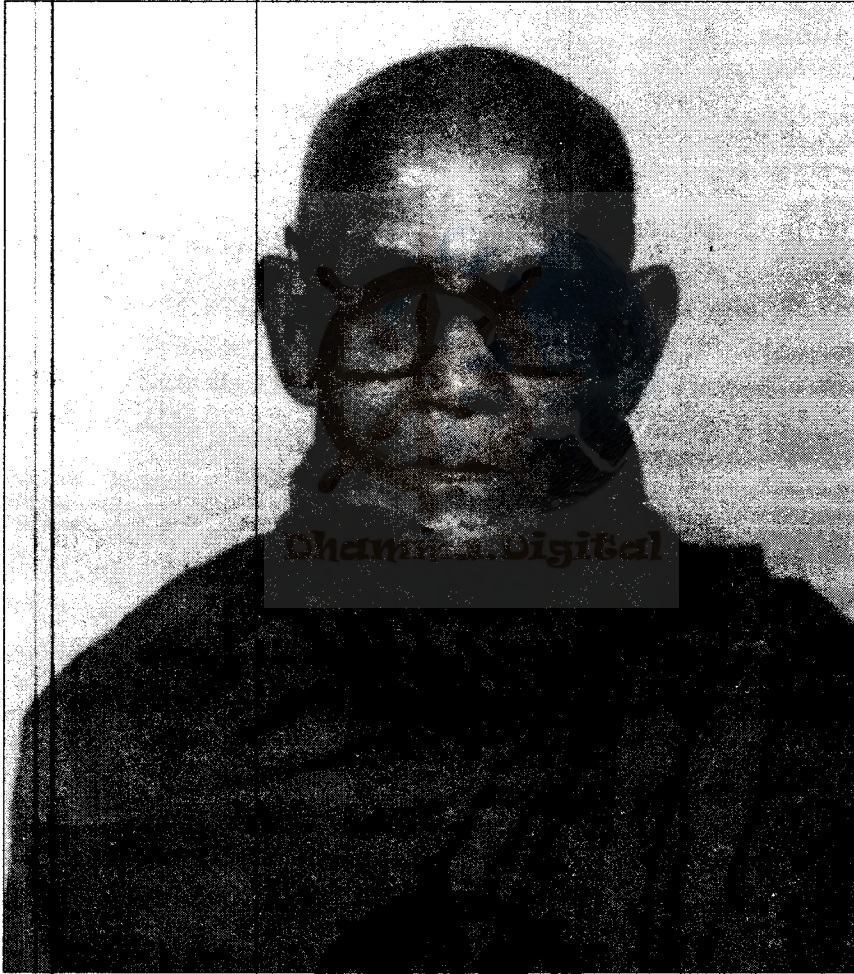


धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका संघनायक स्वयं भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविरको
१० औं जन्मोत्सवको अवसरमा प्रकाशित हास्यक शुभ-कामना !



होलि:पुन्ही

वर्ष-२२; अङ्क-१२

बिक्रम सम्वत् २०६१

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 (औसिसम्म) हामीलाई लेखी पठाउनु होस् ।
४. हामी तपाईंको स्वस्थ प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं ।
५. लेखकद्वारा लेखिएको कुनै पनि विचारको जिम्मेवार लेखक आफै हुन्छ- सम्पादक मण्डल हुँदैन ।

विषय-सूची

क्र.सं.	विषय	लेखक	पृ.सं.
१	बुद्ध-जन्म		१
२	सम्पादकीय- नित्य अमूल फल प्राप्त गर्न सक्ने		२
३	गृहस्थमा हुनुपूर्व, चार तपसुगृहहरू	सत्यनारायण गोयल्का	३
४	मङ्गल घोडा	केदार शम्भु	४
५	बि.एन.आई.ए. का सदस्यहरूलाई एक पत्र-४	शत्रुघ्न सिंह मुन्, अनु. देवकाजी शास्त्री	५
६	अल्पकालिन प्रवृत्त्या शिविर	सुभद्रा स्वामिनी	६
७	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू		७
८	राष्ट्रियता माया लिखः	सुभद्रा शम्भु 'क'	८
९	सद्दर्शनको कथ-२	श्रीमराज रामजी शिवेन्द्रकर, अनु. ललिता देवी	९
१०	सत्य दर्शन	सत्य लक्ष्मी रमित	१०
११	देव, मानव र शम्भु	परमेश्वर शम्भु	११
१२	मेरो अनुभव	अनु	१२
१३	बौद्ध परिचयिका प्रशिक्षार्थीपि	आनन्द सिंह मुन्कार	१३
१४	व्यर्थ फुकेमत जन्म हुनु	गणेश मानवी	१४
१५	योगाभ्यास विधि-७	डा. गोपाल प्रधान	१५
१६	शान्तिको बाटो	मौलीमान शम्भु	१६
१७	अज्ञानको रूप	सिद्धु शम्भु	१७
१८	छलफल-निर्वाण	मेघदूत	१८
१९	धर्मकीर्ति विहार-न्यासविधि		१९
२०	बाल आभयलाई सहयोग		२०
२१	धर्म प्रचार-समाचार		२१

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

विद्यासागर रजिमत

फोन: ४२५ २११३, ४२२ ४९१२

व्यस्य रजिमत

विनीकाली महल

फोन: ४२५ ३१५२

जानेन्द्र महल

फोन: ४२७ १९०६

पुस्तकालय

धुवरता स्थापित

पुस्तकालय

भिक्षुणी वीथिवादी

फोन: ४२५ ९२६६

पुस्तकालय

भिक्षु अश्वपाष महास्थविर

फोन: ४२५ ९९१०

पुस्तकालय २ विथी रावणेश्वर

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९३६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीधर, मधु टोल

e-mail: dharmakirti@vihar@gmail.com.np

पोस्ट बक्स नं ४२९२

काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्बन्ध २५४६

नेपाल सम्बन्ध २११३२

इस्वी सम्बन्ध २००५

विक्रम सम्बन्ध २००९

विशेष सदस्य	रु. १०००/-
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्कको	रु. ७/-



धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

MARCH 2005

चक्र	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



★ मुखले मान हाकीले एक दिन अवश्य मर्नु पर्छ भनि विचार गर्दै 'हामी मर्नु छौं' भनी विचार गर्ने चित्तकै कलह सान्त हुन्छ ।

★ शत्रुले शत्रुलाई जति हानि पुऱ्याउने सक्छ, त्यो भन्दा बढी हानि कुमार्गमा लागेको चित्तले पुऱ्याउँदछ ।

★ कुमार्गमा लागेको चित्तले आफूलाई जति उपकार गर्दछ, त्यति उपकार बाबु-आमा र कुटुम्बले समेत गर्न सक्नेन ।

★ अर्काको दोष र अर्काले के गर्नुको के गर्दै भनी हेर्नुभन्दा आफ्नो दोष र आफूले के गरे ? के गरिने ? भनी हेर्नु बेस हुन्छ ।

नित्य अमृत फल प्राप्त गर्न सकौं

यस संसारमा उत्पन्न भएका जतिपनि सजीव, निर्जीव प्राणी एवं चीजवस्तुहरू छन्, ती सब नाशवान् छन् । त्यसैले हाम्रो भौतिक शरीरलाई जति मात्रामा मीठा मीठा र तागतीलो रसयुक्त खाना र खुवाक खुवाइ राख्ने तापनि, जति अमूल्य गरुहाहना र पोशाकले सजाइराख्ने तापनि, ऐश आरामकासाथ हिफाजत गरिराख्ने तापनि समय बित्दै गएपछि यस भौतिक शरीरले आफ्नो अनित्य स्वभाव देखाउँदै जीर्ण भई छोड्छ । रोगी र अशक्त बनी दुःख दिई छोड्छ । हुँदा हुँदा आफ्नै शरीरको बोझ उठाउन कठिन हुन थाल्छ । अनित्य भई नाश भएर गइरहेको यो हाम्रो जीवन आमाको गर्भबाट उत्पन्न हुने वित्तिकै मसान तर्फ लम्किरहेको हुन्छ । प्रकृतिको यस सत्य तथ्य नियमलाई बुझ्न नसक्दा हामीले यही अनित्यतालाई नित्य ठान्दै म र ममत्व भाव जगाउँदै तृष्णाको बसमा लाग्दै अकुशल कर्म रोप्न पुगिरहेका हुन्छौं । भौतिक सुख भोग गर्ने लालचमा परी आफ्नो स्वार्थको बसमा लागी अरुको अहित गर्न तमिसरहेका हुन्छौं । म मन्ने व्यक्तिको रक्षार्थ राग र द्वेषको सहारा लिन पुग्दै वकालत गर्न पुग्छौं । यसरी मायागरी रक्षा गरिराखेको यही शरीरले नै एकदिन आफैलाई लोप्या खुवाउँदै हिंडिदिन्छ । अनि त्यहाँ आफ्नो लागि शेष बाँकी रहन्छ आफ्नै कुकृत्यको नराम्रो फल । अकुशल कर्मको फल त माग्‍यको रूपमा होइन दशाको रूपमा अगाडि बढ्दै आउने हुन्छ ।

बुद्ध शिक्षा मनन गर्ने हो भने हामीले भौतिक सुखलाई भन्दा मानसिक सुख (मनको सुख) प्राप्त गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिनु बुद्धिमानी हुनेछ । मानसिक सुख त्यसवेला मात्र प्राप्त हुनेछ, जुनबेला हामीले आफ्नो मनलाई भौतिक जगतप्रति तृष्णा

रहीत बनाई म र मेरो भन्ने अहंभाव हटाउँदै अमपूर्ण यस संसारलाई ठीक तरिकाले बुझ्ने क्षमता प्राप्त गर्न सक्ने छौं । जति जति हामीले आफ्नो चित्त शुद्ध र निर्मल पार्ने कार्यमा अभ्यासरत रहनेछौं, त्यति नै हामीले मानसिक शान्ति वा आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त गर्नेछौं । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने शुद्ध र निर्मल चित्तले धर्मलाई रक्षा गर्छ । जसले धर्मलाई रक्षा गर्छ, उसलाई अवश्य पनि धर्मले रक्षा गर्छ । धर्मरस शरीरले होइन मनले चारुने गर्छ । धर्मरस चारुने व्यक्तिलाई मात्र थाहा हुन्छ, यो अमृत रस कस्तो हुँदो रहेछ भन्ने कुरो । चित्तमल निर्मूल पारी धर्मरसपान गर्ने माग्‍यमानी व्यक्तिले उक्त रस फेरि गुमाउने छैन । यस प्रकारको फल प्राप्त व्यक्तिलाई कुनैपनि सांसारिक प्रतिकूल अवस्थाले असर पार्न सक्दैन । यस्तो व्यक्तिलाई मात्र साँचो अर्थमा माग्‍यमानी व्यक्ति भन्न सकिन्छ । चाहे त्यो ब्यक्ति सानो छाप्रोमा रहेर दिनको एक छाक ढिंडो मात्र खान पाउने व्यक्ति नै किन नहोस ।

त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ,-

**न तेन पण्डितो होति यावता बहु भासति
खेमी अवेरी अभयो पण्डितोति पबुच्चति**

बढि भाषण गर्न जान्दैनमा अर्थात् पण्डित्याई छाँट्न जान्दैनमा उक्त व्यक्तिलाई साँचो अर्थमा पण्डित भनिन्छ । जुन व्यक्ति क्षमाशील, शत्रु रहित र भय रहित भई जीवन बिताउँछ, उसलाई मात्र पण्डित भनिन्छ ।

यस बुद्ध वचनलाई मनन गरी ४ दिने पाहुनाको रूपमा जन्म लिन आएका हामी सबैले आफ्नो मन शुद्ध र निर्मल पार्ने कार्यमा अभ्यास गरी साँचो रूपमा पण्डित बनी धर्मको नित्य फल चारुन सफल बन्न सकौं ।

गृहस्थमा हुनुपर्ने चार सदगुणहरू

■ सत्यनारायण गोयन्का

एक समय भगवान बुद्ध कोलिय प्रदेशमा बिहार गरिरहनु भएको थियो। त्यसै बेला कोलिय - पुत्र दीर्घजानु नामको एकजना गृहस्थ भगवानसंग भेट्न आए। भगवानलाई वन्दना गरेर एकातिर बसे पछि एउटा प्रश्न भगवान समक्ष राखे, 'भन्ते, भगवान हामी गृहस्थीहरू कामभोगी छौं, घर गृहस्थीको अनेक जिम्मेदारीले घेरिएका हुन्छौं। गृहस्थ भएकन पनि यस लोक र परलोक सुधार्न सक्ने कुनै उपाय छ भने कृपया बताईदिनुहोस्।

भगवानले यस लोकको हित - सुख हुने चार सदगुणहरूका बारेमा बताउनु भयो।

पहिलो सदगुण - पराक्रम र पुरुषार्थ। गृहस्थ व्यक्ति शिल्प, कला, उद्योग धन्दा, व्यवसाय आदि माध्यमबाट आफ्नो पेट पाल्दछ त्यस विषयमा आफू दक्ष हुनु आवश्यक छ। दक्ष हुनको लागि त्यस पेशामा गहन अध्ययन गर्नु आवश्यक छ, मनन-विश्लेषण गर्नु आवश्यक छ। विना अल्छी, पूर्ण लगन पूर्वक त्यस विषयमा राम्रो ज्ञान हासिल गर्नु पर्छ, तब मात्र राम्रो आर्जन गर्न सक्षम हुन्छ। यस लोकको लागि यही पराक्रम र पुरुषार्थ हो।

सदगृहस्थका अनेक जिम्मेवारीहरू हुन्छन्। स्वावलम्बी भएर स्वाभिमान पूर्वक आफ्नो भरपर्ने-पोषण गर्नु आवश्यक छ। आफ्नो परिवारको पालन पोषण गर्नु त पर्छ नै। असमर्थ भाइ बन्धुलाई सहयोग गरेर तिनीहरूलाई स्वावलम्बी बनाएर सत्कार्य गर्नु पनि पर्छ। गृहत्यागी-सन्यासीहरूको भरणको लागि दान दिनु पर्छ। समाजका अन्य अभावग्रस्त व्यक्तिहरूलाई यथाशक्ति दान दिएर सहायता गर्नु पर्छ। यी सबैको लागि आफ्नो पुरुषार्थले, बौद्धिक र शारीरिक श्रमले न्याय पूर्वक धन आर्जन गर्नु आवश्यक छ।

दोस्रो सदगुण - धर्म पूर्वक अर्जित गरेको सम्पदालाई (सम्पत्तिलाई) सतर्कतापूर्वक सुरक्षा गर्नु दोस्रो सदगुण हो। बेहोसी तथा लापरवाहीमा अर्जित सम्पत्ति गुमाउन नपरोस्। राज्यको नियमलाई ध्यानमा राखेर नियमानुकूल त्यसको रक्षा गर्न सक्नुपर्छ। कुनै निरंकुश शासक या शासनाधिकारीले नियमको विरुद्धमा जफत गर्न

नपरोस् आफ्नो लापरवाहीको कारण आफ्नो सम्पत्ति चोरले चोरेर लान नपावोस्। आगोले जलेर भष्म नहोस्, पानीले बगाएर नष्ट नहोस् अथवा कोही दुष्ट अप्रिय व्यक्तिको षडयन्त्रले त्यसमा आफ्नो अधिकार नजमाओस्। यी पाँचैवटा खतराहरूलाई आफूले अर्जित सम्पदालाई सावधानी पूर्वक रक्षा गर्नु गृहस्थहरूका लागि चाहिने दोस्रो सदगुण हुन्।

तेस्रो सदगुण - धनको उचित उपयोग गर्नु। त्यसमा पनि व्यवहार कुशलता त्यत्तीकै आवश्यक छ। आफ्नो आय र व्ययको ठीक ढंगले लेखा जोखा राख्नु सदगृहस्थको गुण हो। आफ्नो जीवन स्तरको सन्तुलन बनाई राख्नु पर्छ। कहीं आय भन्दा बढी व्यय गरेर आफू कंगाल हुनु नपरोस्। फेरि यस्तो पनि हुनु हुँदैन कि आय केवल संचय संग्रह मात्र गरेर त्यसको न आफूले उपयोग गर्न पाओस् न कोही अरुले। कन्जूसीमा नै आफ्नो सारा जीवन विताइरहोस्। आर्जन गरेको सम्पत्ति बुद्धिमानि पूर्वक सदुपयोग गर्नुपर्छ। आय अनुसारकै व्यय गर्नुपर्छ। उचित अनुपातमा खर्च गर्न सिक्नु पर्छ।

चौथो सदगुण - सत्संगत। नराम्रो संगतको कारण नराम्रो लत लाग्ने आशंका हुन्छ। यसबाट सम्पत्तिको अपब्यय हुनुको साथै चरित्र नाश हुन्छ। कोही धर्मवान सत्पुरुषको संगत भएमा शील पालन, धर्म धारण गर्ने, सात्वीक जीवन जिउने र प्रज्ञा पुष्ट गर्ने आदिमा प्रेरणा पाइरहन्छ, मार्गदर्शन पाइरहन्छ। अतः कोही सन्त पुरुषको कल्याण मित्रता स्थापना गर्नु सदगृहस्थको चौथो गुण हो।

कोही गृहस्थ कुसंगतमा लाग्यो भने ब्यभिचार, वेश्यागमन, नशालु-पदार्थ सेवन तथा जुवा खेल्ने व्यसनमा लाग्दछ। यसबाट आम्दानीभन्दा अधिक खर्चहुने बाटो खुल्दछ र छिट्टै आफ्नो सम्पत्ति गुमाएर कंगाल हुन्छ। त्यस्तै कुसंगतबाट बचेर कोही कल्याणमित्रको संगत गर्नु भने नराम्रो बानीबाट छुटकाराका लागि यी नै चार सदगुण लोकमा हित-सुखको साधन बन्दछ। जुन अतीत समयमा पनि थियो, आज पनि छ र भविष्यमा पनि यस्तै हुनेछ। ■ (साभार- 'विपश्यना' वर्ष-२१; अङ्क-६)

मङ्गल घोडा

■ केदार शाक्य



उहिले नै बनारसमा घोडा व्यापारीहरूको ठूलो बजार थियो। घोडा व्यापारीहरूसंग पाँच/पाँच सयसम्म घोडाको बथान हुन्थ्यो। बीच बाटोमा एउटा गाउँ थियो। त्यहाँ एकजना महाधनपति बस्थ्यो। उसको विशाल घर थियो। तर पछि कुल विनाश भएर गयो। एउटी बूढी मात्र बचेकी थिई।

घोडा व्यापारीहरू घर बहाल दिएर त्यही घरमा बस्दथे। एकदिन एकजना व्यापारीको घोडीले बच्चा जन्माई। बूढीले घर बहालको रूपमा त्यहाँ जन्मिएको घोडाको बच्चा मागी। व्यापारीले बच्चो घोडा बूढीलाई दिएर राजालाई भेट्न जान्छु भनी गयो।

बूढीले घोडाको बच्चालाई आफ्नै छोरासरह गरी पालेर राखी। डढेको भात, जुठो र घाँस दिई राम्ररी हेर विचार गरी। केही दिन पछि पाँचसय घोडाको बथान लिएर बोधिसत्व त्यही घरमा बास मार्न आइपुग्यो। अन्न खाने घोडाको गन्ध सुधी बासबस्न ल्याइएका घोडाहरू घरभित्र पसेनन्। बोधिसत्वले यो कुरा चाल पाएर यहाँ अरू पनि घोडा छ कि भनी सोधे। बूढीले जवाफमा भनिन् “अरू घोडाहरू त छैन। तर छोरो सरह गरी पालेको एउटा घोडा छ।”



“त्यो कहाँ छ त ?”

“चर्न गएको छ।”

“कतिबेला आउँछ ?”

“ठीक समयमा आउँछ।”

बोधिसत्व आफ्ना घोडाहरू बाहिर छाडेर उसको प्रतीक्षा गरी बस्यो। घोडा पनि चरेर बेलैमा आयो।

अन्नखाने सिन्धव घोडाको बच्चो देखेर बोधिसत्वले त्यसको लक्षण विचार गरे। त्यो बच्चो अमूल्य छ भन्ने थाहापाए। अनि बूढीलाई त्यसको मोल दिएर घोडा लिने विचार गरे।

घोडा घरभित्र पसेर आफू बस्ने ठाउँमा उभियो। त्यसपछि मात्र बोधिसत्वका घोडाहरू घरभित्र पस्नसके।

बोधिसत्व दुई तीन दिन त्यहाँ बसे। उनले बूढीसँग भने “यो सिन्धव घोडा मोल लिएर मलाई दिनुहोस्।”

“अहो ! तिमिले के भनेको बाबु ?”

“छोरालाई पनि कसैले बेच्छ र !”

“तपाईं यसलाई के खुवाएर पाल्नु हुन्छ ?”

“चामलको खोले, डढेको भात, जुठो र घाँस खुवाई हेरविचार गरेकी छु।”

“मैले पाएँ भने यसलाई अक्ष्वादिष्ट भोजन खुवाउने छु।

“यो बस्ने ठाउँमा कपडाको चँदुवा राख्छु। भुईँमा कपडा पनि बिच्छ्याई दिन्छु।”

“उसोभए मेरो छोराले सुख पाउने छ।”

“हुन्छ त यसलाई लैजाउ।”

अनि बोधिसत्वले उसका चारै खुट्टा, मुख र पुच्छरको समेत मोल राखी एक-एक हजारको हिसावले चार हजारको थैली दियो।

घोडाको बच्चाले आमालाई हेरेर जाने बेलामा आँखाबाट आँसु खसाल्यो। उसले पनि

पिट्ठूमा हातले सुमसुम्याई “छोरा ! मैले पालन पोषण गरेको खर्च पाएँ । अब तिमी जाऊ ।” भनिन् । त्यसपछि उनीहरू बाटो लागे ।

भोलिपल्ट बोधिसत्वले किनेर लगेको घोडाको परीक्षण गर्ने विचार गर्‍यो । कनिकाको खोले दियो । यस्तो जाबो खोले पनि खान्छु भन्ने सोचेर उसले खाँदै खाएन ।

“अघि चाहिँ जस्तो जुठो पुरो दिए पनि खाने अहिले किन खाँदैनौ ?”

“पहिले मेरो क्षमता कसैले बुझेको थिएन तर अहिले तिमिले मेरो औकात बुझेका छौ । त्यसैले यो खोले मेरा लागि ठीक छैन । सिन्धव घोडाको आशय बुझेर बोधिसत्वले भन्यो “न रिसाउन तिम्रो परीक्षा लिन पो यसो गरेको त ।” त्यसपछि बोधिसत्वले उसलाई स्वादिष्ट भोजन खुवायो ।

बोधिसत्व आफ्ना पाँचसय घोडा लिएर राजाका आँगनमा पुग्यो । बच्चा घोडालाई चाहिँ अरूभन्दा बेग्लै ठाउँमा रंगीचङ्गी पर्दा राखी भुइँमा कपडा बिच्छ्याई माथि चँदुवा टाँगी राख्यो ।

राजाले आएर घोडाहरू हेर्दै “यो घोडालाई किन अलग राखेको है ?”

“महाराज ! यो घोडाले अरू सबै घोडाको करभार मुक्त गर्नेछ ।”

“घोडा कतिको असल छ ?”

“हो, महाराज ! यो अति असल छ ।”

“त्यसो भए यसको बेग हेर्नुपर्‍यो ।”

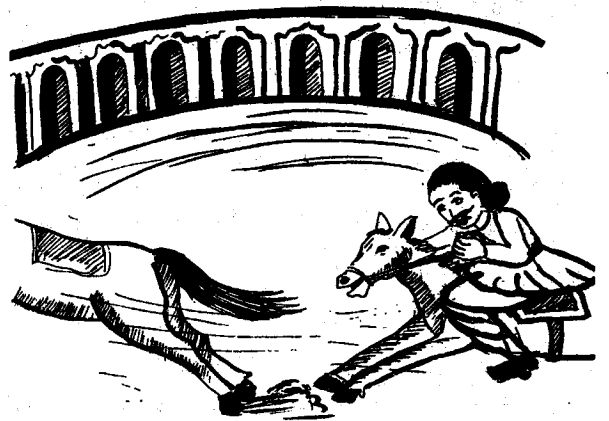
घोडालाई सजाई “चढेर हेर्नुहोस् महाराज ।” बोधिसत्वले भन्यो । मानिसको भीड हटाई राजाको आगनमा घोडा दौडाए । राजाको आगनमा चारैतिर घोडाको पङ्क्ति घेरेको जस्तो लाग्यो । फेरि बोधिसत्वले घोडाको बेग हेर्न राजासँग आग्रह गर्‍यो । कसैले पनि घोडालाई देख्न सकेन । रातो कपडा पेटमा बाँधी छाडिदिए । रातो कपडा मात्र देखिनेगरी वेगले घोडा दौडियो ।

फेरि उसलाई नगरबीचको उद्यानको पोखरीमा



छाडियो । त्यहाँ पानीमा दौडिदा खुरको टुप्पो पनि भिजेन । कमलको पातमाथि दौडाउँदा एउटा पात पनि पानीभित्र डुबेन । उसको यस्तो वेगलाई देखाई ओर्लेर घोडालाई धाप मारी हात दिए । घोडा अगाडि बढी चारैवटा खुट्टा एक ठाउँमा राखी हत्केलामा उभियो । बोधिसत्वले राजालाई भन्यो “महाराज ! यो घोडाको सम्पूर्ण वेगलाई देखाउने हो भने महासागरसम्मको ठाउँले पनि पुग्दैन ।”

राजा खुशी भयो । बोधिसत्वलाई राजाले आधा राज्य दियो । बच्चा घोडालाई अभिषेक गरी मङ्गलघोडा बनाइयो । ऊ राजाको प्रियपात्र बन्यो । उसको स्वागत सत्कार बढ्यो । ऊ बस्ने ठाउँ राजाको कोठा जस्तै सुवासित थियो । भल्लर टाँगियो । सुगन्धित तेलको बत्ती बालियो । उसको तवेलामा सुनको कराही राखियो । सधैं राजाको भोजन पायो । ऊ आएदेखि राजालाई सारा जम्बुद्वीप नै मिल्यो । ■



बि.एल.आइ.ए.का श्लोकहरूका अर्थ

■ श्रद्धेयं गुरुं किञ्च यत्न

■ अनु. देवकाजी शाक्य

विश्वको भौतिक सुविधाको अत्याधुनिक नयाँ-नयाँ विकास धेरै मानिसहरूका लागि धनको मुर्खतापूर्ण प्रयोग र खेरफाल्ने प्रवृत्तिको कारण बनिदिएको छ । आफूलाई आवश्यकभन्दा बढी तिनीहरू किन्छन् र विल्कुल काम लाग्ने अवस्थामा पनि ती वस्तुहरूलाई फालिदिन्छन् ।

“आपनै दुःखद् अन्त्यतिर देवता र मनुष्यहरू सँगसँगै हतारिन्छन् ।” हामीहरू खेर फाल्ने स्वभावको र मतवली भएपछि हाग्नो ग्रह अनुत्तरदायी तरिकाले गुडिरहेका हुन्छन् । विभिन्न जातीय प्राणीहरू पानी र हावाको दूषित विषालु वस्तुहरूमा गन्हाइरहेका हुन्छन् । भाग्यवश मानिसहरू जागरूक हुँदैछन् । कोही विस्तारै त कोही छिटो-छिटो । हामीसँग भएको हरेक कुराको हामीहरूले मूल्यांकन गर्न सिक्नुपर्छ । एक टुक्रा कागज, एक टुक्रा सिसाकलम, सफा पानीको एक थोपा, एउटा मामुलि पत्ता, सबै कुरालाई प्यारो मान्दै समाउनुपर्छ । यस संसारको हरेक सानो वस्तुमा पनि सौन्दर्य र महिमा हुन्छन् ।

यो संसारको भौतिक भण्डारलाई प्रशंसा गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ र यो भन्दा बढ्ता महत्त्वपूर्ण यस संसारका मानिसहरूको मूल्यांकन गर्नु हुन्छ । हामी एकआपसमा आबद्ध भएका छौं । वस्तुगत अवस्था : परिस्थिति र संस्कार कर्म शक्तिका कारणले गर्दा हामी संसार चक्रमा घुमिरहन्छौं र एकआपसमा भेटघाट गरिरहन्छौं ।

धेरै सकारात्मक तरिकाले हामीले अरू मानिसहरूसँग भेटघाट गर्नु र सम्पर्क राख्नुपर्छ । कर्म वा संस्कारको कार्य पूरा गर्दागर्दै अथवा संस्कार अनुरूप चल्दाचल्दै, सकारात्मक ऊर्जासँग हामी गहिरो स्तरले मित्रता स्थापना गर्न सफल हुनेछौं ।

जब सकारात्मक शक्तिको प्रयोग मित्रतामा हुन्छ, अकथनीय असल ऊर्जाहरू बाहिर निसृत हुन्छ । सकारात्मक शक्तिभन्दा सुन्दर यो संसारमा केही छैन,

जसलाई मानिसहरू र मित्रहरूका बिचमा सञ्चार गर्न सकिन्छ । यस्ता किसिमको शक्ति पानीजस्तो हुन्छ जसले खराब कर्मलाई धोइदिन सक्छ । यो तेलजस्तो हुन्छ जसले असल कर्मको वृद्धिलाई चिल्लो र सजिलो बनाइदिन्छ । संसारमा असल कुरा ल्याउन मानिसहरू बीचको सकारात्मक ऊर्जा एउटै ठूलो शक्ति र बल हुन्छ ।

मानिसहरूबीच हामीले भिन्नता देख्न सक्छौं । कोही मानिसहरू जीवन जतातिर मोडे पनि यसका गहिराइलाई बुझ्न समर्थ भएका देखिन्छन् भने अरूहरू जहाँ गए पनि असन्तोष व्यक्त गर्ने हुन्छन् । कोही मानिसहरू सधैं एकला हुन्छन्, जब कि अरूहरूलाई जहिलेही स्वागत गरिन्छन् । सकारात्मक ऊर्जा जागृत गराउने विभिन्न क्षमताका कारण मानिसहरूमा यी भिन्नताहरू आएका हुन् ।

मित्रता गाँसेर धेरै तरिकाले सकारात्मक ऊर्जाहरू जागृत गराउन सकिन्छ । भौतिक तरिकाले अरूहरूलाई हामी मद्दत गर्न सक्छौं । उनीहरूलाई प्रोत्साहित पार्न र प्रशंसा गर्न भाषाको प्रयोग गर्न सक्छौं । उनीहरूलाई मद्दत गर्न हामी हाग्नो सीपहरू प्रयोग गर्न सक्छौं अथवा उनीहरूले भोगिरहेका परिस्थिति सपार्न हाग्नो ज्ञान प्रयोग गर्न सक्छौं ।

महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने हामीले आफैमा र अरूमा राम्रा कुरा निकाल्न सकारात्मक हुने सम्पत्ति । यसको उपलब्धिका लागि हामीले ठूलाठूला कुराहरू र काम गर्नु आवश्यक छैन । साधारण रूपमा मुसुक हाँस्नु, अरूलाई उत्साहित पार्ने अनुहार अलिकति दया नै मानिसहरूमा सकारात्मक ऊर्जा सञ्चार गर्न आवश्यक कुराहरू हुन् । पहिला यो धेरै ठूलो कुरा देखिँदैन तर आखिरमा भने यो संसारकै सबैभन्दा ठूलो शक्ति बनिदिन्छ ॥

(साभार- बुद्धज्योति युग) क्रमशः

अल्पकालिन प्रव्रज्या शिविर

■ सुभद्रा स्थापित, इन्द्रचोक

कुनै पनि व्यक्ति घरभित्र मात्र सिमित रहन खोज्छ भने उसले बहुश्रुत ज्ञान पाउन वञ्चित हुनेछ । त्यसैले कहिले काहिं घर त्यागी कुनै नौलो स्थानमा गई ज्ञानगुणका कुराहरू सिक्न आवश्यक हुन्छ । ती ज्ञानहरू मध्ये अल्पकालिन प्रव्रज्या शिविरमा भाग लिने सुअवसर प्राप्त गर्ने पनि एक हुन आउँछ । धेरै दिनको समय नभएपनि केही दिनको लागि भएपनि हामीले त्यस शिविरमा भाग लिन सक्छौं ।

अल्पकालिन प्रव्रज्या शिविर भन्नाले आफ्नो घर त्यागी केही दिनको लागि विहारमा शील पालन गरी जीवन बिताउनु हो । यस प्रकारको शिविर अहिले सम्ममा धेरै पटक विभिन्न स्थानहरूमा संचालन भइसकेको छ । मैले थाहा पाएनुसार लुम्बिनी, गौतमी विहार, धर्मकीर्ति वसुन्धरा विहार र सुलक्षण कीर्ति विहार, चोभार आदि विभिन्न विहारहरूमा वाला शिविरहरू संचालन भइसकेका छन् ।

अहिले मैले सुलक्षणकीर्ति विहारमा सञ्चालित शिविरको विषयमा प्रकाश पार्न लागेकी छु । उक्त शिविरमा ८ देखि १५ वर्ष सम्मका २० जना बालकहरू श्रामणेर प्रव्रज्या भएका थिए भने २१ जना बालिकाहरू ऋषिणी प्रव्रज्या भएका थिए । अर्का एकजना बालिका गुरुमा नै भएकी थिइन् । यो शिविर धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको चौथो पटकको शिविर हो । यस प्रकारको शिविरमा भाग लिने कुनै पनि सहभागीहरूलाई जातपातको भेदभाव गरिदैन । सबैलाई समान व्यवहार गरिंदो रहेछ । शिविर अवधि भर श्रामणेर प्रव्रज्या भएका बालकहरूलाई चीवर लगाउन दिइएको थियो भने ऋषिणी बालिकाहरूलाई कलेजी वस्त्र लगाउन दिएको थियो । यसरी नै गुरुमा भएकी बालिकालाई गुरुमाहरूकै वस्त्र लगाउन दिएको थियो । शिविर अवधिभर सहभागीहरूले दश शील पालन गरी हिंद्दा, खाँदा, सुत्दा, उठ्दा जुन सुकै अवस्थामा पनि स्मृतिपूर्वक विस्तारै संयमित भई ती कार्यहरू सम्पन्न गर्नुपर्ने नियम बसाइएको थियो । यो दृष्ट हेरिरेहुँदा मनमा एक प्रकारको शान्त पूर्ण वातावरण र समाइलो अनुभव भएको थियो । सहभागी बालबालिकाहरू पहिला घरमा जतिसुकै बदमास र चञ्चल भएपनि त्यतिखेर भने शान्त र ज्ञानी देखिन्थे ।

