

धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



धर्मकीर्ति रनिङ्ग शीलड हाजिरी जवाफ प्रतियोगितामा प्रथम स्थान हासिल गरी शीलड प्राप्त गर्न सफल विद्यार्थीहरू लगायत माननिय न्याय प्रबन्धक सिंहका साथ अन्य महानुभावहरू



कति पुन्ही

वर्ष-२२; अङ्क-७

बिज्रम 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 (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	पृष्ठ नम्बर
१	बुद्ध-वचन	-	१
२	सम्पादकीय- मति राम्रो भए गति राम्रो हुनेछ	-	२
३	शील-कथा	- सत्यनारायण गोयन्का	३
४	धम्मपद-१७४	- रीता तुलाधर	४
५	ज्ञानको आवश्यकता- धर्मलाई हेर्नु दृष्टिकोणमा	- मेनका शाक्य	५
६	नेसा सेन्टर ब्रान्ण आशमलाई-सहयोग	-	७
७	मृत्यु कसैले टार्न सक्दैन	- नरेन्द्रनाथ भट्टराई	८
८	सहनशील हालीको कथा	- केदार शाक्य	९
९	धम्मपदभित्रको सरल निर्वाण	- गणेश माली	११
१०	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सवस्यहरू	-	११
११	पक्षघात (प्यारोसाइसिस) एक जानकारी	- रश्मि खवालेपाला	१३
१२	असन्तोषी नष्ट हुन्छ	- वासुदेव खनाल	१४
१३	आत्मा नै त्रिमालेसाई परमात्मा बताइयो	- कमल कोइराला	१६
१४	बुद्धको उपदेश स्मरण गर्नु	- सुवर्ण बजाचार्य	१७
१५	योगाभ्यास विधि - भाग ३	- डा. गोपाल प्रधान	१८
१६	छलफल	- मेघवत	१९
१७	विपश्यना ध्यान याता : जग्गु जिग्गु अनुभव	-	२०
१८	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	-	२१
१९	धर्म प्रचार-समाचार	-	२४

- धर्मकीर्तियात छिगु ग्वाहालीया आवश्यकता दु । छिगु प्रत्येक ग्वाहाली पत्रिकाया लागि तःधंगु तिबः ज्वीफु ।
- छि थः ग्राहक जुया दिसैं, मेपिन्त नं ग्राहक याना दिसैं ।
- छि थःगु पसः, उद्योग, व्यापार, कार्यालयया बिया छूगु 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 दिसैं- 'धर्मकीर्ति' यात बांलाकेत छिं गुकथं ग्वाहाली बिया दीफु ।

प्रकाशक/अध्यक्ष
विद्यासागर रजिजत

फोन: ४२५ ९९१५, ४२२ ४९९१

अध्यक्ष/अध्यक्ष

चिनीबाजी महजन

फोन: ४२५ ३१६३

जासिन्धु महजन

फोन: ४२७ ६९०८

सह-अध्यक्ष/अध्यक्ष

धुवरत्न स्थापित

अध्यक्ष

मिक्षणी वीर्यवती

फोन: ४२५ ९४६६

प्रमुख-अध्यक्ष

भिक्षु अश्वघोष महास्वविर

फोन: ४२५ ९९१०

प्रकाशक/अध्यक्ष

भिक्षणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गांठी

धर्मकीर्ति विहार

धीध, तघ, टोल

पाट नम्बर नं. ४९९३

ब्राह्ममाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्बत् २५४६

नेपाल सम्बत् १९२४

इस्वी सम्बत् २००४

विक्रम सम्बत् २०६१

विशेष सदस्य

रु. १०००/-

वा सो भन्दा बढी

वार्षिक

रु. ७५/-

यस अङ्को

रु. ७/-



धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

OCTOBER 2004

वर्ष- २२

अङ्क- ७

कति पुन्ही

कार्तिक २०६१



★ पाप कर्म (खराब कर्म) को फल भोग्न नपरसम्म पापी व्यक्तिले आफ्नो पापकर्मलाई पनि पुण्य काय (राम्रो काय) भन्ने ठान्छ । तर जब त्यस पाप कर्मको फल भोग्ने समय आउँछ, तब मात्र उसले आफ्नो पापकर्मलाई महशुस गर्नुछ ।

★★★

★ "त्यति सामो पाप कर्म गरेर मलाई के नै हानी हुन्छ र ?" भनी ठान्नु हुन्छ । बोपा-बोपा गरी भरेको पानीले घँटो भरे जस्तै भर्खेरुले पनि अलि-अलि गर्दै पाप कर्मलाई बढुल्दै थुप्रै पापकर्म कमाउन थाल्छन् ।

★★★

★ आकाश, समुद्र र पर्वतका प्वालहरू आदि जुनसुकै स्थानमा लुक्न गएपनि पापकर्मको फल भोग्नुबाट बच्न सकिन्छ । पापकर्मको फलबाट बच्न सक्ने प्रदेश यस लोकमा कति पनि छैन ।

मति रामो भए मति रामो हुनेछ

बुद्ध शिक्षानुसार “चेतनाहं भिक्खवे कम्मं वदामि” अर्थात्— मनको भावना अनुसार हामीले आफ्नो कर्मरूपी बीऊ रोपिरहेका हुन्छौं । जसले जस्तो चेतना लिएर बीऊ रोप्दछ, समय आएपछि प्रकृतीले उसलाई त्यस बीऊ अनुसारको फल चखाइदिन्छ । त्यसकारण कसैले कसैको शरीर, मन, धन र यशकीर्तिमा हानी पुऱ्याउने नियतले काम गर्दछ भने यस्तो नराम्रो कार्य नगर्न उसलाई सुभाव दिनु हरेक कल्याणमित्रको कर्तव्य हो ।

आजभोली हाम्रो सामु यस्तै नराम्रा घटनाहरू घटिरहेको देखिन्छन् । सर्वप्रथम त हलिउडका फिल्म निर्माता फिलिप कालाण्डाबाट निर्मित “हलिउडबुद्ध” नाम गरेको फिल्ममा शान्तिनायक अर्थात् शान्तिका प्रतिक बुद्ध मूर्तिको शीरमा नै एक व्यक्ति मज्जाले बसिरहेको अशोभनिय फोटो प्रदर्शन गरिएको रहेछ । यसरी शान्तिलाई नै खेलौना ठानी हँसि उडाएको यस कार्यलाई संसारका शान्तिप्रेमी समस्त व्यक्तिहरूले आपत्ति पोख्नु त स्वभाविक नै भयो । आजभोली विश्वलाई नै शान्तिको खाँचो भइरहेको समयमा शान्तिलाई हेलचेक्र्याई गर्नु भनेको विश्वलाई नै हेलचेक्र्याई गर्नु ठहरिन्छ ।

कुनैपनि निश्चार्थ र विद्वान व्यक्तिले आफ्नो स्वार्थको बसमा लागि अरुको अपमान र हानी गर्ने जस्ता अशोभनिय कार्य अवश्य पनि गर्दैन । त्यसकारण यस प्रकारको आपत्तिजनक फोटो सहितको फिल्म प्रदर्शनमा रोक लगाउन सुभाव दिनु संसारका समस्त निश्चार्थ, विद्वान एवं शान्तिप्रेमी व्यक्तिहरूको परम कर्तव्य हुनेछ ।

यसरी नै इराकमा १२ जना निर्दोष नेपालीहरू प्रति घटेको दुःखद एवं कारुणिक दुर्घटनाको कारणले नेपालमा हुनपुगेको विरोध प्रदर्शनको निहुँमा काठमाडौं र पाटनका थुप्रै स्थानहरूमा भाद्र १६ गते अराजकता, तोडफोड र लुटपाट गरियो । यो ज्यादै दुर्भाग्यपूर्ण र अपशोचको कुरा हो । आफ्नै देशका संचार साधन देखि लिएर रोज-गारीमूलक संस्था, धार्मिक स्थल, हवाई सेवा लगायत निजी घर र पसलहरूलाई समेत क्षति पुऱ्याइएको देखियो । नेपालको राजधानीमा दिनदहाडै आफ्नै दाजुभाईहरूको

लुटपाट र विध्वंशकारी कार्य किन र कसले गराइयो ? यस घटनाले नेपालीहरूलाई गहिरिएर सोच्न बाध्य पुऱ्याइएको छ । हामीले अरुको हाहामा मात्र लाठी कतै आफैलाई विनाशको खाल्डोमा खसालिरहेका त छैनौं ?

यति मात्र होइन, कहिले मस्जिदमा आगो लगाउने कार्य भएको छ भने कहिले भक्तपुरको चैत्य तोडफोड गरी जनताहरूलाई भ्रममा पारी नेपालीहरूको धार्मिक सहिष्णुतालाई नै खलबलाउने दुष्प्रयास गरिएको देखिन्छ । भाई फुट्यो गंवार लुट्यो भन्ने उखानलाई चरितार्थ गर्न खोजिएको देखिन्छ । त्यसैले हामी नेपालीहरू समक्षमा नै सजग र सर्तक हुन आवश्यक भएको देखिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामी नेपालीहरू बीचको धार्मिक सहिष्णुतालाई अझ मजबूत पार्न “समगगान तपो सुखो” अर्थात् एक आपसमा मिलिजुली बस्न सक्नु नै सुख हो भन्ने बुद्ध वचनलाई मनन गरी नेपाल देशलाई नर्क होइन स्वर्ग बनाउन सक्नु परेको छ ।

यही विषयलाई महशूस गर्नुहुँदै सम्माननिय प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले नेपालमा बुद्ध शिक्षाको कमी भएर नै हाल अशान्ति भइरहेको चर्चा गर्नुहुँदै बुद्ध शिक्षालाई स्कूल तहको पाठ्यक्रममा नै समावेश गर्न आवश्यक देखिन्छ भन्नु भएको थियो । लुम्बिनीमा बौद्ध विश्वविद्यालय स्थापना गर्ने विषयलाई लिएर गत अश्विन ११ गते शोमवारका दिन प्रधानमन्त्रीको कार्यालयमा विभिन्न बौद्ध संघसंस्थाहरूको डेलिगेशन गएको समयमा उहाँले यो मनसाय पोख्नु भएको थियो । जे होस्, बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्नु नितान्त आवश्यक त पक्कै पनि हो । यसको साथसाथै ध्रुव सत्यको रूपमा रहेको यस शिक्षालाई अध्ययनको भरमा मात्र सीमित नराखी यसलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा पनि प्रयोग गर्नु त फन हतार भइसकेको छ । त्यसैले जसले जस्तो चेतना लिएर काम गर्दछ, उसले त्यही अनुसारको फल प्राप्त गर्नेछ, मति (मन) राम्रो भए मात्र गति पनि राम्रो हुनेछ भन्ने शिक्षाको रूपमा रहेको बुद्ध शिक्षालाई पालन गरी हामीले आफूलाई ठीक मार्ग (सम्यक् मार्ग) मा डोऱ्याउन सक्नु परेको छ ।

शील-कथा

■ सत्यनारायण गोयन्का

लेख-पढ गर्दा "धर्म" शब्दको प्रयोग धेरै ठाउँमा गरिन्छ। कहीं साधकहरू मिथ्या भ्रान्तिमा नपस्कन्। यहाँ धर्मको अर्थ कुनै सम्प्रदायको लागि प्रयोग गरिएको होइन। धर्मको अर्थ हो, एउटा यस्तो सुख-शान्तिमय जीवन आदर्श जुन आफ्नो लागि मात्र होइन समस्त मानव समाजको लागि अझ भन्नु समस्त प्राणी जगतको लागि सुख-शान्ति र कल्याणको साधन हो। धर्मको शुद्धता यस अर्थमा हुन्छ कि त्यो कुनै व्यक्ति विशेष, वर्ग-विशेष, जाति विशेष, समूह विशेष, राष्ट्र-विशेष अथवा देश-विशेषको परिधि भित्र सिमित हुनु हुँदैन। यस्तो भयो भने सत्य हुँदैन, सद्धर्म हुँदैन। त्यो एउटा सम्प्रदाय हुनसक्छ। शुद्ध-सद्धर्मको विशेषता यही हो कि त्यो मानव मात्रको लागि समान रूपले सहज र ग्राह्य पनि हुनुपर्छ, कल्याणकारी हुनुपर्छ। जहाँ सद्धर्म छ त्यहाँ मानव-मानव बीच विभाजन गर्न सक्दैन। कसैलाई धर्मको अधिकारी र कसैलाई धर्मबाट बंचित गर्न सक्दैन। सद्धर्ममा कुनै विधानको अन्ध रूपले अनुकरण गरिँदैन। यसबाट त प्रत्येक मनुष्यले आफ्नो तथा अन्यको लाभ हानी थाहापाउँदछ र सबैको भलाईको लागि शान्तिमय जीवन जीउने तरीका सिक्दछ। काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग्ग रहेर कसरी शीलवान तथा सदाचारी हुनसकिन्छ? आफ्नो कल्याणको मार्ग कसरी पहिल्याउन सकिन्छ? अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति कायम राख्ने कार्यमा कसरी सहायक बन्न सकिन्छ? शील तथा सदाचार कायम राख्नको लागि मन वशमा राख्ने कार्य कसरी सिक्न सकिन्छ? अन्तरमुखी रहेर कसरी प्रज्ञा जागृत गर्न सकिन्छ? मनोविकारलाई निरन्तर नियन्त्रण अथवा दमन गर्नुको बदलामा उत्थंखल बनाएर खुल्ला छुट दिइरह्यो भने प्रज्ञाद्वारा त्यसलाई पूर्णतया सहजरूपले कसरी शमन गर्न सकिन्छ? चित्तलाई शुद्धतामा कसरी प्रतिष्ठित गर्न सकिन्छ? मुक्ति-विमोक्षको आस्वादन कसरी गर्न सकिन्छ? परमपद निर्वाणको साक्षात्कार कसरी गर्न सकिन्छ?

यस्तो शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति कुनै निश्चित व्यक्ति-विशेष तथा वर्ग-विशेष अथवा सम्प्रदाय-विशेष कसरी हुनसक्छ? यो त सर्वशुलभ छ। जस्तै शील पालन गर्छ उसले समाधिबाट चित्तलाई वशमा राख्ने अभ्यास गरेर प्रज्ञाद्वारा चित्त विशोधन गर्दै मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छ। शील, समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति नै शुद्ध धर्म हो, यही सद्धर्म हो।

यही शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासबाट शुद्ध धर्ममय जीवन जिउने अभ्यास गर्नको लागि कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित हुनै पर्छ भन्ने छैन। कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित भएर मात्र सुख-शान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने छैन। यस्तो त कदापी हुँदैन। कुनै जाति, वर्ग, देश, काल र कुनै पनि भाषा बोल्ने व्यक्ति जब चाहन्छ तब शील, समाधि र प्रज्ञा धर्मको अभ्यास गर्न सक्छ र सुख-शान्तिको जीवन व्यतीत गर्न सक्छ। यसलोक र परलोक सुधार्न सक्छ, आफ्नो र अन्य व्यक्तिहरूको हितसुखमा सहायक बनेर आध्यात्मिक उन्नति गर्न सक्छ।

शील यस कल्याणकारी मार्गको प्रथम चरण हो। शील यस आध्यात्मिक जीवनको जंग हो, आधारशीला हो। बिना शील पालन गरेर कोही व्यक्तिले सम्यक् समाधि प्राप्त गर्न सम्भव छैन। शील,

समाधिमा प्रतिष्ठित नभईकन अन्तर प्रज्ञा जागृत गरेर अन्तर मनको सम्पूर्ण विकार निर्मूल गर्नु असम्भव छ। अतः शील यस कल्याणकारी शुद्धधर्मको प्राण स्वरूप हो।

आऊ, शील के हो? यसलाई बुझौं।

काय र वाणीको दुष्कर्मबाट अलग्ग रहेर, सुखतापूर्ण दुराचारी जीवनबाट पर रहेर, समझदारी पूर्वक सदाचारमय जीवन जीउनु नै शील हो। दुराचारमय जीवनले व्यक्ति व्यक्तिका समाज-समाजमा दुर्भावना, द्वेष, द्रोह र विग्रह पैदा गर्दछ। जब कि सदाचार मय जीवनले सुख-शान्ति सद्भावना र मैत्री पैदा गर्दछ। पहिलो दुराचारी जीवन दोषपूर्ण जीवन हो भने दोस्रो निर्दोष जीवन। दुराचारी जीवनले आफ्नो तथा अन्य सबै व्यक्तिहरूको लागि असीम दुःखको प्रजनन र संवर्धन गर्दछ भने सदाचारी जीवनले दुःखको शमन तथा निर्मूल गर्दछ। आऊ, अब पाँच शीललाई राम्ररी केलाएर हेरौं।

पहिलो- हिंसाबाट विरत रह्यो भने मैत्रीकरुणाको मंगलभावको विकास हुन्छ। हिंसा गत्यो भने क्रोध, द्वेष, द्रोह र दुर्भावनाको पोषण हुन जान्छ। यो शीलले मनुष्य-मनुष्य प्रति मात्र होइन पशु तथा अन्य प्राणीहरूमा पनि सौमनस्यताको भाव पैदा गर्दछ। यस शीलबाट "जीवों जीवस्य भोजनम्", "मारो या मरो" भन्ने जंगलीकानूनबाट टाढा राख्दछ। सबै प्राणीहरूलाई आत्म भाव अर्थात् "अत्तानं उपमं रक्खा" भन्ने सत्य तिर देखाउँदछ। "बाँच र बाँचन देऊ" भन्ने मैत्रीपूर्ण वातावरण तैयार गर्दछ र प्राणीहरूको सुख-सम्बर्धन गर्दछ।

दोस्रो- अदिन्नादानबाट अलग्ग रहेर लोभजन्य दुराचरणबाट बचन सकिन्छ। लुकी-छिपी, चोरी गर्नु मात्र अदिन्नादान होइन, लोभी-लालची भएर अधर्मपूर्वक मिथ्या आजीविकाको साधन अपनाएर धन-संग्रह गर्नु र जनतालाई निर्धन-दुखी बनाउनु पनि अदिन्नादान हो, चोरी हो। यस शील पालन गरेमा अन्ध स्वार्थताबाट बचेर परदुख प्रति करुणा प्रज्वलित गर्न सकिन्छ। सबैको हित, न्यायोचित जीवन-यापनको लागि अनुकूल वातावरण तयार गर्नमा सहायक हुन सक्छ।

तेस्रो- काम सम्बन्धी दुराचरणबाट अलग्ग रहेर आफू भित्र निहीत दुर्दमनीय पाशाविक वासनालाई दमन गरेर आत्म संयम रहने अभ्यास गर्न सकिन्छ। पारिवारिक र सामाजिक व्यवस्थाको संतुलन र सबैको सुखद स्वास्थ्य सुरक्षामा मद्दत गर्न सकिन्छ।

चौथो- वाचिक दुष्चरित्रबाट अलग्ग रहेर वाणीलाई संयम गर्न सकिन्छ। झूठो बोल्ने, कडा वचन बोल्ने, निन्दा-चुगली गर्ने, निरर्थक बोल्ने बानी छोडेर स्वयं बेचैन हुनबाट बचन सकिन्छ। अन्यलाई हानी हुने कार्यबाट अलग्ग रहन सकिन्छ। यसबाट अन्य व्यक्तिको मन दुखाउने कार्यबाट अलग्ग रहन्छौं। साँचो, सीधा, मिठो कल्याणकारी वाणी बोलेर अन्य तथा स्वयं शान्त सुखी हुन सकिन्छ।

पाँचौं- मादक पदार्थ सेवन गर्नबाट अलग्ग रहेर हामी स्वयं आफूमात्र बन्चित रहँदैना बल्कि यसको मादमा परेर अन्य व्यक्तिहरूको सुख-शान्ति भंग गर्ने पागलपनबाट समेत बचन सक्छौं।

