छु, यी शब्दले केही पाउँदैनौं भनेर । कोही आफूलाई बौद्ध भन्छन्, जैन भन्छन्, इसाई भन्छन्, केही फरक छैन । मुख्य कुरा यो छ कि धर्म कसरी धारण गर्ने ? यदि कोही व्यक्ति शीलको पालन गर्दछ, समाधिद्वारा चित्तलाई वशमा लिन्छ र प्रज्ञाद्वारा चित्तलाई निर्मल पार्दछ भने हाम्रो लागि त उ पक्का बौद्ध हो, चाहे उसले आफूलाई बौद्ध भनोस् नभनोस् । र जो व्यक्ति शीलको पालन गर्दैन, समाधिको अभ्यास गर्दैन र प्रज्ञाको अभ्यास गर्दैन भने उसले आफूलाई जतिसुकै बौद्ध भने पनि हाम्रो लागि ऊ बौद्ध होइन । भगवानको अनुयायी होइन । त भगवानको अनुयायी हुनु छ भने शीलवान हुनुपर्छ, समाधिवान हुनु पर्छ, प्रज्ञावान हुनु पर्छ अनि मात्र हुन्छ । नामले मात्र केही हुन्छ, नाम जे सुकै राखोस् फरक पर्दैन ।

धर्मकीर्ति : नेपालमा विपस्सनाको विधि मुख्यतः दुई प्रकारका छन् - एक तपाईंको विधि र अर्को महासी विधि । तर यी दुई विधिमा मानिसहरूमा भ्रम देखिएको छ, जस्तो कि एउटा विधि अपनाउनेले आफूलाई अर्को विधि अपनाउने भन्दा श्रेष्ठ ठान्छन् र यही सही तरिका हो भन्छन् ?

गोयन्का : यो पूर्णतः गलत हो । यदि मानिस धर्मको मार्गमा हिँड्छ र आफूलाई अरुभन्दा श्रेष्ठ ठान्दछ भने उसले धर्म भनेको जानेकै छैन । यो सत्य हो कि विपस्सनाका दुई विधि छन् । अब यहाँनिर बुद्धले हामीलाई के गराउन चाहनु हुन्छ, त्यो स्पष्ट हुनु आवश्यक छ । बुद्धले हामीलाई मनको भित्री तहसम्म गई त्यहाँ भएका अशुद्ध विकारहरू 'अनुशय क्लेश' लाई निकाल्न भन्नुहुन्छ जुन कि हाम्रो अचेतन मनमा रही रहेका हुन्छन् । बुद्धले पनि बुद्ध हुनु अगाडि बोधिसत्वकै अवस्थामा ८ प्रकारका ध्यानहरूको अभ्यास गर्नुभएको थियो तर पनि बुद्ध हुन सक्नुभएन । ती आठै ध्यान गरिसकेपछि पनि उनले आफ्नो अचेतन मनमा अनुशय क्लेश भेट्टाए । त्यसै कारण ती विकारहरू निकाल्न नै उनले विपस्सना विधि पत्ता लगाए र विकार निकाली मन निर्मल पारे । त्यसैले यो विधिको उद्देश्य मनको भित्री तहमा रहेका विकारहरूलाई निकाल्नु हो । कोही पनि एकैचोटी मनको भित्री तहसम्म जान सक्ने हुन्छन् त कोही नसक्नेपनि छन् । तर विस्तारै त अवश्यै जान सकिन्छ । त्यसैले अन्तिम लक्ष्य एकै हो ।

मनको अचेतन अवस्था हाम्रो शारीरिक संवेदना (हलन चलन) सित निरन्तर रूपमा सम्पर्कमा आइरहेको हुन्छ । तर अचेतन मनलाई शारीरिक संवेदनाहरूमा छुट्याउन गाह्रो छ, किनकि सुत्दा होस् वा जागृत अवस्थामा होस्, अचेतन मनले हरेक संवेदनालाई अनुभव गरीरहेकै हुन्छ, साथै तीसंग प्रतिक्रिया पनि गरिरहेकै हुन्छन्, जसलाई वेदना पच्यया तण्हा (वेदनाको कारणले तृष्णाको प्रतिक्रिया) भन्दछन् । यदि यी संवेदनाहरूलाई बिर्स्यौं भने, मनको भित्री

तहसम्म जान सकतैनौ । यो विधिले सम्वेदनाहरूलाई राम्ररी नियाल्न जोड दिएको छ, जस्तै हिड्दा, बस्दा, खाँदा, पिउँदा हरेक अवस्थामा पनि ।

महासी सयादोसँग मेरो व्यक्तिगत सम्पर्क थियो र उहाँप्रति मेरो ठूलो आदर गौरव छ । उहाँ अत्यन्तै सन्त र उच्च व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँ थोरै घरमा पात्र पाल्नुहुन्थ्यो, तर म एक उपासकको नाताले उहाँ कृपापूर्वक मेरो घरमा पाल्नु हुन्थ्यो । जुन कार्य म गर्दछु, त्यो देखि उहाँ धेरै नै खुशी हुनुभयो । उहाँ भन्नुहुन्छ यो कार्य एकदमै ठीक छ । अब उदाहरणकोलागि - आनापानसत्ति भावना - कसै कसैलाई नाकको टुप्पामा श्वास भित्र गएको र बाहिर गएको चाल पाउन गाह्रो हुन सक्छ । र उनीहरूले पेटमा हात हाली पेट फुलेको - सुकेको - मा भावना गर्न सक्छ । तर यसको मतलब यो होइन कि सबैले यसै गर्नुपर्छ । मुख्य कुरो बुद्धले हामीलाई हिड्दा खाँदा, पिउँदा हरेकमा सम्वेदना महशुस गर्न सिकाउनु भयो । धेरै मानिसहरूलाई सम्वेदनालाई महशुस गर्न सक्ने खालका छैनन्, तसर्थ उनीहरूले हिडिरहँदा हिड्दै छु, खाइरहँदा खाँदैछु, इत्यादि भनेर भावना गर्न सक्छन् । तर अन्तत्त्वगत्वा उनीहरूले पनि सम्वेदनालाई नै भाविता गर्न पुग्छन् ।

तसर्थ, यसमा यो र त्यो भनी एकले अर्काको गाली गर्ने, निन्दा गर्ने कुरै छैन । कोहीलाई यो विधि उपयुक्त हुन्छ त कोहीलाई त्यो विधि उपयुक्त हुन्छ । किन यसमा होडबाजी चलाउने ? किन निन्दा गर्ने ? यदि कसैले त्यसो गर्छ भने त्यो पूर्णतः गलत हो ।

धर्मकीर्ति : यसको अर्थ यी दुबै विधिले एउटै लक्ष्यमा पुऱ्याउँछ त ?

गोयन्का : हो, लक्ष्य एउटै हो । यद्यपि लक्ष्य एउटै भएपनि मैले एक अर्को (विधि) मा मिसावट नगर्नु भन्दा गलतफहमी भएको हुनसक्छ । किन यसो भन्छु भन्दाखेरी, कुनै योगी जो आफ्नो पूरा शरीरमा सजिलैसँग सम्वेदना महशुस गर्न सक्ने अवस्थामा पुगीसकेका छन् भने एक्कासी त्यसलाई हिडिरहेछु, खाइरहेछु मा होश राख्नु, सम्वेदनाहरूलाई भुल्नु भन्यो भने स्थूल तहमा फर्कन्छ र फेरी सूक्ष्म तहसम्म जानलाई उसले अनावश्यक समय र शक्ति खेर फाल्नु पर्छ, त्यसकारण नमिसाउनु भनेको हुँ । जसले सम्वेदनाहरूलाई महशुस गर्न सक्दैनन्, उसले हिडिरहेको, खाइरहेको आदिमा जागरुक भइ हरेक स्थितिमा होश राखी बस्नुपर्छ तर जसले सम्वेदनाहरू महशुस गर्न सक्छन्, उनीहरूले त्यसो गरिरहनु आवश्यक छैन । त्यसकारण मिसावटलाई प्रोत्साहन दिइन्न, त्यति मात्र हो ।

धर्मकीर्ति : तपाईंले पनि भन्नु भए अनुसार विपस्सनाको लक्ष्य सबैप्रकारका सीमितता, बन्धन, वाद वा नाउँबाट अलग रहनु हो । तर, विपस्सनाकै अनुयायीहरू बीच किन यस्तो (हाम्रो विधि र तिमीहरूको विधि, हाम्रो ठूलो आदि) भावनाको विकास भइराखेको छ ?

गोयन्का : यो पुरै गलत छ । म कुनै पनि वादको विरुद्ध छु । धर्म कुनै 'वाद' को लागि होइन र हुनु हुँदैन । र यदि विपस्सनाकै नाममा कुनै विशेष 'वाद' को प्रारम्भ हुन्छ भने ती व्यक्तिहरूले विस्तारै विपस्सनालाई भुल्छ, धर्मको सारतत्त्वबाट अलग्गिन्छ । यदि कसैले त्यसरी आफ्नो बाटो भुल्छ त हामीले उनीहरूलाई सच्चाउनु पर्छ कि विपस्सनाको कुनै विधि अपनाएर तिमी कसरी विशेष व्यक्ति बन्न सक्छौ ?

धर्मकीर्ति : विपस्सनालाई युवा वर्गसम्म बढी प्रचार गर्न केही सुझावहरू ?

गोयन्का : प्रचार-प्रसार एक तरीका हो । र अहिले तपाईंहरू यहाँ आउनु भएको छ - त्यसैको लागि । धर्म 'एहिपस्सिको' छ । एक जनाले अभ्यास गरे पछि, उसलाई प्राप्त भएको फाइदा फल अरूलाई पनि बुझाउनु पर्छ - हेर । मैले यस्तो फाइदा पाएको छु, तब नै अर्को मान्छे पनि अभ्यास गर्न प्रेरित हुनेछ । त्यसकारण सबैभन्दा राम्रो तरीका 'एहिपस्सिको' हो, र सञ्चारले पनि भूमिका खल्छ नै ।

धर्मकीर्ति : यी प्रश्नहरू विपस्सना विधिका विषयमा गलतफहमीहरू देखा परेकाले नै गरेका हौं ।

गोयन्का : ठीक छ, मान्छेहरूले आफूले थाहा नपाइकनै धेरै कुरा गर्छन् । कसैले भावना अभ्यास नै गरेका हुँदैनन् त कसैले एक दुई शिविरमा भाग लिई वास्तविक ज्ञान नबुझेकाले यस्तो कुरा गर्छन् । यस्ता भ्रान्ति जति सक्दो छिटो हटाउन राम्रो हुन्छ । तब नै धर्म ठीक प्रकारले प्रचारित हुन सक्छ, मानिसहरूको कल्याण हुन्छ । नत्र भने, विवाद र भगडा गर्न थाल्छन् । हामी विपस्सनावाला, तिमीहरू सतिपट्ठानवाला । यस्तो पालगपनाले विवाद ल्याउँछ ।

धर्मकीर्ति : गुरुजी, कुरा स्पष्ट पारी दिनुभएकोमा कृतज्ञ छौं ।

गोयन्का : सुखी रहोस् ।



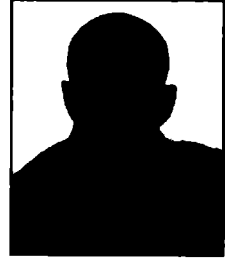
विश्व मानव समुदायमा भगवान् बुद्धको सन्देश फैलाउने महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउादै आएको यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको रजत जयन्तिको पूर्ण सफलताको कामना गर्दछौं ।

प्रो. पूर्ण स्थापित

पूर्ण उड कार्भिङ्ग

पाटन औद्योगिक क्षेत्र, पाटन

ध्यान



भिक्षु धर्ममूर्ति महास्थविर
सचिव, अ.ने.भि.महासंघ

बुद्धशिक्षा अनुसार उत्तम पुण्यक्रिया तीनवटा छन् । ती विशिष्ट कुशल कार्य दान, शील, भावना (ध्यान) को रूपमा चिनाइएको छ । यी कुशल कार्य एक अर्कासंग सम्बन्धित छन् । परस्पर अन्योन्याश्रित छन् । जसले दान दिन सक्दछ, उसले शील पालन गर्न सक्दछ र जसले शील अनुशरण गर्न सक्दछ, उसले भावना (ध्यान) गर्न सक्दछ । दानले त्यागचित्त उत्पन्न गराउँदछ । त्यागले कायिक, वाचसिक संयमता ल्याउँदछ भने शीलले कायिक, वाचसिक शुद्धता ल्याउँछ । जब दान र शीलले कायिक, वाचसिक संयमता, शुद्धता प्राप्त गर्दछ, तब भावनाले मानसिक संयमता र शुद्धता ल्याउन सक्ने हुन्छ । मानसिक संतुलन कायम गर्न सक्ने हुन्छ । अतः दान, शील, भावनाले कायिक, वाचसिक, मानसिक संयमता, शुद्धता र संतुलितता प्राप्त गर्दछ भन्ने बुझिन्छ ।

दान भन्नाले दिनु अर्थात् त्याग गर्नु भन्ने बुझिन्छ । आमिस दान, प्रतिपत्तिदान गरि दान दुइ प्रकारका छन् । भौतिक सम्पत्ति दिनु, परित्याग गर्नु आमिस दान हो । अनेकौं गुणधर्मको अभ्यास-अभिवृद्धि, प्रतिपत्ति दान हुन् ।

शील भन्नाले अनुशीलन गर्नु भन्ने बुझिन्छ । पञ्चशील, अष्टशील आदि प्रकारले कायिक, वाचसिक, मानसिक संयमता र शुद्धताको लागि आवश्यक नियमहरूको अनुशीलन, पालन गर्नु हो ।

भावना (ध्यान) भन्नाले विशेष रूपले मानसिक (चित्त) संयमता, एकाग्रता र संतुलितता कायम राख्नु वा गर्नु हो ।

बुद्धशिक्षा अनुसार ध्यान (भावना) दुइ प्रकारका छन्, समथ भावना र विदर्शना भावना ।

समथ ध्यानले निर्वाण मार्गमा सम्प्राप्त हुन योग्य र सक्षम हुने गरी चित्त (मन) लाई विशिष्ट तरिकाले बनाउने गर्दछ । जब समथ ध्यानले मनलाई योग्य र सक्षम बनाउँदछ तब विदर्शना (विपस्सना) ध्यानले संसारका वास्तविक स्वभाव अनित्य, दुःख, अनात्मलाई यथार्थरूपमा बुझ्न सक्ने, अनुभूति गर्न सक्ने बनाउँदछ । जसले समथ र विदर्शना ध्यानको माध्यमले संसारको यथातत्त्वलाई जान्ने, बुझ्ने गर्दछ उसले नै सही रूपमा दुःखबाट मुक्त हुने बाटोमा लाग्न सक्ने र दुःखलाई आफूबाट हटाउने, पन्छाउने र अलग राख्न सक्ने हुन्छ र उसले नै साँच्चैको शान्ति र सुखको अनुभूति गर्न सक्ने हुन्छ ।

ध्यान (भावना) गर्दाखेरि आ-आफ्नो चरित्र, स्वभावका बारेमा जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । आ-आफ्नो चरित्र र स्वभाव नजानी, नबुझिकन सहि तरिकाले ध्यान बस्न र विकास गर्न सकिँदैन । किनकि चरित्र र स्वभावसंग मन अप्रत्यक्षरूपले सम्बन्धित रहिरहन्छ । अतः छोड्नु पर्ने ब्यवहारहरू छन् भने दानको अभ्यासले ती तत्त्वहरू पन्छाउन सक्ने हुन्छ भने बीच बीचमा प्रभावित गर्न आउने ती नै तत्त्वहरूबाट बचाई राख्न शीलको अभ्यासले सुरक्षा दिन्छ ।

बुद्धशिक्षा अनुसार विश्वमा रहेका मानवहरू चारित्रिकरूपले छ प्रकार हुन्छन् । ती

१. राग चरित्र भएका मानिस
२. द्वेष चरित्र भएका मानिस
३. मोह चरित्र भएका मानिस

४. श्रद्धा चरित्र भएका मानिस
५. बुद्धि चरित्र भएका मानिस
६. वितर्क चरित्र भएका मानिस

यी छ प्रकारका चारित्रिक लक्षणहरू मध्ये आफूमा कुन बढी देखिन्छ, त्यस अनुसार उक्त लक्षणसंग मिल्दो चालिस प्रकारका समथ ध्यानहरू मध्ये उचित एकको छनोट गरी सो अनुरूप ध्यान अभ्यास गरेमा उचित फल प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ । ४० प्रकारका समथ ध्यान निम्न प्रकार उल्लेख भएको पाईन्छ ।

१. कसिण - १०
२. असुभ - १०
३. अनुस्सति - १०
४. अप्पमञ्जा - ४
५. आहारे पटिकुल संज्ञा - १
६. चतुधातु ववत्थान - १
७. चतु आरुप्प - ४

यी कर्मस्थानको रूपमा पनि चिनिन्छ ।

ती ४० प्रकारका कर्मस्थानहरूमध्ये आ-आफ्नो चारित्रिक स्वभावानुकुल कर्मस्थान-आधारस्थानलाई केन्द्रित गरी मन त्यसमा समाहित गरी राख्नु देखि सूक्ष्मातिसूक्ष्म केन्द्रबिन्दुमा मन केन्द्रित गरी मन त्यसमा समाहित गरी राख्नु नै समथ हो । बुद्धशिक्षामा उल्लेखित प्रथम, द्वितीय, ततिय, चतुर्थ र पंचम ध्यान यसै समथ ध्यान अन्तर्गत पर्दछन् । त्यसै पंचम ध्यानसम्म पुग्दा प्राप्त हुन वा गर्न सक्ने पांच प्रकारका ऋद्धि शक्ति (बल) पनि यसै समथ ध्यान अन्तर्गत पर्दछ । यी सबै लौकिक हुन् । कुनै पनि बेला भंग हुन सक्दछ ।

ध्यान गर्दाखेरि वा ध्यानको अभ्यास गर्दा खेरि उक्त ध्यानको विषयमा कुनै पनि प्रकारका शंका, उपशंका आफूमा हुनु हुँदैन । सम्बन्धित ज्ञानीहरूसंग परामर्श एवं छलफल गरी शंका निवारण गर्नु पर्दछ । यदि मनमा कुनै शंका छ भने उक्त ध्यानीले ध्यानको प्रतिफल प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यस्तै ध्यान गर्ने नै हो भने आ-आफ्नो शरीर स्वस्थ र स्वच्छ राख्नु पर्दछ । मन पनि हलुका र निर्मल

बनाउनु पर्दछ । मनमा इच्छा, आशा, द्वेष, इर्ष्या आदि भाव राखेर ध्यान गर्न सकिँदैन । शरीरमा रोग व्याधि छ भने पनि ध्यान गर्न सकिँदैन । परिसर (वातावरण) पनि अनुकूल हुनुपर्दछ । ध्यानको लागी योग्य र उचित स्थानको छनोट गर्नु पर्दछ । भोक लागेको बेलामा, निन्द्रा लागेको बेलामा, शरीरमा पसिना आइरहेको बेलामा, शरीरमा पीडा भएको बेलामा ध्यान बस्नु उचित हुँदैन । ती अवस्थाहरूमा मनलाई एकाग्र गर्न मुश्किल हुन्छ ।

अतः ध्यान अभ्यास आरम्भ गर्नु अगाडी अपरित्यागशीलि गुणलाई आत्मसात गरी मैत्री चित्त फैलाउनु पर्ने हुन्छ । त्यसपछि शीलमा प्रतिष्ठित भई योग्य स्थानमा बसेर ध्यानको शुभारम्भ गर्नुपर्दछ । ध्यान गर्दा हतार गर्नु वा छिटो छिटो गर्नु वा एकै पटकमा फल पाउने आशमा गर्नु हुँदैन । त्यसो गर्दा गलत प्रतिफल निस्कन सक्दछ । अतः शुरुदेखि अन्तसम्म तहगत रूपमा, क्रमशः, सिलसिलाबद्धरूपले अगाडि बढ्नु पर्दछ । यो बुद्धिमय मानसिक द्वन्द्व हो । आफ्नो मनलाई दमन गर्नु यसको मूल पद्धति हो । अतः यस समथ ध्यानले क्लेशलाई दुर्बल बनाउन सक्दछ । दमन गरी राख्न सक्दछ तर मनबाट पन्छाउन, हटाउन र काट्न सक्दैन । त्यसको लागी विदर्शना ध्यानको आवश्यकता पर्दछ ।

जब मन समथद्वारा सूक्ष्म र केन्द्रित हुन्छ, तब त्यस केन्द्रित मनलाई आफूले चाहे अनुसार परिचालन गर्न सक्ने हुन्छ । आफ्नो वशमा रहेको त्यस मनलाई शरीर र संसारको यथास्वभाव बुझ्न र त्यस बुझाई मार्फत शरीर र मनसंग सम्बन्धित क्लेशहरूलाई एकपछि अर्को गर्दै काट्दै, पन्छाउँदै जाने कार्यमा लगाउने काम विदर्शना ध्यानले गर्दछ । जसरी आगोले पोल्छ भन्ने थाहा, बुझाई नहुँदा बच्चा आगोलाई छुन खोज्दछ र कोही नभए छोएर पोलाउँदछ पनि । त्यही बच्चा ठूलो भए पछि आगोले पोल्छ भन्ने बुझाई प्राप्त गर्दछ र आगोलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर नपोल्ने गरी सदुपयोग गर्दछ । त्यसरी नै जब हामी अज्ञानी

हुन्छौं, ती क्लेशहरूले हामीलाई बाधिराख्दछ, भुमरीमा फसाई राख्दछ । तर जब हामी ज्ञानी हुन्छौं, नियन्त्रित हुन्छौं, ती क्लेशहरूको बन्धनलाई छुटाउँछौं, भुमरीबाट उम्कन्छौं । त्यस क्लेशले फेरि बाध्न सक्दैन, भुमरीमा फसाउँन सक्दैन ।

मनमा टाँसिरहने स्वभाव क्लेश हुन् । मनमा टाँसिरहने क्लेशलाई चुँडालु नै विदर्शना ध्यानको ध्येय हो । तर ती रबरको स्वभाव रहेको क्लेशलाई चुँडालु सजिलो हुँदैन । जति तान्यो त्यति नै तन्केर जान्छ, त्यत्तिकै चुडिँदैन । अतः विदर्शना ध्यानको निरन्तर अभ्यास नै त्यसको समाधान हो ।

यसरी समथ र विपस्सना ध्यान द्वय अन्योन्याश्रित छन् । एक अर्काका परिपूरक छन् । दुबैको समुचित अभ्यासले नै दुःखबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ, मार्गफल प्राप्त गर्न सकिन्छ । ती समथ र विदर्शना ध्यान द्वयलाई यसरी उदारहण मार्फत प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । "घना जंगल छ । त्यहाँ हिंस्रक बाघ, भालु चितुवादि जनावर पनि छन् । विषाक्त सर्पादि पनि छन् । जताततै खाल्डोहरू छन् । टूल्टूला वृक्षहरू छन् । कांडा सहितका, विष सहितका रूख विस्वाहरू छन् । त्यस्तो घना जंगल फंडानी गरी, सफा सुगंध राखी, पानीको मुहान ल्याई, जमिन सम्म गरी खेती योग्य बनाउंदछ । त्यसरी नै मनरूपी जंगलमा रहेका लोभ, द्वेष, मोह, इर्ष्या, मान, अहंकार, क्रोधआदिरूपी जन्तुजनावर र विष वृक्षहरूलाई हटाई, मनलाई संयमित बनाई ध्यान गर्न योग्य बनाउंदछ ।

त्यसरी समथ ध्यान अभिवृद्धि गरेर ध्यान मार्फत क्लेश दमन गरेको व्यक्तिले चाडै नै अनित्य, दुःख, अनात्मरूपी विदर्शनाको विकास गरी अनित्य, दुःख, अनात्मलाई छोपी राख्ने, टाँसिरहने क्लेशहरू उघारी, पन्छाई मनलाई अनाशक्त बनाई चाडै नै

मार्गफल प्राप्त गर्दछ । विदर्शना मार्फत मनलाई पूर्णरूपमा अनाशक्त बनाई प्राप्त गरेको ध्यान लोकोत्तर हुन्छ र फेरि भंग हुँदैन । विदर्शनाद्वारा प्राप्त गर्ने मार्ग फल पनि लोकोत्तर हुन्छ । अतः विदर्शना ध्यान गर्दा सप्त विसुद्धि अर्थात् सात प्रकारले चित्त शुद्धि गर्नु जरूरी हुन्छ । जबसम्म यी ७ प्रकारले चित्त शुद्धि गर्न सक्दैन, तबसम्म लोकोत्तर मार्ग वा फल, मार्गफल प्राप्त गर्न सकिँदैन । प्राप्त गरेको भए सबै लौकिक नै हुन्छ र ती कुनै पनि बेला भंग हुन सक्दछ ।

सत्त विसुद्धि

१. शील विसुद्धि (शीलको पूर्ण पालनबाट मनले प्राप्त गर्ने शीलमय परिशुद्धता)
२. चित्त विसुद्धि (कामच्छन्दादि पंचनीवरणलाई मनमा नभित्रिने गरी मनले गर्ने मनोकाय परिशुद्धता)
३. दिट्ठि विसुद्धि (पंचस्कन्धको विषयमा मनले प्राप्त गर्ने दृष्टिमय परिशुद्धता)
४. कंखावितरण विसुद्धि
५. मग्गामग्ग जाणदस्सण विसुद्धि
६. पटिपदा जाणदस्सण विसुद्धि
७. जाणदस्सण विसुद्धि

यी सात प्रकारको परिशुद्धता विदर्शनाको माध्यमले मनबाट परिस्कृत गरेको अवस्थामा अनित्य, दुःख, अनात्मलाई पूर्णरूपमा मनले नै बुझ्नसक्ने हुन्छ । त्यस अवस्थामा मनको बुझाई अनुरूप क्लेशहरू एकपछि अर्को गर्दै छुट्टिन जाने हुन्छन् । जब मन सबैप्रकारका क्लेशहरूबाट अनासक्त हुन्छ, पूर्णरूपमा छुट्टिन्छ, तब मन परिशुद्ध हुन्छ निर्मल हुन्छ ।



असल चित्तले आफूलाई जति उपकार गर्दछ, त्यति उपकार अरु कसैले गर्न सक्दैन ।

- धम्मपद

चित्त शुद्ध गर्ने उपाय



भिक्षु राहुल
ध्यानकुटी, बनेपा

मानिसको मनमा निराशपना उत्पन्न हुने चैतसिक चित्तधारा शान्त गर्नको लागि प्रायोगिक अभ्यास गर्ने तरिका मज्झिम निकायको वितक्क सण्ठान सूत्रमा उल्लेख भएको छ :

1. व्यक्तिको मनमा गलत विचार उत्पन्न हुँदा सकारात्मक चैतसिकद्वारा हटाउनु । द्वेष सहगत चित्त उत्पन्न भएमा मैत्री सहगत चैतसिक मनमा उत्पन्न गराई त्यसलाई पालन गर्नु पर्दछ र शान्त गर्नु पर्दछ ।
2. उत्पन्न गलत चैतसिकको नराम्रो विपाकलाई विचार गर्नु । प्रथम उपाय सफल नभएमा यो दोश्रो उपाय प्रयोग गर्ने ।
3. उत्पन्न गलत चैतसिक धर्मलाई बिर्सनु । उत्पन्न चैतसिक फेरि फेरि सम्झी नबस्नु र त्यसलाई बिर्सनको लागि प्रयत्न गर्नु ।
4. उत्पन्न गलत चैतसिकको मूल (मुख्य कारण) विचार गर्ने । यो चौथो उपाय हो । के कारणले यो चैतसिक उत्पन्न भयो भनी परीक्षा गर्नु र

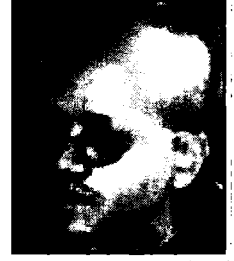
त्यसरी परीक्षा गरी त्यसलाई मनबाट बाहिर निकाल्नु पर्दछ ।

5. उत्पन्न गलत चैतसिकलाई कायिक, मानसिक बल शक्तिद्वारा व्यवस्थित गर्नु ।

पूर्व चार उपाय सार्थक नभएमा अन्तिम उपाय प्रयोग गर्ने हो, जसले कायिक मानसिक शक्तिको प्रयोग गरिन्छ । सबै शक्तिको प्रयोग गरी क्लेश विनाश गर्नु यसको मुख्य उद्देश्य हो । कुसल चित्तले अकुसल चित्तलाई पेल्लु पर्दछ । त्यसो गर्दा उसमा लोभ, द्वेष, मोह आदि अकुसल वितर्कहरू हटेर जान्छ । आफ्नो चित्त एकाग्र हुन्छ । रात्ररी चित्त समाधिगत हुन्छ ।



कृतज्ञता प्रकट



भिक्षु बोधिज्ञान
जंगल ध्यानकेन्द्र, बर्मा

ध्यानकेन्द्र आफ्नो जीवनको लागि प्रेरणादायी स्थलको रूपमा रहिरहेको छ, जहाँ गृहस्थी अवस्थामा एस.एल.सी. परीक्षापछि २०४६ फागुन ५ देखि चैत्र ७ गतेसम्म एकमहिनाको पहिलो ध्यान शिविर ओवादाचरिय सयादोजिको निर्देशनमा बस्न पाएको थिएँ । त्यस शिविर पश्चात प्रव्रजित जीवनको लागि ढोका खुलेको, प्रेरणा मिलेको रूपमा लिइरहेकोछु । २०४७ भाद्र २० गते प्रव्रजित जीवन धारण गरेपछि पनि आफ्नो लागि अनन्त पुण्यक्षेत्र भएको ध्यानकेन्द्रमा अनुकूल समय मिलाएर सयादोजि तथा सयादो ऊ आसभाचार, सयादो ऊ सुजनपिय, सयादो ऊ विज्जोत तथा सयादो ऊ कुण्डलहरूको निर्देशनमा संचालित ध्यान शिविरहरूमा बराबर सहभागी हुन पाइरहेको थिएँ । २०६३ सालमा ध्यान शिविरको रूपमा वर्षावास बस्ने अवसर पनि ध्यानकेन्द्रले दियो । उक्त शिविरबाट म्यानमारमा ओवादाचरिय सयादोजिको जंगल ध्यानकेन्द्रमा गएर अध्ययन गर्न र ध्यान शिविरमा बस्नको लागि पृष्ठभूमि बनाइदियो । त्यसैले ध्यानकेन्द्रले आफूलाई गरेको उपकार गुणलाई सम्झेर कृतज्ञ भइरहेकोछु ।

ध्यानकेन्द्रको स्थापनाकालदेखि परियत्ति, प्रतिपत्ति र पटिवेध, त्रिविध शिक्षा दिने हेतुले विभिन्न कार्यक्रमहरू नियमितरूपमा संचालन भईरहेको देख्न र सुन्न पाउँदा खुशी लाग्छ । ओवादाचरिय सयादोजिलाई वर्षेनी नेपालमा आमन्त्रण गरेर ध्यान

शिविर संचालन, म्यानमारबाट कम्मटानाचरिय सयादोहरूलाई ध्यानकेन्द्रमा नियमित विराजमान गराएर नेपाली सद्धर्मप्रेमीहरूलाई सत्यधर्मको रसपान गर्न मौका दिइरहनु भएको छ ।

सयादोजि आफैँ उपस्थित भएर संचालन भइरहेको शिविर, श्रद्धेय गुरुवर ज्ञानपूर्णिक भन्तेको निर्देशनमा संचालित प्रव्रजित ध्यान शिविर, बुद्ध जयन्तीको उपलक्ष्यमा प्रव्रजित ध्यान शिविर, वर्षावासको ३ महिना ध्यान शिविर, प्रत्येक महिनाको ध्यान शिविर, हिउँदे बिदामा बाल शिविर, प्रत्येक शनिबारको ध्यान र धर्मदेशना तथा बालबालिकाहरूलाई परियत्ति शिक्षाको पठनपाठन, अभिधर्मको कक्षा, बौद्ध तीर्थस्थलहरूको भ्रमण आदि कार्यक्रमबाट स्वदेशी, विदेशी भिक्षु, श्रामणेर, अनागारिका, उपासकउपासिका तथा बालबालिकाहरू लाभान्वित भइरहेका छन् । यस कार्यको लागि ध्यानकेन्द्र कमिटी र परिवारलाई साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु र भविष्यमा पनि यस्तै कार्यहरू निरन्तर गर्दै जान सकून् भनी शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।



“अत्ताहि अत्तनो नाथो” अर्थात आफ्नो मालिक आफैँ हो । त्यसैले आफूलाई आफैँले संयममा राख्नु पर्दछ । - धम्मपद

बुद्ध शासनमा आएपछि बाँच्न सिकायो



भिक्षु नागसेन

पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्र, म्यान्मार

फलानाले हिजो मान्छे कुटयो रे ! फलानाले हिजो खुकुरीले हान्यो रे । उसलाई त पुलिसले समातेर लग्यो रे । कस्तो अभागी आमाबुबा । कस्तो राक्षसलाई जन्माउन पुगेछ ।

एकसमय बुटवलमा यस्तै कुराहरू बढी सुनिन्थ्यो । बुटवलमा हुर्केर बुटवलमै पढाइ लेखाई गरेको । बुबाआमा, एक भाइ, दुइटी बहिनी, चारजना छोराछोरी मध्येमा एकजना छोरा । साह्रै जिद्धि - भनेको हुनुपर्ने, साह्रै बदमास, अत्यन्त रिसाहा, आफ्नो गल्लि नदेख्ने । आफूले गरेको गल्तीनै किन नहोस्, आफैँ जित्नुपर्ने । परिवारको निम्ति एउटा बोभ थियो ।

हुँदाहुँदा साथीहरूको संगतमा जाँड, रक्सी चुरोटदेखि गाँजा, विभिन्न किसिमका नशाहरू पनि सेवन गर्न पुगे । अब त सोह्रमा सत्र । रक्सीले मातेपछि मान्छे कुट्ने, भट्टी होटलहरूको सामान फुटाल्ने, खुकुरी हान्ने अनि पुलिसले समातेपछि जेल जाने । जेल पनि घरीघरी गइयो । तर कहिल्यै पनि सुधिएन ।

यस्तो अवस्थामा कुनचाहिँ आमाबुबाको मनमा चोट पर्दैन होला र । टोल छिमेकमा अशान्ति थियो । छिमेकीहरू डराउँथे । बोल्दाखेरी कर र डरले मात्र बोल्थे, मनले होइन । समाज त्राशपूर्ण थियो ।

यिनै बदमासीहरू गरिरहेको क्रममा एउटी केटी आएकी थिइन्, जसलाई भने अत्यन्त मनपराएको थिएँ । तर तिनले पनि ठुक्राए पछि भने भन भयंकर हुन्थाल्यो । बाटोमा हिँड्ने मान्छेहरू

मेरो कुटाइको निशाना हुन्थे, रातमा चल्ने गाडीहरू फर्केर जान्थे, कोही मेरो खुकुरीको शिकार हुन्थ्यो । गर्दागर्दै जोगीहरूसंग पनि भेट भयो । गाँजा खाने, नशा सेवन गर्ने बढी हुन थाल्यो । मन्दिरमा पनि बसिन थालियो, अनि शिवजीको भक्त पनि "जय शिव शम्भू" ।

आमाबुबाहरूको मनमा बिल्कुल शान्ति थिएन । संयोगवश त्यतिबेला भिक्षु जटिलले लुम्बिनीको बर्मीज विहारमा १० दिने प्रव्रजित शिविर चलाउनुभएको थियो, सन् २००१ मा । आमाबुबाले त्यस शिविरमा राख्दा केही सुधार होला कि । भन्ने आशमा जबरजस्ति मलाई पनि सामेल गराइयो । थाहा थिएन मलाई कपाल खौरिनुपर्छ, चीवरवस्त्र लाउनुपर्छ भनेर । गएको थिएँ आमाबुबाको करमा दशदिन बस्नु भनेर । यहाँसम्म कि २६ जना अरु नेपालीहरूलाई केश खौरिरहेको अवस्थामा चुरोट तानेर 'तालु मुन्द्रे' भनेर जिस्काइरहेको थिएँ । तर जब एकजना मान्छे आएर 'अब तपाईँको पालो' भन्न आए तब छानाबाट खसेजस्तो भयो । आमाले दशदिनको लागि मात्र हो केही हुँदैन, लगाउ भनि जबरजस्ती गर्नुभएकोले श्रामणेर प्रव्रजित भएको थिएँ, बर्मीज धम्मानन्द भन्तेको उपज्जायत्वमा ।

धेरैले सोचेका थिए एकदिन पनि टिक्न सक्दैनन् । अब कस्तो बर्बादी गर्ने होला । कुन

श्रामणेर वा भिक्षुलाई कुटेर आउने होला आदि इत्यादि । तर ती सबै गलत भए । २७ जनाको उक्त १० दिने श्रामणेर प्रव्रजित शिविरमा २६ जनाले चीवर छोडेर गृहस्थी भएर गए । बाँकी थिएँ मात्र म एकजना, चीवरवस्त्रमा ।

१० दिनपछि गुरुहरूले अर्को दश दिन, अर्को बीस दिन, १ महिना भन्नु भएर ५ महिना पुन्याइदिनुभयो । सोच्दा होला र भने जस्तै लाग्छ । त्यो पाँच महिनामा केही नभएपनि यो खुकुरी समाल्ने हातमा बुद्धपूजाका किताबहरू, मालाहरू अनि रक्सी तान्ने मुखमा बुद्धपूजाका पाठहरू केही भुन्डिन लागीसकेको थियो ।

तर जब पण्डिताराम, लुम्बिनी ध्यानकेन्द्रमा जर्मन सयादो ऊ विवेकानन्द भन्तेको निर्देशनमा ध्यान बस्न थालेँ, तब आफैँमा मानसिक परिवर्तनहरू सृजना हुन थाल्यो, मनमा आनन्दको अनुभूति हुन थाल्यो । पहिलाको त्यो नशाको आनन्दभन्दा बिल्कुल फरक । पण्डिताराम लुम्बिनी ध्यानकेन्द्रमा १० महिना १० दिन लगातार ध्यान शिविर बस्ने अवसर पनि पाइयो र पछि पनि बराबर ध्यान शिविरहरूमा गइरहे । ध्यान गर्दा आफूले पहिले गरेका बदमासीहरू देखिन आउँथ्यो । यसरी देखिन आउँदा शुरू शुरूमा त धेरै सताउँथ्यो, म यस्तो थिएँ जस्तो लाग्थ्यो र आफैँमाथि रिस पनि उठ्थ्यो । तर भाविताको क्रममा यी घटनाहरू बिस्तार बिस्तारै हराउँदै जाँदा अझ आनन्दको अनुभूति हुन्थ्यो । मनमा शान्ति पाए जस्तो, आफैँले आफूलाई पहिलेको दाँजोमा धेरै संयम गर्न सकेजस्तो । सोच्दा हुनसक्ला र । जस्तो पनि लाग्छ । त्यो जँड्याहा, त्यो नशालु, पलेटी मारी आँखा चिम्लेर नचली बसिरहेछ भन्दा । त्यो पुलिसको डण्डाले, जेलको सजायँले नसुध्निने व्यक्ति ध्यान (बुद्ध शासन)ले सुध्दियो भन्दा काल्पनिक जस्तो लाग्छ । तर वास्तविकता यही हो

त्यो दश दिनलाई लगाइएको चीवरवस्त्रले आज एक दशक हुनलाग्यो । पण्डिताराम लुम्बिनी ध्यानकेन्द्रमा बराबर शिविरमा जाँदाजाँदै बर्माओवादाचरिय सयादोजिको छत्रछायाँमा जंगल ध्यानकेन्द्रमा बसी ध्यान गर्ने र परियत्ति शिक्षा अध्ययन गर्ने थप अवसर पाइयो । बुद्धको समयमा अंगुलिमाल जस्तो औलाको माला लगाइ हिँड्नेलाई अमृतपद दिए जस्तै यो बुद्धशासनले म जस्तो बदमासलाई सुध्दिने मौका आज पनि दिइरहेकै छ । अनि आउने दिनहरूमा म जस्ता अनेकलाई अवश्य पनि राम्रो बाटो, शान्तिको बाटो देखाइरहने नै छ ।

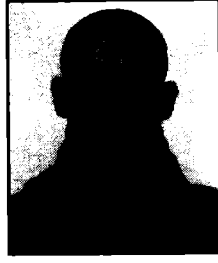
भन्नुपर्दा बुद्धशिक्षाले मान्छेलाई मान्छे बन्न सिकाउँछ । मान्छे भई बाँच्न सिकाउँछ । बाँच्ने शैली सिकाउँछ । आफैँले आफैँलाई को हुँ भनी चिनाइदिने रहेछ । अन्धकारमा रूमल्लिरहेकालाई उज्यालो प्रकाश दिनेरहेछ । बाटो बिराइरहेकाहरूलाई बाटो देखाइदिनेरहेछ । अन्धकारमा उज्यालो, दुःखमा सुख, अशान्तिमा शान्ति, डरमा निडर, भयमा निर्भय, शोकमा निशोक, अनाचारमा सदाचार, नीचमा उँच, कालोमा सेतो हो बुद्धशिक्षा । बुद्धको शिक्षाले मानसिक परिवर्तन त्याइदिन्छ, चित्त शुद्ध पारिदिन्छ ।

आफैँले अभ्यास गरेपछि मात्र थाहा हुन्छ, चकलेट खाने मान्छेलाई चकलेटको स्वाद थाहा हुन्छ तीतो, गुलियो, मीठो खाने मान्छेलाई मात्र थाहा हुन्छ । आचरण गरी हेर्नुस अवश्य पाउनु हुनेछ, आजको आजै, अहिलेको अहिलेनै ।

आफूले परिवर्तनको महशुस गर्न सकेजस्तै अरूहरूले पनि सुख शान्तिको अनुभूति गर्न सक्नु ।



दुई वटा कबिता



श्रामणेर कबिन्दो
विश्वशान्ति विहार

याचना

भरीदिनु पुण्यहरू, निष्पापी बनाइदेऊ ॥
श्रद्धाको सुन्दर फूल, मनमा फुलाइदेऊ ॥

टालीदिनु चुहावट, शीतल आभाष देऊ ॥
मनका क्लेशहरूको, यो जरै उखेलीदेऊ ॥

बिछ्याइदिनु आसन, ध्यानमग्न मिल्ने ठाउँ ॥
निर्वाणको मार्गतिर, मलाई पुऱ्याइदेऊ ॥

छोपीदिनु आँखाहरू, यहाँ अन्धो पारीदेऊ ॥
हृदयमा बल्ने गरी, एक बत्ती बालीदेऊ ॥

काटीदिनु जिब्रो बरु, लाटो बनाइदेऊ ॥
अपशब्द बोल्ने माभ, दूर बसाइदेऊ ॥

छोपीदिनु कान मेरा, बहिरो बनाइदेऊ ॥
अशान्त तरङ्ग मैले, कहिल्यै सुन्न नपाऊँ ॥

भाँचीदिनु अङ्ग अङ्ग, बिमारी बनाइदेऊ ॥
छ याचना ज्ञानबाट, बित्ति नउठाइदेऊ ॥

तिमी हितको लागि

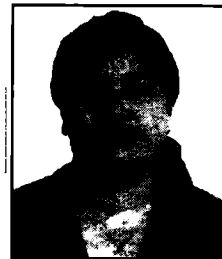
गनी हेर मानव जीवन तिमी छ कति छोटो
पूर्वदेखि घाम उदाइ पश्चिममा अस्ताउँदो
कार्य कुशल पुण्य सञ्चय यही नै हो आखिर
अरु के नै गर्नु र मनुष्य जीवनको खातिर

पार गर्नु यो जीवन कसै केही दिएर
लिएर हैन जित मन मारलाई हटाएर
गर दान शील पालन शुद्ध भावना अभ्यास
अरु के नै गर्नु र पुण्यकर्मको यो आश माभ

दानपुण्य गरेर लोभ हटाऊ मनबाट
शीलको पालन गरी सदा होऊ नियमदास
भावना अभ्यास गरी जीवन बुझ सूक्ष्म सूक्ष्म
अरु के नै गर्नु र मात्र अन्त्य वट्ट दुःख

छोटो छ मानव जीवन छोटो भित्र खोको पनि
सो कुशल पुण्य सञ्चय गर थोपा भएपनि
पापबाट वञ्चित नचिताऊ कुभलो कहिल्यै
अरु के नै गर्नु र तिम्रै हित होस् जहिल्यै

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको गतिविधि



अमिता धाखा
अध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

भगवान बुद्धले जनमानसमा सुख शान्ति प्रदान गर्नका लागि, दुःखबाट मुक्त हुनका लागि निर्देशन गर्नुभएको सतिपट्ठान विपस्सना भावना, नेपालका श्रद्धालुहरूलाई अभ्यास गराउने प्रमुख उद्देश्यले बर्माका महोपकारक महासी सयादोका प्रमुख शिष्य ओवादाचरिय भदन्त पण्डिताभिवस सयादोबाट २०४२ जेष्ठ २३ गतेका दिन यस केन्द्रको शिलान्यास गर्नुभइ स्थापना भएको हो । यस केन्द्र निर्माणका लागि नयाँ बानेश्वरस्थित करिब ८ रोपनी जग्गा ललितपुरका सुश्री चैत्यमाया शाक्य (वर्तमान अनागारिका चन्द्रजाणी) ले प्रदान गर्नुभएको हो ।

ध्यान केन्द्र निर्माण गर्ने क्रममा श्रद्धेय सुमंगल महास्थविरको अगुवाइमा निर्माण उपसमितिको अथक परिश्रम स्वरूप दाताहरूको दान संग्रहबाट पश्चिमपट्टि धम्महलसहित दुइ तल्ले भवन निर्माण भएको थियो भने श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाको प्रयासबाट पूर्व उत्तरपट्टिको भवन निर्माण भएको थियो ।

स्मरणीय छ, यस ध्यान केन्द्रको निर्माण कार्य भइरहेको समयमा २०४३ सालतिर शंखमूल, बागमती नदीमा बालुवा निकाल्ने क्रममा वरद मुद्रामा उभिएको बुद्धमूर्ति भेटिएको थियो । सातौं



शताब्दीको लिच्छवीकालीन ठानिएको सो मूर्ति २०४६ सालमा केन्द्रमै मन्दिर बनाएर प्रतिस्थापन गरिएको हो । १.६६ मि. X १.०३ मि. नापको वरद मुद्राको सो बुद्ध मूर्ति संसारमै दुर्लभ मानिन्छ । यो बुद्धमूर्ति रहेकोले यो क्षेत्रको नाम नै बुद्धनगर रहन गएको हो ।

ध्यानकेन्द्रको भवन निर्माण भएपछि पहिलो ध्यान शिविर २०४४ सालको असार महिनामा केन्द्रका प्रमुख ओवादाचरिय सयादोजी भदन्त पण्डिताभिवसको निर्देशनमा १ महिनाको शिविरबाट शुभारम्भ भएको थियो । त्यसपछि २०४४ साल चैत्रमा वहाँकै शिष्य ऊ धम्मपिय सयादोको निर्देशनमा शिविर संचालन भएको थियो । त्यसपछि २०४५ सालदेखि

उहाँ सयादोजीले म्यान्मारका पण्डिताराम स्वेतागौ सासन यइताबाट कम्मद्वानाचरिय सयादोहरू पालै पालो गरी पठाउनुभए पछि यस केन्द्रमा वर्षावास तीन महिनाको शिविर, महिना महिनाको शिविर,

एवं २०४७ सालदेखि बाल लघुशिविर आदि विभिन्न शिविरका साथै शनिवारका दिन ध्यान भावना र धर्मदेशना कार्यक्रम पनि नियमित रूपमा संचालन हुँदै आयो । कम्मद्वानाचरियहरूमा ऊ आसभाचार सयादो (१० वर्षभन्दा बढी), ऊ सुजनपिय सयादो (१३ वर्ष भन्दा बढी), ऊ वणिस्सर सयादो (२ वर्ष भन्दा बढी) र ऊ विज्जोत सयादो (२ वर्ष) को योगदान स्मरणीय छ । हाल ऊ कुण्डल सयादो यस ध्यान केन्द्रमा कम्मद्वानाचरियको रूपमा रहनुभएको छ ।

यस भावना केन्द्रको गतिविधि तथा योगीहरूको संख्या पनि वृद्धि हुँदै आएकोले आवास भवन बढाउन उत्तरपट्टि लामो तीनतल्ले भवन निर्माण गरिएको थियो । त्यस्तै अनागारिकाहरूको अध्ययन र आवासको लागि धम्महल पछाडीपट्टि अनागारिका भवन पनि निर्माण गरिएको थियो । भिक्षुहरूको विनय अनुसार गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कार्यहरू सम्पादन गर्न अति आवश्यक सीमागृह पनि यस केन्द्रमा स्थापना गरिएको छ ।

सद्धर्मको अभ्यास एवं अनुभव गर्नका लागि स्थापना भएको यस ध्यानकेन्द्रमा धेरैजनाको सहयोग प्राप्त भएकोले नै २५ वर्षको यस अवस्थामा पुग्न सकेको हो । यस केन्द्रका धम्मानुसासक श्रद्धेय संघनायक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर र श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिग महास्थविर हुनुहुन्छ ।

केन्द्रमा विभिन्न गतिविधिहरू संचालन गर्न कार्यकारिणी समिति र विभिन्न उपसमितिहरू जस्तै ध्यान व्यवस्था उपसमिति, बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा उपसमिति, भोजन व्यवस्था उपसमिति, निर्माण उपसमिति (बुद्धनगर तथा लाकुरे ध्यान केन्द्र), उपलब्धि तथा मर्मतसम्भार, प्रचार प्रसार उपसमितिबाट आ-आफ्नो जिम्मामा रहेका कार्यहरू पनि हुँदै आएको छ । यस केन्द्रमा भइ रहेको धार्मिक गतिविधिहरू यस प्रकारका छन् :

वर्षावासको समयमा ध्यान शिविर

२०४५ सालदेखि प्रत्येक वर्ष वर्षावास (असार पूर्णिमादेखि असोज पूर्णिमासम्मको) समयमा तीन महिना लामो शिविर संचालन हुँदै आएको छ । यस शिविरमा कोही तीन महिनासम्म ध्यान बस्ने गर्छन् भने कोही दुइ महिना, साढे एक महिना, एक महिना, बीस दिन, पन्ध्र दिन, दश दिन गरी आफ्नो अनुकूल समय मिलाएर ध्यान शिविरमा भाग लिने गर्छन् ।