७ दिने उक्त शिविरमा प्रत्येकदिन विहान ६ बजे भन्दा अगाडि उठेर दैनिक शौचको कार्य सकेपछि जलपान गरिन्थ्यो । जलपान पछि बुद्धपूजा, र त्यसपछि बुद्ध शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, र अन्य बहुश्रुत शिक्षा लगायत ध्यान, चक्रमण आदिका कक्षाहरू संचालन हुने गर्थे । दिउँसो १२

बजे अगाडि नै भोजन गराइन्थ्यो भने १२ बजे पछि बेलुकी पख तातो पानी, जुस आदि पिलाइन्थ्यो ।

यसरी सात दिनसम्म सात्विक आहार सेवन गरी नैतिक शिक्षाले भरिएका बुद्धका ज्ञानगुणका कुराहरू सिक्नुका साथै अन्य विभिन्न रचनात्मक बहुश्रुतले भरिएका शिक्षा सिकी शिक्षित बन्न पाउने भएकोले यस प्रकारको शिविर प्रत्येक बालबालिकाका लागि अति आवश्यक देखिन्छ । किनभने हरेक परिवारलाई आफ्नो सदस्यहरू शिक्षित र गुणिलो बनाउन अति जरूरी छ । जुन परिवारमा राम्रो गुणिलो र नैतिक शिक्षाले भरिएका सदस्यहरू रहेका हुन्छन्, त्यो परिवार सुन्दर, शिक्षित, शान्त र सफल परिवार बन्ने छ । यस प्रकारको परिवार निर्माण गर्नको लागि अल्पकालिन वाल प्रव्रज्या शिविर सञ्चालन गर्न अति जरूरी देखिन्छ । ■

राहुलयात माया लिसः

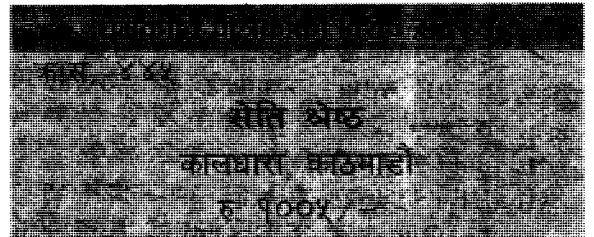
- बुद्धरत्न शाक्य 'क'

वाःचाः मदेयक् सुनां, त्वनावंम्ह सकसितं,
थौ बुद्धत्व लानां, ल्यूल्यूतया भिक्षुपितं,
त्वता वनापिं फुकक्यात, वःगु लुमंका सकलयात,
वहेखः छंम्ह अबुजु, काःहुँ माःगु ध्यान छंत ॥

बद्ध कुलया नां तयेत, बुद्ध वंशया अंश इनेत,
राजदबार् त्वतावंम्ह, राजवंश वांछुवया स्वतः,
कुलया वंशयागु अंशज्वना, वःगु इनेत थौं झीतः
वहेखः छंम्ह अबुजु, काःहुँ यःगु कर्म छंत ॥

खः छंम्ह व लोकया संतान, त्वतावंम्ह लोकयात,
थौं अलौकिक संतान जुयाः, वःगु लोकहीत यायेत,
गां बालि फुकक्यात, वःगु बुद्धत्व ज्ञान इनेत,
वहेखः छंम्ह अबुजु, काःहुँ साःर लंपु छंत ॥

ताराया न्त्योने थीम्ह चन्द्रथे, सुथः ज्जीवं वैम्ह सूर्ध थे,
सुपाचं ब्यनिगु पल्पसा थे, लोकया अनन्त पुजनीय थे,
आदि मध्य अनागतयागु, वःगु प्रज्ञाया प्रकाश बीत,
वहेखः छंम्ह अबुजु, काःहुँ प्रज्ञाया अंश छंत ॥



सद्धर्म के हो ? - ३

■ श्रीमराब रामजी जावेडकर
■ अनु. लखितरल शाक्य

२. संसारलाई 'धर्म-राज्य' बनाउनु

२३. पहिलो हो मानिसको स्वभाव र तिनीहरूका प्रवृत्तिको परीक्षण, जुन 'प्रार्थना', व्रत यज्ञ-वलि आदि भन्दा बेग्लै प्रक्रियाको हुन्छ ।
२४. देवदह सुत्तमा^२ जैन धर्मको चर्चा गर्दै भगवान् बुद्धले यो कुरा स्पष्ट पार्नुभएको छ ।
२५. जैन धर्मको संस्थापक मानिएका तीर्थंकर महावीरको भनाइ थियो- "मानिसले जे जति दुःख वा/ सुखको अनुभव गर्दछन्, ती सबै उसका पूर्वजन्मकै परिणाम हुन् ।"
२६. यसरी पूर्वजन्मका दुष्कर्महरू निर्मूल भएपछि र नयाँ दुष्कर्म नगर्नाले भविष्यको निमित्त केही पनि संग्रह हुँदैन; त्यसरी संग्रह नभएपछि दुष्कर्महरू क्षय हुन जान्छन्, त्यस्ता कर्महरू क्षय भएपछि दुःखको क्षय हुन्छ, दुःखको क्षय भएपछि वेदनाको (सुख-दुःख अनुभव गर्ने शक्ति) क्षय हुनजान्छ । वेदनाको क्षय भएपछि सारा दुःखको मूलोच्छेद हुन जान्छ ।
२७. यही निगण्ठनाथको शिक्षा (जैन धर्म) थियो ।
२८. यसमा तथागतबाट यस्तो प्रश्न भयो- "यही अहिले भर्खरै अशुभ प्रवृत्तिहरूको मुलोच्छेद (सर्वनाश) भएको र शुभ प्रवृत्तिहरूको स्थापना भएको कुरा, के तिमीले थाहा पाउन सक्छौ ?"
२९. उत्तर थियो "सकिन्न" ।
३०. त्यसपछि बुद्धले आपत्ति जनाउनु भयो, "पूर्व दुष्कर्महरूको क्षय गर्नाले र नयाँ दुष्कर्महरू नगर्नाले के लाभ हुन्छ, यदि मनद्वारा अशुभ प्रवृत्तिलाई शुभ प्रवृत्तिमा बदल्न सक्ने अभ्यास गर्न सकिँदैन भने ।
३१. उहाँका मत अनुसार धर्मको यो सबैभन्दा गम्भीर त्रुटि थियो । शुभ प्रवृत्ति मात्र एउटा यस्तो (कुनै व्यक्तिसमा) स्थायी रूपको आधार हो र निरन्तर शुभ संस्कृत भइरहनु नै यसको सबै भन्दा ठूलो प्रतिबद्धता हो ।
३२. यसैकारण बुद्धले चित्त-साधनालाई प्रथम स्थान दिनु भएको छ, जुन संस्कार-सुधारको नै अर्को नाम हो ।
३३. उहाँले विशेष महत्त्व दिनु भएको अर्को कुरा पनि छ, त्यो हो चाहे मानिस एकलै बस्न किन नपरोस् उसले उचित मार्गबाट विचलित नहुने साहस गर्नुपर्दछ ।
३४. सल्लेख सुत्तमा^३ तथागतले यही कुरामा जोर दिनुभएको छ ।
३५. उहाँले भन्नु भएको छ-
३६. "अन्य मानिसहरू दुःख दायी भए भनेपनि, आफूहरू हुने छैनौं भन्ने धारणा भेटाउने दृढता तिमीमा हुनुपर्दछ ।"
३७. "चाहे अर्कले हत्या गरोस्, तर तिमीले गर्नु हुँदैन ।"
३८. "चाहे अर्कले चोरी गरोस्, तर तिमीले गर्नु हुँदैन ।"
३९. "अर्कले श्रेष्ठ जीवन व्यतीत नगरून्, तर तिमीले श्रेष्ठ जीवन व्यतीत गर्नुपर्छ ।"
४०. "चाहे अर्कले झूठो बोलून्, निन्दनीय काम गरून्, चुक्ली लगाउने होउन्, अथवा प्रलाप गरून्, तिमीले त्यस्तो गर्नु हुँदैन ।"
४१. "चाहे अरू लोभी होउन्, तिमीले लोभ गर्नु हुँदैन ।"
४२. "चाहे अरूले द्वेष गरून्, तिमीले गर्नु हुँदैन ।"
४३. "चाहे अरूहरूमा मिथ्या-दृष्टि, मिथ्या-संकल्प, मिथ्या-वाणी, मिथ्या-कर्मान्त, मिथ्या-समाधि होउन्, तर तिमीले (आर्य अष्टांगिक मार्ग), सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वाणी, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति तथा सम्यक्-समाधिको अनुसरण गर्ने पर्दछ ।"
४४. "चाहे अन्य मानिसहरू सत्यको विषयमा भ्रममा परेका होउन् वा मुक्तिको विषयमा भ्रममा परेका होउन्, तर तिमीले सत्य र मुक्ति दुबै विषयमा भ्रमित हुनुहुँदैन ।"
४५. "अन्य मानिसहरू चाहे आलस्य र तन्द्राले युक्त होउन्, तर तिमीले आलस्य र तन्द्राबाट आफूलाई मुक्त पार्नु पर्दछ ।"
४६. "अरू चाहे उद्वन्द स्वभावका होउन्, तिमी विनम्र स्वभावको हुनुपर्छ ।"
४७. "चाहे अरू विचिकित्सायुक्त होउन्, तिमीले त्यसबाट मुक्त भएर बस्नुपर्छ ।"
४८. "अरूले चाहे क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, कंजुसी, लोभ, ठगी, बाधक, उद्वन्दता, दुस्साहस कुसंगति, सुस्ती, अविश्वास, निर्लज्जता, अधार्मिकता, अशिक्षितता, गतिहिनता, चकितपन तथा मूर्खतालाई स्थान देउन्, तर तिमीले ती सबैको विरोधी हुनुपर्दछ ।"
४९. "चाहे अरू लौकिक वस्तुहरूसँग टाँसिएर बसेका होउन् तर तिमी लौकिक वस्तुसँग नटाँसिई परित्यागशील भएर बस्नुपर्छ ।"
५०. "चुन्द ! वाणी र कर्मको त के कुरा गरू, विज्ञान पनि चेतनासँग प्रभावित हुन्छ । त्यसैले भ भन्छु, चुन्द ! यी सबै संकल्पहरूका सम्बन्धमा जतिपनि मैले भनेको छु, त्यसमा दृढ निश्चयी हुनुपर्दछ ।"
५१. भगवान् बुद्धका अनुसार धर्मको उद्देश्य यस्तै छन् ।
(साभार: भगवान बुद्ध र उहाँको धर्म) कर्मशः ...

सत्य दर्शन

■ सत्य लक्ष्मी रजित
भक्तपुर चुनदेवीस्थान

साधारण बोलिचालिको भाषामा विचार गर्दा यस भौतिक जगतमा जे जति कृत्याकलाप भइरहेका छन् ती सबैलाई हामी स्वीकार गर्दै आएका हुन्छौं, मानिआएका हुन्छौं । तर पनि ती सबै कार्यहरूलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ भने कुनै मान्यता छैन । एकले स्वीकार गरेको कार्यलाई अर्कोले नगर्न पनि सकिन्छ । तर सर्वसाधारणले मानि आएका सत्यतालाई हामी सबैले स्विकार गरी त्यसलाई परम्परागत संस्कारको रूपमा चलनचल्तीमा प्रयोग गर्दै आएका हुन्छौं । खास गरेर त्यस्तो खासको सत्यतामा कुनै औचित्य रहदैन । त्यो वास्तविक सत्य होइन । त्यसो भए यहाँ हामी भन्न लागेको सत्यको दर्शन भनेको के हो त ? कस्तोलाई सत्य दर्शन भनिन्छ ? यो प्रश्नको जवाफमा के पाउन सकिन्छ भन्ने आध्यात्मिक पक्षलाई संगालेर विचार गर्दा जुन कृत्याकलापमा सत्यता पाइन्छ त्यसलाई हामी सबैले सत्य मान्नु नै पर्दछ र जुनमा सत्यता छैन त्यसलाई असत्य मान्नु पर्दछ । यस्तो सत्यमा व्यक्ति व्यक्तिको फरक फरक धारणा हुन्दैन । यो प्रकृतिको नियम हो । यो नियमलाई कसैले पनि नकार्न सकिदैन । यसको विपरित कोहि पनि चल्न सकिदैन ।

प्रकृतिले मानिसलाई यति बलियो बनाई दिएको छ कि आफ्नो भित्रको सच्चाई देख्दा देख्दा धर्मको दर्शन सत्यको दर्शन गर्न सकिने सामर्थ्य बनाई दिएको हुन्छ । यो काम मानिस बाहेक अरु कुनै पनि प्राणीले गर्न सकिने छैन । यति सामर्थ्य हुन्दा हुन्दै पनि मानिसले अनेक प्रकारका दुश्कर्म्म गर्न थाल्दछन् कि जसको परिणाम स्वरूप अनेक प्रकारका दुःखहरू भोगिरहेको हुन्छ । यस्ता किसिमका दुःखको अन्त गर्नको लागि सर्वप्रथमतः सत्यको दर्शन गर्ने बाटो अपनाउनु पर्दछ । यसको लागि बौद्ध दर्शनलाई चिन्तनमनन गरेर हेर्नु पर्दछ । यस दर्शन अन्तरगतका धर्मग्रन्थमा तीनवटा ग्रन्थ याने तीनवटा टोकरी समावेश छन् । (१) सुत्रपिटक (२) विनय पिटक (३) अभिधम्म पिटक । यी तीनैवटा पिटकलाई त्रिपिटक भनिन्छ । यी तीनवटा पिटक मध्ये अभिधम्मपिटकलाई मात्र यहाँ समावेश गर्छौं । अभि र धम्म दुई शब्द मिलेर अभिधम्म बनेको छ । अभिको मतलब विशेष, सर्वोत्तम, उत्कृष्ट हो । अभिधम्म भन्नाले विशेषधम्म, सर्वोत्तम

धम्म, उत्कृष्ट धम्म भन्ने बुझिन्छ । अभिधम्म दुईवटा सत्यमा आधारित छ । पहिलो सत्य प्रज्ञप्ति अथवा संवृत्ति (Relative Truth or Conventional Truth) दोस्रो परमार्थ सत्य (Absolute Truth) हुन् ।

हामी आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुभव गर्दै आएका थाहापाई आएका बोलिचालिमा प्रयोग गर्दै आएका शब्दहरू आदि सबैलाई प्रज्ञप्ति वा संवृत्ति (Relative Truth or Conventional Truth) सत्यको रूपमा स्विकार्दै आएका हुन्छौं । जस्तो कि विभिन्न प्रकारका जीवजन्तुहरूको, वोटविरुवाहरूको, भौतिक पदार्थहरू, व्यक्तिहरू आदि सबैको नामाकरणलाई प्रज्ञप्ति वा संवृत्ति सत्यको रूपमा स्विकार गर्दै आएका हुन्छौं । नाक, कान, आँखा, गाला, चिउँदो, हात खुट्टा औंला, घाँटी पेट छाति त्यस्तै पाइताला आदि सबै भएकोलाई हामी मानिस भनि स्वीकारी आएका हुन्छौं । सबैले सत्य मानिआएको हुन्छ । यदि मानिसमा भएका ती भन्ना भिन्नै अंगहरूलाई बेगला बेगलै गरि छुट्ट्याई हेरेमा यहि मानिस हो भनि प्रज्ञप्ति गरिराखेको कुनै व्यक्ति त्यहाँ भेटाउन सक्दैनौं । फेरि नाक कान हात खुट्टा भनि जुन प्रज्ञप्ति गरिराखेको हुन्छ तिनीहरूलाई पनि नामाकरण गरिराखेको हुन्छ । तिनीहरूलाई पनि चिरफार गरी टुक्रा टुक्रा गर्दै लगेमा त्यहाँ मासुको टुक्रा बाहेक हाडको टुक्रा बाहेक केहि पनि भेटाउन सकिदैन । त्यस्तै घर भनि जुन हामी प्रज्ञप्ति गरि राखेको छ त्यहाँ भएका झ्याल ढोका, खापा, चौकोस भर याड, दराज, ढोका, बैठक आदि विभिन्न वस्तुहरूलाई बेगला बेगलै छुट्ट्याई दिएमा त्यहाँ घर भन्ने कुनै चिज भेटाउन सकिदैन । व्यवहारमा चिन्नका लागि थाहा पाउनका लागि मात्र विभिन्न प्रकारका प्रज्ञप्ति गरिराखेका हुन् । हामीले आफ्नो आँखाले देखेका कानले सुनेका र मनले चिताएका जति छन् ती सबै प्रज्ञप्ति वा संवृत्ति सत्य हुन् । वास्तवमा ती सबैलाई सत्यको रूपमा लिन सकिदैन । त्यसैले प्रज्ञप्ति वा संवृत्ति सत्य भनेको सधैंको लागि स्थाई सत्य हुँदैन । क्षणिक मात्र हुन । त्यसैले यो सबै अनित्य हुन्छ । परमार्थ सत्यलाई मात्र वास्तविक सत्यको रूपमा लिइन्छ । संसारमा परमार्थ सत्य भनेको कुनै पनि निर्जीव वा सजीव पदार्थमा रहेको शक्ति (Energy) लाई मीत्र