यस प्रकार हामी थाहा पाउँछौं कि सबै शील आत्महित तथा

परहितको लागि नै हुन् । कोही हत्यारा, लोभी, ब्यभिचारी, भूढो बोल्ने र मद्यपान गर्ने व्यक्ति आफ्नो इन्द्रियलाई कसरी बशमा राख्न सक्छ ? आफ्नो मनलाई कसरी स्थीर-शान्त राख्न सक्छ ? प्रज्ञा जागृत गरेर आफ्नो मनमा उठ्ने विभिन्न विनाशकारी मनोविकारबाट कसरी मुक्त हुन सक्छ ? कसरी परमपद निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सक्छ ? कसरी असीम मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको सर्वमांगल्यमय विहारको जीवन जीउन सक्छ ? स्वयं आफ्नो हित गर्न नसक्ने ब्यक्तिले अन्य ब्यक्तिको हित-सुखको लागि के सहयोग गर्न सक्छ ? उसले त अन्यलाई पनि हानी नै पुऱ्याउँछ ।

यस शुद्ध धर्म-पथको यात्रा आरम्भ गर्दा जब हामी शील-पालन गर्ने अभ्यास गर्छौं, यसबाट कुनै सम्प्रदायको खोक्रो रीति-रिवाज गरिरहेका छैनौं, कुनै पुस्तकमा लिखित विधि-विधानमय निर्जीव कर्मकाण्डको अनुष्ठान गरिरहेका छैनौं, कोही मत-प्रवर्तक ब्यक्ति विशेषको स्तुति-प्रार्थना पूजा-अर्चनामा अल्मिदैनौं, कुनै मिथ्या अन्धविश्वासमा अल्मिरेर विना सोच विचार शक्ति-परम्पराको शिकार बन्दैनौं, कोही लकीरको अंधो फकीर बन्दैनौं बल्कि धार्मिक जीवन जीउन सिक्छौं । त्यो पनि सोच-विचार गरेर आत्म कल्याण तथा परकल्याणको मंगलभावहरूले स्वतः प्रेरित भएर रहने हो । सार्वजनीन हित-सुख र मंगल-स्वस्तिको भावले अनुप्राणीत भएर रहने हो । यो एउटा यस्तो जीवन पद्धति हो, स्वस्थ आचरण संहिता हो जुन कोही अन्य ब्यक्तिहरूले हामी माथि ठोपेको होइन, जुन भयभीत भएर मजबुरण ग्रहण गर्न बाध्य भयौं । शील पालन गरेर अन्तर मनमा कुनै प्रकारको गाँठो बाँध्दैनौं बल्कि स्वस्थ चित्तले स्वस्थ ब्यक्ति एवं स्वस्थ समाजको निर्माण गर्दछौं ।

यस्तो छ यो शील । यस्तो छ यो शुद्ध धर्मको प्रथम चरण । सधर्मको पहिलो कल्याणकारी स्वरूप । सबैको लागि ग्रहणीय धर्म । सबैको लागि समानरूपले मंगलमय ।

अतः आज साधकहरू । हामी शीलवान बन्न जसबाट स्वयं पनि सुख-शान्तिको उपभोग गर्न सक्ौं तथा अन्यको पनि सुख-शान्तिमा सहायक बनेौं । शील टूट्यो भने आफ्नो पनि सुख-शान्ति भंग हुन्छ, अरुको शान्ति पनि भंग हुन्छ । आफ्नो पनि अन्यको पनि हित-सुख दूर हुन्छ ।

हामी कसैको हत्या गर्दछौं । अन्यको सामान चोर्छौं, ब्यभिचार गर्छौं, भूठ, छल, कपट वाणी बोल्छौं, क्रूर, चुगली, निरर्थक कुरा गरेर अन्यलाई दुःखी त बनाउँछौं नै साथ-साथै स्वयं पनि हिंसा, क्रोध, लोभ, इर्ष्या, द्वेष, लोलुपता, वासना, कटूतापूर्ण व्यवहारले आफ्नो मन-मानस भरेर मनको निर्मलताबाट टाढा र हन्छौं । आफ्नो सुख-शान्ति नष्ट गर्दछौं । यस्तै प्रकारले नशालु पदार्थ सेवन गरेर हामी पराधीन बन्छौं, गुलामी बन्दै जान्छौं र नशाबाट प्रमत्त भएर आफ्नो र अन्यको अहित गर्दछौं ।

प्रत्येक शील भंग गर्दा आफ्नो र अन्य सबैको हानी त हुन्छ नै परहित गर्ने मंगलभावना नभए ता पनि कम से कम आत्महितको लागि भए पनि, स्वार्थ सिद्धिको लागि भए पनि शील पालन गरौं ।

आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्नु नराम्रो होइन । तर आफ्नो सही स्वार्थ के मा छ त्यो त थाहा पाउनु पर्छ । सही स्वार्थ त्यही हो जस्मा अन्यको स्वार्थ पनि निहित छ । आफ्नो सुख त्यही हो जस्मा अन्यको सुख पनि सामेल छ । सही शान्ति त्यही हो जसबाट अन्य ब्यक्तिको शान्ति भंग हुँदैन ।

अन्यको सुख-शान्ति भंग गरेर यदि हामी आफ्नो सुख शान्ति कायम राख्न खोज्यौं, आफ्नो हित-सुख साधन गर्न चाहे्यौं भने वास्तवमा हामीले सत्य के हो बुझेका नै छैनौं । आफ्नो आँखामा पट्टी बाँधेर बाटो विराएको बटुवा जस्तै हुन्छ ।

साधकहरू आफ्नो साँचो सुख-शान्ति र हित-सुखको लागि अन्य सबैको सुख-शान्ति र हित-सुख सुरक्षित राख्न सिक्नु पर्छ । यही शील सदाचार हो । यसैमा आत्म मंगल र सर्वमंगल निहित छ । यसैमा आत्महित र सर्वहित समाएको छ । अतः सचेत एवं जागरुक रहेर शीलवान बन्ने अभ्यास गरौं । यही नै धर्मको पहिलो कदम हो, जुन मुक्ति मोक्षको लामो यात्रामा अन्तिम क्षणसम्म सहयोगी बन्छ । लामो भन्दा लामो यात्राको लागि पनि पहिलो चरण त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यहि पहिलो कदम नै यात्राको अन्तिम विन्दूसम्म पुग्ने कारण बन्छ । पहिलो कदम नै उठेन भने आफ्नो लक्ष्य कसरी पुरा हुन्छ ।

आऊ ! साधकहरू । यस मंगलमयी धर्मयात्राको पहिलो कदम दृढताका साथ उठाऊँ, शीलवान बन्न, शीलवान बन्न, शीलवान बन्न ।

साभार: 'विपश्यना' पत्रिका, बुद्ध वर्ष २५४६, वैशाख २०६०, वर्ष-२०, अङ्क-१

● धर्मप्रचार ●

समाचार

अन्तर्क्रिया कार्यक्रम

स्थान- विश्व शान्ति विहार, मीन भवन, काठमाडौं ।

हरेक वैशाख पूर्णिमाको दिनमा मनाइदै आएको बुद्ध जयन्ती महोत्सवलाई प्रत्येक वर्ष जुन १ तारिखका दिन मनाउने भन्ने संयुक्त राष्ट्रसंघका महासचिव कोफि अन्नानद्वारा वैशाख पूर्णिमाको उपलक्ष्यमा दिनुभएको सन्देशलाई स्वीकार गर्न नमिल्ने महशूस गरि अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध अध्ययन संस्थाले एक अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ।

गोष्ठिमा बोल्नुहुदै संयुक्त राष्ट्रसंघका लागि नेपालका पूर्व राजदूत केशरराज भाले महासचिवको उक्त भनाईलाई सुधार गर्नका लागि राष्ट्रसंघलाई पत्र पठाउनु पर्ने शुभकाम दिनु भयो । उक्त कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष भिक्षु कुमार काश्यप महास्वविर, भिक्षु आनन्द, गोरखापत्र दैनिकका नायब प्रधान सम्पादक केदार शाक्य, भिक्षु धर्ममूर्ति, भिक्षुणी डा. अनोजा, प्रा. आशाराम शाक्य, पूर्व-सहसचिव नित्यराज पाण्डे, महायानी बौद्ध विद्वान टेन्डर लामा, वज्रयानी विद्वान फणिन्द्ररत्न वज्राचार्य, लुम्बिनी विकास कोषका कोषाध्यक्ष रामबहादुर बस्नेत, वज्रमान वज्राचार्य, ज्ञानकाजी शाक्य, आदिबाट आ-आफ्नो बन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए ।

भिक्षु आनन्दको सभापतित्वमा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा संस्थाका अध्यक्ष प्रेमलाल चित्रकारले संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा पारित प्रस्ताव नं. ५४/११५ को विषय प्रवेश प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । उक्त समारोहमा संस्थाका सचिव रेणु स्थापितले स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो भने सहसचिव शान्ति समले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो ।

धम्मपद-१७४

■ रीना तुलाधर 'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

कोधं जहे विष्णजहेय्य मानं
सज्जोजनं सब्बम तिवक्कमेय्य
तं नामरूपस्मिं असज्जमानं
अकिञ्चनं ना'नु पतन्ति दुक्खा

अर्थ: क्रोधलाई हटाऊ, अभिमानलाई सम्पूर्ण रूपमा हटाऊ, सबै संबोजन (बन्धन) बाट पार भएर जाऊ, नाम रूपमा आशक्त नभएका, राग रहित व्यक्तिलाई दुःख हुने छैन ।

घटना: उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले निग्रोधराममा बास बस्नु भएको बेला रोहिणी नामकी एक क्षेत्रीय कन्याको कारणमा भन्नु भएको थियो ।

एक समयमा बुद्धकालिन अनिरुद्ध स्थविर कपिल-वस्तुमा जानुभएका थिए । त्यहाँ विहारमा बस्नु हुँदाखेरी अनिरुद्ध स्थविरका सबै आफन्त उहाँलाई भेट्न भनेर विहारमा आए । तर उहाँकी बहिनी रोहिणी भने भेट्न आइनन् । अनिरुद्ध स्थविरले यसको कारण ती आफन्तहरूसँग सोझा खेरी रोहिणीलाई कुष्ठरोग भएकोले लाजले भेट्न नआएको कुरा बताए । स्थविरले रोहिणीलाई बोलाउन पठाउनु भयो । रोहिणी खास्टीले टाउको देखि जिउ छोपे लाज मान्दै स्थविरलाई भेट्न आइन् । अनिरुद्ध स्थविरले आफ्नी बहिनीलाई कुनै पुण्य कार्य गर्न सुझाव दिनुभयो ताकि पुण्यको फलले उसको रोग निको होस् । रोहिणीले कस्तो पुण्य कार्य गर्ने, खर्च कहाँबाट जुटाउने भनीकन सल्लाह माग्दा स्थविरले भिक्षुहरूको लागि विहारमा एउटा आशनशाला बनाइदिनु तथा आफूसँग भएको गर गहना बेचेर पैसा जुटाउनु भनी सल्लाह दिनुभयो । साथै स्थविरले अरू आफन्तहरूलाई पनि यस पुण्य कार्यमा रोहिणीलाई सहयोग गरीदिन आग्रह गर्नुभयो । यसको अलावा स्थविरले रोहिणीलाई निर्माण अवधि भर भुइँमा बढार्ने र पानीको भाँडोहरूमा पानी भर्ने काम पनि गर्नुभनेर भन्नुभयो । रोहिणीले भनेजस्तै सबै काम सुचारुरूपले गरिन् । विस्तारै उनको कुष्ठरोग पनि निको हुनथाल्यो ।

हल निर्माण गर्ने कार्य पूरा भएपछि रोहिणीले भगवान बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई भोजन दानको निमित्त निमन्त्रणा दिइन् । भोजनको कार्य सकिएपछि पनि भोजन दान दिने रोहिणी देखा नपरेपछि भगवान बुद्धले तिनलाई बोलाउन पठाउनु भयो । रोहिणी अगाडि आइन् र आफ्नो रोगको

कारणले भगवान बुद्धको सामू आउन हिचकिच्याएको कुरा बताइन् । तब भगवान बुद्धले "तिमीलाई किन के कारणले यस्तो कुष्ठरोग भएको थाहा छ ?" भनीकन सोध्नुभयो । रोहिणीले भनिन्- "थाहा छैन ।" अनि भगवान बुद्धले रोहिणीले एउटा पूर्व जन्ममा गरेको दुष्ट कार्यको कारण यो विपाक भोग्नु परेको हो भनीकन उनको पूर्व जन्मको कथा पनि सुनाउनु भयो ।

कुनै एक जन्ममा रोहिणी वाराणशीका एक राजाकी अग्रमहिषि थिइन् । त्यसबेला एउटा राजनर्तकी थिइन् जसलाई राजाले औधि मन पराउँथे । ती नर्तकी देखि महारानीलाई खूब ईर्ष्या र डाहा हुन्थ्यो । एकदिन महारानीले दुष्ट मनले योजना बनाइन् । आफ्नो परिचारिकाहरूलाई सिकाई नर्तकी सुत्ने ओछुचान र सिरकमा बेस्करी चिलाउने औषधि पाउडर छर्न लगाइन् । त्यतिले नपुगी नर्तकीको जिउभरी पनि त्यो चिलाउने पाउडर छर्कन दिइन् । नर्तकी चिलाएर छटपटीइन् । सहन नसकेर सुत्न जाँदाखेरी झनै बेस्करी चिलाएर ती नर्तकी छटपटीन् ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो रोहिणीले गरेको यही कुकर्मको फलस्वरूप यो जन्ममा तिनलाई यस्तो छालाको रोगको दुःख भयो । उपदेशको सिलसिलामा भगवान बुद्धले भन्नुभयो- "अलिकति नै मात्र भएपनि क्रोध र ईर्ष्या गर्नुहुँदैन । क्रोध र ईर्ष्याको वशमा परेर अरूलाई दुःख दिने कर्म गर्नुहुन्न" यसरी उपदेश दिनुहुँदै भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो ।

● धर्मप्रचार ●

समाचार

इमेज मेट्रोबाट धम्मवती गुरुमाको प्रवचन

धम्मवती गुरुमाबाट हाल इमेज मेट्रोको माध्यमबाट हरेक आइतबार राती १०:३० बजे बुद्ध शिक्षामा आधारित धर्मदेशना (प्रवचन) प्रसारण भइरहेको छ । २०६१ आश्विन ३ गते आइतबार देखि प्रसारण गरिएको उक्त प्रसारण कार्यक्रम हाललाई सोही समयमा प्रसारण भइरहेतापनि दर्शक वृन्दको चाहना र मागलाई बुझेनुसार प्रसारण समय भने अनुकूल नभएको कुरा बुझिन आएको छ ।

आशा छ सम्बन्धित निकायले भविष्यमा उक्त प्रसारणलाई दर्शक वृन्दको राय अनुसार समयानुकूल गरिने छ ।

धर्मलाई हेर्नु दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनु हो

■ मेनका शाक्य, बसन्तपुर

धर्म भनेको एउटा यस्तो नियम हो जसले मानिसको आचरण र व्यवहार सुधारेर एउटा चरित्रवान मानव बनाउन सार्थक हुन्छ। यो एउटा यस्तो मार्ग हो जसले मानिसलाई अरु प्राणि भन्दा पृथक रूपमा प्रस्तुत हुन अथवा भ्रातृत्व भावना उत्पन्न गराउँदछ। तर आजको वर्तमान विश्वमा यहि धर्मको नाममा काटमार भइरहेको छ देशमा गृहयुद्ध अनि परिवारमा अशान्ति छाएको छ। चाहे धनि होस् वा गरिब सुखको श्वास फेर्न पाइरहेको छैन। यि सब कसरी भए त ? मानिसहरू भगवानकहाँ जान्छन्, पूजा-पाठ गर्छन् तै पनि मन अशान्त छ, परिवारमा कोलाहल छ, समाजमा असमानता अनि देशमा गरिबी व्याप्त छ। बास्तवमा यी सब हुनुको कारण धर्मको ज्ञान नहुनु अथवा धर्मलाई हेर्ने दृष्टिकोण नमिल्नुले गर्दा हो। धर्मको ज्ञान भएको भए धर्मकै नाममा भगडा हुने थिएन। मानव धर्म नै संसारको सबै भन्दा ठूलो धर्म हो भन्ने बुझेको भए हिन्दु, मुस्लीम, क्रिश्चियन इत्यादीको नाममा निर्दोष मानिसहरूको ज्यान जाने थिएन। निश्चय नै धर्मलाई हेर्ने दृष्टिकोण ठिक भएको भए २५०० वर्ष अगाडि बुद्धले तोडेको उँच निच, छुवाछुट र जातीपाती जस्ता असमानता आजसम्म रहने थिएन। बुद्धले बनाएका सबै नियम र सिद्धान्तहरू बुद्धलाई अक्षता र फूल लिएर पूजा गर्नको लागि थिएन। केवल मानवताको रक्षा गर्न अथवा बहुजन हितको लागि थियो। बुद्ध स्वयंले आनन्दलाई भन्नु भएको थियो कि मेरो पूजा भनेको धर्म र नियमहरूको पालना हुनु हो। तर धर्म भनेको व्यवहारिक हुनु पर्दछ अत समय र परिस्थिति अनुसार मैले बताएको नियम र सिद्धान्तहरूमा केहि परिवर्तन गर्नु पर्दछ भने गर्नु, कसैले मेरो धर्मको प्रशंसा गरेमा त्यसको कारण बुझ्नु, निन्दा गर्छ भने गाली नगर्नु। यसरी बुद्धले समय र परिस्थिति अनुसार चलन व्यवहारिक नभएको संस्कारहरू बदल्न निर्देशनहरू दिएको पाइन्छ। तर यी कुराहरू अझ सम्म पनि मानिसहरूले बुझेका छैनन्। हामी धर्म, संस्कृति र परम्परा भन्ने बित्तिकै सहज रूपमा स्वीकाउँछौं। सडकमा हिंद्दा असक्त, बुढाबुढी वा बालबालीका जसका हातहरू भोकले कामिएका हुन्छन्, उनीहरूको अगाडि हाम्रा आँखाहरू बन्द हुन्छन्। तर मरिसकेका मानिसहरूको श्राद्धको

नाममा होस् वा पिण्डको नाममा होस् थुप्रै अन्नहरू आगोमा वा नदीमा बगिन्छन्। आजसम्म पनि परम्परा बचाउने नाममा देउकी प्रथा, दाशी प्रथा, दाइजो प्रथा, छोरोले मात्र काजक्रिया गर्नुपर्ने प्रथा, महिलाहरूले पुरुषलाई ढोग्नु पर्ने इत्यादी थुप्रै प्रथाहरू समाजमा विद्यमान छन्। रगतको नातालाई मान्यता दिने हाम्रो समाज निसन्तान हुँदा कानुन नै तोडेर जतिसुकै विवाह गर्न पनि तयार हुन्छन्। तर आमा-बाबु नभएका टुहुरा सन्तानहरूलाई साथ दिएर मानवताको नाता जोड्न तयार हुँदैनन्।

निश्चय नै आज यस्ता प्रथाहरूको अन्त गर्नु पर्ने बेला आएको छ। र यो तबै मात्र संभव हुन्छ जब मानिसले धर्म, संस्कृती र परम्परालाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिमार्जित गर्छ। धर्म आफैमा पूर्ण रूप हैन यो त एउटा आधार मात्र हो जसलाई हामी आफैले समय र परिस्थिति अनुरूप परिमार्जन गर्न सक्नु पर्दछ। बुद्धले म सर्वज्ञ होइन भन्नुको वास्तविक अर्थ पनि यहि हो। कुनै पनि काम कतिसम्म गर्नु हुन्छ भन्ने कुराको सिमा तोक्नु नै धर्मको विशेषता हो। धर्मले केवल मानिसको मन पवित्र खोज्छ, भाग्यमा होइन कर्ममा विश्वास गर्नु पर्छ, लोभ, मोह, क्रोध, ईर्ष्या बिनाको मान्छेले मात्र शान्ति पाउँछ भन्ने कुरा धर्मले सिकाउँदछ। आधुनिक रूपमा धर्मलाई हामी कलाको रूपमा, विज्ञानको रूपमा र व्यवस्थापनको रूपमा जान्न सक्छौं।

