

Prof. Dr. P. V. S. Rao  
The Dharmabirdi

वैदिक  
सिद्धि

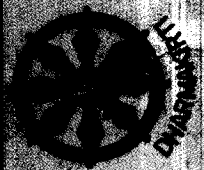


शुद्धेय गुरुमां दो गुणवती

सिःपुन्ही

वर्ष-२२, अङ्क-११

बिज्जम



# धर्मकीर्ति

१. 'धर्मकीर्ति' प्रत्येक पूर्णिमाको दिन निस्कन्छ ।
२. 'धर्मकीर्ति' का लागि धार्मिक, सामाजिक एवं नैतिक पक्षका लेखहरू लेखी पठाउनु होस् ।
३. विहार एवं विभिन्न स्थानहरूमा भएका बौद्ध गतिविधिहरू समयमै (औंसिसम्म) हामीलाई लेखी पठाउनु होस् ।
४. हामी तपाईंको स्वस्थ प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं ।
५. लेखकद्वारा लेखिएको कुनै पनि विचारको जिम्मेवार लेखक आफै हुनेछ- सम्पादक मण्डल हुने छैन ।

## ■ विषय-सूचि ■

क्र.सं	विषय	लेखक	पेज नम्बर
१.	बुद्ध-वचन	-	१
२.	सम्पादकीय- बुद्ध शिष्या दो गुणवती गुरुमां	-	२
३.	सूक्ष्म दर्शन	- सत्यनारायण गोयन्का	३
४.	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू	-	४
५.	बि.एल.आई.ए. का सदस्यहरूलाई एक पत्र-३	- श्रद्धेय गुरु सिङ युन, अनु. देवकाजी शाक्य	५
६.	धम्मपद-१७७	- रीना तुलाधर	७
७.	सद्धर्मको कार्य-२	- भीमराव रामजी आवेडकर, अनु. ललितरत्न शाक्य	८
८.	सुनौलो गंगटो	- केदार शाक्य	९
९.	बेहोश नै बन्धन	- नरेन्द्रनाथ भट्टराई	११
१०.	बौद्ध मतमा दुःखको उपज तृष्णा	- लक्ष्मी लम्साल	१२
११.	योगाभ्यास विधि-५	- डा. गोपाल प्रधान	१४
१२.	छलफल	- मेघदूत	१५
१३.	धर्मया मू लंपु	- गणेश माली	१६
१४.	'योम्ह म्हायाय' या लिधसा	- रीना तुलाधर	१७
१५.	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	-	१९
१६.	धर्म प्रचार-समाचार	-	२४

- धर्मकीर्तियात छिगु ग्वाहालीया आवश्यकता दु । छिगु प्रत्येक ग्वाहाली पत्रिकाया लागी तःधंगु तिबः ज्वीफु ।
- छि थः ग्राहक जुया दिसँ, मेपिन्त नं ग्राहक याना दिसँ ।
- छिं थःगु पसः, उद्योग, व्यापार, कार्यालयया बिया द्यूगु प्रत्येक विज्ञापन पत्रिकायात तःधंगु ग्वाहाली ज्वनी ।
- धार्मिक व सामाजिक पक्षया रचना च्वया, सुभाब व सल्लाह बिया पत्रिकायात रोचक व स्तरीय यायगुली नं ग्वाहाली बीफु ।
- आसे धयादीमते, बिचाः याना दिसँ- 'धर्मकीर्ति' यात बांलाकेत छिं गुकथं ग्वाहाली बिया दीफु ।



# धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

## THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly  
FEBRUARY 2005



★ जतावाट हावा चलिरहको हुन्छ, त्यतीतिर फर्केर फ्याँके पठाएको धूलोले जसरी आफैलाई अपवित्र पारिदिन्छ, त्यसरी नै जसले सिवाभी, शूद्र, निकलीशीहरुलाई दोषारोपण गर्छ, उसलाई उसको त्यस नरामो कर्मको नरामो फलले दुःख दिन माल्छ ।

\*\*\*

★ कोही व्यक्तिको ससारमा जन्म हुन्छ, पापीहरुको तर्कमा जन्म हुन्छ, पुण्यवानहरु स्वर्गमा जन्मन्छन् भने चित्तमल नभाएका पवित्र व्यक्तिहरु परिनिर्वाण हुन्छन् ।

\*\*\*

★ आकाश, समुद्र, पर्वत आदि जूनसुकै स्थानमा लुकेन गइपनि प्रायःकसको फलबाट बच्न सकिने विदेशा यस लोकमा कहिपनि छैन ।

पुस्तक विक्रेताहरू  
विद्यासागर बुकिंग्स  
फोन: ४२५ ४१५२, ४२५२ ४१५२

पुस्तक विक्रेताहरू  
चिनीकाजी महर्जन  
फोन: ४२५ ३१-२  
जालेन्द्र महर्जन  
फोन: ४२५ ११०८

पुस्तक विक्रेताहरू  
धुवरेता स्यापति  
पुस्तक विक्रेताहरू  
भिक्षुणी योगवती  
फोन: ४२५ २४६६

पुस्तक विक्रेताहरू  
भिक्षु आशुवर्षी महास्थविर  
फोन: ४२५ १११०

पुस्तक विक्रेताहरू  
भिक्षुणी धम्मवती  
फोन: ४२५ २४६६

पुस्तक विक्रेताहरू  
धर्मकीर्ति बुद्ध अध्ययन गोष्ठी  
गणकीर्ति विहार  
श्रीधर लोथ टोल  
e-mail: dharmakirtivini@gmail.com  
फोन: ४२५ २४६६

पुस्तक विक्रेताहरू  
धर्मकीर्ति बुद्ध अध्ययन गोष्ठी  
गणकीर्ति विहार  
श्रीधर लोथ टोल  
फोन: ४२५ २४६६

पुस्तक विक्रेताहरू  
धर्मकीर्ति बुद्ध अध्ययन गोष्ठी  
गणकीर्ति विहार  
श्रीधर लोथ टोल  
फोन: ४२५ २४६६

विशेष सदस्य	रु. १०००/- वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्कको	रु. ७/-

## बुद्ध शिष्या दो गुणवती गुरुमां

यो धम्मं पस्सति सो मं पस्सति

यो मं पस्सति सो धम्मं पस्सति

अर्थात् “जसले धर्मलाई ठीक तरिकाले देख्न र बुझ्न सक्छ, उसले मलाई (बुद्धलाई) चिन्न सक्छ। जसले ठीक तरिकाले मलाई (बुद्धलाई) चिनेको हुन्छ, उसले मात्र म भित्र रहेको सत्य धर्मलाई देखेको र बुझेको हुन्छ।”

यस बुद्ध वचनलाई अध्ययन गरेपछि हामीले बुझ्न सक्छौं, बुद्ध कुनै शरीर होइन। बुद्ध त सम्यक ज्ञानको स्वरूप हुनुहुन्छ। त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ—

“आफूभित्र रहेको सत्यधर्म (अनित्य दुःख र अनात्म भाव) लाई देख्न नसक्ने व्यक्तिले जीवन भर बुद्धको चीवर समाती उहाँको पछि पछि लागेतापनि उ बुद्धबाट कोशौं टाढा रहेको मूर्ख व्यक्तिको रूपमा चिनिन्छ। तर जुन व्यक्ति बहिर्मुखी नबनी अन्तर्मुखी भई आफ्नो गलतीहरू हटाउँदै धर्मानुकूल जीवन जिउन सफल हुन्छ, त्यही व्यक्ति बुद्धबाट हजारौं योजन टाढा र हेपनि उ बुद्धको नजिक रहेको व्यक्ति ठहरिनेछ।

यस बुद्ध वचनलाई हामी गुरुमां पूज्य दो गुणवतीले चरितार्थ गरी उदाहरण बनी हामीलाई देखाइदिनु भएको छ। वास्तवमा उहाँ नेपाली नागरिक होइन। बुद्ध जन्मभूमि नेपालबाट कोशौं टाढा रहेको देश म्यानमारमा ८० वर्ष पहिला जन्मनु भएकी थिइन्। तैपनि उहाँ हरेक क्षण बुद्धको नजिक भइरहन सफल हुनु भएको छ।

आफ्नो देश म्यानमारमा बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्नुभई यस शिक्षाको माध्यमबाट उहाँले अरुलाई होइन आफूले आफैलाई परीक्षण गर्दै आफूलाई सुधार्ने कार्यमा लाग्नु भयो। आजभन्दा ४२ वर्ष अगाडि धम्मवती गुरुमांका साथ वर्माबाट नेपाल आउनुभई बुद्ध शिक्षा प्रचार कार्यमा जुट्नु भयो। बुद्ध शिक्षाको परिचयसम्म पनि राम्ररी नपाएका त्यसबेलाका नेपालीहरू माझ उहाँले यस शिक्षालाई मुखले प्रचार गर्ने कार्यतर्फ भन्दा

पनि आफ्नो राम्रो वानी व्यवहार प्रयोग गर्दै धर्मप्रचार गरी उनीहरूको मन जित्न सफल हुनुभयो। धेरै कठिनाई सहेर ३५ वर्ष सम्म धर्मप्रचार कार्यमा निरन्तर लाग्नु भई बढि भन्दा बढि नेपाली उपासक उपासिकाहरूको मनमा आमाको स्थान ओगट्न सफल हुनुभएकी दोगुणवती गुरुमां उनीहरूका प्रिय गुरुमां बन्नु भएको छ। एक विदेशी नागरिक भएपनि उहाँ संग एकपटक भेटी कुरा गर्ने मौका पाएका जो कोही नेपाली पनि उहाँको भेदभाव रहित मैत्रीपूर्ण व्यवहारबाट प्रभावित भएको पाउँछौं। यसरी जति जति बुद्ध शिक्षाले आफूलाई माझ्न सफल हुनुभयो, त्यति नै उहाँ हाम्रो सामु मृदुभाषी, सहनशील, निरभिमानी, मेहनती, ममतामयी र इमान्दार बनी टल्किनु भएको छ। त्यति मात्र होइन “धम्मो हवे रक्खतीति धम्मचारी” अर्थात् जसले धर्मलाई पालन गर्छ उसलाई धर्मले रक्षा गर्छ भने जस्तै दो गुणवती गुरुमां आफ्नो ८० वर्षको उमेरमा पनि ४० वर्षिय निरोगी र स्वस्थ व्यक्ति जस्तै फूर्तिलो रूपमा रहनु भई धर्मले रक्षा गराउन सफल भइरहनु भएको देखिन्छ। यसरी दो गुणवती गुरुमांले बुद्ध शिक्षालाई ठीक बाटो देखाउने मापदण्डको रूपमा सही तरिकाले प्रयोग गर्न सफल हुनुभएको छ।

त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको होला -

“तुम्हेहि किच्चं आतप्यं अक्खातारो तथागता”

अर्थात् तथागतले त केवल वाटो मात्र देखाइदिनु हुन्छ। उहाँले देखाउनु भएको त्यस बाटोलाई पछ्याउँदै पार गर्ने जिम्मा त हामी आ-आफ्नै हो। यसरी आ-आफ्नो जिम्मा निभाउनका लागि हामी देखावटी धर्माचरणमा नलागी पूज्य गुरुमांको राम्रो आदर्शलाई अनुशरण गर्दै उहाँजस्तै जुनसुकै कठिन अवस्थामा पनि मानसिक सुख प्राप्त गर्न शिपालु बन्न सक्ौं। दो गुणवती गुरुमांको ८० औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा सबैप्रति धर्मकीर्तिको यही शुभ कामना रहेको छ।

## सूक्ष्म दर्शन

■ सत्यनारायण गोयन्का

### भगवान बुद्धको समयको एउटा घटना

श्रमण आनन्द वर्षौसम्म भगवान बुद्धको उपस्थापक (निजी सहायक) रहेका थिए । उनी भन्दा अगाडि यस कार्यका लागि धेरै जना नियुक्त भइसकेका थिए । ती मध्ये एकजना भिक्षु मेघिय हुन् ।

एक पटक भगवान चालिका पर्वतमा विहार गरिहनु भएको थियो । त्यस समय भिक्षु मेघिय भगवानको आज्ञा लिएर जन्तु ग्राममा भिक्षाटनको लागि गएका थिए । फर्किँदा किमकाला नदीको किनारामा पर्ने एउटा मनोरम आम्रवनको बाटो भएर फर्के । त्यहाँ चारैतिर हरियाली नै हरियाली थियो । कन्दमूल आदि फलले प्रकृतिलाई मनोरम बनाएको थियो । माझ वनक्षेत्रमा सुगन्धित फूलको सुगन्ध फैलिएको थियो । रसीलो पाकेका आँप रूखमा लटरम्म फलिरहेका थिए । हेर्दाँमा मुखमा रस आउँथ्यो । भमराको गुञ्जन र नदीको कलकल आवाज सारा वातावरणमा छाएको थियो । शीतल मन्द बहेको हावाले शरीरमा स्पर्श गर्दाँमा हर्ष विभोर भएर जीऊ नै शिरिङ्ग हुन्थ्यो । सर्वत्र प्रकृतिको सौन्दर्यले श्रृङ्गारिएको थियो । सबैतिर अत्यन्त रमणीय, अत्यन्त मनमोहक, अत्यन्त मनोहारी थियो ।

यस्तो वातावरण देखेर मेघियलाई यो ठाउँ ध्यान भावना गर्न अत्यन्त उपयुक्त लाग्यो । भगवानसंग अनुमति लिएर यहाँ ध्यानको अभ्यास गर्दै भन्ने सोचे । भगवानसंग अनुमति माग्दा उहाँले रोक्नु भयो । मेघियलाई भने यसरी रोकेको मन परेन ।

हेर्दाँखेरी रमणीय भएतापनि सबै स्थान ध्यान भावनाको लागि उपयुक्त नै हुन्छ भन्ने छैन । यस विषयका मर्मज्ञ अधिकारीले मात्र यस कुरालाई थाहा पाउन सक्छ । यसको अतिरिक्त मेघिय जस्तो एक नयाँ साधकलाई प्रारम्भिक अवस्थामा उचित मार्ग दर्शनको लागि एकजना अनुभवी कल्याणमित्र साथ हुनु अत्यन्त आवश्यक थियो । भगवानले रोक्नु भयो, ठीकै थियो । तर भगवानको इच्छा विरुद्ध नै अति आतुर भएर मेघिय त्यस स्थानमा एकलै ध्यान गर्न गए ।

त्यहाँ कुनै एउटा रूख मुनि ध्यान गर्न बस्यो तर

एकदम आश्चर्य चकित भयो । भगवानको सानिध्यमा ध्यान गर्दाँ सधैं मन शान्त, स्थिर, सजग, सचेत र विमल विशुद्ध हुन्थ्यो तर यहाँ त्यस्तो थिएन । अवश्य पनि त्यस स्थानमा कुनै दूषित तरंगको प्रभाव थियो, जसको कारण उसको मनमा पाप तरंगको संकल्प-विकल्प, वितर्क-विचार आउन थाल्यो । कहिले प्रबल काम तृष्णाको भाव आउँथ्यो त कहिले द्वेष-दौर्मनस्य र घृणा क्रोधको लहर आउँथ्यो । उसको मन र दिमागमा यस्ता तरंगहरूले ठाउँ लियो । यस्तो अवस्थामा के गर्ने उसले जानेको थिएन । कोही मार्गनिर्देशक पनि साथमा थिएन । ब्याकुल भएर साँझ त्यहाँबाट फर्के र भगवानलाई घटनाको जानकारी दिए ।

भगवान बुद्धले त्यस समय मेघियलाई दिएको उपदेश नयाँ साधकहरूलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण र अनुकरणीय छ । जो साधकको चित्त विमुक्तिमा परिपक्व भएको हुँदैन उसको लागि यी पाँच साधन अत्यन्त आवश्यक छन् ।

१. कुनै अनुभवी कल्याणमित्रको सानिध्य अथवा मार्गदर्शन हुनु पर्छ ।

२. शील-पालन गरेको हुनुपर्छ । सानो भन्दा सानो शील भंग भए पनि त्यसको अनर्थ मान्नु पर्छ । शील साधनाको आधारशिला हो । जग हो । शील परिपक्व नभईकन कोही साधक साधनामा परिपक्व हुन सक्दैन ।

३. चित्तको मैलो हटाउने, विषयबाट विरक्त विकर्षण हुने, दुःखको नितांत निरोध गर्ने, विकारको पूरा उपशमन गर्ने यस्ता धर्मचर्चा सुन्नु पर्दछ । अल्पेच्छ कथा, संतुष्टि कथा, विवेक कथा, निःसंग कथा, पुरुषार्थ कथा, शीलकथा, समाधि कथा, प्रज्ञा कथा र ज्ञान दर्शन अनावरणीय कथा सुन्नु पर्दछ । जुन धर्मकथाबाट मार्गदर्शन, प्रेरणा र उत्साह पाइन्छ, जसबाट आशंका-विशंका हट्छ, जसबाट मन स्थिर हुन्छ, श्रद्धा बढ्छ र अपवित्रता, पीडा र विकलताहरूबाट मुक्ति पाएर विरज विमल हुन्छ त्यस्तो कथा सुन्नु पर्दछ ।

४. यस्तो साधकले दृढ पुरुषार्थ गर्नु पर्छ । पुरुषार्थ अकुशलबाट बचेर कुशल कार्य सम्पन्न गर्नमा हुनुपर्छ ।