लिङ्ग । ती शक्ति वा उर्जालाई हामी आँखाले देख्न सक्दैनौं । त्यो खालि स्वभाव (Nature) हो । महसुस मात्र गर्न सकिन्छ । त्यो शक्ति पनि सधैको लागि स्थिर रहन्दैन । (१) नाम शक्ति (Mental Energy) (२) भौतिक शक्ति (Material Energy) मन अथवा चित्तलाई नामको रूपमा लिन्छ भने भौतिक शरीरलाई रूप भनि चिन्दछ । यही नाम र रूपको समुह नै परमार्थ सत्य, यथार्थ सत्य हो । चित्त र चेतसिक भनेर नामलाई दुई भागमा बाँडिएको हुन्छ त्यस्तै चित्त, चेतसिक, रूप र निर्वाण यी चार वटा तत्वलाई यहाँ परमार्थ सत्यको रूपमा लिइन्छ ।

नाम र रूप यी दुबै शक्ति मध्ये नाम शक्ति यति सुक्ष्म छ कि यसलाई हामीले आँखाले देख्न सक्तैनौं । जुनसुकै सुक्ष्म यन्त्र प्रयोग गरेतापनि यसलाई देख्न सकिने अवस्था छैन । यसलाई खालि मनले मात्र महसुस गर्न

सकिन्छ । यसमा कुनै प्रकारको रूप रंग आकार प्रकार केहि हुन्दैन । हुनत भौतिक पदार्थमा रहेको शक्तिलाई पनि हामी देख्न सक्दैनौं । भौतिक पदार्थलाई पनि अति सुक्ष्मत्वमा टुक्रा गर्दै गएता पनि त्यसमा रहेको शक्तिलाई हामी देख्न सक्दैनौं । नाम र रूपमा भएको शक्तिलाई मनले अनुभूति गर्ने वाहेक अरु कुनै यन्त्र प्रयोग गरेतापनि देख्न सकिने क्षमता हामीमा हुन्दैन । यहि शक्तिलाई अभिधम्ममा परमार्थ सत्यको रूपमा लिइएको पाइन्छ । यहि शक्तिलाई धम्मको रूपमा लिइन्छ । यहि धम्मलाई अविपरित स्वभाव भएको धम्म भनिन्छ । प्रत्येक भौतिक पदार्थमा भएका शक्तिमा आफ्नै किसिमका स्वभावहरू घुमिरहेको हुन्छ । यी स्वभावहरू कहिले पनि परिवर्तन हुन्दैन । त्यसैले यस्तो शक्तिलाई अपरिवर्तन स्वभाव भएको धम्म भनिन्छ ।

क्रमशः

नोट: विभिन्न समयमा प्रकाशित बुद्ध धर्मसंग सम्बन्धित पुस्तकहरू र अभिधम्म सम्बन्धित लेखहरूको अध्ययनको आधारमा तयार भएको हो ।

यो पनि ज्ञानार्जन कुरा हो

पति गुमाएकाले सेतो पहिरन लगाउने

माघ २६ गते, जुमी प्रवृत्तना । विवाहको बस दुर्घटनामा परेर पति गुमाएकाले सेतो पहिरन लगाउने परम्परा अनुसार सेतो पहिरन लगाउने परम्परा छ । उक्त दुर्घटनामा मृततासहित २१ जनाको मृत्यु भएको थियो ।

सदियौंदेखि हिन्दु धार्मिक परम्परा अनुसार पतिको मृत्युपछि विधवा पहिरन लगाउने सामाजिक बाध्यतालाई तोड्दै एकै गाउँका एकैपटक विधवा भएकी ती महिलाहरूलाई समाज र परिवारले आफू सुसी पहिरन लगाउन दिने भएको हुन् । ती महिलाको इच्छामा गाउँका पुरुषहरूले निश्चित सहमति दिएका स्थानीय समितिलाई तथा स्वयंसेवी स्वाम्यका समूह समेरनर सुवेदीले बताए ।

यसबाट व्यवसायीसमेत रहेका सुवेदीले मुलुकको बसुन्ते विधवालाई सेतो पहिरन लगाउन बाध्य नभारेकाले उनीहरूलाई खुट्टा दिइएको बताए । यसअघि आफू सुसी पहिरन लगाउन दिने स्थानीय महिला समितिलाई खुट्टा दिइएको थियो । विधवा महिलाहरूले धीमानले दिएकी विनो सिन्दुर र पाले मान्ने कुराहरू बस्न स्वामे बाध्य नभार्ने आग्रह गरेको

स्थानीय महिला कार्यकर्ता विष्णु गोपालले बताए । गाउँमा भएको यस्तै किसिमको जातदार विधीवार सम्पन्न छटाबस्तीसभामा पनि उपस्थित विधवा महिलाहरूले आफू सुसी पहिरन लगाउन दिएका ।

सामाजिक रूपमा सदियौंदेखि कसैको पनि रूपमा रहेको विधवा पहिरनको अन्त्य गर्न महत्त्वपूर्णको विकट पहाडी जिल्ला प्युठम टारीका स्थानीय समितिले यो प्रयास अधिराज्यभन्दा नै अनुभवशील भएको स्थानीय सुद्विजीवि बल्लुङ्छन् ।

उक्त बस दुर्घटनामा परी विवाह गरेकाको सम्पत्तमा विधीवार विधुवारको जुमी समूहकोमा शोकसभाको आयोजना गरियो । स्थानीय समितिलाई युवा स्वयंसेवक आयोगबाट शोकसभामा विधवा विधुवारको भाविविहवल समितिलाई विधवाहरूमा अन्तिम छटाबस्ती अपना गर्न उपस्थित गरियो ।

प्युठमको टारी गाउँ नै रिसिने गरी भएको यो दुर्घटनाबाट ६ परिवारको बस सुबाहू गर्ने थिएँ सदस्य नै छैनन् भने २२ महिलाहरू विधवा बनेका थिएँ ।

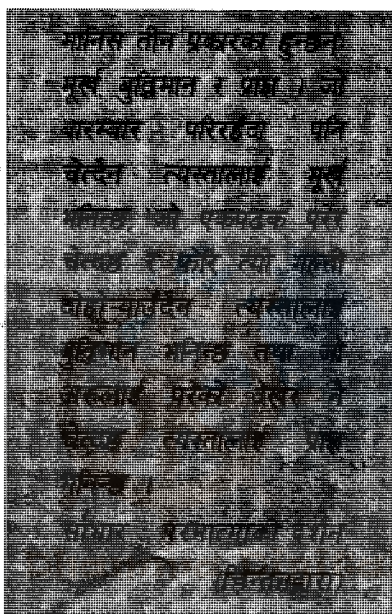
मुमुरसि खसाल
(साधारण कानुन अधिकारी)

देव, मानव र दानव

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

देव, मानव र दानव यी तीन अवस्थालाई गुणको हिसाबले सत्त्व, रज र तमबाट पनि हेर्न सकिन्छ। स्वर्गमा बस्ने देवता, पृथ्वीमा मानव र पातालमा बस्ने दानव होइनन्। वस्तवमा हाम्रो शरीर र मन नै विभिन्न लोक हुन्। मानिसका गुण, अवस्था र धारणाले यही शरीर र मन कहिले स्वर्ग हुन्छ, कहिले मर्त्य र कहिले नर्क बन्दछ। हामीले यही शरीर र मनबाट नै देवत्वको, मानवताको र दानवताको स्वाद लिन्छौं।

स्वर्ग, मर्त्य, पाताल तीन लोक कहाँ छन् र त्यहाँ बस्ने देव, मानव र दानव कस्ता हुन्छन् ? भनी एकजना जिज्ञासुले एकजना महात्मालाई प्रश्न गरेछन्। ती महात्मा मसानघाटको निर्जन जंगलमा बस्नुहुन्थ्यो। महात्माले भन्नुभयो, “यी तीनै लोक आफैभित्र तिमिले बोकेर हिंडिरहेछौं ! आकाश, पाताल चहार्नु पर्दैन राम्ररी आफूभित्र हेर, स्वर्ग, मर्त्य र पाताल त्यहीं पाउने छौं।” यो कुरा त मैले बुझ्न सकिने, दृष्टान्त दिएर आज्ञा भए हुन्थ्यो, भनी जिज्ञासुले बिन्ती गरे। त्यसैबखत नजिकको गाउँबाट मुर्दा मसानतिर बोकी लैजाँदै थिए, त्यो मुर्दालाई देखाएर महात्माले जिज्ञासुलाई, “त्यो मुर्दा मर्नुभन्दा अगाडिसम्म स्वर्गमा थियो कि नर्कमा थियो त्यो कुरा र अब मरि सकेपछि पनि कहाँ जान्छ बताउन सक्छौ ?” भन्नुभयो। “कसरी सकिन्छ र, म त सक्तिनै हजुर” भनी जिज्ञासुले भने। अनि एकजना शिष्यलाई त्यही प्रश्न सोध्नुभयो। शिष्यले, “हजुर बुझेर आएर म एकैछिनपछि बताउन सक्छु” भनेर त्यहाँबाट बाहिर गए र एकैछिनमा फर्केर “त्यो मर्ने सज्जन बाँचुन्जेल पनि स्वर्गमै थिए र अब पनि स्वर्गमै गएका रहेछन्” भने। यति कुरा भन्दै थिए फेरि अर्को मुर्दा लगेको देखियो। महात्माले फेरि ती शिष्यलाई, “यो मर्ने मानिस कहाँ थियो र कहाँ जाँदैछ ?” भनी सोध्नु



हुँदा ती चेलाले फेरि बाहिर निकलिएर एकैछिनमा फर्केर आई भने, “हजुर, यी मर्ने मर्त्यलोकमै थिए र मर्त्यलोकमै गएका रहेछन्” भने। त्यसैबखत फेरि अर्को मुर्दा लगेको देखियो। महात्माले उही प्रश्न गर्नुभयो। चेलाले फेरि त्यसैगरी आएर जवाफ दिए, “ती व्यक्ति नर्कमै थिए र नर्कमै गए” भनी जवाफ दिए। यस्ता कुरा सुन्दा ती जिज्ञासुले आश्चर्य मानेर ‘कसरी थाहा हुन्छ यस्तो कुरा’ भनी सोधे। महात्माले शिष्यलाई “बताई देउ त” भन्नुहुँदा शिष्यले भने, “हे सज्जन ! हेर्नुहोस्, म तीनैपटक बाहिर गएँ, यी मर्ने मानिसका गाउँमा गएर त्यहाँका मानिसको अवस्था हेरेँ, मरेका ती मानिसका बारेमा तिनीहरूले गरेका कुरा सुनें। पहिलो मर्ने व्यक्तिको गाउँका मानिसहरू सबै शोक मनाइरहेका थिए, “यस्ता देवताजस्ता मानिस गए हामीलाई टुहुरो पारेर !” भनी रोइरहेका थिए। सबै नै त्यहाँ शोकसन्तप्त पाएँ। दोस्रो मानिसको बारेमा खास चर्चा केही पाइएन। तेस्रो व्यक्तिको गाउँ घरका हरव्यक्ति खुसी र आनन्दित थिए। ठाउँ ठाउँमा यस्तो कुरा गरेको पनि सुनें, ‘यो दुष्टबाट बल्ल छुटकारा दिलायो भगवान्ले।’ “त्यस मृत व्यक्तिले जीवनकालमा अरूलाई दिएका दुःख र पीडा बारेका चर्चा पनि अनेक सुनें। यसैबाट स्पष्ट भयो कि यी कहाँ थिए र कहाँ गए भनेर।”

यसरी हरव्यक्तिले तीनैलोक साथै लिएको हुन्छ। उपकार भावनाले स्वर्ग, स्वार्थको भावनाले मर्त्य र हिंसाको भावनाले नर्कको वास हुन्छ। यसैगरी राम्रो भावना लिने मानिस सदा देव बनेर यहीँ स्वर्गमा रहन्छ, मिश्रित भावनावाला संसारको सुख दुःख भोगमा पर्दै मर्त्यलोकमा बस्छ अनि षडयन्त्र, परपीडा, भ्रष्टाचार, शोषण, अन्याय गर्ने मानिस सदा दानव बनेर नर्कमै बस्छ। ■

मेरो अनुभव

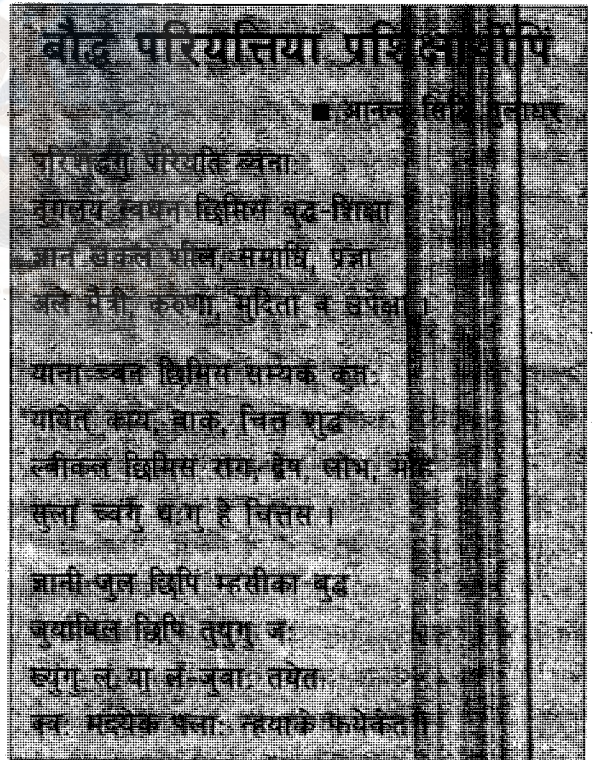
■ अन्जु, वर्ष १३, क्षेत्रपाटी

मेरो बानी पहिले नराम्रो थियो । अहिले यहाँ आएर मैले धेरै राम्रो ज्ञान पाएँ । राम्रो मान्छे कसलाई भन्छ नराम्रो कसलाई भन्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन । यहाँको कार्यक्रम रटिड अनुसार चल्दो रहेछ । पहिले बुद्ध पूजा, दोश्रो जलपान यस्तै गरी पछि आठबजे फेरि बुद्ध पूजा हुन्छ अनि हाम्रो कक्षा सकिन्छ । मलाई यहाँको त्यस्तो शिक्षा दिक्षा दिने कार्यक्रमहरू सबै मन पन्थो । पहिलो दिन त मलाई अलि अफठयारो लाग्यो । निन्द्रा पनि राम्रोसित लागेन । दोश्रो तेस्रो दिन भएपछि साह्रै रमाइलो लाग्यो । मलाई अलि बढी गाह्रो लाग्ने ध्यान आनापाना ध्यान हो । त्यही बेला मेरो ध्यान अरु नै ठाउँमा जान्थ्यो । तर मैले आफ्नो ध्यान श्वास बाहिर र भित्र गरेको हेर्न धेरै मेहनत गर्थेँ । सातदिन भित्रमा मेरो त्यो मेहनतले साथ दियो । अब म राम्रोसित ध्यान बस्न सक्छु । अनोजा गरुमाले पनि हामीलाई कसरी ध्यान बस्ने भन्ने बारेमा बताउनु भएको थियो । अरु गुमाहरूले पनि हामीलाई राम्रा-राम्रा कथाहरू सुनाउनु हुन्थ्यो । त्यसबाट पनि मैले धेरै ज्ञान सिकें । पहिला त्यस्तो नराम्रो बानी यी सात दिन भित्रमा बदलेको देखेर मलाई अचम्म लाग्छ । अब म पहिले जस्तो बदमास पनि छैन । ऋषिनी प्रव्रज्या कार्यक्रम असाध्यै रमाइलो लाग्यो ।

यहाँ धेरै साथीहरू छन् । उनीहरूसँग कसरी मिलेर बस्ने भन्ने पनि सिकें । मलाई अहिले त घर पनि जान मन लगेको छैन । यहाँ बसेर अभै बढी ज्ञान लिन मन लाग्छ । तर के गर्नु समय सकिसकेको छ । अर्को वर्ष पनि यो कार्यक्रम संचालन भयो भने म अवश्य पनि ऋषिनी बन्छु । यहाँ आएर मैले अरुलाई दुःख दिनु हुन्न, झुठो कुरा गर्नु हुन्न, अरुलाई मारुं हुन्न अरुको सामान नसोधी

कन लिनु हुन्न भनि ज्ञान सिकें अरु पनि धेरै ज्ञान सिकें । कसरी हिंडनुपर्छ भन्नेकुरा थाहा पाएँ । यहाँका गुरुमां, बज्यै, दिदी-दाईहरूले धेरै माया गर्छन् । हामीले चकलेट धेरै खांयौं । दिदी-दाइहरूले चकलेट दान दिन्छन् । हामी मिठो मानी-मानी खान्छौं ।

यहाँ जस्तो ज्ञान त पहिले पहिले कहिले पाइन । मेरो बानी सप्रिएकोले घरमा सबै खुसी हुन्छन् होला । यहाँको सबै कार्यक्रमहरू मलाई मनपन्थो । सबै राम्रा ज्ञानका बारेमा मात्र छुन् । यो देखेर मलाई ज्यादै खुसी लाग्यो । ■



व्यर्थ फुकेमते जन्म थुगु

■ गणेश माली

मनु जन्म खाता ध्व वि भीम
 व्यर्थ कस्य मज्जु जन्म थुगु
 तान जन्म ते ज्ञाना भोगु
 देमखु खाता ध्वते आधि हे ।
 (१)

दुर्लभ धैतल मनु जन्म थुगु
 दुर्लभ अवरय न सु ध्व
 तवा खा मेनु संसारे हे सो
 थु लो थो दुस्त हे जेक थु ।
 (२)

हाने मज्जु चञ्जोला मञ्जोला
 सी धाना न म्बाना हे खेला
 बुधा हे सा न मनु ध्व लोके
 भी धा हे सा लो मधु हावन ।
 (३)

युक्थ जन्म वि जमल्य सुका
 या युक्थिफते ध्व उलि सतु कम
 अतिकर दिहया जन्म संयायत
 या युक्थिफते ध्व उलि सतु धम ।
 (४)

अकुराम छु अले कुराल छु ख
 लोके लोकोक म्बामु मणे
 भी वेपामेध वायक संवद
 स्यता थुका लोके मते ।
 (५)

दुख मज्जुका हेगु शान्ति
 हा नीप हे लोम अशान्ति ।

शील समाधि प्रज्ञाया लोपु
 अथुगु भी न्हयानि हे मदला ?
 (६)

क्यातके पला विमा नु थुगु ले
 मनु याइ जेगु ध्व हे ख
 लोम देप व मोह मदपुका
 लोके शान्ति हेगु ध्व हे ख ।
 (७)

बुद्ध हिन्दु कस्ताली इस्लाम
 छुवा म्बुत हे दुवध धर्म
 धेच्वन शील समाधि रयीक
 प्रज्ञा या जे न्बाले लुयकि ।
 (८)

छु हे धर्म म्बुत धित धन
 देशील नु चचल धित तथा
 प्रमाहीनता म्बुत ज्ञया स्वा
 मनु ज्ञया पैगु तुल्य सना ।
 (९)

मनुयाति याइगु मनु ध्व लोके
 शील समाधि प्रज्ञाया लोपु
 मनु ज्ञया म्बामा ध्वीक
 ध्व हे ल छुगु दु मेगु म्बु
 (१०)

तुम देप व मोहया मिजला
 धन धन छो धाम शील शान्ति
 हया ध्व पथी म्बुत प्रयकिगु
 ध्वहे ल छुगु दु सगु म्बु ।
 (११)

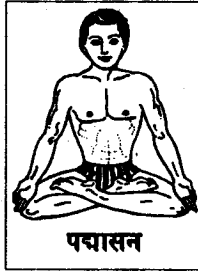
योगाभ्यास विधि - ७

■ डा. गोपाल प्रधान

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

१. पद्मासन

गत अंकमा तपाईंहरूलाई योगका विभिन्न अङ्कहरू र आसनका बारे जानकारी गराएका थियौं । यस अङ्कमा “पद्मासन” बारे जानकारी गराउन लागेका छौं । “पद्म” अर्थात् कमल । जुनवेला हामी यस आसन गर्न लाग्दा त्यस वेला कमल जस्तै देखिन्छ । यसैकारण यस आसन “पद्मासन” को नामद्वारा परीचित छ । यस आसन “कमलासन” को नामद्वारा पनि परीचित छ । ध्यान साधनाको लागि यो आसनलाई अति उत्तम मानिन्छ । यस आसन विधिलाई पुरुष एवं स्त्री दुवैले अनुकूल अनुसार गर्न सकिन्छ ।



पद्मासन

२. पद्मासन गर्ने तरीका (चित्रमा देखाए जस्तै)

- भूमिमा दूवै खुट्टा तन्काएर सिधा बसौं ।
- दायाँ खुट्टालाई बायाँ खुट्टाको तिघा माथि र बायाँ खुट्टालाई दायाँ खुट्टाको तिघा माथि राखेर बसौं । (कतिपय व्यक्तिहरूले अनुकूल अनुसार खुट्टा दायाँ बायाँ वा बायाँ दायाँ गरेर बस्ने गरेको पाईन्छ । पद्मासनमा बस्दा खेरी व्यक्तिलाई पूर्ण रूपले सजिलो महसुस हुन अनिवार्य छ ।)
- पद्मासन गर्न मेरुदण्ड, गर्दन, टाउको एकदम सिधा हुनु पर्दछ ।
- “पद्मासन” मा बस्ने व्यक्तिले ५/१० मिनेटबाट शुरु गरी विस्तारै समय अबधि बढाउन सकिन्छ ।

३. पद्मासनका लाभहरू

- जप, ध्यान, प्राणायामका लागि अति उत्तम छ ।
- यस आसनद्वारा हाम्रा शरीरको भित्री अंग अर्थात् अन्तःस्रावी ग्रन्थि (Endocrine glands) को कार्य क्षमता शक्तिलाई वृद्धि गर्दछ ।
- यस आसनद्वारा दम, अनिन्द्रा, क्षारे रोग, मुटुको रोग निर्मूल एवं नियन्त्रणका साथै मानसिक एकाग्रताको शक्ति वृद्धि गर्दछ ।
- नियमित रूपमा दैनिक १५/२० मिनेट “पद्मासन” गर्ने गरेमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति वृद्धि हुनुका साथै सदैव स्वस्थ एवं निरोगी हुन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

भोजन विज्ञान

मानव जातिलाई स्वस्थ रहन योग, व्यायामले जति प्रभाव पारीरहेको हुन्छ उतिकै प्रभाव उसले खाने खाना

(भोजन) ले त्यति नै प्रभाव पारीरहेको हुन्छ । यसै कारण हिन्दीमा एउटा उक्ति पनि छ । “खानाको आधा करो, पिनको दुगुना, कसरतको तिन गुणा और हँसनेको चौगुणा करो” अर्थात् हामीले खाने खाना (भोजन) लाई केहि कम गरौं । सकेसम्म रेशा युक्त खाना खाँऔं, पानी दिनको ३/४ लिटर पिउने वानी बसालौं, नियमित रूपमा दैनिक एक/डेढ घण्टा व्यायाम, योग आदि गरौं । नियमित ५/१० मिनेट दिल खोलेर हाँसें गरौं । उपरोक्त कुराहरू हामीले नियमित रूपले पालना गरे हामी सदैव स्वस्थ एवं निरोगी भई दिर्घायु हुनेछौं ।

आदरणीय पाठक वर्ग यस अंकमा तपाईंहरूलाई अति उत्तम भोजनमा पालिस नगरेको चामल (Bran rice) को बारेमा चर्चा गर्न लागेका छौं ।

पालिस नगरेको चामल (Bran Rice) : तयार गर्ने तरीका तपाईं संग कुनै पनि किसिमको धान छ भने धान कुट्ने मिलमा पोलिस नगरी तयार गर्न सक्नु हुन्छ । (रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र वा कुनै डिपार्टमेन्टल स्टोरमा उपलब्ध छ ।)

पालिस नगरेको चामल (Bran Rice) : पकाउने तरीका चामललाई पकाउनु अगावै ४/५ घण्टा वा रात भरी भिजाउनु होस् । (भिजाउनु अगाडि धोई फखाली गर्नु होस् ।) भात पकाउँदा हल्का आँचमा विस्तारै पकाउनु होस् ।

पालिस नगरेको चामल (Bran Rice) को विशेषता : ग्यास्ट्रिक, कब्जियत निर्मूल गर्दछ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अल्काई एवं आमाशय सम्बन्धी कुनै पनि समस्या, मानसिक तनाव आदि रोग नियन्त्रण एवं निर्मूल गर्नुका साथै मुत्र रोग एवं किडनी सम्बन्धी रोगका लागि लाभदायक छ ।

पालिस गरेको चामल (Bran Rice) मा निम्न पोषिक तत्वहरू :

- भिटामिन “वि १” - ४५% (पालिस गरेको सेतो चामलमा भन्दा बढी)
- फ्ल्याम (खनिज पदार्थ) - ११% “ ”
- सेलिनियम - ७% “ ”
- पोटासियम - ३२% (पालिस गरेको सेतो चामलमा पाइदैन)

साथै यसमा फाइटिक एसिड पाइन्छ । जस्तै रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ ।

क्रमशः...

यो पनि जान्नु पर्ने कुरा हो ...

मैत्रीभाव

मानिसलाई सांसारिक दुःखचक्रमा अलमल्याइराख्न मात्र होइन, विश्वलाई नै अशान्त बनाइराख्न द्वेषभावले भूमिका खेल्दै आएको छ। दुःखचक्रको जड र अशान्तिको कारक बनेको द्वेषभावको निरोध मैत्रीभावमा वृद्धि गरेर गर्न सकिन्छ। मैत्रीभाव जन्माउने र यसमा वृद्धि गर्ने विभिन्न उपायबारे बौद्ध वाङ्मयमा चर्चा गरिएको छ।

भगवान् बुद्धले पनि आफ्ना अनुयायीहरूलाई मैत्रीभावको महत्त्वबारे चर्चा गर्दै यसलाई धारण गर्न उपदेश गर्नुभएको छ। बुद्ध भन्नुहुन्छ, मेत्ता विहारी यो भिक्खु, पसन्नो बुद्धसासने। अधिगच्छे पदं सन्तं, संखारूपसमं सुखं।

अर्थात् जुन भिक्षुले बुद्धशासनमा रहन पाउँदा प्रसन्न भई मैत्रीभावमा आफूलाई प्रवृत्त गर्छ, उसले सबै प्रकारका संस्कारबाट मुक्त भई सुखशान्ति प्राप्त गर्छ।

पापको मूल कारण रहेको द्वेषभावमाथि विजय पाउन मैत्रीभावलाई प्रभावकारी हतियारका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। मैत्रीभावबाट मूलतः विभिन्न एघार प्रकारको फल प्राप्त हुन्छ। मैत्रीभाव धारण गर्नेलाई सुखपूर्वक निद्रा लाग्छ। मनमा द्वेष राखेको व्यक्तिलाई चिन्ताले कहिल्यै छोड्दैन चिन्ताकै कारण उसलाई समयमा निद्रा पनि लाग्दैन तर यस भावबाट मुक्त भई मैत्रीभाव धारण गर्न सक्षम मानिस शान्तिको निद्रा सुत्छ। जहाँ द्वेष हुँदैन त्यहाँ चित्त शान्त रहन्छ। जसको चित्त शान्त रहन्छ उसले ओल्टेकोल्टे गर्दै रात बिताउनुपर्दैन।

मैत्रीभाव धारक निदाउन मात्र होइन, ब्युँफिन पनि सुखपूर्वक नै ब्युँफिन्छ। बौद्ध विद्वानहरूले मैत्रीभाव धारकको ब्युँफिने क्रियालाई कमलको फूलको फक्राइप्रक्रियासँग दाँजेको पाइन्छ। जसरी कमलको फूल बिस्तारै फक्रिन्छ, त्यसैगरी मैत्रीभाव धारण गरेको व्यक्ति पनि बिस्तारै, महडबडाईकन निद्राबाट ब्युँफिन्छ।

मैत्रीभाव धारकले नराम्रो सपना देख्दैन। सपना नै नदेख्ने त मानिस नै नहोला तर मैत्रीभावयुक्त मानवले देख्ने सपना भने राम्रो फल दिनेमात्र हुन्छ। मैत्रीभाव भएको मानिस लोकप्रिय हुन्छ। सबैलाई आफ्नो मित्र ठान्ने, कसैप्रति पनि ईश्याभाव नराख्ने मानिस स्वतः सबैको प्रिय हुन्छ। यस्तो भाव राख्ने मानिस मानवइतर प्राणीको पनि

प्रिय हुन्छ। माया पाएको जनावर माया दिनेसँग लहसिएको हाँसै गाउँसमाजमा देख्न पाइन्छ।

मैत्रीभाव भएको मानिसलाई आगो, विष, हतियारले छुन सक्दैनन्। मैत्रीभाव धारण गर्ने मानिस आगोको दुरुपयोगप्रति सचेत हुन्छ।

X X X

जीवनप्रति नै मैत्रीभाव राख्ने भएकाले विषको प्रयोजन उसका लागि अनावश्यक हुन्छ। सबैलाई मित्र ठान्ने व्यक्तिको शत्रु पनि हुँदैन। पूर्वावस्थाको शत्रु पनि मित्रभाव धारकको क्षमाशीलताका कारण मित्र नै बन्छ। कोही पनि शत्रु नभएको मानिसका लागि हतियारको सान्निध्य पनि आवश्यक भएन। मैत्रीभाव धारण गरेको व्यक्ति समाधिमा बस्न चाट्यो भने ऊ केही समयमै त्यसमा लीन हुनसक्छ। मनलाई चञ्चल बनाउने द्वेषभावलाई पराजित गरिसकेकाले उसको मन विषयभोगबाट पर हुन्छ, चित्त स्थिर हुन्छ जसबाट उसलाई छोटो समयमै समाधिमा लीन हुन सहयोग पुग्छ।

भनिन्छ, चिन्ताले मानिसलाई चितातर्फ डोर्‍याउँछ। मनमा चिन्ता भएको मानिस न रातमा राम्ररी निदाउँछ न त उसलाई खाने रूचि नै हुन्छ। यही कारण ऊ शारीरिक रूपमा अस्वस्थ हुनु स्वाभाविकै हो। चिन्तामाथि विजय पाइसकेपछि भने ऊ स्वस्थ जीवन बिताउन सक्षम हुन्छ। त्यसैले मैत्रीभाव अँगाल्न सफल व्यक्तिको मुखमुद्रा आकर्षक र स्वस्थ हुन्छ।

बुद्धले मैत्रीभाव धारण गर्न सफल मानव मृत्युको मुखमा पुग्दा पनि नहडबडाई शान्त रहने बताउनुभएको छ। मृत्यु शाश्वत सत्य हो। पृथ्वीमा जन्मेपछि हरेक प्राणीले यसको सामना गर्नु नै पर्छ। यो सत्य ज्ञात हुँदाहुँदै पनि मानिस मृत्युदेखि असाध्य डराउँछ। मनमा मैत्रीभाव सजाएको मानिस भने काललाई पनि मित्रवत् अँगाल्छ। यस्तो मानिस मृत्युको निकटता महसुस गर्दै गर्दा पनि बेहोश हुँदैन। यस्तो व्यक्तिले अति उत्तम अर्हत फल पाउन सकेन भने पनि ब्रह्मलोक त अवश्य प्राप्त गर्नेछ।

बुद्धले आरम्भमा मैत्री भावनामा वृद्धि गरी शनैः शनैः उपेक्षाभाव जगाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ। यसबाट उहाँले पहिले बिश्वमा शान्तिको साम्राज्य स्थापना

अनि मात्र व्यक्तिको मुक्तिमा जोड दिनुभएको स्पष्ट हुन्छ । अशान्तिको मूल कारण रहेको द्वेषभावबाट मानवमात्र मुक्त हुनसक्ने हो भने विश्वशान्तिको साम्राज्य बन्नेमा कुनै शंका रहँदैन ।

व्यक्तिको मुक्तिका लागि भने सांसारिक कर्मप्रतिको आशक्तताबाट ऊ पूर्ण रूपमा मुक्त हुनुपर्छ । सांसारिक क्रियाकर्मका सुखदुःखजस्ता परावर्तित परिणामबाट साधकले आफूलाई तटस्थ राख्न सक्त्यो भने मात्र ऊ दुःखचक्रबाट मुक्त हुनसक्छ । त्यसका लागि उसले आफूमा उपेक्षाभाव जागृत गर्न आवश्यक हुन्छ । उपेक्षाभावतर्फ अग्रसर हुने मार्ग भने मैत्रीभावको चरमोत्कर्ष नै हो ।

X X X

व्यक्तिले आफूमा मैत्रीभाव जगाउन विभिन्न चरणमा अभ्यास गर्नसक्छ । मैत्रीभाव जगाउन आफूभित्रका अनैतिक र नराम्रा भावलाई नियन्त्रण गरी सदाचारतर्फ उन्मुख हुन आवश्यक हुन्छ । सदाचारी बन्न चाहने मानिसले शील पालना गर्नुपर्नेमा बुद्धले जोड दिनुभएको छ । पञ्चशील पालनबाट साधकले आफूलाई कुमार्गमा जानबाट रोक्नसक्छ, ऊ सदाचारी बन्नसक्छ । चोरी, मिथ्या अभिव्यक्ति, मद्यपान, हिंसा, परस्त्रीगमनजस्ता कार्यबाट आफूलाई बचाउनु शील पालन हो ।

मैत्रीभाव धारण गर्ने क्रममा आरम्भमा अप्रिय, अतिप्रिय, मध्यस्थ र वैरी व्यक्तिहरूप्रति मैत्रीभाव जगाउने प्रयास गर्नुहुँदैन । मैत्रीभाव जगाउने अभ्यासको आरम्भमा अप्रिय व्यक्तिलाई माध्यम बनाउन खोजियो भने उसका अवगुणहरू मात्र स्मरण भई वितृष्णा जन्मिन सक्छ । अतिप्रिय व्यक्तिहरूप्रति त मैत्रीभाव हुन्छ नै तर उनीहरूप्रति उपेक्षाभाव जगाउन गाह्रो हुन्छ र अन्तिम लक्ष्य ठानिएको सांसारिक दुःखचक्रबाट मुक्ति पाउन तगारो निर्माण हुनसक्छ ।

मध्यस्थ व्यक्तिहरू निकट सम्पर्कमा नहुने भएकाले बारम्बार स्मरणमा नआउन सक्छन् र मैत्रीभाव जगाउने अभ्यास अपूर्ण रहनसक्छ । त्यस्तै वैरी व्यक्तिको त आरम्भमा नै दुर्गुणमा स्मरण हुन्छ । उसले आफूलाई पुन्याएको हानिको स्मरण हुन्छ र उसप्रति क्रोधभाव जाग्न सक्छ । मैत्री र क्रोधभाव परस्पर विपरीत भाव हुन्छ । यस कारण पनि वैरी व्यक्तिलाई माध्यम बनाउन खोजियो भने अभ्यास प्रारम्भमै असफलतामा टुंगिन पुग्छ । त्यस्तै

मैत्रीभाव जगाउन माध्यमका रूपमा विपरीत लिंगी र मृतकलाई पनि लिइनुहुँदैन । मृतकप्रति मैत्रीभाव जगाउन खोज्दा अभ्यास सार्थक हुँदैन भने विपरीत लिंगीप्रति मैत्रीभाव जगाउन खोज्दा कामभाव उत्पन्न हुने प्रबल सम्भावना हुन्छ ।

यसैले मैत्रीभाव जगाउन सुरुमा आफैँप्रति मैत्रीभावना राख्नुपर्छ । त्यसपछि मातापिता एवं गुरुहरूप्रति मैत्रीभाव जगाउने प्रयास गर्दा अभ्यास सफल हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

अनि क्रमसँग प्रेम पनि नभएको द्वेष पनि नभएको मध्यस्थ व्यक्तिप्रति, प्रिय व्यक्तिप्रति र अन्त्यमा मन नपर्ने व्यक्तिप्रति मैत्रीभाव धारण गर्नुपर्छ । व्यक्तिको बसुधैव कुटुम्बकम्को भाव जागृत भइसकेपछि लोभ, ईश्या, द्वेषजस्ता भावबाट ऊ अवश्य मुक्त बन्छ र विश्व शान्ति एवं मोक्षको मार्गमा प्रवृत्त हुन्छ । ■ हरिप्रसाद पराजुली

(साधारण अन्नपूर्ण)

शान्तिको बाटो

प्रहरी लेखी बुद्धको शिक्षा
माग्दछु जगाउमा शान्तिको शिक्षा
शान्ति र अहिंसाको ज्योति बला
म हिँड्छु शान्तिको बाटो बनाई

पुण्य म गर्छु शान्तिको बाटो
धर्मात्मा लक्ष्मी दिन्छु शिक्षाको बाटो
दया र शिक्षा दिन्छु हरेक
सकल प्राणी प्रति कर्म
म हिँड्छु शान्तिको बाटो बनाई

बुद्धको धर्ममा जीवन अपेक्ष
परिचित शिक्षाको क्षेत्र बढाई
शील समाधि प्रज्ञाको धरमा
म हिँड्छु शान्तिको बाटो बनाई

पाउं गाउँमा गई धर्म समाजको
जातक सहित विविधक समाजको
धर्मको राम्रतामा फूल फुसाउँ
म हिँड्छु शान्तिको बाटो बनाई

कथा सुनाउँछु प्रसन्नचित्तलाई
मनमा उन्साह उमरु भरेर
सुखको माया र सहयोगा पाई
म हिँड्छु शान्तिको बाटो बनाई



अचम्मको रूख

- भिक्षु संघरक्षित 'सद्धम्म कोविद'

एउटा ठूलो जंगल थियो । त्यहाँ अनेक प्रकारका रङ्गीबिरङ्गी फूलहरू फुल्दथे । जंगलका धेरै रूखहरूमा मिठा मिठा तथा स्वादिला फलहरू पनि फल्दथे । धेरै पशुपक्षीहरू र जनावरहरू त्यस जंगलमा रमाइलोपूर्वक जीवन बिताइराखेका थिए ।

त्यसै जंगलमा एकजना मृग पनि बस्ने गर्दथ्यो । त्यस मृगको नाम कुरुङ्गमृग थियो । त्यो मृग सान्छै राम्रो थियो । अरु जनावरहरूभन्दा अलि बुद्धिमान पनि थियो । त्यो मृग भने बोधिसत्व थियो, जो भविष्यमा गएर बुद्ध हुने प्राणी हो ।

बोधिसत्व कुरुङ्गमृग त्यस जङ्गलमा रमाइलो गरी बसिराखेका थिए । आफूलाई जहाँ जहाँ मन लाग्दथ्यो, त्यही त्यही जान्थे । आफूलाई जुन जुन खान मनलाग्दथ्यो, त्यही त्यही खाएर बस्दथे । कहिले कुन फल त कहिले कुन फल । भनेभनेजस्तो फलहरू त्यस जंगलमा प्रशस्तै पाउँथ्यो ।

त्यस जङ्गलमा सेपिण्ण भन्ने रूख पनि थियो । त्यस रूखबाट एकप्रकारको प्रकाश निस्कन्थ्यो । त्यसैले त्यस रूखमा फलेका फलहरू पनि असाध्यै मिठो हुन्थ्यो । कुरुङ्गमृग पनि त्यस रूखको फल खाएर सान्छै खुशी भए । त्यसपछि त के थियो र ? ऊ बरोबर त्यस ठाउँमा आउने गर्न थाले । अनि त्यहाँ रूखबाट भुईँमा खसेका फलहरू खान थाल्ये ।

त्यस समयमा त्यहाँ एकजना शिकारी थियो । उसको काम भनेकै जंगलमा गएर पशुपक्षी तथा जनावरहरूलाई मार्नु थियो । ती मारेका प्राणीहरूको मासु बेचेर नै उसले आफ्नो जीवन बिताइराखेको थियो । आफ्नो सधैँको कामभै आज पनि त्यो शिकारी एकाबिहानै शिकारको लागि घरबाट निस्क्यो । उसको हातमा धनुषाण पनि थियो । शिकारको निम्ति चाहिने सबै सरसामानहरू पनि साथमा थियो । ऊ सरासर जंगलमा पस्यो ।

जङ्गलमा पशुपक्षी तथा जनावरहरूलाई मार्नको लागि त्यो शिकारी यताउता गर्न थाल्यो । उसले आज कुनै

पनि शिकारलाई सजिलै भेट्न सकेन । तैपनि हरेश नखाइ शिकारको खोजिमा त्यो शिकारी जङ्गलमा घुमिराख्यो ।

शिकारी घुम्दै सेपिण्ण रूखनिर पनि आइपुग्यो । उसले त्यहाँ मृगको खुट्टाका छापहरू जताततै देख्यो । उसले तुरुन्तै विचार गर्‍यो, "पक्कै पनि यहाँ दिनका दिन धेरै मृगहरू फल खानको लागि आउँछन् होला । यहाँ बसिराखे भने अवश्य पनि मलाई सजिलै शिकारहरू फेला पर्ने छन् ।"

यसरी विचार गरी शिकारी त्यसै रूखको एक ठाउँमा नदेखिने गरी लुकेर बसिराख्न खोज्यो । लुकेर बसिराखे पनि मृगहरू आउनासाथ सजिलै शिकार गर्नसक्ने ठाउँ कहाँ होला भनी विचार गर्‍यो । अन्तमा त्यो शिकारी रूखमाथि एउटा हाँगामा नदेखिने गरी लुकेर बस्यो । त्यहाँ बस्दा मृगहरू फल खान रूखमुनि आउनासाथ सजिलै वाणले निशाना बनाएर मार्न सजिलो हुने उसको विचार थियो ।

कुरुङ्गमृग पनि त्यस जङ्गलमा एकदम रमाएर घुम्दै थिए । यसरी घुम्ने क्रममा उसलाई त्यही सेपिण्ण रूख र त्यसको फल याद आयो । उसलाई तुरुन्तै त्यो फल खान मनलाग्यो । ऊ उफ्री त्यस रूखतिर दगुर्न थाले । उसलाई अलिकति पनि शङ्का लागेको थिएन कि त्यो दिन त्यहाँ उसलाई मार्नको लागि काल बनेर एकजना शिकारी पर्खेर बस्नेछ ।

टाढैबाट एउटा मृग दौडेर रूखतिर आइराखेको देखेर शिकारीको निन्याउरो अनुहार खुशीले भरियो । त्यो मृग रूखनिर आउनासाथ मार्नको लागि धनुषवाण ठिक्क गरी मिलाएर बसिराख्यो ।

कुरुङ्गमृगको नित्य चलन रहेछ, आफू रूखनिर जानु अगाडि राम्ररी एकपटक विचार गरी हेर्ने । उसले यताउता एकपल्ट राम्ररी हेरे । रूखमा पनि राम्ररी हेरे । उता शिकारीलाई भने मृगलाई रूख नजिकै ल्याउन हतार भइसकेको थियो । मृग भने रूखनिर आउनको लागि ढिलाइ गरिराखेको थियो । मृगको

■ छलफल ■

■ मेघदूत

निर्वाण

आयोजक- सहभागी साथीहरूको जिज्ञासा सुनिहालौं न । समय किन खेर फाल्ने ?

सहभागी- हामी बौद्ध दर्शन अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थी हौं । कक्षामा त सहभागी भयौं । तर हामीमा बुद्ध शिक्षा सम्बन्धी पूर्वाधार ज्ञान नभएकोले हो कि कुनै हामीले त कक्षामा पढाएका कतिपय विषयहरूलाई चित्त बुझ्दो तरिकाले बुझ्न नै सकेनौं । एकैचोटी उच्चतहको कक्षामा प्रवेश गर्न पुग्यौं । हामीले त बुद्ध शिक्षाले दुःखबाट मुक्त हुने बाटो (निर्वाण सुख) देखाउँछ भन्ने कुरा सुनेका थियौं । तर त्यहाँ हामीले नचिताए जस्तै कर्मकाण्ड र सम्प्रदायको व्याख्या र चर्चा हुने गर्दो रहेछ । चतुर्आर्य सत्य र आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको यदाकदा मात्र चर्चा हुने गर्छ ।

आयोजक- पहिला यहाँहरूको मुख्य जिज्ञासा के हो त्यसलाई नै सुनौं न ।

सहभागी- “निर्वाण भनेको कुन चीज हो । यो कहाँ छ ?” यस विषयमा विशेष जान्ने जिज्ञासा छ हाम्रो त ।

आयोजक- बडो गम्भीर प्रश्न उठाउनु भयो नि यहाँहरूले । यसको लागि यहाँहरूलाई मिलिन्द प्रश्न पुस्तकमा मिलिन्द राजाले नागसेन भन्नेसंग सोध्नु भएको प्रश्नलाई प्रस्तुत गर्दा उचित होला जस्तो लाग्छ । सुन्नुहोस् है ।

मिलिन्द राजा- “भन्ते नागसेन ! के त्यो स्थान पूर्व दिशातर्फ, पश्चिमदिशा ... माथि तल, जहाँ लुकेको होस् ?”

भिक्षु नागसेन- “महाराज ! त्यो स्थान न त पूर्व दिशा तर्फ न त पश्चिम ... जहाँ लुकेको होस् ... कहिँ स्थान छैन ।”

मिलिन्द राजा- भन्ते !

यदि निर्वाण कुनै ठाउँमा छैन भने निर्वाण भन्ने कुरो छँदै छैन । निर्वाण साक्षात्कार गर्नु एकदम भूठो कुरो हो । म यसका लागि तर्क दिन्छु भन्ते नागसेन ।

जस्तै संसारमा खेती गर्नका लागि खेत छ फल लाग्न बृक्ष छ । जुन मानिसलाई जुन बस्तुको खाँचो छ, उ त्यहाँ गएर उत्पत्ति गर्न सक्छ । यदि निर्वाण छ भने त्यसको कुनै उत्पत्ति स्थान पनि हुनुपर्छ । यदि कुरो यो होइन भने निर्वाण साक्षात्कार गर्नु भनेको असत्य कुरो हो ।

भिक्षु नागसेन- महाराज ! निर्वाण पाइने ठाउँ नभएपनि निर्वाण अवश्य छ । सद्मार्गमा हिंडेर मनलाई ठीक ठाउँमा लगाएर निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

जस्तै आगो छ, तर आगो रहने ठाउँ छैन । दुईवटा काठलाई घर्षण गरेपछि आगो निस्कन्छ । महाराज ! यसरी नै निर्वाण छ परन्तु निर्वाण रहने स्थान भने छैन । सद्मार्ग (शील) मा हिंडेर ठीक दिशातर्फ लागेर निर्वाण साक्षात्कार गरिन्छ ।

अर्का एक सहभागी- निर्वाणको ठाउँ तर्फको चर्चा छोडौं । यो ज्यादै गम्भीर विषय पऱ्यो । निर्वाण प्राप्त गर्नका लागि के गर्नुपर्छ ? कस्तो मार्गमा लाग्नु पर्छ ? छोटकरीमा र सरलरूपमा सम्झाइदिनु स ।

आयोजक- यो मात्र सरल विषय कहाँ हो र ? सरल तरिकाले बुझाउन अलि अप्ठ्यारो नै छ । कुरा गर्न सजिलो भएपनि व्यवहारमा लाग्नु गर्न भने कठिन नै पर्छ । तर कठिन भएपनि असम्भव चाहिँ छैन । शरीर, वचन र मन भने शुद्ध रहनुपर्छ । एकदम निश्चार्थी बन्नुपर्छ । अरुले आफूलाई हेला गर्दा, गाली वेइज्जती गर्दा पनि सहने क्षमता हुनुपर्छ । त्यति मात्र होइन यदि आफूले अरूलाई उपकारी कार्य गरेको छ भने पनि त्यसलाई सम्झिराख्न हुँदैन । इर्ष्या भाव राख्न हुँदैन । अझ त्यो भन्दा पनि महत्त्वपूर्ण कुरो त अहंकारी र घमण्डी बन्न हुन्न । धेरै गरीब बन्न पनि हुँदैन । किनभने गरिवीले गर्दा नैतिकता पतन हुन सक्छ । धेरै धनी बन्न पनि हुँदैन । धन धेरै मात्रामा भएमा अहंभावको बृद्धि हुन्छ । चित्त शुद्ध हुनुपर्छ । आफ्नो नाम र कीर्ति फैलाउनका लागि मात्र धर्म गर्ने बानी बसाल्न हुन्न । पूर्वाग्रही र अन्धविश्वासी बन्न हुन्न । आज्ञाकारी, विनीत र अनुशासित बन्नुपर्छ । अरूलाई अप्ठ्यारो पर्ने गरी घोचपेच गरी बोल्ने बानी हटाउनु पर्छ ।

सहभागी- अहो ! निर्वाण राम्रो भएपनि आजको समाजमा रहेर निर्वाण प्राप्त गर्न त असम्भव नभएपनि ज्यादै कठिन चाहिँ रहेछ । हाम्रो बौद्ध दर्शन कक्षामा यी कुराहरूको चर्चा त भएकै छैन । थेरवाद, वज्रयान र महायान विषयमा मात्र बढि चर्चा हुने गर्छ । त्यसैले हामी भ्रान्तिमा परिरहेका छौं । बुद्ध शिक्षा त वास्तवमा दुःखबाट मुक्त गराउने बाटो रहेछ ।

हवस् त हाम्रो मन सन्तुष्ट हुने गरी हामीले चिताए जस्तै गरी शंका निवारण गरिदिनु भयो । यहाँहरूलाई धेरै धन्यवाद छ । आजलाई विदा पनि माग्छौं । ■

शान्तिको बाधक-क्लेश

२०६१ माघ २३ । स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघः नः घः ।
कक्षा संचालक- राम कुमारी मानन्धर,
प्रस्तुति- विजय लक्ष्मी शाक्य ।

यसदिन श्री श्यामलाल चित्रकारले प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो शान्त वातावरण र परिस्थितिबाट मानिस अलग हुनै सक्दैन । जन्म देखि मरण परन्तु शान्तिको अति आवश्यक हुन्छ । धार्मिक दृष्टिकोणले शान्ति शब्द परिवार, समाज, राष्ट्र अनि अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा बहिरमुखी भइ अर्कालाई दोष दिँदैमा पाउन सक्तैन ।

शान्तिको विपरितार्थ शब्द अशान्ति भन्नाले दुःख भन्ने बुझिन्छ । भगवान बुद्धले बताउनु भए अनुसार क्लेश युक्त मन वा चित्त नै दुःखित हुने गर्छ । दुःखित मनले कहिं पनि शान्ति पाउँदैन ।

यसको लागि नाम र रूपको वा रूप-शरीर र काम भन्नाले वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान जस्ता शरीर भित्रै हुने आन्तरिक क्रियाकलापहरूको सत्यलाई बुझ्नु आवश्यक छ । रूप वा शरीर सम्मति सत्य हुन् भने चित्त, चेतसिक, रूप र निब्बान परमार्थ सत्यहरू हुन् ।

यस्ता परमार्थ सत्य अन्तर्गत रूप र चित्त सम्बन्धित ५२ चेतसिक सत्यहरूमा १४ वटा तत्वहरू शान्तिको लागि बाधक वा अशुभ चेतसिक हुने हुन्छन् । ती हुन्- मोह, अहिरिक, अनोतप्प, उद्धच्च, लोभ, दिट्ठि, मान, द्वेष, इस्सा, मच्छरिया, ककुच्च, धीन, मिद्ध र विचिकिच्छा ।

यी अशुभ चेतसिक वा क्लेश रुपी शान्तिको बाधकहरू हटाउन सकेमा शान्ति प्राप्त हुने हुन्छ । यसको लागि बुद्ध शिक्षाको परियत्ति, प्रतिपत्ति र पतिवेध तहको प्रज्ञाबाट पारंगत हुनु आवश्यक छ । यसलाई पनि सुनेर, पढेर, चिन्तन गरेर बुझ्नु पर्ने हुन्छ जसलाई श्रुतमयी, चिन्तनमयी र भावनामयी प्रज्ञा भनेर भनिन्छ ।

विपस्सना ध्यान भावना गरी यस्ता क्लेश वा अशुभ चेतसिकहरूमा हर हमेसा होश राख्न सकेमा भगवान बुद्धले निर्देशित चार मार्ग फल प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ जुन सजिलो त छैन । तर यस्तो मार्ग प्राप्त गर्न नसकेपनि अशुभ चेतसिक वा क्लेशलाई होश राखि आफूबाट टाढा

राख्न सकेमा, त्यसबाट आउने दुःख र अशान्तिलाई सम वा अतित्य भावले हेर्न सकेमा वर्तमान जीवन सुखमय, शान्तिमय हुने कुरामा नकार्न सकिन्न ।

आमा बुबाको सेवा-मंगलकार्य

२०६१ फागुण १, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नः घः ।
कक्षा संचालक- श्यामलाल चित्रकार,
प्रस्तुति- विजय लक्ष्मी शाक्य ।

यसदिन वीर्यवती गुरुमाले प्रवचनको क्रममा भन्नुभयो-

बुद्ध शिक्षानुसार जसले मंगल कार्य गर्छ, उसको जीवनमा अवश्य मंगल हुनेछ । बुद्धले ३८ वटा मंगल कार्यहरू विषयमा मंगल सूत्रमा बताउनु भएको छ । ती मध्ये आफ्ना आमा बुबाको सेवा गर्नु पनि मंगल कार्य नै हो ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ-

माता पितु उपट्टानं पुत्त दारस्स संगहो

... .. कतञ्जुता एतं मंगलमुत्तमं ।

अर्थात् आमा बुबाको सेवा गर्नु, आफ्नी श्रीमती र छोराछोरीहरूको पालन पोषण गर्नु र कृतज्ञ गुण सम्भी कृतज्ञ बन्नु उत्तम मंगल कार्यहरू हुन् ।

यस गाथानुसार हरेक व्यक्तिको पहिलो तहको कर्तव्य आमा बुबाको सेवा गर्नु हुनेछ भने दोश्रो तहको कर्तव्य आफ्नी श्रीमती र छोराछोरीको पालन पोषण गर्नु हुन आउँछ । आमा बुबाको सेवा कार्य आफूले सापटी लिएको ऋण चुकाई ऋणबाट मुक्त हुने कार्य जस्तै हो भने श्रीमती र छोराछोरी पालन पोषण गर्नु भनेको आफूले ऋण सापटी दिने कार्य जस्तै हुन जान्छ । ऋण सापटी दिने कार्यलाई भन्दा ऋण तिरी ऋणबाट मुक्त हुने कार्यलाई पहिलो प्राथमिकता दिनु हामी सबैको कर्तव्य हुनेछ ।

आमाबुबाले हामीलाई आफ्नो शुद्ध मैत्री, करुणा, मुदित्वा र उपेक्षा जस्ता पवित्र चतुर्ब्रह्म विहार गुण लगाई हामीलाई यस संसारमा उभिन योग्य बनाई आआफ्ना कर्तव्य पूरा गरी हामीलाई ऋण सापटी दिइसकेका छन् । यस संसारमा गुण गर्ने व्यक्ति भन्दा गुणको बदला कृतज्ञ गुण सम्भी ऋण तिर्ने व्यक्ति भन दुर्लभ र महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । कृतज्ञ गुण सम्भी कृतघ्न बन्ने कार्य पनि ३८ वटा मंगल कार्यहरू मध्ये एउटा मंगल कार्य नै भएकोले

हामीले आआफ्ना श्रामाबुबा जीवित रहूञ्जेल उहाँहरूको मन प्रसन्न हुने गरी सक्दो सेवा गरी उहाँहरूबाट आर्शिवाद लिने मौकालाई गुमाउनु हुन्न । यदि उहाँहरू गलत र मिथ्या धारणामा फँस्नु भएको छ भने त्यस गलत धारणालाई हटाई ठीक वाटोमा लगाउन सक्नु पर्दछ । त्यतिमात्र होइन हामीले आफ्ना आमा बुबा परलोक नै भइसकेपछि पनि उहाँहरूको गुणानुस्मरण गर्दै आफ्नो जीवन रहूञ्जेल आफुले सक्दो पुण्य कार्य गरी पूण्य दान गर्न अत्यावश्यक छ ।

यसो गर्न सकेमा मात्र हामी कर्तव्यपरायण भई ऋणबाट मुक्त कृतज्ञ व्यक्ति बन्न सक्नेछौं । होइन भने हामी कर्तव्यहीन ऋणी बन्ने छौं । बुद्ध शिक्षानुसार कर्तव्य परायण हुने कार्य नै मंगल कार्य हो । मंगलकार्य जसले गर्छ उसको जीवनमा अवश्य पनि मंगल हुनेछ ।

मंगल सूत्र (सुत्त)

२०६१ फागुन ८ गते, स्थान- धर्मकीर्ति विहार ।

कक्षा संचालक- श्री श्यामलाल चित्रकार, सुभद्रा स्थापित यसदिन श्रद्धेय सुजाता गुरुमाले मंगल सूत्रको निदान विषयमा प्रकाश पार्नु हुँदै भन्नुभयो ।

बुद्धकालिन समयमा मंगल विषयमा धेरैजसो जन-धारण यसरी रहेको देखिन्छ- (१) दिट्ट मंगल: आँखाले हेर्दा राम्रो बस्तु, चिज हेर्नु मंगल (२) सुत्त मंगल: कानले राम्रो सत्य कुरा सुन्नु पाउनु । (३) मुत्त मंगल: नाकले राम्रो, सुवास सुँघ्न पाउनु, तर विहान उठ्ने बितिकै कपाल खौरिएको व्यक्ति मुण्डनलाई देखुलाई अमंगल मानिन्छ । यसरी अन्धविश्वासमा अल्झीएकोले मंगल के हो भन्ने थाहा थिएन । एकदिन मंगल विषयमा बुद्ध समक्ष प्रश्न सोध्नु पुगेका व्यक्तिहरूलाई बुद्धले मंगल विषयमा यसरी प्रकाश पार्नुभएको उल्लेख छ । यसरी गाठाद्वारानै उत्तर दिनु भएको उपदेशलाई सपुच्छक गाथा भनिन्छ । यी गाथाहरू पनि चार प्रकारका हुन्छन् । जुन निम्न प्रकारका हुन् ।

- (१) अपुच्छक गाथा : विना प्रश्नमा गाथा द्वारा दिइएको उपदेश ।
- (२) स-अनुसन्धी गाथा: कसैको कारणले गाथा द्वारा दिइएको उपदेश ।
- (३) नानुसन्धी गाथा : विना कारण निमित्त हुनासाथ गाथा द्वारा दिइएको उपदेश ।
- (४) सपुच्छक गाथा : कसैबाट सोधिएको प्रश्नलाई गाथा द्वारा नै दिइएको उपदेश ।

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

गत फाल्गुण महिनाको १ गते संक्रान्तिदेखि फाल्गुण २७ गते औंशी सम्म धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम यसरी संचालन भएको थियो ।

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६१/११/१ गते संक्रान्ति	चमेली गुरुमा	धम्मवती गुरुमा
२०६१/११/५ गते अष्टमी	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
२०६१/११/१३ गते पूर्णिमा	चमेली गुरुमा	सयादो उ पण्डित
२०६१/११/२१ गते अष्टमी	कुशुम गुरुमा	सयादो उ तेजनीय
२०६१/११/२७ गते औंशी	इन्दावती गुरुमा	श्रामणे र चन्दानन्द

क्र.सं.	दाताको नाम	राशिका	रुपैया
१.	राज शास्त्र र सविता शास्त्र, काठमाडौं	रु. १०,०००/-	
	र विष्णु सघ प्रमुख बाल आश्रमका बाल बालिकाहरूलाई एक दिन खानापाकन र ध्यान गान ।		
२.	विजय लक्ष्मी शास्त्र र समता शास्त्र, इन्द्रबहालबार (बजार चरमिको बागि)	रु. ३,०००/-	
३.	Mrs. Kozhevany Maria, U.S.A.	रु. ३,०००/-	
४.	शुक्रबहालबार, सौम्य (स. अष्टबहालबार मान्थरको पुण्यसुविधा)	रु. ३,०००/-	
५.	धर्मरत्न शास्त्र, लोभा	रु. ३,०००/-	
६.	न. देवील देवी, काठमाडौं (बाल आश्रमको परिचय र गतिविधि प्रकाश गरिएको प्रगण्ट १००० प्रति)		

धर्मकीर्ति पत्रिका नविकरण सम्बन्धी

सुखदा ! सुखदा !!

धर्मकीर्ति पत्रिकामा नविकरण प्रारम्भसम्म २०६१ वैशाख मसान्त सम्ममा सम्पन्न हुने भएकोले आगामी वर्ष २०६२ साल वैशाख १ देखि १३ सम्मको वार्षिक पाठक सुत्क नविकरण गर्न हुनका लागि सम्पूर्ण पाठक महानुभावहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । वार्षिक पाठक सुत्क रु. ७५/- नै कायम गरिएको छ ।

पुनः नविकरण सुत्कमा पठाउनु र्हा बसोबासको नाम 'धर्मकीर्ति' माथ उल्लेख गरी पठाउनु हुन पनि अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा हुन सक्मा धर्मकीर्ति पत्रिका नविकरण हुन सक्दैन ।

पुनः नविकरण

**धर्मकीर्ति परिवारको तैयारी वर्ष २२ अंक १ देखि चाहक बनाउने कार्यमा
आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनु हुने सहयोगी महानुभावहरूको नामावली**

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	क्र.सं.	नाम	ठेगाना
१	रूप गोभा शाक्य	बलेश्वर	२१	रत्न ज्योति शाक्य	बलेश्वर
२	रत्न मन्जरी गुरुमी	धर्मकीर्ति विहार	२२	सहजा मानन्धर	बलेश्वर
३	बन्दी कुमार बन्ना बाबु	सपत्तपुर	२३	प्रकाश मान श्रेष्ठ	बलेश्वर
४	समीर कुमारी शाक्य	बलेश्वर	२४	प्रवीण शाक्य	बलेश्वर
५	पुष्पल कमल तामाखर	सिता पाईली	२५	अगम्य रत्न कुमाँर	बलेश्वर
६	दीर्घवति चल्या	धर्मकीर्ति विहार	२६	सुरेन्द्र शाक्य	बलेश्वर
७	दीक्षादास्यण मानन्धर	तलासी	२७	पिपिी मंगल बुद्ध विहार	बलेश्वर
८	इन्द्रवति गुरुमा	धर्मकीर्ति विहार	२८	कृष्ण कुमार ज्ञानपति	बलेश्वर
९	चमेली नरमो	धर्मकीर्ति विहार	२९	सुरेन्द्र कुमाँर	बलेश्वर
१०	प्रेमकृष्ण महर्जन	नादिगाँव	३०	विजयशर रत्न तुलाधर	बलेश्वर
११	नील आन सि	टैनले	३१	रोशन काजी तुलाधर	बलेश्वर
१२	प्रेम काजी बन्निवा	सपत्तोल	३२	देवकाजी त्रिभुवा	बलेश्वर
१३	सिन गोभा शाक्य	टैनले	३३	मानेन्द्र महर्जन	बलेश्वर
१४	मिनवति श्रेष्ठ	त्योड	३४	धुम्वरती गुरुमा	बलेश्वर
१५	अशुभिलाल निरुकीर	साङ्गटानी	३५	राज प्रकाशमान	बलेश्वर
१६	अवर्ण सुवर्ण विहार	बलेश्वर	३६	निन्द्यमानन्धर	बलेश्वर
१७	समकृष्ण वैद्य	बलेश्वर	३७	मिना धर्मपति	बलेश्वर
१८	दस नारायण महर्जन	बलेश्वर	३८	तनहाहादर शाक्य	बलेश्वर
१९	सुमा गोभा कुमाँर	अपतमान	३९	पुनसुव शाक्य	बलेश्वर
२०	बनपुष्पा गुरुमा	धर्मकीर्ति विहार	४०	तन्वीहादर धले	बलेश्वर
२१	दीर्घवति चल्या	बलेश्वर	४१	गालनाला श्रेष्ठ	बलेश्वर
२२	दीक्षादास्यण मानन्धर	बलेश्वर	४२	गामा शाक्य	बलेश्वर
२३	मोन्दरा तामाखर	बलेश्वर	४३	मिनकमारी स्वपित	बलेश्वर
२४	कमल देवा बन्नाबाबु	बलेश्वर	४४	विद्या शाक्य	बलेश्वर
२५	शोभिल रत्न तुलाधर	बलेश्वर	४५	तिमीला रेडिबत	बलेश्वर

सपुर्ण सहयोगी महानुभावहरूलाई धर्मकीर्ति परिवार धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

पुनः बलेश्वर २०६१ वर्ष २२ जेठ १० जवान का सो मन्च बढि ब्राह्मक संख्या बनाई बलेश्वर गनु हुने महानुभावहरूलाई प्रहोला पत्र प्रेषण गरिने ब्यहोरा समेत सूचित गरिन्छ । धर्मकीर्ति परिवार

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको बार्शिक भेला यही २०६१ चैत्र २० गतेका दिन धर्मकीर्ति बसुधरा विहार, बसुधरा डोलमा संचालन गरिने निर्णय मिति २०६१ फागुण २५ का दिन बसेको बैठकले पारित गरेको ब्यहोरा सम्बन्धित सबै महानुभावहरूलाई सूचित गरिएको छ ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नःघल, काठमाडौं, नेपाल ।

धर्म प्रचार

समाचार

मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा
र धर्मवेशना

२०६१ फागुण ५ गते, शुक्लपक्ष अष्टमी ।

स्थान- मैत्री बोधिसत्त्व विहार, जमल ।

मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार सहयोग समितिको आयोजनामा र धम्मवती गुरुमाको सक्रियतामा सञ्चालित यस दिनको बुद्ध पूजा र धर्मवेशना कार्यक्रममा ज्ञानमाला भजन पश्चात् धम्मवती गुरुमाले धर्मवेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सबै सहभागीहरूलाई साँहु पञ्चवीर सिंह तुलाधर सपरिवारको तर्फबाट जलपान दान गरिएको थियो ।

दो गुणवती गुरुमा सम्मानित

२०६१ फागुण १६ गते, आइतवार ।

श्रद्धेय दो गुणवती गुरुमा ८० वर्ष पूरा हुनुभएको शुभ उपलक्ष्यमा र उहाँले बुद्ध शासन क्षेत्रमा आजीवन समर्पित हुनुभई पुन्याउनु भएको अमूल्य योगदानको कदर गर्दै उहाँको सुस्वास्थ्य र दीर्घायु कामना गरी जाणशीला गुरुमा प्रमुख शाक्यसिंह विहार परिवारले एक समारोह आयोजना गरी उहाँलाई सम्मान गरिएको समाचार छ ।

निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

पौष १७ गते, बौधा गुम्हा, पाल्पा । ज्ञानमाला सभा महाचैत्य विहार तानसेन टक्सारको आयोजनामा मगर समाजहरूको बस्ती बौधा गुम्हा गाविस पाल्पाको सर्वोदय मा.वि. मा पौष १७ गते निःशुल्क स्वास्थ्य तथा दन्त शिविर सम्पन्न गरिएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार उक्त शिविरबाट दुईसय भन्दा बढी स्थानिय जनता लाभान्वित भएका छन् । शिविरमा दाँतका विरामीहरूलाई नेपाल लिभर लिमिटेडका तर्फबाट निःशुल्क पेप्सोडेन्ट टुथपेष्ट र ब्रस बितरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा चिकित्सक डा. पुरन बज्राचार्य तथा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयका स्वास्थ्यकर्मीहरूले सेवा पुन्याउनु भएको थियो ।

डा. रामनिवास पाण्डेको पुण्य स्मृतिमा
शोक सभा

पौष ७ गते, ललितपुर । त्रिभुवन विश्व विद्यालय अन्तर्गत नेपालमा सर्वप्रथम बुद्धधर्ममा पोष्ट ग्राजुएट कक्षा

सञ्चालन गर्ने पूर्व प्राध्यापक डा. श्री रामनिवास पाण्डेको असामयिक निधन भएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै उहाँको स्मृतिमा नेपाल बौद्ध परिषदले प्रयागपोखरी स्थित आफ्नो केन्द्रीय कार्यालयको प्राङ्गणमा एउटा शोक सभाको आयोजना गरियो । परिषदका अध्यक्ष श्री महीश्वरराज वज्राचार्यको सभापतित्वमा भएको सो सभाले दिवंगत हुनुभएका उहाँ श्री रामनिवास पाण्डेको पुण्यस्मृतिमा समवेदना प्रकट गर्दै एक मिनेट मौन धारण गरियो ।

उक्त शोक सभामा नेपाल बौद्ध परिषद् अन्तर्गत सञ्चालन भइरहेको निःशुल्क आधारभूत बौद्ध कक्षाका अध्यापक श्री सानुभाइ डंगोलले उहाँ श्री रामनिवास पाण्डेज्यूले त्रिभुवन विश्व विद्यालय अन्तर्गत बौद्ध विभाग खडा गर्नुमा गरेको अथक प्रयासको चर्चा गर्नुभयो ।

एवंप्रकारले बुद्धधर्मको उत्थानमा योगदान गर्दै आउनु भएका परिषदका संस्थापक सदस्य तथा आजीवन सदस्यहरू क्रमशः श्री विद्याभुषण वज्राचार्य, श्री प्रेमबहादुर शाक्य, श्री कर्मबहादुर शाक्य, श्री बेखारत्न शाक्य, श्री प्रेम शाक्य, श्री सत्य वज्राचार्य र श्री संघरत्न वज्राचार्यले उहाँको योगदानबारे चर्चा गर्नुहुँदै उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुभयो ।

अन्तमा सभापतिको आसनबाट श्री महीश्वरराज वज्राचार्यले त्रि.वि.वि. अन्तर्गत बौद्ध विभाग खडा गरी सर्वप्रथम नेपालमा बुद्धधर्मको डिप्लोमा कक्षा सञ्चालन गर्ने उहाँ श्री रामनिवास पाण्डेको निधनले बुद्धधर्मको विकासमा अपूरणीय क्षति भएकोमा दुःख व्यक्त गर्नुहुँदै सभा विसर्जन गर्नुभयो ।

भिक्षु सुभद्रमहास्थविरको १०१ औं

जन्मोत्सव सम्पन्न

धर्मशीला बुद्धविहार पोखरामा भिक्षु सुभद्र महास्थविर को १०१ औं जन्मोत्सव कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइएको समाचार छ । प्राप्त समाचारमा उल्लेख भएनुसार एक शताब्दि पुरा गर्नु भएका भिक्षु सुभद्र ब्राह्मण कूल बाट ७५ वर्षको उमेरमा भिक्षु हुनु भएको थियो । उहाँ भिक्षु हुनु भन्दा पहिले र भिक्षु भैसके पछि आफ्नो गाँऊ घाचोकमा शिक्षा स्वास्थ्य खाने पानी सामाजिक जागरण र बुद्ध शिक्षा प्रचारका विभिन्न

कार्यक्रमहरू गर्नु भएको थियो । शिक्षाको विकासको लागि विद्यालयहरू खोल्नु भयो भने धर्मशिला बुद्ध विहार र युवा बौद्ध संघका आयोजनामा पटक पटक उहाँको सकृयतामा स्वास्थ्य र आँखा शिविरहरू संचालन भएको थियो खाने पानी सामाजिक जागरण र विभिन्न विकास निर्माणका कार्यक्रमहरू गर्नु भयो । बुद्ध को मानव उपयोगी शिक्षा जनमानसमा पुऱ्याउन दायक सभा र माछापुच्छ्रे बुद्ध विहारको स्थापना गर्नुभयो ।

यस क्षेत्रमा उहाँले बुद्ध शिक्षाको प्रचार प्रसार गर्नुका साथै राग द्वेष मोह तृष्णा रहित भएर उदाहरणिय रूपमा प्रस्तुत हुनु भयो र अरुलाई पनि मार्ग निर्देशत गर्नु भएको कुरा विभिन्न वक्ताहरूले शुभकामनाको क्रममा व्यक्त गर्नु भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा

प्रकाशमान गुभाजु, विल वहादुर गुरुङ्ग, अज्जद श्रेष्ठ, केशव पराजुली, विश्व शाक्य, टिकाराम लम्साल सुवर्ण बज्राचार्य र गोविन्द ताम्राकार ज्यूले शुभ-कामना मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको थियो । कार्यक्रम ज्ञानमाला संघको व्यवस्थापन र धर्मशीला बुद्ध विहारको आयोजनामा भएको थियो भने उत्तममान बुद्धाचार्यले कार्यक्रम संचालन गर्नु भएको थियो ।

भिक्षु श्रद्धानन्द र कर्मशिला गुरुमाँबाट भिक्षु सुभद्रको स्वस्थ्य मंगलको कामना गरी पंचशील बुद्ध पुजा मंगलसुत्र र परित्राण पाठ गरी कार्यक्रमको शुरु गरिएको थियो भने अन्तमा उपहार दास प्रदान गरिएको थियो ।

युवा बौद्ध संघको नवौँ वार्षिक उत्सव तथा पदस्थापन समारोह सम्पन्न

युवा बौद्ध संघ धर्मशीला बुद्ध विहार पोखराको नवौँ वार्षिक उत्सव तथा पदस्थापन समारोह भाद्र १९ गते शाक्य समाज भवन नदीपुरमा सम्पन्न गरिएको समाचार छ । प्रमुख अतिथी शिक्षाविद् जर्ज जोनवाट उद्घाटन पश्चात् मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै धर्मको प्रकाशलाई सधैं बचाएर राखिनुपर्ने विचार व्यक्त गर्नुभयो । उहाँले समाज सेवा आफ्नो स्वार्थको लागि नभई परोपकारका लागि गरिनुपर्ने आवश्यकता माथि जोड दिनुभयो ।



युवा बौद्ध संघ धर्मशीला बुद्ध विहार पोखराको नवौँ वार्षिक उत्सव तथा पदस्थापन समारोहको उद्घाटन गर्नुहुँदै शिक्षाविद् जर्ज जोन

कार्यक्रममा उत्तममान बुद्धाचार्यले नयाँ पदाधिकारी एवं सदस्यहरूलाई पदस्थापन गराउनु भएको थियो । तयाँ चयन भएका पदाधिकारीहरू यसरी उल्लेखित छन् । अध्यक्ष- विक्रम बुद्धाचार्य, उपाध्यक्ष-रञ्जन बुद्धाचार्य, सचिव- भुवन ताम्राकार, कोषाध्यक्ष- इन्द्रप्रसाद

र सहसचिव-चेतन सिंह ताडवे । सदस्य- सोभित बुद्धाचार्य, पुष्प उदस, अञ्जली जोशी, सुशान पौडेल, सुरज श्रेष्ठ र गीता नेपाली ।

भिक्षु श्रद्धानन्द, विरबहादुर गुरुङ्ग, राजेन्द्र लालचन र हरी बसालले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको सो समारोहमा विक्रम बुद्धाचार्यले संघको वार्षिक कार्य योजना प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । विभिन्न महानुभावहरूलाई

उपहार, प्रशंसापत्र, छात्रवृत्ति एवं पुरस्कार प्रदान गरिएको सो कार्यक्रम प्रकाश उदासको सभापतित्वमा सोनी सुवालले संचालन गर्नुभएको थियो । यसरी नै भूवन ताम्राकारले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो भने रञ्जन बुद्धाचार्यले वार्षिक प्रतिवेदन र इन्द्रप्रसादले आयव्यय विवरण प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

शोक सभा

बोधिसत्त्व विहार, चैनपुर, संखुवासभा ।

बौद्ध महिला संघकी अध्यक्ष सुश्री सुमनादेवी शाक्य दिवंगत हुनुभएकोमा चैनपुर बोधिसत्त्व विहारका परिवार, रेयुकाई परिवार र महिला समूह परिवारले दिवंगत उपासिकाको पुण्यस्मृतिमा शोक सभा मनाइएको समाचार छ ।

पिपली विहार सिफलमा बुद्धपूजा

२०६१ माघ २० गते ।

पाटन सुमंगल विहारबाट भिक्षु प्रजारत्नको नेतृत्वमा आएको टोलीले पिपली विहारमा बुद्ध पूजाको आयोजना गरी शील प्रार्थना र धर्मदेशना गरिएको समाचार छ । उक्त टोलीले पिपली विहारको लागि रु. ३२०५१- (तीन हजार दुईसय पाँच रुपैयाँ) आर्थिक सहयोग प्रदान गरेको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

२५४९ औं आयु संस्कार परित्याग दिवस

२०६१ फागुण १३ गते । स्थान - नगदेश बुद्ध विहार

२५४९ औं आयु संस्कार परित्याग दिवसको अवसरमा माघ पूर्णिमाका दिन नगदेश बुद्ध विहारको धम्महलमा अग्रश्रावक महाश्रावक भिक्षु द्वय सारीपुत्र र मौद्गल्यायन महास्थविरको शीलामूर्ति अनावरण गरिएको समाचार छ । श्रद्धेय भिक्षुद्वय सद्भातिस्स र कोलितबाट अनावरण गरिएको उक्त कार्यक्रममा भिक्षु उपतिस्सबाट पञ्चशील प्रार्थना गराइएको थियो ।

उक्त अवसरमा शीलामूर्ति दाता आशानरसिंह धूमनः र सानुमाया धूमनःलाई श्रद्धेय भिक्षुसंघबाट बौद्ध परम्परानुसार भिमरथारोहण (वृद्ध पास्ती) सम्पन्न गरिएको थियो । परित्राण पाठ, बुद्धपूजा र पुण्यानुमोदन, दानप्रदान र भोजन पश्चात् विभिन्न बाजा गाजाका साथ बुद्धमूर्ति सजाइएको खट लगायत थुप्रै उपासक उपासिकाहरूले नगर परिक्रमा गरी मनाइएको

उक्त आयुसंस्कार परित्याग दिवसमा भिक्षु कोलित, डा. सानुभाई डंगोल, कृष्ण कुमार प्रजापति आदिबाट प्रवचन गरिएको थियो ।

इहीपा जूपिं भाजु मयजुपिन्त आशीर्वाद

न्हूगु इहीपा: जूपिं भाजु जुजुरत्न शाक्य व मयजु नीरु शाक्यपिसं मुनि विहारे वया: बुद्ध पूजा याना भिक्षु संघपाखें परित्राण पाठ श्रवण याना: आशीर्वाद कासे दान प्रदान याना इहीपा: ज्याइव: क्वचायूकूगु समाचार दु । थुकथं वयूक:पिसं न्हूगु संस्कृति शुभारम्भ याना बिज्या:गु चर्चा दु । उगू अवसरे जिचाभाजु व भमचा मयजुया पाखें सलंस: थ: थितिपिं उपस्थिति जूगु समाचार दु ।

मुनि विहारया गतिविधि

ख्वपया मुनिविहारे भिक्षु विपस्सीया नेतृत्वय् उल्लेखनीय ज्याइव:त सम्पन्न जूगु समाचार दु । थाइलैण्डं बियाह:मह बुद्धमूर्ति स्थापना यायूगु लागि वसपोलया संयोजकत्वय् न्हूगु भवन निर्माण जुल । उगुहे भवनय् धर्मदेशना शाला नं निर्माण जूगु दु । वथें मेखे भिक्षुपिं च्वनेगु आवास नं निर्माण जुल । अथेहे इलेबिलय् वसपोलया कुतलं यक्को वालकपिन्त श्रामणेर याना: थाइलैण्डय् बुद्ध धर्म अध्ययन याकेत यंकाचवंगु दु ।

गत माघ महिनाय् स्थाई व अस्थाई रुपं नीमह (२०) वालकपिन्त भिक्षु अश्वघोष महास्थविरया उपाध्यायत्वय् व भिक्षु विपस्सीया आचार्यत्वय् श्रामणेर प्रव्रज्या यायूगु पूण्यकार्य सम्पन्न जुल । इपिं नीमह मध्ये वज्राचार्य शाक्य, गुरुङ्ग, तामाङ्ग, मगर, मेहरा, खड्गी, देसार, चित्रकार, बजु, बारे आदि जातीयापिं ख: । उकीमध्ये खुम्हति थाइलैण्डय् वना: आख: ब्वंवेनेत तयार जुयाचवंगु दु ।

पुण्य सेवा गुरुमां मन्त



वसुन्धरा विहार, वसुन्धरा डोलय् च्वनाविज्या:मह पूण्य सेवा गुरुमां मिति २०६१ फागुण १९ गते बुद्धवार खुन्हु दिवंगत जूगु समाचार दु । ७४ दं या वैशय् दिवंगत जुयाबिज्या:मह वसपोल वि.सं. २०५५ माघ १५ गते गुरुमां जुयाबिज्या:गु ख: ।

“ससारमा शामा-बाबु सेवानु सुख हो, भ्रमणभाव पनि सुख नै हो र पाप रहित भै ब्राह्मणभाव मनु सुख हो”

— धम्मपद

पञ्चइन्द्रिय

■ गुह्यां माधवी, य.बौ.भा.वि. थैना

साधारण मानिसहरूले आफ्नो मनमा रागद्वेषरूपी क्लेश उब्जाइरहेका हुन्छन् । यसलाई हामीले यसरी व्याख्या गर्न सक्छौं ।

हाम्रो शरीरका पाँच इन्द्रियद्वारहरू आँखा (चक्षु), कान (श्रोत), नाक (घान), जीब्रो (जिह्वा), र शरीर (काय) लाई पञ्च इन्द्रिय भनिन्छ । यी पाँच इन्द्रियद्वारहरूबाट मन बाहिर पठाई बाह्य भौतिक तत्त्वहरू उपभोग गरी आनन्द लिइरहने कार्यलाई पञ्चकाम सुख भोग गरिरहेको भनिन्छ ।

(१) चक्षु इन्द्रिय-

आँखाको माध्यमबाट मन बाहिर पठाई बाह्य दृश्य नाचगान र अन्य मनमोहक दृश्य हेर्नमा मज्जा मानिरहेको राग रूपी इच्छा उब्जाइरहेका हुन्छन् भने मन नपर्ने दृश्य देखेले वित्तिकै द्वेष भावना उत्पन्न गरिन्छ ।

(२) श्रोत इन्द्रिय-

कानको माध्यमबाट मन बाहिर पठाई सुरीलो स्वर र गीत सुनी रागरूपी इच्छा उत्पन्न गरिरहने गरिन्छ भने मन नपर्ने स्वर सुन्ने वित्तिकै रीस (द्वेष) उठ्ने गर्छ ।

(३) घान इन्द्रिय-

नाकको माध्यमबाट मन बाहिर पठाई सुगन्धहरू सुँघेर रागरूपी इच्छा जगाई मज्जा लिइरहने हुन्छ भने मन नपर्ने दुर्गन्ध आउने वित्तिकै द्वेष चित्त उत्पन्न भइहाल्छ ।

(४) जिह्वा-

जीब्रोको माध्यमबाट मन बाहिर पठाई स्वादिलो खाना मीठो मानी खाँदै रागरूपी इच्छामा डुबिरहने गर्छ भने मन नपर्ने नमिठो खाना खान पर्दा द्वेष अथवा रीस उठिहाल्छ ।

(५) काय-

शरीरको माध्यमबाट मन बाहिर पठाई नरम, र कोमल चीजहरू स्पर्श गर्न रमाउने राग रूपी इच्छा जगाइरहने गर्छ भने शरीरमा घोच्ने खालको कडा स्पर्श हुने वित्तिकै रीस उठिहाल्छ ।

यसरी साधारण व्यक्तिहरू (पृथकजनहरू) यी पाँच इन्द्रियहरूको वसमा गई मनमा रागद्वेषरूपी क्लेश उत्पन्न गरिरहने हुन्छ । जसले गर्दा उनीहरूले संसारको सत्य नियम अनित्य, दुःख र अनात्मलाई बुझ्न सकिरहेको हुँदैन । फलस्वरूप उनीहरू यही पञ्चकाम सुखमा भुली जन्म मरण चक्र रूपी भवसागरमा डुबीरहन्छन् ।

भगवान बुद्धले यस भवसागरबाट मुक्ति पाउनका लागि हामीलाई ३ वटा खुड्किलाहरू चढ्ने उपाय बताउनु भएको छ । ती यसरी छन्-

(१) दान-

म र मेरो भन्ने भावना ल्याई धन सम्पत्ति र भौतिक जगतको आशक्तिमा हाँसे बानी रहेको मनबाट आशक्तिपनालाई हटाई त्याग भावना ल्याउनका लागि आफ्नो क्षमतानुसार दान गर्ने बानी बसाल्ने । दान गर्ने कार्यले मेरो मेरो भनी च्यापिराख्ने लोभ रूपी क्लेशलाई पातलो बनाउँदै लाने गर्छ ।

(२) शील-

पञ्च इन्द्रियद्वारहरूबाट बाहिर गई भौतिक सुखको आसक्तिमा टाँसे बानी रहेको चञ्चल मनलाई पञ्चशीलको नियम पालन गर्ने अभ्यास गराउने । पञ्चशील पालन कार्यमा होशीयारीपूर्वक अभ्यासरत रहने । आफ्नो शरीरको कुनै पनि भागमा घाऊ भएको मानिसले त्यस घाऊलाई संरक्षण गरे जस्तै पञ्चशीललाई पनि त्यसरी नै संरक्षण पूर्वक पालन गर्न अत्यावश्यक छ ।

(३) भावना-

पञ्चकाम सुखमा मात्र भुलन चाहने चित्तलाई केही क्षण भएपनि संसारको सत्य तथ्य स्वभाव अनित्य, दुःख र अनात्मलाई हेर्न लगाउने कार्यलाई भावना भनिन्छ । जसले यसरी चित्तलाई ठीक कार्यमा लगाउन सक्दछ, उसले ठीक ज्ञान (प्रज्ञा) लाई प्राप्त गर्न सक्नेछ । जसले प्रज्ञा प्राप्त गर्नेछ, उसले यस संसारबाट मुक्ति प्राप्त गरी मनुष्य जीवन सफल पार्न सक्नेछ ।