धर्म जीवन जिउने कलाको रूपमा:

हरेक मानिसको जीवनमा सुख र दुःख रथको पाइग्रा भै घुमी नै रहेको हुन्छ। जीवनमा आउने हरेक दुःख र समस्याहरू हाम्रो परिक्षाको घडि हो। जसरी स्कुल वा कलेजमा हामी पढ्छौं र त्यसको परिक्षा बेला बखतमा दिने गर्दछौं। त्यसै गरी धर्म पनि मानिसहरूको गृह हो यसले हामीलाई शिक्षा दिन्छ। जुन शिक्षा हामी जीवनमा आउने हरेक समस्या समाधानको निमित्त प्रयोग गर्न सक्छौं। जसरी हिलो बिच पनि कमलको फुल स्वच्छ भएर उम्रन्छ, त्यसै गरी धर्म पनि एउटा यस्तो कला हो जसले मानिसलाई जस्तो सुकै दलदलबाट पनि मुक्तिको मार्ग देखाउँछ। सकारात्मकता, धैर्यता साहसको यो एउटा यस्तो

समिश्रण हो जसले मानिसलाई सफलताको बाटोमा दोन्याउँछ । अरुको (सामाजिक) निन्दा र उपेक्षालाई पनि प्रशंसामा बदल्ने, मैत्री र करुणा भाव जगाउने, बदलाको भावनाबाट मुक्त गर्ने हुँदा शान्त पूर्वक जीवनयापन गर्न सकिन्छ ।

धर्म विज्ञानको रूपमा:

संसार अनित्य छ, कुनै पनि घटनाको पछाडि कारण हुन्छ, त्यो कारण जबसम्म हामी बुझ्दैनौ तबसम्म समस्याको समाधान सम्भव हुँदैन, कुनै पनि कुरा अनुभव नगरी विश्वास नगर्नु "कागले कान लग्यो भन्दैमा कागको पछाडी दौडिने हैन आफ्नो कान छाम्नु" जस्ता उखानहरूले बैज्ञानिकता भल्काउँछ । तसर्थ धर्म एउटा विज्ञान पनि हो जसले समस्याको कारणको अनुसन्धान गर्दछ ।

धर्म व्यवस्थापनको रूपमा:

आर्य अष्टांगिक मार्ग, पंचशील, परियत्ति, अभिधर्म इत्यादिले हाम्रो जीवनलाई कुन दिशातिर कसरी दोन्याउनु पर्दछ भन्ने मार्ग दर्शन प्रदान गर्दछ । स्वस्थ रहनु, समयमा कार्य गर्नु, कार्यलाई निरन्तरता दिनु, आफुले गरेको कार्यबाट अरुलाई पर्ने असरका मुल्यांकन गर्नु, पारिवारिक र सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्नु, आफ्नो आम्दानिलाई ठिक ठाउँमा खर्च गर्नु इत्यादी दैनिक जीवन व्यवस्थापन गर्नको लागि आवश्यक कुरा हो । अझ बुद्धले त स्पष्ट रूपमा भन्नु भएको छ कि आफुले कमाएको मध्ये एक भाग खर्च गर्नु, एक भाग भविष्यको निम्ति साँचेर राख्नु र दुई भाग लगानी गर्नु । जुन आजको वर्तमान परिप्रेक्षमा निकै सान्दर्भिक देखिन्छ । तसर्थ कुनै पनि काम कसरी गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा सिकाउने धर्म एउटा व्यवस्थापन हो ।

सारांशमा भन्नुपर्दा धर्म समुद्रको स्वच्छ पानी जस्तै हो । जसरी सफा पानीले मात्र कुनै पनि फोहर पदार्थ धुलाउन सकिन्छ, त्यसैगरी धर्मको ज्ञानले मात्र मानिसलाई सत्मार्गमा लान सकिन्छ । मानिस सर्वप्रथम आफु ज्ञानी भएमा मात्र अरुलाई पनि मार्ग देखाउन सक्छ । बुद्धले पनि पहिले आफुले ज्ञान प्राप्त गरीसकेपछि मात्र अथवा आफुलाई सुधारिसकेपछि (संसारका सम्पूर्ण कुराहरूबाट मुक्त गरेपछि) मात्र अरुलाई उपदेश दिने कार्य थालनी गर्नु भएको थियो । यहि उदाहरणलाई हामी अर्को दृष्टिकोणबाट पनि हेर्न सक्छौ । यदि बुद्धले राजपात नत्यागी बस्नु भएको भए मानिसहरू केवल उहाँलाई राजकुलमा जन्मिनु भएको आधारले मात्र सम्मान गर्थे । तर यसो भएन । उहाँको कर्मले गर्दा आज विश्वले नै उहाँको सामु श्रद्धाले शीर

भुकाउँछन् । जसबाट समाजलाई एउटा उदाहरण बनेको छ कि मानिस जन्मले हैन कर्मले ठूलो हुन्छ । समाजले पनि तिनै व्यक्तिहरूलाई मात्र विश्वास गर्छ जसले प्रमाण अगाडि राख्न सक्छ । समाजमा दुई प्रकारका मानिसहरू हुन्छन् । एउटा वक्ता अनि अर्को श्रोता । आफुलाई हामीले परिवर्तन गर्न सकेमा नै मात्र हामी श्रोताको भिडबाट अगाडि बढेर वक्ता बन्न सक्छौ र समाजलाई नेतृत्व प्रदान गर्न सक्छौ । आफ्नो गल्ती केलाउने, अरुको कुरा पहिले बुझ्ने, आफ्नो मनलाई सधैं पवित्र राख्ने गर्न सकेमा मात्र हामीले आफ्नो व्यक्तित्व राम्रो बनाउन सक्छौ । वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि हाम्रो मन सफा नहुँदा (रिस उठ्दा) हाम्रो शरिरको रगत फोहर हुन्छ र अनुहार मलीन देखिन्छ र यस्ता अनुहारले हामी अरुलाई आकर्षित गर्न सक्दैनौ । तसर्थ धर्म जीवनको एउटा अभिन्न अंग हो । जसले दुःख नभएको संसार हैन कि दुःख व्यवस्थापन गर्ने संसारको निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ । किनभने दुःख बिना सुखको अनुभूती हामीले सायदै गर्न सक्छौ । ■

आमिजन महिलामा बनेपा बालाश्रमको लागि दिएको आर्थिक सहयोगको नामावली यस प्रकारको छ:		
१)	Arjay C. Haggin - America	रु. ७,२००/-
२)	तीर्थबहादुर मल्लिचर, चप्तान	रु. २,१००/-
३)	सुमिली मित्र, पुन	रु. १,६६६/-
४)	सुमिला तुलाधर, असन	रु. १,०००/-
५)	केन्द्री मानन्धर, पकनाजोल	रु. १,०००/-
६)	ज्ञान शोभा तुलाधर, असन	रु. १,०००/-
७)	श्रीमाला नर्मि परिवार, मैतीदेवी	रु. १,१२१/-
८)	जुझाई तसधर, काशीपुल, काठमाडौं	रु. १,०११/-
९)	पारमिदेवी मानन्धर, चप्तान	रु. १,०००/-
१०)	गणेश मानन्धर, उमेल	रु. १,०००/-
११)	कमला बज्राय, तुसागाई, मैतीदेवी	रु. १,०००/-
१२)	सुमित्र पुनको पुण्यस्मृतिदाता तीर्थदेव मानन्धर	रु. १,०००/-
१३)	सुमित्र मानन्धर, चप्तान	रु. १,०००/-
१४)	सुमित्रा, असन	रु. १,०००/-
१५)	निर्मला स्थापित, असन	रु. १,०००/-
१६)	सुमित्रा तुलाधर, असन	रु. १,०००/-
१७)	सुन्दरी बहादुर मानन्धर, चप्तान	रु. १,०००/-

मृत्यु कसैले टार्न सकतैन

■ नरेन्द्रमान भट्टराई

संसार एउटा रंगमंचमात्र हो । जस्तो सबै कलाकार को अभिनय गर्ने समय, अभिनयको क्रम, पर्दामा देखिने समय र पर्दाबाट अलग हुने सबै कुरा पहिले नै तोकिएको हुन्छ, त्यस्तै गरी हाम्रो जीवन, मृत्यु र यसबीचका हर घटना पनि सबै पूर्व निर्धारित छन् । कसैले यसमा एक रौसम्म पनि तलमाथि, यताउति पार्न सक्तैन । अहंकारलाई अँगालेर यताउति गर्न खोज्नु नै विपदमा पर्नु हो ।

कुनै समयमा एउटा देशका राजा सुतिरहेका थिए । रातमा अचानक ती राजाको निन्द्रा खुलेछ । यसो आँखा खोल्छन् त मध्यरात १२ बजेको समय, यमराज अगाडि उभिरहेका । राजा घबराए । 'नडराऊ । अहिले म तिमीलाई लिन आएको होइन । राजा भएकाले तिमीलाई खबरसम्म गर्न आएको हुँ । भोलि साँझ सात बजे मात्र लिन आउनेछु । ठीक समयमा, ठीक ठाउँमा बसिराख ।' यति भनी यमराज अन्तर्धान भए । राजा रातभरि सुत्न सकेनन् । के गरेमा यमको हातबाट बच्न सकिएला भनी भोलिपल्ट बिहान सबेरै सबै मन्त्री र भारदार जम्मा गराई सल्लाह

माणे । कसैले पनि यसो गरेदेखि बच्न सकिन्छ भनेर यकीन सल्लाह दिन सकेनन् । एकजना मन्त्रीले भने, "यहाँ यसरी समय बिताउन भएन । भरे साँझ यमराज जरूर यहीं आउनेछन् । तसर्थ जितिसकेको चाँडो यहाँबाट भाग्नुपर्‍यो । आफ्नो राज्यकै सीमाबाहिर पुग्न सकेमा मात्र कालको पंजाबाट छुटकारा होला, अरू कुनै उपायले पनि केही लाग्दैन ।" त्यो कुरा राजा र अरू सबैलाई पनि चित्त बुझ्यो । राजा उत्तिखेर सबभन्दा छिटो दौड्ने घोडामा चढेर टाप क्रसे । साँझ पर्ने बेलासम्ममा सीमानामा पुगे । साँझ पर्दा नपर्दै सीमानापारि पुगेर बल्ल बचें भन्ठानी घोडाबाट ओर्लेर एउटा रूखमुनि उभिएर पसीना यसो के पुछ्न लागेका थिए कसैको चौसो हातले पछाडिबाट घाँटीमा समाएको थाहा पाए । यसो फर्केर हेर्छन् त उही काल ! हाँसै कालले भने "हे राजा । धन्यवाद छ तिमीलाई र साथै तिम्रो घोडालाई पनि किनकि यही स्थान र समय नै लैजाने ।" यति भन्दै यमले राजालाई लिएर गए । ■



● धर्मप्रचार ●

समाचार

ज्ञानमाला रत्नवत पुरस्कार प्रदान

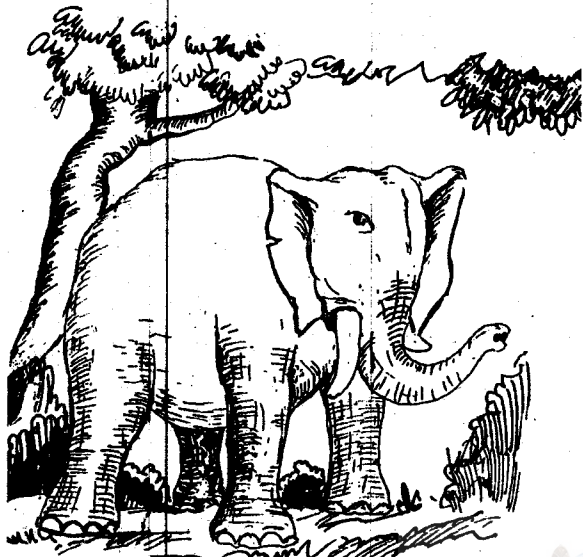
ज्ञानमाला र बौद्ध जगतमा प्रख्यात व्यक्ति एवं संस्थालाई प्रदान गरिने ज्ञानमाला रत्नवत पुरस्कार यसपाली पोखराका ज्ञानमाला संघ, माधवी गुरुमां र ज्ञानमालाका गीतकार र संगीतकार भीमबहादुर नकःमिलाई एक समारोहविच प्रदान गरिएको समाचार छ । उक्त पुरस्कार पुरस्कार दाता स्व. रत्नबहादुर तण्डुकारका छोरा सुदन खुसःले प्रदान गर्नुभएको थियो । उक्त समारोहमा खलःका सचिव रत्न राजकर्णिकारले सो पुरस्कार सम्बन्धी प्रकाश पार्नुभएको थियो । पुरस्कार ग्रहण गर्नुहुँदै माधवी गुरुमाले ज्ञानमालाको माध्यमले बौद्ध धर्मको प्रचार भएकोमा प्रशंसा गर्नुभयो भने भीमबहादुर नकःमिले वालककालदेखि ज्ञानमाला भजन सुन्दै भन्तेहरूको

संगतबाट आफू यस क्षेत्रमा लाग्न प्रोत्साहित भएको कुरा बताउनु भयो । त्यस्तै पोखरामा ज्ञानमाला संघका अध्यक्ष गोविन्द ताम्राकारले यस सम्मानबाट पोखरावासीकै सम्मान भई ज्ञानमालाको माध्यमबाट धर्म प्रचार गर्न अझ प्रोत्साहित भएको मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो । ज्ञानमाला रत्नवत पुरस्कारबाट सम्मानित व्यक्तित्वहरूको विषयमा सिद्धिर्त्न शाक्य भिक्षु, रमेश मानन्धर, र पूर्णकाजी ज्यापुले चर्चा गर्नुभयो । खलःका उपाध्यक्ष पुण्य शाक्यले स्वागत भाषण, पुरस्कार उपसमितिका संयोजक तथा कोषाध्यक्ष गौतम राजकर्णिकारले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको यस समारोह पन्नाकाजी शाक्यको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

जातक कथा

सहनशील हातीको कथा

■ केदार शाक्य



कि भन्ने विचार गरेर हात्तीलाई दया लाग्यो । यति करुणा जागे पछि ऊ छिटो छिटो मानिसको आवाज आएतिर दौडियो । परबाट हात्ती दौडेर आएको त्यो मानिसले देख्यो । हात्तीलाई देखेर मानिसको मनमा भ्रम भय उत्पन्न भयो ।

“अब भने मेरो प्राण जानेभयो” यस्तो कुरा मनमा सोचेर त्यो मानिस भ्रम भाग्यो । मानिस भागेको देखेर हात्ती टक्क अडियो । हात्ती अडिएको देखेर मानिस पनि उभियो । हात्ती बिस्तारै मानिस भएतिर बढ्यो । मानिसको सातोपुत्लो उड्यो । ऊ फेरि दौडियो । मानिस दौडिएको देखेर हात्ती फेरि पनि उभियो । अन्तमा त्यो मासन थाकेर दौडिन सकेन । अनि मनमनै विचार गर्‍यो— “यो हात्तीले मलाई केही गर्नेवाला छैन । केही गर्नेभए म दौडदा ऊ अडिनुपर्ने थिएन ।

अतीतकालमा हिमालयको फेदीमा एउटा रमणीय जंगल थियो । त्यस जंगलमा एउटा सुन्दर हात्ती बस्दथ्यो । उसको जीउ सबै सेतो चाँदीजस्तै उज्यालो थियो । आँखा मणिजस्तै चम्किलो थियो । उसको सुँड सुनौलो सरंगको थियो । जवान भएपछि उसलाई धेरै हात्तीहरूले सेवा गर्न थाले । यसरी त्यो सुनौलो सुँड भएको सेतो हात्ती जंगलमा सुखपूर्वक बस्दथ्यो ।

एक दिन उसलाई आफ्ना परिवारहरूको बीचमा बस्ने र एकै बस्ने फरक गुणको संभ्रना भयो । मनमा यति कुरा आएपछि ऊ हिमाली कन्दराबाट तल आयो । अर्कै जंगलमा एकै बस्न थाल्यो । शील स्वभाव असल भएकोले उसको नाम “शीलवान गजराज” भयो ।

मनमा कुरा खेलाउँदै मारे पनि मारोस् भन्ने विचार गरी त्यो गरीब मानिस त्यही बस्यो । हात्ती नजिक आएर उसलाई सोध्यो— हे मनुवा ! तिमी यो जंगलमा किन आएको ?

गरीब मानिसले जवाफ दियो— “हे गजराज ! म यो जंगलमा दिनहुँ दाउरा आदि लिन आउँछु । त्यसैबाट गुजारा चलाउँछु । तर आज मैले घर फर्कने बाटो बिराएँ । त्यसैले आत्तिएर रोई हिँडेको हुँ ।”

त्यही जंगल नजिकैको गाउँमा एउटा गरीब मानिस पनि बस्दथ्यो । ऊ दिनहुँ जंगलमा जान्थ्यो । त्यहाँबाट दाउरा, घाँसपात आदि ल्याएर बेच्दथ्यो । त्यसैबाट जीविका चलाउँथ्यो । एकपटक त्यो गरीब, मानिस जंगलमा यताउता गर्दागर्दै उसले घर फर्कने बाटो भुल्यो । घर फर्कन नसकिने भयले ऊ निराश भयो । हँदै हँदै वनमा यताउता बाटो पाइएलाकि भन्दै हिँडिरह्यो । ऊ रोएको आवाज शीलवान हात्तीले सुन्यो । हात्तीले त्यसपछि मनमनै विचार गर्‍यो ।

यो आवाज पक्कै पनि कुनै विपदमा परेको मानिसको हुनुपर्छ । उसले कतै जंगलमा बाटो पो बिरायो



हात्तीले ऊ माथि दयागर्दै भन्यो— “हे मनुवा ! तिमी नडराऊ । तिमीलाई घर फर्कने बाटो म देखाइदिन्छु ।” यति भनी गजराजले उसलाई पहिले आफू बस्ने ठाउँमा लग्यो । फलफूलहरू खुवायो । चार पाँच दिनसम्म आराम गराइराख्यो । अनि त्यसपछि हात्तीले उसलाई बोकेर नगर तिर जाने मूलबाटोमा लग्यो । बाटो हिँड्दा हिँड्दै उसले मनमनै विचार गरिरह्यो ।

यदि कसैले यो हात्तीको सोधखोज गन्यो भने आउने बाटो देखाइदिनुपर्छ । अथवा कसैले नधोसे पनि फेरि आउने बाटो त याद गर्नुपर्ने । यस्तो कुरा मनमा खेलाउँदै उसले दायाँ बायाँको रूखहरू पहिचान गन्यो । गाउँमा पुग्ने मूलबाटोमा आईपुगेपछि हात्तीले उसलाई तल ओराल्यो । त्यसपछि हात्तीले उसलाई भन्यो— हे मनुवा ! अब यहाँबाट तिमी सरासर जाऊ गाउँमा पुग्छौ । तर मेरो बारेमा कसैलाई केही पनि नभन है । हात्ती फेरि जंगलतिर फर्कियो ।

त्यो गरिब मानिस लालची थियो । ऊ आफ्नो गाउँमा पुगेपछि एउटा हस्तीदन्त काम गर्ने कालीगढकहाँ गयो । उसले त्यहाँ थुप्रै हस्तीदन्तमा बुझा भरेको देख्यो । कालीगढसंग सोध्यो— “ए, कालीगढ भाइ ! तिमीलाई जिउँदो हात्तीको दाहा कामलाग्छ ?”