साधना गर्न आफ्नो कल्याणमित्रबाट जुन विधि अथवा मार्गदर्शन पाएको हो त्यसको अभ्यासमा स्थिर हुनुपर्छ । चित्त विशुद्धिको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त नहोउज्जेलसम्म आफ्नो स्वेच्छाले धारण गरेको यस अभ्यासलाई सधै आफ्नो साथमा राख्नु पर्छ । दृढ पराक्रममा संलग्न रहनुपर्छ स्थित रहनु पर्छ ।

५. आफूले सुनेको श्रुत-प्रज्ञा अथवा तर्क-वितर्क द्वारा प्राप्त चिन्तन ज्ञान त्यहीँसम्म मात्र सिमित नराखी स्वानुभूतिजन्य भावनामयी प्रज्ञा जगाउनुपर्दछ । यस्तो कुशाग्र र तीक्ष्ण प्रज्ञा द्वारा नै स्थूल शरीर स्कन्ध र स्थूल चित्त-स्कन्धलाई टुक्रा-टुक्रा गरेर सूक्ष्म सत्य दर्शन गर्न सकिन्छ । क्षण-क्षण उदय ब्यय हुने सूक्ष्म सत्यको दर्शन हुने प्रज्ञाले यस्तो दीयो जलाओस् जुन प्रकाशमा अज्ञानको सारा आवरण हटोस् र दुःख क्षय रूपी निर्वाणको स्वतः साक्षात्कार होस् ।

साधकले आफ्नो कल्याणमित्रको सहयोग स्वीकार गरेर माथि उल्लेखित प्रकारले अभ्यास गरी आफ्नो कल्याण गर्नुपर्छ । भगवानले अगाडि भन्नुभयो जब-जब चित्तधारामा राग जाग्छ, तब-तब द्वेष उत्पन्न हुन्छ तब मंगल मैत्रीको, जब-जब विचार वितर्क जाग्छ तब आनापान सति अर्थात् आश्वास-प्रशवासको प्रति जागरूकताको र जब-जब अहंकार जाग्छ तब तब अनित्यको भावना गर्नुपर्छ ।

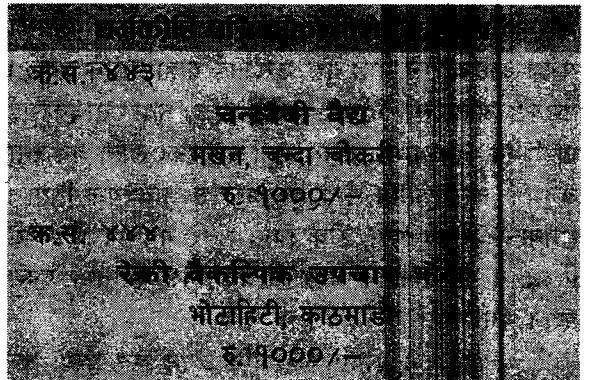
यो 'म' र 'मेरो' मिथ्या अहंभावको कारणले नै राग-द्वेष पैदा गर्दछ । यसैको कारणले नै चित्तधारामा नाना प्रकारको वितर्क-विचार र विकृतिको लहर चलन थाल्छ । त्यसले नै चित्त बिभुक्तिको साधनामा अहंभाव, आत्मभाव नष्ट गर्न सबैभन्दा बढी बल दिन्छ । यसको जरा नउखालिकन अन्य विकारहरूको जरा उखाल्न सकिदैन । यस्तो तीक्ष्ण प्रज्ञाले नै उदय-व्यय हुने अनित्य स्वभावको साक्षात्कार हुन्छ । यो अनित्य-संज्ञाको प्रबोधनी प्रज्ञाले नै साधकको आत्मभाव खतम गर्दछ । यस्तो साधकले नै अनात्म अर्थात् अहं विहीनताको सत्यतामा प्रतिष्ठित हुन्छ र अनात्म-संज्ञीले नै अहंकारको सारा अविद्या क्षीण गर्दछ, जरा उखेलिन्छ र निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछ ।

भगवानले अनित्य साधनाको मंगलवाणीको घोषणा गर्नु भएको छ-

अनिच्चसञ्जिनो हि, मेधिय, अनुत्तसञ्जा सण्ठाति अनन्तसञ्जी अस्मिमानसमुग्घातं पापुणाति विट्ठिव धम्मं निब्बानं ।

हामी अनित्यलाई अनित्य भनेर थाहापाउँदैनौ । सारा इन्द्रिय जगत अनित्य छ तर यी पाँच इन्द्रियले यसै विषयलाई सदैव स्वागत गर्दछौ; नित्य मानेर त्यसको उपभोग गर्छौ । कहिले मनपर्ने रूप हेर्छौ, कहिले मनपर्ने गन्ध सुँच्छौ, कहिले मनपर्ने शब्द सुन्छौ, कहिले मनपर्ने रस चाख्छौ कहिले स्पर्श । तिनीहरूबाट अलग रहेर कहिले साधना गर्न आँखा चिम्लेर बस्यौ भने पनि मानमा रूप, गन्ध, शब्द रस, स्पर्शको मिठो सम्भना आउँछ । आफूले अनुभव नगरेको भए पनि त्यस्को मिठो कल्पना मनमा आउँन थाल्छ । स्वानुभवले जानेको अथवा सुनेको अथवा देखेको जे भए पनि त्यस विषयको उपभोग प्रिय लाग्न थाल्छ । त्यसबाट शरीरमा हुने सूक्ष्म - सूक्ष्म तरंगहरू प्रिय लाग्न थाल्छ, त्यसको आनन्द लिन्छौ, यसैबाट त्यस प्रति राग पैदा हुन्छ ।

राग रंजित भएर त्यस सूक्ष्म संवेदनालाई धारण गर्दछौ । त्यस सुखद अनुभूतिमा अलिकति कहिँबाट बाधा आयो अथवा बाधा हुने संकेत मात्र कहीँबाट पायो भने मन छटपटाउँछ । त्यस सुखको विरोधी लाग्ने सारा तत्व, व्यक्ति, वस्तु, परिस्थिति अप्रिय लाग्न थाल्छ फलतः त्यस प्रति द्वेष द्रोह जाग्छ । जसरी चित्त अशान्त हुन्छ । अशान्तचित्तमा साना-साना सूक्ष्म-सूक्ष्म तरंग उठ्छ त्यस प्रति हामी संवेदनशील रहन्छौ । कसरी त्यस प्रति राग-रंजित भएर अनुगमन हुन थाल्छौ ? हामीलाई यसको बोध नै हुँदैन । त्यसैको फलस्वरूप अत्यन्त ब्याकुल हुनथाल्छौ । ■ ( साभार: विपश्यना, वर्ष-१९, अङ्क-६ )



## बि.एल.आइ.ए. का सदस्यहरूलाई एक पत्र - ३

### बि.एल.आइ.ए. का श्लोकहरूका अर्थ

- भद्रेय गुरु सिङ युन
- अनु. देवकाजी शाक्य

ताचेङ पेनसिङ्ग सिन ति कुसान (Tech'eng Penhsing Hsin Ti Kuan) सूत्रभित्र तलका श्लोकहरू पर्दछन्-

सङ्कल्प गर सबै चेतनशील प्राणीहरू, जोडदार अनुरोध छ :

सद्धर्मका चार श्लोकहरू मनन गर्दै  
सबै दुःखी प्राणीहरूलाई म मद्दत गर्नेछु ।  
बोधिवित्तलाई प्राप्त गर्नु नै साँच्चो अर्थमा पारमिता हो ।

श्लोकहरू राम्रा छन्, बुझ्न र सम्झ्न सजिला छन् । यही कारणले दुःखबाट हामीलाई टाढा लैजान, मुक्ति दिन र आफ्ना मुख्य-मुख्य कुराहरूलाई स्पष्ट बुझाउन मद्दत होस् भनेर बुद्धले बोल्नुहुँदा अक्सर गरेर चार श्लोकहरूको प्रयोग गर्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

विगतमा, बितेका इतिहासमा पनि ठूला-ठूला धेरै गुरुहरूले आफ्ना उपदेशहरूलाई हामीले सम्झोस् र दैनिक जीवनमा प्रभावशाली ढंगले प्रयोग गर्ने मद्दत पुगोस् भनेर चार श्लोकहरू प्रयोग गर्ने तरिकाहरू र पद्धतिहरू अपनाएका थिए ।

'सप्त तथागत स्तोत्र', चार पहिलो श्लोकहरू र विगतका अन्य धेरै श्लोकहरूसँग हामीहरूमध्ये धेरै परिचित छौं । ती राम्रा छन् । हालैका वर्षहरूमा विश्व धेरै मात्रामा परिवर्तित भइसकेको हुँदा बुद्ध धर्मका महान् परम्पराप्रति हाम्रा निष्ठा र प्रतिबद्धता जनाउन हामीलाई नयाँ नयाँ श्लोकहरू आवश्यक भएका छन् । स्पष्ट विचार धाराहरूका लागि समयसमयमा सामना गर्नुपर्ने अवश्यम्भावी अवरोधहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न र समस्या समाधान गर्न मद्दत हुने हुनाले आधुनिक जनजीवनसँग सुहाउँदा श्लोकहरू हाम्रा लागि ठूला प्रभावशाली साधन हुनेछन् । अरू मानिसहरूले भन्दा धेरै उत्तरदायित्व बोकेका, विश्वप्रतिका जिम्मेवारी बोकेका बि.एल.आइ.ए. का सदस्यहरूका लागि यो भन्नु सत्य साबित भएको छ । हाम्रा बि.एल.आइ.ए. श्लोकहरूद्वारा हाम्रा प्रतिबद्धताहरू मुखरित हुनेपर्छ । हामीले भोग्नुपर्ने अवस्थाहरू र अनुभवहरूका लागि ती श्लोकहरू सुहाउँदा र उपयुक्त

हुनुपर्छ । बि.एल.आइ.ए. श्लोकहरू हाम्रा आवश्यकता पूरा गर्न रचिएका हुन् । बि.एल.आइ.ए. का चार श्लोकहरू यस्ता छन् ।

मैत्री, करुणा, मुदिता र समता  
सबै धर्म लोकमा छाउन सकून् ।  
हाम्रा पुण्यहरू र मित्रभावबाट  
सबै प्राणीहरूले फाइदा उठाऊन् ।  
जेन र सुखावती भूमिको नैतिकता तथा शील अभ्यासबाट

समानता र क्षान्ति बोधमा मद्दत पुगोस् ।  
विनम्रता र कृतज्ञताको भावबाट  
ठूला प्रणिधान हामीले लिन सकौं ।  
तलका खण्डहरूमा म गहन रूपमा यी श्लोकहरूका मूल्य र महत्त्वबारे व्याख्या गर्दछु ।

#### मैत्री, करुणा, मुदिता र समताभाव सबै धर्म लोकमा छाउन सकून्

सबै किसिमका प्रष्ट सदृच्छा वा प्रतिबद्धता बुद्ध धर्ममा गहनतम र अत्यन्त महत्त्वपूर्ण शक्ति हो ।

केही उदाहरणहरूलाई हेरौं । खानकै उद्देश्यले खान बसेका छौं भने खाना खाइसकेपछि हामी पूर्ण रूपमा सन्तुष्ट भएको अनुभव गर्नेछौं । सुत्नकै उद्देश्यले सुतेका छौं भने सुतेर उठेपछि हामी पूरा मात्रामा ताजा र स्फूर्ति अनुभव गर्दछौं । भुइँ बढानुपर्ने आवश्यकता महसुस गर्छौं भने पूरा रूपले मन दिई हामी बढाने काम गर्छौं । त्यस्तै इच्छाले लेख्ने सोच्छौं भने हाम्रा लेख्ने कुराहरू सलल बग्ने र स्पष्ट हुन्छ र यस्तो लेख्दा हामी आनन्दित हुन्छौं ।

असल बौद्ध बन्न सबैभन्दा पहिला स्पष्ट सदृच्छा र धारणा हुनुपर्छ । बौद्धहरू कहिलेकाहीं चारवटा असीमित ब्रह्मविहारहरूबारे बोल्छन् । ती हुन्- असीमित मैत्री, असीमित करुणा, असीमित मुदिता र असीमित समताभाव ।

असीमित मैत्रीले असीमित सुख दिन्छ, असीमित करुणाले सबै दुःखहरूलाई हटाइदिन्छ । मैत्री र करुणा नै बौद्धहरूका आफ्ना व्यवहारका जग हुन् । ती मुख्य गुणहरूद्वारा नै बौद्धहरूले सधैं अरूसँग व्यवहार गर्नुपर्छ ।

इतिहासमा धेरै बौद्धहरूले यस्ता गुणहरू प्रदर्शन गरे जसका कारणले तिनीहरूका कामहरूलाई अहिलेसम्म सम्झिन्छन् । गुरु चिन येन (Chih Yen) (६००-६७५) अरूहरूलाई महत् गर्नु धेरै खतरनाक ठाउँहरूमा गए । काउ आनले (Kao An) बिरामीहरूको सेवाटहल गरे । ताओ येन (Tao An) ले (३१२-३८५) धर्मको प्रचार गर्न धेरैपटक आफ्नो ज्यानलाई जोखिममा राखे । इतिहासमा धेरै बौद्ध गुरुहरूले अरूलाई सहयोग गर्न आफूलाई अर्पण गरे । अत्यन्त कठिन परिस्थितिहरूमा ती ठूला धर्मगुरुहरू मैत्री र करुणा प्रदर्शन गर्न सफल भए ।

एउटा चिनियाँ उखान यस्तो छ, “हरेक निवासमा अभिताभ, हरेक घरमा अवलोकितेश्वर”

अभिताभ बुद्ध ठूलो दयाको प्रतिमूर्ति हुन् । उनले आफूलाई सम्झने र प्रार्थना गर्ने सबैलाई सुखावती भूमिमा लैजाने प्रतिज्ञा गरे । अवलोकितेश्वर बोधिसत्व करुणाको प्रतीक हुन् । सहयोगका लागि प्रार्थना गर्ने सबैका कुरा उनी सुन्छिन्, ध्यान पुऱ्याउँछिन् । दया र करुणाका खानी भएका कारण चिनियाँहरूले आफ्ना घरमा तिनीहरूका मूर्तिहरू श्रद्धापूर्वक राख्छन् । धूप, बत्ती बाली तिनीहरूलाई महान् रक्षकका रूपमा चिनियाँहरू आदर सत्कार गर्छन् ।

मुदिता र समताभाव पहिलो श्लोकका शब्दहरू हुन् । मैत्री र करुणा जस्तै मुदिता र समभाव बुद्ध धर्म अभ्यासका लागि आधारशिला हुन् । यस संसारमा मुदिताभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण कुराहरू केही छैन । बौद्ध सूत्रका धेरै श्लोकहरूमा शाक्यमुनि बुद्धले मुदिताको महिमा र महत्त्व विषयमा धेरै प्रशंसा गरिएको छ । विमलकीर्ति धर्म प्रचारमा यति पोख्त थिए, स्वर्गमा बस्नेहरू उसले बोलेका कुरा सुनेर आनन्द लिन त्यहाँ आउँथे ।

बौद्ध मन्दिरहरूमा मैत्रेय बुद्धलाई आनन्दित मुस्कान सहितको मुद्रामा चित्रण गरिएको हुन्छ । आनन्दित हुनु र अरूलाई पनि आनन्दित बनाउनुको महत्त्वबारे सम्झाउन, बुझाउन उनको मूर्तिलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको हो । बौद्ध भिक्षुको उत्तरदायित्व हर्षित हुनु हो र अरूलाई पनि हर्षित तुल्याउनु हो । बौद्ध अभ्यासको एउटा आधारभूत कुरा हर्ष वा आनन्द वा मुदिता चित्त हो । एकछिन रोकेर आफूलाई समयसमयमा सोध्नुपर्छ- के मेरा शब्दहरूले हर्ष प्रकट गर्छन् ? के मेरो व्यवहारले अरूमा हर्ष ल्याइरहेको छ ? के म प्रसन्न भवनाले

अरूहरूलाई सेवा गर्दछु ?