विशेष शिविर

यस केन्द्रका प्रमुख ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंसको निर्देशनमा वि.सं. २०४४ सालदेखि वर्षको एक पटक फाल्गुण महिनामा विशेष शिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ । वहाँ सयादोजी वर्षको एकपटक नेपालमा आउनु हुँदा लुम्बिनी पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रमा पनि वहाँको निर्देशनमा ध्यान शिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ ।

बुद्ध जयन्तीको उपलक्ष्यमा प्रव्रजित शिविर

ललितपुरमा विभिन्न विहार, संघ संस्था, टोलले पालै पालो आयोजना गरी विविध कार्यक्रमका साथ मनाउने बुद्ध जयन्तीको कार्यक्रमहरूमध्ये कुलपुत्र र कुलपुत्रीहरूलाई प्रव्रजित गरी यस भावना केन्द्रमा १० दिनको ध्यान शिविर संचालन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । यो कार्यक्रम परन्तुसम्म सुचारु रूपले संचालन गर्न ललितपुर बुद्ध जयन्ती ट्रष्ट कमितिले बुद्ध जयन्तीको आयोजना गर्ने प्रत्येक विहार, संघसंस्थाले प्रव्रजित शिविर गर्नु पर्दछ भनेर बैठकमा निर्णय गरी अनिवार्य कार्यक्रमको रूपमा प्राथमिकता दिएको छ । प्रव्रजित शिविर संचालन बु.सं. २५४५मा हिरण्यवर्ण महाविहार, तारेमाम संघ, नागबहालको बुद्धजयन्ती स्वर्ण महोत्सवरूपमा मनाउँदा ५० जना श्रामणेर प्रव्रज्या गरी यस



केन्द्रमा शिविर संचालनबाट शुरुवात भएको थियो । यही परम्परालाई कायम गरी बुद्धसम्बत् २५४६ मा यम्पि महाविहार, ईबही, बु.सं. २५४७मा हःखा टोल, बु.सं. २५४८ मा रुद्रवर्ण महाविहार, ओकुबहा, बु.सं. २५४९मा विश्वशान्ति महाविहार, गाःबहाः, बु.सं. २५५०मा भाष्करवर्ण महाविहार, न्याखाचोक, बु.सं. २५५१मा ख्यायबही, स्वंगः चीभाः, बु.सं. २५५२ मा युवक बौद्ध मण्डल, किनुबही, बु.सं. २५५३मा टंगल टोल सुधार समिति, बु.सं. २५५४मा वैश्यवर्ण महाविहार, गुजिबहालले यस ध्यानकेन्द्र संग समन्वय गरी प्रव्रजित शिविर संचालन गरेको थियो ।

बाल लघुशिविर

सानै उमेरदेखि बुद्धशिक्षा अभ्यास गराइ नैतिकवान्, चरित्रवान् बनाउने उद्देश्यले बाल बालिकाहरूको विद्यालयमा जाडो बिदाको समयमा (पुषको दोस्रो हप्तादेखि माघको दोस्रो हप्तासम्म) वि.सं. २०४७ सालदेखि बाल लघुशिविर सञ्चालन हुँदै आएका छन् । यस शिविरमा ९ बर्ष देखि १६ वर्ष सम्मका केटाहरूकोलागि २ वटा र केटीहरूको लागि २ वटा गरी ७/७ दिनको शिविर ४ वटा सञ्चालन हुँदै आएको छ । केटाहरू कोही श्रामणेर र केटीहरू कोही अनागारिका तथा ऋषिनी भएर पनि भाग लिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ । यी प्रव्रजित बाल बालिकाहरूलाई एक दिन

भिक्षाटनको पनि अनुभव गराइन्छ । बाल शिविरमा समय तालिका बनाइ ध्यान एवं बुद्धधर्मका शिक्षाहरू दिने कक्षा सञ्चालन हुन्छन् ।

प्रत्येक महिनामा ध्यान शिविर

प्रत्येक महिनाको १० गतेदेखि दश दिवसीय ध्यान शिविरका साथै योगीहरूको अनुकूलता अनुसार अन्य दिनमा पनि ध्यान बस्न सक्ने गरी शिविरको व्यवस्था हुँदै आएको छ । पुराना योगीहरूले जुनसुकै दिनमा पनि ध्यान अभ्यास गर्न आउन सकिन्छ भने नयाँका लागि दश दिवसीय एउटा शिविरमा बस्न अनिवार्य गरिएको छ ।

एक दिवसीय शिविर

प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार एक दिवसीय ध्यान शिविर नियमितरूपमा सञ्चालन हुँदै आएको छ । इच्छुक संघ संस्थाको अनुरोधमा यस्ता शिविरहरू उपत्यका भित्र र बाहिर पनि सञ्चालन हुँदै आएको छ ।

शनिबारको नियमित कार्यक्रम

प्रत्येक शनिबार विहान ध्यान एवं धर्मदेशनाको कार्यक्रम पनि नियमित रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको छ । गर्मीको समयमा विहान



७ देखि १० बजे सम्म र हिउँदमा ७:३० देखि १०:१५ सम्म सो कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छ । सो कार्यक्रममा प्रायः गरी कम्मड्डानाचरिय सयादोले उपदेश दिनु हुन्छ भने महिनाको तेस्रो शनिबार यस केन्द्रका धर्मानुशासक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर र संरक्षिका श्रद्धेय धम्मवती गुरूमाले आलोपालो गरी धर्मदेशना गर्नुहुन्छ । त्यस्तै यहाँका आवासिक गुरूमाहरू अ. अग्गजाणी, अ. विमलजाणी र अ. नन्दवती गुरूमाहरूले पनि समयसमयमा उपदेश एवं भाषा अनुवाद गर्नुहुन्छ ।

बुद्धशिक्षा अभ्यासकक्षा

बालबालिका तथा युवाहरूका लागि प्रत्येक शनिबार विहान ७ बजेदेखि ९ बजे सम्म ध्यान भावना एवं परियत्ति शिक्षाका कक्षाहरू सञ्चालन हुँदै आएको छ । सानै उमेरदेखि बुद्धशिक्षा, बौद्ध



संस्कृति, बौद्ध सभ्यताको शिक्षा दिइ नैतिकवान्, चरित्रवान् बनाउने उद्देश्यले वि.सं. २०४७ सालदेखि बुद्धशिक्षा अभ्यास कक्षा सञ्चालन हुँदै आएकोमा अहिले परियत्ति शिक्षाको १ कक्षादेखि ५ कक्षासम्म सञ्चालन हुँदैछ । ती विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिन प्रत्येक वर्ष पुरस्कार वितरण कार्यक्रम एवं छात्रवृत्तिको पनि व्यवस्था हुँदै आएको छ ।



अभिधर्मको कक्षा

वर्षावासको समयमा श्रद्धेय अग्गजाणी गुरूमाबाट अनुकूलता हेरी समय समयमा अभिधर्मको कक्षा लिने कार्य पनि हुँदै आएको छ ।

अनागारिका एवं ऋषिनीहरूलाई तालिम

बुद्धशासनमा परियत्तिबाट अलग्ग नभएको पटिपत्ति र पटिपत्तिबाट अलग्ग नभएको परियत्ति शिक्षा दिइ सक्षम अनागारिकाहरू तयार गर्ने एवं बुद्धशासनिक कार्य गर्नको निम्ति अनागारिकाहरूको लागि बनाएको अनागारिका भवनमा बर्माबाट अध्ययन गरी आउनु भएका गुरूमाहरूबाट अनागारिका र ऋषिनीहरूलाई तालिम दिँदै आउनु भएको छ ।

जनशक्ति तयारी

ध्यानकेन्द्रमा बुद्धशासनिक क्रियाकलाप-हरूलाई निरन्तरता दिन सक्षम जनशक्ति तयार गर्ने क्रममा ओवादाचरिय सयादोजीको अनुकम्पाबाट म्यानमार पण्डिताराम केन्द्रमा अध्ययन गरी धम्माचरिय पास गरी आउनु भएका अनागारिका अग्गजाणी, अ. विमलजाणी र त्यस्तै बर्माबाट अध्ययन गरी आउनु भएका अ. जवनवती, अ. नन्दवती, अ. वजिरा गुरूमाहरू हुनुहुन्छ । हाल यस केन्द्रबाट भिक्षु जाणावुध र अनागारिका जाणदस्सिनी गुरूमाहरू पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रमा अध्ययन गर्दै हुनुहुन्छ ।

ऊ वणिगस्सर, ऊ विज्जोत सयादोहरूलाई पनि अभिनन्दन तथा धर्मपूजा गरिएको थियो ।

यस भावना केन्द्रमा रहनु भई बुद्धशासनिक कार्यमा योगदान दिनु हुने बर्माबाट आउनु भएका दो गुणवती गुरूमांलाई पनि अभिनन्दन गरिएको थियो । त्यस्तै धम्मानुसासक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर एवं भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, संरक्षिका धम्मवती गुरूमां, निर्देशक जाणशीला गुरूमांलाई पनि अभिनन्दन गरिएको थियो । बर्माबाट धम्माचरिय परीक्षा पास गरेर आउनु भएका यस ध्यानकेन्द्रका वर्तमान निर्देशकहरू अनागारिका अग्गजाणी एवं विमलजाणी गुरूमांलाई पनि धर्मपूजा गरिएको थियो ।

स्मरणीय छ, २०६७ साल जेठ महिनामा यस भावना केन्द्रका धम्मानुसासक संघनायक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरको गुण अनुस्मरण गरी वहाँको ९० औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा श्री सुमंगल विहारसंगको संयुक्त आयोजनामा सुमंगम विहारमा प्रव्रज्या कार्यक्रम गरी नव प्रव्रजित श्रामणेरहरूलाई यस भावना केन्द्रमा दश दिवसीय ध्यान शिविर सञ्चालन गरी धर्मपूजा गरिएको थियो ।

यसको १ वर्ष अगाडी २०६६ साल वैशाख महिनामा यस ध्यानकेन्द्रका धम्मानुसासक ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको उपसम्पदा स्वर्ण दिवसको उपलक्ष्यमा वहाँकै निर्देशनमा दश दिनको शिविर संचालन गरी वहाँलाई पनि धर्मपूजा गरिएको थियो ।

बुद्ध जयन्ती कार्यक्रम

हरेक वर्ष बुद्ध पूर्णिमाको दिन बुद्धपूजा एवं एक दिवसीय ध्यान शिविर संचालन हुँदै आएको छ । बु.सं. २५५० देखि यस भावना केन्द्र र बुद्ध नगरको बुद्धजयन्ती समारोह समितिको संयुक्त आयोजनामा बुद्धनगरस्थित विभिन्न विद्यालयका शिक्षक एवं विद्यार्थीहरू, विभिन्न संघ संस्थाका प्रतिनिधिहरू, उपासक उपासिकाहरू सम्मिलित

गराई बुद्धपूजा र बुद्धमूर्ति सहित नगर परिक्रमा गरी बुद्ध जयन्ती मनाउने कार्य हुँदै आएको छ ।

भिक्षाटन

दाताहरूको मन प्रशन्न हुने गरी दानको परम्परालाई टिकाउन बुद्धनगर स्थित विभिन्न टोलमा गई यस भावना केन्द्रका आवासिक अनागारिका गुरूमांहरू प्रत्येक पूर्णिमाको दिनमा भिक्षाटन जाने काम हुँदै आएको छ ।

त्यस्तै बैशाख पूर्णिमाको प्रव्रजित शिविर हुँदा र बाल लघुशिविर हुँदा विभिन्न ठाउँहरूमा भिक्षाटन गरी भिक्षाटनको अनुभव गराउने कार्य पनि हुँदै आएको छ ।

तीर्थयात्रा

भगवान् बुद्धसंग सम्बन्धित चार संवेजनीय स्थान एवं अन्य दर्शनीय स्थानहरूमा उपासक उपासिकाहरूलाई तीर्थयात्रा गराउने कार्यक्रम



पनि समय समयमा हुँदै आएको छ । तीर्थयात्राको क्रममा भारतमा ५ पटक र म्यानमार र थाइलैण्डमा २ पटक उपासक उपासिकाहरूलाई भ्रमण गराएको थियो ।

कृतज्ञता ज्ञापन

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको उत्थान एवं संचालन गर्नमा योगदान गर्ने सबै महानुभावहरू



प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछौ । ती मध्ये दिवंगत हुनु भएकाहरूलाई निर्वाण प्राप्त होस् भनि श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दछौ ।

कृतज्ञता ज्ञापनको क्रममा : ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविर, कम्मट्टानाचरिय सयादोहरु ऊ धम्मपिय, ऊ आसभाचार, ऊ सुजनपिय, ऊ वण्णस्सर, ऊ विज्जोत, ऊ कुण्डल ।

ध्यानकेन्द्र निर्माणमा अग्रसर हुनु भएका : दिवंगत श्रद्धेय सुमंगल महास्थविर, श्रद्धेय धम्मवती गुरूमा (संरक्षक)

धर्मानुशासक एवं अनुवाद/धर्मदेशना गर्नुभएकाहरु: श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर ।

जग्गादाता : अनागारिका चन्दजाणी (चैत्यमाया शाक्य)

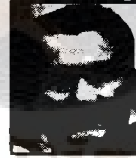
अनुवाद/धर्मदेशना गर्नु हुनेहरु : श्रद्धेय मा गुण गुरूमा, श्रद्धेय धम्मवती गुरूमा, श्रद्धेय अ. जवनवती, श्रद्धेय अ. अग्गजाणी, श्रद्धेय अ. नन्दवती, श्रद्धेय अ. विमलजाणी, श्रद्धेय अ. चारुजाणी, श्रद्धेय अ. निम्मलजाणी, श्रद्धेय अ. वजिरा, श्री राजु शाक्य, दिवंगत मुनिन्द्र शाक्य, श्री विनय महर्जन ।

शुरु शुरुमा भावना केन्द्रमा आवास गर्नु हुने : श्रद्धेय भिक्षु वरसम्बोधि, श्रद्धेय मा गुण गुरूमा, अ. श्रद्धावती (हाल बुद्धनगर, बानेश्वरमा), अ. निम्मलजाणी (हाल रत्न विपस्सना विहारमा) अ. खमेसी (लुम्बिनी गौतमी विहारमा), अ. धम्मेसी (श्रीलंकामा अध्ययन क्रममा त्यही दिवंगत हुनु भएको) ।

संस्थापक अध्यक्ष एवं संरक्षक :

दिवंगत ज्ञानज्योति कंसाकार

संरक्षक : दिवंगत सानुरत्न स्थापित



सल्लाहकारहरु : दिवंगत मुक्ति बहादुर मानन्धर
दिवंगत धर्मरत्न शाक्य त्रिशुली
दिवंगत गोपिलाल महर्जन

साथै केन्द्रका पहिलेका कार्यकारिणी समितिका सल्लाहकार, पदाधिकारी एवं कार्यकारिणी सदस्यहरु, योगी संरक्षिका महिला कमिटिका अध्यक्ष पद्मशोभा तुलाधर सहित सदस्यहरु, केन्द्रका दाताहरु, भोजन व्यवस्था अक्षय कोषका दाताहरु, लाकुरे भञ्ज्याङ्गमा नयाँ ध्यानकेन्द्रको

लागि जग्गादाताहरू, आजीवन सदस्यहरू, वेयावच्च कार्य गर्नेहरू, प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूपमा ध्यान केन्द्रका लागि योगदान गर्ने सबैप्रति साधुवाद प्रकट गर्दछु ।

पुस्तक/पुस्तिका प्रकाशन

यस भावना केन्द्रले समय समयमा परियति र पटिपत्ति सम्बन्धि पुस्तक/पुस्तिकाहरू पनि प्रकाशन गर्दै आएको छः

१. ध्यान भावना सम्बन्धि ब्यावहारिक निर्देशन, नेपाली भाषामा, (प्रथम संस्करण २०४६, दाश्रो संस्करण २०४७)
२. सतिपट्टान विपस्सना भावनाया संक्षिप्त परिचय, वि.सं. २०५०
३. ओवादोपदेश, वि.सं. २०५१
४. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - १ (प्रथम संस्करण वि.सं २०४८, दोश्रो संस्करण, तेस्रो संस्करण वि.सं. २०५४)
५. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - २ (प्रथम संस्करण वि.सं. २०४८, दोश्रो संस्करण)
६. उपासक परिहानी तथा सद्धर्म चिरस्थायी मज्जीगु कारण, वि.सं. २०५३
७. संवेजनीय धम्मुदेस देसना (प्रथम संस्करण वि.सं २०५४)
८. जिमिगु म्यान्मार (बर्मा) यात्राया संक्षिप्त संस्मरण (प्रथम संस्करण वि.सं. २०५६)

बुद्धधर्मका प्रारम्भिक ज्ञान (प्रथम संस्करण वि.सं. २०६०, दोश्रो संस्करण २०६३, तेस्रो संस्करण २०६५)

१०. रजत महोत्सव स्मारिका, वि.सं. २०६७
११. पपतित सूत्रया व्याख्या, वि.सं. २०६७
१२. सतिपट्टान उपदेश, वि.सं. २०६७
१३. ध्यान सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन, वि.सं. २०६७ (नेपाली, नेपाल भाषा)
१४. परिहानीबाट हासिल हुने लाभ, वि.सं. २०६७

केन्द्रका प्रमुख ओवादाचरिय सयादो, धम्मनुसासक भन्तेज्यूहरू, कम्मट्टानाचरिय सयादोहरू, निर्देशकज्यूहरू, कार्यसमिति तथा विभिन्न उपसमितिका सदस्यज्यूहरू लगायत समस्त श्रद्धालु दाताहरूको सश्रद्धा एवं सत्प्रयास का कारण आज यो केन्द्रले २५ वर्षको रजत महोत्सव मनाउन पाएको हो भन्दा अत्युक्ति नहोला । यसरी नै यस केन्द्रलाई अझ बढी क्रियाशील र सशक्त बनाउन यहाँहरू सबैको दायित्व हो र निरन्तर न्यानो माया र स्नेहको अपेक्षा राख्नु असान्दर्भिक नहोला भन्ने ठानेकी छु । सतिपट्टान विपस्सना भावनाको निरन्तर अभ्यास एवं अनुभव गरी सद्धर्म चिरस्थायी गर्ने कार्यमा उत्तरोत्तर प्रगति गर्न सकुन् भनी शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो ।



दया वड्गु व फुना वनीगुयात बोध मजुइक सच्चिदं तक जीवित जुया च्वनेगु सिबे दया वड्गु व फुना वनीगुयात सिइकाः छन्हु जक जीवित जुया च्वनेगु उत्तम । - धम्मपद

बुद्धको नगर बुद्धनगर : एक चिनारी



“नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स”

पृष्ठभूमि

आजभन्दा २६३४ वर्ष अगाडि कपिलवस्तु राज्यको लुम्बिनीमा शाक्यवंशीय राजा शुद्धोधन र रानी मायादेवीको कोखबाट वैशाख पूर्णिमाको दिन लुम्बिनी उद्यानमा जन्मनु भएका राजकुमार सिद्धार्थले २९ वर्षको उमेरमा पत्नी यशोधरा र पुत्र राहुललाई थाहै नदिई दरवार परित्याग गर्नुभयो । छ वर्षको कठोर तपस्या तथा ध्यानपछि ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धगयामा बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो । वहाँले आफ्नो जीवनभर अरूको हित र भलाई, सदाचार र सद्व्यवहार, अनुशासित र संयमित बन्न सिकाई संसारमा बुद्ध धर्मको प्रचार गर्नुभयो र ८० वर्षको उमेरमा कुशीनगरमा बोधिबृक्ष मुनि महा-परिनिर्वाण (फेरि जन्म लिनु नपर्ने) हुनुभयो । राजकुमार सिद्धार्थ लुम्बिनी उद्यानमा जन्मेको दिन पनि बैशाख पूर्णिमा, बुद्धगयामा बोधिज्ञान प्राप्त गर्नु भएको दिन पनि बैशाख पूर्णिमा र कुशीनगरमा महा-परिनिर्वाण भएको दिन पनि बैशाख पूर्णिमा नै हो, यो कुरा स्मरणीय रहेको छ ।

राजकुमार सिद्धार्थले जुन दिन बृद्ध, रोगी र लासलाई देख्नु भयो वहाँको मन साह्रै दुःखित र विचलित भयो । मानिस भएर जन्म लिए पछि बुढो हुनु पर्ने, रोगी भएर बस्नु पर्ने र अन्त्यमा मृत्यु हुनु पर्ने प्रकृतिको नियम रहेको र यसबाट कोही पनि व्यक्ति अछुतो रहन नसक्ने यथार्थताले दरवारको सुख सयल र आनन्ददायी जीवनले वहाँको मनलाई

जेन तण्डुकार

वरिष्ठ समाजसेवी, श्रममार्ग, बुद्धनगर

शान्त पार्न सकेन, दुःखको कारण पत्ता लगाउन र मानव जातिलाई यसबाट मुक्ति दिलाउने खोज तिर रात दिन ध्यान केन्द्रित गराउनु भयो । जुन दिन वहाँले शान्त र सुशील भिक्षुलाई देख्नु भयो, त्यस क्षण वहाँको मनमा शीतलताले छाएको अनुभव भयो । आफू पनि भिक्षु बनी सबैको दुःख कष्ट, रोग, व्याधि र मृत्युबाट मोक्ष प्राप्त गर्ने दिशातिर उन्मुख हुने प्रेरणा जाग्यो ।

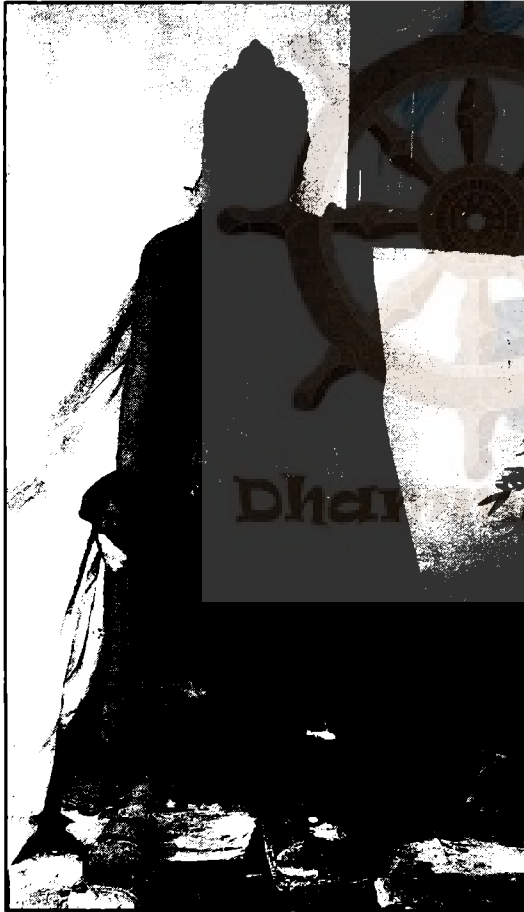
बुद्धनगरको नामाकरण :

(बुद्धको नगर बुद्धनगर)

साबिक बानेश्वर महादेवस्थान गा.वि.स. वडा नं. “ग” र “घ” मा पर्ने यस स्थानलाई विकास, निर्माण तथा सुधार गर्न स्थानीय युवाहरूद्वारा २०३८ सालमा “चुचोल टोल निर्माण समिति” को स्थापना गरी विकास र निर्माणको कार्यहरूको थालनी गरेका थिए । त्यसबेला गोरेटो बाटोलाई मोटर बाटो, टुकीको ठाउँमा बिजुली बत्ति, ईनार र कुवाको साटो खानेपानीको पाईपको प्रबन्ध गर्न सक्नुनै प्रमुख उपलब्धि मानिएको थियो । विकास, निर्माण तथा सुधारको कार्यक्रमहरू अगाडि वढाउने क्रममा हाल बुद्धनगर विकास समिति रहेको स्थानमा समितिको निर्णयानुसार २०४६ साल श्रावण २४ गते तत्कालिन आवास तथा भौतिक योजना मन्त्री

श्री प्रकाशचन्द्र लोहनीको प्रमुख आतिथ्यमा वृक्षारोपण कार्यक्रमको आयोजना गरी 'चुमोल टोल निर्माण समिति' को नाम परिवर्तन गरी 'बुद्धनगर विकास समिति' र रुद्रमती (धोवीखोला) पूर्व, मदन भण्डारी पथ दक्षिण, शंखमूल मार्ग पश्चिम र बागमती खोला उत्तरको यस क्षेत्रलाई बुद्धनगर भनी तत्कालिन समितिका कोषाध्यक्ष तथा लेखक (जेन तण्डुकार) ले घोषणा गर्नु भएको थियो ।

यस क्षेत्रलाई बुद्धनगर भनी नामाकरण गरिनुमा अर्को महत्वपूर्ण तथा ख्याल राख्नु पर्ने कुरा यो छ कि २०४३ साल आश्विन ३ गते हालको बुद्धमार्ग छेउ बागमती नदीबाट एकजना भरियाले



बालुवा निकाल्दै थिए । उनले बालुवा निकालेको ठाउँ नजिक पानीमाथि एउटा स्याउ आश्चर्यजनक रूपमा फनफनी घुमी रहेको देखे र त्यो स्याउ टिप्ने क्रममा पानी मुनि कुनै सारो चिज भएको अनुभव गरे । छामेर हेर्दा भगवान बुद्धको शीरको भाग भेटिएको तथ्य यहाँनिर अविस्मरणीय हुन आउंदछ । ऐतिहासिक रूपमानै यस स्थानमा बुद्धको मूर्ति प्रतिस्थापित भएको हुँदा यस नगरलाई बुद्धनगर नामाकरण गरिएको समय सान्दर्भिक र युक्तिसंगत देखिँदा बुद्धनगर विकास समितिले त्यस बेला बुद्धको नगरलाई बुद्धनगर भनी नामाकरण गरिएको थियो ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको स्थापना :

हामी समितिका युवाहरूलाई एकाबिहानै बागमती नदी किनारमा एउटा कार्यक्रमको आयोजना गरिएको भनी बोलावट आउंछ र त्यह, पुग्दा केही मानिसहरू नीलकांडाको भाडी फडानी गरिरहेका र कोही सुकुल ओछ्याई बस्ने ठाउँ बनाइरहेका पाउँदछौ । त्यो शुभ दिन रहेछ २०४२ साल जेष्ठ २३ गते बुधवारको दिन (तदनुसार बुद्ध सम्बत् २५२९ र नेपाल सम्बत् १९०५) अर्थात पवित्र दिन अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र निर्माणकोलागि जग्गा दानदिने दिन ललितपुर सानेपा निवासी श्रद्धेय सुश्री चैत्यमाया शाक्यज्यू (वर्तमान अनागारिका चन्दजाणी) बाट ७ रोपनी ६ आना ३ दाम जग्गा एक समारोहका बीच प्रदान गर्नुभएको थियो । त्यत्रो ठूलो जग्गा दान दिने व्यक्तिको दिल अभै कति ठूलो होला भनी हामी खुशीले भाव बिभोर भयौ र समाजसेवामा लाग्नै पर्ने रहेछ भन्ने थप हौसला र प्रेरणा पायौ ।

त्यसपछि शंखमूल-बुद्धनगर जोड्ने मोटर बाटो निर्माण कार्यमा हामी लागी पन्यौ । बाटोघाटो बनाउने पुण्य काम भएतापनि अवरोधहरू नआएका

होइन्न् । यसै सिलसिलामा डोजरद्वारा बाटो खन्दै जाँदा हामी समाजसेवी युवाहरूलाई जेलमा जाकी दिने धम्कि पनि आयो । हामी निर्भिक रूपमा अगाडि बढीनै रह्यौं र बुद्धनगरमा ४, ६ र ८ मिटर चौडाई भएका सडकहरू जनसहभागीताको आधारमा धमाधम निर्माण हुँदै गए भने खानेपानी, ढल निकास, विद्युत तथा दूरसंचारका कार्यहरूमा आशातीत फड्को मारन हामी सफल भयौं । यसको प्रमुख श्रेय बुद्धनगरमा बसोबास गर्नु हुने सम्बन्धित निकायका प्रमुखहरूसंग हाम्रो हातेमालो अर्थात् सहकार्यलाई लिनु पर्दछ । यसरी नगरबासीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको स्थापना कालदेखिनै यसको महत्व तथा गरिमा बढाउन आफ्नो क्षेत्रबाट सक्दो योगदान पुऱ्याउँदै आइरहेको छ र भविष्यमा पनि पुऱ्याइरहनेछ ।



बुद्धको उत्पत्ति र बुद्धनगर

जसरी गौतम बुद्धले ज्ञानको ज्योति सारा संसारमा फैलाउनु भयो त्यसरीनै बुद्धनगरले मैत्री र सदभावको ज्योति छिमेकी नगरहरू सुविधा नगर, शान्ति नगर, ओम नगर, अनाम नगर, बशन्त नगर आदि नगरमा फैलाउनको लागि होला बागमतीमा फेला परेको बुद्धमूर्ति । तर अफशोच, २०४४ साल अर्थात् मूर्ति फेला परेको एक वर्षको अन्तरालमा सो मूर्ति चोरी भयो । उक्त मूर्ति विदेशमा बिक्रि गर्न लैजाने क्रममा काठमाडौंको एउटा होटलमा मोल मोलाई हुँदै गर्दा फेरि फेलापऱ्यो । फेला परेको सो मूर्तिलाई केही महिना जिल्ला प्रहरी कार्यालय, हनुमानढोकामा राखे पश्चात पुरातत्व विभागको सक्रियतामा पुनः अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रलाई हस्तान्तरण गर्ने निर्णय पश्चात फिर्ता ल्याई केन्द्रको मूल द्वारनजिकै प्रतिस्थापन गरिएको छ र यस क्षेत्र बुद्धनगर कहलिएको छ ।

बुद्धनगरमा बुद्धजयन्ती :

आजभन्दा २६३४ वर्ष अगाडि लुम्बिनी उद्यानमा जन्मनु भएका गौतम बुद्धलाई प्रत्येक वर्ष वैशाख पूर्णिमा अर्थात् 'स्वाया पुन्ही' बुद्ध जयन्तीको रूपमा मनाउँदै आइरहेको पाउँदछौं । आजभन्दा २५ वर्ष अगाडि स्थापना भएको अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले बुद्धको सन्देश फैलाउने हेतुले वर्षावासको शिविर, भिक्षु, श्रामणेर र अनागारिकाहरूका लागि ध्यान शिविर, बालबालिकाहरूका लागि ध्यान शिविर, ध्यान र धर्मदेशना कार्यक्रम, बुद्ध शिक्षाको आधारभूत अध्यापन र अभिधर्म कक्षाहरूको संचालनले प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा बुद्धनगरबासीहरू अहोभाग्यका पात्र हुनुका साथै लाभान्वित भएका छन् ।

आज भन्दा पाँच वर्ष अगाडि अर्थात् २५५० औं बुद्धजयन्तीदेखि बुद्धनगरबासीहरू प्रत्यक्ष रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र र बुद्ध जयन्ती समारोह समिति बुद्धनगर मार्फत संयुक्त कार्यक्रमको आयोजना गरि अगाडि बढेका थिए । शुरूको वर्षमा अर्थात् २५५० औं देखि २५५२ औं तीन वर्ष बुद्ध जयन्ती समारोह समिति बुद्धनगरका अध्यक्ष श्री श्यामलाल तण्डुकारको नेतृत्वमा बुद्धनगरमा रहेका विद्यालय, समाजसेवी, बुद्धिजीवी तथा श्रद्धालु

भक्तजन र टोलवासीहरूको सहभागीतामा बुद्धको प्रतिमा सहितको शान्ति पदयात्राले बुद्धनगरका प्रमुख स्थानहरूको परिक्रमा गरी सभामा परिणत भई बुद्धका शाश्वत सन्देशहरूलाई व्यवहारमा उतार्नु पर्ने कुरामा जोड दिइएको थियो ।

अध्यक्षता कार्यकाल तीन वर्ष पूरा भएको हुँदा श्री श्यामलाल तण्डुकारबाट श्री सुरेश शाक्यलाई हस्तान्तरण गरियो । यस पटकको बुद्ध जयन्ती पृथक ढंगमा मनाउने निर्णय मुताबिक प्रत्येकको घरमा बुद्ध भण्डा, क्यालेण्डर, टी शर्ट र क्यापका साथै बुद्ध जयन्ती पर्चा पुऱ्याइयो । सप्ताहव्यापी कार्यक्रम अन्तर्गत भावना मार्गको बुद्ध चोक, ११ वडाको थापाथली, सुवर्ण मार्गको जोगी कुटी र ३४ वडाको ऐतापौमा सांभ ५ बजे भन्ते तथा गुरुमाहरूद्वारा धर्मदेशना कार्यक्रमलाई सारगर्भित सम्बोधन गर्नु भयो । यसै २५५३ औं बुद्ध जयन्तीको अवसरमा भन्तेज्यूको निर्देशानुसार प्रत्येक महिनाको पूर्णिमाको दिन मां पूचः (आमा समूह) बुद्धनगरद्वारा बुद्धनगर विकास समिति भवनमा सांभ ४ बजे नियमित रूपमा धर्मदेशना कार्यक्रम संचालन भईरहेको छ भने याकः मिसा खलः (एकल महिला समूह) बुद्धनगरको आयोजनामा प्रत्येक महिना संक्रान्तिका दिन ऐतिहासिक गंगादेवी मन्दिरमा विहान ८.०० बजे बुद्धपुजा तथा बुद्धवाणी नियमित रूपमा हुँदै आइरहेको छ । यी कार्यक्रमहरूलाई बढावा दिने भन्ते तथा गुरुमाहरूप्रति हामी बुद्धनगरवासीहरू हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

२५५४ औं बुद्धजयन्तीका अवसरमा बुद्ध जयन्ती समारोह समितिका अध्यक्ष श्री सुरेश शाक्यले आफ्नो पृथक धारका कारण अध्यक्षता श्री तीर्थ बहादुर गुरुङ्गलाई सुम्पेर आफूले सक्दो योगदान गर्दै रहने प्रण गर्नु भए मुताबिक अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र र बुद्ध जयन्ती

समारोह समितिको संयुक्त आयोजनामा पहिले भै बुद्ध जयन्ती कार्यक्रम सहितको पर्चा र भण्डा घर घरमा वितरण र पहिलेकै स्थानहरूमा धर्मदेशना कार्यक्रम र यस पटकको बुद्ध जयन्तीमा एउटा थप उत्साहजनक कार्यक्रम पनि आयोजना गरियो त्यो हो खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम । यस्मा १०५ जना महिला तथा सज्जगहरूले रक्तदान गर्नु भएको थियो भने रक्तदाताहरूलाई प्रशंसा स्वरूप रक्तदान स्थानमानै प्रमाण-पत्र वितरण गरिएको थियो । त्यसैगरी शान्ति पदयात्रामा सहभागी हुने विद्यालय तथा संघसंस्थाहरूलाई पनि सम्मान स्वरूप प्रमाण-पत्र वितरण गरिएको थियो । गौतम बुद्धको प्रतिमा सहितको शान्ति पदयात्रालाई यसपालिदेखि बुद्धनगर धिमे खलःले रोचकता प्रदान गरेको थियो भने स्वप्न वाटिका स्कूलको स्काउट बैण्डले गत वर्षहरूमा भै रौनकता प्रदान गरेकै थियो र न्याली स्वप्न वाटिका स्कूलको प्राङ्गणमा सभामा परिणत हुन पुग्यो ।

यसरी बुद्धको नगर बुद्धनगरमा बुद्धनगरवासीहरूले ढिलै भए पनि बुद्ध जयन्ती कार्यक्रममा सहभागी भएर बुद्धको शान्तिको सन्देशलाई भित्री हृदयदेखि व्यवहारमा उतार्ने चेष्टा गर्नेछन् भन्ने आशा एवं विश्वास लिऔं । हामी सबैले विश्व शान्तिको कामना गरौं ।

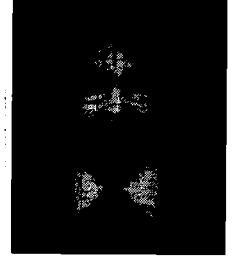
भवतु सब्ब मंगलम्

सन्दर्भ सामाग्रीहरू :

०१. बुद्धनगर दर्पण २०६१
०२. परियत्ति शिक्षा भाग १ २ र ३
- ०३ अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र संक्षिप्त परिचय
०४. बालोपयोगी सचित्र बुद्धजीवनी



संसार: सुख र दुःखको सेरोफेरोमा



राजेश शाक्य
भू.पू. अध्यक्ष, YMBA

संसार आखिर सुख र दुःखकै सेरोफेरोमा घुमिरहेको छ । सारांशमा दुःखबाट मुक्ति र सुखको प्राप्ति नै सबैको एकमात्र इच्छा हो । वास्तवमा दुःख र सुख अनुभव गर्ने तत्व हाम्रो मन नै हो जसले शरीरलाई, इन्द्रियलाई मात्र माध्यम बनाउँछ, साधन बनाउँछ ।

मन अदृष्य छ, तर प्रयास गरेमा देख्न सकिन्छ ।

मन अस्थिर छ, तर प्रयास गरेमा स्थिर बनाउन सकिन्छ ।

मन असन्तुष्ट र अतृप्त छ, तर प्रयास गरेमा सन्तुष्ट र तृप्त हुनसक्छ ।

मन अनियन्त्रित छ, तर प्रयास गरेमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, आफूले भनेजस्तो गराउन सकिन्छ ।

मन कठोर र दुष्ट छ, तर प्रयास गरेमा कोमल तथा मैत्री करुणाले भर्न सकिन्छ ।

मन अशुद्ध र दूषित छ, तर प्रयास गरेमा शुद्ध र सफा पार्न सकिन्छ ।

मन अज्ञानी छ, बारम्बार गल्ती गर्छ, तर ज्ञानी र विनीत बनाउन सकिन्छ ।

मन छिन्नभिन्न र अनन्त छ, तर प्रयास गरेमा एकत्रित र अन्त भेट्टाउन सकिन्छ । तर कसरी ?

उपरोक्त "कसरी गर्ने?" भन्ने प्रश्नको उत्तर स्वरूप बुद्धोपदेशित मार्ग उपायहरूको बारेमा खोतल्दै जाउँ ।

संसारको तीतो सत्यः

हामी सुख चाहन्छौं, तर दुःख मात्र आईदिनसक्छ ।

हामी दुःख चाहनाँ, तर पनि दुःखै दुःख आईदिनसक्छ ।

हामी आफ्नो सुख खोसिएको चाहँदैनौं, तर परिआएको खण्डमा अरुको सुख भने खोसेर लिन सक्छौं ।

हामीलाई अरुले दुःखदिएको मनपर्दैन, तर पनि आएको खण्डमा अरुलाई दुःख दिन पुग्छौं । हामी चाहन्छौं हाम्रो सुख सधैंभरि स्थिर रहोस्, भनभन सुख बढेर जाओस्, कहिल्यै पनि हाम्रो सुख बिलाएर, हराएर, कम भएर नजाओस् । तर धेरै जसो कुराहरू हाम्रो इच्छा अनुसार नभएको पाउँछौं र हामी दुःखी हुन्छौं, चिन्तित हुन्छौं, रुन्छौं, कराउँछौं, भगडा गर्छौं । हाम्रो इच्छा चाहनाहरू कहिल्यै पूरा नभएको, सन्तोष नभएको, तृप्त नभएको पाउँछौं । हाम्रो इच्छा चाहना असीमित, अनन्त भई कहिल्यै पूरा नहुने किसिमको भईरहेको हामी देख्छौं । यसरी हाम्रो जीवनयात्रामा धेरै समस्याहरू एकपछि अर्को आउँदै गर्नुहुनाले यसको समाधानको उपायहरू हामीले खोज्दै जानुपर्नेहुन्छ ।

पहिले हामीले वास्तविक सत्य के हो, हाम्रा समस्याहरू के के हुन् भनेर थाहा पाउनु जरूरी

हुन्छ त्यसपछि ती समस्याहरूबाट मुक्ति पाउने उपायहरू थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ र तदनुरूप कार्य गर्दै जानुपर्ने हुन्छ ।

हामीले साँच्चै बुझ्नु पर्ने र प्राप्त गर्नुपर्ने बास्तविक सुख :

महाकारुणिक तथागत सम्यक्सम्बुद्ध भन्नु हुन्छ - सुख दुई प्रकारका हुन्छन् -

१. "लौकिक सुख" - सांसारिक सुख, भौतिक सुख, क्षणिक इन्द्रिय सुख, तृप्त नहुने सुख, सधैं स्थिर नहुने सुख, अरूले खोसेर लिन सक्ने सुख, फेरि हराएर बिलाएर जान सक्ने सुख, राग, द्वेष, मोह, तृष्णा, अविद्या, क्लेश, पापयुक्त सुख आदि लौकिक सांसारिक सुख हुन् ।

२. "लोकुत्तर सुख" - निर्वाण सुख, स्थायी सुख, आध्यात्मिक सुख, इन्द्रियातित सुख, निरोध सुख, परम सन्तोष र शान्ति दिने सुख, कसैले खोसेर लिननसक्ने सुख, कहिल्यै परिवर्तन नहुने बिनाश नहुने सुख, कहिल्यै हराएर बिलाएर नजाने सुख, राग, द्वेष, मोह, तृष्णा, अविद्या, क्लेश, पाप आदि पूर्ण रूपले निर्मूल भईसकेको परिशुद्ध, विशुद्ध, यथार्थ सुखलाई "लोकुत्तर सुख" भनिन्छ ।

यी दुई सुखहरू मध्ये हामीले प्राप्त गर्नेपर्ने बास्तविक सक्कली सुख 'लोकुत्तर निर्वाण सुख' हुन् जुन हाम्रो चित्त मनभित्रै बीजको रूपमा लुकेर छोपिएर सुषुप्त भएर बसिरहेका छन्, जसलाई "बोधि चित्त" भनिन्छ । यसलाई प्राप्त गर्न खानी भित्रबाट सुन निकाले भैं बाहिर निकालेर ल्याउनुपर्ने हुन्छ । यस लोकुत्तर निर्वाण सुखलाई प्राप्त गर्न, खोतल्न हामीहरूले त्यस्तो सत्पुरुषहरूको उपदेश सुन्नु पर्छ जस्तै त्यो बास्तविक विशुद्ध सुख आफैले प्राप्त गरिसक्नुभएको होस् ।

सर्वोच्च महान निर्वाण सुख प्राप्त गर्न के गर्नु पर्दछ ?

सर्वोच्च महान निर्वाण सुखलाई सम्पूर्ण

रूपले बुझि सक्नु भई 'बुद्ध' कहलिनु भएका तथागत सम्यक सम्बुद्ध भन्नुहुन्छ कि - दुःखबाट पूर्ण मुक्ति पाउन, सर्वोच्च महान निर्वाण सुख प्राप्त गर्न "दान, शील, भावना" को अभ्यास गरि तृष्णा आसक्तिलाई कम कम गर्दै जानुपर्ने हुन्छ । यो अभ्यास कार्यलाई धेरै किसिमले व्याख्या गरिएको हामी पाउँछौं । जस्तै -- दश पारमिता पूरा गर्ने, सात विशुद्धि मार्गको भाविता गर्ने, चार आर्य सत्य अवबोध गर्ने, शील, समाधि, प्रज्ञा पूरा गर्ने, सात सम्बोध्यङ्गको भाविता गर्ने, मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षाको भावना गर्ने, प्रज्ञा पारमितामा पारङ्गत हुने, अनित्य, दुःख, अनात्म - त्रिलक्षणको अवबोध गर्ने, शुन्यतानुपश्यनाको अवबोध गर्ने, राग, द्वेष, मोह, तृष्णा, अविद्याको समूल विनाश गर्ने, चार स्मृतिप्रस्थानको भावना गर्ने, सप्तत्रिंश बोधिपक्षीय धर्मको अवबोध गरिलिने, बुद्ध हुने, प्रत्येक बुद्ध हुने, अर्हत हुने आदि आदि ।

सारांशमा भनिन्छ - आफूभित्रको अविद्यारूपी अन्धकार नाश गर्ने र प्रज्ञा ज्ञानरूपी प्रकाश बाल्ने ।

हाम्रो मन अविद्यारूपी अन्धकारमा छन् तसर्थ यसलाई आफू अंधकारमा छु भनेर नै थाहा हुँदैन । जस्तै फोहरमा बस्ने किरालाई आफू फोहरमा रहेको नै थाहा हुँदैन र त्यसै फोहरमा नै जीवन बिताएर, रमाइरहेको हुन्छ र त्यहि बिनाश भएर जान्छ । तर बुद्धिमानहरू ती फोहरमा बसीरहेका किराहरू हेरेर आश्चर्य चकित हुन्छन् र आफू त्यस्तो फोहरमा जान्छु भनेर कहिल्यै सोचदैनन् ।

बुद्धिमानहरू अविद्यारूपी अन्धकारमा रहन कदापि चाहदैनन् र सधैं प्रज्ञारूपी प्रकाशतिर जान चाहन्छन् ।

भन्न सजिलो हुन्छ, मनमनै बिचार गर्न सजिलो हुन्छ, तर साँच्चै काय, वाक, चित्तले गर्न गाह्रो हुंदोरहेछ ।

तैपनि प्रयासै नगर्नु भन्दा प्रयास गर्दै गएमा गाह्रो लाग्ने काम पनि सजिलो हुँदै आउने रहेछ । गर्नु राम्रो हुन्छ, पुण्यमय हुन्छ । बोधि मार्गको बारेमा नसुन्नुभन्दा नपढ्नुभन्दा, पाठ नगर्नुभन्दा गर्नु राम्रो हुन्छ, पुण्यमय, कल्याणमय हुन्छ ।

वास्तवमा हामीहरू यस संसारमा बसी रहेता पनि यस संसारको वास्तविक सत्यलाई हामी बुझ्दैनौं र बुझ्नु पर्ने आवश्यक नै ठान्दैनौं ।

यस संसारको वास्तविक सत्य बुझ्न हामी कहि टाढा जानु पर्दैन, बरु हाम्रै शरीरको सत्य स्वभाव र हाम्रै चित्त, मनको सत्य स्वभाव बुझ्दै जानुपर्ने हुन्छ ।

हामी अरूको बारेमा, बाहिरी संसारको बारेमा मात्रै बुझ्ने प्रयास गर्छौं । आफ्नै शरीर र चित्त (मन) को बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्दैनौं । हामी अरूको दोष, गल्ती, कमी कमजोरी देख्छौं र अरूलाई सुधार्न खोज्छौं, अरूलाई आफूले चाहेजस्तो नियन्त्रणमा राख्न खोज्छौं, दबाउन खोज्छौं । तर हामी आफ्नो दोष, गल्ती देख्दैनौं, कमी कमजोरी देख्दैनौं र आफूलाई सुधार्न खोज्दैनौं । आफ्नै शरीर, वचन र मनलाई नियन्त्रणमा राख्न खोज्दैनौं ।

हाम्रो मन बशमा राख्न सकिएन भने, मनलाई सही तालिम दिएर राम्रो बाटोमा हिंडाउन सकेन भने, बोधि जगाउन सकेन भने, प्रज्ञा ज्ञान जगाउन सकेन भने, मनले धेरै नराम्रो नराम्रो मात्र सोचेर, योजना बनाएर हाम्रो बोलीबचन र शरीर मार्फत धेरै पापकर्महरू, अकुशल नीच कर्महरू, अयोग्य कर्महरू गराउन सकिने रहेछ ।

तसर्थ हाम्रो मनलाई पुण्यकर्महरूतिर लगाउनु, कुशल मंगल कर्महरू गराउनु, बहुजन हित र बहुजन सुखको लागि राम्रो कार्यहरू गराउनु सर्वथा कल्याणकारी र हितकारी हुनेछ ।

यसको लागि मनलाई राम्ररी 'मैत्री,

करुणा, मुदिता र उपेक्षा' युक्त वातावरणमा सही तालिम दिनु जरूरी हुन्छ । जंगली जनावर जस्तै छाडा स्वभावको यो मनलाई नियन्त्रणमा राख्न जरूरी हुन्छ । यो मनको स्वभावलाई बुझ्न जरूरी हुन्छ । यो मनलाई परिशुद्ध गर्देलानु जरूरी हुन्छ । फोहोरको थुप्रोमा लुकेर बसेको हीरामोती, सुनलाई खोजेर निकाले भैं मनमित्र लुकेर बसेको बोधिज्ञान प्रज्ञाज्ञान, निर्वाणज्ञानलाई निकाल्न जरूरी हुन्छ । सबै प्रकारका आवरण, नीवरणहरूलाई च्यातेर यो मनलाई क्लेश विहीन, आसक्ति विहीन, तृष्णा विहीन, अविद्या, संस्कार विहीन गरी विशुद्ध महान निर्वाण सुखको साक्षात्कार गरी जन्म, जरा, ब्याधि मरणको संसार दुःखचक्रबाट मुक्त हुनु जरूरी हुन्छ ।

यस अन्तहीन संसार दुःखचक्रबाट मुक्त हुन हामीले दान, शील, भावनारूपी विशुद्धि मार्गको अनुशरण गर्न सकिन्छ, भाविता गर्न सकिन्छ ।

यसलाई अझ स्पष्ट र प्रेरणादायी बनाउन 'दुर्लभ प्रव्रज्या' ग्रहण गरि 'महासतिपट्ठान विपस्सना' भाविता सम्बन्धि केहि तथ्यहरू यहाँ उल्लेख गरिन्छ ।

तथागत सम्यक सम्बुद्ध बताउनु हुन्छ – 'बुद्ध उत्पत्तिहुनु दुर्लभ छ, मनुष्य जीवन दुर्लभ छ, सद्धर्ममा श्रद्धा उत्पन्नहुनु दुर्लभ छ, सद्धर्म श्रवण गर्नपाउनु दुर्लभ छ, प्रव्रजित (गृहत्याग) भाव दुर्लभ छ ।'

अहिलेको समय बुद्धशासन अथवा भगवान बुद्धका महाकरुणाले भरिएको प्रज्ञायुक्त अमृत उपदेशहरू जीवित भइरहेको अवस्था हो । हामीले यस दुर्लभ मानवजीवन पाइरहेका छौं । सद्धर्मप्रति प्रगाढ श्रद्धा छ भने सद्धर्म सुन्ने दुर्लभ अमूल्य अवसरहरू पनि हामीलाई सजिलै प्राप्त छ । यस अर्थमा हामीहरू धेरै भाग्यमानी छौं ।