“कामलाग्छ नि किन नलाग्नु । जिउँदो हात्तीको दाहाको मोल भन बढी पर्छ ।”

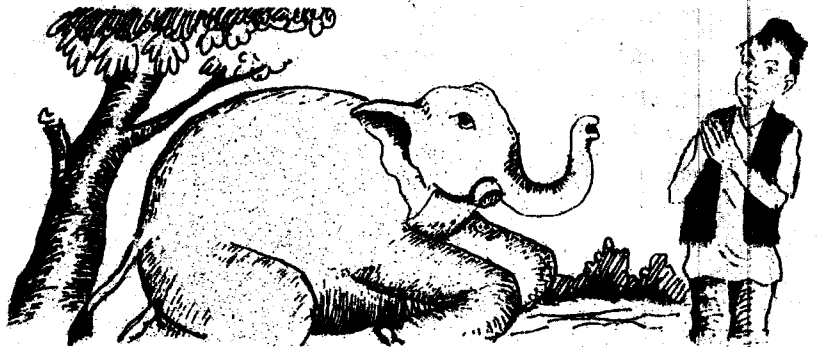
“त्यसोभए म जिउँदो हात्तीको दाहा लिएर आउँछु है त ?”

“हुन्छ लिएर आऊ ।”

त्यो लालची मानिस त्यहाँबाट करौती, खुकुरी, बञ्चरो आदी हतियार लिएर वनमा गयो । हात्तीले उसलाई परैबाट देख्यो । फेरि किन आयौ मनुवा ? हात्तीले सोध्यो ।

लालची मानिसले ढोंग गर्दै भन्यो— हे, गजराज !

साह्रै गरिब छु । मेरा छोरा छोरी खान नपाएर भोकै मर्ने अवस्थामा छु । मेरो अरू जीवनवृत्ति केही छैन । मलाई तिम्रो सुनौलो दन्त निकालेर देउ । त्यसलाई बेचेर म गुजारा चलाउँछु । मेरो ठूलो उपकार हुन्छ । हात्तीले पनि सुनौलो दन्त निकाल्ने औजार खै त भनी सोध्यो । मैले त्यसका बन्दोबस्त गरेको छु ।



घरैबाट यी हतियारहरू ल्याएको छु भन्दै खुकुरी, करौती, बञ्चरो देखायो । त्यसपछि हात्ती घुडा टेकेर बस्यो । अति गरिब मानिस प्रति दया गरेर भन्यो— “मनुवा आज, मेरो सुनौलो दन्त काटेर लेऊ ।”

उसले दुईवटा दन्त काटेर लियो । यति गरिसके पछि हात्तीले भन्यो— “हे मनुवा ! यो दन्त मलाई मन नपरेर तिमीलाई दिएको होइन । यो राम्रो छ मलाई पनि मनपर्छ । तर यो भन्दा लाखौं गुनाघेरै प्राणीहरूलाई हित गर्नसक्ने ज्ञान र बुद्धिच मलाई मनपर्छ । यो मेरो दन्तदान त्यही ज्ञान पाउने हेतु बनोस् ।” यसरी हात्तीले आफ्नो सुनौलो दन्त दान दिएर आफ्नो लागि पुण्य सञ्चय गन्यो ।

मित्रद्रोही मानिसले चाहिँ नगरमा गई दन्त बेच्यो । त्यो पैसाले मोजमस्ती गरेर बस्यो । विस्तारै ऊसँग धन सकियो । ऊ फेरि गरिब भयो ।

त्यो मानिस लाजै नमानी फेरि वनमा गयो । अनि हात्तीलाई भन्यो— हे गजराज ! तिमीले दिएको दन्तको मूल्य ऋण चुकाउन मात्र ठीक भयो । बाँकी रहेका दन्त पनि दियो भने मेरो ठूलो उपकार हुन्छ ।”

हात्तीले पहिले जस्तै बाँकी दन्त निकालेर दियो । त्यो बेचेर जीविका चलायो । ऊ फेरि मोजमस्ती गर्दागर्दै गरिब भयो । यसरी पटक पटक मित्रद्रोही मानिसले हात्तीलाई दुःख दियो । हात्तीले पनि मासु भित्रसम्म खोतलेर दन्त दियो । अब त दन्तको जरा पनि बाकी भएन । यसरी पनि त्यो पापी लालची मानिसले दन्त लिएर गयो ।

यसपछि अति सहनशील पृथ्वीमाताले समेत सहन सकेन । लालच र पापको पराकाष्ठा भयो । धर्तीमाता चरक्क फाट्यो । दुर्गुणी र अकृतज्ञ त्यो मानिसलाई पृथ्वीमाताले आफ्नो गर्भमा तानेर लियो । “यस्ता अति लालची मानिसलाई यो जन्मै पृथ्वी नै लिएर पनि ऊ सन्तुष्ट हुँदैन ।” वनमा आकाशवाणी भयो । ■ (साभार: मुना)

धम्मपदमित्रको सरल निर्वाण

■ गणेश माली

बुद्ध शिक्षा अध्ययन गरी हेर्ने हो भने निर्वाण जटिल र रहस्यमय छैन । बुद्ध वचन धम्मपदमा वर्णित निर्वाण बाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ । जस्तै:

- १) अप्रमादमा मन लगाउने भिक्षुनै निर्वाणको नजिक आइपुग्छ (गाथा ३२)
- २) सम्बोधि अंगमा चित्त लागेका, अपरिग्रही, मयल रहित चित्त भएका तेज सम्पन्न व्यक्तिलाई नै परिनिर्वाण प्राप्त हुन्छ । (गाथा ८९)
- ३) कोही संसारमा जन्मन्छ, कोही नरकमा, पुण्यवान स्वर्गमा जन्म लिन्छ, अनाश्रव व्यक्तिलाई परिनिर्वाण प्राप्त हुन्छ । (गाथा १२६)
- ४) निर्वाण नै परम सुख हो । (गाथा २०४)
- ५) भोक रोग हो, संस्कार परम दुःख हो, यसरी जानी पाएको निर्वाण नै परम सुख हो (गाथा २०३)
- ६) स्नेहलाई उखेल सुगतबाट देसित शान्ति मार्ग निर्वाणको आश्रय लेऊ (गाथा २८५)
- ७) मिथ्यादृष्टि हटाई, राग द्वेषलाई छिन्न भिन्न पारेर निर्वाण प्राप्त हुन्छ (गाथा ३६९)
- ८) ध्यान र प्रज्ञा दुवै हुनेले निर्वाण नजिक पुग्छ (गाथा ३७२)

उपरोक्त गाथाहरूलाई केलाएर हेर्दा निर्वाण प्राप्त गर्नलाई तलका कुराहरूमा ध्यान र अभ्यास पुऱ्याउन आवश्यक छ भन्ने निचोड निस्कन्छ :

- १) अप्रमादी हुनु । (३२)
- २) सम्बोधि अंगमा चित्त लगाउनु, अपरिग्रही हुनु, मैल रहित चित्त हुनु । (८९)
- ३) अनाश्रव व्यक्ति हुनु (१२६)
- ४) निर्वाण परम सुख हो भनि जान्नु । (२०४)
- ५) संस्कार परम दुःख जान्नु (२०३)

- ६) अनासक्त हुनु (२८५)
- ७) मिथ्यादृष्टि नहुनु, राग द्वेष नहुनु (३६९)
- ८) ध्यान र प्रज्ञा युक्त हुनु (३७२)

माथिका कुराहरूलाई सारंशमा भन्दा निर्वाण प्राप्त गर्न तलका गुणहरू आफूमा विकास गर्न अत्यावश्यक छः - अप्रमादी हुनु ।

- अनासक्त, आश्रव रहित हुनु, अपरिग्रहमा लाग्नु ।
- ध्यान, प्रज्ञा र सम्यक दृष्टिले युक्त हुनु ।

यसरी निर्वाणको बाटो सरल र स्पष्ट छ : शील, समाधि र प्रज्ञाको वाटोमा, अप्रमादी भई लाग्नु र संसारमा अनासक्त भई अनाश्रव भई विहरनु । अभ्यास गर्दै जाँदा यस प्रकारको स्थितिमा आफूलाई पाए पछि स्वयं ज्ञात हुन्छ कि निर्वाण प्राप्त भयो, निर्वृत्त भएँ, अब मलाई संसारमा घुम्नु छैन । तथापि वाँचे सम्म संसारमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावनाले युक्त भई आफ्नो प्रारब्ध अनुसारको लोकोपकारी कामहरूमा लागी रहे कै हुन्छ ।

जो संग्रही छ, महत्वाकांक्षी छ, अहंकारी छ, संसार मा धेरै कुराहरूको चाहना राख्छ, लाभ, सत्कार र सम्मान प्रेमी छ, जस्को मनमा लोभ, द्वेष, मात्सर्य, ब्यापाद, अविहिंसा आदि दुर्भावनाहरू उठीरहन्छ, जो प्रमादी छ र संसारिक सुखमा भुलीरहन्छ, जो प्रारब्ध ले दिएको थोर बहुत उपलब्धिबाट सन्तुष्ट छैन, जो मार द्वारा मुर्छित अवस्थामा रहन्छ, उसको निमित्त अवश्य पनि निर्वाण कोशौ टाढा हुन्छ । परन्तु जस्को अष्ट लोक धर्म [(अष्टलोक धर्म = लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःख)] को कारणले चित्त काँप्दै, जो शोकरहित, निर्मल र क्षेम वान् छ, र प्रारब्धले दिएको थोरैमा पनि सन्तुष्ट छ, ऊ निर्वाण नजिक पुग्छ र उसलाई एकदिन निर्वाण प्राप्त पनि हुन्छ । ■

धर्मकीर्ति मित्रको विशेष संस्करण

क्र.सं. ४३९

श्री बुद्धरत्न महर्जन, टेकु, वडा नं. १२, काठमाडौं ।

रु. १,००२/-

ज्ञानमाला संघको उद्घोषण एवं सार्वजनिक भाषण तालिम सम्पन्न

ज्ञानमाला संघ, आनन्द-विहार द्वारा सञ्चालित १० दिने प्रभावकारी उद्घोषण एवं सार्वजनिक भाषणकला तालिमको समापन कार्यक्रम संघका अध्यक्ष सर्जुलाल वज्राचार्यको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको छ ।

५ जना महिला र १६ जना पुरुष गरी २१ जना प्रशिक्षार्थीहरू रहेको सो तालिमका प्रशिक्षक विष्णु बराल र विनय राज वज्राचार्य हुनुहुन्थ्यो । समापन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी भिक्षु धम्मज्योतीले प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गर्नु भएको थियो भने प्रशिक्षकद्वयलाई सभापतिज्यूबाट उपहार सहित प्रशंसा पत्र वितरण गरिएको थियो । कार्यक्रममा तालिम अवधिभर सिकेको कुराका सम्बन्धमा प्रशिक्षार्थी दिनेश वज्राचार्य र श्रीमती

तुम्ला वज्राचार्यले अनुभव सुनाउनु भएको थियो भने बौद्ध युवा संघका अध्यक्ष नारायण वज्राचार्य, संघका सल्लाहकार प्रेम मान शाक्य र निवर्तमान अध्यक्ष देवेन्द्र मान शाक्यबाट मन्तव्य तथा शुभकामना व्यक्त गरिएको थियो । संयोजक एवं सचिव विनय वज्राचार्यबाट स्वागत र कार्यक्रम वारे प्रकाश पार्नु भएको थियो भने संघका का.का.स. गम्भिर मान शाक्यबाट धन्यवाद ज्ञापन सहित आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको थियो । कार्यक्रमको अन्त्यमा सभापति सर्जुलाल वज्राचार्यले आफ्नो मन्तव्य सहित कार्यक्रम समापन गर्नु भएको थियो । कार्यक्रम संघका सह सचिव रत्न मान वज्राचार्यले चलाउनु भएको थियो ।

विद्याः हायेका

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं ऊपसमोसुखो

सिद्धि मंगल बुद्ध विहास्या उपासक हरिगोविन्द महर्जन ५८ दैया बैसय्

आका भ्रककां मदुगुलिं व्यकया छँजः पिन्सं प्रकृतीया

अजित्य स्वभाव्यात ध्वधुर्झका धैर्य धारण याय् फय्मा धकाः सिद्धी मंगल बुद्ध विहास्या उपासक-
उपासिका पाखे नं श्रद्धाञ्जली देछाना चोनागु जुल ।



बुगु दिं :
वि.सं. २००३
यंन्या पुन्ही

मदुगु दि :
वि.सं. २०६१
आश्विन ७ गते, बिहीबार

मदुग्हः हरिगोविन्द महर्जन

सिद्धीपुर (थसि)

जहान : नकली महर्जन

काय् पिं :

हरि महर्जन
बाबुराम महर्जन
रामकृष्ण महर्जन

भौपिं :

न्हुच्छे माया महर्जन
माया महर्जन
शान्ती महर्जन

छयपिं :

किशोर महर्जन
रबि महर्जन
सुसंन महर्जन
रमीयो महर्जन
सरू महर्जन
रबिना महर्जन

पक्षघात (प्यारालाइसिस) एक जानकारी

■ रविन ख्वालेपाला

हिजोआज हामी धेरै परिचित, अपरिचित व्यक्ति वा आफन्तलाई प्यारालाइसिस भएछ भन्ने कुरा सुन्दै वा देख्दै आएका छौं । यो प्यारालाइसिस भन्नाले कस्तो रोग हो, कसरी हुन्छ, यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने जिज्ञासा प्रत्येक मानिसमा हुनु स्वाभाविक हो । तसर्थ यसबारेमा केही जानकारी राखौं ।

पक्षघात वा प्यारालाइसिस भन्नाले के बुझिन्छ ?

मगजमा अचानक रक्त सञ्चार (Blood Transmission) कम हुन गई हात, खुट्टा नचल्नु, बेहोस हुनु वा स्नायुसम्बन्धी अन्य कमजोरी हुनुलाई पक्षघात वा प्यारालाइसिस भन्ने बुझिन्छ ।

पक्षघात हुनाका केही कारणहरू:

पक्षघात वा प्यारालाइसिस हुनाका प्रमुख कारणहरूलाई हामी तीन भागमा विभाजन गर्न सक्छौं ।

१) सेरेब्रल थ्रोम्बोसिस:

सेरेब्रल थ्रोम्बोसिस भन्नाले मगजमा रक्त सञ्चार गर्ने धमनीहरू साँगुरिन गई (Altherosclerosis) रक्त प्रवाहको गति कम भई रगत जम्ने र यसले गर्दा रक्त सञ्चार बन्द हुन गई स्नायुहरूलाई अक्सिजन र ग्लुकोजको मात्रा कम हुन गई शरीरको कुनै भाग कमजोर भएको जनाउँछ । Altherosclerosis र Cerebral Thrombosis साधारण तया उमेर पुगेको व्यक्तिलाई हुन्छ तर मधुमेह रोग भएका व्यक्तिको, चुरोट तथा सुर्ति सेवन गर्ने र रगतमा बोसो पदार्थ बढी भएका व्यक्तिको कम्ति उमेरमा पनि Altherosclerosis भई प्यारालाइसिस हुन सक्छ । सेरेब्रल थ्रोम्बोसिसको कारणबाट नै ६०-७० प्रतिशत व्यक्तिलाई प्यारालाइसिस हुने गर्दछ । यसमा कमजोरी विस्तारै बढ्ने र बोली लरबरीने हुन्छ तर बेहोसीपना ज्योदै नै कम व्यक्तिलाई मात्र हुन्छ ।

२) सेरेब्रल हेमोरेज:

सेरेब्रल हेमोरेज भन्नाले मगजमा रक्त सञ्चार गर्ने धमनी फुटी रगत धमनीबाट बाहिर निस्की मगजको कुनै भागमा जमेको जनाउँदछ । यसमा कमजोरी अचानक

हुन्छ । यदि अलि ठूलो धमनी फुटेमा यस्ता व्यक्ति बेहोस हुन सकिन्छ । प्यारालाइसिस भएको व्यक्तिहरूमध्ये करीब १५ प्रतिशत सेरेब्रल हेमोरेज भएको पाइन्छ । उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिलाई सेरेब्रल हेमोरेज हुने सम्भावना धेरै बढी हुन्छ ।

३) सेरेब्रल इम्बोइजम :

सेरेब्रल इम्बोलिज्म भन्नाले मुटु वा मगजभन्दा बाहिरका अन्य धमनीबाट रक्तकोषका अति साना डल्ला मगजको धमनीमा गई अड्की रक्त सञ्चारमा अवरोध भएको जनाउँदछ । यसका लक्षण (Symptoms) पनि अचानक रूपमा देखा पर्दछ । प्यारालाइसिस हुने व्यक्तिहरूमध्ये १५ प्रतिशत यस रोगबाट ग्रसित भएको पाइन्छ । हृदयघाट, बाथ, मुटु रोगबाट पीडित तथा नाडीको चाल बिग्रेको व्यक्तिलाई सेरेब्रल इम्बोलिज्म हुन्छ ।

४) अन्य कारणहरू :

जन्मजात मुटु र धमनीका रोग भएका व्यक्तिलाई, रगत बाक्लो भएको रोग, ट्यूमर र क्यान्सर (Tumor and Cancer) मगजमा फैलेमा पनि प्यारालाइसिस हुन सकिन्छ । यी कारणहरूबाट नगण्य मात्रामा मात्र प्यारालाइसिस हुन्छ ।

पक्षघात रोगका लक्षणहरू:

- दायाँ वा बायाँ हात गोडा नचल्ने हुनु ।
- बोली लरबरीने वा बोली नफुट्ने (बोल्ल नसक्ने) हुनु ।
- अचानक बेहोस हुनु ।
- कुनै अंग लाटो हुनु वा छोएको थाहा नपाउनु ।
- एकाएक कडा रिंगटा लाग्नु ।
- छारे रोग जस्तो कम्प हुनु ।
- दिशा पिसाब रोक्न नसक्नु ।
- एकाएक टाउको पछाडिको भाग कडासँग दुख्नु र बेहोस हुनु ।
- एकाएक केही समयको लागि आँखा नदेखी अन्धकार हुनु ।

‘कस्तो व्यक्तिलाई पक्षघात हुन्छ त ?’

उच्च रक्त चाप भएका व्यक्तिलाई सेरेब्रल थोम्बोसिस र सेरेब्रल हेमोरेज दुवै किसिमको प्यारालाइसिस हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

- मधुमेह भएका व्यक्तिलाई पनि Athroscerosis बढी हुने देखापरेको छ ।
- रगत बाक्लो हुने रोग भएका व्यक्तिलाई ।
- मुटुको रोग भएका व्यक्तिलाई ।
- रगतमा बोसो पदार्थ बढी भएका (Hyper Lipedemia) व्यक्तिहरूलाई ।
- बढि तौल भएका व्यक्तिहरूलाई Altherosclerosis हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।
- धुम्रपान, मद्यपान सुती, लागुपदार्थ (हेरोइन, गाँजा, स्माक्स आदि) सेवन गर्ने व्यक्तिहरूलाई ।

औषधोपचार के कस्तो गर्न सकिन्छ त ?

पक्षघात भएका बिरामीहरूमा श्वासप्रश्वास प्रक्रिया बन्द हुन सक्ने बेहोसी बढी मृत्यु नै हुन सक्ने तथा अरु धेरै विकृत हुन सक्ने भएकाले यस्ता व्यक्तिलाई तुरुन्तै अस्पतालमा भर्ना गराइ आवश्यक उपचार गराउन नितान्त आवश्यक हुन्छ । अस्पतालमा भर्ना भइसकेपछि आवश्यक परीक्षण (C.T. SCAN of Head) पश्चात् रोगको पहिचान हुनासाथ डाक्टरले रोगको प्रकृतिअनुसार:

- रगत जमेको भएमा रगत पातलो गर्ने औषधी र Cerbral Hemorrhage भएमा शल्य चिकित्सासमेत गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।
- बेहोस व्यक्तिलाई अन्य उपचार गर्ने ।
- उचित आहारको व्यवस्था गरिन्छ ।
- प्यारालाइसिस भएको भागलाई चलाउन फिजियोथेरापीको व्यवस्था पनि गरिन्छ ।

प्यारालाइसिस वा पक्षघातलाई रोकथाम गर्ने उपायहरू:

- 'Prevention is better than care' 'रोग लाग्न दिनुभन्दा रोग लाग्न नदिनु जाति' हुन्छ । कुनै पनि रोग छिटै लाग्छ भने त्यसलाई निको पार्न त्यति नै बढी समय लाग्ने हुन्छ । यसरी नै प्यारालाइसिस पनि एक कष्टदायी रोग हो । यो रोग लागिसकेपछि राम्रो हुन धेरै समय लाग्ने, सबैलाई राम्रो पनि नहुने र मृत्युसमेत हुन सक्ने भएकाले यो रोगबाट बच्ने उपायहरू अपनाएर रोग हुन नै नदिने प्रयास गर्नु बुद्धिमानी हुन आउँछ । यो रोगबाट बच्नको लागि

निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ ।

- नियमित रूपमा वर्षको एकपटक रक्तचाप परीक्षण गराउने र उच्च रक्तचाप भएमा डाक्टरको सल्लाहअनुसार नियमित रूपमा औषधी सेवन गर्ने ।
- मधुमेह रोग (Diabetes) लागेको छ भने रातमा चिनीको मात्रा सन्तुलित गर्ने ।
- मुटु रोगको औषधोपचार नियमित तरिकाले गर्ने ।
- लागुपदार्थ सेवन नगर्ने ।
- शारीरिक वजन सन्तुलित राख्ने ।
- स्वस्थकर जीवन शैली अपनाउने- चिल्लो पदार्थ कम खाने, सुती सेवन नगर्ने, नियमित रूपमा व्यायाम गरी शरीर तन्दुरुस्त राख्ने ।
- रगतमा बोसो बढी भएमा भोजनको सन्तुलन वा औषधी प्रयोग गरेर कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लाइसेराइडलाई ठीक मात्रामा राख्ने ।
- ट्रान्सिएन्ट इस्केमिक एटेक भएक व्यक्तिलाई एस्पिरिन जस्तो रगत पातलो गर्ने औषधी डाक्टरको सल्लाहअनुसार नियमित रूपमा सेवन गर्ने ।

(साभार : भजदूर)

● धर्मप्रचार ●

समाचार

यम्पि महाविहारे ध्यान शिविर

शनिवार असोजया १६ गते आपासिया फुर्सद दुगु ता:लाका: यम्पि महाविहार, ईबहीस सुयसिया ७:०० बजे निसै सन्ध्या ई. ६:०० बजे तक न्त्या:गु ध्यान शिविर ज्याइबले विहार प्रमुख श्रद्धेय भन्ते भदिय स्यविरं शील प्रार्थना, बुद्धपूजा व धर्मदेशना याना बिज्यात । न्हिनेसिया १:०० बजेनिसै २:०० बजेतक सुमेध महास्यविर भन्ते न ध्यानया महत्वया बारे उपदेश कना बिज्यातसा द्ययक परिषदया संयोजक तन्त्रमुनी शाक्य व विहार सुधार समितिया नायो शान्तमान शाक्यपिसं थ:थ:गु मुंग:यं खं प्वंका बिज्यात । अथे हे अगगजाणिं गुरूमानं ध्यानं क्वंपिं साधक साधिकपिन्त ध्यानया निर्देशन बिधा बिज्यात । सच्चि व नीम्हं मयायूक साधकतसें ब्वतिका:गु थुगु:छंहुया ध्यान शिविरे ब्वति कया बिज्यापिं साधक साधिकपिन्त जलपान, भोजन व गिलानप्रत्यय बालाजुस्थित त्रिरत्न शाही, सुमित्रा शाही व सकल परिवारपिसं याका दीगु जुल । थुगु ध्यान शिविरया लागि ग्वाहाली याना बिज्यापिं उपासक-उपासिकापिं सकलसित यम्पि विहार परिवार पाखें सुभाय देछा:गु दु ।

अध्यात्म/चिन्तन

असन्तोषी नष्ट हुन्छ

■ वासुदेव खनाल

मानिस चेतनशीलका साथै सिर्जनाशील प्राणी हो। सिर्जनाले मानिसलाई महान् बनाउँछ। तर, आफ्नो सिर्जनामा तथा आफूले प्राप्त गरेको वस्तुमा सन्तुष्ट हुनुपर्दछ। यदि आफ्नो सिर्जना तथा आफूले प्राप्त गरेको वस्तुमा सन्तुष्ट भएन भने मानिस पतनतर्फ उन्मुख हुनुपर्दछ। चाहना हुनु र आफ्नो सिर्जनामा भग्न हुनु आवश्यक छ तर आफूले मिहिनेत गरेर प्राप्त गरेको वस्तुमा सन्तुष्ट भने हुनै पर्दछ। यस्ता कुरामा मानिसले आफूलाई संयमित बनाउन सकेन भने निश्चय पनि उसको पतन हुन्छ। मानिसका चाहना अनन्त हुन्छन् र चाहनाहरू एकपछि अर्को गर्दै थपिँदै पनि जान्छन्। एउटा चाहना पूरा हुँने बित्तिकै अर्को चाहना थपिने भएकोले पनि चाहनाको कुनै सीमा हुँदैन। त्यसैले मानिसका चाहना अनन्त हुन्छन् भनिएको हो। तर, यसरी थपिँदै जाने चाहनाहरूमध्ये सबै चाहनाहरू पूरा पनि हुन सक्दैनन्। जब चाहेको कुरा पुग्दैन मानिस चिन्तित बाँदै जान्छ। यही चिन्ता नै कालान्तरमा उसको चित्त बन्न सक्दछ। यस्ता कुराहरूले गर्दा मानिस संवेदनहीन बन्दछ। यही संवेदनहीनताले नै मानिसलाई अन्धो बनाएको हुन्छ।

मानिसलाई संवेदनशील बन्नका लागि उसमा आध्यात्मिक ज्ञान आवश्यक पर्दछ। आध्यात्मिक ज्ञानबिना मानिस सुखी बन्न

सक्दैन। दुःखको कारण रहेका चाहनाका स्थानमा त्याग थप्नुपर्दछ अर्थात् आफूले गरेको मिहिनेतबाट प्राप्त वस्तुमा सन्तुष्ट रहनुपर्दछ। जब मानिसको चाहनाको स्थान त्यागले लिन्छ त्यहाँमात्र मानिस सन्तुष्ट बन्न सक्दछ। त्याग नै उसको जीवनको आधार बन्न सक्दछ। त्याग तथा सन्तोषले मानिसलाई सधैँ खुसी रहन प्रेरित गर्दछ। यसका लागि मानिसले कर्ममा विश्वास गर्न सक्नुपर्दछ। कर्म यस्तो चिज हो जसको फल त प्राप्त भई नै रहन्छ। जो प्राप्त भएन त्यसमा दुःखी बन्नुपर्ने पनि कुनै कारण हुँदैन। फल प्राप्तिका लागि आवश्यक प्रयत्न भएन भन्ने ठानेर मानिस पुनः प्रयत्नमा लाग्नुपर्दछ। यसरी आफूलाई क्रियाशील र सन्तुष्ट राखेमा मानिस सधैँ सुखी बन्दछ। यसमा कुनै सन्देह छैन। त्यसमा पनि त्यागलाई आफ्नो जीवनको आधार बनाउने हो भने त उसलाई केही पनि चाहिँदैन। ऊ त्यसैमा प्रसन्न रहन थाल्दछ। वास्तवमा मानिसका लागि सन्तोषभन्दा अर्को कुनै सुख छैन। तसर्थ सुख प्राप्तिका लागि मानिस आफ्नो कर्ममा सन्तुष्ट हुनुपर्दछ। यसैमा नै मानिसको कल्याण हुन्छ। अन्यथा मानिस कहिल्यै पनि सुखी हुँदैन र यसै कारणले नष्ट हुन्छ। ■ (साभार : हिमालय टाइम्स)

बिचा: हायेका

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्जन्ति तेसं ऊपसमोसुखो



बुद्धि :
बि.सं. १९६६ बैशाख
शुक्ल पक्ष, चर्तुदशी

मद्गुर्दि :
बि.सं. २०६१ भाद्र २० गते
षष्टमी, आइतवार

मद्गुह ज्योतिकाजी कंसाकार

मखंत्वा, येँ

जिमी अतिकं पूजायाय बहस्र पूज्य अबुजु ज्योतिकाजी कंसाकार मद्गु लत्याया पूण्य तिथिसं वयकःयात निर्वाण पद याकनं लाय्मा धक्कः कामना यासें, सकल बिचा हाय्का दीपि स्याःन्यापि तथा हितैषिपित साधुवाद देहाया च्वना ।

क्यय्- पुण्यज्योति कंसाकार, भौ- कर्मलक्ष्मी कंसाकार, म्त्थाय्- दानशोभा कंसाकार

क्ये- दिलशोभा ताम्राकार व सकल परिवार

आत्मा नै नमान्नेलाई परमात्मा बनाइयो

■ कमल कोइराला

गौतम बुद्ध आफ्ना शिष्यहरूलाई भन्दथे कि आत्माका सम्बन्धमा झुठा कल्पनाहरूलाई त्याग गर । आत्मा परमात्माको चक्करमा पर्नु अश्रुत, अज्ञात, अदृश्य र अस्तित्वहीन कल्पना गरिएको सुन्दरीको प्रेममा पालग हुनुभै हास्यास्पद कुरा हो । यसरी गौतम बुद्धले भने नसुनेको, नजानेको, नदेखेको र नभएको कुरा आत्मा र परमात्माप्रति आसक्ति या अनुराग राख्नु यस्तो हावा-महलमा चढ्न सिद्धी तयार गर्नु हो जसको अस्तित्व कसैले देखेकै छैन ।

शिष्यहरूले बुद्धलाई सोधे कि आत्मा परमात्मा हुँदैन भने मान्छे के हो त ?

बुद्धले भने, 'मान्छे केवल एउटा समष्टिको नाम हो । पहिया धुरी, बस्ने ठाउँ, घोडा आदिको समूहलाई 'रथ' भन्दछन् । त्यसैगरी बाहिरी रूपयुक्त शरीर मानसिक अवस्थाहरू र रूपहीन विज्ञान वा संज्ञाहरूको समूहलाई मान्छे भन्दछन् । जबसम्म यिनीहरूको समूहको समष्टि कायम रहन्छ तबसम्म मान्छेको अस्तित्व रहन्छ । जुनबेला यो समष्टि नष्ट हुन्छ तब मान्छेको पनि अन्त हुन्छ । यो समूह वा संघातका अतिरिक्त आत्मा नामको कुनै वस्तु छैन ।

बुद्धका मौलिक उपदेशहरूलाई कैयौं विद्वानहरू धर्म नै होइन, यो त मानव जीवनका लागि आचारसंहिता हो भन्दछन् । धर्म हुनलाई भगवान वा देवताहरू हुनुपर्छ, स्वर्ग र नर्क हुनुपर्छ, आत्मा र परमात्मा हुनुपर्छ । तर, शाक्य-मुनि बुद्धका आफ्ना मौलिक उपदेशहरूमा कहीं कुनै भगवान्, स्वर्ग, नर्क, आत्मा, परमात्मा छैन । शाक्य-मुनि भन्थे आत्मा परमात्माको अनुसन्धान वा खोजमा नलाग । यस्तो काममा व्यर्थ समय बर्बाद नगर । बुद्धको उपदेशमा अनात्मवाद वा अनन्तवाद छ ।

बुद्ध कुनै काल्पनिक धार्मिक र अप्रमाणित व्यक्तित्व भएका मान्छे होइन । उनी कुनै चतुर्मुखी ब्रह्मा वा संसार सृष्टि, संरक्षण र संहार गर्न सक्ने भनी कल्पना गरिएका ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर पनि होइन ।

उनी जेसस क्राइस्ट वा पैगम्बर मुहम्मद जस्तै यही धर्तीमा जन्मेका साँच्चिकैका मान्छे हुन् । तर, गौतम बुद्ध र उनीहरूमा फरक छ । किनभने उनीहरूले आफ्नो धर्म भगवान्का नाममा स्थापित गरे । बुद्धले भगवान्को सहारा नलिई आफ्नो कुरा मान्य बनाए ।

जेससले भने म भगवान्को एकमात्र छोरा हुँ । त्यसैले मैले भनेको मान । पैगम्बर मुहम्मदले भने म भगवान्को इत हुँ त्यसैले मैले बताएको भगवान्को कुरा मान ।

तर, गौतम बुद्धले भगवान्सँग सम्पर्कको दावी त के भगवान्को अस्तित्वसमेत स्वीकार नगरी आफ्नो ज्ञान फैलाए । उनले संसार र मानव जीवनमा दुःखै दुःख देखेर अत्यन्त पीडा अनुभव गरे । यो दुःख नै उनका निम्ति मुख्य कुरा भयो । यो दुःखको अन्त्य कसरी हुन सक्छ भन्ने पत्ता लगाउन उनले राजमहल छाडेर जंगल-जंगल हिँडी तपस्या गरे । तर, पछि उनले देखे कि खाना खाएर पनि सोच र ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ । उनको दुःखका चार आर्य सत्यहरू (१) दुःख छ । (२) दुःखको कारण छ (३) दुःखको अन्त छ र (४) दुःखबाट मुक्त हुने उपाय छ । उनले दुःखबाट मुक्त हुने आठवटा, हेर्दा सारै सरल देखिने, उपायहरू बताए जसलाई अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । ती आठ अंगहरू हुन् (१) सम्यक दृष्टि वा उचित दृष्टि वा असल दृष्टि (२) सम्यक संकल्प वा असल संकल्प (३) सम्यक् बोलीवचन (४) सम्यक कर्मान्त (५) सम्यक वा उचित वा असल जीवन यापन (६) उचित व्याया (७) सम्यक स्मृति वा असल स्मृति र (८) सम्यक समाधि ।

हेर्नुस् त कति सीधासादा सरल बुद्धका उपायहरू छन् दुःखको अन्त गर्ने । तर पहिलो कुरा हामी असल दृष्टिकोण बनाउने जस्तो साधारण कुरा पनि व्यवहारमा लोभ, भालच, तृष्णा, इच्छा आकांक्षाका कारण सक्दैनौं । हामीले राम्रा संकल्पहरू गरे हुन्छ नि । तर, गर्दैनौं । हामीले असल कर्महरू गरे हुन्छ नि । तर, गर्दैनौं । हामीले उचित जीवन यापन गरे हुन्छ नि । तर, गर्दैनौं । नबुझिने र गर्न नसकिने कुनै रहस्यपूर्ण मन्त्रजप भनेन बुद्धले । दक्षिणकालीमा बोको काटेर देउता खुसी पारी सुखी हुइन्छ, भनेन बुद्धले । होम र यज्ञले सुखी होइन्छ र यस जन्ममा नभए पनि स्वर्गमा सुखी हुइन्छ र यस जन्ममा नभए पनि स्वर्गमा सुखी हुइन्छ भनेन बुद्धले । बुद्धले भने यी आठ साधनहरूले अविद्या, अज्ञान र तृष्णा हटाउँछ । यी सरल आठवटा उपायले निर्मल बुद्धि र शान्ति प्राप्त हुन्छ । र, यही जीवनमै दुःखको विनाश हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई निर्वाण भन्दछन् ।

यही जीवनमा पनि निर्वाण पाउन सकिन्छ । वेद र प्राचीन धर्मग्रन्थहरू नमान्ने हुँदा ब्राह्मणवादी धर्मले उनलाई 'नास्तिको वेद निन्दक' अर्थात् वेद निन्दक नास्तिक भने । वाल्मीकि रामायण मा 'यथाचौर स तथाहिं बुद्धस्थानं नास्तिक मात्र विद्धि' अर्थात् बुद्धमार्गी नास्तिकहरूलाई चौरलाई जस्तै सजाय गर्नुपर्छ भनिएको छ । यसबाट के देखिन्छ भने रामायण जहिले लेख्न सुरु भए पनि यसको लेखनको समाप्ति गौतम बुद्धको समयपछि भएको हो ।

वास्तवमा भन्ने हो भने उनको समयमा बुद्धको उपदेश, कर्मकाण्ड, पाषाण्ड र सबैभन्दा ठूलो जातिभेद गर्ने ब्राह्मणवादको विरोधमा पनि उभिएको हो। सहरका व्यापारी वैश्यहरू, राजकाज र युद्ध गर्ने क्षेत्रीहरू तथा शोषित दलित शुद्रहरू सबै जातीय भेदभाववादी कट्टर ब्राह्मणवादबाट पनि मुक्ति खोजिरहेका थिए।

बुद्धले त्यतिवेलाका उदयमान सहर, बजार, पुर, नगर हरूमा वैश्य व्यापारी, क्षेत्रीहरू र शुद्रहरूमा आफ्नै जीवनकालमा पनि प्रभावशाली व्यक्तित्व भएका शिष्यहरू प्राप्त गर्न थाले। उनको मृत्युपछि त भन्नु बुद्धका अनुयायी उपगुप्तले सम्राट अशोकजस्तो विशाल साम्राज्यका अधिपतिलाई नै बुद्धमार्गी बनाए।

सम्राट अशोकले आफूले भ्याएसम्म संसारभरी बुद्धका उपदेशहरू फैलाउन आजको नेपाल, भारत, पाकिस्तान, अफगानिस्तानसम्म भारतीय भाषाहरू मात्र होइन ग्रीक र आरेमाइक (जेजस क्राइष्टका पूर्वाहरूको भाषा) मा समेत लेखिएका उनका शिलालेखहरू आज पनि छँदैछन्। त्यतिमात्रै होइन अशोकको पालाका शिलालेखहरूअनुसार बुद्धका उपदेशहरू लिएर पश्चिम एसियाको सिरिया, अफ्रिकाको इजिप्ट, दक्षिण पूर्वी, युरोपको म्यासेडोनिया (अहिले केही वर्षअघि मात्र फेरि त्यही नामको राज्य हाल कायम भएको छ), एपिरस (ग्रीसको उत्तर पश्चिम र हालको अलबानियाको पनि केही भाग भएको) इत्यादिका राजाहरूलाई आफ्ना विशेष प्रचारकहरू पठाएका थिए। केही मान्छेहरू भन्दछन् उनले आफ्नी छोरी संघमित्रालाई श्रीलंका र अर्की छोरी चारुमतीलाई नेपाल पठाएका थिए। भनिन्छ चावहिल चारु-विहारको अपभ्रंश हो। सम्राट अशोकमात्रै होइन उत्तर पश्चिम भारतको ग्रीक राजा मेनान्दर (मिलिन्द) ले पनि बुद्धधर्म ग्रहण गरेर उनको उपदेशलाई राजकीय मान्यता दिए।

लुम्बिनीको अशोकको शिलालेखमा उनी शाक्य मुनि अर्थात् शाक्य कुलका महाज्ञान प्राप्त मुनि भनेर सम्बोधन गरिएका छन्। तर, मौर्य सम्राट अशोकको पौने तीन सय वर्षपछि भारत विजेता कुसान सम्राट कनिष्क (भारतमा आज पनि प्रचलनमा रहेको शक सम्बन्ध चलाउने) ले उनलाई मान्छे होइन, मुनि होइन, देउता होइन, देवताहरूको पनि देवता 'देवादिदेव' माने।