अरूलाई महत् गर्ने कामलाई अहं भावसे लिन्छौं भने हाम्रो हृदयमा साँच्चैको करुणा जाग्दैन । रूप र वस्तुलाई हामीले आनन्दको आधार मान्छौं भने साँच्चैको आनन्द हाम्रो अभ्यासको गहन हिस्सा बन्दैन ।

कुनै किसिमका उल्झनमा नअल्झिएका स्वतः स्फुरित आनन्द र करुणासहित अरूलाई सहयोग गर्ने कुरालाई सबै बि.एल.आइ.ए. सदस्यहरूले मान्न गरी सिक्नुपर्छ । अरूलाई हामीले कसरी दिने भन्ने कुरा यही हो । आफैले उनीहरूलाई दिन्छौं । हामीले सकेजति राम्रो उनीहरूलाई दिनुपर्छ । हामीले अत्यन्त उत्तम कुराहरू परम आनन्द र उच्चतम करुणा अरूलाई दिन सिकेपछि, हाम्रा बुद्ध धर्मको अभ्यास विना रोकावट अघि बढ्छ । हाम्रा अन्तिम लक्ष्यतिर बढ्न र चलन कुनै कुराले हामीलाई बाधा हाल्नेछैन ।

### सारा प्राणीहरूले हाम्रा पुण्य र मैत्रीभावबाट फाइवा लैजान्

संस्कार वा कर्मका शक्तिहरूका कारणले गर्दा मात्र यस संसारका प्राणीहरूले धेरै पुण्यहरू प्राप्त गर्छन् । हामीले प्राप्त गरेका कुराहरू खेर फाल्छौं भने हामीसँग केही कुराहरू बाँकी रहने छैन । हामीले पाएका पुण्यहरू बैकमा राखेका धनजस्तै हुन् । खर्च मात्र गरेर बचाउँदैनौं भने यस्तो दिन आउँछ हाम्रो हिसाब खातामा केही बाँकी रहँदैन । धनको मूल्यको मूल्यांकन राम्रोसँग गर्न सके मात्रै यसलाई बचत गर्ने र कसरी बचत अभिवृद्धि गर्ने भन्ने कुरा सिकिन्छ ।

“अरू बढी आशिर्वादहरू अथवा पुण्यहरू जम्मा गर्न मात्र कोशिस गर्नुभन्दा हामीसँग निहित ती गुणहरूको मूल्यांकन गर्नु राम्रो हो ।”

यो पुरानो भनाइ सत्य हो किनभने सञ्चय गर्ने साँचो तरिका भनेकै हामीसँग जे छ त्यसको पूरा उचित मूल्यांकन गर्नु हो । ■

(साभार- बुद्धज्योति युग) क्रमशः

बलेपा बाल आश्रमलाई सहयोग	
१. तीर्थदेव मानन्धरबाट (स्व. पुत्रको पुण्यस्मृतिमा)	रु. ५००/-
२. धर्मचन्द्र शान्ध, बनेपा	रु. १००/-
३. इष्यरत्न तुलाधर, असन	रु. १००/-



## धम्मपद-१७७

■ रीना तुलाधर 'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

सच्चं भणे न कुञ्जोद्य्य, दञ्जाप्पस्सिमि, याचितो  
एतेहि तीहि ठानेहि, गच्छे देवान सन्तिके

अर्थ- सत्य वचन बोल्नु, क्रोध नगर्नु, माग्न  
आउनेलाई थोरै नै भएपनि दिनु, यी तीन कार्यको  
फलस्वरूप मनुष्यले देवलोकमा जन्म पाउन सक्छ ।

घटना-

उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा  
बास बस्नु भएको बेला महा मौद्गल्यायन भिक्षुले उठाएको  
एक प्रश्नको सन्दर्भमा भन्नु भएको थियो । धम्मपद  
अट्टकथामा उल्लेखित यस गाथाको सन्दर्भ कथा यसरी छ-

एकपल्ट महा मौद्गल्यायन स्थविर देवलोकमा  
घुम्न जानु भएको थियो त्यहाँ उहाँले धेरै देवताहरू ऐश  
आराम र भोग विलासको जीवन बिताईराखेको देख्नु  
भयो । उहाँले देवताहरूसँग के-कस्तो पुण्य कार्य गरेको  
फलस्वरूप देवलोकमा जन्म हुन पाएको हो भनीकन सोध्नु  
भयो । एकजना देवताले भने- उसले कुनै ठूलो दान कार्य  
गरेको थिएन, धर्म उपदेश सुनेको पनि थिएन । मात्र संघे

सत्य वचन बोलेको फलस्वरूप देवलोकमा जन्मेको हो ।  
अर्को एउटा देवकन्याले भनिन्- उसले आफ्नो मालिकसँग  
कहिल्यै रीस गरेन । मालिकले पिट्दा, कष्ट दिँदा पनि  
द्वेषभाव राखिन । उसले संघे क्रोधमाथि नियन्त्रण गरेको र  
द्वेषभावलाई त्यागेको फलस्वरूप देवलोकमा जन्मेको  
बताइन् । त्यस्तै त्यहाँ अरु पनि देवताहरू जस्तै एउटा  
ऊखू, एउटा फलफूल वा केही तरकारी दान गरेको फलले  
देवलोकमा जन्मेका थिए ।

देवलोकबाट फर्केर आएपछि महा मौद्गल्यायन  
स्थविरले भगवान बुद्धसँग सोध्नु भयो- के यो संभव छ कि  
मात्र सत्य वचन बोल्नाले, मात्र क्रोध नगर्नाले र मात्र  
स-साना चीज दान गर्नाले देवलोकमा जन्म लिन पाउँछ ?  
भगवान बुद्धले भन्नुभयो- "तिमीले के आफ्नै बारेमा  
सोचेनौ र देवताहरूले भनेको सुनेनौ के ? यसमा तिमिले  
सन्देह लिनु हुदैन । सानै भएपनि कुशल कर्मले अवश्य  
मनुष्यलाई देवलोकमा पुऱ्याउँछ ।" यसरी आज्ञा भएर  
भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ■

### ★ अनिच्चावत संखारा ★

अनिच्चावत संखारा उपादवय्य धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्जन्ति तेस ऊपसमो सुखो



दिव्यात सुवर्णारा धामय (गोरी)

बुद्धि

वि.सं. १९६० भाद्र ८ गते, शुक्रवार

मद्गुलि

वि.सं. २०६१ मार्ग २३, बुद्धवार, एकादशी

जिसि हनेवहःम्ह भद्रेय मा आकाभाका मद्गुलि वसपोलया निर्वाण कामना यासे विचाः हायका  
बिज्यापि दीपि सकल संघ संस्था, शुभेच्छुकपिन्त जिमिसि हार्दिक कृतज्ञता वेछायाच्चवना ।

सहायपि - ज्ञानकाजी, सुवर्णकाजी, पुष्परत्न, अशोकरत्न, आनन्द रत्न व प्रज्ञारत्न शाक्य

सहाय - विजयलक्ष्मी वज्राचार्य ।

तानसेन पाल्पा, चौकन्हे - बुटवल, रुपन्देही ।

## सद्धर्म के हो ? - २

■ भीमराव रामजी आवेडकर

■ अनु. ललितरत्न शावक

### २. संसारलाई 'धर्म-राज्य' बनाउनु

१. धर्मको प्रयोजन के हो ?
२. विभिन्न धर्महरूले यस प्रश्नको विभिन्न उत्तर दिएका छन् ।
३. मानिसलाई ईश्वर-प्राप्तिको मार्गमा लगाउनु र आत्माको मोक्षको महत्व सम्झाउनु- यसप्रश्नको यो एउटा समान्य उत्तर हो ।
४. धेरैजसो धर्मले तीनवटा धर्मराज्यहरूका बारेमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।
५. एउटालाई 'स्वर्गको राज्य' भनिन्छ, दोस्रो 'पृथ्वीको राज्य' र तेस्रोलाई 'नर्कको राज्य' भनिन्छ ।
६. 'स्वर्गको राज्यमा' ईश्वरको शासन हुन्छ भनिन्छ । 'नर्कको राज्यमा' दुष्टको एकाधिकार भएको मानिन्छ । 'पृथ्वीको राज्यमा' भने भ्रगडा छ । यसमा दुष्टको अधिकार हुँदैन र यहाँसम्म ईश्वरको सार्वभौमिकता पनि पुगेको हुँदैन । शायद कुनै दिन होला, यस्तो आशा गर्न सकिन्छ ।
७. कुनै कुनै धर्मले भनेका छन् 'स्वर्गको राज्य' निःसन्देह 'धर्मराज्य' हो किनभने त्यहाँ प्रत्यक्ष ईश्वरको शासन हुन्छ ।
८. अन्य धर्मानुसार पृथ्वीमा स्वर्गको राज्य हुँदैन । त्यो त स्वर्गको नै अर्को नाम हो । जसले ईश्वर र पैगम्बरमाथि विश्वास गर्दछ ऊ मात्र त्यहाँ पुग्न सक्छ । मानिस स्वर्गमा पुग्दा जीवनका जतिपनि भोग विलासका साधन हुन्छन्, ती सबै उसलाई त्यहाँ प्राप्त हुन्छन् ।
९. मानिसको जीवनको उद्देश्य यस 'स्वर्गको राज्य' प्राप्त गर्नु हो र सबैको अन्तिम प्रयास पनि यही नै हुन्छ त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने ? सबै धर्महरूले यस्तै उपदेश दिने गर्दछन् ।
१०. "धर्मको उद्देश्य के हो ?" बुद्धले यस प्रश्नको सर्वथा बेग्लै उत्तर दिनु भएको पाइन्छ ।
११. भगवान् बुद्धले मानिसहरूको जीवनको उद्देश्य कुनै काल्पनिक स्वर्गको प्राप्ति निमित्त हुनुपर्दछ भनी भन्नु भएको थिएन । उहाँको भनाइ थियो, 'धर्म राज्य यस पृथ्वीमा नै छ र त्यसलाई धर्मपथमा अग्रसर भएर प्राप्त गर्न सकिन्छ ।'
१२. दुःखको अन्त गर्न मानिसले परस्परमा धर्म संगत ब्यवहार गर्ने पर्दछ, तब मात्र यो पृथ्वी धर्मराज्य बन्न सक्दछ ।
१३. अन्य सबै धर्महरूमा भन्दा तथागतको धर्ममा यस्तै विशेषता भएको पाइन्छ ।
१४. तथागतको धर्मले पंचशील, आर्य अष्टांगिक मार्ग तथा पारमिताहरूमा जोर दिनुभएको छ ।
१५. उपरोक्त कुराहरूलाई भगवान् बुद्धले आफ्नो धर्मको आधार किन बनाउनु भयो ? किनभने तिनीहरू जीवन-विधि हुन् र त्यतिले मात्र पनि मानिसलाई सदाचारी बनाउन सक्छ ।
१६. "मानिसले मानिसप्रति गरिने अनुचित ब्यवहारको परिणति नै- मानिसको दुःख हो ।"
१७. मानिसको यस अनुचित ब्यवहार र त्यसको परिणति- दुःख र दुःखको नाश केवल धर्मले मात्र गर्न सक्दछ ।
१८. त्यसकारण भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ, "धर्मको काम उदपेश दिने मात्र होइन, बरू सर्वोच्च आवश्यकता त सदाचारी बन्नुपर्छ भन्ने धारणा मानिसको मनमा जगाउनु हो ।"
१९. मानिसको मनमा सदाचारको भावना जगाउन, उहाँका भनाइ अनुसार धर्मको विभिन्न अन्य जरूरी कार्यहरू पनि गर्नु पर्दछ ।
२०. शुभकर्म कुन हो र कुन शुभकर्मको अनुसरण गर्ने- धर्मले मानिसलाई यस्तो कुराको शिक्षा दिनु पर्दछ ।
२१. धर्मले यस्तो पनि शिक्षा दिनु पर्दछ- 'अशुभ के हो भन्ने कुरा मानिसले बुझ्न सकोस् र अशुभबाट बच्न पनि सकोस् ।'
२२. धर्मका यी उद्देश्यहरू बाहेक भगवान् बुद्धले अर्कै दुइटा उद्देश्यहरू बारेमा पनि जोर दिनुभएको छ जसलाई उहाँले अत्यन्त महत्वपूर्ण सम्झनु भएको थियो ।

(साभार: भगवान् बुद्ध र उहाँको धर्म)

कमशः ...

जानकारी

## सुनौलो गंगटो

■ केदार शाक्य



धेरैवर्ष अघिदेखि शालिन्दी गाउँका मानिसहरू आपसमा मिलिजुली खेती किसानी गर्दथे । धनी गरीबको भेदभाव थिएन । सबैजना मिलेर आ-आफ्नो खेतमा काम गर्दथे । त्यही गाउँमा एकजना दयालु नम्रस्वभावका किसान पनि थिए । उनी आफ्नो पुख्रौली जमिनमा खेतीपातीगरी जीवन निर्वाह गर्दथे । एकदिन हलगोरु र खेतालाहरू सहित दयालु किसान आफ्नो खेतमा गए । खेतालाहरूलाई तिनीहरू गोरु जोत्दै गर म नुहाएर आउँछु है भनी अलिपर को पोखरीमा गए ।

पोखरी निकै ठूलो र रमणीय थियो । गहिरो पनि त्यतिकै थियो । थरीथरीका थुप्रै माछा र गंगटो पनि थिए । किसान पोखरीको डिलमा बसेर नुहाइरहेको बेला यौटा सुनौलो रहरलाग्दो गंगटोको बच्चा उसको छेउमा आयो । किसानले त्यसलाई पहिले त त्यति ध्यान दिएन । निकैबेर सम्म उसको छेउमा आएर पानीमा यताउता चलिरहे पछि किसानको ध्यान आकर्षित भयो । किसानको मनमा गंगटोलाई साथमा लैजाने विचार आयो । गंगटोलाई किसानले विस्तारै समाएर आफ्नो गम्छामा राख्यो । अनि आफुसगै खेतमा न्यायो ।

खेतमा खनजोत गर्नेकाम सकिएपछि उसले घर फर्कने बेलामा गंगटोलाई फेरि पोखरीमा नै छाडिदियो । भोलिपल्ट पनि पोखरीमा नुहाउनजाँदा गंगटो त्यसरी नै किसानको छेउमा आएर खेल थाल्यो । त्यसैगरी गम्छामा राखेर ल्याए । घर फर्कने बेलामा फेरि पोखरीमा छाडेर जान्थ्यो । यसरी दिनुहँ किसान खेतमा कामगर्न आउँदा गंगटोलाई पोखरीबाट उठाएर आफूसँग ल्याउँथ्यो । घर फर्कने बेलामा पोखरीमा नै छाडेर आउँथ्यो । धेरैदिनसम्म यो क्रम चलेपछि दुवैमा आपसी मित्रता र विश्वास पनि बढ्यो ।

किसानको खेत छेउमा यौटा ठूलो ताडको रूख थियो । त्यही रूखमा गुँड बनाएर बस्ने कागेनीलाई किसानको गोलो बान्की परेको ठूलो ठूलो आँखा देखेर साह्रै

लोभ लाग्यो । उसको आँखामा तेजमंगल थियो । त्यसले गर्दा किसानले परपरसम्म राम्ररी देख्न सक्तथ्यो । कागेनीको मनमा किसानको त्यही आँखा खाने तीव्र इच्छा जाग्यो ।

कागेनीले एकदिन मौका पारेर आफ्ना पति कागलाई भनिन् : “स्वामी, मलाई आजकल किन हो कुनि थरीथरीको इच्छा

लाग्नु थालेको छ । मेरो इच्छा पुऱ्याई दिने भए भन्छु ।” कागेनीको बोलीले कागको मन परिलयो । उसले आफ्नी पत्नीको इच्छा के हो भनी जान्न चाह्यो ।

कागले आफू निकै चलाख र फुर्तिबाज भएको बताउँदै भन्यो : “प्रिय, तिमीलाई इच्छा लागेको के कुरा हो भन म पूरा गरिदिन्छु ।”

कागको वचन पाएपछि कागेनीले भनिन् : “स्वामी, हाम्रो गुँडको मुनिबाट सधैं हिँड्ने त्यो खेत मालिकको आँखा तपाईंले विचार गर्नुभएको छ ? कति साह्रो लोभ लाग्दो छ हामी ! कागले भन्यो : “अर्काको आँखा जतिसुकै राम्रो भए पनि हामीलाई त्यसको के मतलब ?”

कागको कुरा सुनेर कागेनीले भनिन् : “हैन स्वामी, त्यो किसानको आँखाले मलाई लड्न पारेको हुँदै होइन । आँखा देखेपछि मेरो मनमा त्यसलाई खाने तीव्र इच्छा पो जाग्यो । ल्याइदिनुहोस्न ।”

कागेनीको कुरा सुनेर काग साह्रै असमञ्जसमा पन्यो । यो त साह्रै अष्टेरो कुरा गन्यौ प्रिय । भन्दै कागले आफ्नो लाचारी जनायो । कागेनीले जिद्दी गर्दै भनिन् : “तिमीले त्यसै भन्छौ भन्ने मलाई पहिले नै थाहा थियो ।”

कागले भन्यो : “त्यसो भए अब के गर्ने त ?”