अत्यन्तै भाग्यमानीहरूको बीचमा पनि अझ

अति दुर्लभ प्रव्रजित भई "महासतिपट्ठान विपस्सना" भावनाको अभ्यास गर्ने अवसर पनि हाम्रो वरिपरि नै छन् ।

प्रत्येक वर्ष बुद्धजयन्तिको पवित्र अवसरमा शंखमूल, बुद्धनगरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा पनि यस दुर्लभ प्रव्रज्या शिविर १२ दिनको अवधिको लागि आयोजना हुँदै आइरहेका रहेछन् ।

सम्यकसम्बुद्ध, असंख्य बोधिसत्त्वहरू, प्रत्येक बुद्ध, अग्रश्रावक, महाश्रावक लगायत हालसम्म पनि असंख्य भिक्षुगण श्रामणेरगणले धारण गरिरहनु भएको पवित्र महान त्यागी जीवनको हामीले पनि अनुभव गर्न पाइने यो एउटा महापुण्यमय सुअवसर हो ।

यस शिविरबाट भगवान बुद्ध तथा उहाँका शिष्य श्रावकहरूले किन चीवर धारण गरी त्यागी जीवन धारण गर्नुभयो होला भनेर बुझ्ने सुअवसर प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

साँच्चै नै हाम्रो घरपरिवार, धनसम्पत्ति, मानप्रतिष्ठा, लवाईखवाई आदि जीवन जगतका विषयवस्तुहरू छोड्न, त्याग गर्न धेरै गाह्रो हुनेरहेछ । हामीलाई घरपरिवारमा बसेर प्राप्तहुने सुखसन्तोष थाहा होला तर त्यागी प्रव्रजित जीवनमा पाइने सुखसन्तोष त्यो भन्दा बेग्लै हुनेरहेछ ।

नामरूप (पंचस्कन्ध) धारणगरि हामीहरू यस अन्तहीन संसार दुःखचक्रमा घुमिरहेका छौं । यस पंचस्कन्धधारी संसार दुःखचक्रबाट मुक्त हुन अविद्या, तृष्णा वा राग, द्वेष, मोहरूपी कारकतत्वलाई प्रज्ञाज्ञान उत्पन्न गरि हटाउनुपर्ने हुन्छ । सांसारिक विषयवस्तुप्रतिको हाम्रो तृष्णाले गर्दा नै हामीहरू यो संसार छोड्न नसकि आसक्त भएर जन्म, जरा, ब्याधि, मरणको अन्तहीन दुःखको धारमा प्रमादि भई, बेहोसी भई, अज्ञानी भई बगिरहेका छौं ।

तसर्थ हाम्रो श्रद्धा, सामर्थ्य, पारमी र बुभाई अनुसार यस सांसारिक विषयवस्तुप्रतिको तृष्णा, उपादानलाई जति सक्थो त्यति छोड्दै जानुपर्ने हुन्छ र विशुद्ध प्रज्ञाज्ञान वृद्धि गर्दै जानुपर्ने हुन्छ ।

प्रव्रजित जीवनका केहि भित्री पक्षहरूलाई छोटकरीमा यसरी नियाल्न सकिन्छ :

१. सर्वप्रथम प्रव्रजित जीवनमा आफ्नो घर परिवार, व्यापार व्यवसायलाई त्याग गरिन्छ, किनकि त्यसप्रतिको तृष्णा उपादान (आसक्ति)बाट टाढा रहनसकोस् । यो एउटा महान गृह-त्याग हुन आउँछ किनकि संसारका प्रायः सबै मानिसहरू घर परिवार, व्यापार, व्यवसायमा नै आसक्त भई, प्रमादि (बेहोसी) भई त्यसैको स्वादमा रमाएर कहिल्यै नअघाउने गरि अतृप्त तृष्णामा डुबी रहेकाहुन्छन् । प्रव्रजितहरूले व्यापारव्यवसाय गरेर धन आर्जन गरि जीविका चलाउन नहुने नियम रहेछ । किनकि धन आर्जन गरी आफूखुशी गर्ने तृष्णा र अभिमानलाई प्रहाण गरेर अरुलाई दान दिनलगाउने अवसर निकाल्न सकियोस् ।

प्रव्रजित जीवनको बासस्थान पवित्र बिहार हुन्, जुन अरुले श्रद्धापूर्वक दान दिइराखेको सार्वजनिक पुण्यभूमि, धर्मभूमि हुन् । तसर्थ प्रव्रजित भिक्षु, श्रामणेर, भिक्षुणी, अनागारिका, गुरुमांहरूको बासस्थान बिहार बनाइदिनको लागि श्रद्धालु महानुभावहरूले पुण्य संचयगरि यसलोक र परलोकको सुधारको मौका मिल्न आउँछ ।

२. त्यसैगरी प्रव्रजित हुन हाम्रो गृहस्थी पोशाक, पहिरन र टाउकोको केश त्याग गरि गेरु रंगको (पहेलो/कलेजी) पवित्र चीवरबस्त्र धारण गर्नुपर्ने हुन्छ । यो पनि महान त्याग हुन आउँछ । किनभने हाम्रो गरगहना, लुगाफाटा तथा केशको श्रृङ्गार-पटारप्रतिको मायामोह त्याग्न गाह्रो हुन्छ । तसर्थ यस्ता त्याग गर्न गाह्रो विषयवस्तुलाई त्याग

गरेर पवित्र चीवरबस्त्र धारण गरि श्रमण जीवन यापन गरि सद्धर्मको भाविता गरिन्छ ।

चीवरबस्त्र पनि श्रद्धालु महानुभावहरूले दान दिएर प्राप्त हुने पवित्र बस्त्र हुन । चीवरबस्त्र प्रव्रजित हुने आफैले किनेर लगाउन नहुने भएकोले कुनै श्रद्धालु दाताबाट दान गर्नुपर्ने र आफ्नो श्रद्धेय गुरु आचार्य भिक्षुबाट विनय नियमबमोजिम प्राप्त गर्नुपर्ने हुन्छ ।

भनिन्छ पहिले पहिलेको जन्ममा चीवर आदि अष्ट परिष्कार दान दिएर आएको पुण्य छ भने मात्र अहिले चीवर बस्त्र ग्रहण गर्न पाइन्छ । तसर्थ अष्ट परिष्कार दान, कथिन चीवर दानको विशेष महत्व रहेको पाइन्छ ।

३. प्रव्रजित त्यागीहरूले सद्धर्म भाविता गर्नको लागि मात्र आवश्यक भोजन ग्रहण गर्दछन । तसर्थ गृहस्थीहरूले जस्तै दिनभरि नै मनपरी खाना खाने बानीलाई त्याग गरि मध्याह्न अधिमात्रै भोजनको सेवन गरि धेरै समय सद्धर्मको भाविताको लागि निकाल्दछन् ।

भोजन पनि श्रद्धालु महानुभावहरूले यथाश्रद्धा दान दिन ल्याएको खाना हुन्, जुन आफ्नो इच्छा, तृष्णा अनुसारको स्वादिलो नहुन सक्छन् । यसरी भोजन प्रतिको तृष्णा आशक्तिलाई त्याग गर्दै लग्नुपर्ने हुन्छ ।

यसैगरी प्रव्रजितहरूले भोजनको निमन्त्रणा नभएको दिनमा भिक्षाटन जानुभई लोकजनहरूलाई दान दिई पुण्य लाभ गर्ने अवसर प्रदान गरिन्छ ।

तसर्थ संसारमा प्रव्रजित भिक्षु, श्रामणेर, भिक्षुणी, अनागारिका गुरूमाहरू उत्पन्न हुनु भनेको नै अत्यन्तै कल्याणकारी हुन्छ । किनभने उहाँहरू पूजनीय हुनुभएकोले चतुप्रत्यय (भोजन, चीवर, औषधि, बिहार) द्वारा सेवासत्कार, दानप्रदान गरि उहाँहरूको धर्मउपदेश सुनेर, धारणपालन गरेर

लोकजनहरूले असीमित पुण्य संचय गरि, लौकिक सुख तथा लोकुत्तर निर्वाण सुख समेत प्राप्त गर्नसक्ने हुन्छन् ।

४. प्रव्रजितहरूको अर्को सबभन्दा महत्वपूर्ण कार्य "महासतिपट्टान विपरसना" भाविता गर्नु हो ।

हामी जन्मेदेखि आफ्नै काय (शरीर)को गतिविधि र यथार्थ स्वभाव बारे अनभिज्ञ छौं, बहोसी छौं, प्रमादी छौं । यसैगरी हाम्रो शरीरमा हरपल तरंगित हुने वेदना, अनुभूतिप्रति हामी बेखबर छौं, बेहोसी छौं, प्रमादी छौं । त्यस्तै हाम्रो मन (चित्त) को गतिविधि र यथार्थ स्वभावबारे हामीहरू अन्धा छौं, अनभिज्ञ छौं, बहोसी, प्रमादी छौं । फेरि सम्पूर्ण कुशल, अकुशल, प्रज्ञाति र परमार्थ धर्म स्वभावप्रति हामीहरू अशिक्षित छौं, अविदित छौं, बेहोसी, प्रमादि छौं । यही परमार्थ प्रज्ञाज्ञानमा अशिक्षित, अदक्ष, अरुची, अबिद्याको कारणले गर्दा नै हामीहरू सुख सुख भन्दै दुःखै दुःख भोग्न बाध्य हुन्छौं ।

हामी सबै सत्वप्राणीहरूको विशुद्धिको लागि, शोक र सन्ताप मेट्नको लागि, शारिरीक तथा मानसिक दुःखबाट मुक्ति पाउनको लागि, साँच्चैको न्यायप्राप्तिको लागि र परम निर्वाण सुखलाई साक्षात्कार गरि यस अन्तहीन संसार दुःखचक्रबाट मुक्त हुनको लागि यही चार क्षेत्र (काय, वेदना, चित्त र धर्म) को अनुपश्यना - विपरसना भाविता गर्नुपर्दछ भनी महाकास्त्रणिक सर्वज्ञ तथागत अर्हतसम्यक सम्बुद्धले आफ्नै अनुभवद्वारा हामीहरूलाई दया कर्षणा अनुकम्पा राख्नु भई बताउनु भएको छ ।

तसर्थ संसार दुःखको अन्त भेट्टाउन चाहने सज्जनवर्ग, अविद्या, अन्धकारलाई हटाई प्रज्ञाज्ञानको ज्योति बाल्न चाहने सज्जनवर्ग, परम शान्ति निर्वाण सुखको साक्षात्कार गर्न चाहने सबै सज्जनवर्गहरू, "महासतिपट्टान विपरसना" भाविता गर्दै जाऔं ।

संसारमा चारैतिर दुःखै दुःख ब्याप्त छ, यो

सत्य हो र जान्न, बुझ्न योग्य छ । हाम्रो दुःखको कारण हाम्रै अतृप्त तृष्णा हुन् यो सत्य हो, यो प्रहाण गरि निर्मूल गर्न योग्य छ । हाम्रो दुःखको अन्त गर्न सकिन्छ, हाम्रो दुःखलाई निरोध गर्न सकिन्छ, यदि हामीहरू निर्वाण अवस्थामा पुग्न सक्यौं भने । निर्वाण सत्य हो र यो भेट्टाउन, साक्षात्कार गर्न योग्य छ । हाम्रो सम्पूर्ण दुःखको निरोध गर्ने, दुःख हटाउने उपाय छ, मार्ग छ । सम्पूर्ण दुःख हटाउने उपाय, मार्गको भाविता गर्न योग्य छ, प्रयास गर्न योग्य छ, मेहनत गर्न योग्य छ, त्यो सम्यक सही मार्गमा हिँड्न योग्य छ ।

हामी सबैले सम्पूर्ण दुःख हटाउने कुशल पुण्य कार्यको थालनी गर्न सकौं, प्रयास गर्न सकौं, मेहनत गर्न सकौं र अन्तमा सबै दुःख अशेष रूपमा हटेर, दुःखरहित सर्वोच्च निर्वाण सुखको साक्षात्कार गर्न सकौं । यस दुःख मुक्तिको मार्ग, सद्धर्मको मार्गलाई सबै सत्वप्राणीहरूको हित, सुखको लागि बचाई राखौं । प्रज्ञाज्ञानरूपी ज्योतिलाई सम्पूर्ण सत्व प्राणीहरूको अविद्यारूपी अन्धकार हटाउन प्रज्वलित गरि राखौं ।

‘चिरं तिद्धतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ।’



बधाई छ ध्यान केन्द्र तिमीलाई

एउटा रहरलाग्दो बिहान ल्यायौ तिमीले
बिहानसंगै कैयौंको भविष्य ल्यायौ तिमीले
भुल्कायौ सुनौला किरण ज्ञानको तिमीले
अबोधका हातमा परियति र ध्यान सिकायौ तिमीले

जिन्दगी कत्तिको सार्थक गरायौ
जीवन कत्तिको सफल गरायौ ।
लक्ष्य कत्तिको तिमीले नै दिलायौ ।
जीवनपथमा कत्तिको हात तिमीले नै समायौ ।

आमाको ओठमा मुस्कान छरीदियौ तिमीले
छोराछोरीको भविष्य उज्वल पारीदियौ तिमीले
हात थापीदियौ बुद्धशासनमा तिमीले
सुगन्धित पारीदियौ यो समाज तिमीले

एक एक गर्दै हुर्काएका ती कोपिला तिमीले
आज नेपालकै मुटुमा सिंगारिएका छन् ।
सानै छँदा डोऱ्याएका ती हात तिमीले
आज राम्रो गरी शासनलाई अधि बढाएका छन् ।



अनागारिका पवरजाणी
अ.बौ.भा.के.

बधाई छ ध्यानकेन्द्र तिमीलाई
बुद्धशासन सिंगार्ने हातहरू बनाइ दिएकोमा
बधाइ छ ध्यानकेन्द्र तिमीलाई
सुनौलो बिहान यस धर्तीमा भुल्काइदिएकोमा

चुक्ता गर्न सक्नेछैनौ यो ऋण तिम्रो कसैले
कहिल्यै भुल्नेछैन यी योगदान तिम्रो कसैले
प्रगति नै तिम्रो लागि सदा मेरो छ शुभकामना
गर भक्ति तिमी बुद्धशासन जगाउने आवाजहरूलाई ।

पाएको मौका नगुमाऔं



मोहन लक्ष्मी शाक्य

प्र.अ., मदन स्मारक मा.वि.

मेरा दिनहरू फेरि उस्तै रहेनन् । हो, सबैलाई त्यस्तै लाग्ला । आ-आफ्नो दृष्टिकोण र भोगाइ आफैसंग छ । अक्सर सबैले अहंभाव, हीनभाव लिएर वा तटस्थ बसेर सोचिरहेका हुन्छन् । एकअर्कामा अलिअलि भए पनि मत भिन्नता भएर आन्तरिक वा बाह्य संघर्ष चलिरहेको हुन्छ । जुन स्वाभाविक छ ।

धेरै अगाडिको कुरा, मलाई बुद्धधर्मप्रति धेरै पक्षपातपूर्ण श्रद्धा थियो । विरोधमा कसैले एक शब्द बोलेको पनि सुन्नै नसकिने । त्यसरी नै मलाई मेरो बुबा स्व. आशाराम शाक्यज्यू सबैभन्दा बढ्ता प्यारो र नमूना हुनुहुन्थ्यो । कसैले उनका विस्व्र केही भन्यो भने चित्त साह्रै दुख्यो । त्यसो त सबैलाई हुन्छ होला । भनाईको तात्पर्य हामीले सबैलाई समान रूपमा व्यवहार गर्न नसक्ने भएकोले नै आन्तरिक र बाह्य संघर्ष भइरहन्छन् । जुन विश्वयुद्धसम्मको नतीजामा पनि पुग्न जान्छ र पुगिसक्यो पनि ।

'पण्डितजन संगत गर्नु' भन्ने भगवान बुद्धको उपदेशलाई धेरै सार्थक ठान्दछु । किनभने यु.बौ.मण्डलको संगतले मैले सबभन्दा पहिला श्री सत्यनारायण गोयन्काजीको विपस्सना शिविरमा आनन्दकुटीमा बस्नपाएँ । बुद्धधर्मको सक्कली मर्म के हो त ? हामीलाई यसको किन आवश्यकता पर्छ ? यो धर्म कसैको पेवा होइन, सबैको हो भनेर बुझ्न सक्नुपर्छ भन्ने कुरा मैले १० दिनको प्रवचन सुनेपछि प्रष्टसित बुझें । त्यसबेलादेखि मैले बुद्धधर्मलाई आफ्नो भनी संकीर्ण दृष्टिले हेर्न छोडे । मन हल्का हुने भै नै हाल्यो । धेरै जसो तटस्थभावले हेर्ने बानी बस्दैगयो । बिहान बिहान जति सक्दो विपस्सना ध्यान बस्ने पनि बानी बस्यो । स्मृति

बिनाको कामले हुन जाने गल्ती पनि सर्पिँदै गयो । मलाई लाग्थ्यो 'बुद्धधर्म बल्ल मैले बुझ्न थालेँ ।'

यु.बौ.मण्डलमा धेरै समय बिताइ सकेपछि मेरो पति हेमबहादुर शाक्य, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शंखमूलमा विपस्सना ध्यान बस्न र गुरुहरूको प्रवचन गहनरूपमा सुन्न पाईन्छ भन्ने आशालिएर जान थाल्नुभयो । त्यतिबेला कम्मट्टानाचरिय श्रद्धेय ऊ आसभाचार भन्ते युवक बौद्ध मण्डलमा पाल्नु भई प्रवचन दिनुभएको थियो । प्रवचन साह्रै गहन र राम्रो लाग्यो र वहाँले जानेबेलामा मूलढोकामा पुगेपछि हामी सबैलाई नेवारी भाषामा 'ला:ला: बलय् वा' भनेर जानुभयो । त्यतिबेलादेखि म पनि शंखमूल ध्यानकेन्द्रमा जानथालेँ र दशैँताकाको बिदामा १० दिने शिविरमा बसेँ । धेरै लाभ भएको महसूस भयो । र धेरै नयाँ नयाँ अनुभव पनि गर्न थालेँ ।

२०४७ सालमा शुरू भएको बाल लघुशिविरमा मैले पनि जातक कथाको कक्षा लिनपाएँ । घरमा, स्कूलमा कामको बाबजुद पनि समय मिलाएर जाने गर्थेँ । धेरै संतुष्टी पाएको थिएँ ।

त्यही बाल लघुशिविरको कारणले बिहारमा परिवर्तन हुनथाल्यो । ममा पनि परिवर्तन हुन थाल्यो । त्यतिबेलाका अध्यक्ष श्री ज्ञानज्योति साहू पनि धेरै खुशी हुनु भएको थियो । बर्माका मुख्य ध्यानगुरु श्रद्धेय ऊ पण्डिताभिवंस महास्थविर गुरु पनि धेरै खुशी भै शिविरको मौका पारी यहाँ नियमित

भ्रमणमा पाल्नुहुँदा धर्म देशना गर्नु भएको थियो । यो सबै उपासक उपासिका र व्यवस्थापन समितिको सकृयतामा हुनपुग्यो । मैले पनि त्यतिबेलाको महिला समितिमा सहसचिव भै काम गर्ने मौका पाएकी थिएँ । संतोष लागेको थियो । काठमाण्डौका धेरै अग्रज महिलाहरूसितको संगतले आफूलाई निखार्न पाएकी थिएँ ।

तीन बर्षसम्म मैले धेरै मिहिनेत गरी काम गरें । मदन स्मारक उ.मा.बि.मा प्रधान अध्यापिकाको जिम्मा पाउँदा भन गाह्रो महसुस गरे । त्यहाँ राम्रोसित काम गर्नु पनि एउटा धर्म नै ठानी मैले सकेसम्मको राम्रो र निष्पक्ष गरौं भन्ने भावनाले आठ बर्ष काटे । विद्यालयमा पनि मन दिएर जिम्मेवारी पालना नगर्दा विभिन्न समस्या आउने र समाधान हुनुको सट्टा बल्झिन सकिने हुँदा म धेरै सतर्क थिएँ । अब मेरो अवकासको समय पनि नजिकिँदैछ । त्यतिबेला म फेरि पहिला जस्तै नियमित रूपमा गई ध्यान पनि बस्ने आशालिएकी छु ।

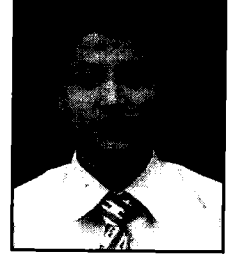
मेरो प्रण के छ भने अब आउने दिनहरूमा यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा गई विपस्सना ध्यानमा सकेसम्म पोख्त हुने कोशिश गर्नेछु । मलाई याद छ लुम्बिनीको पण्डितारामको उद्घाटनको बेला मेरी ममतामयी आमा गुनलक्ष्मी शाक्य, मेरा आदरणीय बुबा आशाराम शाक्य र पति पनि भिक्षु भै उपसम्पदा लिई दस दिनसम्म विपस्सना ध्यान श्रद्धेय गुरु ऊ पण्डिताभिवंस सयादोको निर्देशनमा म लगायत बसेका थियौं । मेरो बुबाको खुट्टा दुख्ने गर्थ्यो । सकिएला कि नसकिएला भन्ने शंका थियो, तर वहाँ त भन बलियो भै दश दिनको शिविर राम्रोसित पूरा गर्नुभयो । ती दिनहरू मेरो जिन्दगीको धेरै महत्वपूर्ण र पवित्र दिन थिए । त्यो फेरि कहिल्यै आउने छैन, केवल संभना मात्र बाँकी छ । त्यतिबेलाको विपस्सना ज्ञानले गर्दा मेरो बुबाको बाँकी जीवन धेरै कष्टकर नभै तटस्थ भावले नै बिताउनुमा केही हदसम्म सफल हुनु भएकोमा गर्व लाग्छ ।

यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा बर्मादेखि ध्यानगुरुहरू पठाएर नेपालका श्रद्धालुहरूलाई विपश्यना ध्यानबाट वंचित हुनबाट जोगाउन श्रद्धेय गुरु ऊ पण्डिताभिवंस सयादोले धेरै कृपा राख्नुभएको छ । वहाँ आफै पनि उमेरको हिसाबले वृद्ध भइसक्नुभयो, तर मनको जोशमा केहि कमी छैन । हरेक बर्ष विभिन्न देशमा जानुभई ध्यान शिविरहरूमा निर्देशन गर्नुहुन्छ । हाम्रो नेपालमा पनि बर्षको एकपटक पाल्नु भएको छ । यसबाट धेरैले फाईदा लिई राखेका छन् । धेरैले अनित्य ज्ञानको बोध आ-आफ्नो हैसियतको आधारमा पाएकै हुनुपर्छ । त्यसैले त अहिले कोही मान्छे मर्दा, पर्दा मानिसहरूको प्रतिक्रिया पहिले जस्तो रहेन । भिक्षुहरू वा गुरुमाहरूबाट धर्म देशना गराएर, धारणी पाठ गरेर स्वाबासीबाट बचाएर राख्ने कोशिश गरेको अनुभव हुनथालेको छ । मानौं या नमानौं यो विहारहरूबाट प्रचार हुँदै गएको धर्मदेशनाको असर हो । यसको लागि हामीले समस्त भिक्षुहरू र अनागारिका गुरुमाहरूलाई आभार व्यक्त गर्नुपर्छ । वहाँहरूले अझै बढी देश विदेशको अनुभव बढुली, गाउँघरहरू चहार्दै बुद्धको धर्मदेशना गर्दै जानुभएमा सुनमाथि सुगन्ध हुनेछ । नेपालको कुनाकाचामा प्रचार हुन अझ धेरै बाँकी नै छ । यसबाट श्रद्धेय भिक्षु र अनागारिका गुरुमाहरूलाई अलि कष्ट हुने नै छ तर उपासक उपासिकाहरूको सहयोगले सरल हुन जानेछ । त्यसबाट हुने संतुष्टी र धर्म दानको प्रतिफल अमूल्यको हुनेछ ।

अन्तमा, हामी आफ्नो जीवनलाई सरल पारी, विपश्यना ध्यानमा मन लगाई, बिहारको प्रवचन समयअनुसार अनुकूल पारी सुन्न अत्यन्तै जरूरी छ । यदि सुनेन र अनुभव गरेन भने बिस्तारै थाहा नै नपाउने गरी आफ्नै चित्तको अधिनमा रही राग, द्वेष र मोहमा डुब्दै जानेछौं । हामी सबै विपश्यनाको बलले सकेसम्म निर्वाणको नजिक पुग्न सकौं । यही हामी कामना गरौं ।



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र र मेरो अनुभव



रजित वज्राचार्य

विद्यार्थी, बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा

अन्तर्राष्ट्रिय भन्नाले स्वदेशमा मात्र नभइकन विदेशमा पनि यसको सम्बन्ध भएको भन्ने कुरा बुझिन्छ । बौद्ध भावना भन्नाले बौद्धहरुले गर्ने भावना (ध्यान) भन्ने बुझ्नुपर्दछ । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र (अ.बौ.भा.के.) एउटा यस्तो ठाउँ हो जहाँ हामी पुग्नासाथ यस्तो आनन्दको अनुभूति हुन्छ त्यस्तो आनन्द हामी भौतिक वस्तुबाट कदापि पाउन सक्दैनौं । त्यस ठाउँको वातावरण नै स्वच्छ, हराभरा, रमणीय छ, यसर्थ त्यहाँ आउने मानिसहरू त्यस ठाउँ देखेर नै प्रभावित हुन्छन्, भनेपछि त्यस ठाउँमा बसेर ध्यान गर्दा मन नै हलुका हुँदा अत्यन्त प्रभावित हुन्छन् ।

मेरा अनुभवहरू व्यक्त गर्ने क्रममा म अ.बौ.भा.के.मा कसरी प्रवेश भएँ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउन चाहन्छु । मेरा हजुरआमा निकै बौद्धधर्म प्रेमी हुनुहुन्छ । उहाँ पहिलेदेखि नै ध्यानभावनामा बढि रूचिराख्नुहुन्थे र अ.बौ.भा.के.मा पनि प्रायः जानुहुन्थे । उहाँले मलाई पहिलो पटक २०५९ साल पुस महिनामा भएको बाल लघुशिविरमा श्रामणेर बनाई मेरो भाइसंगै दश दिने शिविरमा राख्नुभयो । त्यसपछि २०६१ साल पुस महिनामा

भएको बाल लघुशिविरमा दोस्रो पटक गृहस्थी भएर दश दिन बसेँ । यसरी दुई पटक शिविर बसेपछि मलाई यस्तो अनुभव भयो कि मैले पनि यस अ.बौ.भा.के. मार्फत केही सिक्नुछ, केही गर्नुछ । यसरी सोचेपछि मैले त्यहाँ पहिलो पटक कक्षा १ (बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा) अध्ययन गर्न थालें । त्यसपछि निरन्तर रूपले अध्ययन गर्दै गएँ कक्षा ४ सम्म र बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा त्यतैबाट टुङ्गियो । त्यसपछि फेरि परियत्तिको अध्ययन कक्षा ४ देखि सुरु भयो । मैले बाल लघुशिविरमा भोलेन्टियरको रूपमा २०६३ साल पुस महिनामा सहयोग गरें । अर्को पटक फेरी २०६६ साल पुस महिनाको बाल लघुशिविरमा सहयोग गरें । हालै म यस केन्द्रमा कक्षा ६ अर्थात् परियत्ति सद्दम्म पालक अन्तिम वर्षमा अध्ययनरत छु ।



मनको स्वभाव जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु हो, त्यसैले मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ । अशुद्ध नियतले कसैले बोल्थे वा काम गन्थे भने बयलगाडाको पछिपछि पांग्रा घिस्ने भैं दुःख पछिपछि लागेर आउँछ ।

- धम्मपद

ध्यानकेन्द्रलाई नियाल्दा



सुनिल महर्जन
सचिव, बौद्ध युवा कमिटी

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र जहाँ मैले जीवनमा पहिलोचोटी बुद्धधर्मको चिनारी पाएको थिएँ । त्यतिबेला म १० वर्षको थिएँ । त्यस थलोले कलिलो मनमस्तिस्कमा बुद्धधर्मको माध्यमबाट जीवनमा नवीन संस्कार, मूल्य र मान्यताको बीजारोपण गराईदिएको थियो । त्यस दृष्टिबाट हेर्दा त्यो थलो मेरो जीवनको रूपान्तरणको प्रारम्भिक खुड्किलो थियो । । त्यसमा उभिएर नै मैले जीवनको आर्दश, जीवनशैली र जीवनमूल्य छामेको थिएँ । आजको समयबाट नियाल्दा एउटा कुरा दुक्कका साथ भन्न सक्छु, ध्यानकेन्द्रमा मेरो प्रवेश जीवन विकास तर्फको यात्राको शुरूआत थियो । बाल्यकालमा मैले पाएको घर, टोल, छरछिमेक, विद्यालय र साथीभाइको परिवेशको तुलनामा त्यस केन्द्रमा पाएको संगत, प्रशिक्षण र वातावरण निश्चय नै उन्नत स्तरको थियो ।

जीवनमा बालमनोविज्ञानको प्रभाव दूरगामीसम्म रहन्छ । चरित्र, सोच र प्रवृत्ति निर्माणमा बाल मनोविज्ञानले निकै हदसम्म भूमिका निर्वाह गर्दछ । किनकि यो भविष्यको जग हो । बाँकी जीवन यसैको आधारमा खडा हुन्छ । जीवनलाई डोऱ्याउने दिशाको निर्धारण तत्व हो, बाल्यकाल । बाल्यकालको परिवेश, संगत र स्कूलिङ्गले नै व्यक्तिको सोच र प्रवृत्तिमा निकै गहिरो प्रभाव पारेको हुन्छ ।

२०४९ सालमा म बालकुमारी स्थित (हाल नखुमा) रहेको क्रसेन्ट मा.वि.मा कक्षा ४ मा पढ्थेँ । त्यतिबेला एकजना साथी मार्फत ध्यानकेन्द्रमा

बालबालिकाहरूका लागि बुद्धशिक्षा अभ्यासकक्षा संञ्चालन भईरहेको भन्ने थाहा पाएको थिएँ । त्यसै सुनेको भरमा पहिलो पटक त्यहाँ गएर बुद्धशिक्षा अभ्यासको कक्षा १ मा पढ्न थालें । कक्षामा सहभागी हुन पाउँदा एक किसिमले रमाईलो अनुभूति भएको थियो । विस्तारै र नजानिदो पाराले मेरो मन त्यस तर्फ आकर्षित भएको रहेछ । यसैकममा हरेक वर्ष हुने बाल लघुशिविरमा पनि सहभागी भएँ । सात दिन सम्म त्यहिँ बसेर नयाँ नयाँ ज्ञानको कुरा सिक्ने र ध्यानको अभ्यास गरेको क्षणको सम्फना अभैँ मनमस्तिष्कमा तरोताजै छ । विशेषतः मानव जीवन उन्नति हुने ३८ मङ्गल सूत्र पढाउने शैली प्रभावकारी लाग्यो । व्यावहारिक धरातलमा बसेर त्यसको विश्लेषण गर्ने तौरतरिकाबाट धेरै प्रभावित भएँ । त्यसैगरी सयादो, शिक्षक, शिक्षिकाहरूका कक्षाहरू मानसपटलमा अभैँ फल्फली सम्फना आईरहन्छन् ।

बुद्धशिक्षा अभ्यास र बाल लघुशिविरमा सहभागी भएर बुद्धशिक्षा सम्बन्धी आधारभूत कुरा सिक्ने । त्यसैको संगतमा भिज्दै गएँ । पुराना साथीहरू छुट्दै गए । नयाँ नयाँ मानिसहरूसंग परिचय बढ्दैगयो । जीवनमा लक्ष्य लिएर अघि बढी मानवजीवन सार्थक बनाउनुपर्ने प्रेरणा मिल्दैगयो । नयाँ संस्कार निर्माणका साथै जीवनलाई सकारात्मक

दृष्टिले हेर्ने बानी विकसित हुँदै गयो । स्वाभिमान र आत्मविश्वास निकै बढायो । जुन भाव आमाबुबाले सकि नसकि पढाएको विद्यालयबाट कहिल्यै जगाइदिएन । विद्यालयको वातावरणमा म त्यतिको रमन नै सकिन । सानै उमेरदेखि हिसाबमा कमजोर भएकोले अलि हीनताबोधको महसूस हुन्थ्यो । विद्यालयमा प्रायः शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूप्रति गरिने व्यवहार खासै सिक्नलायक र प्रेरणादायी लागेन । जीवन र समाजप्रति संवेदनशील छैन । उनीहरूको सोच, व्यवहार जीवनलाई कुनै अन्तर्दृष्टि दिने खालको थिएन । यसै परिप्रेक्ष्यमा ध्यान केन्द्रमा बालकहरूप्रति गरिने व्यवहार मैत्री र करुणामिश्रित सुभक्तपूर्ण थियो । कमजोर, निर्बल र असफललाई उत्साह र प्रेरणा दिने खालको थियो । यसस्थितिमा ध्यानकेन्द्र जीवनलाई सकारात्मक चिन्तन, मूल्य र मान्यताले बिताउन प्रेरणा दिने केन्द्र थियो । पथप्रदर्शक थियो ।

यसैबीच बुद्धधर्म र ध्यानकेन्द्रप्रति भुकावबाट कतै म भिक्षु भएर जाने हो कि भनेर आमाबुबा तर्सिन थाले । छरछिमेकले पनि त्यस्तै कुरा लगाईदिएछ, जसले गर्दा मेरी आमाले म विहारमा गएको त्यति मनपराउनु भएन । आमाबुबालाई डाँटेर विहार गईरहँ । तर समयसंगै आमाबुबाहरूले यसप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राख्न थाले । ध्यानकेन्द्रमा मेरी बहिनी र भाईहरू समेत पढ्न आउन थाले । बुद्धशिक्षा पढेर घरमा दशैंको बेला बलिदिने प्रथा बन्दगर्न परिवारलाई थप दबाव पर्दै गयो । घरमा हरेक वर्ष दशैंमा हुँदै आएको हिसा कर्म पनि बन्द हुनगयो । यसरी बुद्धशिक्षा पढेर घर परिवारमा धर्म र परम्पराको नाउँमा चलिआएको प्रथा अन्त्य भएर अहिंसाको नौलो परम्परा शुरु भयो ।

बालबालिकाहरूको प्रभावले आमाबुबाको तहमा त्यो स्तरको परिवर्तन हुनु त्यतिबेलाको दृष्टिले ठूलो अर्थ राख्दथ्यो । परिवारबाट अशिक्षा,

मूर्खता र नैतिकबलको अभावमा दूरगामी महत्त्वका अनेकानेक भूल हुने कमको अन्त्य पनि थियो, त्यो घटना । अतीतको (बाजे, बाबुको) गल्ती, कमी, कमजोरीबाट सिकेर अधि बढ्ने जमर्को गर्दै अधि बढ्ने मनोबल बढ्दै गयो । यसरी ध्यानकेन्द्रले ल्याएका सकारात्मक परिणामहरूको प्रभाव विस्तारै परिवारमा पनि प्रतिबिम्बित हुन थाल्यो । त्यसैले आमा बुबाको कारणले मात्र छोराछोरी बिग्रिदैन । छोराछोरी बिग्रिनु वा राम्रो हुनुमा उनीहरू कुन संगतको सरोफेरोमा हुर्किएको छ भन्ने कुरा निकै हदसम्म जिम्मेवार हुन्छ । सानै उमेरमा खुलेको चेत थियो यो । आमा बुबा अशिक्षित भए पनि छोराछोरी शिक्षित र जाति हुनसक्छ, यदि उनीहरूले सापेक्षिक राम्रो वातावरण पाएको खण्डमा । यो कुराको बोध गर्नमा मेरो आमाबुबाको महत्त्वपूर्ण देन छ । उनीहरूले खुल्ला नछोडेको भए यस्तो सिक्ने मौका पाईदैनथ्यो । त्यतिबेला आमाबुबाले नराम्रो मार्गमा नलाग्नु भन्नु बाहेक अरु केही इच्छा आकांक्षा ममाथि लाड्ने प्रयास कहिल्यै भएन । इच्छा आकांक्षा म माथि थोपर्नु पनि कसरी ? एक त बुबालाई काम गर्दागर्दै कहिल्यै फुर्सद नहुने, अर्को बुबाआमालाई नै पढाई, मार्गदर्शन गर्ने लगायत छोराछोरीको अन्य व्यवहारका बारे खासै ज्ञान थिएन । बुबाआमाको कमजोरी मेरा लागि वरदान साबित भयो । त्यसको फाईदा उठाएर नै स्वतन्त्र ढङ्गले हाल म बुद्धधर्मको माध्यमबाट समाज रूपान्तरण गर्ने उद्देश्यले स्थापित बौद्ध युवा कमिटीमा संलग्न भईरहेको छु । त्यहाँ कतिपय साथीहरूले आफ्ना आमाबुबाले यो गर, त्यो गर भनेर करकाप गरिरहने भएकोले जीवनलाई चाहे जस्तो विकास गर्न नसकेको कुरा सुनाउँछन् । यस अवस्थामा उभिएर आफ्नो बाल्यकाल सभिकँदा आफूलाई भाग्यमानी ठान्दछु । ध्यानकेन्द्रको परिवेशमा रहेर बुद्धधर्म सिक्ने, त्यसबारे बोल्ने र लेख्ने क्षमता विकास भएको थियो । समग्रमा ध्यानकेन्द्र व्यक्तित्व

विकास गर्ने आधारभूमि वा जीवनमा नयाँ नयाँ कुरा अनुभवबाट सिक्ने थलो बन्थो । त्यसभन्दा पनि बाल्यकालको जीवनमा मार्गदर्शकको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्‍यो । त्यहाँ बीजारोपण भएको संस्कार, आध्यात्मिक चेतना, अनुभव जीवनमा मूल्यवान र फलदायी रहेको आजका मितिसम्मका जीवनका भोगाईहरूले प्रमाणित गर्दै आएको छ ।

म जस्ता हजारौं व्यक्तिको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तनतिर डो-याउने संस्था आज २५ वर्ष पुगेको छ । यसैबीचमा बुद्धधर्मको माध्यमबाट असल र सकारात्मक चेतना भएका हजारौं युवावर्ग तयार भईसकेको छ । ध्यानकेन्द्रको यो सर्वाधिक सबल पक्ष हो । आगामी दिनहरूमा पनि बालबालिका, किशोरकिशोरीहरूको जीवनमा सकारात्मक, सबल र सशक्त र आध्यात्मिक चेतना जगाउन यसले थप सफलताको शिखरहरू चुम्न सकोस् । निराशा र कुण्ठाले ग्रसित युवावर्गलाई जीवन शक्ति, शान्ति र उर्जा थपिदिने केन्द्र बनेोस्, कृतज्ञता सहित हार्दिक शुभकामना छ, ध्यानकेन्द्रलाई।

अब नेपालको थेरवाद बुद्धधर्मको पुनःजागरणको सन्दर्भमा ध्यानकेन्द्रको भूमिका र गतिविधिको केही चर्चा गरौं । ध्यानकेन्द्र थेरवाद बुद्धधर्मको पुनःजागरणको ५ औं दशकतिर बुद्धधर्म अध्ययन र ध्यानअभ्यास गर्ने बलियो संस्थाका रूपमा देखापरेको थियो । प्रत्येक वर्ष महिनौं दिनसम्म बाल लघुशिविर सञ्चालन भएको २० भन्दा बढी भईसकेको छ । त्यहाँबाट बुद्धशिक्षा र ध्यान अभ्यास गरेर जीवनमा थोर बहुत लाभान्वित हुने बालबालिकाहरूको संख्या हजारौं नाघिसकेको छ । यो ध्यानकेन्द्रको सर्वाधिक ठूलो योगदान हो । यसको मुक्तकण्ठदेखि प्रशंसा गर्नुपर्छ ।

२०४८/४९ तिर ध्यानकेन्द्रमा बुद्धशिक्षा अभ्यासकक्षामा पढन आउनेहरूको संख्या उच्च

थियो । एक देखि ३ कक्षासम्म गरी तीनचार सयको हाराहारीमा प्रत्येक शनिबार बालबालिकाहरू पढ्न आउँथे । बुद्धधर्मको क्षेत्रमा बाहुल्य रहेका शाक्य, वज्राचार्य बाहेक अन्य जातजातिबाट आउने बालबालिकाहरूको सहभागीता उत्साहप्रद थियो । क्षेत्रगत हिसाबले बालबालिकाहरू आउने ललितपुर र काठमाडौं नगरमा मात्र सीमित नभई बलम्बु, नैकाप, सतुंगललगायत गाउँका कुनाकण्डराका पनि थिए । ध्यानकेन्द्रको प्रभाव समुदायको निकै तल्लो स्तरमा पनि देखिन थालेको थियो । त्यस समय आसपासका बालबालिकाहरूदेखि लिएर समाजको विभिन्न तह र तप्कामा ध्यानकेन्द्रमा गएर बुद्धधर्म अध्ययन गर्ने, ध्यान अभ्यास गर्ने, शिविरमा सहभागी हुने, शिविर अवधिभर स्वयमसेवक भएर काम गर्ने लहर निकै छाएको थियो । मेरो विचारमा ध्यानकेन्द्रको प्रभावको त्यो उत्कर्ष अवस्था थियो । पछि सुस्तरी त्यो प्रभाव घट्न थालेको आभास भयो । हाल ध्यानकेन्द्रमा बालबालिकाहरू संख्या, क्षेत्रगत र जातिगत हिसाबले त्यतिबेला जस्तो उल्लेख्य छैन ।

यसो हुनुमा ध्यानकेन्द्रको आन्तरिक पक्ष के कति जिम्मेदार छन्? हो त्यतिबेलाको र अहिलेको समयमा काफि अन्तर आईसकेको छ । त्यतिबेला समाज, मानिसको सोच्ने, बोल्ने शैली, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक र प्रविधिको विकासले निकै फड्को मारिसकेको छ । यो पक्ष पनि जिम्मेवार होलान् । तर पनि त्यतिबेलाको आन्तरिक पक्ष के कस्तो थियो, अहिले के कस्तो छ? भनेर एक चोटी विगतको समीक्षा गर्नुपर्छ । आफूले आफैलाई आत्मनिरीक्षण गर्ने आँट गर्नुपर्छ, वर्तमानको चुनौती सामना गरेर आफ्नो गौरवपूर्ण अतीतलाई भविष्यसम्म निरन्तरता दिने हो भने । यदि त्यसो गरिएन भने ध्यानकेन्द्र बुद्धधर्मको माध्यमबाट नवीन परिवर्तनको संवाहक बन्न सक्दैन । उल्टै समाजमा भएका

जाति विभेद, धर्मको नाउँमा चलिआएको कुरीति, अन्धविश्वासले जरो गाड्ने छ । थेरवाद बुद्धधर्मले समाजमा आएका परिवर्तनको घनत्व, गतिको सूक्ष्म विश्लेषण गरेर परिवर्तित परिस्थिति अनुसार नीति, कार्यक्रम र योजना बनाउनुपर्छ ।

हाल ध्यानकेन्द्रले मोटामोटी तीन प्रकारका कार्यक्रमहरू संञ्चालन गरिरहेको छ । । शनिवारिय कार्यक्रम जसमा बुद्धशिक्षा अभ्यास प्रमुखताका साथ आउँछ । त्यसैगरी नियमित ध्यान शिविर, वर्षेनी हुने बाल लघुशिविर र बुद्ध जयन्तीका बेला हुने प्रब्रज्या कार्यक्रममा व्यवस्थापनको जिम्मा लिने रहेका छन् । त्यहाँबाट बुद्धधर्मको आधारभूत ज्ञान पाएका सयौं विद्यार्थीहरू वर्षेनी उत्पादन हुन्छन् । तिनीहरू युवा उमेरमा पुगिसके पछि ध्यानकेन्द्रमा गएर के गर्ने त ? धेरै युवाहरू त्यहाँ जान छाड्छन् । कतिपय युवाहरू त शिविर व्यवस्थापन र शनिवारिय कार्यक्रममा स्वयम्सेवक बनेर सहयोग गर्छन् स्वेच्छाले । त्यसलाई विकसित गरेर नेतृत्व तहसम्म ल्याउने नीति बनाउने सोचको अभावमा यथोचित सहयोग गरेर उनीहरू पनि त्यहाँबाट बाहिर निस्कन्छन् ।

हाल समग्र बौद्ध क्षेत्रमा बौद्ध परियति पढेका र कयौं युवावर्गमा नैराश्य, उदासीनता छाएको छ । विशेषतः युवावर्गलाई लक्षित गरी कार्यक्रम तर्जुमा गर्न नसकेको र खालि परम्परागत कार्यमा मात्र धर्मका गतिविधिलाई सीमित पारिएकोले । बौद्ध समाजमा केही योगदान गर्छु भन्ने इच्छा हुँदाहुँदै बौद्ध समाज छोडेर गईरहेका छन् । यस

अवस्थालाई पनि विश्लेषण गरेर युवाहरूलाई लक्षित गरी ध्यानकेन्द्रले नीति र कार्यक्रम ल्याउनु पर्छ । यसका लागि तथागत गौतम बुद्धले कालाम सूत्रमा भन्नुभए भैं व्यापक रूपमा वहस र स्वतन्त्र चिन्तन हुनु आवश्यक छ । स्वतन्त्र चिन्तन र रचनात्मक आलोचनालाई निषेध गर्नुहुँदैन । भिन्नमतको कदर गर्ने स्वतन्त्र विचारधारालाई प्रश्रय दिएर यसलाई विकास गर्नुपर्छ । विचारको विकास गर्न छलफल गर्ने, रचनात्मक आलोचनालाई स्थान दिने परिपाटीले नै सही विचारको जन्म हुन्छ ।

तथागत गौतमबुद्धले जातिभेद, वर्गभेद र ईश्वरको नाममा हुने शोषण, अन्धपरम्पराविरुद्ध तत्कालीन समाजमा जुन चुनौती दिन सफल भयो, त्यसको कारकको रूपमा आफ्नो शिक्षाबाट कोशल देशका राजा प्रसेनजित, मगध देशका राजा बिम्बिसारलाई प्रभावित पार्नसकेकोले हो । सम्राट अशोकले आफ्नो राज्यसत्ता र शक्ति गौतम बुद्धको शिक्षाप्रचारमा खर्चिएकोले अहिले विश्वमा बुद्धको शिक्षा प्रचार प्रसार भएको हो । यसैबाट अनुप्राणित भई ध्यानकेन्द्रले धर्मलाई पूजापाठ र स्वर्गको प्रलोभन र नर्कको डरले लिने संकिर्ण अर्थमा सीमित नगरी जीवन पद्धति र समाज रूपान्तरणको माध्यम बनाउन योगदान पुऱ्याओस् । मुलुक, समाज र व्यक्तिलाई सुख, शान्ति र प्रगतिशील रूपान्तरणलाई केन्द्रमा राखेर आफ्नो योजना अधि बढाओस् । बौद्ध समाजमा प्रगतिशील विचारधारालाई बढावा दिओस् ।



मनको स्वभाव जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु हो, त्यसैले मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ । शुद्ध मन लिएर कसैले बोल्थो वा काम गर्थो भने आफ्नो पछिपछि छाँयाले पछ्याए भैं सुख पछिपछि लागेर आउँछ ।
- धम्मपद

अ.बौ.भा.के.को योगदान

बालबालिकाहरूको लागि अवसर

भगवान् बुद्धले बहुजन हित र सुखको निम्ति देशना गर्नुभएको धर्मलाई हामीले अध्ययन र आचरण गरेर मात्र पुग्दैन, हाम्रा आधार भरोसाका रूपमा रहेका सन्ततिहरूलाई पनि बाल्यकालदेखि नै शिक्षा दिई राम्रो आचरण गराउने कुरामा पछि पर्नुहुँदैन । बच्चेदेखि उनीहरूको मनमा धर्मरूपी बीउ रोपी धार्मिक वातावरण दिन सकेमा भविष्यमा उनीहरू सच्चा, इमान्दार र कर्तव्यनिष्ठ भई आफ्नो जीवन निर्दोष एवं सुखपूर्वक निर्वाह गर्न सक्ने हुन्छन् । त्यस्ता छोराछोरीहरूबाट आमाबुबाले आधार पाउनेछन् भने तिनीहरूको कुशल नेतृत्वले समाज एवं राष्ट्रले ठूलो टेवा पाउनेछ ।

एउटा रूख ठूलो हराभरा हुनेगरी हुर्काउन राम्रो बीउ, माटो, मलजल र हेरचाह नभई नहुने तत्वहरू हुन् । यी तत्वहरू मध्ये कुनै एकको अभाव भएपनि रूख सप्रँदैन भने यी सबै तत्वहरू शिथिल र कमजोर भयो भने त रूख बाँच्ने आशसम्म रहँदैन । यसैगरी एक सभ्य, सुशिक्षित, योग्य कुलपुत्र वा कुलपुत्री तयार गर्नका लागि आमाबुबा र गुरुआचार्यहरूको राम्रो स्याहार, सम्भार एवं संरक्षण हुनु नितान्त आवश्यक छ । जतिसुकै सम्पन्न परिवारमा जन्मिएको भएतापनि आमाबुबा, गुरुहरूले समयानुकूल उपदेश दिई अनुशासन गर्ने बानी शिथिल भएमा सभ्यपन वृद्धि हुने स्थिति रहँदैन । आमाबुबा, गुरु, आचार्य ती नै पक्षमा बुद्धशिक्षाको अध्ययन तथा अभ्यास भएमा तिनीहरूको संरक्षणमा हुर्केका बालबालिकाहरू नैतिकवान्, चरित्रवान् हुने कुरा प्रायः निश्चित छ । यी नै कुरालाई महसूस गरी यस केन्द्रमा वि.सं २०४७ सालदेखि बालबालिकाहरूका लागि बुद्धशिक्षा अभ्यासकक्षा एवं ध्यानशिविर संचालन भएको थियो । प्रारम्भमा कक्षा १ र २ शुरू गरी शील सदाचार, बुद्धपूजा



ललिता धाख्वा

शिक्षिका, बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा

विधि एवं बौद्ध सभ्यता सम्बन्धी शिक्षा दिने कार्य भयो । तत्पश्चात क्रमशः कक्षा ३, ४ र ५ सम्म सिकाउने व्यवस्था भयो । विगत ३/४ वर्षदेखि यी कक्षाहरूमा सिकाइने विषयवस्तुहरू अखिल नेपाल भिक्षुमहासंघद्वारा संचालित नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाको पाठ्यक्रममा नै आधारित छन् । यस केन्द्रमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई दीर्घ परियत्ति केन्द्रसंग आबद्ध गराई परियत्ति परीक्षा दिलाउने कार्य निरन्तर भइरहेको छ । ती विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिन कक्षा १, २ र ३ मा क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने जेहेन्दार विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति पनि दिँदै आएको छ, साथै प्रत्येक वर्ष प्रेरणा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम पनि गर्दै आएको छ । परियत्ति शिक्षाले बालबालिकाहरूलाई बुद्ध र बुद्धधर्मसम्बन्धी सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान गर्दछ भने पटिपत्ति (आचरण शिक्षा)ले उनीहरूको आचरणमा सुधार ल्याउनुका साथै मनस्थिति उच्च राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । त्यसैले परियत्ति (सैद्धान्तिक ज्ञान) र पटिपत्ति (आचरण शिक्षा) दुबै एकैसाथ लग्नसकेमा चारित्रिक एवं मानसिक विकास हुने कुरालाई मननगरी जाडोयामको स्कूलबिदा अवधिमा बाल लघुशिविर संचालन हुँदै आएको हो । यस शिविरमा ९ वर्षदेखि १६ वर्षसम्मका बालबालिकाहरू सहभागी हुन्छन् । बाल्यजीवनमा प्रव्रजित जीवनको अनुभव गर्न केटाहरू श्रामणेर र केटीहरू अनागारिका तथा ऋषिनी बनेर र गृहस्थी भावमै रहेर पनि शिविरमा सहभागी बन्न पाउँछन् । सहभागीहरूलाई

४ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहको शिविर ७/७ दिनसम्म सञ्चालन गरिन्छ । बालशिविरमा समय तालिका मिलाई ध्यान बस्ने र कक्षा लिने समय छुट्टयाइएको छ । कक्षा लिने विषयहरूमा त्रिरत्न वन्दना, बुद्धजीवनी, पञ्चशीलको महत्त्व, सुचरित्र र दुश्चरित्र, दशकुशलाकुशल, चतुआर्यसत्य, जातककथाहरू, मैत्री भावना कविता, सतिपट्टान विपस्सना भावनाको महत्त्व जस्ता जीवनोपयोगी विषयवस्तुहरू रोचक ढंगले सिकाइन्छ । साथै स्वास्थ्य शिक्षा, सरसफाई कार्यक्रम, हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता जस्ता सहभागितामूलक कार्यक्रममा बालयोगीहरूलाई सामेल गराई उनीहरूको व्यक्तित्व विकासमा टेवा पुऱ्याउने कार्य पनि भइरहेको छ । श्रामणेर एवं अनागारिका भई शिविरमा भाग लिने बालयोगीहरूलाई एक दिने भिक्षाटनको अनुभव पनि गराइन्छ ।

परियत्ति र प्रतिपत्ति अभ्यास गर्ने पवित्र पुण्यक्षेत्र यस केन्द्रमा निरन्तर रूपमा शिविर संचालन गर्न सक्नुमा यहाँका कम्मद्वानाचरिय सयादो, आवासिक श्रद्धेय अनागारिका गुरुम्माहरू, कक्षा लिने भन्ते, गुरुम्माहरू, बुद्धधर्मसम्बन्धी अध्ययन भएका शिक्षक-शिक्षिकाहरू, अ.बौ.भा.के. कमिटी एवं सहभागी बालबालिका, अभिभावकवर्गको महत्त्वपूर्ण देन छ । यस केन्द्रमा गठित विभिन्न कमिटी/ उपकमिटीहरू मध्ये बुद्धशिक्षा उपकमिटी अन्तर्गतका संयोजकले रेखदेख गरी शिक्षण व्यवस्थामा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको प्रशंसनीय छ ।

मैले विगत १५/१६ वर्षदेखि यस केन्द्रमा बुद्धशिक्षा अभ्यासकक्षामा निरन्तर रूपमा सिकाउँदै आएको छु । आफ्नो समयानुकूल सहभागी भई बाल लघुशिविरमा पनि सिकाउन पाउँदा आफूलाई गर्व महसूस भएको छ । यस केन्द्रमा गहिरिएर अध्ययन एवं अभ्यास गर्ने बालबालिकाहरूको चरित्र एवं व्यवहार राम्रो हुनाका साथै बुद्ध शासनिक कार्यमा तिनीहरूको सलग्नता देख्दा भविष्यमा बुद्धधर्म चिरस्थायी गर्नमा जिम्मेवार बन्न सक्छन् भन्ने विश्वास पलाएको छ ।

यस केन्द्रले बालबालिकाहरूको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकेका कुराहरू उनीहरू स्वयंले तथा अभिभावकवर्गले समय समयमा व्यक्त गर्ने गरेका छन् । यस केन्द्रमा आएदेखि नियमित रूपमा शील समादान गर्ने, बुद्धपूजा गर्ने, ध्यान अभ्यास गर्ने, भैँभगडा नगर्ने इत्यादि आफ्ना छोराछोरीहरूको व्यवहारबाट प्रेरित भई कतिपय अभिभावकहरू केन्द्रमा आई उपदेश सुन्ने, ध्यान शिविरमा सहभागी हुने र आवश्यक सेवा कार्य गर्ने जस्ता पुणित कार्यमा कृयाशील देखिन्छन् । बुद्धशिक्षा एवं बाल लघुशिविरबाट प्रभावित कोही बालबालिकाले आफ्ना अभिभावकलाई अकुशल कर्म त्याग गराई धार्मिक चेतना जगाएको पनि देखिन्छ । एक बालिकाले आफ्नो अभिभावकलाई 'प्राणीहिसा गरी मासुको व्यापार गर्नु राम्रो पेशा होइन । यस्तो व्यवसायबाट प्राप्त आम्दानी यो एक जुनीको लागि मात्र हो, तर हिसा कार्यबाट प्राप्त हुने अकुशल कर्मको परिणाम जन्मजन्मान्तर भोग्नुपर्ने हुन्छ' भनी जातक कथाहरूको आधारमा सम्झाई बुझाई पेशा परिवर्तन गर्न लगाएको कुरा अभिभावकहरूले गर्वकासाथ व्यक्त गरेका छन् । त्यस्तै कतिपय अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीहरूले दशैँमा हिसा कर्म अन्त्य गर्नमा प्रेरित गरेको कुराहरू सुनाउँछन् ।

अन्तमा, बालबालिकाहरूको नैतिक तथा चारित्रिक विकासको लागि अवसर प्रदान गर्ने, बुद्ध धर्म, बौद्ध सभ्यताको शिक्षा दिने, मानसिक विकृति हटाउन ध्यान अभ्यास गराईदिने बुद्धशिक्षा अभ्यास कक्षा एवं बाल लघुशिविर यस अ.बौ.भा.केन्द्रमा निरन्तर संचालन होस् भनी शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

‘चिर तिष्ठतु सद्धम्मो’



ध्यान भावना बारे केहि अनुभव

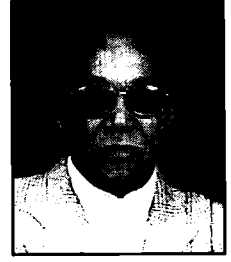
एउटै आलम्बनमा चित्तलाई स्थीर राख्नु, एकाग्र गर्नुलाई समाधि भनिन्छ । समाधि हाम्रो परममित्र हो ।

संस्कारको कारणले उत्पत्ति हुने अप्रिय सम्बेदनालाई हटाउन कोसिस गर्दा राग, द्वेष उत्पन्न हुनसक्छ । यस्तो बेलामा प्रज्ञा चाहिन्छ । प्रज्ञाको अर्थ सामान्य ज्ञानमात्र होइन, यथार्थ ज्ञान हो ।

यो चञ्चल मन भागी भागी गइरहन्छ, फेरि फेरि समातेर ल्याउनुपर्छ । आफ्नो अधिनमा नभएको चित्तलाई आफ्नो अधिनमा राखीराख्न कोसिस गर्नुपर्दछ ।

विकारहरूको समनको लागि सत्ययुक्त आलम्बनमा चित्त एकाग्र गरी यथाभूत रूपमा उदय व्यय भइरहेको स्कन्धलाई निरीक्षण गरिरहनुपर्दछ ।

हाम्रो श्वास प्रश्वास जीवनको प्रथम घडीदेखि अन्तिम क्षणसम्म हामीसँगै रहन्छ । यसै श्वासमा मन



मोतिलाल शिल्पकार
सल्लाहकार, अ.बौ.भा.के.

केन्द्रित गरि आइरहेको श्वास, गइरहेको श्वासमा यथार्थ सत्यको दर्शनबाट नयाँ नयाँ विकारबाट मुक्ति पाइन्छ ।

ध्यान बस्नुको तात्पर्य पनि बुझ्नु आवश्यक छ । मनलाई एकाग्र, सचेत गरि भावना गर्न सकेको खण्डमा भावनामयी प्रज्ञा पुष्ट भइ विमुक्ति ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ, जसबाट निर्वाण साक्षात्कार हुन्छ भन्ने कुरा भगवान् बुद्धले बताउनु भएको छ ।

भवतु सब्ब मंगलं ।



मानव जीवनमा 'सतिपट्ठान विपरसना' ध्यान भावनाको उपादेयता



शान्तमान शाक्य
उपाध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

संसारमा भएका सबै प्राणीहरू मध्ये मानिस नै सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो । अरु प्राणीहरूमा नभएको विशेष गुण 'विवेक विचार' मानिसमा छ । मानिस यस्तो प्राणी हो जसले ठीक बेठीक, राम्रो नराम्रो, असल खराब, लाभदायक हानिकारक आदि सबै आफ्नो विवेक विचारले छुट्याउन सक्दछ । मानिसको लगनशीलता र प्रयत्नले बिज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा धेरै उन्नति भई चन्द्रलोकमा मानिस पुगिसकेको छ भने मंगल ग्रहमा समेत मानवरहित यान प्रक्षेपण गर्न सफल भएको छ । बिज्ञान र प्रविधिको उन्नतिले एकातर्फ मानिसको जीवन भौतिक सुखसुविधाले सम्पन्न भएको छ भने अर्कोतर्फ विध्वंसक एवं परमाणु शक्तिको विकासले समस्त विश्वलाई नै खतरायुक्त बनाएको छ । शक्तिशाली राष्ट्रले आफ्नो स्वार्थको निमित्त विवेक विचारलाई त्यागी शक्तिको दुरुपयोग गरेको खण्डमा तेश्रो विश्वयुद्ध हुन धेरै समय लाग्ने छैन । आजको परमाणु युगमा तेश्रो विश्वयुद्ध भयो भने के हुन्छ ? हामी कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं ।

'मानव' भन्नाले मानिसमा हुनुपर्ने 'विवेक विचार' गुणले सम्पन्न भएको, आफूपनि बाँच्नु 'अरुलाई पनि बाँच्न देउ' भन्ने भावनाले ओतप्रोत भई आफूभन्दा दीनहीन, दुःखी दरिद्रहरू प्रति दया, माया, करुणा राखी एक आपसमा मैत्री एवं सहिष्णुताको भाव राखी आफू र अरुको भलो हुने सद्मार्गमा लाग्ने व्यक्ति हुन् । जीवन भन्नाले बाँचेको अवधिलाई जनाउँछ । त्यसैले मानव जीवन भन्नाले मानिसमा हुनुपर्ने मानवीय गुणले सुसम्पन्न भएर

आफू र अरुको भलो हुने सत्मार्गमा लागी जीवन यापन गरेको अवधिलाई बोध गराउँछ । मानिस भएर जन्मेर पनि यदि कसैले आफ्नो बलशक्तिको दुरुपयोग गरी बलियाले निर्बलियालाई थिच्ने, दमन गर्ने र आफ्नो स्वार्थपूर्तिको लागी अरुमाथि अत्याचार गरी जीवन यापन गरेको छ भने त्यस्ता व्यक्तिलाई साँच्चिकै 'मानव' भन्न मिल्दैन, बल्कि मानवरूपी मुखौटा लगाएका 'दानव' मात्र भन्न सकिन्छ ।

भगवान् बुद्धले मानिसमा शील, समाधि र प्रज्ञा जस्ता मानवीय गुणले सुसज्जित भै जीवन यापन गर्न आज्ञा हुनुभएको छ । मानिसमा हुनुपर्ने प्रथम गुण शील सदाचारिता हो भने दोश्रो समाधि हो र तेश्रो प्रज्ञा । यी तीनै गुणले युक्त भएमा मानिस साँचैको 'मानव' हुनेछ ।

चंचल चित्तलाई कुनै एउटा आरम्भण जस्तै श्वास प्रश्वासमा स्थीर राखी भाविता गर्ने विधिलाई समथ भावना भनिन्छ । विशेष किसिमले अनुपश्यना गरी भावना गर्ने विधिलाई 'विपश्यना भावना' भन्दछ । स्मृति अर्थात होशलाई नदुट्नेगरी एकपछि अर्को, अर्कोपछि अर्को गरी होशलाई आरम्भणमा प्रतिस्थापित गर्दै भाविता गर्नुलाई नै 'सतिपट्ठान भावना' भनिन्छ । मानव जीवनमा

सतिपट्टान भावनाको उपादेयता बारे कम्मासधम्म भन्ने कुरुदेशको निगममा भगवान बुद्धले यसरी आज्ञा हुनु भएको थियो - "भिक्षुहरू हो ! एउटै मात्र मार्ग छ - सत्वहरूको विशुद्धीका लागि शोक, परिदेवलाई नाघी जानको निमित्त वा राम्ररी अतिक्रम गर्नको निमित्त, दुःख दौर्मनस्य अस्तंगम (शान्त) गरी प्रहाण गर्नको निमित्त, आर्यमार्गलाई अधिगम (प्राप्त गर्नको निमित्त तथा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निमित्त - (त्यो हो) चार स्मृति प्रस्थान भावना ।

नेपालका सुपुत्र महामानव सिद्धार्थ गौतमले यिनै चार - स्मृतिप्रस्थान भावनाको अभ्यासबाट आफूमा भएका सम्पूर्ण नीवरण धर्म तथा क्लेशहरूलाई निर्मूल पारी सम्बोधि ज्ञान प्राप्त गरी सम्यक्सम्बुद्ध हुनुभएकोले मानवजीवनमा स्मृतिप्रस्थान भावनाको कतिको महत्व छ भन्ने कुरा स्वतः स्पष्ट हुन्छ । बुद्धद्वारा प्रतिपादित "सतिपट्टान भावना"को सति(स्मृति) र पट्टान (प्रतिस्थापित) यी दुइ शब्दको अर्थलाई मात्रै राम्ररी बुझी धारण गर्न सकेको खण्डमा प्रत्येक मानिसको जीवन सार्थक हुन्छ । सतिको अर्थ हो होश । प्रत्येक मानिसले हिड्दा, बोल्दा, कुनै पनि काम गर्दा होशपूर्वक काम गर्नु भन्ने कार्यसिद्धि हुन्छ । हामीले बोल्दा होश नराखी बोलेमा जानी नजानी नराम्रा अपशब्द प्रयोग हुनगर्दै अरुको चित्त दुख्न सक्छ । गाडी चालकले होश गुमाई गाडी चलाउँदा दुर्घटना हुन गर्दै आफ्नो र अरुको ज्यान जान सक्दछ । डाक्टरले शल्यक्रिया गर्दा एक क्षण होश गुम्यो भने बिरामीको प्राण जान सक्दछ । त्यसकारण बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको सतिपट्टान भावनाको 'सति' अर्थात 'होश' सांसारिक भवचक्रको दुःखबाट मुक्त हुनलाई मात्र नभई मानिसको व्यावहारिक जीवनको प्रत्येक क्षण, प्रत्येक पलमा पनि नभइ नहुने कुरा हो । चाहे ब्यापारी होस्, शिक्षक होस्,

विद्यार्थी होस्, घर गृहिणी होस् वा राजनैतिक नेता नै किन नहोस् । तसर्थ मानिसमा हुनुपर्ने मानवीय गुणहरूले सुसम्पन्न भई सच्चा मानव भई जीवन यापन गर्न भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित 'सतिपट्टान' अर्थात स्मृतिप्रस्थान भावनाको अभ्यासबाट स्मृतिमान भै प्रत्येक क्षण सचेत र सजग भै काय, वाक र चित्तलाई संयमतापूर्वक धारण गरी अकुशल तथा अनैतिक कार्यबाट अलग भई आफू, आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्रको हित हुने शुभकार्यका लागि शील, समाधि र प्रज्ञारूपी मानवीय गुणले सुसम्पन्न भै सच्चा 'मानव' भई जीवन यापन गर्न उन्मुख होऔं ।

"चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा "

भवतु सब्ब मंगलं ।



**We wish every success for
the auspicious occasion of
Silver Jubilee Celebration
of International Buddhist
Meditation Center.**



Shakya Sarees

Mahapal, Mangalbazar, Lalitpur



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव २०६७ या
लसताय् केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति लिसें
बुद्ध शासनिक ज्याय् अभ्त् अप्त्: सुथांलाक
न्ह्याःवने फयेमा धकाः
भित्तुनाच्चवना ।

मदनरत्न मानन्धर

साधना मानन्धर

अमिता मानन्धर (कर्माचार्य)

उमा मानन्धर (अधिकारी)

न्हसला मानन्धर (शाह)

सुहित मानन्धर

स्वेता मानन्धर

प्रणीत मानन्धर

प्रतिसरा मानन्धर

अन्तर्राष्ट्रिय

नेपालकाका बुद्ध शासनिक ज्याय् ध्याज सस्कन्धिय प्रचार प्रसारा
ज्याय् केन्द्रया, ज्याय् ध्यानकेन्द्रया २५ ले पूवग्नु
अन्तर्राष्ट्रिय भित्तुना च्छायाच्चवना ।

अष्टरत्न धास्वा

रत्नदेवी धास्वा

अ. अग्गजाणी

अमिता

रमिता

सविता

सगिता

सर्व

सति

ललिता

नागवहाल, ललितपुर

We wish every success for the auspicious occasion of
SILVER JUBILEE CELEBRATION
of International Buddhist Meditation Centre



CAFÉ DE PATAN

Restaurant & Bar

Guest House

Gun Muni Shakya

Patan Darbar Square, Mangal Bazar, Lalitpur-18
Tel : 5537599, 5530208
E-mail : pcafe@ntc.net.np

Website : www.cafedepatan.com



ललित मनि ट्रान्सफर

जावलाखेल, ललितपुर (सेन्ट जेभियर्स स्कुलको अगाडि)

पोष्ट बक्स नं. ७८१४, फोन नं. ५५३५९२४, ५५४७७९७, फ्याक्स ५५५५५२६



**WESTERN
UNION**

रेमिटयान्स, स्पार्क पानी, रिचार्ज कार्ड, साइबर तथा डेक्सटप अंग्रेजि - नेपाली उल्या,
कुरियर (TNT & DHL), केवलकार (बस र माइक्रो), एयर टिकट (राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय) र
विज्ञापन संकलन (अन्नपर्वण पोष्ट र हिमालयन टाइम्स)

सेवाहरु



डा. सुशीला बैद्य
स्त्री क्यान्सर रोग विशेषज्ञ
नेपालको पहिलो लेजर थेरापी विशेषज्ञ

लेजर थेरापी: लेजर बिकिरणको माध्यमबाट हुने उपचार विधि हो जसमा कम इन्टेन्सिटीको रेडिएसन निस्कीएर बिरामी अथवा अशक्त कोषिका र तन्तुहरुको मर्मत गर्दछ। पर्याप्त नयाँ रक्तनली बनाएर तन्तुमा रक्तसन्चालन बढाएर कोषिका र तन्तुहरुमा नयाँ सक्ति प्रदान गर्दछ र रोग निको हुन्छ। (टिस्यू हिलिङ्ग)। यसबाट कुनै साइड इफेक्ट छैन, सरल र सस्तो छ र बिरामी भर्ना हुनु पर्दैन।

लेजर थेरापीमा लेजर मेसिनबाट निस्केको “लो लेभल लेजर रेडिएशन” बिकिरण धेरै गुणा बढि एकत्रतभै एकै ठाँउमा पर्ने गरी गहिराई सम्म सेक्ने काम गर्दछ, जसले गर्दा दुखाई कम हुन्छ, सुनिएको घटन्छ, रक्तसंचालन सक्रिय गराई रोगी अङ्गको कोशिका र तन्तुलाई नव जीवन दिन्छ। यसरी सम्पूर्ण रोगको उपचारमा यो धेरै प्रभाकारी प्रमाणित भएको छ। कुनै पनि रोगलाई शुरुमै उपचार गर्दा पूर्ण निको हुन्छ। हालसम्म झण्डै ५००० विभिन्न रोगबाट पिडित ब्यक्तिहरु लेजर थेरापीबाट पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गरी रोगभुक्त भैसकेका छन्।

लेजर थेरापीबाट निको हुने रोगहरु जस्तै माइग्रेन्, पिनास, टन्सिल, प्यारालाइसिस, गर्धन र ढाडमा नशा च्यापिएको रोग, हड्डी खिडने, बाङ्गो हुने, स्पोनडिलोसिस, बाथ, गाउट, घुँडाको दुखाई (आर थ्राइटिस), मांसपेशि र लिगामेन्टमा लागेका चोट र संक्रमणबाट हुने दुखाई, कुमको दुखाई (फोजन् सोल्डर), टेनिस एल्बो (कुहिनाको रोग), विभिन्न चोटपटक, खेल्मा लाग्ने चोटका दुखाईहरु, कुनैपनि जोर्नीको रोग, नशाको रोग, पेट र आन्द्राको अल्सर, पाइल्स, नसा बन्द भएर खुट्टै काट्नु पर्ने घाऊ, मधुमेह भएर निको नभएका घाऊहरु (डाएबेटिक अल्सर) पनि बिना सल्यक्रिया (एम्पुटेसन) निको पार्न सकिन्छ। त्यस्तै मृगौला, कलेजो, फोक्सो र छाला सम्बन्धि रोग, मधुमेह, दम्, पाथेघर सम्बन्धी रोग पनि लेजर थेरापीबाट निको गर्न सकिन्छ। हाल यो सुबिधा अल्का हस्पिटल जाउलाखेल, टेवा: मेडिकल काठमाडौंमा र शुभेक्षा डाईग्नोस्टीक, खुशिबुमा उपलब्ध छ। यसबाट ४०० भन्दा बढि प्रकारका रोगहरुको उपचार गर्न सकिन्छ।

सम्पर्क :

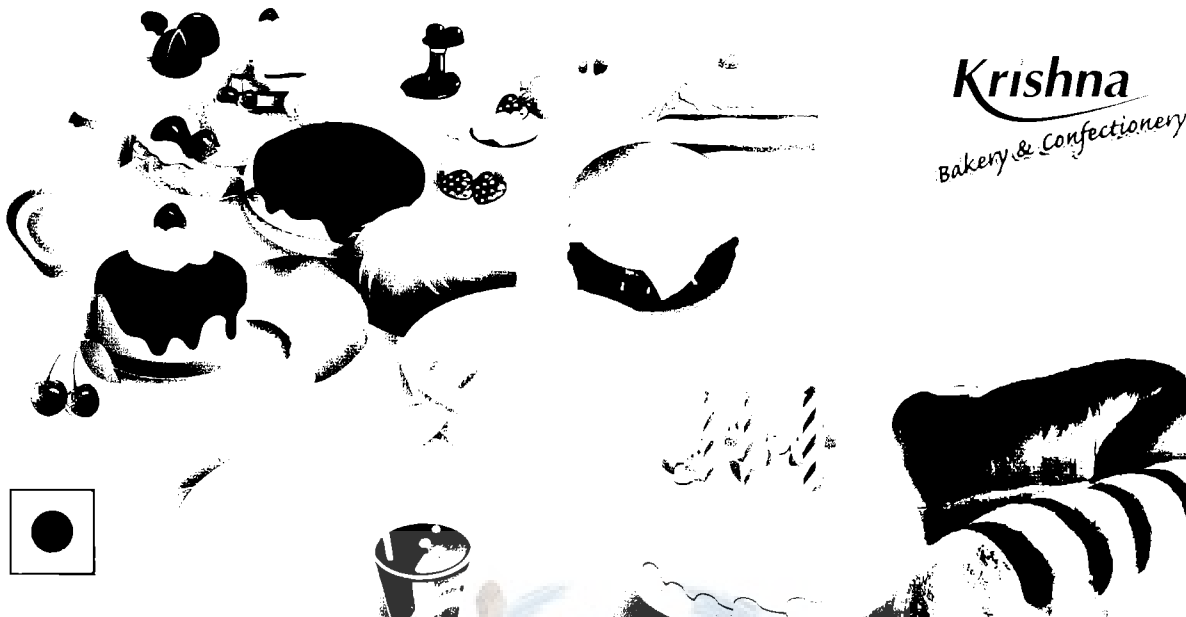
अल्का हस्पिटल, जावलाखेल - ५५५५५५५

टेवा: मेडिकल, टेवा: , न्युरोड - ४२४३७६९

नेशनल क्यान्सर हस्पिटल, जावलाखेल - ५५३६९३३

शुभेक्षा डाईग्नोस्टीक, खुशिबु - ४२४३७६९

मोबाईल: ९८४९००६९००, ९८५९०६००६९



Krishna
Bakery & Confectionery

KRISHNA BAKERY & CONFECTIONERY

Kamalpokhari, Kathmandu Tel. 4411452, 4416552 E-mail: shreyas@wlink.com.np

We extend our hearty greetings to all human beings on the auspicious occasion of
SILVER JUBILEE CELEBRATION
of International Buddhist Meditation Centre.

Manoj Tamrakar

SHOW WOOD KITCHEN

Show Wood Interior

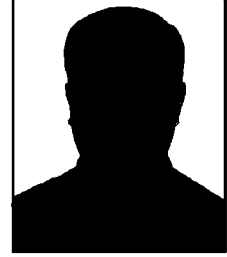
Kamalpokhari, Kathmanu-31

4419756, 9851056920, designkitchen_tm@yahoo.com



www.showwoodkitchen.com

सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान र ध्यान केन्द्र



परिचयः

२०६७ सालको नैशाख पूर्णिमा (२५५४ औं गुद्धजयन्ती) भन्दा २६३४ गर्षअगाडि वर्तमान नेपालको कपिलवस्तु जिल्लामा जन्मनु भएका सिद्धार्थ गौतमले ३५ गर्षको उमेरमा आफ्नै मेहनत र पुरुषार्थनाट चतुआर्यसत्य ज्ञान लगायत सम्यक सम्गुद्धत्व प्राप्त गर्नुभई भगवान गौतम गुद्ध कहलाइनु भयो । उहाँले आफूले प्राप्त गरेको शिक्षा र ज्ञान आफ्नो जीवनको गाँक ४५ गर्षसम्म विभिन्न देश र भौगोलिक क्षेत्रहरूमा गाँडनु भयो । ८० गर्षको उमेरमा उहाँको महापरिनिर्वाण पश्चात उहाँनाट प्रदत्त शिक्षा र ज्ञानलाई तत्कालीन विद्वान भिक्षुहरूनाट स्थानीय शासकवर्गको संरक्षणमा संग्रह (संगायना) गर्ने काम गडो मेहनतसाथ सुसम्पन्न गरे । गुद्धसम्गात् २५०० सम्ममा आइपुगदा छ पटक संगायना भइ पुनर्संग्रह र पुनर्समायोजन गरिएको इतिहास थेरवादी पालि गौद्ध साहित्यमा समुल्लेखित भएको पाइन्छ । यी संगायनाहरूनाट संग्रहित सम्पूर्ण गुद्धवचनलाई तीन भागमा गाँडि त्रिपिटक नामाकरण गरियो र गुद्धधर्मको मूलग्रन्थको रूपमा लिइयो ।

त्रिपिटक अन्तर्गत सुत्तपिटकको प्रथम निकायग्रन्थ दीघनिकायमा उल्लिखित महासतिपट्ठान सुत्त^१, भगवान गुद्धले गुद्धत्व प्राप्ति पछिको १२ औं गर्षावासको समयमा

सह प्रा. मदनरत्न मानन्धर
उपाध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

कम्मासधम्म नामक कुरुहरूको निगममा देशना गर्नुभएको थियो । जस अनुसार सत्व (प्राणी)हरूको शुद्धिका लागि, शोक परिदेवनाट उत्तिर्ण (मुक्त) हुनका लागि, दुख दौर्मनस्यलाई पूर्णतः अन्त्य गर्नका लागि, आर्यमार्ग प्राप्त गर्न तथा निर्वाण साक्षात्कार गर्नका लागि एक मात्र मार्ग चार सतिपट्ठान (स्मृतिप्रस्थान) भावना (ध्यान), जसलाई विपस्सना वा विदर्शना भावना पनि भनिन्छ, लाई राम्ररी धारण र पालन गर्न सकेमा मनुष्य जीवन सफल हुने कुरा गताउनु भएको छ । यो भावना आत्मनिरीक्षणनाट आत्मशुद्धि गर्ने साधना (ध्यान) हो र साधकलाई कहिँ कतै साम्प्रदायिकता भित्र गाँध्दैन । तसर्थ यो साधना सर्वग्राह्य, सार्वजनीन, सर्वकालिक र सार्वभौमिक छ । कुनै भेदभाव गिना सगैका लागि समान कल्याणकारिणी छ ।^१

चार स्मृतिप्रस्थान भित्र :

१. कायानुपस्सना (संस्कृतमा कायानुपश्यना) - शरीरले गर्ने श्वास प्रश्वास क्रिया, हिँडडुल, नसाई, सुताई, तथा हातखुट्टा चलाउंदा समेत पूर्ण रूपमा होश राख्ने,

- १ सम्पूर्ण गुद्धवचन त्रिपिटकया सार (पेज १५)
- २ गौद्ध दर्पण (दोश्रो संस्करण) (पेज १)
- ३ दीघनिकाय (पेज ३५३)
- ४ सम्यक सम्गुद्ध (पेज ६२)
- ५ विपश्यना शिविर साधकों के लिए आचारसहिता (पेज १३)

सतिपट्ठान = (पालि)	स्मृतिप्रस्थान = (संस्कृत)	स्मृति + प्रस्थान (स्मृति = होश, + प्रस्थान = तत्काल जहाँ छ त्यहिं) (अर्थ)	= अटूट रूपमा होश राखी यथार्थ रूपमा मनन गर्नु (भावार्थ)
--------------------------	-------------------------------	---	---

शरीरको गनावटलाई यथार्थतः स्मरण गर्ने एवं शरीरको नस्वरताललाई सम्झने तथा चार महाभूतगाट गर्नेको शरीरलाई कुनै राग द्वेषमा नअल्भिई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान,

२. वेदानुपपस्सना (संस्कृतमा वेदानुपशयना) - शरीरमा हुने कुनै पनि प्रकारका वेदना (अनुभूति - Feelings) जस्तो कि खुशीको क्षणमा सुखद वेदना, दुखको क्षणमा दुखद वेदना र कुनैगेला उपेक्षा (तटस्थ) वेदानालाई समेत यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान,
३. चित्तानुपपस्सना (संस्कृतमा चित्तानुपशयना) - चित्त याने मनको रागजन्य, द्वेषजन्य, रागरहित, द्वेषरहित आदि अवस्थालाई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान र
४. धम्मानुपपस्सना (संस्कृतमा धर्मानुपशयना) - चित्तमा उत्पन्न हुने विविध प्रकारका चिन्तन, मनन, विचार, वितर्क जस्तो कि पांच नीवरण, पांच उपादान स्कन्धहरू, छ प्रकारका भित्री र छ प्रकारका ग्राह्य आयतनहरू, सात गोधिअंगहरू, चार आर्यसत्यलाई यथार्थतः मनन गर्ने ध्यान समावेश भएका छन् ।^१

माथि उल्लिखित चार प्रकारका स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना (अन्तर्मुखी ध्यान) को अभ्यासका लागि कुनै विशेष अवस्था, कुनै विशेष व्यवस्था, कुनै विशेष औपचारिकता चाहिँदैन, केवल आफ्नो शरीरप्रति हरक्षण होश राखे पुग्छ । तसर्थ जोसुकैले, जुनसुकै गेला र जुनसुकै स्थानमा

पनि यी ध्यानको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

अभ्यासको क्रममा शरीरमा प्रकट हुने, मनमा प्रकट हुने विभिन्न थरीका अनुभूतिहरूप्रति कुनै पनि प्रकारका प्रतिक्रिया नजनाई तटस्थभावले, समताभावले, साक्षीभावले जस्तो छ त्यस्तै हेर्नु वा अनुभव गर्नु नै यी ध्यानका प्रक्रिया हुन् । भगवान गुडले भन्नुभएको छ - "दिट्ठे दिट्ठमत्तं भविस्सति, सुत्ते सुत्तमत्तं भविस्सति.... देखेको क्षणमा देखेको मात्र जान्नु, सुनेको क्षणमा सुनेको मात्र जान्नु.... त्यसप्रति कुनै प्रतिक्रिया नजनाउनु ।" गिना प्रतिक्रिया समताभावमा जति रहन सक्थो, उतिनै आफ्नो जीवनको हरक्षणमा आउने अनुकूल वा प्रतिकूल अवस्था प्रति पनि समताभावले रहन सक्ने हुन्छन् र मानसिक तहमा हुने रागजन्य, द्वेषजन्य, मोहजन्य प्रतिक्रियाहरूको न्यूनीकरण हुदै जान्छन्, जुन एक समयमा गिल्कूल शून्य अवस्थामा पुग्छ र पूर्णतः दुखरहित अवस्था अथवा निर्वाणिक अवस्थामा पुग्छ । अनि मानिस आफ्नो जन्म सुफल र धन्य गनाउन सफल हुन्छ ।

यी ध्यानको अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई विपश्यी साधक वा योगी पनि भन्ने गरिन्छ, जसले उक्त ध्यानको उपयोगद्वारा अनित्य, दुख र अनात्मताको साक्षात्कार गरि आफ्नो जीवन सफल र फलीभूत भएको उद्गार प्रकट गर्ने गर्छन् । यस्ता उद्गारहरू गुडकालीन समयदेखि लिएर आजपर्यन्त पनि प्रकट भएको पाइन्छ ।

यी ध्यान अभ्यासद्वारा आफ्नो शारीरिक रोग हटेको भन्ने व्यक्तिहरूको संख्या पनि अनगिन्ति

पाइन्छन् । तर शारीरिक रोग हटाउनकालागि मात्र यी ध्यान गर्ने भन्ने सोच राख्नु सर्वथा मूर्खता ठहरिने छ, किनकि संसारमा अविश्वरूपमा भोग्नुपर्ने जन्म मरणको चक्रगाट मुक्ति दिलाउने शक्ति यो ध्यानमा रहेको कुरा स्वयं भगवान गुढले गताउनु भएको छ ।^{१०}

यस प्रकारको महान शक्ति अन्तर्निहित ध्यानको अभ्यासमा, उपयोगमा र उपलब्धिमा समेत दृष्य अदृष्य अनेकन प्रकारका चुनौती, गाथा र व्यवधानहरू आइरहन्छन्, सामना गरिरहनु पर्ने हुन्छन्, पन्छाउदै जानुपर्ने हुन्छन्, कहिलेकाहिं मार्ग विचलित हुन पुग्छन्, दृष्टिभ्रममा पर्न सक्छन्, अवधारणा मै पनि शंका उठ्ने हुन्छन् । यस्तो गेलामा उपयुक्त गुरु वा निर्देशन नमिलेको खण्डमा मानिस वास्तवमै दिग्भ्रमित हुन्छन् ।

मानिस कोही कोही आफूलाई गौद्ध हौं भनी गर्व गर्छन् तर गुढले देखाउनुभएको यो मार्गमा हिंड्न फुर्सद नभएको, राम्ररी नगुभेको आदि इत्यादी गहाना गनाई आफ्नो सच्चा प्रकारको हित उपकारगाट वञ्चित भइरहेका हुन्छन् । ध्यान गर्न गसेमा पनि विभिन्न प्रकारका गाथा अड्चनले दुख दिने गर्छन् र ध्यान नै छोड्नु कि भन्ने सम्मको अवस्था आईपर्छन् । गैरगौद्धहरू पूर्वाग्रहका कारण, दूराग्रहका कारण उच्चतम प्रतिफलगाट वञ्चित भैराखेका हुन्छन् । यसगाट के प्रष्टिन्छ भने दुखमुक्तिको एकमात्र मार्गमा जान पनि विभिन्न चुनौतीहरू, गाथा व्यवधानहरू आइपर्ने रहेछ ।

इमान्दारीसाथ, मेहनतसाथ, कर्तव्यनिष्ठसाथ, पूर्वाग्रहरहित, दूराग्रहरहित भइ यो ध्यान अभ्यास गर्ने हो भने यही जन्ममा अरहत् फल (पूर्णरूपमा तृष्णारहित भइ पुनर्जन्मगाट छुटकारा पाइने) अथवा उपादान (तृष्णाको केहि अंश)

गाकि भएमा अनागामी (मनुष्य लोकमा पुनः जन्म लिनु नपर्ने र गढिमा एकजन्म मात्र लिए पुग्ने) फल अवश्य प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा भगवान गुढले गताउनु भएको छ ।^{११}

मानिसहरूमा देखिएका समस्याहरू :

१. कुनै पनि असफलताको दोष, अप्रिय घटनाको दोष, मनोकांक्षामा आघात पर्नु आदिको दोष मानिसले प्रायशः अन्य व्यक्तिमाथि थुपर्ने गर्दछ, आफ्नो दोष हतपति देख्दैन र आफूलाई जहिले पनि चोखो ठान्ने गरिन्छ । स्वमुखी, अन्तर्मुखी नभई गहिर्मुखी हुने स्वभाव अधिकांश मानिसमा रहेको पाइन्छ । जसगाट समाजमा कलह, अशान्ति, भैभगडा, दंगाफसाद, आतंक, द्वन्द्व आदि दुस्प्रभावहरू फैलिंदो छ र हत्या, हिंसा, प्रतिशोधको अवस्था सिर्जना भएको छ ।
२. जति पनि समस्याहरू छन् ती सगै मनोजन्य कारणगाट उत्पन्न हुने हुन् । मनलाई राम्ररी निर्देशित, नियन्त्रित, र सन्तुलित राख्न सकेमा ती समस्याहरू उत्पन्न नै हुदैनन्, भइहालेतापनि समयमै र उचित व्यवस्थापन सहित समाधान भईजाने खालका हुन् । यी साधारण जानकारीको पनि अभावमा मानिसहरू सगै प्रकारका समस्याहरूको समाधानका उपाय आफूभित्र नखोजी गाहिर गाहिर मात्र खोज्ने हुनाले पनि समस्याहरू ज्यूका त्यू रहेका हुन् ।
३. आफूभित्रैगाट समस्याका समाधानहरू ननिकालेसम्म ती समस्याहरूगाट छुटकारा पाउन कुनै हालतमा पनि सम्भव छैन ।
४. विश्वको मानवसमाज ज्ञात अज्ञात

७ दीघनिकाय (पेज ३५३)

८ ऐ (पेज ३६९)

समस्याहरूले युक्त छ र ती समस्याहरूबाट उन्मुक्तिका लागि अनेकन प्रयासहरू भएका छन् । जस्तो कि:

- क) राजनैतिक,
- ख) आर्थिक,
- ग) सामाजिक,
- घ) धार्मिक,
- ङ) कूटनीतिक,
- च) भौगोलिक,
- छ) ऐतिहासिक,
- ज) पर्यावरणीय आदि ।

यस्ता प्रयासहरूका गावजूद समस्याहरू समाधान हुनुको साटो भन गल्फिदै गएको अभिव्यक्ति, अवधारणा र अनुभव यत्रतत्र गर्नेगरेको पाइन्छ ।

५. यस्तोमा भगवान गुडले आजभन्दा करिग २५०० वर्ष अघिनै सिकाउनुभएको, मनको स्वभाव सिकाउने, गुभाउने, र चिनाउने सतिपट्ठान विपस्सना ध्यान^१ एक अचूक उपाय हुनसक्छ र रहेको पनि छ, जसका प्रमाणहरू गुडकालीन इतिहास, घटना देखि लिएर वर्तमान समयसम्म पनि विद्यमान छन् । तर यसगारे यथार्थ ज्ञान नहुनु, भएपनि यसलाई सहजरूपमा लिन नसक्नु, र सम्प्रदायमा नांघिएको देखिनुले यसगाट प्राप्त हुनसक्ने अनमोल उपलब्धिगाट धेरै * व्यक्ति, समूहहरू टाढिई राखेको पाइन्छ । फलस्वरूप समाजमा विद्यमान समस्याहरूको निराकरणको साटो भनभन थपिदै, नविकरण हुदै र अझ नयां नयां अप्रत्याशित समस्याहरूको जालोमा समाज फस्दै गएको आभास पाइन्छ ।

६. मानिसलाई लाग्ने रोगहरू मध्ये ९५%

रोगहरू मनोजन्य कारणगाट हुने कुरा आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पनि पुष्टि गरिसकेको छ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयरोग, मृगौलाको खरानी, माइग्रेन, डिप्रेसन जस्ता रोगहरूको मूल कारण मानसिक नै रहेको ठहर छ । यसउसले मानसिक रोग निर्मूलका लागि पनि विपस्सना एक अचूक उपाय हुन सक्छ ।

समाधानका सम्भावित उपायहरू:

१. भगवान गुड उपदेशित दुखमुक्तिको उपाय भनिएको सर्वकल्याणकारी सतिपट्ठान विपस्सनाको गारेमा समयसापेक्ष अर्थ र अभिप्राय जनमानसमा प्रचार हुनसक्नुपर्छ, यसले गर्दा कम से कम गौद्धिकवर्ग, विद्वतवर्ग र जिज्ञासुवर्ग, जो आफै सिर्जित दुखगाट मुक्त हुन चाहन्छ, लाई अनमोल राहत प्राप्त भएको महसूस हुनसक्नेछ । जसले गर्दा कुनै पनि असफलता, अप्रिय घटना र गैरजिम्मेवारपना जस्ता समाजघातक प्रवृत्तिगाट आक्रान्त समाजमा यथार्थतालाई जानीसकेपछि एकअर्काप्रति दोषारोपण गर्ने गानी छाडी पूर्ण जिम्मेवार व्यक्ति तयार हुनसक्नेछ । र यस्ता जिम्मेवार व्यक्तिहरूको संख्या वृद्धि हुदै गएमा देशमा वास्तवमै अमन चयन कायम राख्न सम्भव हुनेछ ।
२. जीवनको प्रत्येक पलहरूमा आइपर्ने समस्याहरूको मूल जड आफ्नै मन, चित्त, विचार, धारणा र दृष्टिकोण हुन् भन्ने कुरालाई यथासम्भव महसूस गर्ने र ती समस्याहरूको समाधानका उपाय गाहिर खोजेर हुन्न, आफैभित्र खोजेर निकयौल गर्नुपर्छ भन्ने तर्फ सजग र सतर्क हुने ।
३. विपस्सना ध्यानगाट आफ्नो जीवन

सफल पार्नुहुने विगतदेखि वर्तमानका महानुभावहरूको धारणा र उद्घोषण हरूलाई आधार मानी आफू पनि त्यसै अनुरूप हुन सकिन्छ भन्ने जिकीरलाई सार्वजनिक गर्ने ।

४. यथार्थमा आधारित, निष्कलंक, आदर्शमय जीवन जिउन सक्ने व्यक्तिले सुखपूर्वक, उपलब्धिमूलक र पीडारहित तरिकाले मृत्युलाई वरण गर्ने सक्ने हुन्छन्, जसगाट भविष्यको जीवनको बारेमा निश्चिन्त हुन सकिन्छ र यो अवस्था विपस्सना ध्यानगाट प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रकाश गर्ने ।
५. समस्त मानवमात्रको कल्याण गर्ने एकमात्र उपाय भनिएको सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानगारे रहे भएका भ्रम, अन्यौल र पूर्वाग्रहहरू हटाउन पहल गर्ने ।
६. भगवान गुद्धको जन्मभूमि नेपालमा उहाँगाट निर्देशित र प्रकाशित विपस्सना सतिपट्ठान ध्यानलाई जनमानसको हरेक क्षेत्रले यथार्थतः गुभ्न सक्ने वातावरण गनाउने ।
७. नेपाली समाजमा गिद्यमान राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक, पर्यावरणीय र कूटनीतिक संकटहरूको मोचनका लागि विभिन्न उपायहरू मध्ये सतिपट्ठान विपस्सना एक विशिष्ट उपाय हुनसक्छ भन्ने कुरालाई हृदयंगम गर्ने ।
८. विश्व भ्रातृत्व, सहअस्तित्व, शान्ति स्थापना, आर्थिक लगायत जीवनस्तर उन्नति आदि कुराहरू कोरा नारामा मात्र सीमित गरेर कुनै उपलब्धि हासिल हुँदैन । यसका लागि सार्थक प्रयास हुनु अपरिहार्य छ । त्यस निमित्त स्वच्छ मन अत्यावश्यक छ र त्यस्तो स्वच्छ मन विपस्सना ध्यानगाट सहजै प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई

जतिसक्यो उति प्रचार प्रसार हुन आवश्यक देखिन्छ ।

ध्यानकेन्द्रको स्थापना

माथि उल्लिखित समस्या तथा समाधानका उपायहरूको अवलम्बनका लागि र दुर्लभ मानव जीवनलाई सफलीभूत गनाउने उद्देश्यले स्थापना गरिएको यस अन्तर्राष्ट्रिय गौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो स्थापनाको प्रारम्भिक काल (गि.सं. २०४२) देखि आजपर्यन्त सतिपट्ठान विपस्सनाका लघु एवं दीर्घ शिविरहरू संचालन गरि सर्वसाधारणलाई सेवा गर्दै आईरहेको आज पच्छिस गर्भ पूर्ण भएकोमा सनै सद्धर्मप्रेमी सज्जनवर्गले गौरव गर्नु स्वाभाविक देखिन्छ । यस पूनित कार्यमा अग्रसर यस केन्द्रलाई अझ सशक्त र सगल तुल्याउनु सनैका लागि हितकर र सुखकर हुन्छ भन्दा अतिशयोक्ति नठहर्ला ।

सन्दर्भ ग्रन्थहरू:

१. प्राणपुत्र, भदन्त सम्यक सम्मोधि - सम्यक सम्गुद्ध, काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, २०६० वि.सं.
२. भिक्खु सुमेध धीर सुमेधो - सम्पूर्ण गुद्धवचन तिपिटकया सार, काठमाडौं: सद्धर्मप्रचारक पुचः, २०५८ वि.सं.
३. वज्राचार्य, दुण्ड नहादुर - दीघनिकाय, ल.पु. : वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०५६ वि.सं.
४. वज्राचार्य, प्रकाश - गौद्ध दर्पण (दोश्रो संस्करण), काठमाडौं: गुद्धजयन्ती समारोह समिति र धर्मकीर्ति प्रकाशन, २०५३ वि.सं.
५. - विपश्यना शिविर - साधकों के लिए आचारसंहिता, विपश्यना विश्व विद्यापिठ, इगतपुरी, १९९९ ई.सं.



ध्यानमार्गमा म कसरी लागें



मोटिकाजी शाक्य
सह कोषाध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

बिद्युत इन्जिनियरिङ्ग पेशामा पच्चिसौ बर्ष काम गरिसकेको नाताले, अवकासपछि पनि कुनै एउटा बिद्युत सम्बन्धी पेशामा नै लाग्नुपर्ने हो, मैले । तर मेरो मन त्यतातिर कति पनि झुकेको छैन । मेरो मन बाँकी जीवनभर बुद्ध-शिक्षा अध्ययन गर्ने र ध्यानको अभ्यास गर्नमा मात्र झुकेको छ । किन यसो भयो ? यस लेखमा यही विषय केही खोतल्न उचित सम्भकेको छु ।

म जन्मेर केही कुरा सम्भन सक्ने अवस्थामा पुगेदेखि नै ध्यानको अभ्यास गर्ने कार्यसित मेरो सम्बन्ध जोडेको छ । पूज्यवर प्रज्ञानन्द भन्तले बु.सं. २४९२ मा सुमङ्गल विहारका केही उपासक-उपासिकाहरूलाई त्यसबेला अति शान्त वातावरणमा रहेको मातातीर्थ आसपासको एउटा स्थानमा लगेर कायगतानुस्सति (कपाल, रोम, नङ्ग, दाँत, छाला, हाड आदि शरीरका ३२ प्रकारका अवयवहरूलाई मनले सम्भिकन छुट्याएर हेर्ने) भावनाको अभ्यास गराउन लगेको थियो । मेरी आमा हिराथकुँ शाक्यले त्यस ध्यान शिविरलाई धेरै ठूलो महत्व दिनु भएको थियो र साथै त्यस ध्यान शिविरमा भाग लिनजानका लागि उल्लेखनीय हिम्मत पनि गर्नुभएको थियो । थेरवादी भिक्षुहरूको सङ्गत मन नपराउने मेरो बुबालाई थाहा नदिइकन त्यस ध्यान शिविरमा जानुपरेकाले उहाँले पहिलेबाट माइतमा बस्नगइकन, आफ्नो अन्तिम सन्तान मलाई आफ्नो दुध ख्वाउन छुटाएर माइतीमा छोडेर त्यस ध्यान शिविरमा भागलिन जानुपरेको थियो । कुरो यतिमै टुंगेको भए सायद त्यो कुरो मेरो स्मृतिमा रहने

थिएन होला । आमाले मलाई मामाघरमा छोडेर ध्यान शिविरमा गएको अवधिमा नै एकदिन मामाको पूरै परिवार माइज्यूतिरबाट नाता पर्ने कसैको भोजमा जानुपर्ने भएको थियो । माइज्यूपट्टिबाट कुनै सम्बन्ध नभएको मलाई त्यस भोजमा लैजान अशोभनीय हुने भएकाले मलाई मनपर्ने केही खानेकुराहरू दिएर फकाइवरी कोठामा एकलै थुनेर मामा-माइज्यूहरू सबै भोजमा गएका थिए । उज्यालो छँदासम्म त म मातन तल्लाको एउटा झ्यालको पेटिमा बसेर आफूलाई मनपर्ने खानेकुराहरू खाँदै झ्याल बाहिर हेर्दै रमाइरहको थिएँ । तर साँझ छिप्टै गएर भमक्क अँध्यारो भएपछि मैले डरले मन थाम्न सकिन । म टोल (ननी) नै थर्कने गरी रून्-कराउन थालेको थिएँ । तब टोलका मामा, दाजु नाता पर्ने मानिसहरू भ्यालनेर आएर मलाई सम्फाउन र ढाडस दिन आएका थिए । त्यसो गर्दापनि म चुप नलागेपछि अन्तमा कतैबाट एउटा भन्यांग ल्याएर भ्यालमा चढी मलाई कोठाबाट निकालेर छिमेकीको घरमा लैजानु परेको थियो । त्यसैले त्यो घटना मैले अहिलेसम्म सम्भने गरेको छु । अहिले त्यो घटना सम्भँदा उसबेला मेरो आमाले ध्यानको अभ्यासमा लाग्नुलाई दिएको महत्व मलाई ध्यानाभ्यासमा लाग्नाको लागि ठूलो प्रेरणा हुने गरेको छ ।

मेरो सुस्को बाल्यकाल सुमङ्गल बिहारमा

रहने भिक्षुहस्तसित खेलेर बितेको थियो । मैले कखरा पनि सुमङ्गल बिहारमै सिकेको थिएँ । तर समय र परिस्थितिले मानिसलाई बिस्तारै भिन्न दिशातिर मोड्दो रहेछ । मेरो परिवार सुमङ्गल बिहारबाट नजिक पर्ने वकुबहालको घर छाडी पछि किनेको हौगलको घरमा बसाई सरेपछि मेरो सत्सङ्गत पूरै परिवर्तन भयो । पढ्ने स्कूल पनि फेरियो । म निरन्तर अर्कै दिशातिर बढ्दै गएँ । दशौँ बर्षपछि सरकारी छात्रवृत्ति लिएर चीनको राजधानी पेकिङ्गमा इन्जिनियरिङ्ग पढ्न गएपछि त म भन तीब्र गतिले अर्कै दिशातिर बढ्दै गएँ ।

चीनमा चिनियाहस्तको सांस्कृतिक क्रान्ति बु.सं. २५१० मा अनियन्त्रित ढङ्गले चर्कियो र त्यसैको कारण चीनमा अध्ययनरत सबै विदेशी विद्यार्थीहरू आ-आफ्ना देशमा फर्काइए । त्यसरी नेपाल फर्कनुपर्दासम्ममा त म बिलकुल अर्कै प्रकृतिको भइसकेको थिएँ । विकासको फल पाउनबाट बञ्चित अति दूर्गम गाउँका गरिबहरूको सेवामा लाग्नसक्नु पर्छ भन्ने भावना म लगायत मसङ्गै चीनबाट फर्केका अन्य केही विद्यार्थीहरूको मनमा गढेको थियो र त्यसैले नेपालमा आउने बित्तिकै हामी कुनै न कुनै तरिकाले विभिन्न गाउँमा जान आतुर भएका थियौँ । हामीहरूमध्ये सात-आठ जनाले शिक्षामन्त्रालयको सहायता लिएर विभिन्न गाउँमा गणित तथा विज्ञान शिक्षक भएर जाने अवसर पनि पायौँ । म त्यसबेला बागलुङ्ग जिल्लाको सुदूर गाउँ पैयुँपाटी, बलेवास्थित त्रिभुवन हाइस्कूलमा गएको थिएँ । त्यहाँ करिब एक बर्ष अध्यापन गरिसकेपछि, एक जना सहरीयाले गाउँका गरिबहस्तसित घुलमिल गर्नु त्यति सरल छैन भन्ने अनुभव बटुलेर म घर फर्के । त्यसको केही बर्षपछि म पुनः सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको सदरमुकाम चौतारा गएँ । त्यहाँ मैले एउटा पसल संचालन गरेर एक वर्ष बिताएँ । तर त्यहाँ पनि मैले गाउँका गरिबहस्तसित घुलमिल हुन सकिन ।

म फेरि घर फर्के । म त्यसरी रनभुल्ल तरिकाले विभिन्न गाउँमा भौतारिदै गरेको पाएपछि मेरी दिदी धम्मवती गुरुमाले मलाई कमसेकम केही हप्ताको लागि भएपनि श्रामणेर भइदिन अहाइन् । मेरो विचारधारा अर्कै दिशातिर मोडेको भएपनि बुद्धधर्म प्रतिको मेरो श्रद्धा यथावत नै थियो । त्यसैले बु.सं. २५१४ मा सारनाथमा गएर केही हप्ताको लागि म आफू पनि श्रामणेर बन्ने र मेरी आमा हिराथकुँलाई पनि शीलवती बनाउनमा मञ्जुर भएँ ।

मलाई सारनाथमा श्रामणेर बनाउनुहुने भिक्षु, धम्मवती गुरुमालाई अनागारिका बनाई बर्मासम्म लैजानुहुने, पूज्यवर धम्मवुध महास्थविर हुनुहुन्थ्यो । उहाँले मलाई प्रत्येक दिन अभिधर्मको सार विषय केही जानकारी दिने र त्यसपछि दिनभर आनापानस्सति (स्वास-प्रस्वास प्रक्रिया रात्ररी चालपाइरहने) भावनाको अभ्यास गराउनुभयो । एक हप्तासम्मको निरन्तर अभ्यासपछि म घण्टौँसम्म कतिपनि हलचल नगरिकन बस्न सक्ने भएँ ।

मैले ध्यानाभ्यास गर्न रोजेको स्थान सारनाथमा रहेको बर्मी बिहारस्थित बुद्धमूर्तिको ठीक पछाडिको साँगुरो स्थान थियो । त्यसबेला बर्मीलीहरू भारतको तीर्थयात्रामा आउन नपाउने भएकाले सारनाथमा रहेको त्यो बर्मी बिहार करिब उजाड अवस्थामा थियो । बिहारमा कोही पसदैनथे । पसिहालेमा पनि बुद्धमूर्तिको पछाडी बसेको मलाई कसैले देख्दैनथे । त्यसैले मैले दिनभरी निर्विघ्न रूपमा ध्यानाभ्यास गर्न पाइरहेको थिएँ । म प्रत्येक दिन आफूले चाहेजति लामो समयसम्म निर्विघ्न रूपले स्वास-प्रस्वासमा ध्यान केन्द्रित गरेर बसिसकेपछि आफूखुसी ध्यान गर्न छोडेर उठ्दथेँ । यस्तैमा एकदिन केही भारतीय यात्रुहरू त्यस हलभित्र पसे र तूल्तूलो स्वरले कराउन थाले । तब सम्पूर्ण ध्यान स्वास-प्रस्वासमा मात्र केन्द्रित गरिराखेको मैले स्वास-प्रस्वासको अनुभव गर्न छोडेर उनीहरूले गरेको

हल्ला सुनै । त्यसबेला कानले त्यो स्वर सुन्ने बाहेक शरीरका अन्य कुनै पनि अङ्गले, अन्य कुनै अनुभव नगरेको अनुभूति मलाई भयो । त्यो मेरो लागि नितान्त नयाँ अनुभव भयो । मैले त्यसबेलासम्ममा सिकीसकेको विज्ञानभन्दा परको कुरा भयो । अरे, यो के भएको भनेर म आश्चर्यचकित भएँ । त्यहिबेला मैले ध्यानीहरूको विषयमा मानिसहरूले गर्ने गरेको एउटा अफवाह सम्झें । त्यो अफवाह के थियो भने, समाधिष्ठ भइरहेको ध्यानीलाई कसैले छोइदियो भने वा अन्य कुनै तरिकाले उसको ध्यानमा बिघ्न डाल्यो भने, त्यो ध्यानी मूढो भै कक्रक्क परि मर्छ रे । मैले सुनिराखेको त्यो अफवाह सम्झेपछि, कहीं म पनि त्यस्तै हुने त होइन भन्ने डर मेरो मनमा आयो । मनमा त्यसरी डर उत्पन्न भएपछि म सामान्य अवस्थामा आएँ र त्यसपछि जुरूक्क उठें । त्यो दिनको उक्त अनुभव मेरो लागि अलि घाटाको अनुभव भयो । त्यो अनुभव पछि म लामो समयसम्म समाधिष्ठ भएर बस्नै नसक्ने भएँ । केहीबेर बसेर चित्त एकाग्र हुनथाल्ने बित्तिकै मनमा डर उत्पन्न भएर आउने र फेरि बस्नै नसक्ने भई उठनुपर्ने भएँ ।

केही बर्षपछि बु.सं. २५१९ मा पुनः चीनमा अध्ययन गर्नजाने दौरानमा बर्माका जाँदा पूज्यवर महाशी सयादोसित भेटी त्यो समस्या विषय आवश्यक जानकारी पाउने सौभाग्य नपाएसम्म म त्यो अवस्थाबाट उँभो लाग्नै नसक्ने भएको थिएँ । पूज्यवर महाशी सयादोले, समथ भावना गरी समाधिष्ठ भइरहेको अवस्थामा मैले भने जस्तो अनुभव हुन सक्ने, तर त्यस्तो अनुभव गरिरहेको अवस्थामा कसैले कुनै प्रकारले बाधा दिँदैन मूढो भै कक्रक्क परि नमरिने, मनमा आउने त्यस्तो डररूपी मारलाई हराएर सकभर लामो समयसम्म निरन्तर ध्यानमग्न भइरहनुपर्ने कुरा राम्ररी सम्झाउनु भएको थियो । त्यसपछि उहाँले मलाई सतिपट्टान विपस्सना भावनाको अभ्यास गर्ने तरिका विषयमा

उहाँ आफैले लेखि अग्रेजी भाषामा छापिएको 'प्राक्टिकल इनसाइट मेडिटेसन' नामको पुस्तक एउटा उपहार दिनुभएको थियो । जुन पुस्तक मेरो लागि अति नै हितकारी भयो र जीवन पर्यन्त हितकर भइपनि रहनेछ ।

मैले सारनाथमा ध्यानाभ्यास गर्दा संगालेको अनुभवले पूज्यवर महाशी सयादोबाट माथि उल्लेख गरिए अनुसारको अववाद सुन्न नपाएसम्मका लागि, मैले चाहिने तरिकाले ध्यानाभ्यास गर्ने नसक्ने गरी तर्साएको भएतापनि, त्यस अनुभवले मलाई एउटा अमूल्य ज्ञान पनि दिएको थियो । त्यस दिनको उक्त अनुभवले, बुद्ध-धर्म भनेको बुद्ध भनिने देवतालाई पूजा गर्ने एउटा आम धर्म मात्र होइन, बुद्ध-धर्म भनेको त अहिलेसम्मका कुनै पनि वैज्ञानिकले अभै थाहा पाउन नसकेको एउटा अति नै वैज्ञानिक ज्ञान हो र त्यो ज्ञान विषय जीवनभर अध्ययन र अभ्यास गर्नसक्नुपर्छ भन्ने अमूल्य ज्ञान मलाई दियो । त्यसो भएकोले मैले आज पर्यन्त निरन्तर बुद्ध-शिक्षा विषय भन भन गहिरीएर अध्ययन गर्ने प्रयत्न गर्दछु ।

मैले चीनको छिङ्ग हवा विश्वविद्यालयमा इलेक्ट्रिक पावर इन्जिनियरिङ्ग अध्ययन गरिसकेपछि केही महिना इलेक्ट्रिक मेशिनहरू उत्पादन गर्ने एउटा कारखानामा काम गर्नुपरेको थियो । मैले त्यस कारखानामा काम गरून्जेलमा त्यस कारखानाले उत्पादन गर्नुपर्ने एउटा इण्डक्सन मोटरको डिजाइन कार्य सम्पन्न गरिदिनुपर्ने थियो । तर त्यो डिजाइन कार्य गर्दैगर्दा म एउटा त्यस्तो मानसिक अवस्थामा फर्सँ, जुन अवस्थाबाट मुक्त हुन म अस्पतालमा नै भर्ना हुनुपर्ने परिस्थिति आइपरेको थियो । त्यस्तो परिस्थिति आइपरेपछि मैले अस्पतालमा भर्ना हुनजानुभन्दा केही दिनको लागि सम्पूर्ण कार्य छोडेर सतिपट्टान विपस्सनाको अभ्यास गर्नमा लाग्नु बढि हितकर हुने ठानें । सबै काम छोडी सातदिनसम्म दिन दिनभरी सतिपट्टान विपस्सनाको

अभ्यास गर्नमा मात्र लागेपछि म त्यस प्रकारको मानसिक अवस्थाबाट उँभोलाग्न सकें र त्यसपछि आफूले गर्नुपर्ने डिजाइन कार्य अति उच्च स्तरमा सम्पन्न गरी घर फर्कन पाएँ ।

ध्यानको अभ्यास सम्बन्धमा माथि उल्लेख गरिएका अनुभवहरू संगालेपछि बु.सं. २५२२ मा, धम्मवती गुरुमाकी मुख्य गुरुमा, पूज्यवर दो पञ्जाचारी नेपाल आउनु भएको बेलामा, बनेपाको ध्यानकुटीमा उहाँबाट निर्देशित ध्यान शिविरमा सहभागी भएर र त्यसपछि बु.सं. २५२३ मा पूज्यवर महाशी सयादोबाट लुम्बिनीमा निर्देशित ध्यान शिविरमा सहभागी भएर पनि मैले केही अनौठा अनौठा अनुभवहरू सँगालेको थिएँ, जुन अनुभवहरू विषय उहाँ गुरुहरूलाई जानकारी गराउँदा उहाँहरूबाट अति राम्रो अनुभव हो भनेर सान्त्वना पाएको थिएँ । अनि पछि बु.सं. २५३६ मा मुहान पोखरी, बुढानीलकण्ठस्थित धर्मश्रृङ्गमा पूज्यवर गोयन्का गुरुको ध्यान शिविरमा बस्दा उहाँसित आफूले ध्यानाभ्यास गर्दा बढुलेका अनुभवहरू विषय केहीबेर छलफल गर्ने सौभाग्य पनि पाएको थिएँ । त्यसबेला उहाँले विभिन्न शिविरमा ध्यान गर्न बस्दा विभिन्न किसिमको अनुभव हुने तर एकपल्ट गरिएको अनुभव फेरि किन नदोहोरिने भन्ने मेरो जिज्ञासालाई अति चित्त बुझ्ने गरी मेटाइदिनु भएको थियो ।

माथि उल्लिखित ध्यानाचार्यहरूसित छलफल गर्दा उहाँहरूले सम्झाउनु भएको कुरालाई मैले बुझ्ने अनुसार, शिविरमा बसी ध्यानको अभ्यास गर्दा के कस्तो अनुभव गरियो भन्ने कुराभन्दा केही अनुभव गर्नसक्नु महत्वपूर्ण हो । अर्को कुरो एकपल्ट अनुभव गरेको कुरो फेरि दोहोरिएर अनुभव गरिने सम्भावना सारै क्षीण छ । त्यसैले सतिपट्टान विपस्सनाको अभ्यासमा लाग्ने साधकले यस्तो वा त्यस्तो अनुभव गर्न पाउने आशा गर्नुभन्दा आफूले गर्न पाएको अनुभव, त्यो जस्तोसुकै किन नहोस्, त्यस

अनुभवलाई राम्ररी बुझ्ने, अझ बढी सूक्ष्म तरिकाले बुझ्दै जाने भरमग्दूर प्रयत्न गर्नसक्नुपर्छ । यसरी नयाँ नयाँ यथार्थ अनुभवहरू गर्दै गई ती अनुभवहरू बिषय अझ बढी सूक्ष्म तरिकाले बुझ्दै जाने कार्य सायद यो जीवनमा टुंगिने छैन । जीवनभर नयाँ नयाँ अनुभवहरू बढुल्दै गई आफ्नो जीवन शैली निरन्तर सुधार्दै लैजानसक्ने गरी ध्यानको अभ्यास गर्दै जानसक्नुपर्छ । त्यसैले नोकरीबाट अवकास पाएपछि पनि फेरि इन्जिनियरिङ्ग पेशामा नै अल्फिरहनमा मेरो मन कतिपनि भुकेको छैन । मेरो मन बुद्ध-शिक्षालाई भन बढी गम्भिर तरिकाले अध्ययन गर्दै जानमा भुकेको छ । ध्यानको अभ्यास गर्ने कार्यमा भन बढी गहिरिएर लाग्नमा भुकेको छ । मेरो मन र साथै अन्य धेरै मानिसहरूको मन पनि बुद्ध-शिक्षा अध्ययन गर्नमा र ध्यानको अभ्यास गर्नमा निरन्तर बढी भुक्दै जाओस्, यही मेरो कामना छ ।



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना
केन्द्रया उत्तरोत्तर प्रगतिया नापं
सद्धर्म चीरस्थायी जुड्गु ज्याय्
न्ह्याबलें न्ह्यज्याये फयेमा ।

ललितपुर उड कार्भिङ्ग

सातदोबाटो, ललितपुर

प्रो. भूतम शिल्पकार
 ५५५४७८०, ९८४९३०६०९२

जनजीवनमा ध्यान भावनाको प्रभाव



सविता 'धाखा' शाक्य
का.स., अ.बौ.भा.के.

आज हिंसा, हत्या, द्वन्द्व, अराजकताले देश, समाज पिरोलिएको छ । यसको मूल कारण विश्लेषण गरेर हेर्दा ब्यक्ति नै जिम्मेवार देखिन्छ वा यस्तो हुनु ब्यक्तिको नराम्रो क्रियाकलापको परिणाम हो । राग, द्वेष, मोह, अभिमान, ईर्ष्या, जस्ता अकुशल स्वभावले ब्यक्तिलाई दूषित पारेको हुन्छ, जसले गर्दा उसले शरीर, वचन र मनबाट नराम्रो क्रियाकलाप गर्ने हुन्छन् । राम्रो कामबाट राम्रो प्रतिफल र नराम्रो कामबाट नराम्रो प्रतिफल आउँछ - यो सर्वमान्य सिद्धान्त हो ।

शरीरले गरिने प्रत्येक क्रियाकलाप र वचनले गरिने प्रत्येक बोली ब्यवहारमा मन संलग्न भएको हुन्छ । बुद्धवचन धम्मपदमा चित्त सम्बन्धमा यसरी भनिएको छ : मनको स्वभाव जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु हो, त्यसैले मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ । अशुद्ध नियतले कसैले बोल्थे वा काम गन्थे भने बयलगाडाको पछिपछि पाँघ्रा आए भैं दुःख पछिपछि लागेर आउँछ । त्यस्तै शुद्ध मन लिएर कसैले बोल्थे वा काम गन्थे भने आफ्नो पछिपछि छाया आए भैं सुख पछिपछि लागेर आउँछ ।

यसरी ब्यक्तिले गरिने क्रियाकलापमा मन प्रमुख हुन्छ । मनलाई दूषितपार्ने अकुशल पक्षहरूलाई जबसम्म हटाउन सकिँदैन, तबसम्म मन स्वच्छ, शुद्ध हुँदैन । मनलाई स्वच्छ, शुद्ध पार्ने प्रमुख विधि नै विपस्सना भावना हो । यस्तो क्लेश वा अकुशल पक्षबाट अलग्ग रहन सक्थे भने मन, वचन र शरीर शुद्ध हुन्छ र यसैबाट नै वास्तविक शान्ति अनुभव गर्न सकिन्छ । विपस्सना

भावनाको अभ्यासबाट आफ्नो अनुभवद्वारा जीवन र जगतको वास्तविकतालाई जान्न सकिन्छ ।

विपस्सना ध्यान अभ्यासमा लागि रहनु भएका, यस ध्यान केन्द्रमा आउनु हुने केही महानुभावहरूसंग जनजीवनमा ध्यान भावनाको प्रभावबारे सोध्दा उहाँहरूले आफ्नो अनुभव यसरी ब्यक्त गर्नु भएको छ:

भाईलाल उपासक - ध्यान भावनाको अभ्यासबाट मैले आफूले गरिने क्रियाकलापमा होश राखेर गर्न सक्ने बानीको विकास भएको छ । यसले गर्दा चित्तलाई विक्षिप्त पार्ने खालका पञ्चकाम गुणमा आशक्त भईरहनेबाट विरत हुन सकेको छ । भौतिक सुखको दाँजोमा ध्यानबाट प्राप्त हुने सुख तुलना गर्न सकिँदैन । म यसरी ९५ वर्षको उमेरसम्म पनि स्वस्थ भई ध्यान बस्न पाउनु मेरो लागि ठूलो भाग्यको कुरा हो । मैले ध्यानकेन्द्रबाट ध्यान सिक्ने, अभ्यास गर्ने अवसर पाईरहेको छु । मलाई लाग्छ मसंग अब समय धेरै बाकि छैन, यस्तो अमूल्य समयमा, म आफ्नो जीवनभर यस्तै कुशल कार्यमा लागि रहन्छु ।

रत्न देवी धाखा - बुद्ध धर्मको अनमोलता थाहा भएर आयो । मनुष्य जन्मको मूल्य पनि थाहा भयो । ध्यान भावनाले मानसिक शान्ति आएको छ । यदि ध्यानको महत्व थाहा नभएको भए धर्मको

लागि यता उता भौतारीएर यस्तो सत्य धर्मबाट वन्चित हुनु पथ्योहोला । हाम्रो घर परिवारमा पारिवारीक जीवनस्तर बढाउन भावना अभ्यासले ठूलो मद्दत पुगेको छ । ध्यान भावनाको अभ्यासबाट मैत्री, कसृणा, मुदिता एवं उपेक्षा जस्ता कुशल धर्महरू आफूमा बृद्धि भएको अनुभव भईरहेको छ ।

चिनी शोभा शाक्य - जसरी खाना दिनदिनै खानु पर्छ, त्यसरी नै ध्यान भावनाको अभ्यास पनि नगरी नहुने दैनिक कार्य हो रहेछ भन्ने लाग्यो । ध्यानगर्नेहरूले मात्र आफ्नो अनुभवबाट थाहा हुन्छ, ध्यान कतिको महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा । जतिजति ध्यान अभ्यास गर्दै गयो त्यतित्यति आफू त्यसमा अभ्यस्त भएर आउँछ र यसको औचित्यता बुझेर आउँछ । ध्यान अभ्यासबाट धर्म बुझ्न मद्दत गरेको छ ।

अ.बौ.भा. केन्द्रको रजत वर्षमा भएको एक विशेष शिविरमा प्रव्रजित भई भाग लिएका एक ब्यक्ति - पहिले मैले दिनको ३/४ बोटल बियर खान्थे । जसले गर्दा घरमा भैं-भगडा भई अशान्ति भईरहन्थ्यो । यहाँ आएर मात्र यस्तो अमूल्य जीवन बियरको बोटलसंग उडाईरहेको महसूस भयो । मैले सद्धर्म अभ्यास गर्ने थलो पाएँ । म ३ पटक प्रव्रजित भई ध्यान शिविरमा भाग पनि लिएँ । अब म बरोबर शिविरमा भाग लिन्छु ।

मंगललाल उपासक - अब एकचित्त भएर होश राखेर ध्यान बस्ने बानीको विकाश भएको छ । ध्यान अभ्यास गरेकै कारणले पहिलेको र अहिलेको वर्तमान जीवनमा ममा धेरै फरकपन आएको महसूस भईरहेकोछ । शील सदाचार युक्त जीवन बिताउन पाउँदा जीवनमा पश्ताचाप गर्नुपर्ने गरि मबाट कुनै काम भएको जस्तो मलाई लागेन । मैले नेपालका प्रथम संघमहानायक भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर भन्तेबाट पनि ध्यान सिकेको छु । पछि ध्यानकेन्द्रमा

हुने शिविरहरूमा नियमित भाग लिन थालेँ र दिनहुँ बिहान आएर ध्यान बस्छु । यो मेरोलागि पुण्य गर्ने पवित्रभूमि हो ।

मनोहरा देवी शाक्य - ध्यान हाम्रो जीवनमा निकै उपयोगी छ । बेहोशीको कारणले गर्दा नै ब्यक्तिले नराम्रा कामहरू गर्न पुग्छन् । बेहोशी हुनुबाट बच्न ध्यान नै बस्नुपर्ने रहेछ । समाजमा बस्दा राम्रा नराम्रा कुराहरू भोग्नु पर्ने हुन्छ । ध्यान अभ्यासबाट यस्तो परिस्थितिको सामना गर्न सक्ने हुने रहेछ । आफूले आफैलाई बोध गर्न सक्ने भएर आउने रहेछ । राम्रो नराम्रो छुट्याउन सक्ने हुन्छ । केहि गरि नराम्रो काम हुन गएमा, त्यस्तो काममा ब्रेक लगाउन सक्ने हुन्छ । नचाहिने कुरामा संलग्न नभई समयलाई सक्दो सदुपयोग गर्न सक्ने भएर आयो ।

प्रेम कुमार शाक्य - जीवनमा दुक्ख र समस्याहरूको उतारचढाव आउने रहेछ । ध्यानले गर्दा दुःख, सुखमा रूमल्लिनु भन्दा विचलित नभई समताभावले हेर्न सक्ने शक्ति बृद्धि भएर आउने रहेछ । त्यसैले ध्यान गनुपर्ने रहेछ । वर्तमान अवस्थामा होश राख्न सक्ने हुन्छ । ध्यान अभ्यासबाट चित्तलाई आफ्नो बशमा राख्न सकिने रहेछ । आफू र आफ्नो परिवार शील सदाचारयुक्त हुनमा, ब्यावसायिक जीवनमा सम्यक आजीविका गर्नमा ध्यानले ठूलो मद्दत मिलेको छ । यसरी नै यस ध्यानकेन्द्रले धेरै ब्यक्तिहरूलाई उपकार गरेको हुनु पर्दछ । बुद्ध शासन चीरस्थायी गर्ने काम गरिरहेको छ ।

अंजनी शाक्य - जस्तो छ त्यस्तैमा होश राखेर हेर्नेलाइ ध्यान भनिन्छ । ध्यान बसेर हेर्ने क्रममा परिवर्तन भईरहेको देखिन्छ । परिवर्तनबाट अनित्य बोध भएर आउने रहेछ । हाम्रो जीवनमा कसैले उपहास, निन्दा गरेमा रिस उठ्ने र प्रशंसा

गरेमा अभिमान बढ्ने हुन्छ । यस्तो प्रतिक्रियामा मात्र लागि राख्नु हुँदैन । ध्यानको प्रभावले अफिसमा गर्नुपर्ने काम पनि प्रभावकारी ढंगले निर्वाह गर्न सक्ने रहेछ । काम गर्ने क्रममा पनि विभिन्न परिस्थिति भोग्नु पर्ने हुन्छ । काम गर्ने क्रममा कसैले नचाहिने कुरामा आफूमाथि दोषारोपण गरेमा राम्रो कामको राम्रो फल र नराम्रो कामको नराम्रो फल आउने कुरामा आफू विश्वस्त भई उसमाथि द्वेष राख्नु भन्दा सहेर बस्ने । रिस त उठ्छ तर, ईख राख्न वा दागा राख्ने बानी कम भएको पनि ध्यानकै प्रभाव हो । अरुले जस्तोसुकै गाली गलौज गरेपनि यदि आफूले त्यसलाई स्वीकार गरेन भने आफूलाई नलाग्ने रहेछ । ध्यानले हाम्रो जीवनमा, घर परिवारमा, कार्यालयमा मैत्री, सहयोगको भावना बृद्धि भई रमाईलो वातावरण कायम गर्न सक्ने रहेछ ।

काजीलाल डंगोल - यस ध्यानकेन्द्रबाट मैले जीवनमा चाहिने धेरै सिक्किरहेछु । म र मेरो परिवारलाई पनि यसबाट लाभ भईरहेको छ । ध्यानबाट स्वस्थ भएर पनि आएको छ । ध्यानअभ्यास बाट मैत्री, कल्याण, मुदिता र उपेक्षा बृद्धि हुने रहेछ । अष्टलोक धर्मका कारणले चित्त कम्प हुनबाट बच्ने गरेको छ । म ध्यानशिविरमा निरन्तर भाग लिनुका साथै ४ पटक भिक्षु पनि भएँ । यो मरो लागि ठूलो भाग्यको कुरा हो । आफ्नो जीवनलाई शील सदाचार युक्त बनाउन मैले नियमित रूपले अष्टशीललाई पालन गरिरहेको छु ।

संगिता धाखा - ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा जीवनको यथार्थ स्वभावलाई बुझ्न सक्ने हुंदो रहेछ । सबै चीजबस्तु अनित्य छन् । मन पर्ने वा मन नपर्ने विषयबस्तु स्थिर रहन्दैन, परिवर्तनशील रहेछ भनी ध्यानबाट महसुस हुन्छ । यस्तो सार नभएको अनित्य जीवनमा ध्यान अभ्यासद्वारा सार निकाल्न सक्ने रहेछ । ध्यान अभ्यासबाट जीवनको मूल्य

थाहापाई नराम्रो कामबाट पर रहन सक्ने हुन्छ । ध्यानले मानसिक शक्ति वृद्धि हुँदो रहेछ ।

रेम बहादुर ताम्राकार - हाम्रो मन पनि एक किसिमले कारखाना जस्तै हो । राम्रो, नराम्रो वा कुशल, अकुशल विचार/सोचहरू उत्पादन भईरहेको हुन्छ । ध्यान अभ्यासबाट आफैले यो कुशल हो र यो अकुशल हो भनी छुट्याउन सक्ने भएकोले अकुशललाई पन्छाई कुशललाई उत्पादन गर्न सकिन्छ । हाम्रो जीवनमा धेरै समस्याहरू आइरहेको हुन्छ, यी समस्याहरूलाई नआतिकन राम्रो संग समाधान गर्न सकिन्छ । क्लेशयुक्त चित्तले आफूलाई हानी गर्ने र असल चित्तले आफूलाई धेरै मद्दत गर्दछ । ध्यानबाट आफूलाई जीवनमा ठूलो सन्तुष्ट लिने ठाउँ छ ।

सति धाखा - ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा मानसिक शान्ति हुन्छ । कुशल के हे ? अकुशल के हो ? भनी पहिचान गर्न सक्ने क्षमता बृद्धि हुने रहेछ भनी अनुभव भयो । यसले गर्दा अकुशल कामबाट टाढा हुन सकिन्छ । ध्यानबाट कुशल काममा भुकाव बढ्न गई सकारात्मक सोचको पनि विकास गर्दछ । त्यसैले आफूमा अकुशल धर्महरू (Negative forces) कम गरी कुशल गुण धर्महरू (Positive forces) बृद्धि गर्न ध्यान अभ्यास गर्नु अति आवश्यक छ ।

यसरी ध्यानभावनाको अभ्यासबाट जीवनमा परेका प्रभावहरू विश्लेषण गरेर हेर्दा यसले आफ्नो जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको र जनजीवनको स्तर (Quality of life) अभिवृद्धि गर्न ठूलो भूमिका खेलेको पाईएको छ । यदि जीवनमा मार्गफल (स्रोतापति, सकृदागामी आदि) प्राप्त गर्न सकिने किसिमले प्रयास गर्नु भन्ने अति नै ठूलो प्रभाव पार्न सकिने सहज अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यसैले होला बुद्धले भन्नुभएको - "संसार भय देखि डराउने

ब्यक्तिहरू हो ! एक मात्र मार्ग हो 'सत्व प्राणी हुरुको विशुद्ध हुने, शोक परिदेवबाट उत्तीर्ण हुने, दुःख दौर्मनस्यलाई पूर्णतः अन्त गर्ने ज्ञेय (धर्म) प्राप्त गर्ने तथा निर्वाण साक्षात्कार गर्ने - यी नै हुन् चार स्मृतिप्रस्थान ।' यसरी विपस्सना ध्यानमा चार स्मृतिप्रस्थान मै मन केन्द्रित गरिन्छ, जसबाट विपस्सना ज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

यी सम्पूर्ण कुराहरूलाई मनन गरेर हेर्दा साँच्चै नै मानिसभिन्न रहेका राग, द्वेष, मोह आदि मनलाई दूषितपार्ने अकुशल पक्षहरू जबसम्म हटाउन सकिंदैन, तबसम्म मन स्वच्छ, शुद्ध हुँदैन । यसरी क्लेशयुक्त मनस्थितिले आफूलाई पनि अशान्त पारेको हुन्छ र बाहिर पनि अशान्त पार्नमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । प्रायः युद्ध नभएको अवस्थालाई शान्तिको अवस्था भनेर लिने गर्दछ, तर बुद्धशिक्षामा युद्धविहिन अवस्थालाई मात्र शान्ति भनि सतही रूपमा व्याख्या गर्नु भन्दा यसको गहन विश्लेषण गरिएको छ । अकुशल पक्षबाट अलग्ग रहन सक्थो भने नै वास्तविक शान्ति अनुभव गर्न सक्नेहुन्छ । त्यसैले शान्ति भनेको बाहिरी रूपमा प्राप्त हुने होइन, व्यक्ति आफूभिन्न खोज्नु पर्ने हुन्छ । अनि आफू भित्रको शान्तिले बाहिर स्वतः शान्ति सृजना हुन्छ । धम्मपदमा भनिएको छ : युद्धमा हजारौंलाई जित्नु भन्दा आफ्नो मनलाई जित्नुलाई संग्राम जीत भनिन्छ । त्यस्तै फेरि भनिएको छ 'अत्ताहि अत्तनो नाथो' अर्थात् आफ्नो मालिक आफै हो । त्यसैले आफूलाई आफैले संयममा राख्नु पर्दछ । यही नै बुद्धशिक्षामा स्वावलम्बन शिक्षा हो । असल चित्तले आफूलाई जति उपकार गर्दछ, त्यति उपकार अरु कसैले गर्न सक्दैन । धर्मको मर्मलाई बुझ्न, शान्ति पाउन, पढेर, सुनेर, तर्क वितर्क, छलफलले मात्र पुग्दैन । ध्यानभावनाको अभ्यासबाट चित्तको क्लेशहरूलाई हटाउन सकिन्छ । भावनामय ज्ञानद्वारा आफैले अनुभवको स्तरमा उतारेर सही

धर्मको पहिचान गर्न सकिन्छ । सही धर्मको अभ्यासबाट आफूपनि शान्तिपूर्वक बाँच्ने, अरुलाई पनि शान्तिपूर्वक बाँच्न सहयोग गर्न सक्छ ।



लाकुरे डाँडा

लक्ष्मीबहादुर सिं (महर्जन)

आहा कति रमाइलो लाकुरे डाँडा
चारैतिर अग्ला अग्ला पहाडहरू
हरियो बन जंगल रूखका विरूवाहरू

तीने शहर झ्याल खोलेर हेरे भै देखिने
अति आनन्दित तुल्याउँछ हाम्रो मनलाई
हावा चल्दा सल्लाका रूखहरूको सुसाई

पूर्वमा नमोबुद्ध पश्चिममा उपत्यका
उत्तरमा अति शोभायमान हिम श्रृंखलाहरू
दक्षिणमा उपत्यकाको अग्लो डाँडा फुलचोकी

अनेकौं चरा चुरुङ्गीहरूको बास स्थान हो यो
जंगली जनावरहरूको पनि क्रिडास्थल हो यो
ध्यानकेन्द्रले गर्दा बन्दैछ अफ तपोभूमि ।

लाकुरेमा बनाइने ध्यानकेन्द्रको चिनारी

यस ध्यानकेन्द्र निर्माण स्थल लामाटार गाविसको वडा नं ५ अन्तरगत पाँच पोखरी डाँडामा अवस्थित रहेको छ ।

यस पहाडको माथिल्लो हाइटमा करिब ३६ रोपनी जग्गा अ. बौ. भा. केन्द्रले केही वर्ष पहिले खरिद गरेको थियो । सो जग्गा लाकुरे भञ्ज्यागंबाट पूर्व पट्टीको डाँडामा अति रमाइलो मनमोहक ठाउँमा छ । मौसम राम्रो सफा भएको बेलामा यहाँ बाट पूर्वमा नमोबुद्ध दाप्चा भन्ने ठाउँसम्म देखिन्छ । चारैतिर अग्ला अग्ला पहाडहरू देखिन्छन् जस्तै महाभारत डाँडा, फुलचोकी डाँडा, उत्तरतिर हिम श्रृंखलाका अनेकौं चुचुरोहरूको अवलोकन समेत गर्न सकिन्छ । अनेकौं चरा चुरूंगीहरूका साथै जंगली जनावर पनि रहेको सुनिन्छ । चराहरूको मनमोहक गुन्जन सुन्न पाइन्छ ।

यस ठाउँमा पुग्न ग्वाको देखि दुङ्गेन लाकुरे पहाडको फेदीसम्म करिब ९ किलोमिटर नियमित बस सेवा चल्दछ । लगनखेलबाट दुङ्गेन सम्मको बस भाडा १५/- रुपैयाँ पर्छ । बर्षको ३, ४ महिना राम्रो मौसम भएको बेला लगनखेलदेखि पनौतिसम्म बस सञ्चालन भैरहेको पनि देखिन्छ । तर वर्षादको बेलामा पानीको कटानले गर्दा बाटो बिग्रिने भएकोले बसहरूको सञ्चालन बन्द हुने गरेको छ ।

दुङ्गेनबाट लाकुरे भञ्ज्याङ्ग सम्म पुग्न करिब ६/७ किलोमिटर पहाडको चढाई चढ्नु पर्छ । लाकुरे भञ्ज्याङ्गबाट ध्यानकेन्द्र स्थल पुग्न करीब दुई किलोमिटर गए पुग्छ । पहाडको फेदीबाट

लक्ष्मी बहादुर सिं (महर्जन)

उप-संयोजक, लाकुरे ध्यानकेन्द्र, निर्माण उपसमिति

पैदल विस्तारै गए आधा घण्टा लाग्छ । बलियो गरी गयो भने दश पन्ध्र मिनेटमा पुग्छ । त्यति गाह्रो पनि छैन । यस जग्गालाई ध्यानकेन्द्रमा परिणत गर्न धेरै कसरत गर्नु पर्ने आवश्यक छ ।

अहिलेको अवस्थामा यहाँ हाम्रो ध्यानकेन्द्रको निवर्तमान अध्यक्षको संयोजकत्वमा र मेरो उप संयोजकत्वमा दुई वटा घर, बाथरूमहरू तयार भइसकेको अवस्था छ । ध्यान शिविर सञ्चालन गर्ने विचार पनि गरीरहेको अवस्थामा छ । चाँडै नै शिविर सञ्चालन गर्ने जमर्को गर्दै तैयारी गर्दैछौं । सबै चाँजो पाँजो मिलाई रहेको पनि छ । पूर्वाधारहरू मिलाउँदै छौं । बिजुलीको व्यवस्थागर्न मात्र बाँकी छ । रंग रोगन समेत भइ सकेको छ ।

यस ठाउँ खासै भन्ने हो भने तपोभूमि बनाउन अति उपयुक्त स्थानमा छ । यस ठाउँमा ध्यान गरी रहन पाएमा योगीहरूले चाहेको लक्ष्यमा पुग्न कम समय भित्र धेरै उपलब्धि हासिल गर्न सकिने छ भन्ने लाग्छ । ध्यान गर्दा कुनै बाधा अड्चन नभएको खण्डमा चाँडै नै समाधि पुष्ट भएर आउँछ भन्ने कुरामा दुईमत हुँदैन होला । यो ठाउँ अप्रिय ध्वनी प्रदुषण, वातावरणीय प्रदुषण इत्यादि प्रदुषणबाट मुक्त छ । स्वर्गीय वातावरण, राम्रो हावा पानी, रूख विरूवाहरूको मनमोहक दृष्य,

सल्लारूखको आनन्ददायक सुसाई, चराहरूको मनमोहक गुण गुनाई, मन आनन्द हुने ठाउँमा बसी ध्यान मग्न हुँदा जो कोहीलाई पनि समाधि नहोला भन्ने प्रश्नै उठदैन होला । यहाँ बसेर ध्यान गर्नेले स्वास्थ्य पनि लाभ गरेर जानेछ, सो कुरामा पनि कसैको दुईमत नहोला । यस स्थानमा ध्यान गर्न आउनेहरू बारंबार आएर ध्यान गर्न लालायित साथै उत्साहित भएर जानेछ भन्ने विश्वास लिन सकिन्छ । साथै यस ध्यानकेन्द्रलाई आफूहरूले पनि केही गुण गर्नुपर्छ भन्ने मन मनै भन्नु पर्ने बाध्यता नै बनाउनेछ भन्ने पनि लाग्छ । किनकि केही लिएपछि केही दिनु पनि पर्छ भन्ने जो कोहीलाई थाहा नभएको हुँदैन होला । यस ध्यानकेन्द्र छिटो छरितो विकाश भएर जाने छ भन्ने हामीले पूर्ण विश्वास गरीरहेका छौं ।

यहाँ एउटा कुरा सोचन बाध्य भएका छौं, बुद्धनगरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको विषयमा सोच्नुहोस् त ? १५ / २० वर्ष पहिलेको ध्यानकेन्द्र र अहिलेको ध्यानकेन्द्र धेरै नै फरक भइसकेको अवस्था छ । भौतिक दृष्टिले अति सम्पन्न र व्यवस्थित तौरतरिकाले सञ्चालन भै नै रहेको छ, कुनै कुरामा कमी कमजोर छैन भन्ने लाग्छ । अझपनि राम्रो हुँदै जानेछ भन्नेमा दुईमत छैनपनि । सयादो, गुरुमाहरूको उपस्थितिमा उत्तरोत्तर प्रगति हुँदै जाने नै छ । तर पनि वातावरणीय प्रदुषण जस्तै मोटरहरूको ध्वनी, कलकारखानाको ध्वनी प्रदुषणले गर्दा ध्यान गर्ने योगीहरूलाई प्रत्यक्ष बाधा, अङ्घन भइरहेको छ । अनेक दुर्गन्धहरू पनि फैलिरहेको अवस्था छ । सो कुरा जो कोहीले पनि महशुस गरेकै होला ।

केन्द्रको भित्र अति व्यवस्थित चाँजो पाँजो

मिलाएर राखेको कुरामा कसैको दुईमत हुँदैन तर बाहिरको वातावरणलाई कसैले मिलाउन सक्ने क्षमता छैन । सायद सरकारले पनि सकिने छैन भन्ने लाग्छ । किनकी २० / २५ वर्ष पहिले यस स्थानमा एकान्त र स्वच्छ वातावरण थियो । नजिक बग्ने बाग्मती नदीमा कन्चन पानी पनि बग्दथ्यो, सो पानीमा नुहाउने, लुगा धुने गरिन्थ्यो, खाने पनि गर्थ्यो । यस बाग्मतीमा नुहाएमा मोक्ष पाइन्छ भनेर एका बिहानै आएर नुहाउनेहरूको घुइँचो हुन्थ्यो । सो कुरा अहिले आएर कथा भै सक्यो । सायद अहिलेको केटाकेटीहरूलाई भन्यो भने पत्याउन गाह्रो होला जस्तो लागीसक्यो । अहिलेको अवस्थामा सो बाग्मती पानी नभई दुर्गन्धको ढलमात्र भएको जो कोहीलाई पनि थाहा भएको होला । सो बाग्मतीमा नुहाउंदा मोक्ष पाउने भन्नेहरू नै अहिले सो पानी छुन भन्दा दश हात पर भाग्छन् ।

बाग्मती त परै जाओस् बाग्मतीको वरपर जाँदा पनि नाक थुनेर छ्या भनी भनी गइरहेको देखिन्छ । के गर्ने बाध्यताबस् हिँड्नु पर्ने, अझ त्यसै ठाउँमा बस्नेहरूले के गर्ने ?

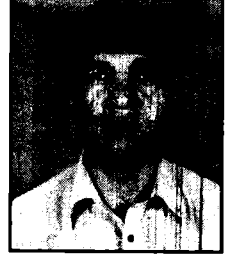
यहाँ ध्यान गर्न आउने योगीहरू पनि नचाहँदा नचाहादै त्यसबाट मुक्त छैन होइन र ? साथै यस ध्यानकेन्द्रको चारैतिर घरै घर बन्ने र भर्ने अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा यस ध्यानकेन्द्रका सिकेको तौर तरिका अपनाइ लाकुरेको ध्यानकेन्द्रमा राम्रोसँग ध्यान गरेमा धेरैलाई निकै फाइदा हुने देखिन्छ ।

यसो गरेको खण्डमा माथि उल्लेख गरे जस्तै योगीहरूलाई राम्रो उपलब्धि हुनेछ भन्ने लाग्छ । साधु साधु साधु ।



हिंसा, असत्यवादी, चोरी काम, व्यभिचारी र मद्यपान गर्ने व्यक्ति ले यसै लोकमा आफ्नो उन्नतिको जड उखेल्दछ - धम्मपद

रजत जयन्ती



बलराम बाद्यकार
का.स., अ.बौ.भा.के.

यस ध्यान केन्द्र निर्माणको लागि विक्रम सम्बत २०४२ साल जेष्ठ २३ गते बुधवारको दिन अति श्रद्धावान सुश्री चैत्यमाया शाक्य (हाल अनागारिका चन्दजाणी गुरुमा) बाट जग्गादान गर्नु भएको थियो । भाग्यबस यस दिन म पनि उपस्थित हुन पाएँ ।

त्यसबेला बर्मीज ध्यान गुरु, नेपालका संघमहानायक भन्ने प्रज्ञानन्द महास्थविर प्रमुख अन्य भन्तेहरू पनि उपस्थित हुनुहुन्थ्यो । जेठको टन्टलापुर घाममा मैले कसैसंग छाता मागेर संघमहानायक भन्तेज्यूलाई छाता ओढाएर बसिराखेको सम्फना अहिले पनि आउँछ । काठमाण्डौका उपासक उपासिकाहरू बानेश्वरबाट खेतैखेत ड्याङ ड्याङबाट लाइन लस्कर आउँदै गरेको दृश्य अति रमणीय थियो । पाटनबाट आउने उपासक उपासिकाहरू शंखमूल पुलबाट सुकुम्बासीहरूको बस्ती अगाडीको ड्याङ ड्याङ भएर आउनु पथ्र्यो । अहिले जस्तो मोटर बाटो थिएन । त्यसबेलाको खेतबाट आलु र धान फल्नुको साटो घरै घरहरू फल्यो अथवा धेरै घरहरू भए । त्यसबेला दिउँसै स्याल कराउँथे रे ।

शिलान्यास पछि २ तल्लाको ध्यान भवन, पछि भान्सा भवन, अनागारिका भवन निर्माण भएको हो । यो सबै तपाईं हामी सबैको सहयोग दानबाट निर्माण भएको हो ।

यहाँ कुनै जात विशेष, कुनै संप्रदाय मात्र आउनु हुने भन्ने छैन । सबै जात जाति, भाषा भाषी सबै वर्गका लागि नै स्थान दिएको छ । सबै

समुदायहरूलाई स्वागत छ । सबै समुदायहरूले सतिपट्टान विपश्यना ध्यान के हो भनेर बुझ्न सकिन्छ । विपश्यना ध्यान धर्म आफू स्वयंले आचरण उद्योग र अभ्यास गरी जान्नुपर्ने विषय हो ।



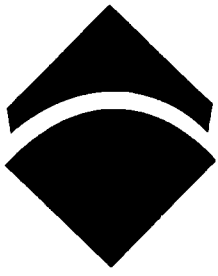
प्राणी हितको कामना गरी अन्तर्राष्ट्रिय
बौद्ध भावना केन्द्रले गर्दै आएको
कार्यक्रमहरूले रजत जयन्तिको वर्ष र
आउँदा वर्षहरूमा अझ बढि सफलता
मिलोस् भनि कामना गर्दछौं ।

“फेशन वेभ”

ल.पु. महापाल, फो.नं. ५५५३००७

लेडिज तथा जेन्ट्सहरूको लागि चाहिने
सबै प्रकारका रेडिमेड लुगा तथा जुत्ताहरू
उचित मूल्यमा पाइन्छ ।

युद्धमा हजारौंलाई जित्नु भन्दा आफ्नो मनलाई जित्नुलाई संग्रामजित भनिन्छ । - धम्मपद



पाटन फाइनेन्स लिमिटेड

वित्तीय आवश्यकताको परिपूर्ति

- क) साधारण वचत हिसाबमा दैनिक मौज्जातमा १० प्रतिशत न्यूनतम मौज्जात १००/-
प्रिमियम वचत हिसाबमा दैनिक मौज्जातमा ११ प्रतिशत न्यूनतम मौज्जात : १०,०००/-

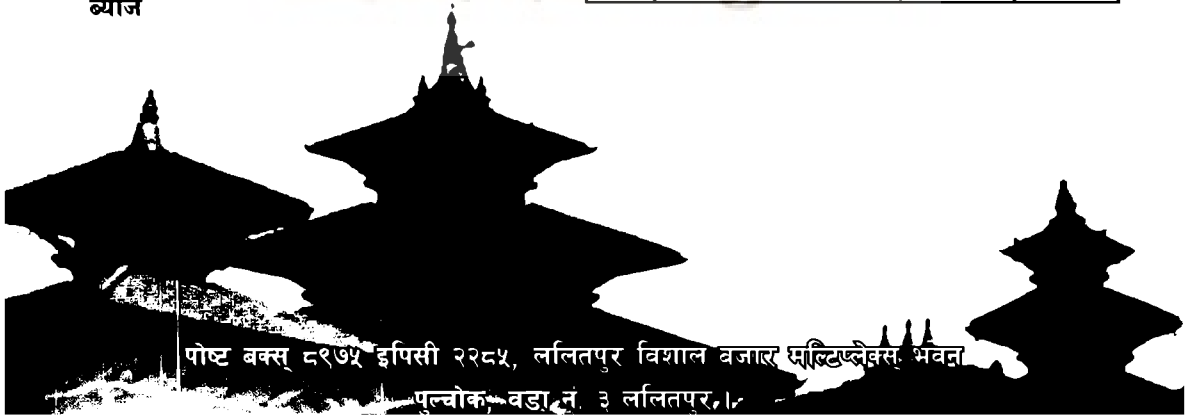
(ख) मुद्दती निक्षेप तर्फ

(ग) कर्जातर्फ

अवधि	३/३ महिनामा ब्याज लिएमा	१ वर्षमा ब्याज लिएमा	एकमुष्ट ब्याज लिएमा
६ महिनामा	-	-	११.५०%
१ वर्ष	११%	-	१२.५०%
२ वर्ष	११.५०%	१२.५०%	१३.०० %
३ वर्ष	१२%	१२.७५%	१३.२५%
४ वर्ष	१२.५०%	१३%	१३.७५%
५ वर्ष	दोब्बर भुक्तानी (न्यूनतम मौज्जात रु. ५,००,०००/००)		

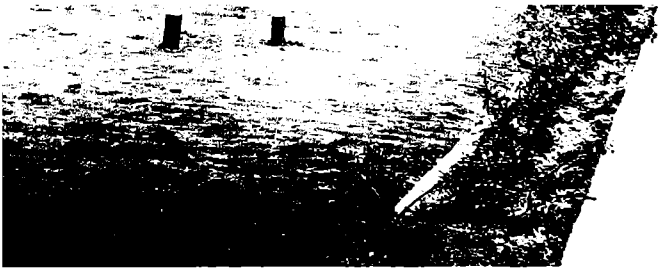
क्र.सं.	कर्जा शिर्षक	प्रस्तावित प्रतिशत
१	घरेलु/हस्तकला	१५.५०
२	हायर पचेज	१७.५०
३	आवास	१७.५०
४	जग्गा	१८.५०
५	औद्योगिक/ब्यापारिक	१६.५०
६	क. सुरक्षण पत्रमा कर्जा (शेयर, सरकारी र अन्य सुरक्षण पत्रहरू	१७.५०
	ख. सुनचौदी कर्जा	१७.००
७	विपन्न वर्ग	
	क. ब्यक्तिगत	१४.००
	ख. संस्थागत	७.००
८	अन्य -	
	क. निर्माण तथा ठेक्का	१७.५०
	ख. ब्रिज फाइनेन्स	१८.००
९	मुद्दती रसिदमा कर्जा	थप २
१०	ब्यक्तिगत	१७.५०

- मुद्दती निक्षेपतर्फ रु. १० लाख वा सोभन्दा बढीको निक्षेपमा ६ महिनेमा ०.५०%
- १,२ तथा ३ वर्षमा १% तथा ४ वर्षमा ०.७५% थप ब्याज दिइनेछ
- कर्पोरेट मुद्दती निक्षेपतर्फ रु. ५०,००,००० वा सोभन्दा बढीको निक्षेपमा १३.५०% त्रैमासिक ब्याज



पोष्ट बक्स ८२७५ इपिसी २२८५, ललितपुर विशाल बजार एस्टिभिएक्स भवन

पुल्चोक, बडा नं. ३ ललितपुर, १



We extend our hearty greetings to all human beings on the auspicious occasion of Silver Jubilee Celebration of International Buddhist Meditation Center.

Star Fashion

Harisiddhi Lalitpur, Ph : 5250508, 5250118

Dhamma.Digital

अन्तर्राष्ट्रीय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सवया उपलक्ष्यय्
शुभकामना द्युछासें भविष्यत् प्रगति व
उन्नतिया कामना यानाच्चवना ।

नमस्ते आयल स्टोर

ल.पु.उ.म.न.पा. - ७ ग्वार्को, बालकुमारी फोन : ५२०११७७, ५२०१४१०

आर. के. ईटा चिमनी भट्टा

बालकुमारी फोन : ५००६३६३ (अफिस), ५५६१०७७ (कारखाना)

बालकुमारी कांटा

ल.पु.उ.म.न.पा. - ७ ग्वार्को, फोन : ५२०१४३९

नमस्ते हार्डवेयर

बालकुमारी ललितपुर, फोन : ५००६३६२, ५२०२५४५

दिनेश महर्जन : ९८४१२५६३७३

राजेन्द्र अवाले : ९८५१००४६००

सुदेश अवाले : ९८४१३०२७२७



रामकाजी अवाले - हिराकाजी अवाले

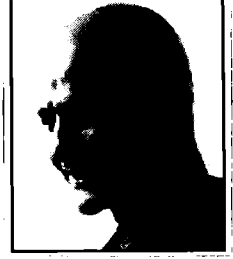
मो. ९८५१० ५३५९४ लि. ५००६३६३

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव, २०६७ या लसताय्
केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति लिसैं बुद्ध शासनिक ज्याय् अझ अष्वः
सुथालाक न्ह्याःवने फयेमा धकाः भित्तुना च्वना ।



रत्नमान शाक्य
संरक्षक, अ.बौ.भा.के.

DHAMMA HERITAGE



Bhikkhu Vivekananda
Lumbini Garden

Over 2500 years ago the most excellent son of Nepal, namely the Buddha, taught the Dhamma, especially the Satipatthana Dhamma for the uplift of humanity. With his passing away he left behind a precious Dhamma heritage. This was passed on from generation to generation. Over the centuries the teachings of the Buddha as preserved in Theravada disappeared from the land of his birth. In 1981 the late Ven. Mahasi Sayadaw was among the first foreign bhikkhus to reintroduce the teaching of Satipatthana to Nepal.

(Among the Nepalese Bhikkhus, Most Ven. SanghaMahanayak Pragyananda Mathera was the first bhikkhu to reintroduce the Buddha's Meditations in Nepal in 1930s, after extinction of Buddha's Teachings from nepal for about 500 years, due to suppression by the then ruler Jayasthiti Malla. And among the foreign meditation teachers, Daw Pannacari and Daw Sukhacari from Myanmar themselves were the first to conduct meditation camps in Nepal in 1979 - editors)

With the passing away of Ven. Mahasi Sayadaw in 1982 his disciple of many years the Ven. Ovadacariya Sayadaw U Panditabhivamsa of Burma patiently continued the work of transmitting the Dhamma heritage. During his annual retreats in Nepal he has instructed a large number of disciples in the Dhamma, especially in Satipatthana with a view of forming a large number of heirs in the Dhamma .

How then do we become heirs in the Dhamma? In the Dhammayada Sutta of the Majjhima Nikaya the Buddha speaks of heirs in material things and heirs in the Dhamma. He strongly encourages us to become genuine heirs in the Dhamma. By training in seclusion, by abandoning what the Teacher tells us to abandon, and by not being luxurious and careless. The Buddha then goes on to specify what he means by abandoning, namely abandoning greed and hate. There is a Middle Path for the abandoning of greed and hate. It is just this Noble Eightfold Path, a path that consists of right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concentration. This is the Middle Way giving vision, giving knowledge, which leads to peace, to direct knowledge, to enlightenment, to Nibbana. The abandoning of anger, revenge, contempt, a domineering attitude, envy and avarice, deceit, fraud, obstinacy, presumption, conceit, arrogance, vanity, and negligence eventually leads to the realization of the Dhamma. It is in this way that we become true heirs in the Dhamma.

The very first one-month retreat conducted by the Ven. Ovadacariya Sayadaw U Panditabhivamsa at the

International Buddhist Meditation Centre (IBMC) in Kathmandu, Nepal, from July 5 until August 4, 1987 was quite remarkable. A substantial number of Newar Buddhist and foreign yogis had gathered to practice Satipatthana meditation at the new center. Back then only a few buildings had been constructed, namely the two-storey building with the Dhamma hall upstairs and yogi accommodation downstairs, a small two-storey building in L shape with accommodation for the monastics upstairs, a temporary building used as a kitchen, and a one-storey building where the foreign retreatants were staying. About ten days into the retreat it started raining and it rained for about three days non stop. Soon the rain water backlogged, the whole area was flooded. All of the yogis and volunteers had to wade through knee-deep water. Some of the foreign yogis saw the septic tanks overflowing, panicked and left the retreat. Only three foreign yogis stayed until the end of the retreat. The Ven. Ovadacariya Sayadaw U Panditabhivamsa ended up with a gastro-intestinal illness, yet he kept giving Dhamma talks and interviewing the yogis. Though it was a challenging retreat many positive things developed from it. A small number of yogis felt greatly inspired by the Dhamma and decided to go to Burma for further training. Others deepened their understanding of the Dhamma by attending retreats at IBMC over the following years.

When comparing the status of the International Buddhist Meditation Centre in 1987 with its status in 2010 one cannot help but be impressed by the development that has taken place. Under the steadfast spiritual guidance of the Ven. Ovadacariya Sayadaw U Panditabhivamsa over a quarter of a century IBMC has grown into a well-

functioning meditation center that has gained public recognition for its work.

The International Buddhist Meditation Center in Kathmandu is offering the Buddha's Dhamma in many different forms, as regular meditation retreats, Dhamma-talks every Saturday, short Buddhist Youth Courses attended by hundreds of youngsters in January of every year, day retreats in the outlying villages of the Kathmandu Valley, a training program for young nuns at the center, training of young Nepali monastics in Burma, Abhidhamma classes, Dhamma publications and even translations of Pali texts into Newari.

Whether we accept the Dhamma, practice and realize it and become true heirs in the Dhamma or not depends entirely upon us. If we practice the Dhamma to a limited extent, carefully observing the precepts, we will experience in return limited benefits. If we practice the Dhamma to a fuller extent, carefully observing the precepts and developing concentration, we will experience a fuller measure of benefits. If we practice the Dhamma to its consummation, carefully observing the precepts, developing concentration, intuitive insight and realizing the Dhamma, we then experience measureless benefits. With this we become genuine heirs in the Dhamma.



**Whatever foe may do to foe,
or haters those they hate
the ill-directed mind indeed,
can do one greater harm.**

- Dhammapada

The Buddha's Teachings : From Peace and Harmony to the End of Suffering



Sayalay Bhaddamanika
Lumbini Garden

{I would like to express my pleasure to have this opportunity to write a following piece of work for the 25th Anniversary publication of the International Buddhist Meditation Center, Buddha Nagar, Shankamul, Kathmandu

I dedicate this article to my teacher the most Respected Sayadaw U Panditabhivamsa, who is one of the prominent meditation teachers in the world and who is a founder and a spiritual leader of the International Buddhist Meditation Center, Shankhamul, Kathmandu, Nepal}.

The Teachings of The Buddha, *The Dhamma* is deeply filled with the values of "Peace and Harmony". "Peace" is defined as a situation or a period of time in which there is no war or violence, a state of being calm or quiet, serenity and silence, and a state of living in friendship with somebody without arguing. Peace can be also defined as a state of quiet or tranquility as absence of disturbance or agitation. "Peace" is the state of harmony or the absence of hostility. It is a non-violent way of life, and described as a relationship between any people characterized by respect, justice and goodwill, without an attitude of domineering. The term, "Harmony" is defined as a state of peaceful existence and agreement or it is a pleasing combination of related things.

The Teachings of the Buddha can be summarized into three trainings: the training

of morality, the training of concentration and the training of wisdom. The beginning step is to train oneself in right moral conduct which is the foundation for the other two trainings. Refraining from actions of body, speech or minds which are unwholesome and cause harmful to one and to the others can help the mind calm and promotes peaceful and harmonious relations among the people.

More than two millennia ago a Shakyani Prince, Siddhartha Gotama renounced the luxurious palace life in order to search the Truth. Having searched and founded the Sublime Truth of Peace He once described he became afraid while he was striving for the Supreme Enlightenment when seeing people quarrelling and fighting each other like struggling fishes writhing in shallow water with enmity against one another. Buddha said, "I had seen them all trapped in mutual conflict and that is why I felt so repelled". Buddha then noticed something buried deep in their hearts, and it was a dart. Buddha described it in *Attadanda Sutta* of *Sutta Nipata*, *Atthaka Vagga*. That situation even feared him before His Enlightenment for he saw the mankind's tendency to resort to violence.

Following the Enlightenment the Buddha taught his followers including wandering ascetics, spiritual seekers, Brahmin householders and others who were already sincerely trying to follow a spiritual path for they believed it would lead to peace and happiness and the ending of suffering. After the Sangha Order has established Buddha instructed His Sangha many of whom were the Perfectly Enlightened Ones (*Arahats*) to go wander for the welfare and happiness of the many, out of compassion for the world, for the benefit, welfare and happiness of gods and men. Buddha instructed them to teach the Dhamma that is good in every depth which has a taste of freedom.

Buddha and His follower Sangha advised the lay people how to live in a peaceful harmonious way by teaching them the practice of morality (*sila*). Morality is a mode of mind and volition manifested in speech or bodily action. Buddha taught his followers to abstain from destruction of life, to abstain from what is not given, to abstain from sexual misconduct or not committing adultery, not to speak falsely about others and dividing people from their friends by using slanderous speech, not to speak harshly to others, and not to indulge in frivolous talk.

Buddha encouraged the people to put themselves in the shoes of others. It is like using oneself as a standard for deciding how to treat others. Buddha taught his followers to reason if one would not like these things done to oneself, one has to imagine that others would not like these things done to them and instructed to refrain from doing these things. Furthermore, Buddha taught a simple way to judge whether or not one's

particular action: physical or verbal are to be blamed by the wise and one should refrain from doing these actions, if they are afflicting to oneself, afflicting to the others or afflicting to both. Buddha not only taught His followers to practice morality but also encouraged them to urge the others to practice, and to speak up in praise of such practicing.

The practicing of "*Sila*", morality is the core of The Buddha's Teachings. While Buddha was dwelling at *Nigrodharama*, a man of Shakya clan called *Mahanama* approached The Buddha and asked how one is a lay follower or how can one becomes a disciple of The Buddha, how is a lay follower virtuous, and how does a lay follower live for the welfare of both oneself and others. Buddha answered the questions of *Mahanama* as follows:

- One becomes a lay follower of The Buddha, if one has gone refuge to The Buddha, The Dhamma, and The Sangha,
- One becomes virtuous by abstaining from the destruction of life, from taking what is not given, abstain from unlawful sexual misconduct, abstain from false speech, and from intoxicants which are the basis for negligence,
- If a lay follower has faith, virtue, and generosity and also encourages others in gaining them,
- If one likes to visit the respected sangha and listen to the Dhamma and also encourages others to do so,
- If oneself keeps in mind the Dhamma heard and carefully examines the meanings of those Teachings and also

encourages others to do so,

- If having understood both the letter and meaning and lives in conformity with the Dhamma, and also encourages the others to do so

Such a kind of lay follower lives for the welfare of both himself and others and can live in peace and in harmony. (The Connected Discourses of The Buddha, *Samyutta Nikaya*, V 371; 40, 39, *The Discourse on Mahanama, Mahanama Sutta*)

Buddha also recommended the Four Sublime Dividings (*Brahma Viharas*), the boundless radiation of loving - kindness (*metta*), compassion (*karuna*), joy at the happiness of others or sympathetic joy (*mudita*), and equanimity (*upekkha*) to His followers lay people, monks and nuns to mitigate or defuse conflicts. Buddha taught to develop these Brahma Vihara Dhammas together with similar practical ways such as self-control, wisely reflect on the consequences, developing patience, forbearance, and practicing generosity etc. Developing these wholesome habits physically, verbally and mentally helps ensuring a life of peace and harmony at present and as well as for the future.

This is how Buddha taught to the ordinary people both rich and poor and to the rulers about how to live peacefully and in harmony with other people in the world which can lead to one level of happiness.

Buddha pointed out peace and happiness resulted from the worldly goals which depends on the conditions of impermanence, unsatisfactoriness and to a large extent uncontrollable. Buddha taught us the nature of the world is such that any kind of peace that we can achieve within it

is changing and subject to suffering due to its changing nature. So too worldly peace depends on these conditions which are unstable and unpredictable.

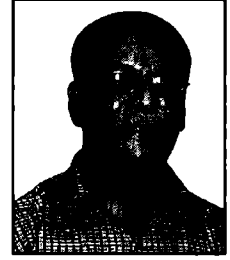
Buddha further taught his disciples to train their minds by practicing meditation which is a carefully devised method of mental development theoretically precise and practically efficient for attaining inner peace or purity and spiritual freedom. Two kinds of happiness taught by the Buddha are stated in The Numerical Discourses of The Buddha (*Anguttara Nikaya*, II, 7. Buddha taught His followers the difference between worldly conditioned peace and sublime peace and to train the mind in order to achieve the latter.

Buddha showed the way of living a moral life by refraining from unwholesome deeds is the foundation conducive to external peace which is also the basic foundation of inner peace. Inner peace and spiritual happiness is an ever lasting one that comes from the deep understanding of the three characteristics: impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness (*dukkha*), and absence of self (*anatta*) by the practice of concentration and mindfulness.

Once the disciple of The Buddha has fulfilled the conduct of morality by making effort, one has to be committed oneself to the regular practice of meditation (*bhavana*). This is a right way to lead a wholesome life. Abandoning of all unwholesome actions (*akusala kamma*) by body, speech and mind which is necessary to liberate the mind from unwholesome states a disciple is ready to progress on the path which leads to the realization of unconditioned Peace, Nibbana.



My Experience with Kammathanacharyas in Nepal



Hem Bahadur Shakya

Immediate Past President, IBMC

Historical Background

In 1970AD, Ven. Bhikkhu Buddhaghosh Mahasthvir and Ven. Bhikkhu Jnanpurnika Mahasthvir used to give dhammadesana on different topics and meditation in YMBA Saturday programs for its members. With their encouragement, some of YMBA members were much enthusiastic to do Vipassana Meditation. Ven. Bhikkhu Jnanpurnika Mahasthvir gave lectures on Abhidhamma in 1970 in YMBA. I was lucky to join his classes on Abhidhamma. He used to conduct Vipassana retreats for YMBA members in early days of meditation practice in Nepal at Pranidhipurna Vihar of Balambu. Some of the present senior teachers at Nepal Vipassana Centre practiced Vipassana meditation under him. I was lucky to have joined his short retreat from Falgun 1 to Falgun 4, 2036 B.S. at Balambu.

In 1970 AD when we were in the process of establishment of YMBA at Sumangal Vihar Lalitpur, the Vietnamese Ven. Bhikkhu Khipapanyo used to teach meditation. Young people used to participate in his teaching and do meditation practice under him time and often. He was popular among then upasakas and upasikas.

Late Ven. Pragyanda Mahasthvir was the first Theravada Monk in modern Nepal. He preached the dhamma and the meditation to his followers. Many upasakas and upasikas benefitted from him to have introductory practice of meditation. Some of his followers were able to use the meditation to ease the sorrow due to old age and disease.

Late Ven. Sumangal Mahasthvir tried to bring Vipassana Meditation in Nepal around in 1980 AD. He used to invite senior meditation teachers to propagate about meditation. Once he invited the world renowned Ven. Tamplu Sayadaw of Myanmar. We, a group of YMBA members, requested to have his dhammadeshana and one night's meditation at Buddha Vihar of Bhrikuti Mandap. The Venerable Sayadaw was kind to give us time. His lectures were translated by a foreigner who did not see other directions except downwards. I was lucky to be one of members who stayed for the whole night there to do meditation.

Around the year of 1979 AD, Dhammawati Guruma was managing meditation retreats under different Kammathanacharyas from Myanmar in Nepal. She managed to conduct retreats of Rev. Daw Pannacari Guruma, Ven. Mahasi Sayadaw, Ven. U. Sundar Sayadaw and Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw of Myanmar.

There were no formal centres for meditation in this period in Nepal. The above meditation activities were done in Theravada Vihars only.

Ven. Bhikkhu Jnanpurnika Mahasthvir

Ven. Jnanpurnika Mahasthvir is a very popular Kammathanacharya from

Nepal. He is the Chief Abbot of Visho Shanti Vihar at Minbhavan. He is one of first Bhikkhus to have earned a degree of Dhammacharya from Myanmar. Because of his education in Myanmar he speaks Burmese language very skillfully. Whenever Learned Sayadaws from Myanmar came to Nepal he translated them into Nepali. He had written many books on the basis of Burmese books. In meditation retreats he translated dhammadesana of famous Kamathanacharyas like Ven. Mahasi Sayadaw and Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw. He had travelled in many countries as assistant in Vipassana retreats with Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw. He is conducting Vipassana retreats in Malaysia every year for many years now. In IBMC the earlier nepali versions of Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw's Dhammadesana were translated by him. The instruction tape is very popular translated under his convincing voice.

In 1980 AD September, I was very much lucky to be with him in Birmingham for 2 weeks. He arranged for me a bed in his own room there. He was very kind to teach me meditation there also. With his great efforts I was lucky to join the inaugural function of Milton Keynes Peace Pagoda in London founded by the Great Nichidatsu Fuji Guruji. In 1993 AD I had a very good opportunity to work as assistant to him in conducting Vipassana Retreat at Bodhgaya for 3 weeks for American students of Antioch University of the USA.

Daw Pannacari Guruma

Among them Daw Pannacari Guruma conducted retreats at Pranidhipurna Vihar at Balambu. I was lucky to be able to take one retreat from 27th Aswin to 2nd Kartic in 2036 BS along with dhamma friends like Mr. Anand Raj Shakya. That retreat was

my first fully fledged entry into Vipassana meditation. I experienced a lot of things to my great satisfaction in this retreat. I took very seriously and with my full heart. Accordingly I was astonished to see some SAMADHI with which I was able to see different type of feeling on six sense doors e.g. Ear, Eye, Nose, Tongue, Body and Mind. It seemed to me that time that I was being instructed by some divine force on sense door one by one. I saw different type of light in sitting meditation hours even though my eyes were closed. I did walking meditation also very carefully. The teacher Guruma was very much kind to instruct and to give clear demonstration of walking meditation. She used to walk slowly and with rule along with yogis side by side to give kind attention.

Ven. U. Sundar Sayadaw

Under the guidance of Dhammawati Guruma we volunteers from YMBA worked to run retreats at Aksheswor Maha Vihar at Pulchowk in 1979 AD. Sayadaw U. Sundar from Myanmar conducted two retreats. He was very simple and straight forward Sayadaw. He used to give good instructions and give precious dhammadesana in Burmese language which was translated into Nepali by Dhammawati Guruma. Many yogis came from Patan to attend retreats.

Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw

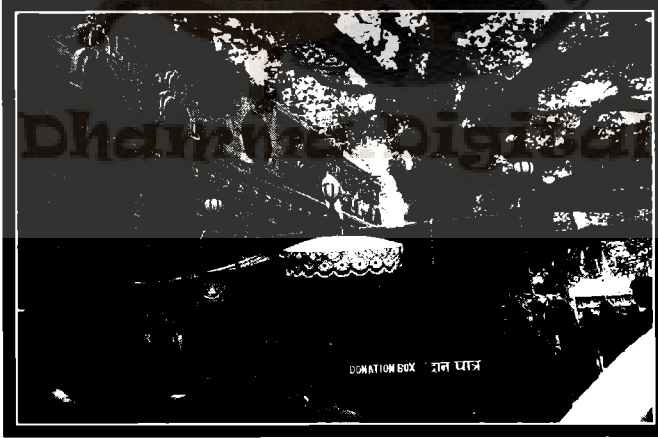
YMBA conducted a Vipassana Mediation retreat under Ven. U. Panditabhivansa Sayadaw at Aksheswor Maha Vihar in 1980. Many yogis, mostly relatives of Aksheswor Maha Vihar Management Committee, participated in the retreat. The retreat was full of capacity of accommodation. YMBA members had to labor hard to facilitate food and lodging. We managed to build one water tank which

needed good skillful technical attention. We managed to build a room for Vipassana teacher to our immense effort. He was very kind to give very wise and precious dhammadesana every day during the retreat. Many upasakas and upasikas came to listen to his dhamma talks. Many question and answer sessions were conducted. People who attended were very satisfied. By that time meditation retreats under the guidance of Sri S.N. Goenka had started in another location. People had started to go that side also. During discussion time with Ven. U. Pandit Sayadaw, Dhammawati Guruma used to tell us that there are many techniques for doing Vipassana Meditation. Lord Buddha had developed these techniques to suit individual need. Ven. U. Pandit Sayadaw used to explain very clearly and wisely about these matters to great satisfaction of YMBA

members and other devotees. Many people developed sraddha upon Buddha's teaching and Vipassana practice. Sri Chaitya Maya Shakya used to come to listen the dhamma discourses daily. A great Sraddha came in her mind about Dana Kusala. She talked with Mr. Ananda Raj Shakya about giving eight ropanis of her land of Sankhamul for Vipassana Meditation Centre. Accordingly the land for International Buddhist Meditation Centre came into being.

The Vipassana retreats at IBMC began in 1987 AD. Since then the Most Venerable Sayadaw began to conduct one retreat every year in the winter time. Many upasakas and upasikas have benefitted from his wise and skilled instructions and dhammadesana from that on. Every time during his visit to Nepal he used to give valuable ovada to committee members. Upon arrival in IBMC

नेपालया बुद्ध शासनिक ख्यलय् सतिपट्ठान ध्यान प्रचार प्रसारया
ज्याय् न्ह्यलुवाः जुयाच्चंगु ध्यान केन्द्रया २५ ढँ पूवंगु
लसताय् भिंतुना छछायाच्चवना ।



मोहन लक्ष्मी शाक्य हःखा, यल
हेम बहादुर शाक्य, हःखा, यल
निवर्तमान अध्यक्ष, अ.बौ.भा.के.

from Myanmar he gives his first speech saying he has arrived in his home with dhamma family members in Nepal. It has passed 25 years of his untiring efforts to come to Nepal with this valuable mission of Vipassana Meditation teaching.

The Inaugural Vipassana Retreat in Lumbini Panditaram International Vipassana Meditation Centre was held in 1998 February under Ven. U. Pandit Sayadaw. The committee members of IBMC as well as Prof. Asha Ram Shakya and others took part in the retreat of ten days being ordained as monks. In 2003 AD I was able to do Vipassana meditation at Lumbini Panditarama for three months under U. Pandit Sayadaw for ten days and rest under Ven. Bhikkhu Vivekananda. During farewell to U. Pandit Sayadaw from Lumbini Panditarama we, Rem Bahadur Tamrakar and myself, were standing in the side of the pathway. He was returning to Kathmandu. He was in his neat and simple robe. His style of walking and sight of the environment drew my attention too much. He stared at us and he shook his head in such a way that he was taking leave from us and going away from us. The gesture was simple. I saw him as a divinely gifted person. My mind was so much moved at that time that such a great monk had a gesture with me. I felt very much great that I was also included in such an environment.

In 2062 BS when Ven. U. Pandit Sayadaw was in IBMC in the winter there was bad smell in the environment from the polluted Bagmati river. He wished a branch of IBMC somewhere far by 1 hour's drive. He told the committee members about this. The committee members searched suitable site for months. At last with help of Purna Lal Maharjan we came across with Bijay Awale's land at Panchpokhari Danda of Lakure Bhanjyang. We purchased the land in

three parts totaling 36 ropanies in the years 2063 to 2065 BS. By the end of Bhadra 2067 we are able to build two buildings of two floors each. There is plan of conducting the inaugural Vipassana retreat in the coming winter.

Sri Satya Narayan Goenka

The most Reverend Sri Satya Narayan Goenka is a very famous learned Vipassanacharya from India. He came to Kathmandu in 1980. He had been conducting Vipassana retreats all around the world. In Nepal, he started the retreat at Anand Kuti Vihar for the first time. Volunteers from YMBA used to work for the management and volunteering in his retreats in beginning years. I was lucky to be one of first volunteers when retreats were conducted in Anand Kuti Vidyapeeth. I learnt many management skills from foreign volunteers who worked in his retreats. I was lucky to be able to take one retreat number 212 from May 9th to May 20th, 1982 at Buddhanikantha School under his own guidance. He used to take much care to bring success in his retreats. He used to be busy with many daily activities. He used to give Anapana instructions for first three days and Vipassana instructions for the remaining seven days in the ten day course of meditation. While we were still sitting in meditation at around 6.30 AM he used to chant sutras for half an hour. At the end of chanting he, along with Guruma, used to chant "Jan Jan Mangal Hoya Re. Sab Ka Mangal Hoya Re.". The environment at this particular time was very impressive. I felt very much moved by this chanting. While I was still in sitting posture and listening his chanting it became a different type of environment. The voices of chanting of Guruji and Guruma became fainter and fainter as they walk away from the meditation hall towards the residence.

My mind became very calm and quiet after this chanting.

He used to give daily dhammadesana in the evening. Many people used to come to listen his dhammadesana. His dhammadesana were very effective, clear and instructive. His way of deliverance was very impressive and instructive. At end of each dhammadesana he used to recite words of Metta “**Bhabatu Sabba Mangalam. Bhabatu Sabba Mangalam. Bhabatu Sabba Mangalam.**”. He used to recite these metta words in different scales from the core of his heart. People used to get very good impression from this. The Metta vibrations were there in the environment. People enjoyed this.

After the dhammadesana, Guruji used to give question and answer period to yogis. After completing question and answer period he used to give metta to all volunteers making them sit in front of him. When I was sitting like this I felt really cool and rewarding even though I was tired after doing volunteer works for the whole day in a retreat. We felt real dhamma environment while we were in front of Guruji in this way.

Ven. Mahasi Sayadaw

The most Venerable Mahasi Sayadaw of Myanmar came to Nepal in 1981 to give dhamma discourses and run Vipassana retreat in Lumbini. He was given civic reception at various places of Kathmandu Valley. Ven. Mahasi Sayadaw conducted one Vipassana Retreat at Lumbini during this visit. I was lucky to be able to participate in that retreat. All yogis that time were very much satisfied. When we listened his sweet and musical voices at the time of dhamma discourses on Anatta Lakhana Sutta it became more interesting and serious.

My mind became very clear and cool. Even though my eyes were closed still there was clear and transparent like vision in peaceful and cool environment. The presence of the Most Venerable Sayadaw had created very good environment. I felt something special during that retreat. It was very much different and meaningful. I felt very much lucky to have chance to participate in that valuable retreat.

Ven. U. Dhammapiya Sayadaw

I used to see Ven. U. Dhammapiya Sayadaw during my regular visits to IBMC in 1988 AD. He was kind to encourage me to do Vipassana meditation. I used to listen his discourses. He was the first resident Kammathanacarya in IBMC. A great sraddha came into my mind when I listened his discourses. At that time I had in my mind that I should go seriously in IBMC afterwards. I went to Bangkok on 5th May 1988 to study in AIT. I was with Ven. U. Dhammapiya in the plane when he was returning to Myanmar. I had chance of discussion on Vipassana with him in the plane also.

Ven. U. Aasabhacara Sayadaw

Ven. U. Aasabhacara Sayadaw was the most popular and friendly Resident Kammathanacharya Sayadaw in IBMC from Myanmar since 1988 AD. He learnt Newari language in a short time which gave him very good communication with local people. Under him many projects were successfully carried out. He used to take much pain in facilitating for water management of the whole IBMC compound. The main building containing the dining hall, rooms for Kammathanacharya, rooms for male yogis and halls was constructed in his period.

When I first saw him in Viswo Shanti Vihar at Minbhawan in 1988 he was always

very alert and seeing downwards only with much control in his eyes. His face was very clear, calm and with much light affected by long Vipassana meditation. In IBMC, after giving Saturday dhammadesana, he used to stand at the lobby in his residence greeting upasakas and upasikas. He used to nod his head to all who come into his contact at that time. This was his greatness towards others.

I was lucky to have several ten days Vipassana retreats under him at IBMC. He used to give very precise, simple, effective and convincing instructions to each and every yogi. I still remember his instruction once during my reporting time in the morning that I should concentrate with much emphasis on SMRITI. SMRITI plays the main role. We have to develop it as much as possible. He gave me instructions on the third method of Chankraman adding one step one by one in consecutive days.

I had great privilege to talk with him daily in the morning after breakfast in the dining room. With the result of such discussion IBMC conducted the children course in the winter vacation since 1990 which is still running. In early 1994 AD there were U. Asabhadara Sayadaw, Anagarika Bina Guruma and myself discussing about possibility of building a Vipassana Centre in Lumbini. I proposed to him that as my father in law late Prof. Asha Ram Shakya was the Member Secretary in Lumbini Development Trust there was possibility of getting land for the meditation centre. Immediately after discussion, U. Aasabhadara Sayadaw and I went to Prof. Asha Ram Shakya to request for the land. Prof. Asha Ram Shakya was very glad with the proposal. He said there was provision for two meditation centres at the Eternal Flame site of the Lumbini Master Plan. He said that there was possibility of

getting one for us. He said he had to discuss about this in Lumbini Development Trust meeting. I was very glad to note that the Most Venerable Ovadacariya Sayadaw U. Panditabhivansa also had talked about this with Prof. Asha Ram Shakya when he visited him in Myanmar earlier. Shortly afterwards he informed us that the request for the land had been accepted. Formal procedures went on for this. On June 30, 1995 there was a contract signing between U. Aasabhadara Sayadaw, the then Minister of Culture Mr. Modnath Prashrit and the then Vice Chairman of Lumbini Development Trust Ven. Ashwoghosh Mahasthabir. Shortly afterwards U. Aasabhadara Sayadaw and I went to Lumbini to see the site. We were very glad to step into the proposed land. Firstly it was a rectangular area with 160 meter by 120 meter. It was very exciting. We were very glad to measure. There was no measuring tape with us that time. The Sayadaw had one umbrella measuring about 3 feet. We used this umbrella to measure approximate length of the area. In course of time the shape was changed by the Lumbini Development Trust. U. Aasabhadara Sayadaw and I went to Lumbini several times for different purposes. During one return back journey in night Sajha Bus there was one near to accident event on the sloping road of Arun Khola. The driver of the bus went nearby for a cup of tea without keeping stopping stones under wheels. One speeding bus passed by our bus. With the pressure of air our bus began to descend downwards without the driver. Passengers were very afraid. Some of them began to jump out from the bus. I did not know what to do. Sayadaw was calm and still. The driver came fast to take control in the driver seat of the slowly running bus. He managed to stop the bus.

Shortly afterwards U. Aasabhadra Sayadaw went to the USA. He stayed there for several months. I wrote many emails to him. He asked me to take care of the land. I had to contact the Lumbini Development Trust several times for this purpose. I used to see Mr. Lok Darshan Bajracharya and Mr. Pratap Khatri there. The LDT office used to ask me about when to start construction works. Later on I wrote an email to the Most Venerable Sayadaw U. Panditabhivansa about the delay in the start of the construction. He was with Ven. U. Aasabhadra Sayadaw in the USA that time. Ven. U. Aasabhadra Sayadaw communicated with him regarding the delay of the beginning of construction works. They were concerned about this. Ven. U. Aasabhadra Sayadaw returned to Nepal soon and began to do construction works shortly afterwards. He labored very hard in construction works. With his constant monitoring construction works took shape shortly.

Ven. Bhikkhu Vivekananda

Ven. Bhikkhu Vivekananda is a very gentle, learned and devoted Kammathanacharya from Germany. He speaks many languages. He is resident Kammathanacharya in Lumbini Panditarama International Vipassana Meditation Centre. He has been in Panditarama Lumbini since its inauguration in 1989. He is conducting retreats for foreign yogis. Interestingly Ven. Vivekananda joined his first Vipassana retreat at IBMC in 1987 AD under Ven. U. Pandit Sayadaw. He travels to the USA and Europe every year to teach Vipassana. He smiles at every body. He is famous for his friendliness. At Panditarama he gives very practical instructions in Vipassana retreats. In evening dhammadesana he gives his deliverance in two phases. Firstly

he delivers on a certain topic. Secondly he gives time for discussion on that topic. His dhammadesana are very attractive, practical and impressive. Luckily I had been able so far to take three 3 months retreats under him. They are very precious retreats in my life. I have learnt many things from him. I had good opportunities to have experienced many things under his skilled and capable instructions. He interviews all yogis daily in the morning. These interviews are the backbone of the retreat under him. He attends to everyone from core of his heart.

He used to instruct me to see for **Predominant Objects** during my retreats with him. At first I did not understand. But later on I found that these words are very practical and to the point to experience things. I still remember his first instruction on noting the arising objects. He says **"See the object arising. See how long it stays. How does it move? Where does it end? Does it move around and disappear in another location? Or does it start and ends at the same point?"**. At many times I used to spend much time in imaginations. He instructs me at proper time **"Let reality be your teacher"**. He keeps every record of interviews of every individual yogi in his record book. He keeps good track of every individual yogi. He asks **"Did you experience so and so. If not, continue with more seriousness"**. He praises saying **"If you have experienced this you must have been happy to have done this"**. He encourages each yogi to be more and more serious and achieve something out of the present retreat. Under his special guidance I was able to do serious walking meditation. With wall support I used to walk very slowly with full concentration. It took me about 15 minutes to cover a distance of 3 meters. This generates upon me a very good Samadhi to feel every step of observation.

By nationality he is a German. In my thinking Germans are very laborious and devoted to their work. They are very hard working. He instructs that "You have to be working late beyond 10 PM. Rise early, if possible, earlier than 4 AM. See whether you can withstand. See whether there is strength in your body to stay awoken. This type of continuity will improve the practice of meditation".

Ven. U. Sujanpiya Sayadaw

Ven. U. Sujanpiya Sayadaw joined IBMC as the second resident Kammathanacharya to U.Aasabhacara Sayadaw by 1995 as there was increased workload. He was very friendly and always smiling. In 2002 AD there was a group of American Buddhist pilgrims under Lani Hunter. U. Sujanpiya Sayadaw used to arrange companions and exchange money to go to India. I was appointed as assistant team leader under Lani Hunter. In this group of 15 pilgrims 7 male pilgrims were ordained as monks at Rajgir Myanmar Buddha Vihar under Ven. U. Dhammacharya. I was lucky to be one among ordained monks. I continued and stayed up to the 100th day of ordination. During this monkhood I was able to do Vipassana Meditation in Lumbini and IBMC under the most Venerable Ovacariya Sayadaw U. Panditabhivansa for 30 days. I continued and meditated for two months in IBMC under Ven. U. Sujanpiya Sayadaw. He used to teach Vipassana techniques clearly and slowly. **On one occasion in IBMC I heard one peculiar sound of the watch ringing in my ear which seems to be the sound produced by winding parts of the watch. I told this to Sayadaw in my next morning reporting.** Since that time he sent attendants in the hall especially in the evening to give company to me so that I do not get distracted out of fear. He used

to encourage me with different type of precious instructions. He instructed me "You have taken many Vipassana retreats. You have done Dana Kusala occasionally. You have been doing Volunteer works. Now you are being a monk. You are doing Vipassana retreat now". You should keep in mind "By virtue of these merits, let me be able to go to higher level of meditation further than the present". He used to instruct me time and again that I should remember my past attempts and develop energy out from this to go ahead. Such encouraging words meant much in my practice. I valued too much in these words. I am quite satisfied to have experienced two other 3 months long retreats with Ven. U. Sujanpiya Sayadaw jointly with Ven. U. Wannisar Sayadaw and Ven. U. Vijjota Sayadaw.

Ven. U. Vijjota Sayadaw

Ven. U. Vijjota Sayadaw was a very wise, compassionate and enthusiastic Kammathanacharya from Myanmar. He was also known as Kachhe Sayadaw because he comes from Kachhe of Myanmar. His style of dhammadesana was interesting and to the point with good and effective examples. I like to describe one of his most interesting examples. He used to mention the travel expense which is needed to travel all through one's cycle of rebirth until one finds Nibbana. He used to say that we have to earn dana kusala, Sila Kusala and Vipassana Kusala by practicing them. We have to use our material wealth in proper way to earn Kusala in the way of Travel Expense which is only carried from one life to another life permanently until Nibbana is attained. This travel expense is only our personal wealth throughout our entire cycle of rebirths.

I was lucky to have attended one three month long Vipassana retreat from Ashad

26th to Ashwin 22nd, 2063 BS at IBMC under him. After listening my report seriously he used to give me personal, very analytical and wise instructions for next 24 hours to work on. Among many instructions the following was very valuable for my Chankraman walking meditation. He described me the third method of Chankraman for my cause in the following way. **“Raise the foot slowly and at the end of raising feel that you have raised. Take the foot forward slowly and at the end of forward movement feel that you have taken forward. Take down the foot to the ground slowly and at the end of taking down to the ground feel that you have touched down”**. I followed this instruction for the whole retreat which gave me a clear view on walking mediation.

Ven. U. Vannissar Sayadaw

Ven. U. Vannissar Sayadaw was resident Kammathanacharya in IBMC during 2005 – 2006 AD. When I saw him first in IBMC he was crouching and peeping from the window. He seemed to be very young and teenager Sayadaw. His dhammadesana were very dictating and instructive for yogis. His explanations on doing away with the hindrances during meditation were very noteworthy and understandable. He used to take much trouble in solving problems of each yogi individually. I got opportunity to take 3 months long course from Srawan 17th to Kartic 13th, 2061 BS under him. He gave personal attention to me. I was doing Chankraman in the main Dhamma hall amidst my fellow yogis. He instructed me to do Chankraman there so that other yogis also may see me and follow the style which I had been doing. Actually I felt proud when other yogis commented later on that they like and are encouraged from my style of Chankraman.

At that time my feeling was that it would be a success if I could meditate for long hours like 2 or 3 hours. He instructed me that there should be a balance between sitting meditation and walking meditation. Occasionally I should walk on bare foot in pathways to clear heat on heels of feet. I should throw my leg in the air and do jerking type of movements so that they ease the difficulties arisen by long sitting postures. After his instruction I changed my attitude for sitting long hours. I followed his instructions on foot movements. This gave me very clear and dynamic type of meditation. I was not feeling drowsy and can see and feel active observations on Arising objects.

Ven. U. Kundala Sayadaw

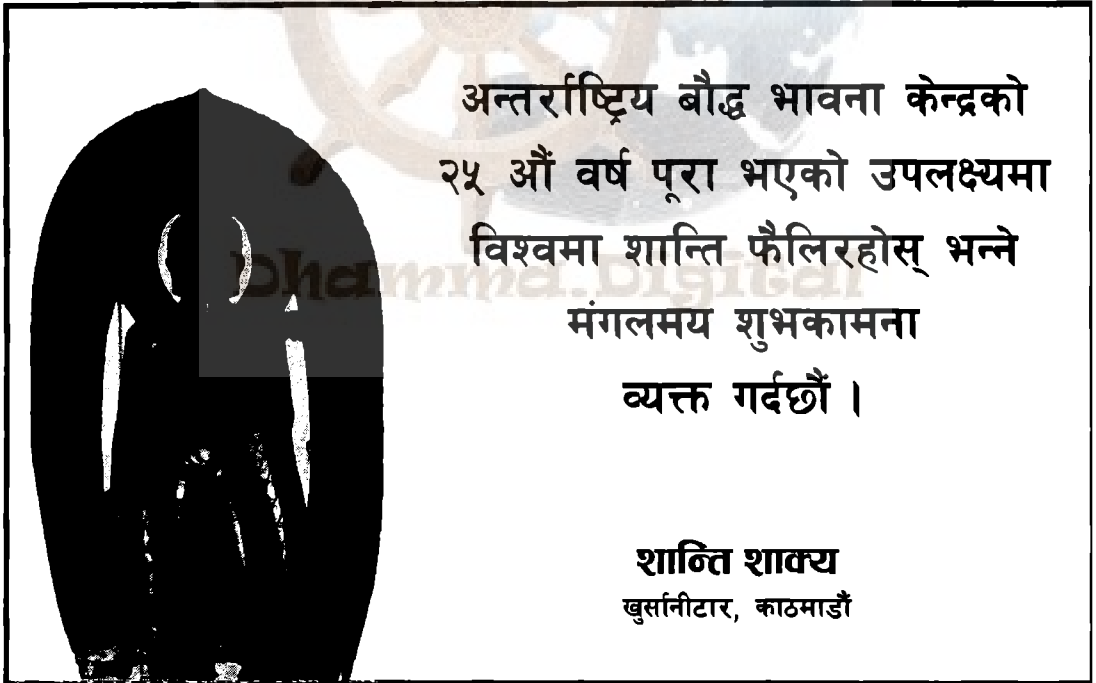
Ven. U. Kundala Sayadaw is resident Kammathanacharya in IBMC from Myanmar. He came to Nepal in 2008. Since then he is conducting regular Vipassana retreats at IBMC. His instructions are very clear and to the point. His dhammadesana are also popular. He gives interesting examples in between his dhammadesana. I was lucky to have done one 3 month retreat from Srawan 3, 2065 to Ashwin 28, 2065 at IBMC under him. He was very kind to give me precise instructions. I enjoyed his clear and skilled dhammadesana during the retreat. Under his guidance I tried to observe general type of observations seriously. Besides doing sitting and walking meditation I was instructed by him to see closely on other activities also. I was asked to observe movements during going to toilets. **“Open the door, turn around, shut the door, kneel down, unfasten the trouser, sit over the pan etc. Do the activities very slowly with keen interest and attention. Do not leave steps. Be attentive to each activity. Do not leave a gap between activities”**. These instructions

were very practical. I tried to do in this way in other general activities also. To my great satisfaction I was able to experience my actions in very slow and detailed motions for some minutes one morning. **On that morning while I got up from the bed, I kept my full attention to rise from the bed. I stood on my feet with full attention. I knelt down slowly to pick the tooth paste. I sent my hand again to pick tooth brush slowly. I opened the tooth paste. I put the paste into the brush. I sent back the paste tube into its place. I was very attentive in every activity moment by moment.** During these steps I was experiencing every activity in minute detail. I felt that if I can continue like this for longer period I will be able to witness higher levels of knowledge on Vipassana meditation.

Conclusion

With efforts of International Buddhist

Meditation Centre and Nepal Vipassana Centre, Nepal has many Kammathanacaryas and teachers of Vipassana Meditation at present in the country. There are centres like IBMC in Buddhanagar, Lumbini Panditaram International Vipassana Meditation Centre in Lumbini, Ratna Vipassana Vihar in Sano Bharyang, Nepal Vipassana Centre in Budhanilkantha and Branches of NVC in many places of the country. These centres provide basic instructions of meditation for beginners. Some centres give advanced courses also. People who want to experience and devote time in Vipassana Meditation have ample opportunity to go anywhere among these centres. People can benefit from them to live a very precious life. They can earn kusala which is the real individual property to travel in the cycle of rebirths until they attain Nibbana.



The Activities of International Buddhist Meditation Center (IBMC), Nepal

Introduction

Satipatthāna Vipassanā is insight meditation which enables us to experience peace and harmony. It purifies the mind, freeing it from suffering and deep-rooted causes of suffering. The practice leads step-by-step to the highest spiritual goal of full liberation from all mental defilements. Buddha himself declared that Satipatthāna Vipassanā is the only way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for reaching the Noble Path, for the realization of *Nibbāna*, namely, the Four Foundations of Mindfulness (*Satipatthāna*).

International Buddhist Meditation Center (IBMC) was founded in 1985 by Chief Kammattānācariya Sayadaw U Panditābhivamsa, the successor to the well-known late Venerable Mahasi Sayadaw of Burma. The land was donated by Miss Chaitya Maya Shakya (Anagarika Chandanyani). Ven. Buddhaghosh Mahasthavir, the Sangha Nayaka of All Nepal Bhikkhu Maha Sangha and Ven. Gyanpurnika Mahasthavir are the patrons of IBMC. The main objective of the center is to provide a forum for Satipatthāna Vipassanā meditation as taught by Lord Buddha in order to establish peace and harmony in the individual and in society.

IBMC is registered under the District Administration Office, Kathmandu and also affiliated with Panditārāma Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha, Myanmar.

Major Objectives of IBMC

- To conduct Satipatthāna Vipassanā meditation retreats
- To provide necessary services to carry out the meditation retreats
- To manage for the dissemination of Satipatthāna Vipassanā meditation

Major Activities of IBMC

Meditation in Vassavasa (Rainy-retreat)

Three month long retreat is held in rainy season. During Vassavasa retreat, one can attend 10, 20, 30, 45 and 90 days courses.

Meditation Retreat for Monks and Nuns

Ten-Days Vipassanā meditation retreat is held for monks and nuns on the auspicious occasion of full moon day of Baisakha. The program is jointly organized by IBMC and Buddha Jayanti Samaroha Samiti of Lalitpur. Newly ordinate novice and nuns participate in the meditation courses every year.

Meditation Courses for Children

Children's courses are held during the winter holiday. The main objective of courses

is to give basic knowledge on moral education from the childhood. The duration of children's retreat is one month for four groups, i.e., 2 groups each of girls and boys separately. The courses last for seven days for age groups nine to fifteen.

One Day Meditation Retreat

One day retreat will be held every month on last Saturday. The program will also be held outside valley on the demand bases of any interested organizations or group of people.

Meditation at every month

Ten-Days Vipassanā Meditation Retreat is held regularly at the Centre on every 10th day of Nepalese month. The other days in the month are also available which are free for all yogis. The old yogis can take part any day as per their convenience. But, regarding new yogis, they should participate minimum ten days course.

Meditation and Dhammadesana (Dhamma Talk)

Meditation and Dhamma discourses are held every Saturday morning at the Center from 7 to 10 a.m. in summer and 7.30 a.m. to 10.15 a.m. in winter.

Buddhist Studies at Basic Level

The teachings of the Buddha (Pariyatti education) are taught every Saturday for children from 7 to 9 a.m. morning. The main objective of the course is to impart them with basic moral education from the very childhood.

Abhidhamma Class

Abhidhamma classes are run every Saturday for adult from 3 to 5 p.m.

Future plan

Meditation Retreat

Vipassanā Retreat will be conducted at villages and outside of the Kathmandu valley as per the demand basis.

Establishment of Training Center for Nuns

In the center, there is a building for nuns. The center has qualified nuns who are graduated in Dhammācariya and other degree from Myanmar. Under their strong leadership, the center will start training for nuns.

Establishment of a New Meditation Center

The center has acquired 36 Ropanies of land at Paancha Pokhari Danda of Lakure Bhanjyang situated at the border of Lalitpur and Dhudikhel Districts. The place is located at the mountainous area near community forest. It is one and half hour drive from the center. The master plan is being designed for landscape and construction of buildings.

Daily Routine for Yogis

4.00 AM	- Wake up bell
5.00 - 6.00 AM	- Sitting meditation
6.00 - 7.00 AM	- Breakfast
7.00 - 8.00 AM	- Sitting meditation
8.00 - 9.00 AM	- Walking meditation (Chankraman)
9.00 - 10.00 AM	- Sitting meditation
10.00 - 11.00 AM	- Walking meditation
11.00 - 12.00 AM	- Lunch
12.00 - 1.00 PM	- Rest
1.00 - 2.00 PM	- Sitting meditation
2.00 - 3.00 PM	- Walking meditation
3.00 - 4.00 PM	- Dhammadesana (Dhamma Discourses)
4.00 - 5.00 PM	- Soft Drinks and Walking meditation
5.00 - 6.00 PM	- Sitting meditation
6.00 - 7.00 PM	- Walking meditation
7.00 - 8.00 PM	- Sitting meditation
8.00 - 9.00 PM	- Hot water and walking meditation
9.00 - 9.30 PM	- Sitting meditation
9.30 - 10.00 PM	- Metta Chanting
10.00 PM	- Rest

An appeal to well wishers of IBMC:

There is no fee charged for the retreat, accommodation and meals. These are made possible with voluntary donation from members, devotees, and meditation practitioners.

The meditation center heartily appeals to the well wishers to provide Dhamma donations to the center and help keep it alive and capable of fulfilling its noble goals. This may be done in one or several of the following ways:

- Offering breakfast and Lunch for monks, nuns and yogis.
 - Taking membership in Trust fund for smooth operation of the center (Membership fees are Rs. 1,000.00 or above and for Special membership fees are Rs. 5,000.00 or above).
 - Offering for construction and maintenance of the center.
 - Offering for publications of books, leaflet, and journal.
 - Providing funds for training management for nuns.
- Any interested person may donate for the Center.

**Activities Chart of IBMC
Annual Plan of International Buddhist Meditation Center (IBMC)**

SN	Activities	July	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	March	April	May	June
1	Meditation in Vassava (Rainy-retreat)												
2	Offering Kathina Robe Ceremony												
3	Meditation Courses for Children												
4	Meditation retreat under the guidance of Chief Kammatthanacarya Sayadaw U Panditabhivamsa												
5	Meditation retreat for monks and nuns												
6	Meditation retreat held regularly on every month												
7	Meditation and Dhamma Desana on every Saturday												
8	Buddhist Studies at Basic Level on every Saturday for children												
9	Dhamma Desana (Dhamma Talk)												
10	One Day Meditation Retreat												
11	Abhidhamma classes on every Saturday												

बैठक निर्णय पुस्तिकाबाट केहि टिपोटहरू

‘मा निवत्त अमिक्कम’
बुद्ध विहार. भूकट्टी मण्डप

पहिलो कार्यसमितिको गठन : मिति : २८/१२/०४१ (निर्णय पुस्तिकाबाट जस्ताको तस्तै उतार)

बुद्ध जन्मभूमि नेपालय् भगवान् बुद्धयागु सत्उपदेशयात बालाक धारण व पालन याणा: ब्यावहारिक जीवनय् सुख शान्ति दयेकेया निम्ति दुग्य:गु ज्ञान तसकं आवश्यक जू । थुगु ज्ञान दयेका कायेया लागि आधारभूत कथंयागु क्षेत्र मदयेकं मगा: । उगु क्षेत्र निर्माण यायेया निम्ति थ:गु अमूल्य समय व श्रद्धा प्वंकेगु प्रत्येक नेपा:मिया कर्तव्य जक मखु धर्म नं ख: । थ्व हे खँयात महसूस याणा: थौं चैत्र २९, २०४१ खुनुहु श्रद्धेय बुद्धघोष महास्थविरया अध्यक्षताय् च्वंगु बैठकय् छगु विपस्सना भावना केन्द्र दयेकेगु विषय छलफल जुल । थ्व बैठकय् थुपि खँत निर्णय जुल ।

- १) (क) भावना केन्द्र स्थापनाया लागि न्हापानिसे भिक्षु सुमंगल महास्थविर पाखें जुयाच्वंगु योगदानयात थुगु बैठकं अनुमोदन या:गु जुल ।
- (ख) थ्व केन्द्रया नां अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र जुई । अंग्रेजी (International Buddhist Meditation Centre)
- २) विश्वशान्ति विहारया दायिका सुश्री चैत्यमाया शाक्यया श्रद्धाकथं नयां बानेश्वर स्थित दान याणा दिइगु जग्गाय् थ्व भावना केन्द्र दयेकेगु निर्णय जुल ।
- ३) थ्व केन्द्रया कार्य संचालनया लागि थुपि पदाधिकारीपि दुगु कार्यकारिणी समिति गठन जुल :
- ओवादाचरिय - सयादो ऊ पण्डिताभिवंस
धर्मानुशासक - भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
- भिक्षु अश्वघोष महास्थविर
निर्देशकपि - भिक्षु ज्ञानपूर्णिंक महास्थविर
- भिक्षु सुमंगल महास्थविर
- अ. धम्मवती
अध्यक्ष - श्री ज्ञानज्योति कंसाकार
उपाध्यक्ष - क) श्री सानुरत्न स्थापित
- ख) श्री कुल नरसिं शाक्य
सचिव - श्री आनन्द राज शाक्य
- सह- सचिव - श्री बरदेश मानन्धर
कोषाध्यक्ष - श्री मुक्ति बहादुर मानन्धर
सदस्यपि - उत्तम धाख्वा,
- बोधिबज्र बज्राचार्य,
- रीना बनिया
- प्रदिप रत्न ताम्राकार,
- बिष्णु रत्न शाक्य,
- अमिता धाख्वा (२०४२ चैत्र २७ या बैठकं नियुक्त)
- ४) केन्द्रया सहयोगया लागि छगु समिति नं गठन जुल । सदस्यपि थथे ख:-
भाइ काजी उपासक
अष्ट धन तुलाधर
भक्ति दास श्रेष्ठ
प्रेम कृष्ण श्रेष्ठ
चिरी काजी शाक्य
बहादुर शाक्य
कान्छा भाइ
केशव वैद्य
मदन धाख्वा
जीत बहादुर बज्राचार्य
सबिता धाख्वा
वज्र राज शाक्य

लोक बहादुर शाक्य
मोतिलाल शिल्पकार
भाईलाल उपासक
नन्द सिद्धि गुभाजु
बिद्या भूषण बजाचार्य
धर्मरत्न शाक्य
अ. धर्मशीला
बोधिरत्न शाक्य
छत्र राज शाक्य

(अमिता धाख्वा २०४५ पौष ३ गते समावेश)
(भिमबहादुर शाक्य २०४५ पौष १० गते समावेश)

ख) कार्यसमितिले गरेका उल्लेखनीय निर्णयहरू :
मिति २०४४।११।१२

- एकपल्ट शिविरमा भाग लिएकाहरूलाई आजीवन सदस्य बनाउने ।
- अति उल्लेखनीय सहयोग गर्नेहरूलाई मानार्थ सदस्यता दिने ।
- आजीवन सदस्यता शुल्क र विशेष सहयोग सबै अक्षय कोषमा संरक्षित गरी सो कोषमा आर्जन हुने ब्याज रकम मात्र खर्च गर्ने ।
- २०४४ चैत्र १४ गतेदेखि सयादो धम्मपियको आचार्यत्वमा पहिलोपल्ट दश दिने शिविरहरू संचालन गर्ने ।

मिति: २०४५ वैशाख २२ गते ।

- भोजन व्यवस्था उपकमिटि गठन गरी रु ५००- लिई उक्त उपकमिटिीको आजीवन सदस्य बनाउने । यसरी उठेको रकम पनि अक्षय कोषमा नै राखी व्याज मात्र खर्च गर्ने ।

मिति : २०४५ श्रावण ८ गते ।

- आषाढ १९ गते पहिले भै तीन शिविर संचालन गर्ने निर्णय परिवर्तन गरी वर्षावासको अवधिभर नै शिविर संचालन गर्ने निर्णय ।

मिति : २०४६ श्रावण २६ गते ।

- योगी संरक्षिका महिला समिति नामले सहयोगी समिति गठन भएको जानकारी दिइएको ।

मिति: २०४६ मंसिर ३ गते ।

- आइन्दा प्रत्येक शनिबार विहान ध्यान बस्ने र त्यसपछि धर्मसम्बन्धी प्रवचन सुन्ने ।

मिति: २०४७ वैशाख २४ गते ।

- बागमतीमा बालुवामुनि फेला परेको बुद्धमूर्ति केन्द्रमा स्थापना गरीराखेकोमा मिति २०४६ जेष्ठ १९ गते चोरी भएको थियो । उक्त मूर्ति प्रहरीले फेलापारेपछि केन्द्रको अनुरोध अनुसार बागमती विशेष अदालतको परिसरमा ३१५० ।

ख) उपरोक्त कार्य समितिले गरेका उल्लेखनीय निर्णय :

१. मिति २०४२ जेष्ठ ७ गतेको निर्णय - प्रस्तावित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र स्थापना गर्न श्रद्धालु दाता सुश्री चैत्य माया शाक्यले दान गर्नु भएको शंखमूल नयाँ बानेश्वर स्थित जग्गामा एउटा ध्यान हल बनाउन शिलान्यास गर्ने कार्य सयादो ऊ पण्डिताभिवंसबाट मिति २०४२ जेष्ठ २३ गते सम्पन्न गराउने ।

दोश्रो कार्यसमितिको गठन : २०४४ फागुन २ गते

ओवादाचरिय, धम्मानुसासक र निर्देशकहरू पूर्ववत अनुसार। कार्यसमिति पदाधिकारी निम्नानुसार :-

अध्यक्ष - श्री ज्ञानज्योति कंसाकार
उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित
उपाध्यक्ष - मुक्तिबहादुर मानन्धर
सचिव - मदनरत्न मानन्धर
सह सचिव - सबिता धाख्वा
कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
उप कोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
सदस्यहरू - माणिक रत्न कंसाकार
ईन्द्र नारायण मानन्धर
पद्मराज शाक्य
आशारत्न तण्डुकार
शान्तमान शाक्य
विष्णुरत्न शाक्य
भाइलाल उपासक
वरदेश मानन्धर

०४६-४७ मिति ०४७।१।२४ को प्रत्रानुसार उक्त मूर्ति केन्द्रमा पुनर्स्थापना गर्ने ।

तेस्रो कार्यसमितिको गठन: २०४७ जेष्ठ ५ गते

ओवादाचरिय, धम्मानुसासक र निर्देशकहरू यथावत ।

अध्यक्ष (सभापति) - ज्ञानज्योति कंसाकार
 उपाध्यक्ष (उपसभापति) - सानुरत्न स्थापित
 उपाध्यक्ष (उपसभापति) - मुक्ति बहादुर मानन्धर
 सचिव - मदन रत्न मानन्धर
 उपसचिव - सुश्री सविता धाखा
 कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
 उपकोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
 सदस्यहरू - वासन्तीदेवी वज्राचार्य

विष्णुदेवी वज्राचार्य
 विष्णुरत्न शाक्य
 शान्तमान शाक्य
 भाइलाल उपासक
 डा. सुश्री सुशीला प्रधान
 धर्मदास ताम्राकार
 भिम शाक्य

माणिकरत्न कंसाकार
 पदेन सदस्य : पद्म शोभा तुलाधर
 (अध्यक्ष - महिला कमिटी)
 अमिता धाखा
 (सचिव - महिला कमिटी)

कार्यसमितिका निर्णयहरू

मिति : २०४७ कार्तिक २४ गते ।

- पुष ५ गते सुरु गरी ८ गते सम्पन्न हुने गरी बाल शिविर संचालन गर्ने

चौथो कार्यसमितिको गठन: २०४८ असार ८ गते

ओवादाचरिय, धम्मानुसासक र निर्देशकहरू यथावत

अध्यक्ष - ज्ञानज्योति कंसाकार
 उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित

उपाध्यक्ष - मुक्तिबहादुर मानन्धर
 सचिव - मदन रत्न मानन्धर
 सह सचिव - शान्तमान शाक्य
 कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
 सह कोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
 सदस्यहरू - विष्णु रत्न शाक्य
 भाइलाल उपासक
 धर्मदास ताम्राकार
 चित्रा तुलाधर
 प्रेम शोभा कंसाकार
 हेम बहादुर शाक्य
 रेम बहादुर ताम्राकार
 प्रकाश रत्न ताम्राकार
 पदेन सदस्यहरू - पद्म शोभा तुलाधर
 अमिता धाखा

कार्य समितिले गरेका निर्णयहरू

मिति २०४९ असार ९ गते

- केन्द्रको पूर्व उत्तरमा अर्को भवन निर्माण सुरु गर्ने ।

पाँचौ कार्यसमितिको गठन: - २०५० आषाढ ५ गते

अध्यक्ष - ज्ञानज्योति कंसाकार
 उपाध्यक्षहरू - सानुरत्न स्थापित,
 डा. सुशीला प्रधान
 सचिव - मदनरत्न मानन्धर
 सहसचिव - शान्तमान शाक्य
 कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
 सह कोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
 सदस्यहरू - भाइलाल उपासक
 रेम बहादुर ताम्राकार
 हेम बहादुर शाक्य
 चित्रा तुलाधर
 धर्मदास ताम्राकार
 रत्नमान शाक्य
 गोपिलाल महर्जन
 वासन्ती देवी बज्राचार्य

सल्लाहकारहरू - चैत्यमाया शाक्य
मुक्ति बहादुर मानन्धर
विष्णुरत्न शाक्य
प्रेमशोभा कंसाकार
वरदेश मानन्धर

२०५० कार्तिक २३ गते :

हालसम्म निर्देशक भइरहनु भएका भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरज्यूलाई आइन्दा धर्मानुशासक भइदिन अनुरोध गरिएकोमा उहाँबाट स्वीकृति ब्यक्त ।

छैटौँ कार्यसमितिको गठन :- २०५१ आश्विन २२ गते

अध्यक्ष - ज्ञानज्योति कंसाकार
उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित
रत्नमान शाक्य
सचिव - मदन रत्न मानन्धर
सहसचिव - शान्तमान शाक्य
कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
सहकोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
सदस्यहरू - भाइलाल उपासक
धर्मदास ताम्राकार
गोपिलाल महर्जन
हेमबहादुर शाक्य
विष्णुरत्न शाक्य
वासन्ती देवी बज्राचार्य
अमिता धारखा
मन्दिरा ताम्राकार
पदेन सदस्यहरू - पद्मशोभा तुलाधर
चित्रा तुलाधर

कार्य समितिका उल्लेखनीय निर्णयहरू

२०५२ जेष्ठ १३ गते

अ.बौ.भावना केन्द्रमा स्थायी बसोबास गर्न पाउने भिक्षु, श्रामणेर, अनागारिकाहरू यस केन्द्रमै प्रव्रजित भएका अथवा ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंसज्यूको उपाध्यायत्व वा निर्देशनमा प्रव्रजित भएका मात्र हुनेछन् । तर यो नियम यस

भन्दा पहिले देखि यस केन्द्रमा बसिरहेकाहरूको हकमा लागु हुनेछैन ।

सातौँ कार्यसमितिको गठन :- २०५२ आश्विन २ गते

अध्यक्ष - ज्ञानज्योति कंसाकार
उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित
रत्नमान शाक्य
सचिव - मदन रत्न मानन्धर
उपसचिव - शान्तमान शाक्य
कोषाध्यक्ष - प्रत्येक रत्न ताम्राकार
सहकोषाध्यक्ष - प्रेम कुमार शाक्य
सदस्यहरू - हेम बहादुर शाक्य
गोपिलाल महर्जन
भाइलाल उपासक
धर्मदास ताम्राकार
मन्दिरा ताम्राकार
अमिता धारखा
विष्णुरत्न शाक्य
वरदेश मानन्धर
(राजु शाक्य र मुनिन्द्र शाक्य भाद्र २४ गते देखि)

निर्णयहरू :-

- आइन्दा कार्य समितिको कार्यावधि २ वर्षको गर्ने ।
- २०५४ जेष्ठ १८ गते
- महिला समितिबाट अक्षयकोष ११ लाख हस्तान्तरण, भोजन व्यवस्था अक्षयकोषमा ।

आठौँ कार्यसमितिको गठन : २०५४ आश्विन २५ गते

अध्यक्ष - रत्नमान शाक्य
उपाध्यक्ष - हेमबहादुर शाक्य
- सानुरत्न स्थापित
(कार्तिक ७ बाट)
सचिव - शान्तमान शाक्य
सहसचिव - मनोहरा शाक्य
(असोज ११ बाट)

कोषाध्यक्ष - सविता धारखा
 सह कोषाध्यक्ष - धर्मदास ताम्राकार
 (असोज ११ बाट)
 सदस्यहरू - रेम बहादुर ताम्राकार
 गोपिलाल महर्जन
 भाइलाल उपासक
 मन्दिरा ताम्राकार
 अमिता धारखा
 सानुलाल अवाले
 प्रेम कुमार शाक्य
 प्रकाश रत्न ताम्राकार

पदेन सदस्यहरू - अध्यक्ष-योगी संरक्षिका महिला समिति
 सचिव - " " "

सल्लाहकारहरू मनोनित :-

निर्वतमान अध्यक्ष ज्ञानज्योति कंसाकार

निर्वतमान उपाध्यक्ष सानुरत्न स्थापित

निर्वतमान कोषाध्यक्ष प्रत्येक रत्न ताम्राकार

जग्गा दाता चैत्यमाया शाक्य

धर्मरत्न शाक्य, त्रिशुली

२०५४ माघ ११ गते

ज्ञानज्योति कंसाकारलाई संरक्षकमा पदोन्नति

वार्षिक साधारण सभा: २०५५ श्रावण ३० गते

संरक्षकमा मनोनित :-

श्रद्धेय भिक्षु सुमंगल महास्थविर

अनागारिका धम्मवती

जग्गादाता चैत्यमाया शाक्य

हर्षरत्न ताम्राकार

नवी कार्यसमितिको मठमः २०५६ श्रावण २८ गते

अध्यक्ष - रत्नमान शाक्य
 उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित
 हेमबहादुर शाक्य
 सचिव - शान्तमान शाक्य
 सह-सचिव - मनोहरा शाक्य
 कोषाध्यक्ष - सविता धारखा
 सह कोषाध्यक्ष - प्रकाश रत्न ताम्राकार

सदस्यहरू - रेम बहादुर ताम्राकार
 गोपिलाल महर्जन
 भाइलाल महर्जन
 मन्दिरा ताम्राकार
 अमिता धारखा
 सानुलाल अवाले
 प्रेम कुमार शाक्य
 धर्मदास ताम्राकार
 पदेन सदस्य - यो.सं.म.स.को अध्यक्ष पद्मशोभा तुलाधर
 * सचिव चित्रा शोभा तुलाधर

२०५६ भाद्र ५ गते - सल्लाहकारहरू चयन

- १) मदनरत्न मानन्धर
- २) प्रत्येक रत्न ताम्राकार
- ३) मुक्ति बहादुर मानन्धर
- ४) धर्मरत्न शाक्य

दशौ कार्यसमितिको मठमः २०५८ श्रावण २७ गते

अध्यक्ष - रत्नमान शाक्य
 उपाध्यक्ष - सानुरत्न स्थापित
 हेम बहादुर शाक्य
 सचिव - मन्दिरा ताम्राकार
 सहसचिव - मनोहरा शाक्य
 कोषाध्यक्ष - सविता धारखा
 सह कोषाध्यक्ष - गोपिलाल महर्जन
 सदस्यहरू - शान्तमान शाक्य
 भाइलाल महर्जन
 अमिता धारखा
 प्रेम कुमार शाक्य
 रेम बहादुर ताम्राकार
 काजिलाल डंगोल
 सानुलाल अवाले
 प्रकाश रत्न ताम्राकार
 (भाद्र ५ गते देखि)
 पदेन सदस्यहरू - यो.सं.म.स.को अध्यक्ष र सचिव
 सल्लाहकारहरू - धर्मरत्न शाक्य
 धर्मदास ताम्राकार

मदन रत्न मानन्धर
प्रत्येक रत्न ताम्राकार
मुक्ति बहादुर मानन्धर

२०५९ असार २२ गते - विष्णुरत्न शाक्य प्राविधिक
सल्लाहकारमा मनोनित

२०५९ भाद्र २९ गते - साधारण सभा

- आजीवन सदस्य हुन १० दिनको एक शिविर
बस्नै पर्ने । प्रस्तावक समर्थक का.स. सदस्य
हुनुपर्ने ।

२०६० श्रावण ३ गते

- का.स. सदस्य र पदाधिकारी सबैले बर्षको एक
शिविर बस्नै पर्ने ।

एघारौं कार्यसमितिको गठन: - २०६० श्रावण १० गते

अध्यक्ष - रत्नमान शाक्य
उपाध्यक्ष - हेमबहादुर शाक्य
अमिता धारखा
सचिव - मन्दिरा ताम्राकार
सह-सचिव - चित्रा तुलाधर
कोषाध्यक्ष - सबिता धारखा
सह-कोषाध्यक्ष - काजिलाल डंगोल
सदस्यहरू - प्रेम कुमार शाक्य
शान्तमान शाक्य
प्रकाश रत्न ताम्राकार
सानुलाल अवाले
प्रदीपरत्न ताम्राकार
प्रेम शोभा कंसाकार
खोजराज शाक्य
रत्न यले महर्जन

निर्णयहरू :-

२०६० मा संशोधित विधान अनुमोदन ।

संरक्षक नियुक्ति

- १) अ. धम्मवती गुरुमा
- २) ज्ञानज्योति कंसाकार

३) हर्षरत्न ताम्राकार

४) सानुरत्न स्थापित

सल्लाहकारहरू

१) धर्मरत्न शाक्य

२) प्रत्येक रत्न ताम्राकार

३) मदन रत्न मानन्धर

४) धर्मदास ताम्राकार

५) भाइलाल उपासक

६) गोपिलाल महर्जन

बान्हौं कार्यसमितिको गठन: २०६२ श्रावण १५ गते

अध्यक्ष - हेम बहादुर शाक्य

उपाध्यक्ष - अमिता धारखा

शान्तमान शाक्य

सचिव - मन्दिरा ताम्राकार

सह-सचिव - विनय महर्जन

कोषाध्यक्ष - सबिता धारखा

सह-कोषाध्यक्ष - रत्न बहादुर बजाचार्य

सदस्यहरू - प्रेम कुमार शाक्य

रत्न यले महर्जन

रेम बहादुर ताम्राकार

काजीलाल डंगोल

तारा कमल ताम्राकार

अंजनी शाक्य

मोतिकजी शाक्य

बाबुरत्न डंगोल

प्रकाश रत्न ताम्राकार र चिनी

शोभा शाक्य (२०६२ श्रावण २२

गते मनोनित)

निर्णयहरू :-

- एकै जना व्यक्ति लगातार २ पटक मात्र अध्यक्ष
हुन पाउने ।

- २०६२ श्रावण १५ गते अ. जाणशीला
गुरुमा निर्देशकमा मनोनित

२०६२ श्रावण २२ गतेको निर्णयहरू :-

- संरक्षकमा थप मनोनित -
१) रत्नमान शाक्य

सल्लाहकारहरू नियुक्ति -

- १) धर्मरत्न शाक्य
- २) प्रत्येक रत्न ताम्राकार
- ३) मदन रत्न मानन्धर
- ४) धर्मदास ताम्राकार
- ५) गोपिलाल महर्जन
- ६) भाइलाल उपासक
- ७) प्राविधिक सल्लाहकार विष्णुरत्न शाक्य

२०६३ जेष्ठ ६ गतेको निर्णय -

- अर्को कुनै एउटा शान्त स्थानमा केन्द्रको शाखा विस्तार गर्न चापागाउँ, माइ खोला, टीका भैरव, रानी पौवा, नाला, साक्खु, बनेपा, धुलिखेल आदि करिब १ घण्टाको बस यात्राले पुग्ने स्थानमा जग्गा खरिद गर्ने ।

२०६३ कार्तिक ४ गतेको निर्णय :-

- केन्द्रलाई आयकर छुटको सुविधा प्राप्त भएको जानकारी ।

२०६३ मंसिर २ गतेको निर्णय :-

- काभ्रे जिल्ला न्याले गाविस वडा नं ५ पाँचपोखरी स्थित करिब २० रोपनी जग्गा किन्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- मोतिलाल शिल्पकार केन्द्रको सल्लाहकारमा नियुक्त ।

२०६३ मंसिर १६ गतेको निर्णय :-

- काभ्रे जिल्ला न्याले गाविस वडा नं ५ स्थित कित्ता नं ४६० क्षेत्रफल १-१४-१/२ र कित्ता नं ७०६ क्षेत्रफल १७-७-१/४ गरी जम्मा १९-५-२ ३/४ क्षेत्रफलको जग्गा खरिद गर्ने ।

२०६३ चैत्र १३ गतेको निर्णय :-

- केन्द्रमा २०५० सालदेखि हालसम्म १३ सालभन्दा बढी समयसम्म कम्मद्वानाचरिय हुनुभएका सयादो ऊ सुजनपियलाई बिदाई गरी धर्म पूजा गर्ने ।

२०६४ बैशाख २४ को निर्णय :-

- पहिले किनेको जग्गासंग जोडेको ल.पु जिल्ला लामाटार गा.वि.स वडा नं ५मा कित्ता नं १० को क्षेत्रफल ०-८-३०, कित्ता नं १२ क्षेत्रफल ५-१३-२-० र कित्ता नं १३ क्षेत्रफल ५-१४-१-० गरी जम्मा क्षेत्रफल १२-४-२-० को जग्गा किन्ने निर्णय ।

२०६४ असार ३२ को निर्णय :-

- पहिले किनेको जग्गासंग जोडेको काभ्रे जिल्ला न्याले गाविस वडा नं ५ को कित्ता नं ४२९ क्षेत्रफल ४-८-२-२ को जग्गा किन्ने ।

ते-हौ कार्यसमितिको मठनः २०६४ श्रावण २२

- अध्यक्ष - हेम बहादुर शाक्य
उपाध्यक्ष - अमिता धाखा
शान्तमान शाक्य
सचिव - सबिता धाखा
सह सचिव - प्रेम कुमार शाक्य
कोषाध्यक्ष - प्रकाश रत्न ताम्राकार
सह कोषाध्यक्ष - काजीलाल डंगोल
का.स.सदस्यहरू - मन्दिरा ताम्राकार
रेमबहादुर ताम्राकार
तारा कमल ताम्राकार
मोतिकाजी शाक्य
रत्न बहादुर बज्राचार्य
प्रतिनिधि मिममाया पुचः श्रावण
१३ को निर्णयानुसार मनोनित

निर्णयहरू :-

- निम्न कुरा उल्लेख गर्ने गरी संशोधन
ख) केन्द्रको लागि आवश्यक जग्गा किनबेच गर्न
सक्ने ।

२०६४ श्रावण १३ को निर्णय -

- सयादो ऊ सुजनपिय बर्मा फर्कन लागेकोमा बिदाई ।

२०६४ श्रावण ३० गतेको निर्णय :-

- अ. अग्गजाणी गुरूमा व अ. निम्मलजाणी गुरूमाहरू निर्देशकमा मनोनित ।
- सल्लाहकारहरू नियुक्ति :- भाइलाल उपासक, प्रत्येक रत्न ताम्राकार, धर्मदास ताम्राकार, मदन रत्न मानन्धर, मोतिलाल शिल्पकार, विष्णुरत्न शाक्य (प्राविधिक)

२०६४ मंसीर १ गतेको निर्णय -

- केन्द्रको सामान बाहिर प्रयोग गर्न नदिने ।

चौधौ कार्यसमितिको गठन: २०६६ श्रावण १० गते

अध्यक्ष	- अमिता धाख्वा
उपाध्यक्ष	- शान्तमान शाक्य मदन रत्न मानन्धर
सचिव	- मोनिस बजाचार्य
सह सचिव	- काजिलाल डंगोल
कोषाध्यक्ष	- १७ गते प्रेमकुमार शाक्य मनोनित
सह कोषाध्यक्ष	- मोतिकाजी शाक्य
सदस्यहरू	- सबिता धाख्वा मन्दिरा ताम्राकार प्रेम कुमार शाक्य चन्द्रदेवी शाक्य रेम बहादुर ताम्राकार रत्न बहादुर बजाचार्य अन्जनी शाक्य नरेन्द्रराज शाक्य लक्ष्मी बहादुर महर्जन मानिकमान शाक्य बलराम बाघकार
पदेन सदस्य :	पुचःका प्रतिनिधिहरू

निर्णय:-

(क) आइन्दा का.स.सदस्यको उम्मेदवार हुन निम्न योग्यता पुग्ने पर्ने (साबिक नियम पञ्चशील पालना गरेको हुनुपर्ने लगायत)

- गत २ बर्षमा आजीवन सदस्य भएर एक शिविर ध्यान बसिसकेको हुनुपर्ने ।
- गत २ बर्षमा कमसेकम २५ वटा शनिवारिय कार्यक्रममा सहभागी भएको हुनुपर्ने ।
- गत २ बर्षमा कमसेकम एक पटक भोजन, जलपान दान गरेका अथवा भोजन व्यवस्था अक्षयकोषमा रु. १,०००/- दान गरेका हुनुपर्ने ।

(ख) का.स.को जिम्मेवार पदमा उम्मेदवार हुन निम्न योग्यता पुग्ने पर्ने ।

- कमसेकम एकपटक का.स. सदस्य भइसकेको हुनुपर्ने ।
- गत २ बर्षमा कमसेकम ३५ शनिवारिय कार्यक्रममा सहभागी भएको हुनुपर्ने ।
- गत २ बर्षमा १० दिनको २ शिविर वा २० दिन ध्यान बसिसकेको हुनुपर्ने ।

(ग) भूतपूर्व अध्यक्षहरू सबैलाई संरक्षक बनाउने ।

(घ) अबदेखि का.स. पदाधिकारी सदस्य जम्मा १९ पुन्याउने ।

२०६६ साल श्रावण १७ गतेको निर्णय :-

- अ. विमलजाणी गुरूमालाई निर्देशक र नन्दवती गुरूमालाई आवासिक गुरूमाको सम्मान दिने ।
- भाइलाल उपासक, प्रत्येक रत्न ताम्राकार र मोतिलाल शिल्पकार तीन जना सल्लाहकारमा मनोनित

२०६६ असोज २८ को निर्णय -

- परीक्षणकाल समाप्त गरेकी ऋषिणी (असोना बजाचार्य) सुलक्खनालाई अनागारिका बनाउने ।

- २०६६ पौष ४ गतेको निर्णय - प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिवार ज्ञानपूर्णिम महास्थविर र धम्मवती गुरुमाबाट पालैपालो गरी धर्मोपदेश गराउने । उहाँहरू दुबैजना उपलब्ध नभएमा निर्देशक अग्गजाणी गुरुमा वा निर्देशक विमलजाणी गुरुमाबाट धर्मोपदेश गराउने ।

२०६७ बैसाख ४ गतेको निर्णय -

- ध्यान केन्द्र स्थापना भएको २५औं वर्षको उपलक्ष्यमा यो वर्ष रजत जयन्ती समारोह गर्ने । उक्त दिन एउटा स्मारिका र अन्य केही पुस्तकहरू विमोचन गराउने ।

२०६७ असार ५ को निर्णय -

- स्मारिका प्रकाशनार्थ आवश्यक कमिटीहरू निम्नानुसार गठन गरियो ।

धम्मानुसासक - भिक्षु ज्ञानपूर्णिम महास्थविर
सम्पादक मण्डल अ. अग्गजाणी
मदन रत्न मानन्धर (संयोजक)
हेम बहादुर शाक्य

व्यवस्थापक मण्डल - अ. विमलजाणी
अ. नन्दवती
शान्तमान शाक्य
मोतीकाजी शाक्य
चन्द्रदेवी शाक्य
सबिता धारखा
मन्दिरा ताम्राकार
मोनिम बज्राचार्य

२०६७ श्रावण २२ गते २५ औं वार्षिक साधारण सभाको निर्णयहरू -

- का.स. का विभिन्न पदमा उम्मेदवारी हुन आवश्यक योग्यता सम्बन्धमा वर्ष गणना गर्दा आर्थिक वर्षलाई आधार मान्ने गरी स्पष्ट पारियो ।

२०६७ कार्तिक ६ गतेको निर्णय

यस केन्द्रका लागि ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंसका एकजना प्रतिनिधि कम्पुडानाचरिय भविष्य पर्यन्तसम्म आवश्यक भइ नै रहने तथ्य ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंसलाई लिखित अनुरोध लेखी पठाएर जानकारी दिने ।



ध्यान भावनाको माध्यमबाट जनमानसमा शान्ति
फैलाउने महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै
आएको यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध
भावना केन्द्रको उत्तरोत्तर
प्रगतिको कामना
गर्दछौं ।

युवा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था,
हःखा, यल

अ.बौ.भा.के. या आजीवन सदस्यपि

२०६७ पुष तक (अद्यावधिक)

क्र.सं	नाम	ठेगाना
१.	सयादो ऊ पण्डिताभिवंस	बर्मा
२.	सयादो ऊ आसभाचार	बर्मा
३.	सयादो ऊ धम्मपिय	बर्मा
४.	खे माउ थे	बर्मा
५.	अ. मा गुणवती गुरुमां	बर्मा
६.	अ. जाणशीला गुरुमां	शाक्यसिंह बिहार
७.	अ. अग्गजाणी गुरुमां	अ.बौ.भा.केन्द्र
८.	अ. नन्दवती गुरुमां	अ.बौ.भा.केन्द्र
९.	अ. विमलजाणी गुरुमां	अ.बौ.भा.केन्द्र
१०.	अ. निम्मलजाणी गुरुमां	अ.बौ.भा.केन्द्र
११.	अ. वजिरा गुरुमां	शाक्यसिंह बिहार
१२.	भाईलाल उपासक	कुतिसौगः, यल
१३.	प्रत्येक रत्न ताम्राकार	मरु, यँ
१४.	अमिता धारखा	नागबहाल, यल
१५.	मदन रत्न मानन्धर	त्थौड (आः सोह्रखुटे)
१६.	प्रेम कुमार शाक्य	चाकुपाट, यल
१७.	बरदेश मानन्धर	छत्रपाति, यँ
१८.	लक्ष्मी शोभा स्थापित	ज्याथा, यँ
१९.	पद्म शोभा तुलाधर	कान्तिपथ, यँ
२०.	शान्ति तुलाधर	कान्तिपथ, यँ
२१.	पूर्ण देवी बनिया	इतुबहाल, यँ
२२.	पद्म देवी ताम्राकार	मरु, यँ
२३.	बासन्ति देवी बज्राचार्य	कमलादी, यँ
२४.	मन्दिरा ताम्राकार	मरु, यँ
२५.	बसुन्धरा तुलाधर	जयनेपाल, यँ
२६.	नील शोभा ताम्राकार	मरु, यँ
२७.	तारा शोभा ताम्राकार	मरु, यँ
२८.	चम्पा महर्जन	त्थौड, यँ
२९.	तारा कमल ताम्राकार	मरु, यँ
३०.	अजय रत्न स्थापित	छुस्याबहाल, यँ
३१.	सुनिला स्थापित	छुस्याबहाल, यँ
३२.	हर्ष रत्न ताम्राकार	मरु, यँ

क्र.सं	नाम	ठेगाना
३३.	लक्ष्मी प्रभा कंसाकार	ठमेल, यँ
३४.	हेरादेवी शाक्य	बौद्ध, यँ
३५.	हेमराज शाक्य	हःखा, यल
३६.	सहाना रत्न	ज्याथा, यँ
३७.	रत्न प्रभा शाक्य	भिमसेन स्थान, यँ
३८.	आशालाल अवाले	खपिछँ, यल
३९.	धर्मरत्न शाक्य	हःखा, यल
४०.	हेराकाजी शाक्य	नागबहाल, यल
४१.	मणिजीव कंसाकार	केलटोल, यँ
४२.	बुद्धरत्न शाक्य	कुटिबहाल, यल
४३.	अमिर बज्राचार्य	गाबहाल, यल
४४.	शान्तमान शाक्य	पुल्चोक, यल
४५.	चार्ल्स प्रधान	टोखा, यँ
४६.	मोतिलाल शिल्पकार	जाउलाखेल, यल
४७.	सबिता धारखा	नागबहाल, यल
४८.	बिष्णु रत्न शाक्य	पूच्च, यल
४९.	भीम बहादुर शाक्य	यतालवी, यल
५०.	चित्रा तुलाधर	तीनधारा, यँ
५१.	तारा देवी तुलाधर	तँलाछि, यँ
५२.	हेम बहादुर शाक्य	हःखा, यल
५३.	मनोहरा शाक्य	ओकुबहाः, यल
५४.	रेम बहादुर ताम्राकार	सातदोबाटो, यल
५५.	सानुलाल अवाले	खपिछँ, यल
५६.	प्रकाश रत्न ताम्राकार	मरु, यँ
५७.	प्रेम शोभा कंसाकार	जय नेपाल, यँ
५८.	प्रेम काजी बनिया	मरु, यँ
५९.	रत्नमान शाक्य	पुल्चोक, यल
६०.	राजु शाक्य	सुन्धारा, यल
६१.	चन्द्रमान डंगोल	इतापुखू, यल
६२.	प्रेम बहादुर शाक्य	हःखा, यल
६३.	दान रत्न शाक्य	पूच्च, यल
६४.	उदय रत्न ताम्राकार	मरु, यँ

क्र.सं	नाम	ठेगाना
६५	चिनी शोभा शाक्य	हौगः, यल
६६	रत्ना शाक्य	कुमारीपाटी, यल
६७	तारा तुलाधर	कान्तिपथ, यँ
६८	मोहन लक्ष्मी शाक्य	हःखा, यल
६९	बलराम बाद्यकार (जगत)	कोबहाल, यल
७०	काजीलाल डंगोल	इतापुखू, यल
७१	बाबुकाजी शाक्य	चाकुपाट, यल
७२	खोजराज शाक्य	हःखा, यल
७३	रत्न यले महर्जन	भोल ढोका, यल
७४	बाबुराजा अवाले	खपिछैँ, यल
७५	चन्द्र देवी शाक्य	पुल्चोक, यल
७६	नरेन्द्र राज शाक्य	इखाछैँ, यल
७७	कुल लक्ष्मी खड्गी	कुमारीपाटी, यल
७८	लक्ष्मी बहादुर महर्जन	सौगल, यल
७९	नबिन महर्जन	सिद्धिपुर, यल
८०	प्रदिप रत्न ताम्राकार	मरु, यँ
८१	विजय रत्न ताम्राकार	मरु, यँ
८२	यसोदा ताम्राकार	मरु, यँ
८३	ताराकमल ताम्राकार	मरु, यँ
८४	प्रतिमा ताम्राकार	मरु, यँ
८५	हिराकाजी शाक्य	हौगल, यल
८६	मोती काजी शाक्य	कुमारीपाटी, यल
८७	दया लक्ष्मी खड्गी	कुमारीपाटी, यल
८८	श्याम बहादुर तण्डुकार	शंखमूल, यल
८९	रत्न बहादुर बजाचार्य	गाःबहाः, यल
९०	बाबु रत्न डंगोल	ज्वागल, यल
९१	सुशीला ताम्राकार	भोटाहिटी, यँ
९२	अञ्जनी शाक्य	नकबहिल, यल
९३	कर्णबहादुर शाक्य	कृष्ण गल्ली, यल
९४	बिनय महर्जन	सातदोबाटो, यल
९५	सिद्धार्थ शाक्य	कुमारीपाटी, यल
९६	हेरादेवी शाक्य	नागबहाल, यल
९७	मंगललाल उपासक	च्यासल, यल
९८	नाती उपासक	पुल्चोक, यल
९९	राजेश शाक्य	त्वहल, यल

क्र.सं	नाम	ठेगाना
१००	पूर्ण लाल महर्जन	सुनागुठी, यल
१०१	गोपाल श्रेष्ठ	बुद्धनगर, यँ
१०२	बोधिराज शाक्य	नागबहाल, यल
१०३	संगिता धाखा	नागबहाल, यल
१०४	मोनिस बजाचार्य	बुबहाल, यल
१०५	मोहन माया महर्जन	बैलाछैँ, यल
१०६	मानिक मान शाक्य	बैलाछैँ, यल
१०७	पूर्णलक्ष्मी बजाचार्य	कुमारीपाटी, यल
१०८	बुद्धरत्न शाक्य	भुल्धु, यल
१०९	अष्टरत्न धाखा	नागबहाल, यल
११०	धर्मरत्न शाक्य	नकबहिल, यल
११२	रत्नदेवी धाखा	नागबहाल, यल
११३	दुर्गा देवी शाक्य	भातापोल, यल
११४	सति धाखा	शान्तिनगर, मिनभवन
११५	चैत्य लक्ष्मी शाक्य	नकबहिल, यल
११६	ललिता धाखा	शान्तिनगर, मिनभवन

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको
रजत महोत्सव, २०६७ को उपलक्ष्यमा
केन्द्रको उत्तरोत्तर वृद्धि एवं
शासनिक कार्यमा अभूत बढि
क्रियाशील रहन सकोस् भन्ने
शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ ।

प्रेम कुमार शाक्य

मैत्री ज्वेलर्स
MAITRY JEWELLERS

असन, न्हैकंतला, काठमाडौँ
४२२३२२८, ९७४१०००४५४

भवन/क्वथा दातापिनिगु नां धलः

धम्म हल व क्वथा दातापिं (भवन १)

क्वथा १२ कू मध्यय् १कू/१कू

- १) Rev.Ryuko Matsushita, Hozenji temple, Hiratsuka-city, Japan : - Nov. 1986
- २) श्री मोतिलाल शिल्पकार, श्रीमती श्याम लक्ष्मी शिल्पकार व परिवार, जावलाखेल, ललितपुर, वि.सं. २०४३, बु.सं. २५३०
- ३) श्री पवित्र बहादुर बज्राचार्य, दुण्ड बहादुर बज्राचार्य व परिवारपि, गा:बहाल ललितपुर - बु.सं. २५३०
- ४) श्री हर्षरत्न ताम्राकार, श्रीमती पद्मदेवी ताम्राकार व परिवार, मरू, काठमाण्डौ - वि.सं. २०४३
- ५) श्रीमती ज्यानमाया ताम्राकार, धर्मदास, तुलसीमाया, श्री कुमारी, प्रेमदास, हेमदास, बोधि दास, मनी दास, पुष्प दास, उत्तम दास, चनद् कुमारी, निर्मला, प्रमिला, संघ लक्ष्मी, जमुना व रत्न शोभा, छत्रपाति, स्वांछपु गणेश, काठमाण्डौ - वि.सं. २०४३
- ६) श्री नन्द सिद्धि शाक्य व श्रीमती कयो मयजु शाक्य,ताहाचल, काठमाण्डौ - बु.सं. २५३०
- ७) Rev.Chigen Sakimura, Hakuhoji Temple, chigasaki Kanagawa, Japan - B.E. 2530 ; A.D. 1987
- ८) श्री कमल रत्न तुलाधर, पद्म रत्न तुलाधर, पुष्प रत्न तुलाधर व प्रेम रत्न तुलाधर : भोटाहिटि, काठमाण्डौ बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३
- ९) श्री विश्वनाथ, श्रीमती चन्द्रमाया, सुश्री शौभाग्यवती, सुश्री विश्वतारा, सुश्री ज्योतिता, श्री विश्वरत्न, श्री मणिरत्न, मजिपात, काठमाण्डौ - बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३
- १०) श्रीमती मिठाइ, श्री विश्व मित्र, श्रीमती उमा, श्रीमती जानकी मैया, श्रीमती पुन्यवति, सुश्री शील तारा रन्जित, मजिपात, काठमाण्डौ - बु.सं. २५३० , वि.सं. २०४३
- ११) श्री कृष्ण देवी मानन्धर व परिवारपि, काठमाण्डौ, छत्रपाति -बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३
- १२) Mrs.Elspeth M.Westropp, England - Nov.A.D 1986

धम्म हलया दुने क्वथाया रुपय् दान याना दीपिं

- १) Mr. & Mrs Yeowef Cheng, Ophir road, Singapore 0718
- २) सानुलाल अवाले सहित बाफल भत्ताया साभेदार, ललितपुर - बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३

सयादो भान्छा छैया क्वथा (भवन २)

- १) अ. धम्मवती प्रमुख धर्मकीर्ति बिहारया सकल उपासक उपासिकापि धर्मकीर्ति, ये - बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३
- २) न्हुक्षेमाया महर्जन, चम्पा महर्जन, त्यौड, ये - बु.सं. २५३४
- ३) धम्मवती अनागारिका, धनकाजी, मानकाजी, हिराकाजी, मोतिकाजी व परिवार ल.पु. हौगल टोल - बु.सं. २५३०, वि.सं. २०४३
- ४) चन्द्रमाया मानन्धर वट्ट, ये - बु.सं. २५३४

सयादो भवन : सयादोपिं बिज्याइगु तल्ला (भवन ३)

१)	क्वथा १ :	Daw Sein Mya, Myanmar, ICIMOD, Kathmandu - 1993
२)	क्वथा २ : तःधीम्ह सयादो च्वनीगु	<ul style="list-style-type: none"> • Maung Kyaw Kyaw, Mg Ye Thaut, Mg . Soe • Naing Win, Mg. Kyaw Htay, Myanmar • U Sein Win (Un/FAO) • Daw Hla Hla Nwai & Family - 1994 • पूर्ण देवी बनिया, इतुम्बहा, ये • हेरादेवी तुलाधर, न्यूरोड • U Ngwe San, Daw San Nwe & Family Yangon, Myanmar - 1994 • Burmese Family - 1991-1994
३)	क्वथा ३ : कम्मड्डानाचरिय च्वना बिज्याइगु	चिनीमाया तुलाधर सपरिवार, तीनधारा, ये
४)	क्वथा ४ : स्टोर याना तःगु	हेरा देवी तुलाधर, सुवर्ण केशरी चित्रकार, न्यूरोड
५)	क्वथा ५ :	ग्राण्ड उल सेन्टर परिवार, ये
६)	हल	श्रीमती पद्मदेवी ताम्राकार, अष्टधन तुलाधर, पद्मशोभा तुलाधर, शान्ति तुलाधर, बीना ताम्राकार, ये

सयादो भवन : तेभो तल्ला : पुरुषपिं च्वनाबिज्याइगु तल्ला + हल

१)	तकूगु हल	ज्ञानज्योति कंसाकार, लक्ष्मी प्रभा कंसाकार, ठमेल, क्वाःपुखू ।
२)	४ वेड क्वथा नं. १	रत्नमान शाक्य, अशोकमान शाक्य, पूर्णमान शाक्य, राहुलमान शाक्य व कमला शाक्य पुल्लोक, ल.पु
३)	४ वेड क्वथा नं. २	U Aggasami & Tran Minhloi Family, San Jose, U.S.A
४)	४ वेड क्वथा नं. ३	हर्षरत्न ताम्राकार, मरु, ये
५)	२ वेड क्वथा नं. ४	धर्म बहादुर धाखा, कृष्णगल्ली, ल.पु
६)	२ वेड क्वथा नं. ५	कृष्ण देवी माली, छत्रपाति, ये

७)	२ वेड क्वथा नं. ६	अनागारिका उत्पलवर्णा, सन्ति सुखावास, चाकुपाट, ल.पु, मिममाया बज्राचार्य, चाकुपाट, ल.पु
८)	क्वथा नं ७ : १ वेड क्वथा : शून्यागार	सयादो ऊ आसभाचार, सयादो ऊ सुजनप्पिय, अ.बौ.भा. केन्द्र, शंखमूल
९)	क्वथा नं ८ १ वेड क्वथा : शून्यागार :	Dr. Glenn & Dr. May thien Tho, Rabi Bhawan, Kathmandu
१०)	क्वथा नं. ९ १ वेड क्वथा : शून्यागार	गोपिलाल महर्जन व हेरामाया महर्जन, पिछै, ल.पु
११)	क्वथा नं. १० १ वेड क्वथा : शून्यागार	हेम बहादुर शाक्य व मोहन लक्ष्मी शाक्य, ह:खा, ल.पु
११)	खव स्वाहानय् मार्वल व बार	ललित वीर सिंह तुलाधर सपरिवार,अर्स, ज:धूछै, ये
१२)	जव स्वाहानय् मार्वल	Mahasara Cheong & Family Singapore

स्टील रेलिङ्गया दाता
सीमागृह
भगवान बुद्धया मन्दिर

धर्मनर्सिग शाक्य, चन्द्रदेवी शाक्य सपरिवार, नकबहिल, यल ।
मोतीलाल शिल्पकार सपरिवार, जावलाख्यः, यल ।
U Ngwe San (WHO), Daw San Nwe and children
Min Din, Min Naung, Ma Sao Sandar (Sah Soh),
Si Thu and Mg Thet, 1990

बुद्धमूर्ति मर्मत, स्वाहानय् मार्बलया दातापिं :

सयादो ऊ आसभाचार, अ. दो पञ्जाचारी, अ. दो गुणवती, श्री ज्ञानज्योति कंसाकार, श्री सानु रत्न स्थापित,
श्री हर्ष रत्न ताम्राकार, श्रीमती चिनी माया तुलाधर, श्री माणिक रत्न कंसाकार, श्री धर्मदास ताम्राकार,
श्री भुयु डंगोल, श्री इन्द्रलाल, रत्न माया नकर्मि, डा. सुशीला प्रधान, श्री हरिमान, जनकमाया रंजित,
श्री सागर नरसिं प्रधान, श्री तथा श्रीमती लोक बहादुर श्रेष्ठ, श्रीमती हेरा देवी शाक्य,
श्री गोपिलाल महर्जन ।

**MY CHOICE READYMADE
SHOPPING CENTER**
MAHAPAL, PATAN
PH: 5527320

जेन्ट्स तथा लेडिजहरूको नयाँ नयाँ
प्रकारका रेडिमेड लुगाहरूको लागि
यहाँहरूकै पसल

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले आफ्नो
२५ वर्ष पूरा गरेको पावन अवसरमा बुद्धले
दिनुभएको सतिपट्टान ध्यान जनमानसमा
फैलाउन अफ बढी सक्षम र
सक्रिय रहोस् ।
हादिक मंगलमय शुभकामना



अनागारिका भवनया क्वथा दातापिनिगु नां धलः (भवन नं. ४)

न्याः	नां	शायबाय्	क्वथा न्याः	बाः
१	सयादो ऊ पण्डिताभिवंस	म्यानमार	३०२ हल मध्यय्	२,६४,८४२-
२	ज्ञानज्योति कंसाकार	ठमेल, यँ	१०३ हल, १०४ क्वथा व बाथरुम	१७,८३,१७५-
३	Dr. Kan Tun	WHO, KTM	३०२ हल मध्यय्	५,००,०००-
४	पद्म देवी ताम्राकार व काय् प्रकाश रत्न ताम्राकार (स्व. बाः उज्वर रत्न व मां हेरा देवी तुलाधरया स्मृतिस)	मरु, भोटाहिटी	२०५, २०६	३,२०,०००-
५	देव शोभा व धर्म शोभा तुलाधर	क्वाःपुखू, यँ	२०७	३,००,०००-
६	प्रकाशरत्न ताम्राकार, सुशीला ताम्राकार	भोटाहिटी, यँ	२०४	२,२१,८६७-
७	गोपिलाल महर्जन, हिरामाया महर्जन (स्व. भाजुमान, सानुमाया, शंखवीर व हेरामोतीया स्मृतिः)	पिछै, यल	११०	२,२१,६५०-
८	धर्मबहादुर धाखा, ज्वालादेवी धाखा	कृष्णगल्ली, यल	३०१	२,००,००१-
९	पद्मरत्न धाखा, सानुनानी धाखा	नागबहाल, यल	१०९	१६०,०००-
१०	मिममाया पुचः (ख)	अ.बौ.भा.के.	२०८	१,१८,०००-
११	धर्मनरसिंह शाक्य व चन्द्रदेवी शाक्य	नकबहिल, यल	२१२	१,०१,०००-
१२	दीप रश्मी राजकर्णिकार	नयाँ बानेश्वर, यँ	२०३	१,००,००२-
१३	शाक्य सिंह विहार (अ.जाणशिला गुरुमाँ)	थैना, यल	२०१	१,००,०००-
१४	मिम माया पुचः (क)	अ.बौ.भा.के.	१०१	१,००,०००-
१५	बेतीमाया शाक्य (स्व. चिनी काजी शाक्यया स्मृतिस)	मानभवन, यल	१०२	१,००,०००-
१६	धर्मकीर्ति पुचः	नःघः, यँ	२०९	१,००,०००-
१७	काय्पि डा. रत्नबहादुर, तेजबहादुर व म्हायाय्पि चन्द्रदेवी व मनोहरा देवी शाक्य (स्व. मां रत्नदेवी शाक्य व बौ हर्षवीर शाक्यया स्मृतिस)	ओकुबहाल, यल	२१४	१,००,०००-
१८	काय्पि रत्नमान शाक्य, अशोक मान शाक्य, पूर्ण मान शाक्य, राहुलमान शाक्य र म्हायाय् सुश्री कमला शाक्य (स्व. पिता मूर्तिमान शाक्यया स्मृतिस)	पुल्चोक, यल	२१५	१,००,०००-
१९	द्रव्यमान सिंह (भाईराजा) तुलाधर	जय नेपाल, यँ	२१३	१,००,०००-
२०	अ. उप्पलवण्णा गुरुमाँ	चाकुपाट, यल	२१०	९८,०००-
२१	अ. अग्गजाणी, अष्टरत्न, रत्नदेवी धाखा परिवार	नागबहाल, यल	२०२	९८,०००-
२२	रत्नमान शाक्य व चन्द्रदेवी शाक्य	पुल्चोक, यल.	१०५	९८,०००-
२३	पूर्ण बहादुर बजाचार्य एण्ड सन्त (स्व. पवित्र बहादुरया पुण्य स्मृतिस)	गाबहाल, यल	१०७	९८,०००-
२४	देवीलानी तुलाधर	लाजिम्पाट, यँ	१०६	९८,०००-
२५	डा. अर्जुन राज पन्त, उपलक्ष्मी, अनिस राज	लाजिम्पाट, यँ	१०८	९८,०००-
२६	दिलराज शाक्य, चम्पा शाक्य, धिरज शाक्य, रोजलिङ्ग शाक्य	ठमेल, यँ	२१६	९८,०००-

अनागारिका भवनया नगद दातापिनिगु नां धलः

ल्याः	नां	थाय्बाय्	दां
१	श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, धर्मानुशासक	श्री सुमंगल विहार, यल	५,०००।-
२	सयादो ऊ आसभाचार, कम्मट्टानाचरिय	अमेरिका	२३,०५५।-
३	SAYADAW U SUJANAPPIYA, Kammathanacariya	I.B.M.C. Nepal	10,000।-
४	BHIKKHU U AGGASAMI	USA	15,000।-
५	दो गुणवती गुल्मां	म्यानमार नेपाः बिहार	५,०००।-
६	अ. माधवी गुल्मां	थपाहिति, यल	३,०००।-
७	अ. निक्खमी पारमी गुल्मां	इलाय्बही, यल	७,९००।-
८	DAW CHARUDASSINI	MYANMAR	6,668।-
९	अ. नन्दवती	अ.बौ.भा.के.	५,५२४।-
१०	अ. विमलजाणी	अ.बौ.भा.के.	१५,०९०।-
११	सानुरत्न, लक्ष्मी शोभा स्थापित	ज्याथा, यँ	५५,०००।-
१२	बेतीमाया शाक्य	मानभवन, यल	२५,०००।-
१३	नगर प्रमुख श्री बुद्धिराज बज्राचार्य	ल.पु.उ.न.पा.	२५,०००।-
१४	मुकुन्द, अमृता श्रेष्ठ	भोटाहिति, यँ	२५,०००।-
१५	लानी हन्टर युप	अमेरिका	२३,०५५।-
१६	हेरा कुमारी शाक्य	हःखा, यल	२३,०००।-
१७	बेखारत्न शाक्य (स्व. बेखा राजया स्मृतिस)	नकबहिल, यल	२२,०००।-
१८	रत्न बहादुर बज्राचार्य	गाःबहाल, यल	२९,५००।-
१९	मदन रत्न मानन्धर	सोह्रखुट्टे, यँ	२०,९०३।-
२०	चन्द्रमाया बज्राचार्य	जावलाखेल, यल	२०,९००।-
२१	मीनमाया बज्राचार्य	बुबहाल, यल	१५,०००।-
२२	काजिलाल अवाले	भिद्यःलाछि, यल	१५,०००।-
२३	धर्म दास ताम्राकार	छत्रपाति, यँ	१४,०००।-
२४	MA MEDHANANDI	USA	11,000।-
२५	पञ्चमाया व खड्गराज शाक्य (स्व. गीता शाक्यया स्मृतिस)	ओकुबहाल, यल	१०,०९०।-
२६	असजीत शाक्य	ग्वाको, यल	१०,०००।-
२७	हेम बहादुर व मोहन लक्ष्मी शाक्य	हःखा, यल	१०,०००।-
२८	लक्ष्मी राज श्रेष्ठ (स्व. पिता जयराज श्रेष्ठया स्मृतिस)	पटको, यल	१०,०००।-
२९	चिनीमाया, चित्राशोभा तुलाधर	तीनधारा, यँ	१०,०००।-
३०	सानुलाल अवाले	खपिछँ, यल	१०,०००।-

क्र.सं.	नाम	शाखा	मूल्य
३१	बाबु राजा अवाले	खपिछे, यल	१०,०००/-
३२	रत्नमाया शाक्य (स्व. मोहनमाया व हेरामाया शाक्यया स्मृतिस)	जावलाखेल, यल	१०,०००/-
३३	MATSU ZAWAI	JAPAN	10,000/-
३४	खोजराज व लक्ष्मीमाया शाक्य (मोहनलाल व हेरामायाया स्मृतिस)	हःखा, यल	१०,०००/-
३५	कुबेर माया शाक्य	महापाल, यल	१०,०००/-
३६	पूर्ण हेरा पुत्रः	धर्मकीर्ति, यँ	१०,०००/-
३७	बि.के. (बाबुकाजी) श्रेष्ठ, श्रेष्ठ टेलरिङ्ग	बागबजार, यँ	१०,०००/-
३८	बेखामाया शाक्य (स्व. भुवनलाल शाक्यया स्मृतिस)	सिउचाबहाल, यल	१०,०००/-
३९	बलराम, जमुना बाद्यकार परिवार	कोबहाल, यल	९,३३३/-
४०	KASIMSRI & RADCHADA	THAILAND	9,000/-
४१	AYE AYE KHIM	MYANMAR	9,000/-
४२	कृष्णा देवी माली (स्व. माता व पिताया स्मृतिस)	छत्रपाती, यँ	८,०००/-
४३	नरेन्द्रराज शाक्य	इखाछे, यल	८,०००/-
४४	श्याम तण्डुकार	शंखमूल, यल	७,४००/-
४५	पूर्ण लाल धंगु	नयाँ बानेश्वर	७,२००/-
४६	अन्जनी शाक्य	नकबहिल, यल	६,७१७/-
४७	लक्ष्मी केशरी मानन्धर	नयाँ सडक, यँ	६,५००/-
४८	रिम्पोछे फर्निचर (चन्द्र महर्जन)	ग्वार्को, यल	६,३३४/-
४९	लतनारायण महर्जन (स्व. आशामरू व देवमायाया स्मृतिस)	यंगाः, यँ	६,३१०/-
५०	सुरेन्द्र धारखा सपरिवार	चाकुपाट, यल	६,१००/-
५१	तरिमें अवाले	खपिछे, यल	६,०००/-
५२	हिराकाजी, अष्टमाया अवाले	खपिछे, यल	६,०००/-
५३	दिलराज शाक्य, चम्पा शाक्य	ठमेल, यँ	५,५५५/-
५४	मंगलदेवी शाक्य	ओकुबहाल, यल	५,२००/-
५५	कमल बहादुर राजभण्डारी	जावलाखेल, यल	५,१००/-
५६	स्व. बेतीमाया तण्डुकार	शंखमूल	५,१००/-
५७	सिद्धिरत्न, गंगा खड्गी	कुम्भेश्वर, यल	५,०१०/-
५८	शान्ति मानन्धर	धरहरा, यँ	५,००१/-
५९	ज्ञानलक्ष्मी तुलाधर	बुद्धनगर, यँ	५,००१/-
६०	शान्तमान शाक्य	पुल्चोक, यल	५,०००/-
६१	तारा देवी शाक्य	ओकुबहाल, यल	५,०००/-

क्र.सं.	नाम	स्थान	की.मं.
६२	डा. केशरी बजाचार्य	ठमेल, यँ	५,०००-
६३	रामबहादुर महर्जन	मिखाबहाल, यल	५,०००-
६४	पुरुषरत्न, नानी छोरी धारखा	चाकुपाट, यल	५,०००-
६५	हरि धंगु महर्जन	नयाँ बानेश्वर, यँ	५,०००-
६६	राजकुमार व उर्मिला शाक्य	थैना, यल	५,०००-
६७	तेजमाया शाक्य	सौगल, यल	५,०००-
६८	शान्ति देवी कंसाकार	छत्रपाती, यँ	५,०००-
६९	मंगल लाल उपासक	च्यासल, यल	५,०००-
७०	चैत्य राज शाक्य	इखाछँ, यल	५,०००-
७१	सानुराजा व उषा शाक्य	मनभवन, यल	५,०००-
७२	समता वजाचार्य	असन, यँ	५,०००-
७३	मिन शोभा शाक्य	नरदेवी, यँ	५,०००-
७४	समुद्रदेवी ताम्राकार (स्व. बागमान तुलाधरया स्मृतिस)	ताहाचल, यँ	५,०००-
७५	काजीलाल डंगोल	इटापुखु, यल	५,०००-
७६	जुजुभाई तुलाधर	ज्ञानेश्वर, यँ	४,५००-
७७	सुमंगल बौद्ध संघ	श्री सुमंगल विहार, यल	४,५००-
७८	मन्दीरा ताम्राकार व MAZNI BUYONG	मरुटोल / मलेशिया	४,०९९-
७९	राजेश श्रेष्ठ	जय बागेश्वरी, यँ	४,००९-
८०	दिलरत्न, विद्या शाक्य	न्यूरोड, यँ	४,०००-
८१	मनोहरा देवी शाक्य	ओकुबहाल, यल	४,०००-
८२	दया लक्ष्मी खड्गी	कुमारीपाटी, यल	४,०००-
८३	PUNYA VATI	MYANMAR	३,६००-
८४	भाइलाल उपासक	कुटी सौगल, यल	३,६००-
८५	रत्न यले, सानुमाया महर्जन	भोलढोका, यल	३,५००-
८६	जमुना बजाचार्य	वनबहाल, यल	३,५००-
८७	शान्ति प्रभा तुलाधर	जनबहाल, यँ	३,५००-
८८	MASHIRO EMORI	YAMAGATASI JAPAN	३,३७५-
८९	सुश्री नीरा, पिता विन्दु गोविन्द व माता सुभद्रा श्रेष्ठ	साँल्ह टोल, यल	३,३३३-
९०	स्व. जगत राज व मसिन माया शाक्यया पुण्य स्मृतिस	ओकुबहाल, यल	३,३३३-
९१	जीवरत्न व नानीदेवी स्थापित	बागबजार, यँ	३,३३३-
९२	तारा देवी मानन्धर	भोटेबहाल, यँ	३,३३३-

क्र.सं.	नाम	थायबाय	दां
९३	आशालाल तण्डुकार	इखाछैँ, यल	३,२११-
९४	रत्नेश्वरी शाक्य	मानभवन, यल	३,२००-
९५	सूर्यमाया नेपाली	सौगल, यल	३,२००-
९६	सनम, दीपा शाक्य (सर्वार्थ शाक्यया पुण्यस्मृतिस)	नकबहिल, यल	३,१५०-
९७	ज्ञानी माया महर्जन	नःटोल, यल	३,१००-
९८	नारायण, मोहनमाया	इतापुखू, यल	३,१००-
९९	चन्द्रमाया नकर्मि	सानेपा, यल	३,१००-
१००	न्हुच्छेनारायण तण्डुकार	न्हूबानेश्वर, यँ	३,१००-
१०१	मदन तुलाधर	युवा बौद्ध समुह, यँ	३,१००-
१०२	नेम बहादुर शाक्य	इखाछैँ, यल	३,१००-
१०३	हित लक्ष्मी कंसाकार	पुतली सडक, यँ	३,१००-
१०४	स्वयम्भू वीर सिंह कंसाकार	पुतली सडक, यँ	३,१००-
१०५	विरीकाजी व काय् गोपाल महर्जन (स्व. मोहनमायाया स्मृतिस)	दुपाट, यल	३,१००-
१०६	अष्ट कुमारी शाक्य	इखाछैँ, यल	३,०५०-
१०७	सुवर्ण तुलाधर	कमल पोखरी, यँ	३,०५०-
१०८	श्रीमान, श्रीमती सुमन आभा वैद्य	त्रिपुरेश्वर, यँ	३,०१०-
१०९	चिरिमैँ महर्जन	नःटोल, यल	३,०१०-
११०	रामेश्वरी चित्रकार	तँलाछि, यँ	३,०१०-
१११	पद्मा वज्राचार्य	ठहिटि, क्वाःबहाः	३,००५-
११२	चम्पा महर्जन	त्यौड, यँ	३,००५-
११३	मय्जु प्रजापति	बालाजु, यँ	३,००५-
११४	आश्मा मालाकार	नयाँ बानेश्वर, यँ	३,००५-
११५	मंगला तुलाधर (स्व. चिनिया स्मृतिस)	भुइख्यः, यँ	३,००३-
११६	बुद्धराज खड्गी	नयाँ बानेश्वर, यँ	३,००२-
११७	भिम माया शाक्य	धोबीघाट, यल	३,००१-
११८	सानुमैया ताम्राकार	मरु, यँ	३,००१-
११९	परमानन्द हर्ष, रन्जना वज्राचार्य	असन, यँ	३,००१-
१२०	धर्मरत्न शाक्य त्रिशुली (स्व. सुखकुमार शाक्यया स्मृतिस)	शंखमूल चोक, यँ	३,०००-
१२१	पद्मादेबी शाक्य	हःखा, यल	३,०००-
१२२	मदन बहादुर नकर्मि	कुलिम्ह, यल	३,०००-
१२३	मीममाया बज्राचार्य	चाकुपाट, यल	३,०००-

ल्याः	नां	थाय्बाय्	दां
१२४	मोतीराज शाक्य	हःखा, यल	३,०००-
१२५	स्व. मोति भाई, नानी माया द्यःला	लगनखेल, यल	३,०००-
१२६	शान्तलाल अवाले	खपिछें, यल	३,०००-
१२७	हेरादेबी शाक्य	बौद्ध चुच्चेपाटी	३,०००-
१२८	राजेन्द्र अवाले खुशुबु	खपिछें, यल	३,०००-
१२९	सानु राजा शाक्य व शोभा शाक्य	थैना, यल	३,०००-
१३०	कोमल चित्रकार (स्व. कृष्ण बहादुर चित्रकारया स्मृतिस)	गल्कोपाखा, यँ	३,०००-
१३१	मय्जु लक्ष्मी चित्रकार	गल्कोपाखा, यँ	३,०००-
१३२	चन्द्रमाया मानन्धर	वटु, यँ	३,०००-
१३३	नक्कली डंगोल	दौबहाल, यल	३,०००-
१३४	लक्ष्मी दास, मैथकुं, पिलाछें महर्जन	पुल्चोक, यल	३,०००-
१३५	अ.जयवती, अ. खेमा, अ. पद्मा, अ. सुभा, अ. सुधम्मा	विश्वशान्ति, यँ	३,०००-
१३६	छोरी श्रेष्ठ	कलंकी, यँ	३,०००-
१३७	सविना शाक्य	कुमारी पाटी, यल	३,०००-
१३८	बसुमाया महर्जन (स्व. पुनमाया स्मृतिस)	बहःति, यँ	३,०००-
१३९	शान्ति शाक्य	बालुवाटार, यँ	३,०००-

अ.बौ.भा.केन्द्रया मिममाया पुचः"क" पाखें

ल्याः	नां	थाय्बाय्	दां
१	खड्ग बहादुर, दूर्गा शाक्य	हःखा, यल	२५,०००-
२	मिम माया बज्राचार्य	चाकुपाट, यल	१०,०००-
३	स्व. न्हुच्छेमाया बज्राचार्य	मच्छिन्द्र बहाल, यल	१०,०००-
४	हिरा कुमारी शाक्य	हःखा, यल	१०,०००-
५	रत्ना शाक्य	ज्वागल, यल	१०,०००-
६	हेरानानी शाक्य	हःखा, यल	१०,०००-
७	चमेलि धारखा	नागबहाल, यल	१०,०००-
८	सुचिता खनाल	कोपुण्डोल, यल	१०,०००-
९	चिनी शोभा शाक्य	हौगल, यल	५,०००-

अ.बौ.भा.केन्द्रया मिममाया पुचः"ख" पाखें

न्याः	ना	शायबाय	बा
१	सुरेश, लक्ष्मी शोभा, रमेश, श्री शोभा, रोशन व सुचित्रा	प्रयाग पोखरी, यल	२५,०००-
२	नन्दमाया शाक्य	दौबहाः, यल	५,०००-
३	नानी छोरी धाखा	चाकुपाट, यल	५,०००-
५	सुश्री पद्मा बजाचार्य	क्वाबाहाः यँ	५,०००-
६	डा. सुशीला प्रधान	ठमेल, यँ	५,०००-
७	दया लक्ष्मी, कुल लक्ष्मी खड्गी	कुमारी पाटी, यल	५,०००-
८	लोक बहादुर श्रेष्ठ	डिल्लीबजार, यँ	५,०००-
९	चरि श्रेष्ठ	डिल्लीबजार, यँ	५,०००-
१०	अष्ट महर्जन	नबहिल, यल	५,०००-
११	चिरीमै महर्जन	चाकुपाट, यल	५,०००-
१२	बासन्ती बजाचार्य	कमलादि, यँ	५,०००-
१३	शारदा बजाचार्य (स्व. सेतीनानीया स्मृतिस)	असन, तछेबहा	५,०००-
१४	अजीता शाक्य	पुल्लोक, यल	५,०००-
१५	देव शोभा शाक्य	हःखा, यल	५,०००-
१६	मसिनु शाक्य	कुमारी पाटी, यल	५,०००-
१७	स्व. भुबन राज शाक्यया स्मृतिस	चाबहिल, यँ	५,०००-
१८	बेखामाया शाक्य	सिउचाबहाल, यल	५,०००-
१९	स्व. हेरामाया शाक्य	वनबहाल, यल	५,०००-
२०	श्रीमाया शाक्य ब बेतिमाया शाक्य	यल	५,०००-

धर्मकीर्ति पुचः, नःघः पाखें

न्याः	ना	शायबाय	बा
१	हेरा शोभा तुलाधर (मां बौया स्मृतिस)	छाउनी, यँ	१२,०००-
२	कमल स्थापित	वट्ट, यँ	५,०००-
३	योगेन स्थापित	वट्ट, यँ	५,०००-
४	आपून व आर्या	वट्ट, यँ	५,०००-
५	ज्ञान शोभा ताम्राकार	छाउनी, यँ	५,०००-
६	हेरा शोभा तुलाधर	त्यौड, यँ	५,०००-
७	अष्ट रत्न तुलाधर	त्यौड, यँ	५,०००-
८	लक्ष्मी नानी तुलाधर	नेत पुचः यँ	५,०००-
९	रामेश्वरी महर्जन	बनस्थली, यँ	५,०००-
१०	राम माया महर्जन	बनस्थली, यँ	५,०००-

११	सुन्दरी महर्जन	बनस्थली, यँ	५,०००-
१२	आशाकाजी व रत्नदेवी	त्यौड, यँ	५,०००-
१३	विष्णु देवी ताम्राकार	मरु, यँ	५,०००-
१४	नन्द कुमारी व अनिता शाक्य	चःमती, यँ	५,०००-
१५	विमला ताम्राकार (मां बौया स्मृतिस)	यँ	५,०००-
१६	दिलशोभा बनिया	ताहाचल, यँ	५,०००-
१७	दान माया तुलाधर	ज्याथा, यँ	५,०००-
१८	गंगा तुलाधर (मां बाःया स्मृतिस)	नेत, यँ	५,०००-
१९	हेरा महर्जन	नेत, यँ	५,०००-

जिन्सि दातापिनिगु नां धलः

न्याः	नां	थाय्बाय्	दां
१	माननीय मन्त्री बुद्धिराज बजाचार्य	बुबहाल, यल	भगवान बुद्धया मूर्ति
२	मोतीलाल शिल्पकार	मानभवन, यल	सिया कलात्मक मूलुखा व ट्रेस
३	ज्ञानी शाक्य	कुटी सौगल,	जिन्टेक्स ट्यांकी १
४	अमृत ज्योती कंसाकार	ठमेल, यँ	झ्याः, लुखायात माक्व न्हाय्कं
अप्पा दातापिनिगु नां धलः			
५	हेराकाजी, रामकाजी अवाले (आर.के. ईटा भट्टा)	क्वय्लाछी, यल	१८ हजार
६	सन्तलाल, सानुलाल, भिमसेन व गोविन्द महर्जन	गुइटोल, यल	१८ हजार
७	आपुलाल अवाले	यल	६ हजार
८	कृष्ण अवाले	लगनखेल, यल	४५ सय
९	लापा महर्जन (क्वालिटी ईट्टा उद्योग)	ग्वाको, यल	४ हजार
१०	लक्ष्मण अवाले (भैरव इट्टा उद्योग)	प्रयाग पोखरी,	४ हजार
११	कुल बहादुर महर्जन	पिलाछँ, यल	४ हजार
१२	चन्द्र महर्जन	सुबहाल, यल	२ हजार
१३	मदनलाल महर्जन	दुपाट, यल	२ हजार
१४	बाबुकाजी महर्जन	बैलाछँ, यल	२ हजार
१५	कुलबहादुर व शक्ति	टिकाथली, यल	२ हजार
१६	शिव शक्ति चिम्नी भट्टा	यल	२ हजार
१७	न्हुच्छे महर्जन	लुखुसी, यल	२ हजार
१८	इन्द्रलाल अवाले	भेलाछँ, यल	२ हजार
१९	न्हुच्छे महर्जन	गाःहिति, यल	२ हजार

२०	जय सन्तोषी मां इष्टा उद्योग	रमाडोल, यल	२ हजार
२१	न्यू भैरव इष्टा उद्योग, ापुलाल	चक्रपथ	२ हजार
२२	श्याम अवाले	हरिसिद्धि, यल	२ हजार
२३	हेराकाजी र रत्नकाजी	भोल गणेश	२ हजार
२४	गौतम बुद्ध इष्टा भट्टा	यल	२ हजार
२५	गौतम भट्टा चिम्नी उद्योग, राम अवाले	खपिछें, यल	२ हजार
२६	धर्म कुमार सिंह, मनोज कुमार सिंह	कुमारीपाटी, यल	२ हजार

लाकुरे ध्यानकेन्द्रया नितिं जग्गा दातापिनिगु नां धलः

ल्याः	नां	जग्गा क्षेत्रफल
१.	ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंस, बर्मा	११.२ आना
२.	हेम ब. शाक्य, मोहन लक्ष्मी शाक्य, हःखा, यल	२ रोपनी
३.	ललित वीर सिंह तुलाधर, असन, जःधूछें	२ रोपनी
४.	मोति शोभा, नविन, दिनेश, राजेश, रजना, बखुण्डोल, यल	१ रोपनी
५.	तुल्सी डंगोल, पाटन ढोका, यल	१ रोपनी
६.	अ. अग्गजाणी, अष्टरत्न, रत्नदेवी धारखा, नागबहाल, यल	१ रोपनी
७.	रत्नमान शाक्य, पुलचोक, यल	१ रोपनी
८.	मोतिलाल शिल्पकार, लोकेश्वर टोल, यल	१ रोपनी
९.	द्रव्यमान सिंह (भाइराजा) तुलाधर, जय नेपाल, यँ	१ रोपनी
१०.	तारा कमल ताम्राकार, मरु, यँ	१ रोपनी
११.	दुण्ड बहादुर बजाचार्य, गाबहाल, यल	१ रोपनी
१२.	धर्म नर्सिंग शाक्य, चन्द्र देवी शाक्य सपरिवार, नकबहील, यल	१ रोपनी
१३.	मिममाया पुचः, अ.बौ.भा.केन्द्र	१ रोपनी
१४.	शान्तमान शाक्य, पुलचोक, यल	१ रोपनी
१५.	प्रकाश रत्न ताम्राकार, सुशीला ताम्राकार, मरु, यँ	१ रोपनी
१६.	दीप रश्मी राजकर्णिकार, बुद्धनगर, नयाँ बानेश्वर	१ रोपनी
१७.	उत्तमा शाक्य, हःखा, यल	१ रोपनी
१८.	डा. रसना बजाचार्य, बखुण्डोल, यल	१ रोपनी
१९.	अ. विमलजाणी गुरुमां, अ.बौ.भा.केन्द्र	१४.४ आना
२०.	सरोज शाक्य, ग्वार्को, यल	८.२ आना
२१.	रबिराज शाक्य, ग्वार्को, यल	८.२ आना
२२.	सानुरत्न स्थापित, ज्याथा, यँ	८ आना
२३.	मदन रत्न मानन्धर, सोह्रखुट्टे, यँ	८ आना
२४.	मन्दिरा ताम्राकार, मरु, यँ	८ आना
२५.	पुष्प रत्न ताम्राकार, सुलक्षणा ताम्राकार, कुलेश्वर, यँ	८ आना

क्र.सं.	नाम	जग्गा क्षेत्रफल
२६.	रत्न बहादुर बज्राचार्य, गाबहाल, यल	८ आना
२७	आनन्द सिद्धि व केशरी बज्राचार्य, ठमेल, यँ	८ आना
२८	इन्द्रमान पुचः, धर्मकीर्ति बिहार	७ आना
२९	धर्मदास ताम्राकार परिवार, छत्रपाति, यँ	६.४ आना
३०	हेरालानी स्थापित , चल्चा गल्ली, ठमेल	४.८ आना
३१	तारा देवी मानन्धर परिवार, भोटेबहाल, यँ	४ आना
३२	हेरा कुमारी शाक्य, ग्वाको, यल	४ आना
३३	माधुरी शाक्य, ग्वाको, यल	४ आना
३४	दोलेन्द्र रत्न शाक्य, चाकुपाट, यल	४ आना
३५	मनोहरा देवी शाक्य, ओकुबहाल, यल	४ आना
३६	पदम देवी शाक्य, हःखा, यल	४ आना
३७	शोभा शाक्य	४ आना
३८	Lim Oon Ho & Family, Singapore	४ आना
३९	रत्न लक्ष्मी श्रेष्ठ, भिमसेन गोला, बानेश्वर	३.२ आना
४०	संघरत्न शाक्य, भक्तपुर	३.२ आना
४१	अष्टमाया शाक्य, ओकुबहाल, छ्वास	३.२ आना
४२	अ. जाणशीला गुल्मा, शाक्यसिंह बिहार, यल	३ आना
४३	प्रनुज, प्रतिमा व प्रबिना मानन्धर, गल्को पाखा, यँ	३ आना
४४	डा. वीणा कंसाकार	३ आना
४५	मोतिकाजी शाक्य, कुमारीपाटी, यल	३ आना
४६	अमिर व गुणलक्ष्मी शाक्य परिवार, कनिबहाल, यल	३ आना
४७	बेखारत्न शाक्य, रत्न देवी शाक्य, सिन्चाहिति, यल	२ आना
४८	नीर रत्न ताम्राकार, ज्याथा, यँ	२ आना
४९	बेतिमाया शाक्य, मानभवन, यल	२ आना
५०	लक्ष्मी केशरी मानन्धर, न्यूरोड, यँ	२ आना
५१	प्रल्हाद व मिनर्भा मानन्धर, गल्कोपाखा, यँ	२ आना
५२	नरेन्द्र राज शाक्य, इखाछे, यल	२ आना
५३	रीता श्रेष्ठ, मैतिदेवी, यँ	२ आना
५४	अनिला श्रेष्ठ, पानी पोखरी, यँ	२ आना
५५	माणिक लक्ष्मी शाक्य, नकबहील, यल	२ आना
५६	अमृतमान शाक्य, करुणा शाक्य, अमृता, कृपा शाक्य	२ आना
५७	राजेश शाक्य, हिरा शाक्य, लोहल टोल, यल	२ आना
५८	मंगल लक्ष्मी तुलाधर, ज्ञानेश्वर, यँ	२ आना
५९	नानी मैयाँ नकर्मि, रातो पुल, यँ	२ आना
६०	सानुमैयाँ के.सी., लगनखेल, यल	२ आना
६१	John & Annie, Singapore	२ आना

क्र.सं.	नाम	जग्गा क्षेत्रफल
६२	शान्ति देवी कंसाकार, छत्रपाति, यँ	१.६ आना
६३	धर्मरत्न, कोमल रत्न व रविन तुलाधर, भोटाहिटी, यँ	१.६ आना
६४	लतनारायण महर्जन	१.६ आना
६५	नानी महर्जन	१.६ आना
६६	पूर्ण देवी बनियौं, इटुम्बहाल, यँ	१.६ आना
६७	श्याम बहादुर शाक्य, बौद्ध, यँ	१.६ आना
६८	रत्न देवी तुलाधर, याक एण्ड यति होटल, तीनधारा, यँ	१.६ आना
६९	भाइलाल उपासक परिवार, कुटिसौगल, यल	१.५ आना
७०	रत्न देवी श्रेष्ठ, न्हुछेमाया, जमुना अवाले, धन महर्जन, बानेश्वर, ये	१.५ आना
७१	Bee Yoke John, , Singapore	१.३ आना
७२	मनोहर मान सिं, भोटेबहाल, यँ	१.३ आना
७३	प्रेम कुमार शाक्य, चाकुपाट, यल	१.३ आना
७४	बोधिराज शाक्य, नागबहाल, यल	१ आना
७५	बसुमाया महर्जन, बहति, यँ	१ आना
७६	दशमाया प्रजापति, ज्याथा, यँ	१ आना
७७	सूर्यमाया महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
७८	दिलमाया मुनिकार, कालधारा, यँ	१ आना
७९	सानुमाया महर्जन, ज्याथा, यँ	१ आना
८०	चम्पा महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
८१	सन्तु महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
८२	पूर्ण देवी महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
८३	ज्ञानी महर्जन, तःननी	१ आना
८४	मीममाया महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
८५	जगमान महर्जन, असन, कमलाछि	१ आना
८६	नानीछोरी, यज्ञमान शाक्य, हःखा, यल	१ आना
८७	ज्ञानशोभा, नीलशोभा ताम्राकार, छाउनी, यँ	१ आना
८८	सानुमैयौं ताम्राकार, मरु, छ्वासपाको	१ आना
८९	हेराशोभा तुलाधर, लालदरवार, यँ	१ आना
९०	अष्ट रत्न तुलाधर, त्यौड, यँ	१ आना
९१	तारा लक्ष्मी तुलाधर, छत्रपाति, ये	१ आना
९२	बिमला ताम्राकार, मरु, छ्वासपाःक्व	१ आना
९३	नीरा श्रेष्ठ, साँल्ह, यल	१ आना
९४	छोरी श्रेष्ठ, कलकी, यँ	१ आना
९५	यशोदा ताम्राकार, डल्लु, चागल	१ आना
९६	भगवान देवी मानन्धर, पकनायजोल, यँ	१ आना
९७	सानु मैयौं धाखा, क्वालखु, यल	१ आना

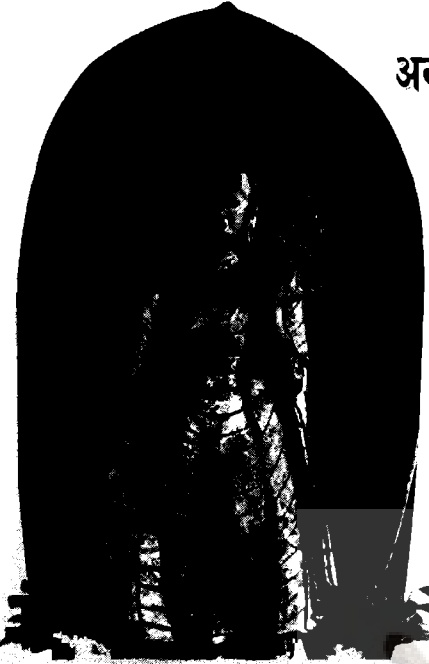
न्याः	नां	जरगा क्षेत्रफल
९८	माया महर्जन, नागबहाल, यल	१ आना
९९	हिराकाजी, छोरी, सुरेन्द्र, नरेन्द्र महर्जन, बालाजु, चकपथ	१ आना
१००	कुबेरमाया शाक्य, महापाल, न्हायकबही	१ आना
१०१	सुरेश शाक्य, बुद्धनगर, बानेश्वर	१ आना
१०२	विद्यासागर, सुनिता तुलाधर, असन, यँ	१ आना
१०३	भरत देव मानन्धर, विष्णुदेवी मानन्धर, छत्रपाति, यँ	१ आना
१०४	रेणुका उपाध्याय, मखन, यँ	१ आना
१०५	इश्वरी स्वार, बानेश्वर, काठमाण्डौ	१ आना
१०६	प्रो. डा. लीला देवी के.सी., दिल्ली बजार, यँ	१ आना
१०७	विष्णु हरी, शान्ति व सावित्री स्थापित, ज्याथा, यँ	१ आना
१०८	मनोधरा शाक्य नःघः, यँ	१ आना
१०९	दान माया महर्जन, बनस्थली, यँ	१ आना
११०	अन्जना ताम्राकार, मरु, पिगननि	१ आना
१११	अन्जना ताम्राकार, ताहाचल, यँ	१ आना
११२	बाबुराजा अवाले, ग्वाको, यल	१ आना
११३	न्युजु प्रजापति, बालाजु, यँ	१ आना
११४	बाबुकाजी शाक्य, चाकुपाट, यल	१ आना
११५	चन्द्र कुमार बजाचार्य, वसन्तपुर, यँ	१ आना
११६	सुमन श्रेष्ठ, गल्फुटार, यँ	१ आना
११७	सरीता श्रेष्ठ, सोह्रखुट्टे, यँ	१ आना
११८	सानु कुमारी मानन्धर, भोछे, न्हूसाल	१ आना
११९	तुइसि बजाचार्य व अष्टमाया बजाचार्य, इखाछे, यल	१ आना
१२०	सुमन अमा बैद्य, त्रिपुरेश्वर, यँ	१ आना
१२१	शुष्मा मानन्धर, फसिकेब, यँ	१ आना
१२२	राजन महर्जन, कीर्तिपुर	१ आना
१२३	दिनेश रत्न बजाचार्य, महाराजगन्ज, यँ	१ आना
१२४	मन्जरी मानन्धर मीली श्रेष्ठ, सोह्रखुट्टे, यँ	१ आना
१२५	सुशीला प्रधान, ठमेल, यँ	१ आना
१२६	बुद्ध, मोतिशोभा शाक्य, भुल्यु, दौबहाल	१ आना
१२७	बुद्धरत्न शाक्य, न्याखाचुक, यल	१ आना
१२८	अमीरा लक्ष्मी तुलाधर, असन, कमलाछि	१ आना
१२९	सजिना शाक्य, लगनखेल, यल	१ आना
१३०	पूर्णलाल धंगु, न्हू बानेश्वर	१ आना
१३१	रीतु शाक्य, ग्वाको, यल	१ आना
१३२	कपिल डेण्टल क्लिनिक, पुलचोक, यल	१ आना
१३३	सत्येन्द्र, सोनी, वीरेन्द्र शाक्य	१ आना

क्र.सं.	नाम	जग्गा क्षेत्रफल
१३४	अ. उत्पलवण्णा गुरुम्मा, शान्ति सुखावास, यल	१ आना
१३५	नीता शाक्य, कुमारीपाटी, यल	१ आना
१३६	चम्पा शाक्य, ठमेल, यँ	१ आना
१३७	सुगिन्द्र शाक्य, श्रीबहाल, यल	१ आना
१३८	स्व. जगत राज शाक्य, स्व. मसिनुमाया शाक्यया स्मृतिस, ओकूबहाल, यल	१ आना
१३९	उपलक्ष्मी पन्त (शाक्य), लाजिम्पाट, यँ	१ आना
१४०	दया खड्गी, कुमारीपाटी, यल	१ आना
१४१	उपासक पाकः अवाले, क्वयलाछि, च्यासल	१ आना
१४२	वासन्ति देवी बज्राचार्य, कमलादी, यँ	१ आना
१४३	अजित श्रेष्ठ, श्रीजु अश्रिता, ज्याथा, यँ	१ आना
१४४	स्व. बेतिमाया तण्डुकार, शंखमूल	१ आना
१४५	साँहिली तण्डुकार, शंखमूल	१ आना
१४६	धर्म राज लामा, प्रयाग पोखरी, यल	१ आना
१४७	उमा महेश श्रेष्ठ, बुद्धनगर, यँ	१ आना
१४८	बाबुराजा श्रेष्ठ (दामोदर श्रेष्ठ), नयाँ बानेश्वर	१ आना
१४९	बाबुरत्न डंगोल, राममाया डंगोल, ज्वागल, यल	२ आना
१५०	विमला शाक्य, प्रयाग पोखरी, यल	१ आना
१५१	चिरीमै महर्जन, लक्ष्मी महर्जन, मिखाबहाः, यल	१ आना
१५२	कविता साही, मैतिदेवी, यँ	१ आना
१५३	पद्म कुमारी, हसन वज्राचार्य, बबरमहल, यँ	१ आना
१५४	तारा देवी शाक्य, ओकूबहाल, यल	१ आना
१५५	सुचित्रमान शाक्य, चाकुपाट, यल	१ आना
१५६	उत्तम बज्राचार्य, जैसीदेवल, यँ	१ आना
१५७	कर्ण बहादुर शाक्य, हःखा, यल	१ आना
१५८	शीतल मान सिं प्रधान, नरदेवी, यँ	१ आना
१५९	राज बहादुर, रेखा शाक्य, बौद्ध, यँ	१ आना
१६०	चन्द्रमाया महर्जन, असन, कमलादी	१ आना
१६१	मिश्री महर्जन, त्यौड, यँ	१ आना
१६२	सरस्वती महर्जन, गोगबु, यँ	१ आना
१६३	चन्द्र मानन्धर, वटु, यँ	१ आना

थुगु नां धलख्य १ आना व वयां अप्वः तयाबिज्याःपि/दीपि दातापिनिगु नां दुथ्याकागु जुल । थुकथं हे थुकिइ समावेस मजूपि गुलिन दान याना बिज्याःपि/दीपि दक्व दातापिन्त यक्व साधुवाद ।

स्मारिकायात आर्थिक सहयोग बियादीपिनिगु नां धलः

क्र.सं.	नां	रकम
१	अ. अगगजाणी, अ.बौ.भा.के.	५०००/-
२	अ. नन्दवती, अ.बौ.भा.के.	२०००/-
३	अ. विमलजाणी, अ.बौ.भा.के.	१००००/-
४	अ. पवरजाणी, अ.बौ.भा.के.	१०००/-
५	मोतिलाल शिल्पकार, लोकेश्वर टोल	५०००/-
६	अमिता धाख्या, नागबहाल	५०१०/-
७	हेमबहादुर शाक्य, हःखा	५०००/-
८	शान्तमान शाक्य, पुल्लोक	५००५/-
९	काजीलाल डंगोल, इटापुखू (दि. ज्ञानमायाया स्मृतिस)	५०००/-
१०	अन्जनी शाक्य, नकबही	३०००/-
११	सबिता धाख्या, नागबहा:	२०००/-
१२	पूर्णलक्ष्मी बज्राचार्य, कुमारीपाटी	२०००/-
१३	भाइलाल महर्जन, ताहागल्ली	२०००/-
१४	मोतिकाजी शाक्य, कुमारीपाटी	१५००/-
१५	हेराकाजी अवाले, ग्वाको	१५००/-
१६	चन्द्रदेवी शाक्य, पुल्लोक	१०००/-
१७	लक्ष्मी बहादुर सिं, सौगः	१०००/-
१८	मनोहरा देवी शाक्य, ओकुबहा:	१०००/-
१९	मानिक लक्ष्मी शाक्य, बौद्ध	१०००/-
२०	छम्ह उपासिका	१०००/-
२१	चिनी शोभा शाक्य, हौगः	५००/-
२२	प्रेमकुमार शाक्य, चाकुपाट	५००/-
२३	मानिकमान शाक्य, इबही	५००/-
२४	बलराम जगत, कोबहा:	५००/-
२५	रेमबहादुर ताम्राकार, सातदोबाटो	५००/-
२६	रत्नबहादुर बज्राचार्य, बुबहा:	५००/-
२७	मोनिस बज्राचार्य, बुबहा:	५००/-
२८	सुष्मा मानन्धर, फसिकेब	३००/-
२९	बांला: महर्जन, ईबही	१००/-



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सव, २०६७
या लसताय् केन्द्रया उत्तरोत्तर उन्नति लिसें
बुद्ध शासनिक ज्याय् अभ् अण्वः सुथांलाक
न्त्याःवने फयेमा धकाः
भित्तुना च्वना ।

अप्रमादी पुचः, अ.बौ.भा.के.

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सवया उपलक्ष्यय् शुभकामना
द्यछासे भविष्यय् प्रगति व उन्नतिया कामना याना च्वना ।

मिममाया पुचः, अ.बौ.भा.के.

Dhamma.Digital



जग्गा दान

दान

वसिष्ठ संवत् १५२९, नेपाल संवत् १९०५, विक्रम संवत् १९७३ तदुत्तरा गौः द्विदश्या तदनुसार जेष्ठ २३ गते बुधवार २३ दिने, दिवंगत जुषा विज्याःपिं बुबा लक्ष्मिनर सिं शाक्य, माता हर्ष - माया शाक्य, तता सुर्जमाया धारुवा नाप सकल प्राणी पिनिगु निर्वाण कामना यासे काठमाडौं नगर पंचायत वडा नं. ९ बानेश्वर बसदेवस्थान (शंखमूल ताफू लिक्क) चंगु कित्ता नं. ९४ यागु जग्गा "अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र" स्थापना यायेया निमित्त अर्पण याणागु जुल।

युग पुन्य कार्यस्र ब्वति काःपिं परिवार - तता जोगमाया शाक्य काःपिं मंगल रत्न शाक्य व उत्तम रत्न धारुवा, म्हाय्या शारदा देवी बज्राचार्य जुल।

चैत्यमाया शाक्य

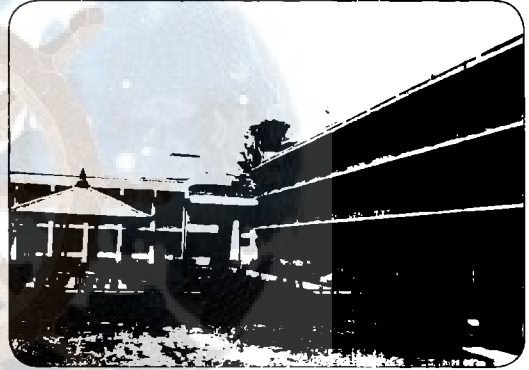
संस्कृतिक्रिया संवत् १९०५

अभिकर्ता श्रद्धावान उपासिका सुदीपिनी शाक्य पाखे यासे जग्गा जकथंया जग्गा क्षेत्रफल ७ रोपनी ६ आना व ३ दाण यागु भावना केन्द्र निर्माणया निंति दान याना विज्याःगुलि बसपोल साहित्य संकलनयापि अर्पिन्त निर्वाण प्राप्तिया कामना लिसे बुद्ध शासन चौर स्थानी जुइमा धयागु कामना याना।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, मिहम: व थौ





अनागरिका भवन



अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, कमिटी परिवार : मिहगः व थौ



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, थी थी गतिविधि



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र थी थी गतिविधि



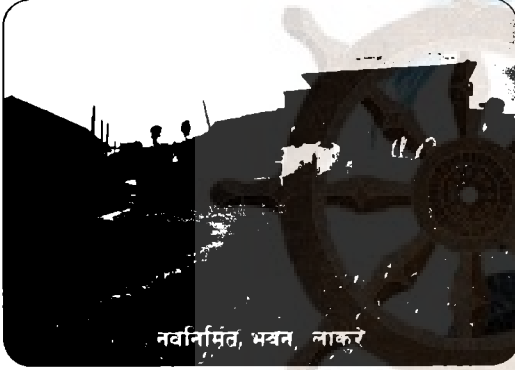
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, थी थी गतिविधि



बुद्धनगरयापिनाप बुद्ध जयन्ती



बुद्धनगरयापिनाप बुद्धजयन्ती



नवनिर्मित, भवन, लाकरे



ध्यान शिबिर, पोखरा



स्थानीयाप नाप, लाकरे



भवन निर्माण, लाकरे

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, थी थी गतिविधि (बाल लघु शिविर)









अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजत महोत्सवया उपलक्ष्यम्
सकल प्राणीपिन्त मंगल जुइमा, दुःख-शोक मदयेमा,
सुखपूर्वक निर्दोष जीवन हनावने दयेमा
धइग् भित्तुना च्वना ।

ताम्राकार हाउस

शुकपथ, न्युरोड, काठमाडौं

फोन : ४२५९९०७

ताम्राकार प्लाजा

तलेजु, मखनटोल, काठमाडौं

फोन : ४२३२०७७

ताम्राकार हाउस शपिङ्ग सेन्टर

पुतलीसडक, काठमाडौं

फोन : ४२४५३४८

ताम्राकार कम्प्लेक्स

मोबाइल प्लाजा

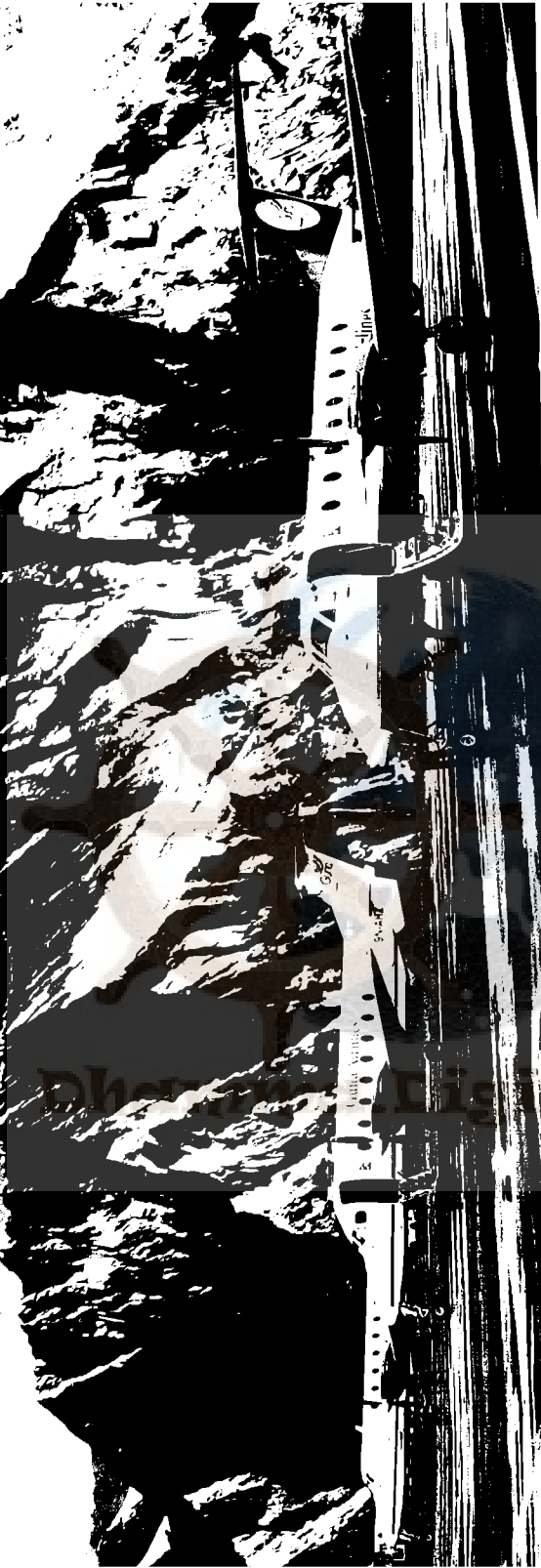
पाको न्युरोड, काठमाडौं

फोन : ४२५७१०७

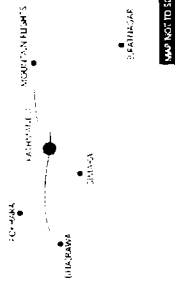
फ्याक्स : ९७७-१-४२५९३१९ E-mail : tamhouse@mos.com.np

Best View of Mountains
with

Guna Airlines



GUNA AIRLINES FLIGHT ROUTE



Reservation :- 4620322, 4620300 (Hunting Line)
Kathmandu 01-2041317 , 01-4113021
City sales office Hattisar :- 01 4424563, 4424654
Biratnagar Station 021-229030 , 021-5527637
Pokhara Station 061-465887
Simara Station 053-691861
Birganj Sales Office 051-526836 , 051-526934
Bhairawa Station 071-524260 , 9757001380



Safety, Service, Satisfaction
Minbhawan, Kathmandu, Nepal
GPO Box :- 23199, Tel :- 4620300, 4620322
www.gunairlines.com
www.guna.com.np
e-mail :- info@guna.com.np