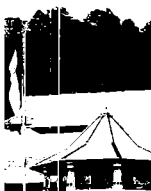


# पूजा, परित्राण व चारिका



सम्पादन तथा अनुवाद  
महान रत्न मानन्धर

प्रकाशक : उद्योग रत्न तुलाधर

# पूजा, परित्राण व चारिका

सम्पादन तथा अनुवाद  
मदन रत्न मानन्धर



Dhamma.Digital

प्रकाशक  
उद्योग रत्न तुलाधर

२०७४

पुस्तक	पूजा, परित्राण व चारिका
सम्पादन तथा अनुवाद :	मदन रत्न मानन्धर, भोइखुट्टे
प्रकाशक	उद्योग रत्न तुलाधर, वनस्थली
सर्वाधिकार प्रकाशकको अधीन	
प्रकाशन प्रति	१००० प्रति
प्रकाशन वर्ष	बु.सं. २५६१ ने.सं. ११३७ वि.सं. २०७४ इ.सं. २०१७
कभर डिजाइन	विपुल रत्न कसाकार, वागवजार
मुद्रक	हाम्रो मैत्री प्रेस, केलटोल, मासंगल्ली, काठमाडौं फोन नं. ४२३०८४०
मूल्य	धर्मदान

## धर्मदान



वि. गोरे तुलाधर

जन्म : १९६४ पौष १६ गते

मरण : २०३० पौष २६ गते दुतिया



वि. रत्न बेबी तुलाधर

जन्म : १९७८ भाद्र सप्तमी

मरण : २०४० बैशाख ११ गते द्वादशी

पूजनीय आमा र बुबाको पुण्य स्मृतिमा  
धर्मदान

छोरा/बुहारी

उद्योग रत्न तुलाधर/निर्मला लक्ष्मी तुलाधर

अनिल रत्न तुलाधर/सिलु तुलाधर

छोरी/ज्वाइँ

तीर्थ तारा कंसाकार/तारा रत्न कंसाकार

नाति/नातिनी

युजेन रत्न तुलाधर

विशाखा तुलाधर

निभा तुलाधर

विपुल रत्न कंसाकार

## शुभाशिष

यस विहार संरक्षण कोषका कार्यकारिणी सदस्य एवं पुराना उपासक उद्योग रत्न तुलाधरले धेरै वर्ष अगाडिदेखि देश विदेशका महत्त्वपूर्ण बौद्ध स्थलहरूको भ्रमणको आयोजना गर्दै आइरहेको छ । उनी स्वयं पनि यस विहारको आयोजनामा २०३७ सालमा बर्माको भ्रमणमा गएका थिए ।

बौद्ध स्थलको चारिकासंगै बुद्धशिक्षाको पनि चिन्तन मनन गर्न सकेमा आफ्नो जीवन सफल हुने कुरा निर्विवाद छ । तसर्थ भ्रमणमा जाने र यस पुस्तकमा उल्लेखित पूजा र परित्राण गर्नेहरूलाई शुभमंगलको कामना गर्दै शुभाशिष दिन चाहन्छु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

Dhamma.Digital

भिक्षुणी धम्मवती

अध्यक्ष

धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोष

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नघल

काठमाडौं

## प्रकाशकको भनाई

बुद्धजन्मभूमि नेपालमा बुद्धशिक्षाको औपचारिक अध्ययनको व्यवस्था नभएको बेला नेपालदेखि वर्मासम्म पैदलयात्रा गरी 'धम्माचरीय' सम्मको उपाधि हासिल गर्नु भइ पुनः नेपाल फर्की धर्मकीर्ति विहार स्थापना गर्नु भएका पूजनीय गुरुमां धम्मवतीको सुयोग्य नेतृत्वमा हाल 'धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोष' रहेको छ। सोही कोष अन्तर्गत 'धार्मिक भ्रमण' उपसमितिको गठन भइ विभिन्न देशको बौद्धस्थलहरूको अवलोकन भ्रमणको आयोजना हुँदै आएको सहर्ष जानकारी गराउँदछु।

वि.सं. २०३७ सालमा प्रथम पटक पूज्य गुरुमांको नेतृत्वमा वर्माको यात्राबाट शुरु भएको क्रम हालसम्ममा श्रीलंका, बंगलादेश, चीन, सिंगापुर, मलेशिया, हंगकंगको स्थलगत भ्रमण सम्पन्न भइसकेको छ। त्यस क्रममा गरिएका स्थलहरूको संक्षिप्त परिचय सहित फोटो प्रस्तुत छ।

बौद्ध स्थलहरूको चारिका, भ्रमणबाट बहुश्रुत जान बढ्ने र बुद्धपूजा, परित्राण पाठबाट मनमा शान्ति हुने हुनाले यी सबैलाई समेटी यो पुस्तिका प्रकाशन गरेको छु।

यसको सम्पादन र अनुवाद गरिदिनु भएकोमा साथी मदन रत्न मानन्धर लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।

शुभाशिषको दुई शब्द प्रदान गरिदिनुभएकोमा पूजनीय धम्मवती गुरुमांप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

उद्योग रत्न तुलाधर  
वनस्थली, बालाजु

# विषय सूची

शिर्षक	पृष्ठ
१. पञ्चशील प्रार्थना विधि .....	१
२. अष्टशील प्रार्थना विधि .....	२
३. त्रिरत्न-वन्दना .....	३
४. बुद्धपूजा .....	६
५. पुण्यानुमोदन .....	१०
६. परित्राणको परिचय .....	११
७. आवाहन सुत्त .....	११
८. मंगल सुत्त .....	१४
९. मेत्त सुत्त .....	१६
१०. सम्बुद्धे गाथा .....	१९
११. मैत्री भावना .....	२०
१२. हेतु पञ्चय गाथा .....	२३
१३. हालसम्मको भ्रमण विवरण .....	२४
१४. चारिका (भ्रमण)का फोटोहरू .....	२५

## पञ्चशील प्रार्थना विधि

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमय मे भन्ते  
जवक्कमा (नमय) किन्तुहोन् भन्ते मैले तीनवटा हाव (शरीर, मन व वचन) बाट कुनै  
अपवाद्य गनेको भए क्षमा गर्नुहोला ।  
।तीन पल्ल भन्ने।

बुतियम्पि... । ततियम्पि... । (द्वितीयबाव... तृतीयबाव...)  
अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि अनुगगह  
भन्ते, मैले त्रिबावण सहित पञ्चशीलको शिक्षा माग्नेछु अनुकम्पा  
कत्वा सीलं वेय मे भन्ते । बुतियम्पि... । ततियम्पि... ।  
बाच्ची मलाई ती शील प्रदान गर्नुहोन् ।  
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।  
नमस्कार उहाँ भगवान अवहत् नम्यक् सम्बुद्धलाई । (तीन पल्ल भन्ने)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

(म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं गच्छामि ।

(म) धर्मको शरणमा जान्छु । (म) संघको शरणमा जान्छु ।

बुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

द्वितीयबाव (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

बुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

द्वितीयबाव (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।

बुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

द्वितीयबाव (म) संघको शरणमा जान्छु ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

तृतीयबाव (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

तृतीयबाव (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।



ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।  
तृतीयब्राह्मणं (म) संघको भावणामा जाण्हु ।

- १) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापवं समादियामि ।  
(म) प्राणीघात नगर्ने शिक्षालाई राख्दरी पालना गर्दछु ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापवं समादियामि ।  
(म) नदिपुको लिते काम गर्दिनं भन्ने शिक्षालाई राख्दरी पालना गर्दछु ।
- ३) कामेसु पिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापवं समादियामि ।  
(म) काम मिष्टयाआचरणकबाट अलग रहने शिक्षालाई राख्दरी पालना गर्दछु ।
- ४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापवं समादियामि ।  
(म) भुठो बोलीबाट अलग रहने शिक्षालाई राख्दरी पालना गर्दछु ।
- ५) सुरानेरय मज्ज पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापवं समादियामि ।  
(म) बेहोजीको कारण हुने मद्यपान जरादि लागू पदार्थ ग्रहण नगर्ने शिक्षालाई राख्दरी पालना गर्दछु ।

## अष्टशील प्रार्थना विधि

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमय मे भन्ते

धम्मः नीन पन्त भन्ने ।

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठइसमन्नागतं उपोसथ सीलं  
भन्ते, जेले त्रिशावण कहित आठ अंगले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको  
धम्मं याचामि अनुगहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।  
शिक्षालाई माब्दैछु अनुकम्पा राख्दरी मलाई शील प्रदान गर्नुहोस् ।  
दुतियम्पि... । ततियम्पि... ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

नीन पन्त भन्ने ।

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि... । ततियम्पि... ।

- १) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- २) अबिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ३) अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।  
(म) ब्रह्मचार्य अंग हुने कामबाट अलग रहने शिक्षालाई राक्षसी पालना गर्दछु ।
- ४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ५) सुरामेरय मज्ज पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ६) विकाल भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।  
(म) कुबेला (१२बजेपछि) भोजन नगर्ने शिक्षालाई राक्षसी पालना गर्दछु ।
- ७) नच्च गीत वादित विसूकवस्सन माला गन्ध विलेपन धारण  
(म) नृत्य, गीत, बाद्य बजाउने, नचाओ कुशय हेर्ने, माला लगाउने, मण्डन विभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।  
सुगन्ध कल्लो, बहुमूल्य गहना लगाउने आदिबाट अलग रहने शिक्षालाई राक्षसी पालना गर्दछु ।
- ८) उच्चासयन महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।  
(म) अग्लो आसन, महंगो आसनमा नबस्ने शिक्षालाई राक्षसी पालना गर्दछु ।

त्रिरत्न-वन्दना

(बुद्ध-वन्दना)

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

(तीन पल्ल भन्ने)

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरण  
उहाँ भगवान् अरहत् सम्यक् सम्बुद्ध, विद्या न आवरणले  
सम्पन्नो, सुगतो, लोकविद्, अनुत्तरो-पुरिस-वम्म-सारथी,  
युरु हुनुहुन्छ, सुगतगामी, लोककाज्ञाता, क्लम गर्न गएको व्यक्तिलाई पनि क्लम गर्न  
सक्ने साक्षी जस्तो,

सत्या देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति ।  
केच मनुष्यहकका गुक, बुद्ध भगवान हुनुहुन्छ ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स

तमस्काव उहाँ सम्यक्कलम्बुद्धलाई

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

अतीतका बुद्धहकलाई पनि, भविष्यमा आउनुहुने बुद्धहकलाई पनि  
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ।

वर्तमानमा उत्पन्न हुनुभएका बुद्धहकलाई पनि म सबै वन्दना गर्दछु ।

नन्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।

मेरो लागि अक कुनै शरण छैन न बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो  
एतेन सच्च वज्जेन, होतु मे जय-मंगलं ।

यो सत्य वचनको प्रभावले मलाई जय मंगल होस् ।

उत्तमत्रेण वन्देहं, पादपंसु वरुत्तमं ।

उहाँको पाइतालको धुलोलाई नजेत म उत्तम ठानी वन्दना गर्दछु ।

बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।

(यदि) बुद्धप्रति मबाट कुनै दोषपूर्ण काम हुन गएको भए (त्यसलाई) बुद्धले  
क्षमागवी दिउन्

बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

जीवन रहनुजेलसम्म पनि (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

### (धर्म-वन्दना)

स्वाकखातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठको अकालिको  
भगवानबाट नाखनी व्याख्या गरिएको धर्म, प्रत्यक्ष रूपमा फलकारी, सम्यलाई कुनै  
एहिपस्सिको, आपनेय्यिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूही' ति ।

तपनें, आउ न हेर भन्न सकिने, निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने, विद्वानजानले आफै अनुभूत  
गर्न सकिने हो ।

नमो तस्स निध्यानिकस्स धम्मस्स

तमस्काव त्यस निर्वाणसम्म पुऱ्याउने धर्मलाई

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।  
 अतीतका धर्महकलाई पनि अविष्यमा हुने धर्महकलाई पनि  
 पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ।  
 वर्तमानमा उत्पन्न भएका धर्महकलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।  
 नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं ।  
 मेरो लागि अक कुनै शरण छैन, धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो  
 एतेन सच्च वज्जेन, होतु मे जय महलं ।  
 यो सत्य वचनको प्रभावले मलाई जय मंगल होस्  
 उत्तमज्ञेन वन्देहं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।  
 (लौकिक र लोकोत्तर) कुई प्रकाशले उत्तम धर्मलाई म राम्रो ठानी वन्दना गर्दछु  
 धम्मो यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं मम ।  
 (यदि) धर्मप्रति मबाट कुनै दोषपूर्ण काम हुन गएको भए (त्यसलाई) धर्मले क्षमा  
 गरी दिउन्  
 धम्मं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।  
 जीवन बहनुजेलसम्म पनि (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।

### (संघ-वन्दना)

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,  
 बत्ताइए अनुत्ताव आचरण गर्नुहुने भगवानका श्रावकसंघ, सीधा र सोभो आचरण  
 जायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो  
 गर्नुहुने भगवानका श्रावकसंघ, निर्वाणको लक्ष्य लिई आचरण गर्नुहुने भगवानका  
 सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसयुगला एस  
 श्रावकसंघ, आद्व सत्कार गर्न योग्य हुने गरी आचरण गर्नु हुने भगवानका श्रावकसंघ,  
 भगवतो सावकसंघो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, बन्धिनेय्यो,  
 यिनै चार प्रकारका युगलव्यक्ति (अनि) आठ प्रकारका व्यक्ति यस्तो छन् भगवानका  
 अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्जक्खेतं लोकस्सा'ति ।  
 श्रावकसंघ, आम्हान गर्न योग्य, पाहुनासत्कार गर्न योग्य, दान दक्षिणा दिन योग्य,  
 कुई हात जोडी नमस्कार गर्न योग्य र लोकमा अनुत्तर पुण्य क्षेत्र हुनुहुन्छ ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गल महासंघस्स ।  
 नमस्काव उहाँ आठपुद्गल महसंघहकमा  
 ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।  
 अतीतका संघहकलाई पनि, अविष्यमा हुने संघहकलाई पनि  
 पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ।  
 वर्तमानमा भएका संघहकलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु  
 नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।  
 मेरो लागि एक कुनै शरण छैन, संघ ते मेरो उत्तम शरण हो  
 एतेन सच्च वज्जेन, होतु मे जय मंगलं ।  
 यो सत्य वचनको प्रभावले मलाई जय मंगल होस्  
 उत्तमत्रेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।  
 तीन प्रकारले उत्तम हुनुभएका संघलाई म शिलले वन्दना गर्दछु ।  
 संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ।  
 (यदि) संघप्रति मबाट कुनै दोषपूर्ण काम हुन गएको भए त्यसलाई संघले क्षमा  
 गरी दिउन्  
 संघं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।  
 जीवन बहुज्वेलकरम पनि (म) संघको शरणमा जान्छु ।

### जल पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, पानीयं उपनामितं ।  
 भन्ते, तपाईंलाई पानी चढाउँदैछु  
 अनुकम्पं उपादाय, पटिगणहातु मुत्तमं ॥  
 अनुकम्प्या राखी ग्रहण गर्नुहोस्

### खाद्य-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, खज्जकं उपनामितं ।  
 भन्ते, तपाईंलाई खाद्य पदार्थ चढाउँदैछु  
 अनुकम्पं उपादाय, पटिगणहातु मुत्तमं ॥  
 अनुकम्प्या राखी ग्रहण गर्नुहोस्

## भोजन-पूजा

अधिवासेत् नो भन्ते, भोजनं उपनामितं ।

भन्ते, तपार्थंलाई भोजन चढाउँदैछु

अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु मुत्तमं ॥

अनुकम्पया वाञ्छी ग्रहण गर्नुहोस्

## फल-पूजा

अधिवासेत् नो भन्ते, फलानि उपनामितं ।

भन्ते, तपार्थंलाई फलहरू चढाउँदैछु

अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु मुत्तमं ॥

अनुकम्पया वाञ्छी ग्रहण गर्नुहोस्

## दीप-पूजा

घनसारप्पवीत्तेन, दीपेन तमधसिना ।

कपुन न बत्तीको प्रकम्पान्नाम अन्धकारलाई हटाउनको लागि

त्रिलोकदीपं सम्बुद्धं, पूजयामि तमोनुवं ॥

त्रिलोकका प्रकम्प हुनु भएका न अन्धकारलाई नामा गर्ने सम्बुद्धलाई पूजा गर्दैछु ।

## पुष्प-पूजा

वचण गन्ध गुणोपेतं, एतं कुसुमसन्ततिं ।

विभिन्न बंगले युक्त, सुगन्धित नामा नामा फूलले

पूजयामि मुनिन्दस्स, सिरीपाद सरोरूहे ॥

(शाक्य) मुनिन्द्र (भगवान)को श्रीचरणमा पूजा गर्दैछु ।

पूजैमि बुद्धं कुसुमेन नेनं, पुञ्जेन मेतेन च होतु मोक्खं ।

यो फूलदाना बुद्धलाई पूजा गर्दैछु, यस पुण्यदाना मलाई मोक्ष प्राप्त होस्

पुष्पं भिलायाति यथा इदं मे, कायो तथा याति विनासभावं ।

यो फूल ओढलिनै जस्तै यो मेरो शरीर पनि विनाश भएजानेछ ।

## धूप-पूजा

गन्ध सम्भार युत्तेन धूपेनाहं सुगन्धिना ।  
गन्ध युक्त सुगन्धित धूपद्वारा  
पूजये पूजनेय्यानां, पूजा भाजनमुत्तमं ॥  
पूजा गर्तं योव्य बुद्धत्वाहं म पूजा गर्ह्यु

## चैत्य-वन्दना

वन्दामि चेतियं सब्बं सब्बठाने सुपतिट्ठितं ।  
सबै ठाउँमा सुप्रतिष्ठित गरिएका चैत्यहरुलाई म वन्दना गर्दछु  
सारीरिक धातु महाबोधिं, बुद्धरूपं सकलं सदा ॥  
बुद्धको शारीरिक धातु, बोधिबृक्ष र बुद्धमूर्ति सबैलाई पनि ।

## क्षमा-याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।  
(यदि) मैले काय (शरीर) वचन र मनले प्रमादबल कुनै अपराध गरेको भए  
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्जो तथागत ॥  
मलाई क्षमा गरिदिनुहोस्, गतिभय प्रदा भएका तथागतले ।

## Dhamma Digital आशिका

इमाय बुद्ध - पूजाय, कताय सुद्ध चेतसा ।  
शुद्ध चित्तले गरेको यो बुद्ध पूजाद्वारा (प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले)  
चिरं तिट्ठतु सदम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥  
सद्धर्म चिरन्तायी होस्, सबैलोकको सुखीहोस् ।  
इमाय बुद्ध - पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ॥  
यो बुद्धपूजा द्वारा मलाई जतिपनि पुण्य लाभ हुनेछ  
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥  
त्यो सबै पुण्यबाट सन्तुष्ट भइकन सबैले अनुमोदन गकन्  
प्रेम्त्वा दानसीलादि, सब्बापि दसपारमी ।  
दानशील आदि दश पारमिता सबै पूर्ण गरी

पत्वा ययिच्छित्तं बोधिं, फुसन्तु अमतं पदं ॥  
आफ्णो इच्छानुसारं उत्तमं बोधिं प्राप्तं गवीं निर्वाणं सुखं प्राप्तं होओस्सुं

## प्रतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्मं पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।  
धर्मानुकूलं भएको यत्तं धर्माचरणद्वारा बुद्धलाई पूजा गर्कछुं  
इमाय धम्मानुधम्मं पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।  
धर्मानुकूलं भएको यत्तं धर्माचरणद्वारा धर्मालाई पूजा गर्कछुं  
इमाय धम्मानुधम्मं पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।  
धर्मानुकूलं भएको यत्तं धर्माचरणद्वारा संघलाई पूजा गर्कछुं  
अद्वा इमाय पतिपत्तिया जाति - जराब्याधि  
मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥  
यो धर्मानुकूलद्वारा अवश्य नै ग जन्म जराब्याधि मरणबाट मुक्त हुनेछु ।

## कामना

इमिना पुञ्जकम्मं मा मे बाल-समागमो ।  
यो पुण्यको प्रभावले मूर्खजनहरूको संगत गर्न नपरोस्  
सत्तं समागमो होतु, याव निब्बानं पत्तिया ॥  
निर्वाण लाग्न नहोउन्जेल सत्पुरुषहरूको संगत गर्न पाउँ  
इदं मे पुञ्जं आसवक्खयावहं होतु ।  
यो मेरो पुण्यद्वारा आश्रय क्षय होओस्  
इदं मे पुञ्जं निब्बानं पत्तिया पचचयो होतु ।  
यो मेरो पुण्य निर्वाण प्राप्तिको हेतु होओस्  
इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु ॥  
यो मेरो पुण्यलाई सम्पूर्ण सत्पुरुषहरूले अनुमोदन गर्न ।

-❀-



## पुण्यानुमोदन

इदं नो ज्ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो ।  
यो मेवो पुण्य मेवा ज्ञातिहकलाई प्राप्त होन् व तिगीहकलाई सुब्ब मिलोन्  
सधैसगै भन्दा खेरी इदवो भने पनि हुन्छ ।  
नीन पन्ट भन्ने ।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
अहितेसम्म जैले प्राप्त गवेको पुण्य सम्पत्तिलाई  
सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्ब सम्पत्ति सिद्धिया ॥  
सम्पूर्ण देवताहकले अनुमोदन गकन् व सब्बे प्रकारको सम्पत्ति सिद्ध होओन्  
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
अहितेसम्म जैले प्राप्त गवेको पुण्य सम्पत्तिलाई  
सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्ब सम्पत्ति सिद्धिया ॥  
सम्पूर्ण जत्त्वहकले अनुमोदन गकन् व सब्बे प्रकारको सम्पत्ति सिद्ध होओन्  
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
अहितेसम्म जैले प्राप्त गवेको पुण्य सम्पत्तिलाई  
सब्बे भूता अनुमोदन्तु, सब्ब सम्पत्ति सिद्धिया ॥  
सब्बे ब्रितिसकेका प्राणीहकले अनुमोदन गकन् व सब्बे प्रकारको सम्पत्ति सिद्ध  
होओन् ।  
साधु ! साधु !! साधु !!!

- ❁ -

## परित्राणको परिचय

चारैतिरबाट आउने भय, डर, विघ्न बाधा हटाउनको लागि बुद्धको सत्य र मैत्री बल प्रयोग गरी प्रस्तुत गरिएको सूत्रलाई परित्राण भनिन्छ ।

### परित्राण पाठ गर्ने व्यक्तिमा हुनुपर्ने ३ वटा गुणहरू

- १) पालि शब्द शुद्ध रूपले पाठ गर्नुपर्दछ ।
- २) अर्थ बुझेर पाठ गर्नुपर्दछ ।
- ३) पाठ सुनिराखेका व्यक्तिहरूप्रति मैत्रीपूर्ण चित्तले पाठ गर्नुपर्दछ ।

### परित्राण पाठ श्रवण गर्ने (सुन्ने) व्यक्तिहरूमा हुनुपर्ने ३ वटा गुणहरू

- १) पञ्च महापाप नगरेको व्यक्ति हुनुपर्दछ ।
- २) नियत मिथ्यादृष्टि रहित व्यक्ति हुनुपर्दछ ।
- ३) परित्राण पाठप्रति विश्वास भएको व्यक्ति हुनुपर्दछ ।

परित्राण सूत्र १२ वटा छन् । यी १२ वटा परित्राण सूत्रहरूमध्ये ३ वटाको महत्त्वहरु यसरी रहेका छन्-

## आवाहन सुत्तं

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स ।  
(उहाँ अगवान् अवहत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार)  
।तीन पल्ट भन्ने।

समन्ता चक्रवालेसु, अत्रा, गच्छन्तु देवता ।  
 (सम्पूर्ण चक्रवालयमा बस्ने देवताहक यहाँ आजनुहोस्)  
 सद्धम्मं मुनि-राजस्स, सुणन्तु सगामोक्खवं ।  
 (मुनिराज तथागतले देवाना गर्नुभएको, स्वर्ग व मोक्ष प्राप्त हुने सम्झर्को श्रवणको  
 निम्ति

धम्मस्सवनकालो, अयं भद्दन्ता । तीन पन्ट भन्ने  
 धर्म श्रवणको समय भएको छ ।)

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ॥  
 (उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार)  
 ये सन्ता सन्त - चित्ता, ति - सरणा सरणा  
 (शाश्वत भइबहेका शाश्वत चित्तका, त्रिशाखायामा गइबहेका)  
 एतय लोकन्तरे वा, भुम्मा भुम्मा च देवा,  
 (यसलोकमा रहेका वा अन्यचक्रवालयमा रहेका, भूमिमा रहेका वा आकाशका रहेका  
 देवताहक)

गुण - गण गहणा, ब्यावटा सब्ब कालं ।  
 (लौकिक व लोकतब गुण उपकाव लाभ गर्ने सधैं अम्मा लिएका)  
 एते आयन्तु देवा, वर - कनक - मये, मेरू - राजे वसन्तो  
 (उत्तम, पवित्र, पविशुद्ध सुवर्णमय पर्वतहकमा बस्नुहुने देवताहक यहाँ आजनुहोस्)  
 सन्तो सन्तोस-हेतुं, मुनि-वर-वचनं सोतु-मगगं सभग्गा ॥  
 (सन्त व मुनिहुनुभएका बुद्धको सन्तोष हुने वचन सुनन सबै जम्मा भएर आजनुहोस्)

सब्बेसु चक्रवालेसु, यक्खा देवा च ब्रह्मणो,  
 सम्पूर्ण चक्रवालयमा रहेका यक्ष, देव व ब्रम्हाहक  
 यं अम्हेहि कतं पुञ्जं, सब्बसम्पत्ति साधकं ।  
 सम्पूर्ण सम्पत्ति पूर्ण हुने हामीले गरेका पुण्यलाई  
 सब्बे तं अनुमोवित्त्वा सभग्गा सासने रता,  
 सबै मिलेर अनुमोदत गरि यो शासनमा आनन्द प्राप्त होउन्  
 पमाव - रहिता होन्तु, आरक्खासु विससतो ॥  
 प्रमाद रहित भई विशेष कष्टमा वक्षा गर्नुहोस्  
 सासनस्स च लोकस्स, बुद्धीभवतु सब्बवा ।  
 शासनमा व लोकमा सधैं उद्वलति वृद्धि होउन्

सासनमपि च लोकञ्च, वेवा रक्खन्तु सब्बवा ॥  
 शासनं च लोकस्यैः पति सद्यैः देवताहकत्वे रक्षा मकन्  
 सद्धिं होन्तु सुखी सब्बे, परिवारेहि अत्तनो ।  
 सम्पूर्ण प्राणीहक आ-आफ्फो पत्तिवान् इहित  
 अनीघा सुमना होन्तु, सह सब्बेहि ज्ञातिभि ॥  
 दुस्खबेवणा इहित च हर्षित उत्साहित होज्ज  
 राजतो वा, चोरतो वा, मनुस्सतो वा, अमनुस्सतो वा,  
 राजभय, चोरभय, मनुष्य भय, अमनुष्य भय  
 अगितो वा, उदकतो वा, पिसाचतो वा, स्खाणुकतो वा,  
 जामोको भय, पानीको भय, पिसाच भय, तक्षीमा गाडेको बाँसको भय  
 कण्टकतो वा, नक्खत्ततो वा, जनपवरोगतो वा,  
 काँडाको भय, नक्षत्रको भय, ठाउँ ठाउँमा हुने जकवा रोगको भय  
 असद्धम्मतो वा, असन्दिट्ठतो वा, असप्पुरिसतो वा,  
 अजसद्धर्मको भय, मिथ्या कृष्टिको भय, अज्ञातपुकण्हकको भय  
 चण्ड-हृत्थि-अस्स-मिग-गोण-कुकुर अहि - विच्छिका -  
 कुष्ट हात्ति, घोडा, मृग, गोक, कुक्कुव, सर्प, विच्छि  
 मणि - सप्प - वीपि - अच्छ - तरच्छ - सूकर - भहिंस  
 मणि अण्का जर्प, चितुवा, भालू, लकडबग्घा, जुंगुव, बाँगे  
 - यक्ख - रक्खसा - वीहि - नाना भयतो वा, नाना रोगतो वा,  
 यक्ष राक्षसहक आदिबाट जाउन सक्ने विभिन्न भय, विभिन्न रोगबाट  
 नाना उपह्वतो वा, आरक्खं गणहन्तु ।  
 विभिन्न उपह्वबाट आरक्षा गर्नुहोन्  
 ।आवाहन सुत्तं निदिठत्तं ।

## मंगल सुत्तं

यं मङ्गलं द्वादस हि, चिन्तयिंसु स-देवका ।

(जुन मंगललाई ब्राह्म वर्षसम्म देव सहित मनुष्यहरूबाट चित्तन गरीसके)

सोत्थानं नाधिगच्छन्ति, अट्ठतिसञ्च मङ्गलं ॥

(मुखको कावक उक्त मंगललाई जान्न सकेन, ती अतीव बडा मंगल छन्)

देसितं देव देवेन, सब्ब पाप विनासनं ।

(देवहरूका पनि देवले भट्नुभएको, सबै प्रकारका पापलाई विनास गर्न सक्ने)

सब्बलोकहितथाय, मङ्गलं तं भणाम हे ॥

(सम्पूर्ण लोकको हितका लागि ती मंगललाई वाचन गरौं)

एवं मे सुत्तं-एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति जेतवने

(यस्तो जैले सुत्तं- एक समय भगवान् श्रावस्ति स्थित जेतवनमा

अनाथपिण्डिकस्स आरामे, अथ खो अञ्जतरा देवता

अनाथपिण्डिकले बनाएको विहारमा बस्नुभएको बेला, एकजना अज्ञात देवता

अभिवक्तन्ताय रत्तिया अभिवक्तन्तवण्णा केवलकप्पं जेतवनं

प्रथम याम पण्डि मध्ययातमा अत्यन्त राम्रो षण्ठि युक्तभई, जेतवन आनाम पुग्ने

ओभासेत्वा, येन भगवा तेनुपसङ्गमि, उपसङ्गमिन्त्वा, भगवन्तं

भक्तमत्स्य हुने गरी जहाँ भगवान् हुनुहुन्थ्यो त्यहाँ आई भगवानलाई

अभिवादेत्वा एकमन्तं अट्ठासि । एकमन्तं ठिता खो सा देवता,

अभिवादन गरी एकातिर उभिए । एकातिर उभिएका उनी देवताले

भगवन्तं गाथाय अज्भभासि ।

भगवानसँग गाथाद्वारा प्रश्न राखे ।

बहू देवा मनुस्सा च, मङ्गलानि अचिन्तयुं ।

धेरै देवता न मनुष्यहरूले मंगलको विषयमा विचार गरीसके (तर थाहा पाउन सकेनन्)

आकड्खमाना सोत्थानं, ब्रूहि मङ्गलमुत्तमं ॥१॥

(तत्पर्य) मुखको आकांक्षा राख्ने तिनीहरूका लागि उत्तम मंगलको बारेमा बताउनुहोस् ।

असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना ।

(बुद्धले भट्नुभयो) मुखैहरूको संगत नगर्नु, पण्डितजनको संगत गर्नु

पूजा च पूजनेध्यानं, एतं मङ्गल-मुत्तमं ॥२॥

पूजा गर्ने योग्यहरूलाई पूजा गर्नु, यी उत्तम मंगल हुन् ।

पतिरूपदेस-वासो च, पुब्बेच कतपुञ्जता ।  
 उचित न्यातमा ब्राह्म गर्नु, पूर्वसमयमा पुण्य गनेको हुनु  
 अत्तसम्मापणिधि च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥३॥  
 आत्म संयमी हुनु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 बाहसच्चञ्च सिप्पञ्च, विनयो च, सुसिबिद्धतो ।  
 बहुश्रुत (धैरे विषयमा जानकारी राख्नु), शिष्य जान्नु, नयन हुनु, सुभिषित हुनु,  
 सुभासिता च या वाचा, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥४॥  
 गीतो बचन बोल्नु यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 मातापितु उपट्ठानं, पुत्तवारस्स सङ्गहो ।  
 आमा ब्राह्मको सेवा गर्नु, म्त्री व सन्तानहकको पालन पोषण गर्नु  
 अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मंगमुत्तमं ॥५॥  
 आकुल व्याकुल नहुने काम गर्नु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 दानं च धम्मचरिया च, ज्ञातकानञ्च सङ्गहो ।  
 दान गर्नु, धर्मको आचरण गर्नु, आफन्तहकको संग्रह गर्नु  
 अनवज्जानि कम्मनि, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥६॥  
 दोष नहित (निर्दोष) काम गर्नु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 आरती विरती पापा, मज्ज-पाना च संयमो ।  
 पाप कर्मबाट टाढा रही त्याग गर्नु, मद्यपानमा संयमी हुनु  
 अप्यमावो च धम्मसु एतं मंगलमुत्तमं ॥७॥  
 धार्मिक कार्यहरुमा होशियारी हुनु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठी च कतञ्जुता ।  
 गौरव गर्नु, गम्ब स्वभाव हुनु, सन्तुष्ट हुनु व कृतज्ञ हुनु  
 कालेन धम्मसवणं, एतं मंगलमुत्तमं ॥८॥  
 बेलाबन्धतमा धर्मको कुरा सुन्नु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 खन्ति च सोवचस्सता, समणानञ्च दस्सनं ।  
 सहजशील हुनु, आझाकारी हुनु, श्रमणहकको दर्शन गर्नु  
 कालेन धम्मसाकच्छा, एतं मंगलमुत्तमं ॥९॥  
 बेलाबन्धतमा धर्मको छलफल गर्नु, यी उत्तम मंगल हुन् ।  
 तपो च ब्रह्मचरियञ्च, अरिय-सच्चान दस्सनं ।  
 तपस्या गर्नु, ब्रह्मचर्यको पालना गर्नु, आर्य सत्यलाई जवबोध गर्नु

निब्बान सच्छिकिरिया च, एतं मंगलमुत्तमं ॥१०॥

निर्वाणालाई साक्षात्काव गन्तुं, यी उत्तम मंगल हुन् ।

फुट्ठस्स लोक धम्मैहि, चित्तं यस्स न कम्पति ।

लोक धर्म (ताभ, अलाभ, यथा, अपयथा, निवृत्ता, प्रभांसा, सुख-दुख) बाट चित्त  
कम्पन गहुन्

असोक विरजं खेमं, एतं मंगलमुत्तमं ॥११॥

शोक रहित हुन्, मयल (बाण, वेण, मोह) बाट मुक्त हुन्, निर्भयी हुन्, यी उत्तम  
मंगल हुन् ।

एतादिसानि कत्वान, सब्बत्थ मपराजिता ।

यस प्रकारका काम गर्नाले सबै ठाउँमा अपराजित(नहार्ने) भइ

सब्बत्थ सोत्थिं गच्छन्ति तं तेसं मंगलमुत्तमन्ति ॥१२॥

सबै ठाउँमा बरिष्ठ प्राप्त गर्छन्, त्यसैले यी सबै उनीहरूका लागि उत्तम मंगलहरू हुन् ।

।मंगल सुत्त निर्दिष्टनः

(मंगल सूत्र समाप्त)

## मेत्त सुत्तं

यस्सा'नुभावतो यक्खा, नेव दस्सेन्ति भीसन् ।

यस सूत्रको प्रभावको कारणले यक्षहरू, देवताहरूले भय देखाउन सम्बन्धित

यमिह चेवा'नुयुञ्जन्तो, रत्तिन्दिव' मतन्दितो ॥

झारम्बाव पाठ गर्नाले अलक्षी नभई रातदिन

सुखं सुपति सुत्तो च, पापं किञ्चि न पस्सति ।

सुखपूर्वक सुत्त पाइने हुन्छ, सुतेका व्यक्तिले पनि नरात्रो अपना देख्नु पर्ने हुँदैन

एवमादिगुणपूतं, परित्तं तं भणाम हे ॥

यसप्रकारको उत्तम गुणले युक्त परित्राण सूत्र पाठ गर्नु ॥

करणीय'मत्थकुसलेन, यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च ।

आचरण गर्न योग्य कुसलहरूलाई उत्तम आचरण द्वारा शान्त र  
बाह्यी आचरण गरी

सक्को उज्जु च सुहुज्जु च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥१॥

समर्थ, नीचा सबल र अनुशासित, मृदु, अनभिमानी हुनुपर्दछ ।

सन्तुस्सको च सुभरो च, अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुत्ति ।  
 नग्गुप्प व पात्ता नज्जिलो, अत्थकत्थ व सरलभाव भएको  
 सन्तिन्वियो च निपको च, अप्पगढभो कुलेस्व'ननुगिद्धो ॥२॥  
 शान्त इन्द्रिय भएको व परिपक्व ज्ञान भएको, कडा स्वभाव नभएको, कुल गृहस्थमा  
 अनासाक हुनुपर्दछ ।

न च खुद्द'माचरे किञ्चि, येन विञ्जू परे उपववेद्युं ।  
 नानो भन्धा नानो पनि यत्तो काम नग्गुं जुनकाम गताले विक्कहकले उपहास गकन्  
 सुखिनो वा खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥३॥  
 सबै प्राणी सुखी होउन्, कल्याण होउन्, सबै सुख आनन्दपूर्वक बहून् भनी कामना  
 गर्नु पर्दछ

ये केचि पाणाभूतत्थि, तसा वा यावरा व'नवसेसा ।  
 जति पत्ति प्राणीहक छन्-तर्नने वा ततर्नने (स्थीर) सबै नै  
 वीघा वा ये महन्ता, मज्झिमा रस्सका अणुकयूला ॥४॥  
 लामो वा दुबो शरीर भएका, मध्यम वा नानो शरीर भएका व अणु प्रमाण मात्रका  
 प्राणी नै किन नहोन्

विट्ठा वा ये च अविट्ठा, ये च वूरे वसन्ति अविवूरे ।  
 वेखन नकिने वा अकुथ्य, टाढाका वा नजिक बस्ने  
 भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥५॥  
 पहिले भद्रसकेका वा पछि उत्पन्न हुन सक्ने सबै प्राणीहक सुखी होउन्  
 न परो परं निकुब्बेय, नात्तिमञ्जेय कत्थचि न कञ्चि ।  
 एकले अर्कालाई ठप्ने नग्गुं, अभिमानी भई अवहेलना व अपमान नग्गुं  
 ब्यारोसना पटिघसञ्जा, नाञ्जमञ्जस्स वुक्ख'मिच्छेय्य ॥६॥  
 शरीर व वचनद्वारा कष्ट दिने वा द्वेष धितद्वारा एक अर्कालाई दुख दिने इच्छा नग्गुं

माता यथा नियं पुत्तं, आयुसा एक पुत्त'मनुरक्खे ।  
 जामासे जन्सरी आफ्नो एकरो छोरालाई ज्यानको बाजी लगाएव नसा गर्छिन्  
 एवम्पि सब्बभूतेसु, मानसं भावये अपरिमाणं ॥७॥  
 त्यसरी नै सम्पूर्ण सत्त्वप्राणीप्रति अनौजित मैत्रीद्वारा भाविता (सहिष्णुते) गर्नु



मेतञ्च सब्बलोकस्मिं, मानसं भावये अपरिमाणं ।  
 सम्पूर्णं लोकमा असीमित कपमा मैत्रीयुक्त भई आविता गर्नुपर्छ  
 उद्धं अधो च तिरियञ्च, असम्बाधं अवेर'मसपत्तं ॥८॥  
 माथि (अकपलोक) तल(कामलोक) र बीच(कपलोक) का प्राणीहरूप्रति दोषरहित,  
 शत्रुरहित हुने गरी असीमित मैत्री गर्नु

तिट्ठं चरं निसिन्नो वा' सघानो घावतास्स विगतमिद्धो ।  
 उभिंदाको बेला, हिंज्दा हिंज्दै पनि, बन्दाको क्षण, सुत्दै गर्दा पनि  
 एतं सति अधिट्ठेय्य, ब्रह्म'मेतं विहार'मिध माहु ॥९॥  
 यस मैत्रीयुक्त स्मृतिलाई कृढतापूर्वक अधिस्थान गर्नु, जसलाई ब्रह्म विहार (उत्तम  
 बसाई) भनिएको छ ।

विट्ठञ्च अनुपगम्म सीलवा, दस्सेनेन सम्पन्नो ।  
 (उक्त व्यक्तिले) आत्मकृष्टि (म, मेरो भन्ने धारणा) लाई हटाई अताभारत, शीलवान  
 भइ श्रोतापन्न ज्ञानले सम्पन्न हुन्छ  
 कामेसु विनेय्य गेधं, न हि जातु'ग्गढभसेय्य पुनरेती'ति ॥१०॥  
 काम (संसायीक भोग) मा अताभारत भइ फेरि गर्भवासमा बस्न नपर्ने होइन्छ ।  
 (मेत्त-सुत्तं निट्ठित्तं)



Dhamma.Digital

## सम्बुद्धे गाथा

"नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स"

(तीन पल्ल भन्ने)

- १) सम्बुद्धे अट्ठवीसञ्च, द्वादसञ्च सहस्सके ।  
सम्बुद्धहक अण्डाल न ब्रह्म हजार पनि  
पञ्चसतसहस्सानि नमामि सिरसामहं ॥  
पाँच सयहजार (पाँचलाख) लाख पनि म शिरले वन्दना गर्दछु ।  
(जम्मा पाँच लाख ब्रह्मजान न अण्डाल बुद्धहक)
- २) अप्पका वालुका गङ्गा महन्ता निब्बुता जिना ।  
गंगा नदीका बालुवा बठ थोपे होतान्, पवित्रिर्वाण भइसकेका जिन(बुद्ध)हक  
अनगिनित छन्  
तेसं धम्मञ्च संघञ्च आदरेण नमामहं ॥  
उहाँहकको धर्म न संघलाई पनि आदरपूर्वक म नमस्कार गर्दछु ।
- ३) नमस्कारानुभावेण हित्वा संब्हे उपद्दवे ।  
(यनारी) नमस्कार गरेको आनुभावले सबै प्रकारका उपद्दवहक  
अनेक अन्तरायपि विनस्सन्तु असेसतो ॥  
अथ, अन्तरायहक शोण नबहने गरी हटैव जाओन् ।

Dhamma.Digital

## मैत्री भावना

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि ।  
म शत्रुअयवहितं नअण्णको हुनसक्कुं, मानसिक दुःखं नअण्णको हुनसक्कुं, शारीरिक दुःखं नअण्णको  
हुनसक्कुं, आफ्णो जीवनं सुखपूर्वकं विताउँदै जानसक्कुं ।

मम माता पितु आचरिया च जातिमिता च सब्रह्चारिनो च  
नेवो आमा बुवा गुरुआचार्य, शातिबन्धु साथीभाइहक, सग्रहचानीहक पति  
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
शत्रुअयवहितं होउन्, मानसिक दुःखरहितं होउन्, शारीरिक दुःखं नअण्णको होउन्,  
आ-आफ्णो जीवनं सुखपूर्वकं विताउँदै जान सक्कुन् ।

इमस्मिं आरामे सब्बे योगिनो

यस आराम (विहार)का सब्बे योगी (ध्यानकर्त्ता)हक

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
शत्रुअयवहितं होउन्, मानसिक दुःखरहितं होउन्, शारीरिक दुःखं नअण्णको होउन्,  
आ-आफ्णो जीवनं सुखपूर्वकं विताउँदै जान सक्कुन् ।

इमस्मिं आरामे सब्बे भिक्षु, सामणेरा च उपासकानुपासिकायो च

यस आराम (विहार)का सब्बे भिक्षुहक, श्रामणेवहक, उपासक उपासिकाहक पति

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
शत्रुअयवहितं होउन्, मानसिक दुःखरहितं होउन्, शारीरिक दुःखं नअण्णको होउन्,  
आ-आफ्णो जीवनं सुखपूर्वकं विताउँदै जान सक्कुन् ।

अम्हाकं चतुपच्चपदायका

हात्ता चतुप्रत्यय (चीखर, भोजन, बास र औषधि)का क्वाहाक

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
शत्रुअयवहितं होउन्, मानसिक दुःखरहितं होउन्, शारीरिक दुःखं नअण्णको होउन्,  
आ-आफ्णो जीवनं सुखपूर्वकं विताउँदै जान सक्कुन् ।

अम्हाकं आरक्खादेवता इमस्मिं विहारे इमस्मिं आवासे इमस्मिं आरामे आरक्खादेवता  
हात्ता आनक्षा देवताहक, यस विहारका, यस आवासका, यस आरामका आनक्षा देवताहक

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
भानुअयवहित होउण, मानसिक दुःखवहित होउण, शारीरिक दुःख तअएका होउण,  
आ-आफ्णो जीवन जुखपूर्वक विताउँदै जान सकुण् ।

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभावपरियापन्ना  
सबै ऋचहक, सबै प्राणीहक, सबै वितीसकेकाहक, सबै पुक्कलहक, सबै जातमभाव (शरीर) सहितका

सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा  
सबै स्त्रीहक, सबै पुकणहक, सबै आर्यहक, सबै अनार्यहक, सबै देवताहक

सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका

सबै मनुष्यहक, सबै विनिपातिक (चाव अपायमा परेका) प्राणीहक

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
भानुअयवहित होउण, मानसिक दुःखवहित होउण, शारीरिक दुःख तअएका होउण,  
आ-आफ्णो जीवन जुखपूर्वक विताउँदै जान सकुण् ।

दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लड्डसम्पत्तितो, माविगच्छन्तु कम्मस्सका  
दुःखबाट मुक्त भएका होउण, आ-आफूले प्राप्त गरेका सम्पत्तिबाट असग हुन तपकण,  
आ-आफूले गरिआएका रात्ता तरात्ता काम नै कर्मका रूपमा आफ्ना निजी सम्पत्तिका  
रूपमा भएका होउण

पुरत्थिमाय विसाय, पच्छिमाय विसाय, उत्तराय विसाय, दक्खिणाय विसाय  
पूर्व दिशाका, पश्चिम दिशाका, उत्तर दिशाका, दक्षिण दिशाका

पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय, उत्तराय अनुदिसाय, दक्खिणाय अनुदिसाय  
पूर्व कुनाका, पश्चिम कुनाका, उत्तर कुनाका, दक्षिण कुनाका

हेट्ठिमाय विसाय उपरिमाय विसाय

तल्लो दिशाका माथिको दिशाका

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभावपरियापन्ना  
सबै ऋचहक, सबै प्राणीहक, सबै वितीसकेकाहक, सबै पुक्कलहक, सबै जातमभाव (शरीर) सहितका

सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा  
सबै स्त्रीहक, सबै पुकणहक, सबै आर्यहक, सबै अनार्यहक, सबै देवताहक

सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका

सबै मनुष्यहक, सबै विनिपातिक (चार अपायमा परेका) प्राणीहक

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।  
शत्रुभयरहित होउन्, मानसिक दुःखरहित होउन्, शारीरिक दुःख नभएका होउन्,  
आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकुन् ।

दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लडुसम्पत्तितो, माविगच्छन्तु कम्मस्सका  
दुःखबाट मुक्त भएका होउन्, आ-आफ्नै प्राप्त गरेका सम्पतिबाट अलग हुन नपक्नु,  
आ-आफ्नै गदिआएका राक्षा तथा काम नै कर्मका रूपमा आफ्ना विजा सम्पतिका  
रूपमा भएका होउन्

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो

भवाग्रबाट माथि अवीचिबाट तल

समन्ताचक्कवालेसु ये सत्ता पथवि चरा,  
सबै चक्रवालका पृथ्वीमा विचरण गर्दै हिँड्ने सत्त्वहक  
अब्यापज्जा निवेरा च, निदुक्खा चानुपट्वा  
मानसिक दुःखरहित होउन्, शत्रुबहित होउन्, दुःख व उपद्रव नभएका होउन्

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो

भवाग्रबाट माथि अवीचिबाट तल

समन्ताचक्कवालेसु ये सत्ता उदके चरा,  
सबै चक्रवालका पानीमा विचरण गर्दै हिँड्ने सत्त्वहक  
अब्यापज्जा निवेरा च, निदुक्खा चानुपट्वा  
मानसिक दुःखरहित होउन्, शत्रुबहित होउन्, दुःख व उपद्रव नभएका होउन्

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो

भवाग्रबाट माथि अवीचिबाट तल

समन्ताचक्कवालेसु ये सत्ता आकासे चरा,  
सबै चक्रवालका आकाशमा विचरण गर्दै हिँड्ने सत्त्वहक  
अब्यापज्जा निवेरा च, निदुक्खा चानुपट्वा  
मानसिक दुःखरहित होउन्, शत्रुबहित होउन्, दुःख व उपद्रव नभएका होउन्

साधु ! साधु !! साधु !!!

## बिघ्नबाधा पन्धिने सूत्र (हेतु पच्चय गाथा)

(पच्चयो = कारण)

१) हेतु पच्चयो	(जरा)	Root Condition
२) आरम्भण पच्चयो	(आधार)	Object Condition
३) अधिपति पच्चयो	(प्रमुख, प्रबलता)	Predominance Condition
४) अनन्तर पच्चयो	(निरन्तरता)	Contiguity Condition
५) समनन्तर पच्चयो	(समो निरन्तरता)	Immediacy Condition
६) सहजात पच्चयो	(सगसगै)	Co-nascence Condition
७) अञ्जमञ्ज पच्चयो	(पारस्परिक)	Mutuality Condition
८) निस्सय पच्चयो	(एकले अर्का माथि भर पर्ने)	Dependence Condition
९) उपनिस्सय पच्चयो	(बलियो आदर्श)	Powerful Condition
१०) पुरेजात पच्चयो	(पहिला नै उपस्थित भएको)	Pre-nascence Condition
११) पच्छाजात पच्चयो	(पछिल्लो आधार)	Post-nascence Condition
१२) आसेवन पच्चयो	(बारम्बार दोहोर्न्याउने)	Repetition Condition
१३) कम्म पच्चयो	(कर्म)	Kamma Condition
१४) विपाक पच्चयो	(कर्मको फल)	Kamma Result Condition
१५) आहार पच्चयो	(पोषण)	Nutriment Condition
१६) इन्द्रिय पच्चयो	(इन्द्रिय)	Faculty Condition
१७) ध्यान पच्चयो	(ध्यान)	Jhana Condition
१८) मार्ग पच्चयो	(मार्ग)	Path Condition
१९) सम्भयुत्त पच्चयो	(घुलमिल)	Association Condition
२०) विष्ययुत्त पच्चयो	(छुट्टाछुट्टै)	Dissociation Condition
२१) अत्थि पच्चयो	(उपस्थिति)	Presence Condition
२२) नत्थि पच्चयो	(अनुपस्थितिको कारणले उत्पत्ति)	Absence Condition
२३) विगत पच्चयो	(लोप हुने)	Disappearance Condition
२४) अविगत पच्चयो हो तीति	(लोप नहुने)	Non-disappearance

बर्मा भ्रमण गरेको शहर

२०३७ साल-धम्मावती गुरुमां नाप बनागु

यंगुन

- १ स्वेतगौ चैत्य (Shwedagon)
- २ छत्राता जी चैत्य (Chauk Hlal Gyi)
- ३ छत्त संघायन यागु थाय (Maha Parsama Cave)
- ४ सुलो चैत्य (Sula Pagoda)
- ५ दन्त धातु चैत्य (Bolalthaung Pagoda)

बगां

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| १ आनन्द चैत्य       | ५ Nanpaya       |
| २ Shwezigon Pagoda  | ६ Manuha Temple |
| ३ Gubyaukgye Temple | ७ Myazedi Stupa |
| ४ Hlilominlo        |                 |
- 
- १ Golden Rock (च्यैङ्ग थीङ) (Kyaikhtiyo)
  - २ Naypyitaw:- (चार धाम व Shwedagon New)

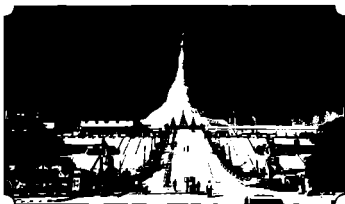
Thamboddy Temple

Monywa Temple

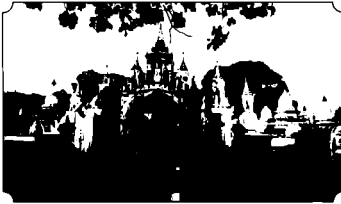
Mandalay

- |   |   |    |                    |
|---|---|----|--------------------|
| 1 | Mingun Bell- iton bell (second largest) | 9  | Kyaukdawgyi Pagoda |
| 2 | Mingun Pagoda                           | 10 | Mandalay Hill      |
| 3 | Hsinbyume Pagoda                        |    |                    |
| 4 | U-Bein Bridge                           |    |                    |
| 5 | Mahagadayon Monaslery                   |    |                    |
| 6 | Mahamuni Pagoda                         |    |                    |
| 7 | Kulhodow Pagoda                         |    |                    |
| 8 | Mahalawka Marazein Pagoda               |    |                    |

## बर्मा भ्रमणका फोटोहरू



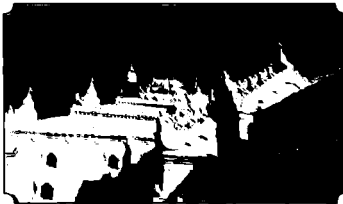
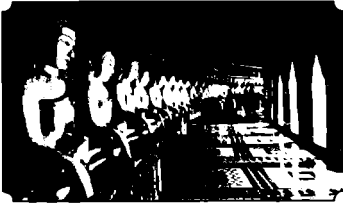




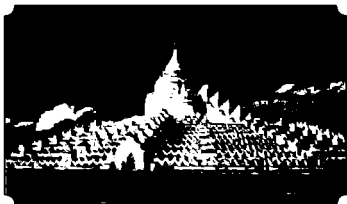
१५. सुन्. परिश्रम व सरिका

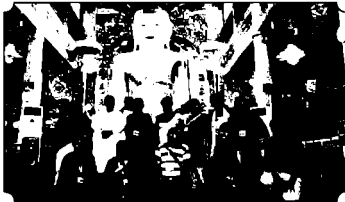
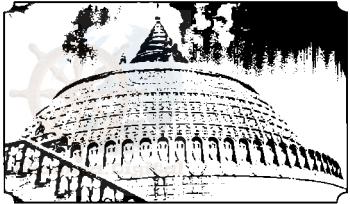
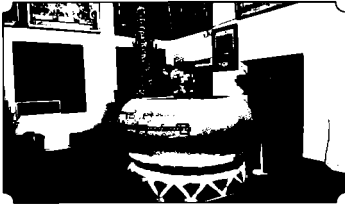
## बर्मा भ्रमणका फोटोहरू



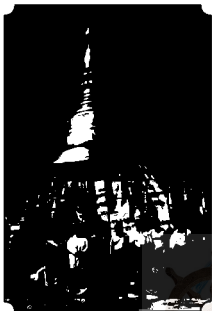


## बर्मा क्षमणका फोटोहरु



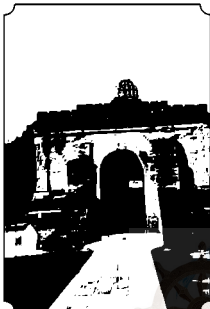


## बर्मा भ्रमणका फोटोहरू





बर्मा क्षमणका फोटोहरु



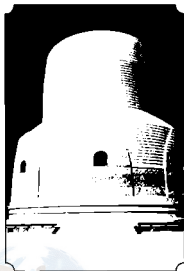




बर्मा समणका फोटोहरु



बर्मा भ्रमणका फोटोहरू



बर्माका अठारिअठार बौद्ध चारघाज



३६ पूजा, परिव्रजन & चरिअ

बर्मा भ्रमणका फोटोहरू





## श्रीलंका भ्रमणका फोटोहरु

श्रीलंकाका भ्रमण गरेका स्थावरहरु

- १) अनुराधपुरा संघनिराबाट स्थावरको बोधिवृक्ष, जम्भरीटक
- २) पोलेगेर्वा
- ३) कोलेवबो उद्यालेजी
- ४) सिरीया
- ५) नातले
- ६) काटरगाला
- ७) उद्यासिद, भगवान बुद्धको दन्त धातु मन्दिर
- ८) गाल
- ९) त्रीकोला ताली
- १०) बुकवल



बोधि वृक्ष मन्दिर

दन्त धातु मन्दिर





अशुक्ला बुद्ध मन्दिर



सिद्धिदा



कतरगंगाको मन्दिर



अजुराधापुर बौध्दिक मन्दिर



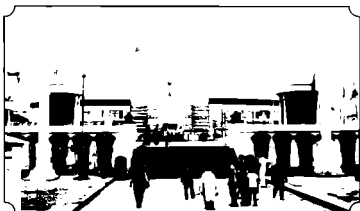




पोद्गजकथा



दश धातु मठिटर

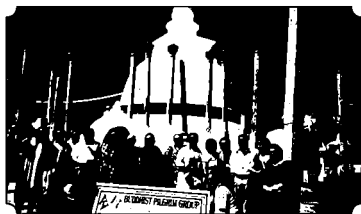


महापैला मठिटर

दावडुला गुफा



पोलुनेवा





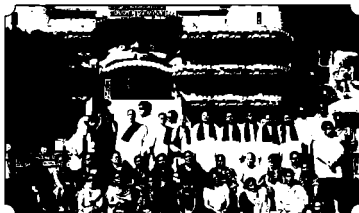
महापैलाय मठिटर



पोटुजोर्ता

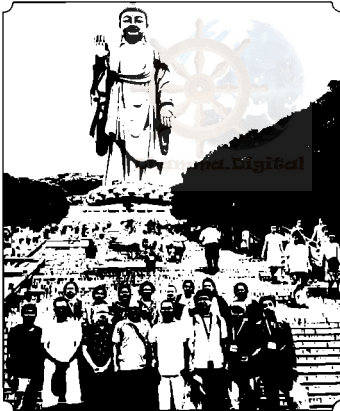


ਠਾਕਵੁਲਾ



चीन भ्रमणका फोटोहरू

चीनका भ्रमण गरेका स्टाब्लर  
Beijing, Shanghai,  
Wuxi, Suzhou,  
Kunming



चीम भ्रमणका फोटोहरू





## चीन भ्रमणका फोटोहरू



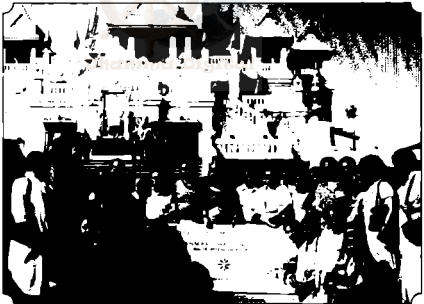




## थाइलेण्ड भ्रमणका फोटोहरू

थाइल्याण्डमा भ्रमण गरेका  
स्वामीहरू  
Bangkok, Pattaya,  
Ayuthya, Fuket





## बंगलादेश भ्रमणका फोटोहरू

बंगलादेशमा भ्रमण गरेका  
स्वास्थ्यहरू

- १) हाकाटी
- २) चित्त गाउँ
- ३) रङ्गवली
- ४) कवस बजार
- ५) पहाड पुरा
- ६) बोट र वन





बंगलादेश भ्रमणका फोटोहरू









सब पापस अकरणं, कुसलस उपसम्पदा

सचितपरियोदपनं एवं बुद्धानसासनं ॥

सबै प्रकारका पापकर्म नगर्नु, कुशल कर्म सकेसम्म आर्जन गर्नु,  
चित्तलाई निर्मल पार्नु, यही बुद्धहकको शिक्षा हो ।

नही वेरेन वेरानी समन्तिध कुदाचनं

अवेरेन च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो ॥

वैच भावले वैच कहिल्यै शान्त हुँदैन  
मैत्री भावले मात्र वैच शान्त हुन्छ, यही पहिलेदेखिको धर्म हो ।

Dhamma.Digital

अत्ता हि अत्तनो नाथो, को हि नाथो परो सिया

अत्तनाहि सुदन्तेन, नाथं लभति दुल्लमं

आफूने आफूको मालिक हो, अक कोही होइन  
आफूलाई वक्ष गर्न सक्नेले दुर्लभ मालिक प्राप्त गर्दछ ।

- बुद्ध वचनहरू