कागेनी निकै चलाख थिई । उसले पहिले नै उपाय सोचिसकेकी थिई । आफ्ना पतिलाई संझाउँदै भनिन् ।

“हामी बसेको ताडको रूखभन्दा अलिपर बाँसको झ्याड छ । त्यसको फेदमा यौटा डरलाग्दो कालो सर्प छ । उसको सेवा गर । मित्रता बढाउ । उसले किसानलाई डसेर



मारि दिनेछ । अनि आँखा निकालेर मलाई ल्याइदिनु ।”

कागेनीले भने भैं उसले बाँसको भाङमुनि दुलोभित्र बसिरहेको कालो सर्पलाई भेट्यो । धेरै दिनसम्म उसको सेवा टहल गयो । मित्रता बढायो ।

किसानले आफ्नो खेतमा लगाएको धानबालीमा अंकुर फुटिसकेको थियो । उसको सानो मित्र गंगटो पनि पहिले भन्दा जवान हुँदै थियो ।

एकदिन सर्पले कागसित सोध्यो । मित्र ! तिमी दिनहुँ मेरो सेवामा आइरहेका छौ । तिमीलाई के चाहिन्छ भन । आफ्नो सेवाबाट सर्प खुशी भएको थाहा पाएर कागले पनि मौकाको फाइदा उठाउँदै भनिहाल्यो: “स्वामी ! तपाईंकी दासी मेरी पत्नीलाई यो खेतका मालिकको आँखाले साह्रै पिरलो पारेको छ । यसलाई त्यो किसानको आँखा खाने इच्छा लागेको छ । तपाईंबाट उसको इच्छा पूरा हुन्छ भन्ने आशाले म सेवामा आइरहेको हुँ ।”

सर्पले भन्यो : “मित्र, मेरा लागि यो कुनै ठूलो कुरा हैन । तिमी प्रिय, पत्नीको इच्छा म पुऱ्याई दिन्छु धन्दा नमान । सर्पले कागलाई आशवासन दियो । भोलिपल्ट सर्प किसान आउने बाटोको डिलमा घाँसमा लुकेर बस्यो ।

खेतको मालिक किसान सदा भैं आयो । पोखरीमा गयो । नुहाई धुवाई गरिसकेपछि सुनौलो गंगटोलाई माया गर्दै गम्झामा उठायो । खेतमा आउँदैथ्यो सर्पले उसलाई देख्ने बित्तिकै बेगले भ्रम्टेर पिडुलामा डस्यो । किसान त्यही ढस्यो । सुनौलो गंगटो भुइँमा खस्यो । सर्प बाँसको झ्याडतिर पस्दै थियो । काग आएर खेत मालिकको छातीमा बस्यो । कागले किसानको आँखातिर आफ्नो चुच्चो बढायो । गंगटोले यही धूर्त कागको कारण मेरो मित्रको ज्यान खतरामा परेको रहेछ भन्ने कुरा बुझ्यो ।

गंगटोले सबैकुरा विचारगरी बुझेपछि आफ्नो धारिलो सनासोले कागको घाँटी समात्थ्यो । त्यसपछि अलि खुकुलो पारिदियो । काग डरले चिच्याउन थाल्यो । मित्र, मलाई एकलै छाडेर नजाऊ । यसले मलाई मार्न आँट्यो ।

सर्प कागको आलाप बिलाप सुनेर फुँफुँ गर्दै गंगटोको छेउमा आयो । गंगटोले त्यहीबेला सर्पलाई पनि घाँटीमा समात्थ्यो ।

सर्पले विचार गर्‍यो । गंगटो कागको मासु खाँदैन । न त मेरो मासु नै खान्छ तै पनि यसले हामीलाई किन समात्थ्यो ? सर्पले गंगटोसित सोध्यो । “ठूला ठूला आँखा भएका हे, उभयचर तिमीले हामीलाई किन के कारण समायो ?”

गंगटोले कारण बताउँदै भन्यो: “यो किसान मेरो परममित्र हो । मलाई पोखरीबाट सँधै ल्याउँथ्यो । धेरै मायाँ



गर्दथ्यो । फेरि पोखरीमा लगेर छाडिदिन्थ्यो । खान दिन्थ्यो । ऊ मर्दा मलाई साह्रै दुःख हुन्छ । मेरो स्वस्थ शरीर देखेर कागहरूले मलाई मार्न खोज्छन् । मेरो मासु मीठो मानेर खान खोज्छन् । मलाई सताउनेछन् ।”

यो सुनेर सर्पले आफू र कागलाई बचाउन गंगटोलाई छकाउने उपायले भन्यो; यदि उसैको कारणले समाएका हौ भने हामीलाई छाडिदेऊ । म उसको विष चुसेर बिउँताइदिन्छु । सर्पको कुरा सुनेर गंगटोले मनमनै विचार गर्‍यो । यसले मलाई छकाउन खोजिरहेको छ । यिनीहरूलाई छाडिदिँ भने यिनीहरू पक्कै पनि भाग्नेछन् । मेरो उपाय कुशलता यिनीहरूलाई थाहै छैन । अलिअलि हलचल गर्न हुनेगरी यिनीहरूको घाँटी खुकुलो पारिदिन्छु । कागलाई त छाड्दै छाड्दिन भन्ने सोचेर सर्पको घाँटी अलिकति खुकुलो पारीदिशौ ।

अनि गंगटोले सर्पलाई भन्यो: “तिमीलाई छाडिदिन्छु । तर कागलाई त छाड्दै छाड्दिन । मेरो मित्रलाई विषमुक्त पारेर तन्दुरुस्त नपारेसम्म म छाड्नेवाला छैन । मेरा मित्रलाई पहिलेजस्तै स्वस्थ पारिदिऊ अनि कागलाई पनि छाडिदिन्छु ।”

यति भनेर उसको सुबिधा अनुसार हिँडहुल गर्न हुनेगरी सर्पको घाँटी खुकुलो पारी दियो ।

सर्पले पहिले ठुँगेको ठाउँमा चुसेर किसानको शरीरलाई विषमुक्त पारिदियो । ऊ पहिलेजस्तै स्वस्थ भएर विस्तारै उठ्यो । गंगटोले विचार गर्‍यो । यी दुवै जीवित रहेमा मेरा मित्रको फेरि पनि कल्याण हुनेछैन । दुवैलाई मारिदिन्छु ।

गंगटोले आफ्नो धारिलो सनासोसितै कैंचीले कमलको डाँठ कटक्क छिनाएसरी दुबैको घाँटी दुई टुक्रा पारिदियो । तत्कालै दुबैको ज्यान गयो । ताडको रूखमा बसेर सबै घटनाको साक्षी भइरहेकी कागेनी, सर्प र कागको ज्यान गएपछि गुँड छाडेर बेपत्ता भएर भागी ।

सर्पलाई किसानले लट्टीमा बेरेर फाडीमा फ्याँकियो । अनि सुनौलो गंगटोलाई माया गर्दै पोखरीमा लगेर छाडिदियो । किसान शालिन्दी गाउँमा फर्कियो । ■

## बेहोश नै बन्धन

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

कुटीमा बसेर, भिक्षापात्र बोकेर, बस्त्र धारण गरेर, जटाजुट राखेर, घरवार त्यागेर मात्र पनि बन्धन फुस्कंदैन यदि बेहोशमा छ भने ।

सुनिएको छ, राजपुत्र वर्धमानले जुन बेला जान्नु पर्ने कुरा जान्नु भयो तब उहाँ महावीर हुनुभयो । चानचुने वीर होइन, महावीर ! महावीरको भनाइ मान्नेलाई जैन भन्दछन् । जसले जान्नुपर्ने कुरा जान्दछ उही नै जैन हुन्छ । काम, क्रोध, मोहरूपी आफूभित्र रहेका शत्रुलाई चिनेपछि त्यो मानिस जैन हुन्छ । यी शत्रुलाई पराजय गरेर जो यिनको स्वामी बन्छ त्यही महावीर हुन्छ । आफ्नो राजपाट छोरालाई सुम्पेर एकजना राजा महावीरका अनुयायी बनेर ध्यान तथा तपमा लागेका थिए । महावीरका युवावस्थाका एकजना साथी धन, सम्पत्ति, मान, पदवीले सम्पन्न हुँदा पनि शान्ति नभएको, तृप्ती नभएकाले एक दिन घोडामा चढेर महावीर भएका ठाउँमा जाँदै थिए । बाटामा ती राजालाई एउटा रूखमुनि ध्यानमा बसिरहेको देखे । धन, पदबाट आनन्द पाइने भए त यत्रा राजपाट छोडेर किन आउँथे र ! भन्ठान्दै ती मित्र महावीर भए ठाउँमा आइपुगे । महावीरले मित्रलाई आउनको कारण सोध्नुभयो । ती मित्रलाई के सोध्नु, के सोध्नु जस्तो भयो । आखिरमा उनले सोधे, "ती राजा म आउँदा रूखमुनि ध्यानमा हुनुहुन्थ्यो, त्यस अवस्थामा यदि उहाँको मृत्यु भएको भए वहाँ के हुनुहुन्थ्यो, कहाँ पुग्नुहुन्थ्यो ?" महावीरले भन्नुभयो, "त्यसबेला यदि ती राजा मरेका भए घोर नर्कमा पुग्दथे तर अब मरेदेखि अमरावतीमा पुग्दछन् ।" मित्र आश्चर्य भएको देखेर महावीरले भन्नुभयो— "हे मित्र ! जुन बेला तिम्री घोडाबाट उनको अगाडि हुँदै आयौं त्यसबेला उनलाई क्रोधले गाँजिरहेको थियो । उनी बेहोश अवस्थामा थिए । यदि त्यसबेला उनी मरेका भए घोर नर्कमा पुग्दथे ।" "वहाँ त ध्यानमा मग्न

पो हुनुहुन्थ्यो ! कसरी बेहोशमा, क्रोधमा हुनु ?" भनी मित्रले भन्दा महावीरले भन्नुभयो— 'तिमी आउनुभन्दा एकैछिन अगाडि त्यही बाटोबाट केही सैनिकहरू जाँदै थिए, राजालाई रूखमुनि आँखा चिम्लिएर बसेको देखी तिनीहरूले राजाको अगाडिबाट "यी मूर्ख राजा त्यत्रो राजपाट छोडेर हिँडे ! बालक युवराजलाई मन्त्रीले पदच्यूत गरेर आफैँ राजा बन्ने षडयन्त्र गर्दैछ !" भन्ने कुरा गर्दै हिँडेका थिए । राजाको कानमा यी शब्द पर्नासाथ मन्त्रीप्रति भिन्नभिन्न क्रोधको ज्वाला दन्कन थाल्यो ! आँखा चिम्लिएको चिम्लियै म्यानमा हात पुग्यो ! कल्पनामा तरवार समाए ! (तरवार भ्रिकिसकेपछि उनको एउटा आदलत रहेछ, श्रीपेचमा बायाँ हात राख्ने) बायाँ हात जब टाउकोमा पुगेथ्यो श्रीपेचको बदला मुडिएको ठाउँको स्पर्श भयो ! तब उनलाई आफू बेहोश भएको कुरा बोध भयो तब तुरून्तै फेरि होशमा

आए । तसर्थ अहिले उनी मरेदेखि अमरावतीमा जान्छन् भनेको हूँ ।"

बाहिरी मुद्रा, बाहिर भेषभूषा र आचरणबाट मात्र मानिसको वास्तविक अवस्था थाहा हुँदैन । भित्री अवस्था, होश र बेहोश अनुरूप मानिसले स्वर्ग वा नर्क, मुक्ति वा बन्धन पाउँछ । ■

वनका बाघ, भालु, चितुवा, डर्बासो र साँपले जंगलवासीहरूलाई जति हानी नोक्सानी गर्दछ त्योभन्दा हजार गुना बढी हानी नोक्सानी हाथी मन्थुपी वनमा बस्ने काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकारीरूपी जन्तुले गर्दछ ।

साभार : परमात्माको दर्शन (चिन्तनद्वारा)

बुद्ध सम्बन्धी त्रैलोक्यी राजकीय जानकारी

- बुद्ध परिनिर्वाणको तीर्थ मानिने पछि प्रथम संगायना भएको थियो । उक्त संगायना राजा अजातशत्रुको सरसंगमा राजगृहको बेल्हार पर्वतस्थित सप्तपणी गुफामा सम्पन्न भएको थियो ।
- प्रथम संगायनामा भिक्षु महाकाश्यप महास्थविरले प्रथम सोध्नु भएको थियो । विजय सम्बन्धी उत्तर भिक्षु उपान्त महास्थविरले र प्रथम (बुद्धोपदेश) सम्बन्धी उत्तर भिक्षु आभन्ध महास्थविरले दिनु भएको थियो ।

साभार : बुद्ध दर्शन

# बौद्ध मतमा दुःखको उपज तृष्णा

■ लक्ष्मी लम्साल

'एशियाका तारा' भगवान् गौतम बुद्धको जन्म प्राचीन कोशल जनपदको प्रधान नगर कपिलवस्तुमा शाक्य गणराज्यमा भएको थियो २६२८ बर्ष अघि वैशाख पूर्णिमाको दिन पिता राजा शुद्धोदन र माता रानी महामायादेवीका कोखबाट बुद्धको जन्म भएको थियो । दुर्भाग्यवश पुत्रलाभ गरेको ७ दिनमा नै मायादेवीको स्वर्गवास भयो र बुद्धको पालनपोषण बुद्धकी सौतेली आमा प्रजाप्रती गौतमीबाट भयो ।



पूर्णिमाकै दिन भएको थियो ।

वैशाख पूर्णिमाको महिमा आज पनि उत्तिकै आदरणीय र पवित्र बनेको छ । किमकि बुद्धको जीवनकालमा जन्म, मरण र सम्बोधि एकै दिनमा भएको थियो र एकै तिथिमा । उनको जीवनको यात्रामा पुण्यपादस्पर्श हुन पुगेका लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथजस्ता ठाउँहरू आज पनि उत्तिकै पवित्र तीर्थ मानिन्छन् ।

२९ बसन्त पार गरेको मदनमत्त जवानीमा राजकुमार सिद्धार्थ अर्थसिद्ध गर्ने भएकोले उनको नाउँ सिद्धार्थ राखिएको थियो । यशोधरासँगको विवाहपश्चात् पनि वैराग्याम्बरबाट अलगिन सकेनन् । क्रमशः वृद्ध व्यक्ति रोगी व्यक्ति र मृत व्यक्तिको दर्शनबाट अपार विरक्ति पैदा भई अन्ततोगत्वा उनी शान्तिको खोजमा प्रव्रजित भए । उनको यस गृहत्याग र वनगमनको अवस्थालाई 'महाभिनिष्क्रमण' भनिन्छ ।

गृहत्यागी सिद्धार्थले दरबारिया सुखसयल, राज्य सिंहासनको लोलुपता, परम रूपवती यशोधराको न्यानो आलिङ्गन, पुत्रको हंसमुखी, विभिन्न रमणीसँगको रासलीला सारा चीजलाई लात मारेर कठोर तपस्यामा लीन भए । आफूलाई मुढो बनाएर पनि उनी तपस्यारत नै रहे । ६/६ वर्षको लामो संकष्टक तपस्यापश्चात् उनले ज्ञान लाभ गरे, जसलाई 'सम्बोधि' भनिन्छ र यो घटना वैशाख पूर्णिमामा भएको थियो ।

आफूले पाएको ज्ञानलाई लोकहिताय उनी अब प्रचार-प्रसार गर्न थाले । वैशाख पूर्णिमाको दिन ३५ वर्षको युवावस्थामा उनले आफ्नो ज्ञानको ज्योतिर्मय किरण अरूको लागि पनि प्रवर्तन गरे । जीव जगत्, विभिन्न जलचर, थलचर, आकाश, पाताल, सजीव, निर्जीव सर्वत्र शान्तिको तुमुल ध्वनि गुञ्जायमान गर्दै उनी शेष आयु 'धर्मचक्र प्रवर्तन' मा बिताउन थाले ।

विनाशशील जगत्मा सम्पूर्ण पदार्थ अनित्य छन् भन्ने मान्यताका बुद्ध पनि अन्ततोगत्वा २५ सय ४८ वर्षअघि आफ्नो इहलीला समाप्त गर्न पुगे । यसलाई 'महापरिनिर्वाण' भनिन्छ र यो अद्भूत घटना पनि वैशाख

भगवान् बुद्धले पहिलो सम्बोधिमा हासिल गरेको ज्ञान हो- दुःख, समुदय, निरोध र मार्ग । यी चार प्रकार का सत्यलाई 'आर्यसत्य' भनिन्छ । प्रथम आर्यसत्य दुःखसंसारमा जतिखेर जहाँ पनि दुःख नै दुःख छ । दोस्रो आर्यसत्य दुःख समुदय- दुःख उत्पत्तिको कारण छ । तेस्रो आर्यसत्य दुःख निरोध- दुःखलाई रोक्न सकिन्छ । र, चौथो आर्यसत्य मार्ग- दुःख रोक्ने उपायहरू छन् । यसरी चार आर्यसत्यहरूलाई अक्षरस बुद्धले व्याख्या पनि गरेका छन् ।

अरूभन्दा पनि बुद्धद्वारा उपदिष्ट दोस्रो आर्यसत्य अर्थात् दुःख समुदय आज आएर निकै सान्दर्भिक देखिन्छ । यो समयमा मान्छेहरू सुखप्राप्तिको भ्रमतालमा दुःखद्वारा निरन्तर दुःख नै कमाइरहेका छन् । भनिएको छ- 'उपचार गर्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनू ।' त्यसो भए दुःख उत्पत्ति हुन नदिएपछि अन्य रोकथामका उपाय किन खोज्नुपर्छो र । तसर्थ दुःख उत्पत्तिको कारण आज हरेकले बुझ्नुपर्ने टड्कारो आवश्यकता देखापरेको छ । भगवान् बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूलाई देशना गर्ने क्रममा भनेका छन्- (पाली भाषामा) - 'इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख समुदयं अरियसच्चं । यायं तण्हा पोन्नव्वविका नन्दिरागसहगता तत्र तत्राभिनन्दिनी सेय्यथिदं कामतण्हा, भवतण्हा, विभवतण्हा ।' अर्थात् हे भिक्षुगण, दुःख समुदय दोस्रो आर्यसत्य हो । दुःखको वास्तविक कारण तृष्णा हो, जसले प्राणीमा उत्पन्न भएर विषयरागले विषयीमाथि समेट्न थाल्छ । यत्रतत्र तृप्तिको लागि प्राणी भड्किन्छ र कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा यसका प्रमुख कारक हुन् । दुःखको उपज तृष्णाको कारणले हुन्छ ।

(क) कामतृष्णा- नाक, कान, जिह्वो, आँखा, मन आदि इन्द्रियहरू निकै चञ्चल हुन्छन् । यी इन्द्रियहरूले