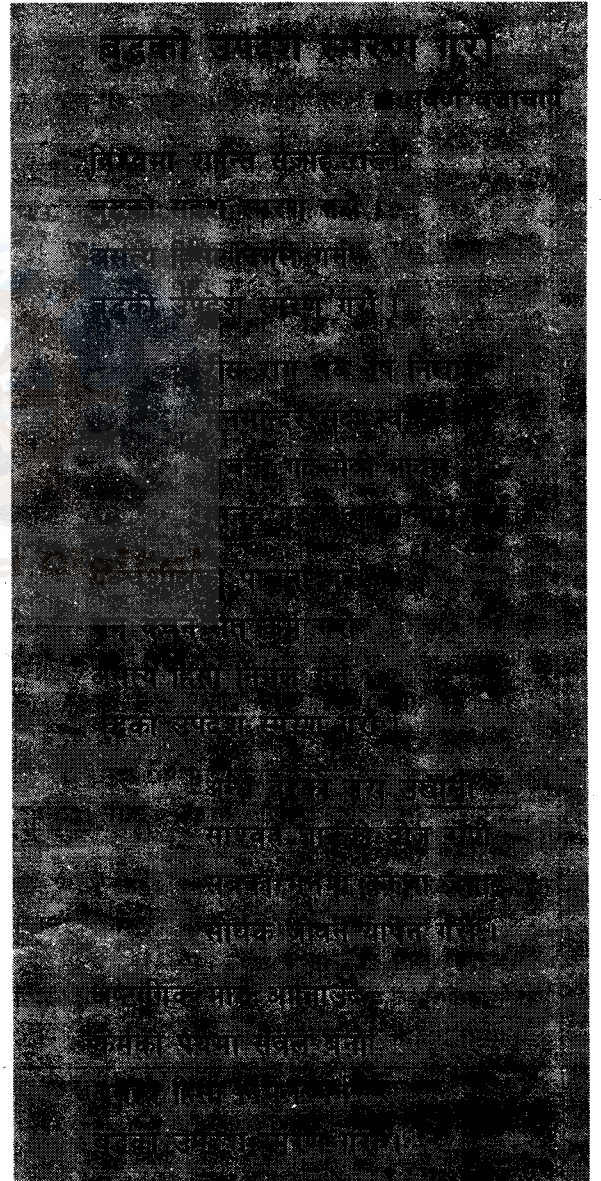
विश्व इतिहासको एउटा कालखण्डमा बुद्धधर्मभन्दा ठूलो विश्व धर्म थियो। युरोपको कुनै कुनै भूभाग, अफ्रिकाको कुनै कुनै भूभागदेखि समस्त एसिया अफगानिस्तान, पाकिस्तान, हिन्दुस्थानदेखि चीन, कोरिया, जापानसम्म बुद्धधर्मको छत्रछाया थियो।

हाम्रै नेपालको लुम्बिनीतिर जन्मेको हाम्रै शाक्य

कुलको शुद्धोधन र मायादेवीको छोरो दुःखको अन्त कसरी हुन्छ भन्ने खोज्दा-खोज्दा महाज्ञान प्राप्त मुनि भयो।

भगवान्, देवीदेउता, बलि, यज्ञ होम, कर्मकाण्ड, स्वर्ग, नर्क, आत्मा, परमात्मा नमान्ने बुद्ध भयो।

बुद्धलाई पहिले नास्तिक भन्नेहरूद्वारा पनि पछि आफ्नै भगवान्को राम र कृष्ण जस्तै एउटा अवतार बनाइयो। उनको दुःखबाट जोगिने र दुःखको अन्त गर्ने सिधा, सादा, सरल उपदेशहरूलाई रहस्यमय बनाइयो। उनको नामको माला जप्नु र चक्र घुमाउनुलाई पूजापाठ बनाइयो। यसरी एउटा आत्मा नमान्नेलाई परमात्मा बनाइयो। ■ साभार: स्पेस टाइम्स



योगाभ्यास विधि - भाग ३

■ डा. गोपाल प्रधान

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

गत अङ्कमा हामीले तपाईंहरूलाई वसेर गर्ने अङ्क व्यायाम बारेमा चर्चा गरेका थियौं र यस अङ्कमा तपाईंहरूलाई उठेर गर्ने अङ्क व्यायाम बारे चर्चा गर्न लागेका छौं ।

योगा अभ्यास गर्न अगाडि तयारी :-

६. उठेर गर्ने अंग व्यायाम

- (क) दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिनुहोस् । खुट्टालाई एक फिट माथि उठाउनुहोस् र खुट्टालाई (दुवै) पालै पालो दाया बायाँ घुमाउनुहोस् १०/१० पटक ।
- (ख) दुवै खुट्टा जोडेर सीधा उभिनुहोस् । दुवै हात घुडामा राखेर घुँडालाई पालैपालो दायाँ बायाँ घुमाउनुहोस् १०/१० पटक ।
- (ग) दुवै खुट्टालाई एक फिट जति फट्याएर सिधा उभिनुहोस् दुवै हातलाई कम्मरको दायाँ बायाँ राखेर कम्मर (हिप) लाई घुमाउनुहोस् १०/१० पटक ।
- (घ) दुवै हातलाई छातिको अगाडी सीधा तनकक तन्काउनुहोस् हातका औंलालाई मुट्टी पार्ने, खोल्ने गर्नुस १०/१० पटक ।
- (ङ) दुवै हातलाई छातिको अगाडि सीधा तनकक तन्काउनुहोस् हतकेलालाई तल माथि गर्नुस १०/१० पटक ।
- (च) दुवै हातलाई छातिको अगाडी सीधा तनकक तन्काउनुहोस् हातलाई मुट्टी पारेर दायाँ बायाँ घुमाउनुस १०/१० पटक ।
- (छ) दुवै हातलाई काँधमा माथि राख्नुहोस्, कुहिनोलाई घुमानुहोस् (कुहिनोलाई घुमाउदाखेरी स्वास लिदै कुहिनो माथि लाने स्वास छोड्दै तल आउने तल आउदा कुहिनो अनिर्बाय जोड्ने ।) १०/१० पटक ।
- (ज) टाउकोलाई दायाँ बायाँ मोड्नुहोस् १० पटक ।
(टाउकोलाई दायाँ बायाँ मोड्दा स्वास प्रस्वास वरावर लिने छोड्ने)
- (झ) टाउकोलाई तल माथि गर्नुहोस् १० पटक ।
(टाउकोलाई तल माथि गर्दा स्वास प्रस्वास वरावर लिने छोड्ने)
- (ञ) टाउकोले कुमलाई छुने गरेर टाउको दायाँ बायाँ विसाउनुहोस् १० पटक ।

(टाउकोलाई दायाँ बायाँ विसाउदा स्वास प्रस्वास वरावर लिने छोड्ने)

हामीले बालक अवस्था देखि हाग्नो शरीरलाई जसो मन लाग्यो त्यसरी नै चलाउँदै आएका छौं । यसै कारण हामीलाई मानसिक र शारीरिक रोग लाग्दछ । हाग्नो बुद्धि समेत कमजोर भैरहेका छन । यसै कारण योगाशनको महत्त्वलाई बुझ्न अति आवश्यक हुन्छ । अब हामी कुन आशन कसरी गर्ने र त्यसबाट हामीलाई के कस्तो लाभ हुन्छ भन्ने बारे जानकारी गराउन गइरहेकाछौं ।

ताडाशन

योगा आशन शुरु गर्न अगाव सर्व प्रथम ताडाशनबाट शुरु गर्नु पर्दछ ।

१. ताडाशन गर्ने विधि :-

- (क) दुवै खुट्टालाई एक फिट फट्याउनुस् ।
- (ख) दुवैहातका औंलाहरूलाई साइलो (जोडेर) पारेर नाइटोसंगै (मुनि) राख्नुहोस् ।
- (ग) दुवै हातलाई स्वास लिदै माथि उठाउँदै टाउको माथि सम्म लानुहोस् । (चित्रमा देखाए जस्तै)
- (घ) हातलाई टाउको भन्दा माथि नै तनकक तन्काएर एक छिन राखिराख्नु होस् ।
(हात माथि तन्काई राख्दा साधारण स्वास प्रस्वास चलाउने)
- (ङ) हातलाई विस्तारै तल ल्याउने । (हातलाई तल ल्याउने अगाव लामो स्वास लिने र विस्तारै स्वास छोड्दै दुवै हातलाई तल ल्याउने ।)
यस प्रकृत्यालाई ५/१० पल्ट दोहर्न्याउने सकिन्छ ।

नोट:- यो आशन नियमित रुपमा दिनको एक पटक गर्न सकिन्छ ।

ताडाशनका फाईदाहरू :-

- (१) उचाई बढाउन मद्दत गर्दछ ।
- (२) स्मरण शक्तिलाई बृद्धि गर्दछ ।
- (३) मेरु दण्ड सम्बन्धि रोग नियन्त्रण एवं निर्मूल गर्दछ ।
- (४) एकाग्रता बढाउँछ ।
- (५) रक्त संचार प्रकृत्यालाई सुचारु रूपले सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

क्रमशः

नोट : योगा 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 ■

■ मेघवृत्

सहभागी—

अगाडिको छलफल कार्यक्रम त सञ्चालन भएन नि । त्यो बेला हामी त ठीक समयमा नै आइपुगेका थियौं । दश पन्ध्र मिनेट जति पछिसकेपछि बल्ल एकजना साथी आई "यस पटकको छलफल कार्यक्रम नहुने भयो रे, हाम्रो छलफल कार्यक्रमका प्रमुख ज्यू नै विरामी पर्नु भएको रहेछ । उहाँ नेपालबाट सकुशल नै विदेशको कुनै एक कार्यक्रममा सहभागी हुनुका लागि जानु भएको थियो । तर विच बाटोमा नै उहाँ अकस्मात् विरामी पर्नु भई अस्पतालमा भर्ना हुनु भएको छ रे" भनी खबर गर्नुभयो । ज्यादै अपशोच लाग्यो त्यो बेला हामीलाई । अहिले उहाँको स्वास्थ्य कस्तो छ होला ?

आयोजक—

उहाँ त स्वास्थ्य उपचार पछि नेपाल फर्किसक्नु भएको छ । स्वास्थ्यमा त क्रमिक सुधार हुँदैछ । तर पूर्णरूपले स्वस्थ हुनु भएको छैन । त्यसैले डाक्टरले उहाँलाई आराम लिन सल्लाह दिनुभएको छ । उहाँ अहिले पूर्ण आराममा हुनुहुन्छ ।

लौत आजको कार्यक्रम शुरु गरीहासौं न हुन ? प्रश्न के कस्तो छ यहाँहरूको ? सुनिहासौं न ।

सहभागी—

अस्ति एउटा बिहारमा बुद्ध जन्म दिनको विषयमा चर्चा गरी एक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा एक व्यक्तिले बुद्धको जन्म कुन दिनमा, कति गते कति तारिखमा र कुन बारमा भएको हो भनी प्रश्न गर्न थाल्यो ।

संयुक्त राष्ट्र संघले June 31 तारिखमा विश्वमा बुद्ध जयन्ति मनाउने निर्णय गरेको रहेछ । यस निर्णय ठीक छैन भन्ने विषयमा चर्चा गरियो । त्यसैले बुद्ध जयन्ती विश्वले एकै दिनमा मनाउन मनासिव रहने विषयमा छलफल गरियो । यो कुरा सुनी हामी त अलमलमा पर्‍यो । त्यसैले यस विषयमा सही जानकारी पाउने आशामा हामी यहाँ आएका हौं ।

आयोजक—

हाम्रो विचारमा त बुद्ध कुन दिनमा, कति गते र तारिखमा, कुन बारमा जन्मेका हुन आदि विषयमा चर्चा परिचर्चा गरिरहनु भन्दा त बुद्धले मानव जगतको हित गर्नको लागि र पारिवारिक जीवन सुखमय बनाउनका लागि के कस्तो उपदेश दिनु भएको छ, यस विषयमा ध्यान दिई बुद्ध शिक्षालाई राम्ररी बुझ्न आवश्यक देखिन्छ । त्यस शिक्षालाई बुझिसके पछि यसलाई आफ्नो व्यवहारमा प्रयोग गर्दै जान आवश्यक छ । त्यति मात्र होइन शान्तिका लागि उहाँको शिक्षा कति व्यवहारिक छ, यी कुराहरूमा अध्ययन र चिन्तन मनन गर्दै जानु महत्त्वपूर्ण देखिन्छ ।

अधिकांश जगतमा वैशाख पूर्णिमाका दिन बुद्ध लुम्बिनीमा जन्मनु भएको विश्वास र धारणा रहेको छ । हाम्रो विचारमा त वैशाख पूर्णिमाकै दिन बुद्ध जयन्ती मनाउन उपयुक्त देखिन्छ । तर महायानीहरू जेष्ठ पूर्णिमाको दिन बुद्ध जयन्ती मनाउने गर्छन् । थाइलैण्डमा व्यापक रूपमा महायानी प्रचार भएकोले होला त्यहाँ धेरैवादीहरू समेत जेष्ठ पूर्णिमाकै दिन बुद्ध

जयन्ती मनाउने गर्छन् । त्यहाँ महायानी परम्पराका साँस्कृतिक चलन विद्यमान देखिन्छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघको लागि वैशाख पूर्णिमाको तिथी मिलाउँदै बुद्ध जयन्ती मनाउन अष्टयारो परेको हुन सक्छ । अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताको लागि तारिख अनुसार बुद्ध पूर्णिमाको दिन निर्णय गरिएको हुनाले यस विषयलाई लिई बाद विवादमा अल्झिरहनु बुद्धिमत्तापूर्ण विषय भन्न मिल्दैन जस्तो लाग्छ । हाम्रो देश नेपालका श्री ५ महाराजाधिराजको जन्मोत्सव पनि यसरी नै अन्तर्राष्ट्रिय मान्यतालाई दृष्टिगत गरी तिथी, गते र तारिख समेत गरी ३ पटक मनाइएको देखिन्छ ।

सहभागी—

हामीलाई पञ्चशील प्रार्थना गर्न नै अष्टयारो लाग्छ । किनभने पञ्चशील प्रार्थना गरिसकेपछि उडुस, उपियाँ, लामखुट्टे र किङ्गा पालिराख्न पर्‍यो । यिनीहरूलाई मार्न भएन, के गर्ने ?

आयोजक—

यहाँले त गजबको प्रश्न राख्नु भयो नि ? किङ्गा र लामखुट्टेहरू त महामारी रोग फैलाउने प्राणीहरू हुन् । त्यस्तै उडुस र उपियाँहरू पनि हानीकारक प्राणीहरू हुन्, हाम्रो लागि । त्यसैले यिनीहरूलाई पालिराख्नु त स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले ठीक छैन । यिनीहरूबाट बच्नको लागि डि.डि.टी. जस्ता कीरा घपाउने औषधी छर्न अत्यावश्यक छ । तर औषधी छर्ने बेलामा आफ्नो जीवन रक्षार्थ कीरा घपाउने औषधी छुँदैछौं भन्ने मनसायले औषधी छर्ने गर्नुपर्छ । त्यो औषधी छुँदै कीराहरू माँदैछु भन्ने चेतना राख्ने भएन । यसरी नै हामी विरामी पर्दा औषधी खानुपर्ने हुन्छ । त्यस अवस्थामा पनि हामीले आफ्नो रोग निर्मूल पार्ने उद्देश्य राखी औषधी खान्छौं । औषधीले कीरा माँछु भन्ने चेतना त राख्दैनौं । होइन र ? औषधी खानु पनि त आफ्नो शरीरको हानीकारक कीराहरू मार्नु त हो नि वास्तवमा ।

सहभागी—

ठीक कुरा गर्नुभयो यहाँले । समस्या समाधान भैहान्यो नि । कस्तो राम्रो ज्ञान आर्जन गरियो आज त । सन्तुष्ट भयौं हामी यहाँको उत्तर सुनेर । बुद्धको उपदेशलाई त्यसैले त बैज्ञानिक भनिएको रहेछ नि । मानिसहरूमा स्वतन्त्र चिन्तन र विवेक बुद्धिको अभावले गर्दा नै उनीहरू अनर्गल चिन्तन र बाद विवादमा फस्न पुग्छन् । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ—

“कालेन धम्म साकच्छा एतं मंगल मुत्तमं” । अर्थात्- समय समयमा धर्म शिक्षा विषयमा छलफल गर्नु नै मंगल कार्य हो ।”

आयोजक—

बौद्ध परियत्तिका कुनै विद्यार्थीहरूले यस्तै स्वतन्त्र चिन्तन र विवेक बुद्धि प्रयोग गर्न नसकी लामखुट्टे र उडुस पालि राखेका छन् भन्ने पनि सुन्नमा आएको छ । कस्तो हाँसो उठ्दो कुरो हो यो ?

सहभागी—

लौ त आज रमाइलो पनि लाग्यो । हाँसो पनि लाग्यो । यस कार्यक्रमका प्रमुखज्यूको सिध्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दै आजलाई हामी विदा पनि माग्छौं । ■

विपश्यना ध्यान याना : जूगु जिगु अनुभव

■ सुरेश रत्न शाक्य, यल

ध्यान धयागु वास्तव्य मनयात भिंगुली एकाग्र यायगु अर्थात माकःथें चञ्चलगु मनयात थःगु बसय् तयगु लागि व थःगु मनय् दुने दयावैगु राग द्वेष, व मोहयात विस्तारं मदय्का छवयगु विधि खः । बुद्धं नं ध्वहे ध्यानया माध्यमं बुद्धत्व प्राप्त याना विज्याःगु खः ।

धौकन्हे अपोलं अपो मनुत थःकेचंगु राग व द्वेषया बसय् वनाः थःगु जीवन अन्धकारे लाकाचंगु दु । छुं बाँलाःगु चीज दत धाःसा उकी मोहित जुयाः व चीज प्राप्त यायत लोभया बसय् वनाः कोशिस याना ज्वी । बाँलाःगु छुंयें छखा दुसा गुलि ज्यू, मोटरसाइकल, थिकेगु घडि छगः दुसा जिगु जीवने गुलि आनन्द ज्वीगु ज्वी धकाः राग चित्त उत्पन्न यानाचवनी ।

अथेहे थःत मयोपिं पासापिं व शत्रुतयगु विषयंयात कयाः तं पिकयाः द्वेष भाव उत्पन्न यानाचवनी । थुजोगु भावना मदयकेया लागि थःत म्हसीकेगु लागि समाधि तसकं आवश्यक जू ।

आः धन जिं ध्यान चवनाबले यानागु अनुभव छकः खंके त्याना । समाधि यायबले न्हापां आनापान ध्यान यानाः शुरु याइगु खः । आनापान धयागु न्हापां श्वास न्हासं दुहाँ पिहाँ जुयाचंगु यात ध्यान तयाः चाय्का चवनेगु विधि खः । आनापान ध्यान यानाबले जिगु मन तसकं चञ्चल जुयाचवन । भिखातिसिनाः न्हासं श्वास दुहाँ पिहाँ जुयाचंगुयात चाय्कयवहे जिगु मने यककें खँत कल्पना जुयाचवन । तर धर्म गुरु थःत थम्हं होश ति धाःगुलिं जिं हानं श्वास प्रश्वासे विचाः याना । थये यानाबले भतीचा मन एकाग्र ला जुल । अथेसां अप्पो धयाथें मन पिहाँ हे जक वनाचवन । उकें जिं सिल मनयात बसय् तयगु ज्या तसकं हे थाकु खनी । अथेसां जिं ध्यानयात क्वातुकाः विचाः यायां वनाबले चायावल - सासंः दुहाँवनीबले ख्वाउँक न्हासय् च्वाकय् थियाः वनी, पिहाँ वनीबले लुमुलुमु धाय्क थियाः पिहाँवइगु जुयाचवन । थुकथं सीका चवनाबले थःगु मनयात न्हापास्वयाः अपो थासय् तयफ्थें तायावल । अथेसां ध्व मन भचा भचा जायवहे कल्पनाय् दुहाँ वनाहे च्वं ।

ध्यान चवने न्ह्यो शील पालन यायहे माः खनी । गुकिं यानाः भीगु समाधि क्वातुई । शील धयागु ध्यान चवनेगु लागि जक मजुसे जीवन व्यवहारय् प्रयोग मयासे मगाःगु अनुशासन खः । एकघण्टा तक मुलः ध्याना चवनेगु वानी मदुगु कारणं तुती व पुलि नं क्वाता क्वातां स्याना वः । थुकी ध्यानयात पंगलः जुयावः । थुकथं प्यन्हु तक आनापान ध्यान चवना ।

उकिं यानाः छुं भतीचा मन एकाग्र थाय्त सफल जुल ।

ध्वयां लिपा स्वन्हुतक विपश्यना ध्यान तस । विपश्यना ध्यान धयागु शरीर दुने अनित्य जुयावंगु प्रकृत्यायात चायका चवनेगु विधि जुयाचवन । छ्चोया चसुप्पालं शुरु यानाः शरीर दुने छु छु जुयाचवन धकाः होश तयावं चवनेगु ध्व ध्यान यानाबले गुबलें शरीर दुने गुगु थासय् बाईया वया चवनीगु गुबलें झ्यातुया वइगु, गनं अर्घं चेतनशील, पुलि स्यानाः पुनावइगु, आदि विभिन्न समवेदना अनुभव जुयाचवन । तर छुयाय् मन तसकं चञ्चल जुयाः पिहाँ वना चवन । अथेसां हानं हानं होश तया समवेदनायात चायकावं वना । गुहं धाःथें थःगु तुती व पुलि स्याना वःसां एक घण्टा तक समताभावं स्वयाचवना । अथेसां पुलि हे तोधुली थें अनुभव जुयाचवन । गुहं तुती संकेगु यायमते धाःगुलिं अपायकं तुति मसंकां । चाय्धाःसां तुति संकेगु यायबले मन एकचित्त ज्वीफैमखु । गुकिं यानाः शरीर दुनेया अंगप्रत्यंगय् जुयाचंगु समवेदनायात भीसं बाँलाक अनुभव याय् फैमखु । थुकथं हानं प्यन्हु धितेजुल । आःला न्हापा स्वयां अपो मन एकाग्र जुयावल ।

ध्वया लिपा निन्हु मैत्री भावनाया ध्यान अभ्यास जुल । ध्यानगुरुया कथं मैत्री भावनां जिगु शरीरे छुं कष्ट ला अनुभव मजू । थुगु ध्यान यायबले संसारे च्वपिं प्राणीपिनि उँद्वार ज्वीमा, स्वस्थ ज्वीमा, भिं ज्वीमा, कल्याण ज्वीमा व सुखी ज्वीमा धकाः कामना याइगु जुयाचवन । थुकथं मेपिनि कल्याण कामना यानाः ध्यान चवनेबले भीगु मने राग, द्वेष, मोह व अहंकार आदि दुर्भावना मवःगु जुयाचवन ।

थुकथं फिन्हु ध्यान चवनाः लिहाँवयाः जिं सीका कया-जि धकाः अहंकार थाय्गु हे ब्यर्थ खनी । भौतिक बस्तुत फुक्कं क्षणिक सुखया लागि जक खनी । न्ह्याबलेया लागि सुख प्राप्त याय्गु खःसा राग, द्वेष व मोह कम याना यके फय्क्यमाःगु जुयाचवन । गुलि थुजोगु क्लेश मदय्का छवय्के उकि हे तूष्णा भाव कम जुयाः आत्म शान्ति दैगु जुयाचवन । भीसं थःगु छुंयेंया लागि जक मखु, समाजया लागि नं छुं बाँलाःगु ज्या याय्गु भावना बयक्य माःगु जुयाचवन । मांकी पिनिगु सेवा, गुरुपिन्त आदर गौरव तय्गु, सेवा थाय्गु, थःस्वयाः थकालिपिन्त आदरगौरव तय्गु व थःस्वयाः क्वाकालिपिन्त माया याय्गु । ध्व संसारे गुलिनं प्राणीपिं दु, इमिप्रति मैत्री भावना तयमाः धयागु ज्ञान थुयावल ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

धर्मकीर्ति विहार

गतिविधि

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको शनिवारिय कार्यक्रम

२०६१ भाद्र २६ शनीवार, प्रस्तोता अमीर कुमारी शाक्य ।

विषय - प्रतित्य समुत्पाद

यसदिन श्यामलाल चित्रकारज्यूले प्रतित्य समुत्पाद विषयमा छलफल गर्नुहुँदै भन्नुभयो-

हामीमध्ये कोही पनि प्रतित्य समुत्पाद विषयमा निपुण छैनौं त्यसैले आज यस विषयमा हामीले छलफल मात्र गर्नेछौं ।

यस संसारमा जे जति घटनाहरू घटिरहेका छन्, ती सबैको कुनै न कुनै कारण हुन्छन् । बिना कारण कुनै पनि घटना घट्दैन । उदाहरणका लागि सूर्य नउडाइकन उज्यालो हुँदैन । बीऊ नरोपिकन विरुवा उम्र्दैन । त्यस्तै कुनै कारण बिनाको दुःखपनि हुन सक्दैन ।

त्यसैले बुद्ध शिक्षालाई बैज्ञानिक धर्म पनि भनिन्छ । यस शिक्षालाई बुद्धले प्रत्येक सत्य तथ्यको कारण पत्ता लगाई प्रतिपादन गर्नुभएको छ । प्रतित्य समुत्पादमा गणित विषयको ज्यामितिय प्रमाण जस्तै प्रत्येक सत्य तथ्यको कारण स्पष्ट पारी बुद्धले यसरी देशना गर्नुभएको छ ।

अविद्याको कारणले संस्कार उत्पन्न हुन्छ, संस्कार बाट-विज्ञान (चेतना) विज्ञानबाट नामरूप, नामरूपबाट-षडायतन (इन्द्रियहरू) षडायतनबाट-स्पर्श, स्पर्शबाट-वेदना, वेदनाबाट-तृष्णा तृष्णाबाट-उपादान (आशक्ति), उपादानबाट-भ्रत भवबाट-जाति, जातिबाट-जरा मरण । आदि ।

यसरी दुःख उत्पत्तिको कारण बुझ्ने प्रयास नगर्दा सबै प्रकारका कलह, भगडा, हत्या, हिंसा आदि भइरहेको हुन्छ । अविद्याले गर्दा नराग्रा संस्कारहरू बन्छन् । त्यसकारण अविद्या नै सारा दुःख समुदयको कारण हो ।

विषय - प्रतित्य समुत्पाद

२०६१ आश्विन ९, स्थान- धर्मकीर्ति विहार

यसदिन श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाबाट प्रतित्य समुत्पाद विषयमा व्याख्या गर्नु भएको थियो । प्रवचनको क्रममा उहाँले भन्नुभयो- "बुद्ध शिक्षा इश्वरवादी पनि होइन, नास्तिकवादी पनि होइन । यो शिक्षा हेतुवादी हो ।

अविद्या (अज्ञानता) को कारणले मानिसहरूले संसारको यथार्थ स्वभावलाई बुझ्न नसकी अनित्यलाई नै

नित्य ठानी भ्रममा परिरहेका हुन्छन् । जसले गर्दा उनीहरूले जन्म मरणको क्रममा फसी यही चक्करमा यात्रा गरी दुःख भोगिरहन्छन् । प्रतित्य समुत्पादका क्रमहरू मध्ये वेदना र तृष्णाको बीचमा एउटा द्वार रहेको हुन्छ । जसले संसारको अनित्य स्वभावलाई देख्न सक्छ, उसले मात्र यस द्वारलाई पत्तालगाई उक्त द्वाराबाट निस्कन सफल हुन्छ अर्थात् जन्म मरण चक्रबाट मुक्त हुन सफल हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने पञ्चइन्द्रियद्वाराबाट मनले बाहिरी भौतिक तत्त्वलाई स्पर्श गर्ने समयमा त्यस भौतिक तत्त्वको यथार्थ स्वभाव अनित्यतालाई देख्न सकेको खण्डमा मात्र उक्त तत्त्वप्रतिको अनावश्यक आशक्तिपनालाई हटाई वेदनाबाट तृष्णामा नपुग्ने अभ्यास गर्न सक्नेछ । त्यसकारण हामीले हाम्रो जीवनको प्रत्येक क्षणमा स्मृतिपूर्वक अनित्य बोध गर्ने बानी बसाल्न अत्यावश्यक छ ।

भिक्षाटन

धर्मकीर्ति विहार श्रीघः नःघलको आयोजनामा मिति २०६१ आश्विन १२ गते काठमाडौंको ज्याठा टोलमा भिक्षाटन कार्यक्रम संचालन गरिएको थियो । धर्मकीर्ति विहार एवं यस विहार अन्तरगतका शाखा बिहारहरूबाट समेत गरी जम्मा १० जवान गुरुमाहरूले उक्त भिक्षाटन कार्यक्रममा भाग लिनु भएका थिए ।

भगवान् बुद्धको समय देखि चल्दै आएको यस पवित्र भिक्षाटन परम्परालाई कायम राख्ने सिलसिलामा उक्त विहारले हरेक पूर्णिमाका दिन धर्मकीर्ति विहार लगायत उक्त विहारका शाखामा गुरुमाहरू समेत गरी १० जवान गुरुमाहरूले विभिन्न स्थानहरूमा भिक्षाटन गरिने भएको छ ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको वार्षिक भेला

२०६१ आश्विन ३० गते, शनिवार ।

स्थान- ध्यानकुटी विहार, बनेपा ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीबाट वर्षेनी सञ्चालन गर्दै आइरहेको वार्षिक भेला यसपाली ध्यानकुटी विहार बनेपामा सम्पन्न भएको छ । यस कार्यक्रमको विस्तृत विवरण अर्को अङ्कमा प्रस्तुत गरिने छ ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको आयोजनामा बुद्ध सम्बत् २५४५ (वि.सं. २०५८) साल देखि "धर्मकीर्ति रनिङ्ग शील्ड" स्थापना गरी "धर्मकीर्ति रनिङ्ग शील्ड अन्तर निम्न माध्यमिक विद्यालय बौद्ध हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता हरेक वर्ष सञ्चालन भइरहेको थियो ।

यहि सिलसिलामा यसपाली २५९३ औं धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस तथा पूजनीय धम्मवती गुरुमांको ७० औं जन्मदिनको पूनित उपलक्ष्यमा १९ वटा विद्यालयहरू विच २०६१ आश्विन १६ गते देखि १९ गते सम्म र आश्विन २३ गते गरी जम्मा ५ दिन धर्मकीर्ति रनिङ्ग शील्ड अ.नि.मा.वि. बौद्ध हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको छ । उक्त ५ दिने हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताको संक्षिप्त विवरण यसरी रहेको छ ।

प्रतियोगिताको (चार दिनको) परिणाम विवरण-

क्र.सं. सहभागी पाठशालाहरूको नाम	मिति	प्राप्ताङ्क	कैफियत
१. शान्ति शिक्षामन्दिर, ठँहिटी	२०६१/६/१६	६४	प्रथम
२. गीता माता उच्च मा.वि., विजेश्वरी	"	३०	द्वितीय
३. गणेश आवासिय मा.वि., स्वयम्भू	"	२६	तृतीय
४. दरबार हाई स्कूल, रानी पोखरी	"	१८	चतुर्थ
५. प्यासिफिक एकेडेमी, शंखमूल	"	१५	पाँचौं
६. नेचर बोर्डिङ्ग हाईस्कूल, गोडगर्बु	२०६१/६/१७	४४	प्रथम
७. जुगल इंगलिस स्कूल, सिफल	"	२३	द्वितीय
८. माउन्ट ग्लोरी इन्टरनेशनल बोर्डिङ्ग स्कूल, बसुन्धरा	"	२२	तृतीय
९. ग्यालेक्सी पब्लिक स्कूल, ज्ञानेश्वर	"	२०	चतुर्थ
१०. आनन्दकुटी विद्यापीठ, स्वयम्भू	"	१२	पाँचौं
११. परोपकार उच्च मा.वि., भिमसेनस्थान २०६१/६/१८	"	३९	प्रथम
१२. सिद्धार्थ वनस्थली इन्स्टिच्यूट, वनस्थली	"	३७	द्वितीय
१३. श्री भक्त विद्याश्रम मा.वि., रक्तकाली	"	३६	तृतीय
१४. गोल्डेन पिक हाई स्कूल, चावहिल	"	२९	चतुर्थ
१५. अन्नपूर्ण उच्च मा.वि., ज्याठा	"	२७	पाँचौं
१६. प्रभात मा.वि., श्री घः विहार, न.घल २०६१/६/१९	"	६८	प्रथम
१७. बुढानीलकण्ठ स्कूल, बुढानीलकण्ठ	"	४०	द्वितीय
१८. श्री जुद्धोदय मा.वि., क्षेत्रपाटी	"	३३	तृतीय
१९. नेपाल आदर्श मा.वि., गणवहाल	"	२७	चतुर्थ

प्रतियोगिताको फाइनल परिणाम विवरण

क्र.सं. सहभागी पाठशालाहरूको नाम	मिति	प्राप्ताङ्क	कैफियत
१. शान्ति शिक्षा मन्दिर मा.वि. ठँहिटी	२०६१/६/२३	४८	प्रथम
२. प्रभात मा.वि. श्रीघः विहार न.घल	"	४०	द्वितीय

३. परोपकार उच्च मा.वि., भिमसेनस्थान	"	३७	तृतीय
४. नेचर बोर्डिङ्ग हाई स्कूल, गोंग:बुं	"	२७	चतुर्थ

यसरी फाइनल प्रतियोगितामा शान्ति शिक्षा मन्दिर मा.वि., ठँहिटीले ४८ अङ्क ल्याई प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भएका थिए । फलस्वरूप यसपालको लागि उक्त विद्यालयले शील्ड प्राप्त गर्न सफल भएको छ । यसरी नै अर्को २ पटकको प्रतियोगितामा पनि लगातार प्रथम स्थान हासिल गर्न सकेको खण्डमा उक्त शील्ड स्वतः शान्ति शिक्षा मन्दिरको हुनेछ । फाइनल प्रतियोगिताको सतिजा निर्णायक मण्डलको प्रतिनिधी प्रा. सुवर्ण शान्त्यलै घोषणा गर्नुभएको थियो ।

समापन समारोह तथा पुरस्कार वितरण
२०६१ आश्विन २३ गते, शनिबार ।

यस हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताको समापन तथा पुरस्कार वितरण समारोह आवास तथा भौतिक योजना मन्त्री श्री प्रकाश मान सिंहको प्रमुख अतिथ्यमा र नेपाल कांग्रेसका केन्द्रिय सल्लाहकार श्री सुविर खनालको आतिथ्यमा सम्पन्न भएको थियो ।

आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै माननिय मन्त्री प्रकाश मान सिंहले भन्नुभयो-

"देशमा भइरहेको अशान्ति हटाउन बुद्धको अहिंसा दर्शनलाई हामी सबैले मनन गर्न आवश्यक छ । यसको लागि स्कूले भाइबहिनीहरूलाई बुद्ध शिक्षामा आधारित हाजिर जवाफ ज्यादै महत्त्वपूर्ण रहेको छ । समय समयमा यस प्रकारको कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ ।"

यसरी नै कार्यक्रमको सभापतिको आशनबाट मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै पूज्य धम्मवती गुरुमांले भन्नुभयो ।

"बुद्ध जन्मनु भएको देश नेपालका धेरैजसो मानिसहरूमा बुद्ध शिक्षाको कमी रहेको हुनाले आज हामीले अशान्ति, हिंसा र द्वन्दको मार खपिरहेनु परेको छ । त्यसैले मेरो विचारमा यहाँ स्कूलका विद्यार्थीहरूको तह देखि नै बुद्ध शिक्षाको पठन-पाठन हुनुपर्ने देखिन्छ । तर हाल क्याम्पस स्तर देखि मात्र बुद्ध शिक्षाको पठन-पाठन भइरहेको छ । त्यसैले यो त जग बिनाको घर निर्माण हुन लागेको जस्तै भइरहेको छ ।

बुद्ध शिक्षानुसार पञ्चशील पालन गरी नैतिकवान बनी परस्पर मैत्री भावना जगाई हामी सबै मिलेर नेपालमात्र होइन विश्वलाई नै शान्ति ल्याउन सक्नुपरेको छ ।"

पुरस्कार वितरण

पुरस्कार वितरण समारोहमा सर्वप्रथम नेपाल कांग्रेसका केन्द्रिय सल्लाहकार श्री सुविर खनालज्यूको तर्फबाट प्रतियोगितामा सहभागी सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार वितरण गर्नुभएको थियो ।

यसरी नै फाइनल प्रतियोगितामा विजयी विद्यालय र विद्यार्थीहरूलाई माननीय आवास तथा भौतिक योजना मन्त्री प्रकाश मान सिंहबाट शीलड तथा पुरस्कार र प्रमाण

पत्र वितरण गर्नुभएको थियो ।

फाइनल प्रतियोगितामा सहभागी सबै विद्यार्थी लगायत विद्यालयहरूलाई पनि प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

हाजिर जवाफ प्रतियोगिता संचालनार्थ आवश्यक क्षेत्रमा रही सहयोग गर्नुहुने सहयोगीहरूको विवरण यसरी रहेको छ ।

क्र.सं. ज्या	आश्विन १६	आश्विन १७	आश्विन १८	आश्विन १९	आश्विन २३
१. सभापति	धम्मवती गुरुमां	चमेली गुरुमां	अनुपमा गुरुमां	कुसुम गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
२. उद्घोषक	श्यामलाल चित्रकार	जुजुमान महर्जन	कञ्चन लता तुलाधर	मीना तुलाधर	अमृत रत्न ताम्राकार
३. स्वीच मास्टर	मदन रत्न मानन्धर	सुमन कमल तुलाधर	प्रफुलकमल ताम्राकार	रोशन काजी तुलाधर	अगम्य रत्न कंसाकार
४. टाइम कियर	रामेश्वरी महर्जन	अमृत रत्न ताम्राकार	रीना तुलाधर	लोचनतारा तुलाधर	कीर्ति तुलाधर
५. प्रश्न-पत्र वितरणक	ध्रुव राजकर्णिकार	ध्रुव राजकर्णिकार	ध्रुव राजकर्णिकार	ध्रुव राजकर्णिकार	ध्रुव राजकर्णिकार
६. स्कोर बोर्ड पार्ख	ध्रुव स्थापित	रामकुमारी मानन्धर	रुसी महर्जन	मेनका शान्य	सुमनप्रभा तुलाधर
७. निर्णायक मण्डल	चिनीकाजी महर्जन	उमा मानन्धर	राम महर्जन	चिनीकाजी महर्जन	ध्रुव रत्न स्थापित
	सोभित भन्ते	राहुल भन्ते	महिय भन्ते	आनन्द भन्ते	कुमार भन्ते
	वीर्यवती गुरुमां	अनोजा गुरुमां	अरुणजाणी गुरुमां	जाणवती गुरुमां	सुजाता गुरुमां
	सविता धाब्बा		त्रिरत्न मानन्धर	रत्नसुन्दर शान्य	सुवर्ण शान्य
९. जलपान व्यवस्थापन	मिनशोभा शान्य	मिनशोभा शान्य	मिनशोभा शान्य	मिनशोभा शान्य	मिनशोभा शान्य
१०. स्टिल फोटो	अरुण सिद्धि तुलाधर	अरुण सिद्धि तुलाधर	अरुण सिद्धि तुलाधर	अरुण सिद्धि तुलाधर	अरुण सिद्धि तुलाधर
११. भिडियो ग्राफी	प्रकाश रत्न तुलाधर	प्रकाश रत्न तुलाधर	प्रकाश रत्न तुलाधर	प्रकाश रत्न तुलाधर	प्रकाश रत्न तुलाधर
१२. माइक तथा मञ्च साउण्ड सिष्टम	सिंगार, विद्या सागर रंजित उद्योगरत्न तुलाधर	विद्या सागर रंजित उद्योगरत्न तुलाधर	विद्या सागर रंजित उद्योगरत्न तुलाधर	विद्या सागर रंजित उद्योगरत्न तुलाधर	विद्या सागर रंजित उद्योगरत्न तुलाधर
१३. जलपानदाता	श्रीमान/श्रीमती प्रकाशरत्न तुलाधर	श्रीमान/श्रीमती श्यामलाल चित्रकार	वीर्यवती गुरुमां	श्रीमान/श्रीमती नीलमान तुलाधर	धम्मवती गुरुमां

पुरस्कार दाताहरूको नामावली र विवरण

यसरी नै प्रतियोगिता संचालनार्थ पुरस्कार प्रायोजन गरी सहयोग गर्नुहुने दाताहरूको नामावली विवरण यसरी रहेको छ ।

क्र.सं. दाताको नाम	पुरस्कार प्रायोजन विवरण
१. श्री द्रव्यमान सिंह तुलाधर	धर्मकीर्ति रनिङ्ग शीलड, कार्यालय तथा व्यवस्थापन खर्चको लागि रु. ५,०००।-
२. पञ्चवीर सिंह तुलाधर	प्रथम, दोश्रो, तेस्रो र सान्त्वना पुरस्कारको साथै सम्पूर्ण सहभागी विद्यार्थीहरूका लागि सम्पूर्ण पुरस्कारका लागि रु. २५,०००।-
३. सानुरत्न स्थापित	पुस्तक तथा कार्यालय व्यवस्थापनको लागि रु. ५,०००।- श्री प्रभात मा.वि.लाई धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यता प्रदान ।

हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता शुभारम्भका दिन समापन पश्चात् यस प्रतियोगिताका संयोजिका धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सचिव रमा कंसाकारले तारा डंगालले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभई सभा विसर्जन स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो भने हाजिरीजवाफ गर्नुभएको थियो । ■

धर्मोदय सभाको साधारण सभा सम्पन्न

२०६१ आश्विन २ र ३ गते

स्थान- नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहार, कीर्तिपुर ।

धर्मोदय सभाको ६१ औं साधारण सभा दुई दिन सम्म सञ्चालन भएको छ ।

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष भिक्षु कुमार काश्यपको प्रमुख आतिथ्यमा शील प्रार्थना गरी शुभारम्भ गरिएको उक्त सभामा भिक्षु संघबाट मंगलसूत्र पाठ, लामा गुरुबाट बुद्ध प्रार्थना र वज्राचार्य गुरुहरूबाट स्वस्तिवाचन गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा मित्रराष्ट्र म्यान्मार सरकारबाट उपाधि प्राप्त गर्नुहुने श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर, भिक्षु विमलालन्द महास्थविर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, भिक्षुणी धम्मवती र ज्ञानशीला गुरुमाहरूमा सम्मानपत्र प्रदान गरीएको थियो ।

धर्मोदय सभाका उपाध्यक्ष मा. लक्ष्मीदास मानन्धरले स्वागत भाषण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा सभाका महासचिव प्रा. सुवर्ण शाक्यबाट वार्षिक प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष पद्म ज्योतिबाट आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । कार्यक्रम धर्मोदय सभाका उपाध्यक्ष त्रिरत्नमान तुलाधरको सभापतित्वमा सञ्चालन गरिएको थियो ।

सभाका विभिन्न शाखाहरूबाट सहभागी हुनु भएका महानुभावहरूबाट आ-आफ्ना शाखाका वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको उक्त कार्यक्रममा लुम्बिनीमा निर्माण हुँदैर हेको स्वयम्भू महाचैत्य निर्माण कार्य विषयमा उपाध्यक्ष लक्ष्मीदास मानन्धर र सम्बन्धित इन्जिनियर प्रकाश तुलाधर ले जानकारी दिनुभएको थियो । यसरी नै लु.वि.को. का सदस्य रत्नमान शाक्यले लुम्बिनी क्षेत्रमा निर्माण भैसकेका कार्यहरूबारे चर्चा गर्नुभएको थियो भने गोविन्द चित्रकारले लु.वि. कोषमा र लुम्बिनी क्षेत्रमा भइरहेका अनियमितता र कमजोरीहरू विषयमा चर्चा गर्नु भएको थियो । कार्यकारिणी सदस्य त्रिरत्न तुलाधरले सञ्चालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा सल्लाहकार लोकदर्शन वज्राचार्यबाट समिक्षा गर्नुभएको थियो भने सहसचिव सुचित्रमान शाक्यबाट धन्यवाद ज्ञापन गरीएको थियो ।

शोक सभा एवं पुण्यानुमोदन सम्पन्न

२०६१ भाद्र १७ गते । ज्ञानमाला संघ, आनन्द विहार तानसेनले इराकमा निर्ममता पूर्वक हत्या गरिएका निर्दोष १२ जना नेपालीहरूको पुण्य स्मृतिका का.वा.

अध्यक्ष श्री राजेन्द्र मुनी शाक्यको अध्यक्षतामा शोक सभाको आयोजना गरी मृतकहरूका नाममा ज्ञानमाला भजन गरि १ मिनेट मौन धारण समेत गरेको समाचार छ । यस हृदयविदारक एवं दुखदायी घटनाबाट सारा नेपाल राष्ट्र नै शोकमा डुबेको दुखद घडीमा ज्ञानमाला संघ परिवारलाई समेत अत्यन्त मर्माहत बनाएको र यस प्रकारको जघन्य अपराध कहीं कतै पुनः नदोहोरियोस् भन्ने कामनाका साथ भिक्षु धम्म ज्योती ज्यूको नेतृत्वमा दिवंगत १२ जना नेपालीहरूको नाममा समेत पुण्यानुमोदन गरिएको थियो ।

खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न

भाद्र १८ गते वेनी । म्याग्दी बौद्ध संघ बेनीबजार म्याग्दीको वार्षिक कार्यक्रम अनुसार २०६१ भाद्र १८ गते शुक्रवार बेनीबजारको संगम चोकमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रीमान ज्ञान प्रसाद भट्टराईज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा "खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम" सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ । प्राप्त समाचार अनुसार सो कार्यक्रममा २४ जना महिला र ४१ जना पुरुष गरी जम्मा ६५ जना रक्तदाताले रक्तदान गर्नुभयो भने उक्त कार्यक्रमको सभापतित्वमा संघका अध्यक्ष श्री यजन लाल शाक्यज्यूले गर्नु भयो भने आमन्त्रित अतिथी एवं रक्तदाताहरूलाई संघका उपाध्यक्ष श्रीलक्ष्मण खोरन्जाज्यूले शब्द द्वारा स्वागत गर्नु भयो भने संघका संस्थापक अध्यक्ष श्री प्रकाश कुमार श्रेष्ठ ज्यू र नेपाल रेडक्रम सोसाइटी जिल्ला शाखाका सभापती श्री इरिकृष्ण श्रेष्ठ ज्यूले कार्यक्रमको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्नु भएको थियो । त्यसै गरी कार्यक्रमको संयोजक संघका सदस्य श्री राजेन्द्र श्रेष्ठ गर्नु भयो भने महिला बौद्ध संघका सदस्य अनन्ताज्यूले कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुभयो र सो कार्यक्रमलाई सफल पार्न रक्त सञ्चार केन्द्र पोखराका प्राविधिकहरू, म्याग्दी अस्पताल स्थानिय संघ संस्थाहरू लमायतका विभिन्न श्रद्धावान व्यक्तिहरूले आ-आफ्नो कोठाबाट आवश्यकता अनुसारको प्राविधिक, नगद एवं जिन्सी सामानहरू उपलब्ध गराउनु भै सहयोग गर्नु भएको थियो त्यसै गरि सो कार्यक्रममा संघमा आवद्ध उपाशक उपाशिकाहरूको निकै सक्रियता देखिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा सङ्कलित रगत रक्त संचार केन्द्र पोखरामा जम्मा गरि पोखरामा उपचारार्थ जाने विरामीहरूलाई रगत चाहिएमा रगत उपलब्ध गराउने भएको छ ।

म्याग्दीमा भिक्षाटन

२०६१ आषाढ २७ देखि श्रावण २ गते सम्म म्याग्दी जिल्लाको सदरमुकाम बेनी बजार लगायत तातोपानी बजार र गलेश्वर बजारमा म्याग्दी बौद्ध संघको सहयोगार्थ श्रद्धेय भिक्षु विशुद्धानन्द र श्रामणेर त्रिपिटक ज्यूबाट भिक्षाटन गरिएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार उक्त भिक्षाटन कार्यक्रमबाट रु. २६३५५१- रकम संकलन भएको थियो । संकलित उक्त रकम म्याग्दी बौद्ध संघलाई प्रदान गरिएको थियो ।

धर्मपासा पुचःया धर्मयात्रा ज्याइवः

२०६१ आश्विन १६ गते । थाय्- ध्यानकुटी विहार, बनेपा स्वयम्भू धर्मपासा पुचः या धर्मयात्रा ज्याइवः ध्यानकुटी विहार बनेपाय् क्वचाःगु समाचार दु । श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोषया स्वास्थ्ये प्रगति जूगु लसताय् स्वयम्भू धर्मपासा पुचःया आयोजनाय् सम्पन्न जूगु थुगु बुद्ध पूजा ज्याइवले पुचःया दुजः प्रकाश तुलाधरं ज्याइवःया उद्देश्य न्त्यव्वयादिसे श्रद्धेय भन्तेया उत्तरोत्तर स्वास्थ्य प्रगतिया कामना यानादिल । धर्मपासा पुचःया पाखें वसपोलयात वासः खर्चया लागि रु. १३००००- तका दां नं लःल्हाःगु समाचार दु ।



स्वयम्भू धर्मपासा पुचः नापं भिक्षु अश्वघोष महास्थविर (विचय्)

थुगु ज्याइवले श्रद्धेय अश्वघोष भन्ते नं धर्मयाइपिन्त धर्म रक्षा याई धयागु बुद्ध वचन कथं वसपोलयात नं धर्म प्रचार ज्यां व उपासकपिनिगु श्रद्धां रक्षा जूगु विश्वास प्रकट याना बिज्यासे धर्म पासापिनिगु आर्थिक सहयोगया लागि कृतज्ञता ज्ञापन यानाबिज्यात ।

धर्मदेशना ज्याइवले श्रद्धेय भिक्षु राहुलं स्वास्थ्य लाभ ज्वीगु धयागु तःधंगु लाभथें तुं सन्तुष्ट ज्वीगु व विश्वास पात्र ज्वीगु नं परम थःतिथि खः धकाः व्याख्या

यानाः उपासकउपासिकापिन्त सन्तुष्ट याना बिज्यात ।

थुकथं पुण्यानुमोदनं लिपा बान्हितक धर्माभूत

पानयानाः न्हयइपुक धर्मयात्रा सम्पन्न जूगु समाचार दु ।

विश्व मैत्री विहारय् बौद्ध सभा

यल गुंलाध्व पारु । लायक्या विश्व मैत्री विहारय् पञ्चशील प्रार्थना व बुद्ध पूजां लिपा सम्पन्न बौद्ध सभाय् भिक्षुणी सुजातां यानागु कर्मकथं जन्म जुइगु देशना याना बिज्यासे ब्राह्मण प्रतिपदा धइगु सत्यवादी जुइगु, अध्ययन यायेगु, त्यागयायेगु सत्य धर्मय् लगेजुइगु व ब्रह्मशील पालन यायेमागु खं कनाविज्यागु खः ।

दिल शोभा शाक्यं लखं मोल्हुया पिनेया खितिजक सफा जुइ तर शील समाधि प्रज्ञाया चर्या पाखें दुनेया क्लेश मदइगु खं कना दिल ।

वंगु संल्हुया देशना लुमंका छत्वाःचा खं कनादीपिं हेराकाजि व दिल शोभा पिन्त सुजाता गुरुमानं सिरपा लल्हाना विज्यागु खः ।

केशव शाक्यं लसकुस यागु खसा प्रेम वहादुर वज्राचार्य सुभाय् देछाना दीगु खः । उगु ज्याइवल्य् नाति शाक्य बोधिरत्न व पार्वीति महर्जनपिन्तं नं न्ववाना दीगु खः ।

लुभुई परियत्ति विद्यार्थीपिन्त

प्रमाणपत्र प्रदान

यल आश्विन १६ गते । लुभुया सुवर्ण छत्रपुर विहारे सञ्चालन जुयाच्वंगु परियत्ति शिक्षाया २५४७ बुद्धसम्बतस उत्तिर्ण जूपिं ४७ (पीन्हेम्ह) विद्यार्थी पिन्त प्रमाणपत्र व सिरपा लःल्हाय्गु ज्या परियत्ति शिक्षाया सहशिक्षाध्यक्ष भिक्षु ज्ञानपुर्णिक महास्थविरया मू पाहां सुई सम्पन्न जुल ।

विहारया सचिव रामगोपाल सिं या लसकुल न्वचुलि शुरुजुगु थुगु ज्याइवल्य् थुगु केन्द्रया केन्द्राध्यक्ष त्रिरत्न मानन्धर पाखें दच्छियंकया परियत्तिया प्रतिवेदन न्त्यव्वय्गु ज्या जूगु खः ।

श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपुर्णिक महास्थविर पाखें प्रमाणपत्र लः ल्हाना विज्यासें परियत्तिया महत्त्वया खं ध्वाथुईक कनाविज्यात । विहारया अध्यक्ष पूर्णमान महर्जनया सभापतित्वय् जूगु थुगु ज्याइवल्य् केन्द्रियदायक परिषदया अध्यक्ष बखतवहादुर चित्रकार विष्णु शाक्य, लोकबहादुर शाक्य कृष्णगोपाल श्रेष्ठ पिं पाखें परियत्ति शिक्षाया प्रचारं जक बुद्ध शिक्षाया प्रचार जुइफैगु वारय् थःथःगु मन्तव्य वियादिगु खः ।

ज्ञानमाला संघ, आनन्द विहारले ५७ औं वार्षिकोत्सव मनाइयो

२०६१ भाद्र ३०, तानसेन, पाल्पाको आनन्द विहार मा वि.सं. २००४ सालमा विशेष गरि बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार, ज्ञानमाला भजनको प्रवर्द्धन र विकासका साथै नेपाल भाषा संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको ज्ञानमाला संघले आफ्नो ५७ औं वार्षिकोत्सव समारोह सम्पन्न गरेको समाचार छ । संघका अध्यक्ष सर्जुलाल वज्राचार्यको सभापतित्वमा भएको उक्त समारोहका मुख्य अतिथि भिक्षु धम्मज्योति हुनु हुन्थ्यो । समारोहमा सचिव विनयराज वज्राचार्यले वर्षभरिका संघका सामाजिक तथा धार्मिक गतिविधिहरू, कोषाध्यक्ष शोभामान वज्राचार्यले वार्षिक आम्दानी खर्च र भजन समितिका संयोजक भुवनमान वज्राचार्यले ज्ञानमाला भजनलाई प्रतिवेदनका रूपमा प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । समारोहमा बौद्ध युवा संघका अध्यक्ष दीपेन्द्र काजी शाक्य, बौद्ध महिला सेवा समितिका अध्यक्ष सुश्री चिनीदेवी वज्राचार्य, सल्लाहकार प्रेममान शाक्य, निवर्तमान अध्यक्ष एवं महेन्द्रबोधि मा.वि.का प्रधानाध्यापक देवेन्द्रमान शाक्य तथा आजीवन सदस्य डा. पूरन वज्राचार्यले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको थियो । उपाध्यक्ष राजेन्द्र मुनी शाक्यबाट स्वागत र का.का.स. गम्भिरमान शाक्यबाट धन्यवाद ज्ञापन गरिएको उक्त समारोहमा मुख्य अतिथि भिक्षु धम्मज्योतिज्यूले पच्चीस सय वर्ष पूर्व भगवान बुद्धबाट देशना भएका उपदेशहरूलाई हामी सबैले पालना गर्न सकेको खण्डमा आज देश लगायत विश्वमा देखिएको अशान्ति र असुरक्षित अवस्थालाई हटाउन अवश्य पनि सकिनेछ भन्नु हुँदै धर्मदेशना गर्नु भएको थियो । उक्त समारोहमा डा. पूरन वज्राचार्यले बौद्ध भिक्षुभिक्षुणीहरूको सेवार्थ अक्षयकोष स्थापना गर्नका लागि दिवंगत माता नानीमैयाँ वज्राचार्यको स्मृतिमा रु. ५००१- आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने तथा प्रत्येक वर्ष पाल्पा जिल्लाको एक गाउँमा ज्ञानमाला संघबाट निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर संचालन गर्नका लागि आफ्नो व्यक्तिगत तर्फबाट आवश्यक औषधी सहयोग लगायत प्राविधिक सहयोग निःशुल्क उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गर्नु भएको थियो । त्यस्तै गरि ज्ञानमाला संघको आर्थिक गतिविधिमा टेवा पुऱ्याउन सहयोग गर्ने सहसचिव रत्नमान वज्राचार्यलाई कदर स्वरूप संघको तर्फबाट मुख्य अतिथिज्यूबाट पाल्पाली करुवा प्रदान गरिएको थियो । उक्त अवसरमा संघका अध्यक्ष सर्जुलाल वज्राचार्यले संघले

आगामी दिनमा गर्ने कार्य योजनाका सम्बन्धमा प्रकाश पार्नु हुँदै समारोहको समापन गर्नु भएको थियो । संघका सहसचिव रत्नमान वज्राचार्यले संचालन गर्नु भएको उक्त समारोहमा ज्ञानमाला भजन, शिल प्रार्थना, बुद्ध पुजा, धर्मदान एवं पुण्यानुमोदन समेत गरिएको थियो । वार्षिकोत्सव समारोहका साथ गत भाद्र ३२ गतेदेखि प्रारम्भ गरिएको गुँला धर्म कार्यक्रम पनि समापन गरिएको थियो ।

भ्याग्दी बौद्ध संघको तेस्रो महाधिवेशन सम्पन्न

२०६१ श्रावण १६ गते, शनिवार, बेनी । श्रावण पूर्णिमा तथा भिक्षु वर्षावास बस्ने दिनको अवसरमा भ्याग्दी बौद्ध संघको तेस्रो महाधिवेशन सम्पन्न भएकी समाचार छ । बुद्ध पुजा गरि शुरु गरिएको उक्त सभाको उद्घाटन स्थानिय समाज सेवी तथा संघलाई जग्गादान गर्नुहुने दानविर श्री पुण्य वहादुर शाक्यज्यूले गर्नु भयो भने संघका सल्लाहकार सदस्य श्री मुक्तिरोका मगर, संस्थापक अध्यक्ष श्री प्रकाश कुमार श्रेष्ठ र प्रमुख जिल्ला अधिकारी ज्ञान प्रसाद भट्टराईज्यूले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गर्नु भयो । सो सभामा संघका सचिव याम शाक्यले संघको कार्य प्रगति विवरण प्रस्तुत गर्नु भयो । यसरी नै संघका कोषाध्यक्ष श्री सुब्बा शाक्यज्यूले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । सभाको वन्दसत्रमा संघका विभिन्न विषयहरूमा छलफल गरि सर्व सम्मतिमा श्री यजनलाल शाक्यको अध्यक्षतामा ११ सदसिय कार्यसमिति गठन गरिएको छ । जसमा उपाध्यक्ष लक्ष्मण खोरन्जा मगर, सचिव याम शाक्य, कोषाध्यक्ष कुविर श्रेष्ठ, सहसचिव सुविन श्रेष्ठ, सदस्यहरूमा विष्णु शाक्य, अंगतदेवी पुर्जा मगर, दिल कुमारी पुर्जा मगर, हिक्मत शेरचन, राजेन्द्र श्रेष्ठ, दीपेन्द्र श्रेष्ठ रहेका छन् । त्यसै गरि उक्त सभाले संघलाई प्रत्यक्ष सहयोग पुगोस भन्ने मनसङ्गले श्रीमती विष्णु शाक्यको अध्यक्षतामा १३ सदसिय महिमा बौद्ध संघ गठन गरेकोछ जसमा उपाध्यक्ष भुनमाया तिलिजामगर, सचिव शुसिला शाक्य, कोषाध्यक्ष प्रमिला शाक्य, सहसचिवमा पुना शाक्य सदस्यहरूमा तकसर राणाशम्बर चन्द्र पाइजा मगर, रन्जिता शेरचन, निर्जला श्रेष्ठ, सृजना भट्टचन, रेणु वज्राचार्य, विना शेरचन रहेका छन् । सो सभाले नयाँ कार्य समितिलाई तत्काल एउटा विहार बनाउनको लागि सहमत जनाएको छ । संघका अध्यक्ष यजन लाल शाक्यको सभापतित्वमा सञ्चालित उक्त सभामा उपस्थित सम्पूर्णलाई संघ उपाध्यक्ष नर ब. थापा मगरले स्वागत गर्नु भएको थियो भने संघका सचिव यामशाक्यले उक्त सभाको सञ्चालन गर्नु भएको थियो ।