तृप्तताको लालसमा तत्कालै गल्ती गर्न सक्छन् । हाम्रा बाहेन्द्रिय तथा अन्तरेन्द्रियमा लगाम नलगाएमा हामी तुरुन्त दुःखको महासागरमा चूर्लुम्म डुब्न पुग्छौं र डुब्दाडुब्दै सिद्धिन्छौं । विषयोपभोगबाट नियन्त्रित हुन नसक्नाले इन्द्रियहरूले प्राणीलाई पापोन्मुख गराउँछन् । यही कामतृष्णाकै कारण कलह, वैमनस्यता उत्पन्न हुन्छ र जस्तै सुन्दर संसार पनि भताभुङ्ग र लथालिङ्ग हुन पुग्छ । कामतृषित मान्छे दरिद्र हुन्छ र तृष्णाले मानिसलाई तुच्छ बनाउँछ । यतिखेर आदिकवि भानुभक्त आचार्यको एक पंक्ति 'प्रश्नोत्तर' बाट सामट लिनु औचित्यपूर्ण नै ठहर्ला-

'दरिद्र नाउँ नरमा छ कस्को

विशाल तृष्णा घरमा छ जस्को ।'

(ख) भवतृष्णा- यो संसारमा आफ्नो सत्ता जन्माउने तृष्णा वा जन्मको तृष्णा । पुरातन संस्कृतिअनुसार प्राणीले ८४ लाख जुनी फेर्ने मान्यता रहिआएको छ । अतएव पुनर्जन्मको आशंवासनले अझ पुण्य गर्नाले पुनः मान्छे भई जन्मन पाइने लालसाले मान्छेहरू धर्मको निहूमा एकपछि अर्को पाप गरिरहेका छन् । जस्तो पशुपन्छीको बलि दिने । भगवान्को लागि भनेर अरूलाई दुत्कार्ने आदि । सांसारिक मोहका कारण आज दुनियाँ दुःखको चरम सीमामा आत्मग्लानिको करुण क्रन्दन पोखिरहेको छ । यही संसारमाथि आफ्नो सत्तावादी हैकम जमाउनकै लागि आज यो संवेदनशील धर्ती क्षतविक्षत र

विदिर्ण भइरहेको छ ।

(ग) विभवतृष्णा- उच्छेद वा संसारको नाश । यसैको कारण दिनानुदिन दुःखको अफवाह फैलिइरहेको छ । जब संसार नै क्षणभंगुरवादमा अडिएको छ भने मरेर जिन्दगीमा मरिलानु केही छैन भने जिउँदै छँदा मोज गर्नुपर्छ भन्ने साँघुरो मानसिकता असीम दुःखको सर्जक हुनपुग्छ । नाशवान् संसारमा मोजमस्तीका लागि भाइ-भाइमा काटामार चल्छ, देश-देशमा युद्ध चल्छ, आक्रमण-प्रत्याक्रमण, हिंसा प्रतिहिंसाले प्रश्रय पाउँछ, तब दुःख दैनन्दिन चर्कदै जान्छ । संसार क्षणिक छ भन्दैमा स्वार्थ लिप्सालुहरू मोजले बिताउनुपर्ने भ्रामक मिथ्या धारणा राख्न पुग्छन् । जस्तै:

यानज्जिवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत्

भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः । इति

अर्थात् जतिञ्जेल बाँचिन्छ, सुखसयल गरेर बाँच्नुपर्छ, ऋण गरेर भए पनि घ्यू पिउनुपर्छ, खरानी भएर जाने शरीर फेरि कहिले फर्किन्छ कि फर्कदैन भन्ने चार्वाक दर्शनले पनि संसार नाशवान् हुनुको सदुपयोग उठाउने चेष्टा बढाएको छ । जेहोस्, तृष्णा नै सम्पूर्ण दुःखको पराकाष्ठा हो । तृष्णा त्याग्नु नै सुखको सुचारु आगमन हो । अतः बुढले कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णाबाट परै रहने सन्देश दिएका हुन् । ■

(साभार - नेपाल समाचार पत्र)

## ★ अनिच्चावत संखारा ★

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं ऊपसमोसुखो

जन्म मिति :

वि.सं. १९९९ वैशाख १३ गते,

शुक्रवार



दिवंगत मिति :

वि.सं. २०६१ मंसिर १९ गते,

शनिवार



## दिवंगत केशरी शोभा तुलाधर (मोताहिति)

धर्मकीर्ति पत्रिकाया विशेष सदस्य केशरी शोभा तुलाधर २०६१।८।१९ गते ६३ दया वैश्या दिवंगत जुयादीगुलिं वय्कःया छय्यैःपिसं प्रकृतिया अनित्य स्वभावयात ध्वीकाः धैर्य धारण यायफयमा धकाः कामना यानाचवना । साथय् वय्कःया गुणानुस्मरण यासे संसारया अनित्य स्वभावयात लुमंका चवना ।

## धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार

## योगाभ्यास विधि - ६

■ डा. गोपाल प्रधान

रेकी एवं योगा शिक्षक, रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र, भोटाहिटी, काठमाडौं ।

गत अङ्कमा हामीले तपाईंहरूलाई अङ्ग-व्यायाम एवं प्राणायामको बारेमा जानकारी गराएका थियौं । यस अङ्कमा योग ध्यान साधनाको बारेमा जानकारी गर्न लागेका छौं ।

योग ध्यान साधनाको माध्यमद्वारा सम्पूर्ण मानव जाति शारीरिक एवं मानसिक रूपले सदैव स्वस्थ रहन सक्दछ । पतंजली योग सूत्रका अनुसार नियमित रूपमा हामीले सदैव दैनिक १ / ११/२ घण्टा सुक्ष्म व्यायामका साथै हठयोग गर्नाले निरोगी रहन सक्दछौं । योग ध्यान साधना गर्न अगाव योगका केही नियमहरूलाई अनिवार्य पालना गर्न अति आवश्यक पर्दछ । जस्तै: खान, पान स्थान, आराम आदि । पतंजलि योग शास्त्रका अनुसार योगका आठवटा अंगका बारेमा चर्चा गरेको पाइन्छ ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान सामाधि योगका आठ अङ्गहरू हुन्, जसद्वारा हामीले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई परिचालन गर्दछौं । आगामी अंकमा हामीले तपाईंहरूलाई यी अङ्कका बारेमा चर्चा गर्ने छौं । यस अङ्कमा तपाईंहरूलाई आसनबाट हुने फाइदा बारे जानकारी गर्न लागेका छौं ।

### वज्रासन गर्ने तरिका र सामान्य फाइदाहरू :

बज्रासन (ध्यानात्मक आसन)

#### तयारी :

दुवै खुट्टालाई मोडेर (घुंटा टेकेर) पैतला पछाडि फिला तर्फ लगेर विस्तारै भूईंमा वसौं । ढाड (मेरुदण्ड) एकदम सिधा गरौं । दुवै हातका हत्केला घुंटा माथि राखौं । दुवै घुंटा जोडिएको अवस्थामा रहौं ।

#### आसन :

वज्रासनमा वस्दा खेरी अभ्यास कर्ताले शुरुको अवस्थामा ५ मिनेटबाट बस्न शुरु गरी विस्तारै वस्ने अभ्यास १५/२० मिनेट सम्म वढाउदै लैजान सकिन्छ ।

#### ध्यान :

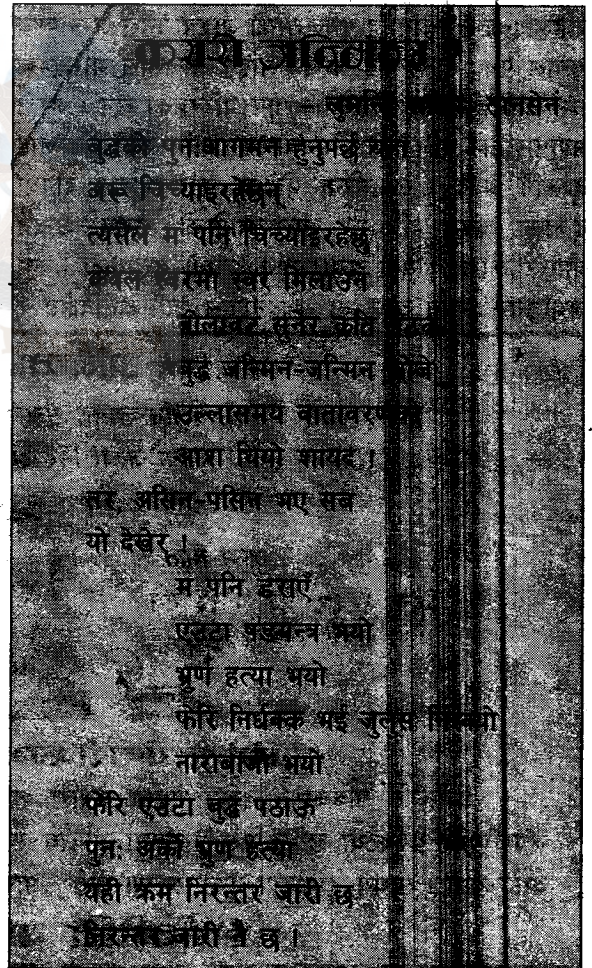
बज्रासनमा बसेर सापेक्ष ध्यान र क्षान्ति ध्यान गर्दा मानसिक रूपले एकाग्रता शक्तिको वृद्धि भई ध्यान गर्न

सजिलो हुन्छ ।

#### फाइदा :

नियमित रूपमा ५/१० मिनेट बज्रासन गर्नाले अपच, पेट सम्बन्धी समस्या, घुंटाको बाथ रोग, शीन रोग, हृदय सम्बन्धी समस्या आदि निर्मुल भई सदैव निरोगी एवं स्वस्थ रहन सकिन्छ । ■ क्रमशः

नोट : योग ध्यान साधना बारे बढी जानकारी चाहनु हुन्छ वा हामीलाई तपाईंको अमूल्य सुझाव वा जानकारी दिन चाहनुहुन्छ भने कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं । फोन: ४२२४०८५ । धन्यवाद !





## ■ छलफल ■

## ■ मेघदूत

## आयोजक-

कार्यक्रम शुरू गरिहालौ न हुन्न ? अरु सहभागीहरू विस्तारै आउँदै गर्छन् नि । ठीक समयमा नै कार्यक्रम शुरू गर्ने बानी बसाल्नु पर्‍यो हामीले । पछि रहने बानी गर्न हुन्न । आज त नयाँ अनुहारका सहभागीहरू पनि देखिएको छ । यहाँहरूको जिज्ञासा के कस्ता रहेछन् सुनौं न ।

## सहभागी-

म त नयाँ नै परें । यहाँको छलफल कार्यक्रममा राम्रा र कामलाग्ने प्रश्नहरू उठ्ने गर्दोरहेछ र ती प्रश्नहरूको सन्तोषजनक उत्तर पनि पाउँदो रहेछ । यी कुराहरू मैले धर्मकीर्ति पत्रिका मार्फत जानकारी पाएँ । त्यसैले आज म यहाँ आइपुगेको छु । कुरा के छ भने म पूज्य कुमार भन्ते प्रमुख शुभेच्छा यात्राको एक समूहसंग थेरवादी भन्तेहरू बस्नुहुने विहारहरू घुम्ने इच्छाले यस भ्रमणमा भाग लिइरहेको थिएँ । यसको लागि हामीले लगभग ३० वटा भन्दा बढि विहारहरूको भ्रमण गरिसक्यौं । काठमाडौं भित्र भन्दा पनि बाहिर गाउँ गाउँमा त धेरै राम्रा विहारहरू निर्माण भइसकेका रहेछन् नि । तर विहार मात्र राम्रो भएर के गर्नु ? ती विहारहरूमा भिक्षुहरू नै हुनुहुन्न किन होला ?

## आयोजक-

गजब तरिकाले नयाँ कुरा उठाउनु भयो नि यहाँले । मनासिव कुरा गर्नुभयो । तर पनि हामीलाई अलि अप्ठ्यारो पर्ने कुरा पर्‍यो यो । किनभने यो त भिक्षुहरूसंग सम्बन्धित कुरा पर्‍यो । हुनत हाम्रो छलफल कार्यक्रमको आयोजकहरूमा भूतपूर्व भन्तेहरू (भिक्षुहरू) पनि हुनुहुन्छ । भने भिक्षुहरू पनि हुनुहुन्छ । यस विषयमा समय समयमा कुरा चल्ने गर्छ । अध्ययन गरी हेर्दा हामीले के थाहा पायौं भने अधिकांश विहारहरूमा दायक सभा र परिषद गठन गरिएको रहेछ । हुनत दायक सभाहरूको कर्तव्य नै विहार संरक्षण गर्नु हो । तर यसको साथै उनीहरूले विहारका भन्तेहरू उनीहरूको अधिनमा रहोस् भन्ने चाहना राख्ने गर्छन् रे । तर भन्तेहरू दायक सभा र उपासकोपासिकाहरूको अधिनमा रहन चाहनुहुन्न । यहीँनेर आएर कुन नमिलेको देखिन्छ हाम्रो विचारमा । यस

विषयमा अन्य यथार्थ कुरा त हामीलाई पनि थाहा छैन । त्यसैले माफ गर्नुहोला यस विषयमा बढि चर्चा नगरौं ।

## सहभागी-

होइन, ठेचो, ठसी, खोकना, लुभु, त्रिशुली र तानसेन आदि विभिन्न स्थानहरूका कस्तो राम्रो राम्रो विहारहरू निर्माण गरिएको रहेछ । तर अपशोच ! ती विहारहरूमा भिक्षुहरू भने शून्य छ । के ती विहारहरूमा गुरुमाँहरू बस्नु भए हुन्न र ?

## आयोजक-

फेरि अप्ठ्यारो प्रश्न उठाउनु भयो । हाम्रो छलफल कार्यक्रममा त धर्म सम्बन्धी साधारण छलफल मात्र गर्ने गरिएको छ । हुनत बुंगमती विहारमा पनि चारपाँचजना गुरुमाँहरू बस्ने गर्नुहुन्छ । चापागाउँमा पनि दुईजना गुरुमाँहरू नै रहनुहुन्छ भन्ने सुन्छौं । धरान बुद्ध विहारमा दुईजना र यसरी नै अरु विहारहरूमा पनि गुरुमाँहरू नै रहनुभएको भन्ने कुरा सुन्छौं ।

उपत्यका बाहिर दुई तीनवटा विहारहरू बौद्ध उपासिका संघद्वारा सञ्चालन गरिएका छन् । ती विहारहरूमा बस्ने जोसुकै व्यक्ति पनि ती उपासिकाहरूको अधिनमा रहनु पर्छ भन्ने सुनिन्छ । हो वा होइन यसबारे यथार्थ कुरा त हामीलाई पनि थाहा छैन ।

## सहभागी-

बनेपामा पनि चार चारवटा विहारहरू छन् । ती चारवटै विहारहरूमा भन्ते (भिक्षु) हरू नै बस्ने गर्नुहुन्छ । धुलिखेलमा दुईवटा विहारहरू छन् । ती सबैमा भिक्षुहरू नै रहँदै आउनु भएको देख्दा राम्रो लागि रहेको छ । भिक्षुहरू नभएको विहार त चरा नभएको पिंजडा जस्तै न्यासो लाग्छ । त्यसैले भिक्षुहरू रहने गर्नुभएको विहारहरूमा व्यवस्था मिलिरहेको छ वा छैन भन्ने विषयमा समय समयमा बुझिरहन आवश्यक देखिन्छ ।

लौ त आज विवाहको भोजमा पनि जानु छ । त्यसैले अवेर सम्म बसेर धेरै छलफल गरिरहने समय पनि छैन । माफ गर्नु होला मैले नौलो विषयमा प्रश्न उठाउनु पुगें । आजलाई विदा माग्छु । नमस्कार । ■

## धर्मया मू लँपु

■ गणेश माली

मनू जुया हे म्वाना च्वपिं न्य,  
धर्मया मू लँपु छु खः थन,  
कर्म हे जक क्यनि खः धर्म,  
मखु जाति, भेष व संस्कारं ॥ १ ॥

मनू जुया याना ज्वीगु धर्म,  
भिं ज्या भिं हे मन दयकां,  
राग, द्वेष लोभ व स्वार्थ,  
भ्याः भचा हे मत्ती मतया ॥ २ ॥

जन्म न्ह्याग्गु कुले थ ज्वीमा,  
वनि मखु धर्म गले जातिं,  
कर्म हे जक क्यनि खः धर्म  
मखु पुयाः तःगु ख्वापालं ! ॥ ३ ॥

लोके गुलिजक जुया च्वन कर्म  
धर्म वाद वा जातिया गर्व,  
कतःया न्ह्याकों दुःख थ ज्वीमा,  
थः जक जीकेगु कुतः याना ॥४॥

बौद्ध, हिन्दु, कृस्तानी न्ह्याग्गु  
धर्मया ख्वापाः पुया थ ज्वीमा,  
धार्मिक ज्वीमखु धूर्त घमण्डी,  
अज्ञानी ज्वी मूर्ख जक ! ॥५॥

भिं च्यागू मछि पुराण च्वःम्ह  
ब्यासं धाल खं थ्व हे निता,

परोपकारं हे ज्वी पुण्य  
पाप ज्वी परपीडनं ! ॥ ६ ॥

धयावन ईशां या कतःयात  
अथेहे गथे याकेमाः थःत,  
मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा,  
ब्रह्म विहारया लँपु क्यन बुद्धं ! ॥ ७ ॥

धया च्वंक थथे दक्व धर्म,  
वाद, जाति या जाल ग्वयाः  
कतः स्याना थः छम्ह जक जीके  
धकाः थन सुं सना जुल धासा ॥ ८ ॥

न्ह्याग्गु कुले वया जन्म थ ज्वीमा,  
मनू तकं हे ज्वी मखु व,  
पशुं मयाःगु पाप याइम्ह व  
पशु स्वयांनं ज्वी स्यम्ह ! ॥ ९ ॥

जाति, वाद वा धन व शक्ति या  
उन्मादं मद मस्त जुया  
याना च्वन गुलि कर्म थ्व लोके  
सीकि दक्व अधर्म धकाः ॥ १० ॥

मनू जुया या भिंगु कर्म जक,  
धर्मया मू लँपु सीकि थ्वहे,  
कर्म हे जक क्यनि खः धर्म,  
मखु, जाति, वाद व संस्कारं ! ॥ ११ ॥

### गूल सुधार

धर्मकीर्ति पत्रिका (वर्ष २२ अङ्क १०, मिलापन्दी, माघ २०६१) को अन्तिम पृष्ठमा पुस्तक विमोचन शिबिर अन्तर्गतको समाचारमा उल्लेखित सम्मान गरिएको व्यक्तिको नामहरूमा जीवरत्न स्थापित हुनुभन्दा तीर्थ रत्न स्थापित हुनु भएकोले यसैकारण यसलाई पढ्न हुनु अनुरोध गरिन्छ ।— स

## ‘योम्ह म्हाय’ या लिधंसा

■ रीना तुलाधर ‘परियत्ति सद्धम्म कोविद’

वंगु २०६१ माघ १६ गते शनिबारखुन्हु धर्मकीर्ति विहारया आयोजनाय बर्मी नागरिक मां गुण गुरुमांया ८० दँ बुदिं तःजिक न्यायेकेम । वखुन्हु न्वचु बीम इवल्य धम्मवती गुरुमांन धया बिज्यात- ४२ दँ न्ह्यो बर्माय् अध्ययन यानाः नेपालय् लिहां वयाबलय् मां गुण गुरुमांया साथ मदुगु जूसा जितः धर्म प्रचार यायेगु आंत मदु । थौं नेपालय् धर्म प्रचार याये फुगु मां गुण गुरुमांया साथ दुगुलिं खः । वसपोल जिगु साथय् मदुगु जूसा अबलेयागु परिस्थितिं जितः लथ्याना छवये धुंकूगु खई । नेपालय् तुति ज्वनाः सालीपिं यको दु । ध्व स्वयं ‘धम्मवती गुरुमां यागु वाक्यत खः । ‘योम्ह म्हाय’ या नामं नेपालय् जक मखु बर्माय् तकं स्वर्ण अक्षरं लिखितम्ह व्यक्तित्व धम्मवती गुरुमांया खःसा वसपोलया दुगःक्वें सरहम्ह लिधंसा मां गुण गुरुमां जुयाच्चन ।

व हे न्वचुइ धम्मवती गुरुमांन धया बिज्याःगु मेगु खँ खः - ‘तसकं हे मैत्री, करुणा व सहनशीलता गुण दुम्ह जुयाः हे आखः ब्वना च्वनागु इलनिसें नेपालय् धर्म प्रचार यायेत जितः साथ त्रिया बिज्याहूँ न्हिं धकाः अनुरोध याना च्वनागु । मां गुण गुरुमां तसकं सहः याये फुम्ह जूगुलिं वसपोलयात ल्ययागु खः । मखुसा बर्मी पासापिला मेपिं यको दु ।” वहे न्वचुइ धम्मवती गुरुमांन कना बिज्याःगु कथं मां गुण गुरुमां ‘धम्माचरिय’ पास जूगु धम्मवती गुरुमांसिकं दच्छि लिपा खः । मां गुण गुरुमांयात नापं हे ब्वना हये धकाः दच्छि तक धम्मवती गुरुमां पिया च्वना बिज्याःगु खः । धर दच्छि पिया च्वना बिज्याःगुया दुने हे धम्मवती गुरुमांया अबुजुया देहान्त जूगु जुया च्वन । अथे जुयाः धम्मवती गुरुमांन थः अबुजुया अन्तिम दर्शन याये मखंगु जुया च्वन ।

‘योम्ह म्हाय’ या जीवनी न्यने दु कथं, ब्वने दु कथं तःधंगु साहस व व उत्साह ज्वनाः १४ दँया उमेरय् छैय् सुनानं मसीक गृहत्याग यानाः कुशिनगरय् प्रब्रजित जुयाःलि हानं पासपोर्ट मदुगु कारणं घोर दुःख सियाः जङ्गल बर्मा थ्यंके वंम्ह अद्वितीय सहसीम्ह धम्मवती गुरुमां खः । थुलि साहसीम्ह धम्मवती गुरुमांन १५ दँ तक बर्माय् बुद्ध धर्म अध्ययन याये धुंकाः जब बुद्ध धर्म प्रचार यायेत नेपालय् लिहां बिज्याये त्यन अबले थःके आंत मगाःगु तथ्य न्हयक्वया बिज्यात । थःके आंत थकायेत मां गुण गुरुमांयागु साथ फ्वनागु खँ व्यक्त याना बिज्यात । ४२ दँ न्ह्योया रुढीबन्दी अन्धविश्वासी परम्पराय् दुना च्वपिं

नेपाःमिपिन्त बुद्ध धर्म स्यनेगु गुलि कठिन कार्य खई । अले थजाःगु कठिन अभियान न्ह्याकेत धम्मवती गुरुमांन ल्यया बिज्याःम्ह मां गुण गुरुमां गजाःम्ह व्यक्तित्व खइ ध्व खँ विचारणीय ।

नेपालय् न्हापां बिज्याःबलय् मां गुण गुरुमांयात भाषा, संस्कृति मिले मज्जुगुलिं तसकं थाक् जूगु जुया च्वन । उलि जक मखु व इलय् भन्ते, गुरुमांपित दान बी सःपिं आपाः मदुगु जुयाच्चन । बांलाक नये तकं मखंगु जुया च्वन । धम्मवती गुरुमांन न्वचुइ कना बिज्याःकथं चिप्वाःचागु मिइ चिच्छि बिक गुरगुरु दायेकाः ‘यागु’ बुका तयेगु थलय् पुसा तयेगु थल मदुगुलिं बिलि कुतुं वनाच्चनीगु । बिलि कुतुं वना च्वंगु ‘यागु’ नये घच्चाइ । तर मां गुण गुरुमांन स्वायेत नयेमाः धकाः घमच्यासे नया बिज्याइगु । सुख सुविधा दुगु देशय् च्वंसां विदेशय् च्वने धयागु अःपु मजू । आःसिकं नं आर्थिक रूपं सम्पन्नगु बर्मा देशय् सुख, सुविधा व सरसफाइयागु वातावरणय् च्वना बिज्याःम्ह मांगुण गुरुमां नं नेपाःयागु दरिद्र आर्थिक अवस्थाय् न्हिलाः न्हिलाः च्वना बिज्यात । थःपिं च्वनेगु बास तकं ठेकाना मदुगु परिस्थितिई नं दृढ चित्तं धर्म प्रचार या ज्याय् न्हयचिला बिज्यात । थौकन्हे मनुतयके सुख सुविधाया खोजिई विदेशय् वनेगु प्रवृत्ति वया च्वंगु दु । मां गुण गुरुमांन धर्म प्रचारया निंतिं सुख सुविधा त्याग याना बिज्यात । “नेपालय् २५ दँ जिगु लुमन्ति” नागु मां गुण गुरुमांन च्वया बिज्याःगु सफुतिई उल्लेख जुया च्वंगु न्ह्यैपुगु छगू प्रसंग- ‘अबले जातपात नं तसकं कट्टर तिनि । भिक्षु अनगारिका धयापिं वयागु- ध्वयागु ल्हातं नइपिं धकाः गृहस्थीपिनिगु भुतुलिई दुत मकाः । जिमिसं नयागु चिप काःवये छाःपिनं यको कम तिनि । क्वेया जातयापिन्त सःताः चिप कायेकीगु । उकेसनं बर्माय् ला चिपनिप धयागु हे मदु । थन वयाबलय् चिप धयागु हे मस्यु । चिप-निप धाइबलय् मथू व तसकं मछिना वइगु । गथे यानाः ध्वीकेगु धयाथे छकः निकः दिक्क नं ज्वीगु । चिप धयागु ध्वीकेत प्यला- न्याला बित ।”

ध्व हे सफुतिई धम्मवती गुरुमांन प्वंका बिज्याःगु खँ रवःत थथे दु - “बर्माय् आखः ब्वना च्वनाबले नेपाःया विषयय् खँ ज्वी- जिमिथाय् नेपालय् मिसातयत साप हे कोथुना तःगु दु” सती छोया धकाः म्वाःपिं मिसातयत उना छोइगु आदिं खँ कनेबलय् अन च्वपिं साप आश्चर्य

चाइगु । गुलिसिनं गिजे याइगु मिथ्यादृष्टि का छिपिं धकाः । गुलिसिनं साप दया भाव तथाः खँ ल्हाइगु आम बानि मदेका छोयेमाल । इमित उपदेश बियाः मिथ्यादृष्टि हटे याये मालका धकाः खँ ज्वी । अबले जिं धाये- उकिं जि नं थन च्वनाः बुद्ध्या सम्यक ज्ञानं सयेका वने । छलपोलपिनं छम्ह निम्ह जिमियाय् नेपाः बिज्यानाः दुःखिसियाः सां अजापिन्त मिथ्यादृष्टि हते ज्वीगु बाखं कना बिज्याहँ ।

गुलिं पासापिसं ज्युनि जिपिं नं वया बाखं कना इमिगु मिथ्यादृष्टि हटे याना बी मालका धकाः धया अःपुक मात्र खँ ल्हाइ । तर धात्थें मन मब्बू । तर मागुण गुरुमां छम्हेसिनं नेपाःयागु खँ कनेबले ध्यान तथाः नं न्यौं धात्थें मन नं बियाः नेपाः वये धकाः वचन बिया बिज्याई । वसपोल सलंसः बर्मी अनगारिकापिं मध्ये तसकं दया माया दुम्ह व सह याये फुम्ह खः । उकिं जि अपो यानाः वसपोलयात हे नेपाःलय् सत्य धर्म मथुयाः पञ्चशील समेत नं धर्म भाःपाः हिंसा याना च्वंगु व मिसातयत ला आपालं अज्ञानं यानाः म्वाःमदुगुलिइ हे भुले याना तःगु खँ फुक्क कनेगु । अले वसपोलया दुने थ्यंक हे नेपाःमिपिनि उपरे दया बनीगु जुया च्वन । उकिं नेपालय् न्हयागु हे दुःख जूसां वये धकाः वचन नं बिया बिज्यात । धात्थें नेपाः बिज्याना नेपाले अनेक नयेगु च्वनेगु थाय् व्यवस्था मजूनबले गुलि दुःख सीमाःगु व फुक्क सहः याना बिज्यात । नेपाःमिपिनिगु उपरे वसपोलया माया दया दुगुलिं हे मांमं मचाया उपरे दया तथाः न्ह्यागु सहः याइ थें वसपोलं सहः याना बिज्यात ।”

शौ ४२ दँ न्ह्यो नेपाः वयाः ३५ दँ तक सेवा यानाः मां गुण गुरुमां थःगु देशय् लिहाँ नं बिज्याये धुंकूगु खः । शौया इलय् ४२ दँ न्ह्यो सिकं ला न्ह्याक्व हे काउले पलाखं न्ह्याना च्वंगु जूसां नेपाःया आर्थिक विकास जुइ धुंकूगु दु । न्हापासिकं भौतिक रुपं सम्पन्न जुइ धुंकूगु दु । बर्मायागु खँ ल्हायेगुसा आःसिकं नं उगु इलय् एशियाया हे छगू सम्पन्नगु देश खः बर्मा । उलि जक मखु बुद्ध धर्मया तिब्र गतिं प्रचार जुइ धुंकूगु, बौद्ध भिक्षु, अनगारिकापिन्त प्रब्रज्या बीबलय् छम्ह नं छम्ह दाता चूलाकाः तिनि प्रब्रजित याइगु थाय् । थःगु देशय् दुगु थजाःगु सुविधा व सुरक्षा फुकं हाकु तिनाः थःगु मां देय् त्वःताः नेपालया कठिन परिस्थितिई उकीसनं विशेषं मिसापिनिगु संघर्षशील जीवनया खँ सीक सीकं नेपालय् वयाः बुद्ध धर्म प्रचार याये धकाः दृढ प्रतिज्ञा ज्वनाः बिज्याःम्ह मां गुण गुरुमां शौया युगया संघमित्ता जुया बिज्याःगु दु । गन च्वंसा अपो मनुतयगु सेवा याये फइ धकाः बिचाः यायेगु, आलस्य बिना न्ह्यागु ज्याखँय् नं दक्ष जुयाः मेपिन्त स्थना कना बीगु धर्मदूतपिनिगु, विशेषता खः । थजाःगु हे विशेषतां युक्तम्ह मां गुण गुरुमां संघमित्ताया आदर्श कया बिज्याःम्ह छम्ह

महानम्ह धर्मदूत खः ।

मैत्री, करुणा, मुदिता व उपेक्षाया अभ्यासीकथं सकसिनं म्हस्यूम्ह मां गुण गुरुमांया सम्बन्धय् करपिनिगु सेवा यायेगु वसपोलया बानी जुया च्वन । अले पाहुना सत्कार यायेगु वसपोलया सोख जुया च्वन । न्यने दुकथं बर्माय् विद्यार्थी जीवनया इलय् नं पासापिन्त गुहालि यायेगु व गुरुपिन्त सेवा यायेगुलिई ब्यस्त जुया च्वनीगुलिं वसपोलया थः व्वनेत ई मगानाः पढाइलय् कमजोर जुइगु जुया च्वन । विदेशी पाहुनापिन्त सेना यायेगु जुलकि-ला वसपोलं मिखां छुं खनी मखुतं धकाः मेपिसं धायेगु याः । बर्मायापिं ततःधपिं भन्तेपिं बिज्याइबलय् वसपोलपिं गन गन बिज्यात अन अन हें वनः पाहुना सत्कार याः बिज्याइ ।

सःस्यूया हिसाबं वसपोल ‘धम्मचारिय’ उपाधि हासिल याना तथा बिज्याःम्ह खः । तर विद्वंता वयाः धर्म प्रचार यायेगु सिकं व्यवहारं क्यनाः धर्म प्रचार यायेगुलिई विश्वास याना बिज्याइम्ह वसपोलं चिकिहाकेक धर्म उपदेश बिया बिज्याइ तर सारगु ।

सिद्धान्तयात सिकं व्यवहारयात अपो महत्त्व बिया बिज्याइम्ह मां गुण गुरुमां धर्मकीर्ति विहार व धम्मवती गुरुमांया मूम्ह लिधंसा जुयाः ३५ दँ तक तिबः बिया बिज्यात । धम्मवती गुरुमांया लिधंसा मां गुण गुरुमां हानं धर्मकीर्ति विहारया मेमेपिं गुरुमांपिनि गितिं मां जुया बिज्यात । स्वयं धम्मवती गुरुमां पञ्चकीर्ति विहारय् छको धर्मदेशनाया इवलय् धया बिज्याःगु दु- “जिला ज्ञानीपिन्त जक माया यायेफु, हारापिन्त माया याये मफु । मां गुण गुरुमां ला न्ह्याको हारापिन्त नं उलि हे माया याना च्वनेफु । वसपोलया मन गजागु जुइ । फीगु मनं मां गुण गुरुमांया ति जो मजुनि ।”

वसपोलया छगू मेगु विशेषता । वसपोलया तं पिहां वोगु सुनां मस्युं । सुयातं व्वः ब्यूगु नं मस्युं । सुन्नानं गल्ली याःसां तसलं व्वः बिया बिज्याइ मखु । बिस्तारं थःगु हे तालं सुधार यायेगु स्थना बिज्याइ । सुनानं चिधंगु जक बांलागु ज्या याःसां आपालं साधुवाद बिधा बिज्याइ । वसपोल सकसिगु नुगः त्याकेत सफलम्ह छम्ह बिस्कांगु व्यक्तित्वम्ह खः । “सुनानं फुकेसिगु मन चित्त बुझे याये फइमखु” धयागु खँ मां गुण गुरुमां गलतं साबित याना ब्यूगु दु ।

अंगुत्तर निकायलय् धयातः कथं निताजि दुर्लभ मनुं मध्ये मेपिन्त उपकार याइम्ह व उपकार म्हसीका तइम्ह । मेपिन्त उपकार याइम्ह छताजिम्ह दुर्लभम्हःमां गुण गुरुमां खःसा उपकार म्हसीका तइम्ह मेताजिम्ह दुर्लभम्ह भी जुये माःगु दु ।

## धर्मकीर्ति विहार

## गतिविधि

## दो गुणवती गुरुमांको ८० वर्षिय जन्मदिन सम्पन्न

२०६१ माघ १६, शनिवार ।

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नः घल, काठमाडौं ।

धर्मकीर्ति विहार स्थापना कालदेखि विहार एवं बुद्धशासन उन्नति र चिरस्थायी कार्यमा योगदान पुऱ्याउनु हुँदै आउनु भएका मित्र राष्ट्र म्यानमारका आदरणीय दो गुणवती गुरुमां ८० वर्ष पूरा हुनुभएको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति विहार ले एक भव्य कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो ।

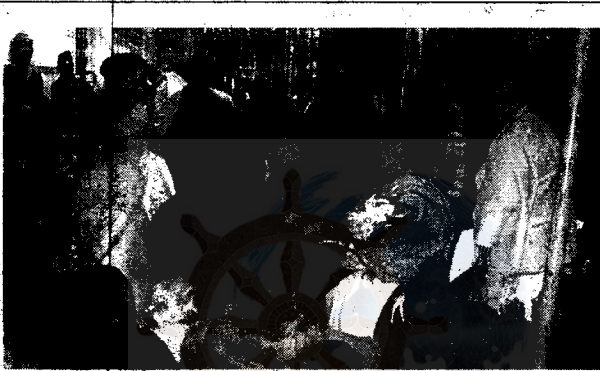
भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको सभापति-स्वमा संचालित उक्त कार्यक्रममा नेपालका भिक्षु महासंघ र गुरुमाहरूलाई सभ्रदा संघदान गरिएको थियो । विहार श्रीघः

ज्ञानमाला भजन खलःको तर्फबाट ज्ञानमाला भजन पश्चात् भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भएको थियो । प्रफुल्ल कमल ताम्राकारले कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो भने धम्मवती गुरुमाले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो । स्वागत मन्तव्यको क्रममा उहाँले भन्नुभयो-

“दो गुणवती गुरुमां धर्मप्रचार कार्यको सिलसिलामा बर्माको सुखी जीवन त्याग्नुभई ४२ वर्ष अगाडि नेपाल आउनुभयो । नेपाली जनमानसमा बुद्ध शिक्षा विषयमा राम्रो ज्ञान नभएको त्यो अवस्थामा उहाँले नेपालमा धेरै कठिनाईहरू भोग्न परेपनि बुद्ध शिक्षालाई चुपचाप व्यवहारमा उतारेर देखाउन सफल हुनुभयो । फलस्वरूप उहाँले ३५ वर्ष सम्म निरन्तर नेपालमा रहनुभई थुप्रै उपासक उपासिकाहरूको मन जित्न सफल हुनुभयो । गुणवान् व्यक्तिको मरणोपरान्त मात्र गुणगान गाउने परम्परा भन्दा पनि जीवित अवस्थामा नै उहाँहरूको गुणलाई प्रकाश पाउँ प्रशंसा गर्न सक्नु उत्तम कार्य ठरिनेछ । त्यसैले आज हामीले बर्मा देखि नेपालमा

आउनुभई आफ्नो विशेष गुण प्रयोग गर्नुहुँदै धर्मप्रचार गर्न सफल हुनु भएका दोगुणवती गुरुमांको ८० वर्षिय जन्मदिनको उपलक्ष्यमा उहाँको गुण स्मरण गर्दै उहाँप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं ।”

दुई चरणमा विभा-जन गरिएको यस दिनको प्रथम चरणको कार्यक्रममा धर्मकीर्ति संरक्षण कोषको तर्फबाट दोगुणवती गुरुमांलाई विशेष उपहार चढाइएको थियो । उक्त उपहारको प्रायोजक दाता भाइराजा तुलाधर हुनु-हुन्थ्यो । यसरी नै धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी र युवा बौद्ध समूह लगायत अन्य विभिन्न दाताहरूबाट पनि उपहार चढाइएको



दो गुणवती गुरुमालाई उपहार चढाउनुहुँदै दाता भाइराजा तुलाधर

उक्त कार्यक्रममा अभिधर्म अध्ययन समाज नेपालको तर्फबाट अभिनन्दन पत्र चढाइएको थियो ।

उक्त अवसरमा दो गुणवती गुरुमाले आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै उपासकोपासिकाहरू सबैले बुद्ध शिक्षा अध्ययन गरे जस्तै दान, शील भावनाको अभ्यास गर्दै आफूलाई पवित्र र ज्ञानी बनाउन सक्नु भनी आर्शिवाद दिनुभएको थियो ।

यसरी नै सभापतिको आशनबाट आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै भिक्षु अश्वघोषले भन्नुभयो-

“गुणवती गुरुमां आफ्नो नाम अनुसार सहनशील, कोमल, मृदुभाषी, अभिमान रहित र व्यवहारिक गुणहरूले सम्पन्न व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । उहाँले प्रवचन दिई धर्मप्रचार गर्नु भन्दा पनि आफ्नो राम्रो र असल बानी व्यवहार प्रस्तुत गर्नुहुँदै धर्मप्रचार गर्न सफल हुनुभएको छ । हामीले उहाँको आदर्शलाई सिक्दै बहिर्मुखी होइन अन्तर्मुखी बन्दै आ-आफ्नो कमी कमजोडीहरूलाई हटाउन सक्नु परेको छ ।”

पहिलो चरणको कार्यक्रमको अन्त्यमा धर्मकीर्ति संरक्षण कोषका सचिव कीर्ति तुलाधरले धन्यवाद ज्ञापन

गर्नुभएको थियो । यस कार्यक्रमको अन्त्यतिर दो गुणवती गुरुमांको तर्फबाट भिक्षु संघ एवं गुरुमांहरूलाई दान प्रदान गरिएको थियो । यसरी नै धर्मकीर्ति विहारका उपासकोपासिकाहरूको तर्फबाट पनि दान प्रदान गरिएको थियो ।

दोश्रो चरणको कार्यक्रम भोजन पश्चात् शुरु गरिएको थियो । यस कार्यक्रममा भिक्षु संघ र गुरुमांहरूको तर्फबाट दो गुणवती गुरुमांको सुस्वास्थ्य कामना गरी परित्राण पाठ गरिएको थियो । परित्राण पाठ पश्चात् भिक्षु जाणपुर्णिक महास्थविरबाट आजको परिप्रेक्ष्यमा पञ्चशीलको महत्त्व विषयमा धर्मदेशना भएको थियो धर्मदेशनाको क्रममा उहाँले भन्नुभयो- हामीले आ-आफ्नो बानी व्यवहारमा सुधार ल्याई असल मानिस बन्दै यही ठोस उपहार दोगुणवती गुरुमांलाई दिएर पठाउनु छ । यस्तो गर्न सकेमा मात्र हामीले दो गुणवती गुरुमांको गुणानुस्मरण गरी कृतज्ञता चढाएको ठहरिने छ ।”

कार्यक्रमको अन्त्यमा धर्मकीर्ति विहारका गुरुमांहरूको तर्फबाट भिक्षुसंघ र दो गुणवती गुरुमां लगायत अन्य गुरुमांहरूलाई दान प्रदान गरी कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

दो गुणवती गुरुमांको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति विहारका विभिन्न भोजन पुचःहरू लगायत अन्य दाताहरूबाट यस कार्यक्रममा उपस्थित महानुभावहरूलाई जलपान भोजनको व्यवस्था मिलाइएको थियो ।

### पञ्चशील वारे प्रवचन

२०६१ माघ महिनामा अध्ययन गोष्ठीको कक्षामा श्री मदन रत्न मानन्धरबाट पञ्चशील पालनाको सीमाना र उपाय कुशल विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो- पञ्चशील बिग्रनलाई पनि अङ्ग पूर्ण हुनु पर्दछ । हामीमा मार्ने भन्ने भावना नआए सम्म हाम्रो कारणले कुनै प्राणी मरिराखे पनि त्यसलाई प्राणी हिंसा भनिन्दैन । जस्तै कृषी कार्य-गर्दा किराहरू मर्नु । हामी हिँड्दा कूल्चेर सा-साना किराहरू मर्नु आदि । प्राणी हिंसा हुनको लागि जिउँदो प्राणी भनेर थाहा पाउनु पर्छ मार्ने प्रयत्न गर्नु पर्छ । मार्ने भन्ने भावना आउनु पर्छ, हतियारले प्रहार गर्नु पर्छ, प्राणी मर्नु पनि पर्छ । यी अङ्ग पूर्ण भए मात्र प्राणी हिंसामा पर्दछ । अरु चारवटा शीलमा पनि यहि नियम लागु हुन्छ । शील पालना गर्ने व्यक्तिहरूलाई धेरै समस्याहरू आउन सक्छ । त्यसैले आफूलाई पनि अरूलाई पनि हानी नोक्सानी नहुने गरि शील पालना गर्न उपाय कुशल गर्दै जानु पर्दछ ।

अल्पकालिन श्रामणेर एवं ऋषिणी प्रव्रज्या २०६१ माघ ३-७ । स्थान- धर्मकीर्ति, बसुन्धरा विहार ।

धर्मकीर्ति बसुन्धरा विहार बसुन्धरा डोलको आयोजनामा र कुसुम गुरुमांको संयोजकत्वमा अल्पकालिन श्रामणेर एवं ऋषिणी प्रव्रज्या सम्पन्न गरिएको छ । १० वर्ष देखि १५ वर्ष उमेर भित्रका बालबालिकाहरूले भाग लिएको उक्त कार्यक्रममा ६ जना बालकहरू श्रामणेर भएका थिए भने १० जना बालिकाहरू ऋषिणी भएका थिए ।

यस प्रव्रज्या कार्यक्रममा पूज्य कुमार भन्तेले श्रामणेर एवं ऋषिणीहरूलाई दश शील प्रार्थना गराउनु भएको थियो ।



अल्पकालिन श्रामणेर प्रव्रज्या ऋषिणी प्रव्रज्यामा सहभागी बाल-बालिकाहरूका साथमा प्रशिक्षक गुरुमांहरू

उक्त ५ दिने कार्यक्रममा बालबालिकाहरूलाई आनापान ध्यान गराउनुका साथै नैतिक शिक्षाले भरिएको बुद्ध शिक्षा सम्बन्धी प्रशिक्षण दिइएको थियो । प्रशिक्षणको क्रममा कुमार भन्ते, धम्मवती गुरुमां, धम्मविचय गुरुमां, कुसुम गुरुमां, वीर्यवती गुरुमां र भद्रावती गुरुमांले अध्यापन गराउनुभएको थियो ।

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना गत माघ महिनाको १ गते संक्रान्तिदेखि माघ २६ गते औंशी सम्म धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम यसरी संचालन भएको थियो ।

२०६१ माघ १ गते संक्रान्ति	धम्मवती गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
२०६१ माघ २ गते अष्टमी	वीर्यवती गुरुमां	वीर्यवती गुरुमां
२०६१ माघ ३ गते पूर्णिमा	धम्मवती गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
२०६१ माघ ४ गते अश्विनी	कुसुम गुरुमां	कुसुम गुरुमां
२०६१ माघ ५ गते औंशी	धम्मवती गुरुमां	धम्मवती गुरुमां

## आमाको मायाँ

२०६१ पौष २४, धर्मकीर्ति विहार ।

कक्षा संचालक - श्यामलाल चित्रकार ।

रिपोर्टर- चन्द्रा वज्राचार्य

यसदिन चमेली गुरुमाले आमाको माया विषयमा प्रवचन दिनभएको थियो । प्रवचनको क्रममा उहाँले भन्नुभयो-

एक सक्कलि आमाको चित्तमा आफ्ना छोरा-छोरीहरू प्रति चतुर्ब्रह्म विहार गुण रहेको हुन्छ । चतुर्ब्रह्म विहार भन्नाले मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षालाई बुझ्न सकिन्छ ।

**मैत्री-** हरेक आमाको चित्तमा आफ्ना छोराछोरीको हरेक कार्यमा सफलता मिलोस्, निरोगी रहोस्, आदि भन्ने कामना गरी मैत्रीचित्त राख्ने बानी रहेको हुन्छ ।

**करुणा-** आमाको चित्तमा छोराछोरीलाई कुनै दुःख आइपर्दा भित्री मनदेखि सहन नसकिने पिडा पुग्न जान्छ र फलस्वरूप आफ्ना सन्तान प्रति करुणा भाव उर्लेर आउन थाल्छ ।

**मुदिता-** आफ्ना सन्तानको उन्नति भएको देखा पहिला आमाको मन हर्षले विभोर हुन थाल्छ । उनीले आफ्नै उन्नति भएको ठान्ने गर्छिन् । एक सक्कलि आमाको मनमा आफ्ना छोराछोरी प्रति कति पनि ईर्ष्या भाव रहेको हुँदैन ।

**उपेक्षा-** हरेक आमाले आफ्ना छोराछोरीको उन्नति चाहेर नै सहि काटो देखाउन कोशिस गर्छिन् । तर कुनै कारणवस मूर्खतापूर्ण व्यवहार देखाई ती छोराछोरीले आमाको कुसलाई दुर्व्यवहार देखाउन थाले पनि उ प्रति आमाले बदला लिने भाव राख्दैन । केही नलागे पछि उपेक्षा भाव राखी तटस्थ बन्ने गर्छिन् ।

यी ४ वटा अमूल्य गुण हरेक मानिसको चित्तमा रहन सकेको खण्डमा संसारमा शान्तिले ठाउँ लिने थियो । तर यी गुण भएको मानिस दुर्लभ नै देखिन्छ ।

## अल्पकालिन बाल प्रव्रज्या शिविर

२०६१ पौष १६-२२

स्थान- सुलक्षण कीर्ति विहार, चोभार ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको आयोजनामा शुलक्षणकीर्ति विहार चोभारमा एकहप्ते अल्पकालिन बाल

प्रव्रज्या शिविर संचालन गरेको विषयमा धर्मकीर्ति पत्रिकाको वर्ष २२, अङ्क १० मा संक्षिप्त रूपमा उल्लेख भइसकेको थियो । यस अङ्कमा यस विषयको बाँकी अंश प्रस्तुत गरिएको छ ।

भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको सभापतित्वमा शुरू गरिएको यस कार्यक्रममा रमा कंसाकारले स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो भने मीना तुलाधरले ऋषिणी र श्रामणे र जीवनको महत्त्व र प्रव्रज्या शिविरको उद्देश्य विषयमा प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । यसदिन पूज्य अश्वघोष भन्तेबाट धर्मदेशना भएको थियो । एकहप्ते प्रव्रज्या शिविर समापन समारोह अनोजा गुरुमांको सभापतित्वमा सम्पन्न गरिएको थियो । यस कार्यक्रममा सहभागी श्रामणे र एवं ऋषिणीहरूले आ-आफ्नो अनुभव पोखेका थिए । यसरी नै अभिभावक गोविन्द रञ्जितले पनि कार्यक्रमको पक्ष र विपक्ष विषयमा आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा भिक्षु आनन्द र अनोजा गुरुमाले धर्मदेशना गर्नुभएका थिए । कार्यक्रम प्रफुल्ल कमल ताम्राकारले सञ्चालन गर्नुभएको थियो ।

एकहप्ते प्रव्रज्या शिविरमा संचालित ज्ञानवर्द्धक कक्षाहरूमा प्रशिक्षण दिनेकार्यका लागि सहयोग पुऱ्याउनु भएका प्रशिक्षकहरू र विषय यसरी रहेको थियो ।

क्र.सं.	विषय	प्रशिक्षकहरू
१.	M.C. कार्यक्रम	कृष्णेश्वरी हाडा
२.	स्वास्थ्य	तारा देवी तुलाधर
३.	लेखन	रीना तुलाधर, लोचनतारा तुलाधर
४.	ध्यान	सुजाता गुरुमा
५.	चित्रकला	सुषमा राजभण्डारी
६.	नैतिक तथा बुद्ध शिक्षा सम्बन्धी विविध	भिक्षु आनन्द, अनोजा गुरुमा, इन्दावती गुरुमा, वीर्यवती गुरुमा, मदनरत्न मानन्धर र डा. सुमन कमल तुलाधर

यस एकहप्ते कार्यक्रम संचालनार्थ भोजन, जलपान र जूस आदि दान गर्नुहुने सहयोगी दाताहरूको नाम यसरी रहेको छ ।

क्र.सं.	विषय	दाताहरूको नाम
१.	भोजन	पूणद्विवी बनिया, कुलदीप रत्न तुलाधर मीना तुलाधर, दीना कंसाकार, अनीता

- |                                                                                                                             |                |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| शाक्य, पूर्णहेरा तुलाधर, प्रेमहेरा तुलाधर<br>समुद्र ताम्राकार, शान्ति महर्जन र भरत<br>देव मानन्धर आदि ।                     | ३. वप्प        | राजन महर्जन             |
| २. जलपान                                                                                                                    | ४. महानाम      | सकिल बिक्रम कंसाकार     |
| दील शोभा वनिया, प्रनाथ के.सी., शान्ति<br>महर्जन, विजय काजी कंसाकार, पूर्ण हेरा<br>तुलाधर, शान्ति महर्जन, भरत देव<br>मानन्धर | ५. अस्सजीत     | गौरव बीर सिंह ताम्राकार |
| ३. जूस                                                                                                                      | ६. सारीपुत्र   | रोवन डंगोल              |
| श्रोता शाक्य, प्रेमहेरा तुलाधर, इन्दावती<br>गुरुमां, शान्ति महर्जन, भरतदेव मानन्धर,<br>श्वेता ताम्राकार, गंगा कंसाकार       | ७. मौद्गल्यायन | अनिश रत्न शाक्य         |
| ४. विविध<br>(पाचक<br>फलफुल<br>र मिठाई)                                                                                      | ८. राहुल       | ज्ञारोज दत्त महर्जन     |
| पूणदेवी वनिया,<br>रीना तुलाधर,<br>सुमन कमल तुलाधर आदि ।                                                                     | ९. पियदस्सी    | निर्मल मानन्धर          |
| ५. मसलन्द                                                                                                                   | १०. प्रेरन     | यमन मानन्धर             |
| प्रेमहेरा तुलाधर, अमला स्थापित, कमला<br>वनिया                                                                               | ११. सुदर्शन    | विकेश डंगोल             |
| ६. मत्तितेल                                                                                                                 | १२. मङ्गल      | मनोज मानन्धर            |
| मदन रत्न मानन्धर, दीलशोभा,<br>प्रतिभा प्रधान आदि ।                                                                          | १३. दिपंकर     | बिकेन महर्जन            |
|                                                                                                                             | १४. ज्ञानरत्न  | विपिन कंसाकार           |
|                                                                                                                             | १५. आनन्द      | रिकेश महर्जन            |
|                                                                                                                             | १६. सुमंगल     | आभुषण महर्जन            |
|                                                                                                                             | १७. सुमेघ      | सुजित मानन्धर           |
|                                                                                                                             | १८. विपस्सी    | शहिल मान तुलाधर         |
|                                                                                                                             | १९. तपस्सी     | आश्रय रञ्जित            |
|                                                                                                                             | २०. वक्कली     | उज्वल महर्जन            |

यसरी नै यस कार्यक्रमको लागि - रु. १०० देखि

रु. ७५०/- सम्म नगद सहयोग दिनुहुने दाताहरूको नामावली यसरी रहेको छ ।

सुभद्रा, मङ्गला, तारादेवी, बाँलामयजु, शान्ति महर्जन, श्रोता शाक्य, लोचनतारा तुलाधर, ज्ञानेश्वरी रञ्जित, विमल रञ्जित, कमलनयन प्रधान र समुद्र देवी ताम्राकार ।

उक्त प्रव्रज्या कार्यक्रममा सहभागी भएका २० जना भ्रामणेर १ जना गुरुमां र २१ जना ऋषिणी तथा भ्रामणेरहरूको नामावली यसप्रकार रहेको छ:-

क्र.सं.	भ्रामणेर नाम	गृहस्थी नाम
१.	कोण्डञ्ज	केविन महर्जन
२.	भदीय	सुविज्ज रत्न तुलाधर

गुरुमां नाम  
इस्साबती  
ऋषिणी प्रव्रज्या हुने २१ जना वालिकाहरूको नामावली:-

- |                     |                         |                |
|---------------------|-------------------------|----------------|
| १. सोनी महर्जन      | २. कृति रञ्जित          | ३. नीशा प्रधान |
| ४. सेलीना रञ्जितकार | ५. मनिषा महर्जन         |                |
| ६. सुजिना महर्जन    | ७. रोजी महर्जन          |                |
| ८. दिना महर्जन      | ९. लजना महर्जन          |                |
| १०. इलिया महर्जन    | ११. ऐश्वर्य ताम्राकार   |                |
| १२. सुज्यान नकमी    | १३. राजी डंगोल          |                |
| १४. रजनी भुजेल      | १५. कुमुडीनी दीप तुलाधर |                |
| १६. जेनिफा मानन्धर  | १७. कृपा रञ्जित         |                |
| १८. एलीना कंसाकार   | १९. श्रोता शाक्य        |                |
| २०. अवनी रञ्जित     | २१. अञ्जु पौडेल         |                |

बुद्ध सम्बन्धी केही रोचक जानकारी

- बुद्ध परिनिर्वाण हुदा कति प्रकारको सारा जन्मता दुःखित भएकत थिए, अन्ततः परिनिर्वाण हुदा उनी जन्म विधा छोडेपनि भएका थिए । 'सुभद्रा' नामक एक भिक्षुनी भन्नेको थियो- 'जेसो ययो । बुद्धको निर्वाण हुदा हामी मुक्त भए । हामी स्वतन्त्र भए ।'
- भिक्षु 'सुभद्रा' को जन्म करी सुनार महाकाश्यप महास्थविरले बुद्ध उज्वल विमल र शक्तिशाली गरको कार्यलाई 'सुभद्रा' (-संगीति) रञ्जित



❀ हार्दिक श्रद्धाञ्जली ❀

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं ऊपसमोसुखो



**स्व. शंखलाल मानन्धर**

जन्म - वि.सं. १९६२।२।२

दिवंगत - वि.सं. २०६१ माघ ११ गते, सोमवार

प्रातः स्मरणीय हाम्रा हजुरबुवा शंखलाल मानन्धर, बनेपा-६,  
को ९९ वर्षको उमेरमा दिवंगत भएकोले उहाँको निर्वाण कामना गर्दै  
शोकाकुल जनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

छोरी - बुद्धमाया मानन्धर

नातिनीहरू - छोरी (मीरा) मानन्धर, प्रतिमा मानन्धर

नातीहरू - राजभाइ मानन्धर, जुजु भाइ मानन्धर, केदार मानन्धर

**आँखादान**

नगदेश बुद्ध विहारको उन्नति र प्रगतिमा सदा प्रमुदित हुने जेष्ठ व्यक्तित्व श्री कृष्ण बहादुर बजुको ८० बर्षको उमेरमा हालै देहावसान हुँदा वहाँको परिवारजनको सहमतिमा नेपाल आँखा बैंक, तिलगंगा लाई मसानघाटमा आँखा दान गरीएको समाचार छ । सो दान गरेको आँखा भोलीपल्ट नै नेपाल आँखा बैंक, तिलगंगाले मित्रराष्ट्र इजिप्ट (मिश्र) को राजधानी कायरोमा मैत्रीपूर्ण तवरले सहयोगार्थ पठाउने कार्य गरेको बुझिएको छ । यसर्थ नेपाल आँखा बैंक, तिलगंगालाई नगदेश बौद्ध समूहले आभारका साथ साधुवाद व्यक्त गर्नुका साथै दिवंगत वयोवृद्ध बजुको पुण्यानुस्मरण गरिएको छ । यस्तो पुण्यकार्यबाट सकलपक्षले प्रेरणा लिई "आँखा दान महादान" कार्यमा सरिक भैदिनु हुन पनि अपिल गरिएको छ ।

**विपश्यना ध्यान अभ्यास प्रवचन श्रवण कार्य सम्पन्न**  
ज्ञानमाला संघ, आनन्द विहारबाट गत माघ ४ गते देखी शुरु गरिएको १० दिन विपश्यना ध्यान अभ्यास र प्रवचन श्रवण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको समाचार छ ।

प्राप्त समाचार अनुसार उक्त कार्यक्रममा संयोजक एवं संचालक पूर्व अध्यक्ष विश्व मान वज्राचार्यले शरीर बाहिर र भित्रको विकार हटाई शुद्ध बनाउन विपश्यना ध्यान अभ्यासको महत्व रहेकोले सबैका लागि यो अभ्यास जरुरी रहेको बताउनु हुँदै स्वागत गर्नु भएको थियो ।

कार्यक्रममा सहभागी द्वय बल भद्र कुँवर र चित्र बली राम सुवालले विपश्यना ध्यान सम्बन्धी ज्ञान सुनेर मात्र नभैकन अनुभव गरी हेर्नु उत्तम रहेको अनुभव सुनाउनु भएको थियो ।

संघका अध्यक्ष सर्जुलाल वज्राचार्यले बुद्धको ज्ञानलाई वास्तविक रूपमा अनुभव गरी व्यवहारिक जीवनमा उतार्न सकिएमा सबैको मंगल हुने भएकोले यस प्रकारको कार्यक्रमको आयोजना गरिएको चर्चा गर्नु हुँदै धन्यवाद सहितसभा समापन गर्नु भएको थियो ।

२५ जना साधक साधिकाहरूको सहभागीतामा आनन्द विहार तानसेनमा संचालन गरिएको उक्त १० दिने कार्यक्रममा विपश्यना ध्यान गुरु सत्यनारायण गोयन्का ज्यू बाट दिइएको ध्यान सम्बन्धी सारभूत प्रवचन अडियो क्यासटे बाट सुनाइएको थियो ।

**बौद्ध संस्कारबाट वैवाहिक कार्य सम्पन्न गरेको**  
नगदेश बुद्ध विहारको धम्महलमा नगदेश बौद्ध समूहका सचिव कृष्ण कुमार प्रजापतिको कनिष्ठ कुलपुत्री सुशीला प्रजापतिको विवाहको शुभ उपलक्ष्यमा थेरवादी

बौद्ध संस्कार अर्थाई सामूहिक पञ्चशील प्रार्थना गरी आह्वान सूत्र, मङ्गल सूत्रको साथै शुभ आशिष वचन वाचन गरी वैवाहिक कार्य सम्पन्न गरेको समाचार छ । उक्त कार्यमा समूहका सचिव कृष्ण कुमार प्रजापतिले स्वागत मन्तव्य दिई थेरवादी बौद्ध संस्कारलाई अंगिकार गर्नु पर्ने बारे आह्वान गर्नु भयो । सो समारोहको अध्यक्षता समूहका अध्यक्ष न्हुछे कुमार सिकेमनले गर्नु भएको थियो भने समूहका कोषाध्यक्ष राम भक्त हाँयजुले शुभेच्छा मन्तव्य दिई नव-दाम्पत्य जीवनको सफलताको कामना गर्नुभयो । यस्तै गरी बौद्ध ल्यायम्ह पुचः नगदेशका अध्यक्ष शिवभक्त मेजुले थेरवादी बौद्ध संस्कारलाई अंगिकार गर्दै जाने वचन दिई शुभकामना र आयु आरोग्यको साथै दाम्पत्य जीवनको सफलताको कामना गर्नुभयो । अन्तःमा सामूहिक पुण्यानुमोदन गरी शुद्ध भोजनको आयोजना समेत गरीयो ।

**पिण्डपात्र (गुलुपाः) दान**

उपासक जीवरत्न स्थापितबाट धर्मकीर्ति वसुन्धरा विहार बसुन्धरा डोल र निर्वाण मूर्ति विहार किण्डोल स्थित बुद्ध मूर्ति अगाडि तामाको ठूलो पिण्डपात्रहरू चढाइएको समाचार छ । आफ्ना स्व. पिताको पुण्य स्मृतिमा र आफ्नी माता र श्रीमतीको सुस्वास्थ्य कामना गरी पिण्डपात्र दान गरेको हुँ भन्नु हुँदै आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका उपासक स्थापितले यही २०६१ साल एक वर्ष अवधि भित्रमा लुम्बिनी स्थित मायादेवी मन्दिर, सिद्धि मंगल बुद्ध विहार ठसी, धर्मशीला बुद्ध विहार पोखरा, बोधिचर्या विहार बनेपा, मणी मण्डप विहार ललितपुर, धर्मकीर्ति बसुन्धरा विहार बसुन्धरा डोल र निर्वाण मूर्ति विहार, किण्डोल गरी जम्मा ७ स्थानहरूमा ७ वटा गुलुपाः दान गरिसकेको जानकारी दिनुभएको थियो । यसरी नै पहिलादेखि हालसम्ममा उहाँले विभिन्न विहारहरूमा गई जम्मा ३७ वटा गुलुपाःहरू दान गरिसकेको र अन्य बाँकी विहारहरूमा पनि यसरी नै गुलुपाः दान गर्दै रहने कार्यक्रम रहेको कुरा बताउनु भयो ।

**साधुवाद ।**  
धर्मकीर्ति विहारको सचिव Arcantile Communications Pvt. Ltd. बाट एक नमूना (Jan 16, 95 - Jan 15, 96) नि:शुल्क उपलब्ध गराउन पदान गरिएको छ । यस सहयोगको लागि धर्मकीर्ति विहारले उक्त संस्थाको उत्तरोत्तर प्रगतिको साथै वैवाहिक, हाँदिक साधुवाद तथा धन्यवाद जापन गर्दछ । धर्मकीर्ति विहार

## दोगुणवती गुरुमां सम्मानित

२०६१ माघ २९, धर्मकीर्ति बसुन्धरा विहार, बसुन्धरा डोल दो गुणवती गुरुमां ८० वर्ष पूरा हुनु भएको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति बसुन्धरा विहारले एक कार्यक्रमको आयोजना गरी उहाँलाई सम्मान गरिएको छ ।

### संघनायक भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविर अभिनन्दित

नेपालका ज्येष्ठतम संघनायक भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविर ९० वर्ष पुग्नु भएको शुभ उपलक्ष्यमा गत माघ २५ गते देखि फागुण १ गते सम्म विविध कार्यक्रमहरूको आयोजना गरी धर्म विजय पदनम गण महाविहारले अभिनन्दन गरिएको छ । फागुण १ गते आयोजना गरिएको अभिनन्दन समारोहमा उहाँलाई विभिन्न व्यक्ति एवं संघ संस्थाहरूले पनि अभिनन्दन गरिएको थियो । उक्त अवसरमा सुभाषित मासिकको संघ नायक भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविर विशेषाङ्क विमोचन गरिएको थियो ।

भोजपुर जिल्लाको सदरमुकाम टक्सार सहरमा वि.सं. १९७१ सालमा शाक्य कुलमा जन्मनु भएका भिक्षु सुबोधानन्द १९९४ सालको जेठ महिनामा भारतको कुशिनगरमा भिक्षु चन्द्रमणि महास्थविरबाट प्रब्रज्या दिक्षा ग्रहण गर्नुभएको थियो । यसरी नै १९९५ सालमा श्रीलंकाका राजधानी कोलम्बोमा डब्लु रेवत र वजिरजाण महास्थविरको तर्फबाट उपसम्पदा दिक्षा ग्रहण गर्नुभएको थियो । तत्कालिन संघनायक भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविर

वि.सं. २०५९ साल मा निधन हुनुभएपछि उहाँलाई संघनायक उपाधिबाट विभूषित गरिएको थियो ।

### मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

२०६१ माघ ४ शुक्लपक्ष अष्टमी

स्थान- मैत्री बोधिसत्त्व विहार, जमल ।

मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार सहयोग समितिको आयोजनामा र धम्मवती गुरुमांको सक्रियतामा सञ्चालित यस दिनको बुद्धपूजा र धर्मदेशना कार्यक्रममा ज्ञानमाला भजन पश्चात् धम्मवती गुरुमांले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सबै सहभागी-हरूलाई सुलक्षण कीर्ति विहार, चोभारका उपासकोपासिका पुचः को तर्फबाट जलपान दान गरिएको थियो ।

### सुरापानया द्वेष विषय धर्म देशना

यल, घ्योचाकु सँलहू । लायकू स्थित विश्व मैत्री विहारे पञ्चशील व बुद्ध पूजा लिपा जूगू बौद्ध सभाय् गुरुमां सुजातानं धर्मदेशना याना बिज्यासे सुरापाने आशक्त जुलकि ध्वया प्रभावं क्यान्सर रोग जुइ, थःत स्यंकि, सम्पति नाश जुइ, परिवारया असुरक्षा, अले मेपिन्सं पत्यायाइ मखुगु खँन कना बिज्यात ।

दिल शोभा शाक्यं मैत्री भावना ब्वलनकि करुणा पिदिनि अले अहंकार भावना दैमखुत धया दिल ।

वंगु सँलहूया धर्म देशना लुमंका छत्वाचा खँ कनादीपिं प्रेम बहादुर व तिर्थ कुमारी पिन्त गुरुमां सुजातानं सिरपा लल्हागु उगु ज्याइवल्य बुधिरत्नं सुभाय् देछानादिल ।

### बुद्ध सम्बन्धी केही रोचक जानकारी

- प्रथम संगायनामा ५०० अर्हतहरूले भाग लिएको हुनाले यसलाई पञ्चसतिक पनि भनिन्छ । यो श्रावण कृष्ण पक्षको पञ्चमीमा शुरू भई ७ महिनासम्म चलेको थियो ।
- प्रथम संगायनामा अग्रस्थान प्राप्त भिक्षुहरू जम्मा ९ जना थिए—  
(१) महाकाश्यप (२) आनन्द (३) उपाली (४) अनुरूद्ध (५) वंगीस (६) पूर्ण (७) कुमार काश्यप (८) कात्यायन (९) कोष्ठित
- प्रथम संगायना पछि छन्न (हे. ३५) भिक्षुलाई ब्रह्म दण्ड दिइएको थियो । कसैको कुरा नमान्ने घमण्डी हुनाले छन्नलाई उक्त दण्ड दिइएको थियो । यस अनुसार दोषीसँग भिक्षु संघमा कसैले पनि बोल्दैन ।
- पुराण नामक भिक्षु राजगृह आउँदा प्रथम संगायना समाप्त भइसकेको थियो । अनि उसले आफू बुद्धको उपदेश अनुसार मात्र चल्ने निर्णय सुनाइएको थियो ।

साभारः बौद्ध दर्पण

सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायु कामना



श्रद्धेय गुरुमां दो गुणवती

श्रद्धेय दो गुणवती गुरुमां ८० वर्ष पूरा हुनुभएको शुभ-उपलक्ष्यमा

उहाँको सुस्वास्थ्य र दीर्घायु कामना गर्दछौं ।

साथै उहाँले बुद्ध शासन क्षेत्रमा आजीवन समर्पित हुनुभई पुऱ्याउनु

भएको अमूल्य योगदानको कदर गर्दै उहाँको यस

शुभ कार्यमा निरन्तरता ध्वाइरहोस् मनी आशिका गर्दछौं ।

धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार