

# धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरमा सहभागी ऋषिणीहरूकासाथ गुरुमाहरू



सि पुन्ही

वर्ष-२३; अङ्क-११

बिन्तुम सम्बत् २०६२

## 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 यथाशिघ्र समयमानै 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 संख्या
१.	बुद्ध-वचन	-	१
२.	सम्पादकीय- पञ्चशील-४	-	२
३.	भगवान बुद्धको भौतिक रूपकाय	- सत्यनारायण गोयन्का	३
४.	धम्मपद-१८६	- रीता तुलाधर	५
५.	बाल आश्रम बनेपालाई सहयोग	-	५
६.	योगाभ्यास विधि-१५	- डा. गोपाल प्रधान	६
७.	कति भए पुग्ने ?	- नरेन्द्रनाथ भट्टराई	७
८.	आध्यात्मिक शिक्षा	- सुदर्शन अधिकारी	८
९.	बुद्ध धर्ममा वैज्ञानिकता	- डा. गणेश माली	९
१०.	ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरया अनुभव	- साबित्री चित्रकार	१०
११.	क्षान्ति र मैत्री-४	- ले. भिक्षु अश्वघोष, अनु. वीर्यवती	११
१२.	मनभित्र खन्ने र खोतल्ने जाँदा	- कोण्डन्य	१२
१३.	सद्धर्म के हो ? - ११	- भीमराव रामजी आंबेडकर, अनु. ललितरत्न शाक्य	१३
१४.	परिवर्तनशील प्राकृतिक नियम र चतुरार्य सत्य	- पूर्णमान महर्जन	१४
१५.	हिंसा छोडौं-एकतामा बस्ौ	- श्री धम्मघोष	१५
१६.	What is Buddhism ?	- Ven. S. Dhammika	१६
१७.	मनूतयेगु पहः - ९	- धम्मवती गुरुमा	१७
१८.	माघपुन्हीया महत्त्व	- मथुरा शाक्य	१८
१९.	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	-	१९
२०.	धर्म प्रचार-समाचार	-	२०

- 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 द्युगु 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 छि गुकथं ग्वाहाली बिया दीफु ।



प्रमुखा व्यवस्थापक  
विद्यासागर रञ्जित

फोन: ४२५ ८९५५, ४२२ ४९९२

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन

फोन: ४२५ ३१८२

जानेन्द्र महर्जन

फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक

धुवस्तुन स्थापित

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक

भिक्षु अश्वघोष महास्वविर

फोन: ४२५ ९११०

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीमं नघ-टोल

e-mail: dharmakirtivihar@gmail.com.np

पोष्ट बक्स नं ४९९२

काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्मत २५४९

नेपाल सम्मत १९२६

इस्वी सम्मत २००६

विक्रम सम्मत २०५३

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



# धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

## THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

FEBRUARY 2006

वर्ष- २३	अङ्क- ११	सि पुन्ही	फाल्गुण २०६२
----------	----------	-----------	--------------



★ अर्काको दोष देख्न सजिलो छ, किन्तु आफ्नो दोष देख्न मुश्किल छ, अर्काको दोष भने हिउँ छरे भैं छरेर हिँड्छ, किन्तु आफ्नो दोष चाहिँ जुवाले पासा छोपे भैं छोप्छ ।

★ ★ ★

★ दोषारोपण गर्ने विचारले सधैं अर्काको दोष देखि रहने व्यक्तिको चित्त-मल बढ्छ, चित्तमल गर्ने क्षय हुने मार्गबाट वञ्चित हुन्छ ।

★ ★ ★

★ हाडको जगार बनाई त्यसमा मासु र रगतको लेप लगाएको, जसमा बुढोपन, मृत्यु, अभिमान छलकपट आदि लुकाईएका छन् ।

★ ★ ★

## पञ्चशील-४

“मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि” अर्थात् भूठो कुरो वा असत्य वचन नबोल्ने नियम पालन गर्छु भनी प्रतिज्ञा गर्ने यो पञ्चशीलको चौथो शिक्षापद हो ।

पञ्चशीलको हरेक नियम महत्त्वपूर्ण भएपनि यसलाई ठीक तरिकाले बुझ्न नसक्नाले यी नियमहरूलाई ठीक तरिकाले पालन गर्न सकिरहेको देखिदैन । हुन पनि हो भूठो नबोल्नुको वास्तविक अर्थ सत्य वचन मात्र बोल्नु भन्ने बुझिन्छ । यसरी हरेक क्षेत्रमा सत्यवचनले मात्र भलो भइरहला भन्ने कुरामा विश्वास गर्न पनि गाह्रो छ । त्यसैले होला आजभोली त विभिन्न व्यवहारिक एवं व्यापारिक क्षेत्रहरूमा सत्य भन्दा पनि असत्य वचनले बढि ठाउँ ओगटेको देखिन्छ ।

एउटा प्रसंगमा गौतम बुद्धले भन्नुभएको छ— “जहाँपनि र जहिले पनि निर्भिकतापूर्वक सत्यवचनलाई विचार नपुन्याईकन प्रयोग गर्न हुन्न ।” अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जुन कुरो बोल्दा कसैलाई हानी नोक्सानी भई कलह उत्पन्न हुनेछ उक्त कुरो सत्य कुरो भएपनि नबोल्नु नै ठीक हुनेछ ।

यही सिलसिलामा एउटा सान्दर्भिक घटना यहाँ प्रस्तुत गर्न उचित होला ।

एउटा जंगलमा दुईजना ऋषीहरू तपस्या गरिरहेका थिए । त्यस समयमा एक शिकारीले एक निर्दोष मृगलाई पछ्याइरहेको थियो । त्यस मृग पहिलो ऋषीको अगिल्लि तर बाट भागी एउटा झ्याङ्गमुनि लुक्न पुग्यो । एकैछिन पछि शिकारी पनि त्यहाँ आइपुगे । उसले ऋषीलाई सोध्न पुग्यो—

“महात्माजी ! यताबाट एउटा मृग भागेको देख्नुभयो ?” महात्माले निर्दोष मृगको ज्यानको ख्याल राखी नकारात्मक उत्तर दिएर पठाएछ । मृग झ्याङ्गभित्र लुकेको अर्को ऋषीले पनि देखेको रहेछ । पहिलो ऋषीले भूठो कुरो बोलेको देखी रिसाइरहेका दोस्रो ऋषीले यस्तो विचार गर्‍यो— “कस्तो फटाहा ऋषी यो ! आफूले मृग लुकेको देख्दा देख्दै भूठो असत्य वचन बोलेर पाप कमाएको हेर यसले । ऋषी भई ध्यान गर्न बसेको व्यक्तिको चाला हेर ! मलाई सोध्न आएको भए त मैले सत्य वचन बोलि दिनेछु ।”

एकैछिन पछि शिकारीले दोस्रो ऋषी संग पनि मृगको बारेमा सोधपुछ गर्न आउँदा उक्त ऋषीले मृत्यु भयले थरथर काँदै लुकिरहेका मृगलाई देखाउन पुगे । फलस्वरूप शिकारीले ऋषीकै अगाडि निर्दोष मृगलाई वाणले हानी मारी हाले । यो दृश्य देख्ने वित्तिकै सत्य वचन बोली चोखो व्यक्ति बनन खोज्ने दोस्रो ऋषी पछुटाउन पुगे । उसले विचार गर्‍यो— “भैरै कारणले निर्दोष मृगले प्राण गुमाउन पन्यो । मैले त्यस मृगलाई नदेखाइदिएको भए विचरो मृगले त्यसरी छटपटिएर मर्न पर्ने थिएन । धिक्कार होस् मलाई ।”

यसरीनै पहिलो ऋषीले विचार गर्‍यो— “मैले जे गर्ने ठीक गर्ने । मैले मृगलाई नदेखाएको कारणले मृगको हत्या कार्यमा मेरो संलग्नता रहेन । उक्त कुकर्ममा मेरो केही दोष रहेन ।” यसरी पहिलो ऋषीले सन्तोषको श्वास फेर्न पाए ।

यस घटनाले हामीलाई भनिरहेको छ— “निर्दोष प्राणी एवं व्यक्तिहरूको भलो र हीत गर्नको लागि भूठो कुरो बोले पनि आपत्ति छैन । आफूलाई र अरुलाई हानी नोक्सानी नहुने गरी कुरा गर्नु बुद्धिमानी हुनेछ । हामीले त्यस्तो वचन हाम्रो मुखबाट बोलन हुन्न, जुन वचन बोल्नाले निर्दोषी व्यक्तिहरूलाई हानी र नोक्सानी हुन्छ । अप्रिय सत्य एवं कटुसत्यबाट टाढा रहनु नै राम्रो । जातक कथामा कहिले काहिँ समय र परिस्थिति अनुसार बोधिसत्त्वहरूबाट पनि अरुको हीतार्थ भूठो कुरो बोलेर भएपनि उपकार गरेको प्रमाण छ । सकेसम्म सत्यवचनले उपकार गर्ने । सत्य वचनले नै हानी र नोक्सानी हुने देखेमा दूरदर्सिता ज्ञानलाई अपसाई कहिले काहिँ भूठो कुरो बोलेर भएपनि उपकार गर्नुपर्ने अवस्था आइपर्न सक्छ । जे भएपनि हाम्रो लक्ष चाहिँ आफ्नो तर्फबाट अरुको जीवनमा उपकार गर्ने भावना बोकेको हुनु अति आवश्यक छ ।

त्यसैले सारांसमा भन्ने हो भने पञ्चशीलको चौथो नियम पालन गर्नको लागि हामीले त्यस्तो वचन प्रयोग गर्नु जरुरी छ जुन वचनले आफ्नो र अन्य निर्दोष व्यक्ति एवं प्राणीहरूको भलो गरिरहेको हुनुपर्छ । ■



# भगवान बुद्धको भौतिक रूपकाय

■ सत्यनारायण गोयन्का

त्यस समयको वैदिक साहित्यमा महापुरुषको शारीरिक लक्षणको विषयमा एउटा छुट्टै शास्त्र हुन्थ्यो, तर आज त्यो दुर्भाग्यले विलुप्त भईसक्यो। त्यस शास्त्रमा ग्रह, नक्षत्र आदि सांसारिक कुराहरूको जानकारीका साथ-साथै शरीर-लक्षणको बारेमा विस्तृत विवरण उल्लेख गरिएको थियो, जसमा विशेष गरी महापुरुषमा हुनु पर्ने बत्तीस शारीरिक लक्षणहरूको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको थियो। त्यस समयका ब्राह्मण आचार्य र प्राचायहरू जुन विषयमा शास्त्रमा आफूले ज्ञान प्राप्त गरेर निपुण हुन्थे ती विषयमा आफ्ना शिष्यहरूलाई निपुण बनाएर आफू भैं ज्ञानसम्पन्न बनाउँथे र आफूले स्वीकार गर्दथे- जुन मैले जानेको छुं त्यो तिमिले जानेका छौ, जुन तिमिले जानेका छौ त्यो मैले जानेको छुं। यस्तो व्यक्ति- अर्जुनायको, मन्तधरो, तिष्ण वेदानं पारगु, सनिघण्डु-केटुभानं साक्खरप्पभेदानं, इतिहास - पञ्चमानं, पदको, वेद्याकरणो, लोकायतमहापुरिसलक्षणेषु अनवयो (दी.नि. १.२५६, अम्बडुसुत्त) - अध्यायक, मन्त्रधर तीनै वटा वेदमा पारगत, चौथोमा निघण्टु-निहक्ति अक्षर भेद-प्रभेद आदि ज्ञानमा कुशल र पाचौमा इतिहासको विषयमा जानकारी भएको, कवितालेखन जान्ने, व्याकरणमा पोष्ट र सांसारिक विषयहरू तथा महापुरुषका लक्षण शास्त्र निपुण व्यक्तिहरू हुन्थे। यस शास्त्रको अनुसार जुन व्यक्तिको शरीरमा महापुरुषहरूको बत्तीस लक्षण हुन्छन् त्यस्तो व्यक्ति गृहस्थ भएमा सागर सहीत सम्पूर्ण पृथ्वीको एकछत्र सम्राट, चक्रवर्ती हुन्छ र गृहत्यागी भएमा परम विमुक्त अरहन्त सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ।

त्यस समयका शास्त्रज्ञ ब्राह्मणहरूमा यस्तो मान्यता अधिक प्रचलित थियो। त्यसैले जहिले जहिले कुनै पनि विद्वान ब्राह्मणले भगवानको बारेमा ब्याप्त रहेको यस्तो कीर्ति शब्द कल्याणो कित्तिसद्धो सुन्छ - इतिपि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो... यस्तो सुन्ने बित्तिकै उनी स्वयं भगवानलाई भेट्न आउँछ अथवा एकजना आफ्नो शिष्यलाई पठाउँछ। र उस्ले भगवानको शारीरिक लक्षणलाई जाँची साँच्चिकै त्यस कीर्ति शब्द मिल्छ मिल्दैन हेर्छ, साँच्चै त्यो व्यक्ति अरहं सम्यक सम्बुद्ध हो कि होइन भनेर जाँच्छ।

यसरी जाँचन गएको व्यक्तिले सर्वप्रथम भगवान बुद्धलाई भेटेर उनको शरीरमा शास्त्रमा उल्लेख गरे अनुसारको चिन्ह छ कि छैन हेर्छ। यसरी एकजनाले जाँच गर्दा परिणाम स्वरूप निस्केको बत्तीस लक्षणको पूरा विवरण प्राप्त भएको छ। एकजना वयोबृद्ध ब्राह्मण नेता ब्रह्मायुले आफ्नो सुयोग्य शिष्य उत्तरमानवकलाई भगवानको बारेमा फैलिएको कीर्तिलाई निरिक्षण परिक्षण गर्न पठाएका थिए। शरीरमा विद्यमान भएको बत्तीसवटा लक्षणले उनको व्यक्तित्वलाई अरु भन्दा अलग एक विशिष्ट स्वभावलाई दर्शाउँछ।

बत्तीस लक्षणहरू :

१. सुप्पतिट्ठितपादो (सुप्रतिष्ठित पाद)- पैताला समतल हुन्छ। त्यसमा खाल्टो हुँदैन त्यसैले भूईँमा टेक्दा समतल हुन्छ।
२. पादतलेसु चक्कानि जातानि सहस्सरानि सनेभिकानि सनाभिकानि सब्बाकारपरिपूरानि (चक्रवर्कित) - दुबै खुट्टाको पैतालामा चक्र अंकित हुन्छ। जुन बीचमा गोलो नाभि भएर मसिना हजारौं रेसाहरूद्वारा परिपूर्ण हुन्छन्।
३. आयतपण्हिह (आयत-पाणि) - खुट्टाको एडि सामान्य मानिसहरूको तुलनामा ठूलो र लामो हुन्छ।
४. दीघङ्गलि (दीर्घ अंगुल) - हात र खुट्टाका औलाहरू लामा हुन्छन्।
५. मुदुतलुनहत्थपादो (मृदु तरुण हस्त-पाद)- हात र खुट्टा कडा नभई एकदम नरम हुन्छ।
६. जालहत्थपादो (जाल हस्त-पाद) - हात र खुट्टाको औलाहरूका बीचमा हाँसको खुट्टामा भैं मासुको फिल्ली हुन्छ। दुई औलालाई जोडिएको हुन्छ प्वाल हुँदैन।
७. उस्सइस्खपादो (उस्संख पाद)- कर्कूच्चा अन्य मानिसहरूको भन्दा अलि माथि रहेको हुन्छ।
८. एणिजड्घो - एणी जातिको मृगको भैं सुन्दर जाँघ हुन्छ।
९. परिमसति परिमज्जति (आजानुबाहु) - उभिँदा घुँडासम्म छुने लामो हात हुन्छ।
१०. कोसोहितवत्थगुहो (कोषाच्छादित वस्तिगुह्य) - पुरुषेन्द्रिय गुप्त रहेको हुन्छ।

११. सुवर्णवर्णो (सुवर्ण वर्ण) - वर्ण कञ्चन भै हुन्छ ।
१२. सुखुमच्छवि (सूक्ष्म छवि) - शरीरको छालामा एक किसिमको पातलो छाला छाएको हुन्छ जस्मा धूलो टाँस पाउँदैन ।
१३. एकेकलोमो (एकैक लोभ) - शरीरको प्रत्येक रौंको प्वालमा एउटा एउटा रौं हुन्छ ।
१४. उद्गगलोमो (ऊर्ध्वाग्र लोम) - रौं बाँयाबाट दाँया ढल्क टुप्पो भने माथि फर्किएको हुन्छ ।
१५. ब्रह्मगुत्तो (ब्राह्मगुत्तु-गात्र) - शरीर अग्लो र सीधा हुन्छ त्यसैले अरुहरूले उसलाई ब्रह्म उजु भन्दछन् ।
१६. सत्तुसदो (सप्त उत्सद)- दुवै हात, दुवै खुट्टा, छाती, पिठ्युँ र मुहारदेखी माथिसम्म - शरीरका यी सातैवटा अंग विशाल र पूर्ण आकारको हुन्छ ।
१७. सीहपुब्बद्धकायो (सिंह-पूर्वाद्ध-काय) - छाती सहित माथिको अंग सिंहको भै हुन्छ ।
१८. चित्तन्तरांसो (चितांतरांस) - दुवै काँधको बीचको भाग भरिएको हुन्छ ।
१९. निग्रोधपरिमण्डलो (न्यग्रोध परिमण्डल) - न्यग्रोध वृक्ष जति अग्लो हुन्छ त्यति नै भौँगिएको पनि हुन्छ । त्यस्तै उभिँदा जति शरीरको लम्बाई हुन्छ, दुई हात फैलाउँदा त्यसको चौडाईको नाप पनि त्यत्तिकै हुनुपर्छ ।
२०. समवट्टकखन्धो (समवर्त स्कंध) - उत्तिकै गोलाकार काँध हुनुपर्छ ।
२१. रसगगसग्गी (रस रसाग्रि) - सम्पूर्ण रसको स्वाद लिने जिब्रो र त्यस संग जोडिएको गला सम्म एउटा नशा हुनुपर्छ ।
२२. सीहहनु (सिंह हनु) - सिंहको भै फाराकिलो हुनुपर्छ ।
२३. चत्तालीसदन्तो (चत्तालीस दन्त) - चालीसवटा दाँत भएको भव्य चेहरा हुनुपर्छ ।
२४. समदन्तो (समदन्त) - दाँत अगाडि पछाडि नभइकन एक समान हुनुपर्छ ।
२५. अविरलदन्तो (अविरल दान्त) - दुई दाँतको बीचमा प्वाल हुँदैन ।
२६. सुसुक्कदाठो (सुशक्ल दाढ) - दाँत मसिनो हुन्छ ।
२७. पहतजिक्को (प्रभुत जिक्का) - जिब्रो अत्यन्त लामो हुन्छ ।
२८. ब्रह्मस्सरो (ब्रह्मस्वर) - कोईली पंक्षीको समान स्पष्ट ब्रह्म स्वर हुन्छ ।

२९. अभिनीलनेतो (अभिनील नेत्र) - आँखा सुन्दर र नीलो हुन्छ ।
३०. गोपखुमो (गो-पक्ष्म) - गाईको भै लामो र बाक्लो परेली हुन्छ ।
३१. ओदाता उण्णा (श्वेत ऊर्णा)- उण्णा भ्रमुकन्तरे जाता ओदाता मुदुतूलसन्निभा - दुई आँखी भौंको बीचमा सेतो, नरम कपास भै गोलो रौं हुन्छ ।
३२. उण्हीससीसो (उण्णीय शीर्ष) - टाउकोको माथिल्लो भागमा केही उठेको शीष हुन्छ जुन जुडो भौँधिएको जस्तो देखिन्छ । यस चिन्हको कारण आज पनि बुद्ध मूर्ति अन्य ध्यानावस्थित मूर्तिको तुलनामा स्पष्टतया भिन्न देखिन्छ । - (म.नि. २.३८६, ब्रह्मायुसुत्त)

यी मध्ये कुनै शारीरिक लक्षण स्पष्ट देखिन्थे र अत्यन्त भव्य दर्शनीय हुनुको कारण सामान्य व्यक्ति भगवान प्रति स्वतः आकर्षित हुन्थे ।

त्यस समयमा सम्पूर्ण बत्तीस लक्षण युक्त शरीर भएका महापुरुष कसैले पनि हेर्न पाएका थिएनन् । ती लक्षणहरूको उल्लेख शास्त्रहरूमा हुन्थे । बाबरी नामको एकजना ब्राह्मण संग तीन वटा लक्षण विद्यमान थियो- तर बत्तीस लक्षण युक्त व्यक्ति न कसैले देखेका थिए, न कसैले सुनेका थिए । यस्तो बत्तीस लक्षणले युक्त व्यक्ति त्यो पनि एक छत्र चक्रवर्ती सम्राट नभई गृहत्यागी सम्यक सम्बुद्ध बनेको छ, यो त अति दुर्लभ कुरा थियो । जी व्यक्ति आफ्नो अनिगन्ती कल्पना असंख्य जन्म सम्म आफ्नो हितको साथ साथै अन्यको हित हुने कार्यमा संलग्न रहेर पारमिता परिपूर्ण गर्दछ, र आफ्नो अन्तिम जन्ममा सम्यक सम्बुद्ध बन्दछ । साँचै यो अति दुर्लभ हो ।

यसै कारण ठाँऊ ठाँऊमा हामी यस्तो कथन भेटाउँछौं- तथागतस्स अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स, इमस्स खो, भिक्खवे, एकपुगगलस्स पातुभावो दुल्लभो लोकस्मिं; (अ.नि.१.१.१७१, एकपुगगलवग्ग)

- जो तथागत अरहन्त सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ, यस्तो व्यक्तिको लोकमा प्रार्दुभाव हुनु दुर्लभ हुन्छ ।

सम्मासम्बुद्धस्स पातुभावो दुल्लभो लोकस्मिं; (अ.नि.२.५.१९५, पिङ्गियानीसुत्त)

- संसारमा सम्यक सम्बुद्ध उत्पन्न हुनु दुर्लभ छ,

कमशः

कल्याण मित्र, सं.ना.गो.

(साभार: "विपश्यना" बुद्ध वर्ष-२५४६; वि.सं. २०५९ चैत्र; वर्ष-१९; अङ्क-१२)



## धम्मपद-१८६

■ रीना तुलाधर

'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

मलित्थिया दुच्चरितं - मच्छेरं ददतो मलं

मला वे पापकाधम्मा - कस्मिं लोके परमिह च

अर्थ- स्त्रीको मैल दुश्चरित्र हो, दानको मैल कञ्जुसीपन हो, यस लोक र परलोकको मैल पाप हो ।

ततो मला मलतरं - अविज्जा परमं मलं

एतं मलं पहन्वान - निम्मला होथ भिक्खवो

अर्थ- यो भन्दा पनि ठूलो मैल अविद्या हो । अतः यो मैललाई हटाएर निर्मल बन्नतिर लाग ।

घटना- उपरोक्त गाथाहरू भगवान बुद्धले राजगृहस्थित वेणुवनमा बस्नु हुँदाखेरि कुनै एक कुलपुत्रको कारणमा बताउनु भएको थियो ।

राजगृहका एक कुलपुत्रले आफ्नो कुल, जात समानकी एउटी कुमारिसित बिहे गरे । बिहे गरेदेखि नै त्यो स्त्री चरित्रहीनकी थिई । अन्य पुरुषहरूसंग दुराचार गरेर हिँड्थी । आफ्नी स्त्रीको यस्तो चालाले गर्दा उनी अरु मानिसको मुखामुख गर्न लाज मानेर लुक्दै हिँड्थे । केही समयपछि उनी भगवान बुद्धकहाँ गएर भेट गरी वन्दना गरेपछि एक छेउमा बसे । भगवान बुद्धले तिनलाई देखेर

भन्नु भयो- "के हो उपासक, आजभोलि तिमी देखिदैनौ ।"

ती उपासकले भगवान बुद्ध समझ आफ्नो दुःखको कुरा सुनाए । अनि भगवान बुद्धले त्यसलाई बुझाएर

भन्नु भयो- "उपासक ! पहिलेदेखि मैले भन्दै आएको हुँ, स्त्रीहरू नदि र बाटो समान हो । तिनीहरू देखि पण्डितहरूले क्रोध गर्नु हुँदैन । जन्म जन्मान्तरको कुरा छोपिएकोले यो कुरा तिमीहरूले बुझेनौ ।" कुलपुत्रको याचनामा बुद्धले फेरि गाथाद्वारा भन्नुभयो- "जसरी नदी, बाटो, सभा जस्तो साभा ठाउँ हुन्छ उसै गरी स्त्रीको समय र नियम हुँदैन ।"

सन्दर्भ मिलाएर बुद्धले धर्म देशना दिनु भयो- "व्यभिचारी भाव स्त्रीको कलंक हो, कञ्जुसीपन दान दिनेको लागि कलंक हो, यस लोक र परलोकमा पनि विनाश गराउने भएकोले अकुशल कर्म जति सत्व प्राणीको लागि दाग हो, कलंक हो, यो सबैभन्दा पनि मुख्य अविद्या नै सबैभन्दा खराब दाग हो, कलंक हो ।"

यसरी धर्म देशना गर्नु भई भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथाहरू भन्नु भयो । ■

### बाल आश्रम बनेपालाई सहयोग

मैत्री केन्द्र बाल आश्रम ध्यानकुटी बनेपालाई सहयोग स्वरूप चन्द्रा विनुहुने व्यक्ताहरूको नामावली यसरी रहेको छ-

क्र.सं.	दाताको नाम	चन्द्रा रकम
१.	भिक्षु समित, श्रीलंका	रु. २२००।-
२.	मलेसियन भिक्षुणी	रु. १०००।-
३.	स्व. पुत्रको स्मृतिमा तीर्थदेव मानन्धर	रु. ५००।-
४.	भेगस बोर्डिङ स्कूल कीर्तिपुर (कक्षा ७ का विद्यार्थीहरूबाट) साथै भोजन दान	रु. २९००।-
५.	श्री पंचवीरसिंह तुलाधरद्वारा १२ जना वालिकाहरू र कर्मचारी सहित २ जनालाई १४ वटा जेकिन् प्रदान ।	
६.	सबी श्रेष्ठ, बनेपा	रु. १००।-
७.	बाबुराजा तुलाधर, ग्लामा हाउस, असन	रु. ५००।-

## योगाभ्यास विधि - १५

रेकी, योगा शिक्षक एवं प्रा.चि. डा. गोपाल प्रधान  
रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र, भोटपहिटी, काठमाडौं

### मधुमेह (Diabeties) भाग-२

गत अंकमा मधुमेह रोग किन कसरी एवं रोगका लक्षणहरू बारेमा जानकारी गराउनुका साथै मधुमेहका रोगीले नियमित गर्नु पर्ने सुक्ष्म व्यायामका बारेमा जानकारी गराएका थियौं । यस अंकमा मधुमेहका रोगीले नियमित पालना गर्नु पर्ने खानपान (भोजन) को बारेमा जानकारी गराउन लागेका छौं ।

**मधुमेह (Diabetes) का रोगीले नियमित पालना गर्नु पर्ने भोजनहरू:**

१. विहानको खाजा (कुनै पनि एक थरी)  
- रोटी दुई वटा, गहुँको चिउरा, जौको सत्तु, चनाको सत्तु, वा अस्टमण्डप क्वाँटी ।  
(कहिले काहिं मात्र खानसकिने गुलीयो नभएको विस्केट, पांउरोटि आदि)

- दूध १ गिलास, दूध नभएको चिया एक कप (Black Tea) वा मधुमेह हर्वल चिया ।  
(दूधलाई पातलो बनाई पिउने)

२. विहानको भोजन (कुनै पनि एक थरी भोजनको रूपमा खान सकिन्छ ।)

- भात (त्राउण राइसको) - मकैको च्याख्ला  
- गहुँको च्याख्ला - आटाको रोटी (रेशा युक्त)  
- ढिंडो - पानी रोटी

● तरकारी (कुनै पनि एक थरी)

- सागहरू : मेथिको साग, फर्सिको मुन्टा, चम्सुर-पालुङ्गो, रायोको साग, तोरीको साग, बेथिको साग (मधुमेहका रोगीले कुनै एक थरीको साग नियमितरूपमा खाने ।)

- तरकारीहरू : लौका, बन्दा, पाटे धिरौला, सिमि वा मौसम अनुसारको तरकारीहरूमा कुनै एक थरीको तरकारी बढी खाने गर्नुपर्छ ।

नोट : आलु, पिंडालु, गान्टेमुला, सखर कन्द आदि तरकारीहरू खाँदै नखाने ।

ग्रीन सलाद - (काँचो खाने तरकारीहरू) प्रत्येक दिन अनिवार्य खाने - कांक्रो, गाजर, बन्दा, मुला, जि साग दुई पात, लसुन ३/४ क्सेप्पा, प्याज १/२ पिस (सबै मिसाएर ग्रीन सलादको रूपमा प्रत्येक दिन नियमित एक प्लेट खाने)

३. दाल एवं गोडा गुडीको भोल (Soup)

- गोडा मुगको दाल (एक कचौरा १५०/२०० मि.लि.)  
- अडहरको दाल (एक कचौरा १५०/२०० मि.लि.)  
- काउली चनाको दाल (एक कचौरा १५०/२०० मि.लि.)

(उपरोक्त कुनै पनि एक थरी दालको भोल पातलो गरी खाना खाएको दुई घण्टा पछि दैनिक सुपको रूपमा पिउन सकिनेछ ।)

४. फलफूल (कुनै पनि एक दैनिक रूपमा खान सकिन्छ ।)  
- मेवा एक टुक्रा, मौसम, सुन्तला, जामुन (साहै गुलियो स्वाद भएको फल नखाने ।)

५. दिउँसोको खाजा (कुनै पनि एक थरी खाजाको रूपमा खान सकिन्छ ।)

- रोटि दुई ओटा, गहुँको चिउरा, आटाको घाउचाउ वा अन्य रेशायुक्त खाजाहरू ।

- माथि उल्लेखित कुनैपनि एक थरी तरकारी ।  
- मधुमेह हर्वल चिया १ गिलास

६. बेलुकाको खाना (कुनै पनि एक थरी खानाको रूपमा खान सकिन्छ ।)

- गहुँको च्याख्ला - ढिंडो  
- आटाको रोटी (रेशा युक्त गहुँको) - पानी रोटी

● तरकारी

- विहानको भोजनमा उल्लेख गरे अनुसार ।

(आलु, पिंडालु, गान्टेमुला, सखर कन्द आदि तरकारी कुनै पनि नखाने ।)

नोट : मधुमेहका रोगीले खाना वा खाजा एकै पटक पेट टन्न हुने गरी नखाने, पटक पटक वा दुई दुई घण्टाको फरकमा खाने कुराहरू खाने । मधुमेहका रोगीको खानामा नुन चिल्लो मसला आदि एकदम कम प्रयोग गर्ने । नियमित महिनाको एक पटक रगत परीक्षण गराउने । मधुमेहका रोगीले रोग नियन्त्रण भएको समयमा वा नभएको कुनै पनि अवस्थामा गुलीयो खाद्य पदार्थ प्रयोग नगर्ने । मधुमेहका रोगीले सदैव यस भोजन तालिकाका साथै उपचारकले दिएको निर्देशन अनुसार पालना गर्ने ।

७. नियमित एक एक घण्टामा एक गिलास पानी पिउने ।

क्रमश ...



## कति भए पुग्ने ?

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

इच्छाको अर्थात् चाहनाको स्वभावै हो अतृप्ति । जहाँसम्म इच्छा हुन्छ त्यहाँसम्म अतृप्ति, असन्तोष जािरनै रहन्छ । इच्छा यस्तो छ, यो कहिल्यै पनि तृप्त रहनै सक्दैन । इच्छाको अर्को यस्तो स्वभाव पनि हुन्छ, परकोलाई हेर्ने । मसँग भएको कम । मेरो नपुग ! मेरो नराम्रो ! जतिसुकै राम्रो घर होस्, राम्री स्त्री होस्, अरुकै महल राम्रा, अरुकै स्त्री राम्रा । इच्छा सदा सम्पन्नताको नाममा विपदासँगै बस्न चाहन्छ । इच्छाको न्वारानको नाम मन हो । मनको बोलाउने नाम इच्छा हो । इच्छाले बढ्ने, हुर्कने ठाउँ पायो भने सानो आगोको फिलकाले प्रलयङ्करी आगोको रूप लिएर घर, गाउँ, बस्ती, नगर, जङ्गल सखाप पारेभै इच्छारूपी अग्निले पनि मानिसलाई अनेक यातना दिदै मृत्युमा लगेर पछ्यारिन्छ ।

टल्सटायको एउटा कथा छ : रसियाको कुनै सहर नजिकै एकजना मानिस परिवार सहित सुखैसँग जीवन यापन गरेर बसिरहेका थिए । इच्छा, आकांक्षाको दास नभएर आफूसँग जो छ त्यसैमा सन्तोष मानेर बसेका थिए । एकदिन एकजना परदेशी तिनको घरमा आएर बास बसे । कुरामा कुरा चल्दा ती परदेशीले ती मानिसलाई, 'यति सानो घरमा बसेर अनि यति थोरै जग्गाको मालिक भएर पनि तिमी यति प्रसन्न छौ भने तिम्रो अल्लि ठूलो घर र जमीन पनि धेरै भए त तिमी पनि अमिर बनेर बढी सुखी हुने थियौ होला हगि ?' भने । परदेशीको यो कुरा सुन्दा हो त नि अझ ठूलो घर र धेरै जमीन भए त म पनि अमिर बनेर भन्नु बढी सुखी हुने थिएँ हुँला भन्ने धून तिनमा सवार भयो । कसरी यो इच्छा पूरा गर्ने हो भनेर सोचन थाले । कल्पनाका लहर दौडन लागे । यसो गर्दा यसो पो पर्ने हो कि भन्ने भय पनि उठ्न थाल्यो । भोलिपल्ट तिनै परदेशीलाई उपाय केही छ कि भनेर सोधे । उपाय ज्ञादै सरल छ भनी परदेशीले भने "तिम्रो यो

घरजग्गा बेच । त्यो पैसा लगेर साइबेरियाको आदिमवासीहरू बस्ने गरेको ठाउँमा खर्च गर । त्यो खर्चले यो भन्दा धेरै ठूलो घर र धेरै गुना बढी जमीन त्यहाँ पाउनेछौ । त्यहाँका मुखियालाई केही सौगात, कोसेली लगेर दिएर खुसी पार्न सक्यौ भने त अनुमान गरेभन्दा पनि बढी जमीन पाउन सक्छौ" भने । यो कुरा ती मानिसलाई

चित्त बुझ्यो । घरका परिवारले इन्कार गर्दा गर्दै पनि घरजग्गा बेचेर साइबेरिया तर्फ लागे । त्यहाँका मुखियालाई सौगातको रूपमा मीठो रक्सी र अन्य खानेकुरा पनि चढाए । मुखिया खुसी भएर तिनलाई त्यहाँ आउनाको कारण सोधे । जमीन अलिकति पाए हुन्थ्यो भनी ती मानिसले भने । मुखियाले, भोलि बिहान सूर्योदय हुँदाखेरि सूर्यास्तसम्म हिँडेर तिमीले छोडेको ठाउँसम्म फर्कदा तिमी जति हिँड्न सक्छौ तिमीले टेके जति ठाउँभित्रका जमीन तिमीलाई दिउँला भने । ती मानिस खुसीले गद्गद् हुँदै डोरामा फर्के । भोलि यसरी दौड्ने छु, यति जमिन ढाक्ने दूरी पार गरेर ठूलो जमीनदार बन्ने भएँ, भन्ने अनेकन कल्पनामा परेर रातभर छटपट गर्दै कहिले भोलि होला, सूर्योदय होला भन्ने चिन्तामा परे । आधा रातिमै ओच्छ्यानबाट

● जुन कुराले आपद-विपद टार्छ अर्थात् सुख, शान्ति दिन्छ त्यही सच्चा सम्पत्ति हो । त्यो सम्पत्तिको नाम हो विवेक । हेर्दा हेर्दै स्वप्न समान केही क्षणमै नाश भएर जाने धन, जन, पुत्र, मित्र, पद-प्रतिष्ठा आदि सम्पत्ति होइनन्, यी त विपत्ति मात्र हुन् ।

● जो जन्मन्छ त्यो अवश्य मर्दछ जो जन्मिँदा त्यो कहिल्यै मर्दैन । शरीर जन्मन्छ त्यसकारण यो पनि अवश्य मर्दछ । सबैजना मेरो शरीर मर्दछन् म शरीर भनेर केही मर्दैनन् । यस तथ्यबाट यो कुरा प्रमाणित हुन्छ कि म शरीर पक्कै पनि होइन । जुन शरीर आफू होइन, जो जुनबेला पनि मर्न सक्छ त्यस्तोलाई आफू ठान्नु र यसको लागि चिन्तित हुनु ठीक हो त ?

साभार: परमात्माको दर्शन (चिन्तनधारा)

बाहिर आएर डाँडोतिर नजर दिन थाले । किसमिस भयो । पेटभरी खाना खाए धेरै हिँड्न, दगुर्न सकिन्न भनी केही नखाई अलिकति पानी एउटा थैलोमा हालेर भुण्ड्याएर सूर्योदयको पहिलो किरणमै ढोका छोडे । वायु बेगले दगुर्न थाले । युवावस्थामा पनि उती त्यति छिटो दौडन सकेका थिएनन् । मध्यान्ह सम्ममा कोसौँ कोस दगुरिसकेका थिए । अझ एकैछिन दौडन पाए भन्नु बढी जमीनको

मालिक हुने थिएँ, बरू फर्कदा अहिलेको भन्दा पनि गति बढाउँला भनी अझ अधि बढे । रातभरको निन्द्रा, भोक र प्यास सब बिर्सेर दौडदै रहे । प्यासले ज्यादै सतायो तर पानी पिइन्जेल १०/१५ गज भए पनि, बढी जमीन पाउँछु भनी पानीसम्म पनि पिएनन् । दोपहरपछि फर्किए । धेरै लामो दूरी सूर्यास्तको समयसम्ममा पुग्नु पर्ने भएकोले चाल नबढाई सुखै थिएन । सूर्यास्तसम्ममा छोडेको ठाउँ पुग्ने हिसाबले भएभरको शक्ति लगाएर कुदे । ठाउँठाउँमा जाँचकी तैनाथ थिए । तिनले पनि भन्नुभन्नु हौसला दिँदै कुद्, अलि कुद् भन्न थाले । ती मानिस यसरी कुद्न थाले कि आखिर शक्तिले धान्न सकेन । छोडेको ठाउँको नगिचै आइपुग्दा लडेर त्यहीं मरे । त्यहीं चिहान खनेर तिनलाई गाडे । चिहानमा यस्तो लेखियो— “एकजना मानिसलाई कति जमीन भए पुग्छ ? केवल छ फीट ।”

माथिको कथा मृतकलाई गाड्ने चलन भएको ठाउँमा लेखिएकोले एकजना मानिसलाई ६ फीट जमीन भए पुग्ने भन्ने भयो तर दाहसंस्कार गर्ने ठाउँमा त खरानी बनाएर बगाई दिने हुँदा केही पनि चाहिन्न । मानिस न त जन्मँदा केही साथमा लिएर आएको हुन्छ नत जाँदा (मृत्युपछि) केही लैजान्छ । अधिकांश मानिस जन्म-मृत्युको बीचको यो छोटो समयमा यति भए त पुग्थ्यो कि भन्ने व्यथा लागेर त्यस्ता मानिस कथाको अवस्थाको मानिस बन्न पुग्दछ । ■

## धर्मकीर्ति पत्रिका नवीकरण सम्बन्धी

### सूचना ! सूचना !!

धर्मकीर्ति पत्रिकाको वार्षिक ग्राहकशुल्क २०६२ चैत्र मसान्त सम्ममा समाप्त हुने भएकोले आगामी २०६३ साल वर्ष २४ अङ्क १ देखि १२ सम्मको वार्षिक ग्राहक शुल्क नवीकरण गर्न हुनका लागि सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौ । वार्षिक ग्राहक शुल्क रु ७५/- नै कायम गरिएको छ ।

प्रमुख व्यवस्थापक  
धर्मकीर्ति पत्रिका

## आध्यात्मिक शिक्षा

विद्या शब्द 'विद्' धातुबाट बनेको हो । विद्को अर्थ हो 'जान्नु' । विद्याका दुई पक्ष छन्, सांसारिक र आध्यात्मिक । सांसारिक शिक्षाले भौतिक वस्तुसँग सम्बद्ध ज्ञान दिन्छ । आध्यात्मिक शिक्षाले चाहिँ मानवभित्र रहेको दैविक गुण बाहिर ल्याउन मद्दत गर्छ । त्यसैले मानव जीवनमा यी दुवै शिक्षा आवश्यक छ । आधुनिक शिक्षामा आध्यात्मिकपन कतै पनि भेटिँदैन । त्यसमा सांसारिक विषयवस्तुमा मात्र जोड दिइएको पाइन्छ । तर मानवलाई जीवनको लक्ष्य भेट्नउन दुवै शिक्षा चाहिँदछ । आध्यात्मिक शिक्षा जीवनका लागि चाहिँदछ भने सांसारिक शिक्षा अर्थार्जनका लागि चाहिँदछ ।

यी दुवै शिक्षा पाएको मानवले मात्र समाजमा प्रतिष्ठा पाउँछ र सन्तोष पाउँछ । सांसारिक शिक्षाबाट नाम, दाम, ख्याति आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ । आध्यात्मिक शिक्षाले मानिसलाई असल बनाउँछ । आध्यात्मिक शिक्षा सोभ्रै हृदयसँग सम्बन्धित हुन्छ । हृदय नै दया सत्य, सहनशीलता र प्रेमको उद्गमस्थल हो । अचेलका बाबुआमाहरू आफ्ना सन्तानले धेरै पढ्न, धन कमाउन र ठूलो मान्छे बनून् भन्ने चाहन्छन् । तर थोरै अभिभावकले मात्र आफ्ना सन्तान असल बनून् भन्ने इच्छा राख्छन् । मानिसमा रहने असल गुण सधैं रहिरहन्छ र यो स्थायी हुन्छ भने ठूलोपन केवल क्षणिक हुन्छ । धन कमाएर ठूलो मान्छे बन्ने धेरै छन् । तर धेरै पढेर असल बनेका व्यक्तिहरू समाजमा कमै हुन्छन् ।

सांसारिक शिक्षाले मानिसलाई धन र स्वार्थ दिन्छ । यी कुराहरूले मानवको आध्यात्मिक उन्नतिमा सघाउ पुऱ्याउँदैन । सांसारिक शिक्षा सूचनामा आधारित हुन्छ भने आध्यात्मिक शिक्षा स्वपरिवर्तनमा आधारित छ । हाम्रो शरीर पानीमा उत्पन्न भई केही क्षणमै फेरि पानीमा मिल्ने पानीको फोकाजस्तै हो । 'नर' (मानिस) पनि पकृतिबाटै उत्पन्न भएको हो र अन्त्यमा उसैमा विलीन हुन्छ । शरीरको यो दैवी उत्पत्तिका विषयमा जानकारी पाएपछि मात्र शरीरको उपयोग ठीक ढगबाट गर्न सकिन्छ । यद्यपि शरीर साधनमात्र हो । यसको प्रयोग निश्चित प्रपण्ड र सीमामा रहेर गर्नुपर्छ । पृथ्वीका हरेक वस्तु केही नियमअनुसार नै चलेका हुन्छन् । त्यसैले भनिन्छ, नियम वा अनुशासनको पालना नगरी उन्नति गर्न सकिँदैन । (साभार: अन्नपूर्णा पोष्ट) ■ सुवर्तन अतिशयरी ।



## बुद्ध धर्ममा वैज्ञानिकता

■ डा. गणेश माली

आज भन्दा करीब २५०० वर्ष अगाडि भगवान् बुद्धले मानव दुखको समस्याहरूको तथा जन्म मरण चक्रहरूबारे, वैज्ञानिक अभिवृद्धिहरू आफूमा विकसित भएको कारणले वैज्ञानिक पद्धति अपनाई गहन अध्ययन गरेर हेरेर हेतु प्रत्येय वाद (Cause and Effect Relationship) का नियमानुसार दुखको कारण, दुखको निरोध र दुःखको निरोधको मार्ग पत्ता लगाए। पत्ता मात्र लगाउनु भएको होइन स्वयं आफ्नो जीवनमा प्रयोग गर्नुभई खारिड सकेको ज्ञानलाई र मार्ग लाई "आऊ र आएर आफै प्रत्यक्ष अनुभव गरी हेर" भनी एक कुशल वैज्ञानिकले जस्तै दुनियाको हित र सुखको लागि अगाडि राखी दिए।

त्यस्तै बुद्धले जन्म-मरण चक्रलाई प्रतिय समुत्पादको सिद्धान्त अपनाई व्याख्या गरिदिनु भयो। यो सिद्धान्त पनि जन्म-मरण चक्रलाई लिएर हेतु-प्रत्येय वाद कै प्रयोगको रूपमा मान्न सकिन्छ। "यो भएमा यो हुन्छ, यो नभए यो हुँदैन।" यसरी भगवान् बुद्धले अविद्या (नजान्नु) को कारणले नै क्रमशः संस्कार विज्ञान नामरूप (मन तथा शरीर) ६ इन्द्रियहरू- स्पर्श- वेदना- तृष्णा- उपादान-भव-जाति- जरा मरण, यी १२ अंगले युक्त भव चक्रलाई प्रष्ट पार्नु भयो र अविद्या नष्ट गरी मिथ्यादृष्टि हटाई सम्यक् दृष्टि प्राप्त गराउने शील-समाधि-प्रज्ञाको आठ अंगले युक्त मार्गलाई पनि आफै अनुभव द्वारा प्रत्यक्ष गरी दुनियाको अगाडि राखी दिनु भयो। भगवान् बुद्धका यी सब काममा आज भन्दा २५०० वर्ष जति अगाडि विज्ञान शैशावावस्थामा नै भएको वेलामा पनि पूर्ण वैज्ञानिकता पाइन्छ, यो महामानवको कार्यलाई त्रिपिटकको अध्ययनबाट हामीले पूर्ण तथा स्पष्ट गरी बोध गर्न सक्छौं। जसरी एक कुशल चिकित्सकले एउटा रोगीको रोग निको पार्न रोगका लक्षणहरू हेरी कारण थाहा पाउँछन् र कारण थाहा पाई त्यसको निरोधको लागि औषधि सेवन गराउँछन्, वा अन्य सुहाउँदो विधिहरू बताउँछन् त्यस्तै भगवान् बुद्धले पनि पूर्ण वैज्ञानिकता अपनाई दुख र जीवन-मरणको चक्रबाट मानिसहरूलाई छुटकारा दिन वैज्ञानिकतापूर्ण विधि पत्ता लगाउनु भयो, र स्वयं दुःखको कारणको ज्ञानबाट दुःखको निरोध गर्ने मार्गद्वारा नै दुख पनि क्षय हुने हुँदा दुख रुपी समस्याको समाधानको लागि कुनै बाह्य शक्तिलाई गुहार्न आवश्यक भएन। त्यस्तै वैज्ञानिकहरूले पनि प्रकृति सम्बन्धी समस्याहरूको समाधान प्रकृतिकै गर्भबाट निस्कने हुँदा समाधानको लागि कुनै बाह्य शक्तिको आवश्यकता, देख्दैनन्, र वैज्ञानिकहरूको रायमा पनि विश्व संचालन भैरहने कुरामा प्रकृति भन्दा बाहिरका कुनै शक्ति भन्ने कुरालाई स्विकार्दैनन्।

भगवान् बुद्ध यस संसारको स्वभावलाई अध्ययन गर्नु भई सबै अनित्य हुन् क्षणिक हुन्, सबै अनात्म हुन्, आफू र आफ्नो भन्ने केही छैन सबै दुःखमन छन् किनकि प्रत्येक क्षणिक छन् र प्रतिपल हामी नयाँ सुखको खोजीमा हुन्छौं अनि सबै

शून्य प्राय छन् वास्तवमा सबै क्षणिक भएकोले अस्तित्व हीन छन्, सबै दुःखभएकोले नै हामी हरक्षण सुखकै खोजीमा हुन्छौं र सबै अनित्य भएकोले न कहीं आफू भन्ने हुन्छ न आफ्नो भन्ने नै हुन्छ। यहाँ गाडी दौडीरहेको हुन्छ तर न गाडी नै हुन्छन् मानिसहरू गाडीमा हुन्छन् तर न मान्छेहरूनै हुन्छन् किनकि सबै शून्य मय छन्। भगवान् बुद्धको संसार प्रतिको यस दृष्टिकोणलाई विज्ञानले शत प्रतिशत स्वीकार गरेको छ। विवादको वास्तविक दृष्टिमा यो विश्व केवल परमाविकरण शक्ति तरंगहरूको एक विशाल हरदम परिवर्तनशील जमघट मात्र हो- यहाँ भएका अरु सबै केवल नाममात्र हुन्, शून्य प्रायः छन्। यो विश्व अनादि देखि अनन्तकाल सम्म घटना-प्रवाह को रूपमा वहीरहेको छ। जसमा कार्य-कारण पद्धति अनुसार सबै अन्तर सम्बन्धित भई अन्तर कुरा गर्दै अगाडि बढी रहेका छन्, कता तिर कुनै ठिकाना छैन। अनादि अनन्त विश्वको कुनै उद्देश्य देखिदैन। जस्तै अनन्त विश्व को अगाडि हाम्रो सूर्यको आयु नै सीमित छ, केही क्षणको छ र त्यसमा भर पर्ने यस पृथ्वीका हराभरा वनस्पतिहरू र चञ्चल प्राणीहरू केही क्षणका लागि मात्र हुन् जुन सूर्यको मृत्युको संगै वा सो भन्दा अगाडि नै लोप भएर जाने छन्। सूर्य जस्तै अन्य ताराहरू मर्दै गइरहेको तथ्यहरू अति शक्तिशाली दूरविक्षणमय को अध्ययन बाट वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन्।

तर जीवन क्षणिक किन नहोस्, सूर्य र पृथ्वी पनि क्षणिक किन नहोस्, यहाँ हरेक अणु परमाणु र हरेक जीवहरूको आफ्नै कथा व्यथा भए जस्तै प्रत्येक जीवनको पनि लक्ष हुन्छ, आफू र अरुहरू सबै सुरु शान्ति पूर्वक रहनु। मैत्री करुणा मुदिता उपेक्षामा विहार गरी सत्य र शान्तिको ज्योति आफैलाई रहने बुद्धको जीवनबाट हामी यही शिक्षा पाउछौं। विजयको सत्य सबै मानवको लागि भने जस्तै बुद्ध धर्म बाट निस्केका सत्य युक्त ज्ञान गुणका कुराहरू पनि सम्पूर्ण मानव-जातिको हित र सुखको लागि हो भन्ने तथ्य हामी सबैले बुझ्नु अति आवश्यक छ।

(घ) बुद्ध धर्म मा अवैज्ञानिकता

हामीले यो कुरा विसर्न हुँदैन कि भगवान् बुद्ध को यस धरतीमा प्रादुर्भाव आजभन्दा २५४८ वर्ष पूर्व भएको हो जति बेला वैज्ञानिक ज्ञान शून्य प्रायः थियो। त्यसकारण त्यति बेला पुरानो काल देखि चली आएको सामाजिक मान्यता प्राप्त गरी सकेका धारणाहरूलाई नकार्ने कुनै आधार नै थिएन। केही देवताहरू त्यतिबेला थिए, लोकहरू र भुवनहरू स्वर्ग र नरक को धारणा थियो। अनात्म वादी भएर पनि पूर्वजन्म र पछाडी जन्म हुने कुरामा विश्वास राख्थे, त्यस्तै ऋद्धि सिद्धिहरूमा र अलौकिक चमत्कारिक शक्तिहरूमा विश्वास गर्थे। जस्तै हावामा उड्नु यता गायव भएर उता प्रकट हुनु, अदृश्य भएर रहनु, इत्यादि।

त्यतिवेला मानिसहरू वरावर प्रलय भएर इतिहास दोहोरी रहनेमा पनि विश्वास गर्थे जस्तै गौतम बुद्ध अगाडि पनि गौतम बुद्ध जस्तै अरु सम्यक् सम्बुद्ध हरू थिए । जबकि मानव सभ्यताको इतिहासले हामीलाई एउटै बुद्धको अस्तित्व मात्रै प्रमाणित गरीदिएको छ । अचेल कोही प्रज्ञा ज्ञान को भ्रमलको पाएको व्यक्तिलाई पनि बुद्ध-पुरुष भन्ने चलन पनि चलेको छ, तर हामीहरूले भगवान् बुद्धले थाहापाउनु भएको सबै ज्ञान थाहा पाएर पनि अर्हत् हुन शकौला तर बुद्ध हुनसक्तैनौं, किनकि मानव इतिहासको क्रममा जति बेला सिद्धार्थले बोधिवृक्ष मुनि वैशाक पूर्णिमाको दिन बुद्धत्व प्राप्त गरे, त्यो घटना फेरि दोहोरिन सम्भव छैन । यस मानव सभ्यताको इतिहासमा पछि फेरि कोही ज्ञान प्राप्त वैज्ञानिकताले युक्त महामानव आउनसक्ला तर त्यो बुद्ध नभै अर्कै ज्ञानले पूर्ण व्यक्ति हुनेछ र उसको ज्ञान पनि समयानुसार भिन्न प्रकारको हुनेछ र आधुनिक ज्ञान विज्ञानको धरातलमा उसको प्रज्ञा रूपी भवन खडा हुनेछ । बुद्धको समयमा र त्यसपछि पनि जब बुद्धको जीवनी त्रिपिटकमा लिपिवद्ध गरियो त्यतिवेला मानिसहरू अलौकिक घटनाहरूमा विश्वास गर्थे, विशेष गरी महापुरुषहरूको जीवनीसित अलौकिक घटनाहरू र दैवी लीलाहरू जोडिन्थ्यो र बुद्धको जीवनीमा पनि यसप्रकार अलौकिक तर अवैज्ञानिक घटनाहरूले स्थान पाएकाछन् । दुइहजार वर्ष अगाडिको कुरा त जान देऔं, अचेलनै हाम्रै देशमा वैज्ञानिक ज्ञान सित अपरिचित, अन्धविश्वास र कुरीतिमा फसेका अधिकांश मान्छेहरू गाउँ शहरहरूमा प्रशस्त मात्रामा भेटिन्छन् । भगवान्बुद्धले गलत बताएको 'जात भातको प्रथा, र उँचनीचको भावना अचेल पनि हाम्रो देशमा चल्दैछ ।

यद्यपि आजको वैज्ञानिक युगमा आएरपनि हाम्रो समाजमा पुराना अन्धविश्वास र अवैज्ञानिक कुराहरू प्रचलित नै छ तापनि समय सित विस्तार विस्तारै यस्ता कुराहरूमा परिवर्तन आउनु सुनिश्चित छ । वैज्ञानिक ज्ञान सित नवाभिने धर्म दर्शन नै आखिरमा गएर यस युगको धर्म दर्शन हुनेछ यसमा कुनै संदेह छैन । जति सुकै विरोध गरेता पनि विज्ञानको यथार्थवादी खोजलाई नकार्न सक्ने सामर्थ्य धर्मदर्शन हरूमा हुन सक्तैन ।

यस अर्थमा हामी अन्य धर्महरूमा भन्दा बुद्ध धर्ममा अधिक मात्रामा विचार स्वतंत्रता, र वैज्ञानिक ज्ञान दर्शन सित तालमेल भएका दार्शनिक सिद्धान्तहरू पाउँछौं । विज्ञानको खोजलाई नकार्नु पर्ने कुनै आवश्यकता बुद्ध धर्ममा छैन तर वैज्ञानिक ज्ञान दर्शन अनुसार आस्था केही पुराना मान्यताहरूलाई भने बदल्नु पर्ने जरुरत बुद्धधर्ममा हुन सक्छ । यदि आज बुद्ध जस्तै कोही चिन्तन शील, तीक्ष्ण बुद्धिले युक्त मानव हित र कल्याणको लागि समर्पित दार्शनिक हुँदा हुन् त उनका खोजहरू बुद्धका भन्दा धेरै फरक किसिमको हुन सक्तैन ।

नयाँ मानव धर्मको रूपमा बुद्ध-धर्मको मूल रूपरेखा पहिले कै जस्तो रहनेछ तर त्यसबाट अवैज्ञानिक तत्वहरू निकालिने छन् । बुद्ध धर्म चिरस्थायी होस् भनी कामना गरौं । सबैको मंगल होस् । ■

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठिया त्रिसालय अमरापुर विहार बुगमती सञ्चालित ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरय (२०६२ गौण १६ निसे २२ गते तक) ऋषिणी जुयाः सहभागी जुयादीपिसं धयःगु अनुभव खकादीगु दु । संकलित उगु अनुभव युकर्य उल्लेख जुयाचवगु दु ।

## ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरया अनुभव

■ साबित्री चित्रकार

२०६२।१।१६ गते निसे २२ गते तकयागु अल्पकालिन ऋषिणी प्रव्रज्या जुइदुगुलिं जि तसकं हे लयता । न्हेन्हु छयें त्वःताः वयगु नं नैक्रम्य पारमिता पुरेयानागु धकाः ताय्का च्वना । ऋषिणी प्रव्रज्या जुया भन्ते गुरुमां पिनि पालय् याय् माःगु नियम याबु अनुभव याय्दत । थ्व जिगु न्हांपागु अनुभव खः ।

थन विहारे वया अष्टशील पालन याना च्वनेदुगु तसकं न्ह्याइपुक्क दिन बिते जुल । जि छयें जूसा ध्यान यायगु मिलेमजू । थन विहारे वयाः ध्यान अभ्यास यायगु मौका दत । चक्रमण याय् मनंगु नं अनुभव याय् दत । धर्म देशना नं न्यने दत । धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठिं तं धर्मदेशना न्यने धुंकुगु जूसानं हानं लोमंगु दोहरे याय् थें जुल । गुली न्हूगु खं नं न्यने दत ।

सुजाता गुरुमां नं ध्यान याय्वले भीत न्यागु नीवरणं तोपुया च्वनी उकें भीत ध्याने वाधाया खं कना बिज्यागुलिं जितः तसकं हे घट लगे जुल । श्रद्धेय धम्मवती गुरुमां नं मङ्गल सूत्र यायगु विषयले धर्म देशना याना बिज्यात । मेपिं गुरुमापिसं नं धर्म देशना याना बिज्यात । इन्द्रावति गुरुमानं न्हिया न्हिथं सुथे वहनि बुद्ध पूजा याकाबिज्यानाः धर्म देशना याना बिज्याई । थ्व अल्पकालिन ऋषिणी प्रव्रज्याय् इन्द्रावती गुरुमां मिना दिदी, रमा दिदी पिनिगु नं यक्व हे देन दु ।

अल्पकालिन ऋषिणी प्रव्रज्या जुयादीपिं पासा पिंनं तसकं हे मिलनसार जू । ऋषिणी जुया दीपिं सचात नं अनुशासन दुगुलिं व्यवहार तसकं बाँलाः ताः । विहारे च्वना बिज्यापिं गुरुमापिसंनं जिमित यक्व गुहासीं याना बिज्यागुलिं सुबिधा पूर्वक च्वने दत ।

गुहाली यानादीपिं पासापिसं नं तसकं हे मेहनत याना इले बिले नकेगु त्वंकेगु ब्यवस्था याना दिगुलिं जिमित छुं हे बाधा मदय्क च्वने दत । थन विहारे च्वना बिज्यामह सुनिता गुरुमानं जिमित माया तयाः चतुरारक्ष भावना ब्वनेगु शील ब्वनेगु स्यना बियाबिज्यात । वसपोलयागु दुनुगालं निसेयागु माया खना जितः तसकं हे लयताः वो ।

'भवतु सब्ब मङ्गल'

क्रमशः



## क्षान्ति र मैत्री - 8

लेखक: भिक्षु अश्वघोष, अनुवादक: वीर्यवती

भिक्षु सारीपुत्र गौतम बुद्धका प्रमुख शिष्य हुनुहुन्छ । उहाँ सहनसक्ने गुणमा धेरै माथि पुग्नु भएको कुरा सबै ठाउँमा प्रचार भएछ । एकदिन एकजना अशिष्ट ब्राह्मणलाई भिक्षु सारीपुत्रसंग सहन सक्ने गुण छ भनेको कुरो साँच्चिकै हो कि होइन भन्ने कुरा परीक्षण गर्न मन लागेछ । त्यसैले एकदिन भिक्षु सारीपुत्र भिक्षाटनका लागि गई राख्नु भएको बेला त्यस बाहुनले उहाँलाई पछाडीबाट एक मुक्का हानि दिएछ । बाहुनले यसरी पिटे पनि भिक्षु सारीपुत्रले थाहा नपाए जस्तो गरी एक पटक पनि फर्केर हेर्नु भएन र सरासर विहारमा जानुभयो । यस्तो भएपछि बाहुनको मुटु डरले काँप्न थाल्यो । बाहुनको काँपिएको शरीर पसिनाले भिज्न थाल्यो । शोक र पीर गर्दै दगुरेर भिक्षु सारीपुत्रलाई धन्दा गरी भन्यो— भन्ते ! मलाई क्षमा गरिदिनुस् । यति भनी उसले क्षमा मागे । सारीपुत्र महास्थविरले भन्नुभयो— तिमीले यस विषयमा केही धन्दा लिनु पर्दैन, तिमीलाई क्षमा दिइसके ।

बाहुनले भनि— “भन्ते ! यदि तपाईंले मलाई क्षमा दिनुभएको हो भने भोली तपाईं मेरो घरमा भोजनको लागि आउनुस् भनी निमन्त्रणा गरेर गए ।

भिक्षु सारीपुत्र उनको (बाहुनको) घरमा गई भोजन गर्नुभयो । बुद्धका अग्रश्रावक भिक्षु सारिपुत्रलाई विना कारण बाहुनले पिट्यो । भन्ने खबर सुनी थुप्रै मानिसहरू रिसाएर त्यस बाहुनलाई पिट्नको लागि उसको घर बाहिर पर्खिरहे । उनीहरू मध्ये कसैको हातमा लठ्ठी, कसैको हातमा हतौडा थिए । उत्तेजित हुँदै आइरहेका ती मानिसहरूलाई भिक्षु सारीपुत्रले सम्झाउँदै भन्नुभयो— “मलाई पिट्ने व्यक्तिलाई मैले क्षमा दिइसके । त्यो अब मेरो शत्रु रहेन । उनले मलाई भोजन पनि गराईसक्यो । उ अब पहिला जस्तो दुष्ट छैन । उसको हृदय परिवर्तन भइसक्यो । उसले गरेको खराब कार्यलाई उ आफैले गल्ती महशुस गरी चित्त दुखाउँदै पश्चाताप गरिसक्यो र क्षमा पनि मागि सक्यो । तिमीहरू सबै आफ्नो बाटो लाग ।” यति भन्नु हुँदै भिक्षु सारीपुत्रले बाहुनको जीवन रक्षा गर्नुभयो ।

सहन सक्ने गुण निरोगी बन्नका लागि हेतु आफूलाई मन नपर्ने कुनै पनि घटना घट्यो भने तुरुन्तै रिसाएर प्रतिक्रिया जनाउँदै होश गुमाउन पुग्ने व्यक्तिसंग सहन सक्ने गुण धर्म हुँदैन । अन्धकार स्थानमा प्रकाश नभएको जस्तै हुनेछ । किनभने क्रोधले भरिएको चित्त अन्धकारले भरिएको एक मन्दिर जस्तै हो । अन्धकार

मन्दिरमा उज्यालो प्रकाश ल्याउनको लागि बत्ति बाल्नु पर्छ । त्यसरी नै क्रोधरूपी अन्धकारले छोपिराखेको अवस्थामा क्षान्ति रूपी बत्ति बाली झलमल्ल पार्न सकेको खण्डमा क्रोधरूपी अन्धकार हराएर चित्त परिशुद्ध हुनेछ । अनि अनुहार उज्यालो, तेजीलो बन्नेछ । रीस नउठ्ने समयमा रगत शुद्ध भई निर्मल हुन्छ । त्यसैले रोग हराएर जानेछ । सँधै मनमा प्रसन्नता र आनन्द भइरह्यो भने रोगले त्यति सताउने छैन । रीस उठेपछि मन दुषित बन्ने हुनाले रगत नै कालो हुनेछ, फलस्वरूप अनुहारको रूप नै परिवर्तन हुनेछ । सहन शक्ति रूपी दीयो निभ्ने वित्तिकै अन्धकार छाए जस्तै अनुहार पनि तेजहीन र धमीलो भएर जानेछ । शारीरिक अवस्था नै नराम्रो बन्नेछ । त्यसैले निरोगी बन्नको लागि सहनशीलता वा क्षान्ति गुण अति आवश्यक छ ।

(१६६ वर्षिय रुसका एक बुढाको भनाई अनुसार निरोगी भई धेरै वर्षसम्म जीवित रहनको लागि पालन गर्नु पर्ने नियमहरू यसरी छन् - काम गरिरहनु पर्छ, खिचलो नभएको जीवन बिताउने, कसैको सुता नलिइकन निन्दा चर्चा नगर्ने, कसैलाई दुःख नदिने, शुद्ध हावापानी भएको ठाउँमा रहने, आफै खाना पकाई खाने, विहान सबेरै उठ्ने वानी वसाल्ने आदि)

### सहनु नै ज्ञानी गुण्णीहरूको मूल धर्म

मानिसहरूको उत्तम अंग शीर (टाउको) हो । शीर नभएको शरीरले केही काम गर्न सक्दैन, सहने उत्तम गुण धर्म जुन व्यक्तिसंग हुँदैन, त्यस व्यक्तिसंग शील (सदाचार) समाधि (अनुशासन र चित्त स्थिरता), प्रज्ञा (विवेक बुद्धि) आदि गुण धर्म हुँदैन । सहनशीलता नभएको व्यक्तिसंग सधैं जसो रीस उलीरहन्छ ।

न पस्सति दिवाल्को काको रत्ति न पस्सति

लुद्धो दुद्धो च मुद्धो च अहोरत्तं न पस्सति ।

अर्थ— लाटो कोसेरोले दिउँसो आँखा देख्दैन । कागले राती आँखा देख्दैन । तर लोभी, द्वेषी (क्रोधी) र मूर्ख व्यक्तिले राती मात्र होइन दिउँसो पनि आँखाले देख्दैन ।

“कुद्धो अत्थं न जानाति” — “कुद्धो धम्मं न पस्सति”

रीसालु व्यक्तिले अर्थ र अनर्थ केही जाँदैन । रीस उठेको व्यक्तिले धर्म र अधर्म पनि केही जाँदैन । मतलब रीस उठ्यो भने मानिस राक्षस बन्छ । उसले होश हराउँदछ । पागल वनी फल भोग्नु पर्ने कारणहरू मध्ये एक कारण रीसालु स्वभाव पनि हो । क्रमश...

## मनमित्र खण्ण र खोतल्ल जाँदा ...

साधनाको तेश्रो दिवस

विहान ३:३० मै उठियो, घण्टी नबजेकोले उठ्नै अलिख लाग्यो । विहानी ध्यान ठिकठिकै भयो, उही हो मन भने सम्यक् एकाग्रताभन्दा बहिर्मुखी पूर्ण एकाग्रतामै बढी केन्द्रित छ । अन्तर मनलाई सजग एवं शान्तपूर्वक हेर्नु त राम्रो हो नि ! खोई त व्यवहारमा भने धेरै नै कठिनकार्य हुँदोरहेछ । पारमिता, उपपारमिता तथा परमत्थ पारमितालाई यथार्थतः भाविता गर्दैजानु भन्नु र गराईमा कहाँ हो कहाँ जमीन और आसमान की तरह अन्तरता रहेको कुरा साधनारत चित्तलाई सम्यक् रूपमै साधनामय बनाउने क्रममा अनुभूत हुँदोरहेछ । दुईतीनपल्ट झ्यापझ्याप बत्ति निभ्दा अँध्यारो, अन्धकारले छोप्दाभैँ पुरै शून्यता अवस्थामा खसेभैँ हुँदा श्वासप्रश्वास आवागमनलाई हेर्नसक्नु र त्यसबाट एकक्षण एकदमै शान्तावस्थामा पुगेसरी हलुका बेग्लै तबरको प्रीति उत्पन्न भएसरी भएको अनुभव हुनेजस्तो केही क्षणमै मन बाह्यारम्भणमा भौतारिन पुग्छ, अनि फेरी उही उथलपुथल अशान्त चित्तको उद्देश्यहीन गन्तव्य, असम्यक्त्वरमा चित्त एकाग्रताको शुरुवात हुन्छ । तर किन र कसरी हो कुन्नि, त्यो अवस्था साँच्चै नै आनन्दमय-शान्तमय हुन्छ, त्यो क्रिया केही क्षण लगातार अगाडि बढ्दै पुनः यही रहेछ समाधिको शान्तस्थिति भन्ने आशययुक्त भावनारूपी आरम्भण जतिबेला उत्पन्न हुन्छ, त्यसको लगत्तै पुनः सम्यक् एकाग्रता भंगभई असम्यक् एकाग्रतातिर उन्मुख हुन्छ ।

जतिबेला गुरुजीको दोहा प्ले गरिन्छ, समय धेरै छैन अब दुखेपनि अलि सहैरै बसुँजस्तो हुन्छ । हिजो रत्नसूत्र पाठ गरिएको थियो भने आज मैत्रीसूत्रको पाठ भयो । गुरुजीले “यानीध भूतानि समागतानि भुम्मानि वा यानिव अन्तलिक्खे तथागतं देवमनुस्स पूजितं बुद्धं/धम्मं/संघं नमस्साम सुवत्थि होतु...” निरन्तर पाठ गर्दा रहेछ । बुद्धपूजालाई छोड्याएर पढ्ने र उनको लय यूनिक छ । सम्भवतः पाठमै पनि रागात्मक भाव नआओस् भन्ने अभिप्रायले हो कि ? त्यस्तै गरी उनको पठनमा मैत्री चित्त मैत्रीबलयुक्त रहेको कुरा सुन्दैजाँदा अनुभूत हुँदैजान्छ । शुरुवातमा उनको पाठगर्ने शैली ठट्योली-हँस्योली अलि कस्तोकस्तो नमिल्नेजस्तो लागेपनि सुन्दैजाँदा भने मैत्रीयुक्त भएकोले त्यसमा पनि हामीलाई प्रभावित गर्ने क्षमता लुकेकै छ भन्न करै लाग्नेहुन्छ । यद्यपि उनको पठनीय शैली कसैलाई मन्त्रमुग्ध गर्ने उद्देश्य वा अभिप्रायरहित भएरपनि गुरुजीप्रतिको श्रद्धा र आस्थाले अनुयायीलाई त्यो पनि यौटा परम्परागत शैलीभैँ हामीलाई लाग्दैजाने पो हुन्छ कि !

जलपानमा आज हलुबुजा-खिचडी, च्यूरा, तरकारी, बिस्कुट र फलफूलका आइटम, जलपानपछि हिजो अस्तित्व आघ्राघण्टा यताउता हिँडडुल गर्ने तर आज त्यो काम रोकें, कोठामै बसियो । समय त्यसै कुदेभैँ लाग्छ, सामूहिक साधनाको लागि घण्टी बज्यो, गएँ । बसेको अलि मिलेन, चिसो छ, त्यसबाट बच्न र छल्लन सुरुवाल लगाइयो, दुइटा मोजा र खास्तो अनि



टोपी पनि, सुरुवाल नमिल्दा बसाई नै अप्प्यारो भयो र पनि के चल्नुभैँ लाग्यो तर १५ मिनेट गएको हुँदैन अप्प्यारो भयो, विस्तारै चल्लै पर्नेभयो । सामूहिकमा खुट्टा यताउता नगर्ने भन्ने अधिष्ठानकै सोचरूपी भूत सवारले गर्दा साह्रै नै गाढो भो । बढी दुखाइमा

■ ■ ■

.... यो अणुमान सत्य मात्र हो वास्तविकता भने होइन, र पनि चिन्तनीय नै देखिन्छ रचनात्मक दृष्टिकोणले । आज गुरुजी विद्यमान हुनुहुन्छ, अजरत्व-अमरत्व उहाँमा मात्र कहाँ छ र, सबै अजित्त भनेको धर्मनियामताले कसैलाई छोड्दैन, जीवन अनिश्चित छ, तर व्यक्तिको चीजवस्तु अनित्यतासँगै उत्पत्तिस्थिति-अंगले गृहिरहेको हुन्छ ।

■ ■ ■

### ● कोण्डन्य

वशमा पाउँ जीवनलाई जीवन्तता दिनु त असहज नै रहेछ र पनि असम्भव नै कहाँ पो हुँदो हो !

९-११ बजेसम्मको साधनाको लागि हलमै गइयो, लामो निर्देशन सुन्दै एकाग्रताको लागि प्रयास जारी रहन्छ, गुरुजीको उपदेश-निर्देशन पनि सरल, सहज एवं दिल छुने खालकै थियो, भिन्न भिन्नसम्म आफै प्रकट भई आवाज मुखरित भई बुलन्द भएभैँ अनुभूत हुन्थ्यो । जे होस् गुरुजी पनि यूनिक व्यक्तित्व नै हो, जसले गर्दा विश्वव्यापीरूपमै



विपश्यनालाई जीवन जीउने कलाको रूपमा प्रयोग गर्नेहरू दिनप्रतिदिन बढ्नेक्रम जारी छ । परम्परागत मूल्यमान्यता र रीतिथितिअनुरूप संस्कृतिमय तवरमा उनलाई धेरैले अगाडि राम्रो भनी मानेतापनि फेलाडि पनि त्यसरी नै मान्नां भन्न सकिँदैन तर जो जीवनको अर्थतालाई आत्मसात गरी धर्मलाई सही मानेमा धारण गर्नु, हृदय परिवर्तन गरीनुपर्छ, चित्तको विशुद्धिपनले नै अन्ततोगत्वा सुखशान्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने भावितातर्फ निरन्तर अभ्यासीका रूपमा, साधक एवं साधिकाका रूपमा अगाडि बढेका हुन्छन्— निश्चय पनि त्यो लक्षित समूहले भने उनलाई सही मार्गदर्शक, बुद्धशिक्षालाई यथार्थमै जीवन्तता दिन उर्जा प्रदान गर्ने सफल व्यक्तित्वका रूपमा स्वीकार्ने मात्र होइनन् त्यसरी नै अरुलाई स्वीकार्ने प्रेरणाद्वार खुलाउँदै जानेहुन्छ, अझ भविष्यमा उनलाई उनको फोटो र पुस्तकलाई नै भगवान् मान्नेहरू निकलएलान् तर यो आश्चर्यको कुरा हुनेछैन, किनकि यो कुरा यथार्थ एवं अकाट्य संत्य हो कि जो कोहीको कसैप्रति श्रद्धा र आस्था अक्रसिँदै जाँदा नभएको गुणधर्मलाई बढाइचढाई गर्ने, गुणगान गर्नेहुन्छ भने जो कोहीलेचाहिँ श्रद्धा, आस्था र विश्वासको कमीले भएको/अन्तर्निहित गुणलाई समेत उजागर गर्न कञ्जुसाँई गर्नेहुन्छ, यो वास्तविकता हो जसले लक्षित पक्ष प्रभावित भएर अगाडि बढिरहेको हुन्छ ।

निर्देशन सकिएपछि आचार्य श्रद्धानन्द भन्तेबाट उही रिकर्डेड शैलीमा पुरानाहरू आफ्नै निवास्थान जाने र नयाँ साधकहरू हलमै बस्ने भन्ने उद्घोषणा गर्नुभएपछि भने अलि हाइसन्चो भएजस्तै लुरुन्तै लुरुलुरु कोठातिर आए । अनेकानेक कुराहरू मनमा एकपछि अर्को घम्साघम्सी गर्दै उर्लिएको उर्लिएकै, यो त स्वाभाविक प्रकृत्या न हो ! अहिलेसम्म त गुरुजीको रिकर्डेड चक्काले नै प्रभाव जमाउला तर भोलि के होला ? हवाट विल बि नेक्स्ट आफ्टर हिम, हु विल बि देअर आफ्टर हिम ? हो, अन्य आचार्यहरूलाई पनि प्रत्यक्षतः प्रयोगमा ल्याउँदा धर्म वा साधनाभन्दा बाहिर, वास्तविकताभन्दा बाहिर गएरै बोल्ने हुन्छन् कि भन्ने संकोच यो मानेमा सही होलान् तर यसरी संकोच लिनुले पनि फूल पालाजस्तो लाग्दैन । बुद्धकै समयमै उनका चेलाहरूले धर्मव्याख्यान दिन्थे, त्यसैले ८४,००० धर्मस्कन्धमध्ये २००० त चेलाहरूकै हुन् भनी ग्रन्थमा उल्लेख्य छन् । स्वयंशास्ताले आफूजस्तै धर्मसेनापति सारीपुत्रले धर्मव्याख्यान गर्न सक्छन् भनी प्रशंसा गर्नुभयो भने अहिले पनि त राम्रा प्रवचकहरू निकलएलान् नि ?! कोही कसैसँग साधनासंगसंगै व्याख्यानको पनि क्षमता छ भने त्यो अवस्थालाई स्थगन वा भन्नु कतै ताला लगाउने काम पो भयो कि ?! यो अनुमान सत्य मात्र हो वास्तविकता भने होइन, र पनि चिन्तनीय नै देखिन्छ रचनात्मक दृष्टिकोणले । आज गुरुजी विद्यमान हुनुहुन्छ, अजरत्व-अमरत्व उहाँमा मात्र कहाँ छ र, सब्ब अनिच्च भनेभै धर्मनिधामताले कसैलाई छोड्दैन, जीवन अनिश्चित छ, हर व्यक्ति, चीजवस्तु अनित्यतासँगै उत्पत्ति-स्थिति-भंगले गुञ्जिरहेको हुन्छ । हालसम्म उहाँको मुखारविन्दबाट प्रस्फुरित

प्रभावशाली प्रवचनको प्रभाव छाडेरहेको छ, छाउँदै जाने नै छ र पनि गुरुजीपछि भने त्यो अवस्थामा केही परिवर्तन अवश्यपनि आउँछ. नै, जसरी बर्माका विश्वप्रसिद्ध ध्यानाचार्य महासी सयादोपछि ठूलै परिवर्तन देखिएको थियो । वास्तवमा यो चिन्तन यतिबेला ममा किन र कसरी प्रवाहित हुँदो हो त्यो मलाई नै थाहा छैन, मूलतः यसरी सोच्नु वा कल्पिनुमा म आफ्नो कुनै पनि दुर्भावना, महत्वाकांक्षा एवं क्षुद्रानुवेषी आलोचक ठान्दिनँ, यो मेरो रचनात्मकता लागि केही रूपमा विद्रोहभाव लुकेको मनोचिन्तन हो, यसभित्र नजानिंदो पाराले कयौँका साथ होलान्, कयौँका मनमा गुम्सिएका कुरा मात्रै थिए होलान् । अहिलेसम्म ज्ञातभएसम्म सबै आचार्य तथा सहायकाचार्यहरूको काम नै वश टेप बजाउनु, टेपले भनीसक्दा पनि विश्राम गर्नुहोस् भनी पुनः उही पारामै भट्याउनु जुन पाच्य नै छ भन्नु कसरी, केही हदसम्म त अरुले पनि आफ्नो शैलीमै अभिव्यक्ति प्रकट गर्न पाउनुप्यो नि?! यो मात्र मेरो मनोगत चिन्तनको कुरा, जसको न पुच्छर छ, न त सिङ्ग नै, वश यो त केवल विना गन्तव्यको यो सोच ! जे होस् यस सोचमा पनि हाँमा हाँ थपेहरू अहिले नै नभएपनि पछि प्रश्रय पाउँदै किन नजाला र भन्ने जस्तो भान म स्वयंलाई भएको छ, जुन धेरैका लागि अनावश्यक सोच लाग्न सक्छन् पनि ।

११ बजे भोजनको लागि भान्छातिर लागें, फर्सि, सिमी, लप्सी थिए भने उसिनेको बन्दाकोपी र गाजर पनि थियो । उसिनेको बन्दा र गाजरचाहिँ कहिल्यै छुट्दैन, किन हो कुनि ? पछि त्यसको विशेषता थाहा पाउने जमर्को गर्नुपर्ला । खाना सकिने बित्तिकै कोठातिर, अनि बाहिर हस्याङ्ग फस्याङ्ग हुने गरी भाडुमारें, अलिअलि पातपतिङ्गर थिए, कोठा पनि सुगंध गरियो ।

१-२:३० को ध्यान ठीकै मात्र भयो, दुखाइ भन् बढ्दो छ, २:३०-३:३० को सामूहिक ध्यानमा संवेदनाले खूबै सतायो, अधिष्ठान भएर मात्र हो नत्र कति चलियो होला, खुट्टा कति हल्लाइयो होला । एकदमै दुखाइ बढ्यो, दुइटै खुट्टामा पीडा थपिँदै छ, आखिर दुखाइले चरमसीमा काट्दै जाने हो भने समाधि कसरी बढाइने हो खोइ, मात्र दुखाइमा ध्यान केन्द्रित, कहिले त रीस उठ्ने, भनक्क उत्तेजित नै हुने, जेहोस् घण्टाचाहिँ कटाइयो । ३:३०-५:०० को चाहिँ अहिलेसम्मकै बढी पीडादायी ठहरियो, दुइटै खुट्टा चलाएको चलाएकै जति चलाइयो उति दुखाइ, थाहा छ त्यसो हुने तर पनि दुखाइले गर्दा सहनै सकिएन, दुइटै खुट्टा दुखाइको शुरुवात खासै राम्रो त होइन हेर्ने, घट्दै जाला कि ! दिक्क त लाग्छ तर के गर्नु भन् पीडा थपिन्छ फेरी सम्भाल्न नसक्दा । उठौं उठौं लाग्दासमेत चलेरै भएपनि डेढ घण्टा कटाउँला जे होस् तर उठ्दिन भो, फेरी उठिएमा पुनः पुनः उठ्ने नै संस्कार बस्दै जाने हो कि भन्ने आफूले आफूलाई नै सम्झाएभै बसेरै पुरा गरियो । जिउ त पहाडभै गहुँगो पो भयो बा !

कागती पानी र सुकेको अदुवा सेवनपछि उही सामूहिक साधनाको लागि जानै पर्थो, घण्टी बजाउनेहरू पनि कस्ता निष्फूरीभै लाग्ने, एक सेकेण्ड यताउता नगरी ट्वाँङ्ग ट्वाँङ्ग ठोकी

हाल्छ, दयामाया पनि नभएका निर्दयीभै लाग्छ तर मान्नेपर्छ घण्टा ठोक्नेहरूका पँक्च्युअलिटिलाई, साधनामा दुखाइ बढी हुँदा चाँडै ट्वाङ्क ट्वाङ्क गरिदिए हुन्थ्योभै घण्टा ठोक्नेहरूको याद आउँदो नै रहेछ ।

उपदेश सुन्दा समय गएकै थाहा हुन्न, आज समाधि विषयक प्रवचन भयो । स्वयवेदन अर्थात आफ्नो तीनहाते शरीरभित्रको ज्ञानलाई बढावा दिई अष्टकलाप बारे चर्चा गरी स्थूल चीज केही नभएको सबै प्रकम्पन मात्र भएको कुरालाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टी गरियो । संबो लोको पज्जलितो, पकम्पितो बारे एकसेकेण्डमा परमाणु पनि कति प्रकम्पित हुन्छ अर्थात कतिपटक उत्पत्ति विनाश हुन्छ भन्ने यन्त्र आविष्कारकमा वैज्ञानिकलाई नोबेल पुरस्कार दिइएको थियो र उनी वैज्ञानिकले आफ्नो परमाणु शक्तिको सदुपयोगको नाउँमा हिरोसिमामा अटम बम खसाल्दा स्वयं प्लेनमै बसी हेर्न चाहेको त्यो मनस्थिति र बुद्धको अष्टकलाप अनि उनमा भएको मैत्री र करुणाको बारे तुलनात्मक चित्रण गरियो । यसरी नै श्रुत, चिन्तन र भावनामय प्रज्ञाको परिचयलाई रेफ्टुराँको मेनुको उदाहरणसँगै अन्धालाई सेतो कस्तो हुन्छ भन्ने बुझाउन बकुलालाई छाम्न लगाउँदा सेता नरम हुन्छ र घाँटीमा छुवाउँदा टेढो हुन्छ भनेको, हात्तीलाई अन्धोले छाम्दाको उदाहरण इन्ट्रेष्टिंग थियो ।

### साधनाको चौथो दिवस

सदाभै घण्टी बज्न करीब ४५ मिनेट अगाडि नै उठियो, उठ्न चाहिँ भ्रंसंग उठियो किनकि विचित्र सपनामै थिए । राग अग्निले बशभूत भएर कामरागले आफूलाई चरमोत्कर्षतर्फ घच्चच्याइरहेको त्यो क्षणमा ब्युँभियो, एकछिन त के भयो आज, एककासि कसरी यस्तो ! यो त सम्भव नै छैनभै भान त भएकै थियो भने पछि किन ब्युँभिएँ होला, सपनाले पूर्णता पाएनि हुन्थ्यो नि जस्तो अप्रत्यक्षतः कामरागात्मक कामना अव्यक्तरूपमा थियो नै । पहिले पहिले शिविरमा आउँदा त कामरागात्मक अवस्था गौण नै हुन्थ्यो, यसपालि पक्कै पनि के भो भो भन्नै सकिएन, यस्तै छ बाह्य आवरण भने पूर्णतः भिक्षु-प्रब्रजित नै हुँ तर भित्री आकृतिरूप आफैलाई बाक्क लाग्ने, भन् अरु त तीनछक्क पर्छन् होला, जे होस् यी स्वाभाविक पक्ष नै हुन् ।

विहानी दुइघण्टे साधना विनाअवरोध नै समाप्त भयो, दुखाइ कम भो तर त्यस्तै होस् भन्ने मनोकौंक्षा बढ्दो छ । जलपानमा यागु, च्यूरा, भोलतरकारी, फलफूल, बिस्कूट र विशेषप्रकारको फुलाइएको पीठोको रोटी, जलपान अलि बढी टन्नै खाइयो । त्यसपछि आधा घण्टा यताउता गरी बगैचामा डुलियो, अलि फिजिकल एक्ससाइजको फील भयो । सामूहिक ध्यान पछि ९-११ को ध्यानमा आज चौथो दिनको दिवा कार्यक्रम अलि परिवर्तन गरिएको सुनाउँदै ३-५ सम्म विपस्सना दिइने हुँदा अगाडि नै आवश्यक विश्रामपछि धम्महल प्रवेशका लागि निर्देशन भयो । भन्ने मात्र हो आज चौथो दिन, खोइ त चित्तवशमा आएको खालि अनावश्यक आरम्भमै कुदिरहेको क्रम टुट्न पाएको छैन, हेर्न आज विपश्यनाको निर्देशन पश्चात् के पो हुने

हो ? मन बाहिर बाहिर भौतारिने क्रम जारी भइरहेकोसि बीचैमा उठी कोठातिर आएँ । फेरी उतै धम्महलतिर गई एकछिन ध्यानमै बसियो । मन बाहिर बाहिर, ओ हो कति गाढो हो, अरुलाई कथा भन्ने गर्दा त ठूलो भइन्थ्यो तर आज आफैलाई काबुमा राख्न तर्म्सँदा भने माछा फुत्किनेभै फुत्तफुत्त फुत्किएको छ, फुत्किएको छ, कहिले त जालमा पन्यो, बल्छीमा अड्कियोभै हुन्छ तर माछाको साटो भ्यागुतो भनेभै न्याल्लब्याँकै (माछा माछा भ्यागुतो) स्थितिमा कठिनतापूर्णतवरले मात्र अगाडि बढिरहेको हुन्छ, तर पनि कमसेकम यहाँ आएर त बसियो यो पनि सकारात्मक कदमै मान्नुपर्छ भने कमसेकम आर्यमौन पूर्णताका साथ अगाडि बढ्दैछ, बढाउँदालाने प्रयासरत छु । भोजनको घण्टी बज्छ, उतैबाट सीधै शालामा गइयो, आज त मुला-आलु, च्याऊ, लप्सी, फलफूलमा तीनथरी, गुलियो रोटी, काजु र बंदामपेष्ठा समेत, उही सँधैको गाजर र बन्दाकोपी, अनि खाना फुल्ली दाइटफूल भन्नुपन्यो ।

१-२ को लागि साधना हल प्रवेश गरियो ४५ मिनेटमै घण्टी बज्छ भने २ देखि सामूहिक साधनाका लागि प्रवेश, दुखाइ कम हुँदा आनन्दको अनुभूत हुन्छ, वास्तवमा यो पनि आसक्तिपन हो, यो समताभन्दा बाहिरको विषय भयो । ३-५ विपस्सनाको विशेष निर्देशन, कस्तो राम्रो व्याख्यान अनि प्रभावशाली शैली, दिल छुने अन्तरमनको गहिराइसम्मने छुलाइ मारेभै त्यो निर्देशन सुन्दै साक्षी भावले विपस्सना गर्दै गएँ, भ्रण्डै डेढ घण्टासम्म त ओहो यति एकाग्रता छाियो कि कुनै तनाव नै थिएन; आनन्द आनन्द, वाह ! यस्तो पो हुनुपर्छ ध्यान, साधनारत अवस्था भनेको यस्तो पो ! शिर से पार्वतक प्रकृया अपनाइँ जाने क्रममा जतिबेला दायाँ खुट्टाको घुँडाको टुप्पो दुखाइले चरमसीमा नाघ्यो त्यतिबेला भने समतामा बन्नै सकिन्न, धैर्यता टुट्यो विस्तारै खुट्टा चलाइयो भने आफैले आफूलाई यति पनि सहन सकिन्नस तैले भनी बेस्सरी मुक्का हानेभै गाली गरें, त्यतिबेला मेरै मुखैले भट्भट्टयाइएको थियो । यसपछि गुरूजीको निर्देशन सँगसँगै अगाडिबढ्दै गएको मेरो त्यो चरणले विश्राम लियो, तर पनि मनमा दिक्क लिनहुँदैन, यस्तै हो भनेर अगाडि बढ्न प्रयासरत हुन्छु तर एकपटक चलाइसकेको त्यो खुट्टा अब भने मेरो नियन्त्रणभन्दा धेरै पर पुग्यो, अटोनोमिक नर्भस सिष्टम अर्थात स्वचालित स्नायु प्रणालीभै चलेको चल्दै, तर खोइ चलाएर दुखाइ कम भए पो ! भन् तनाव बढ्यो, बेक्कारमा चलाएँ जस्तो पश्चातापसँगै निर्देशनलाई पछ्याउन नसक्नु अर्को बोभयुक्त पीडा बढेको अनुभूत भो । त्यसो त अरुबेला पनि दुखाइसँगै नै किन नहोस् पुरै दुइघण्टा पनि बसेकै हुँ, तर आज विपस्सनाको निर्देशनमै किन यस्तो ? भनेभै मनमा भन् तनाव बढ्ने क्रम जारी भयो । शान्त चित्त से सजग चित्त से भन्दा अझ अगाडि बढी समताभरी चित्त से, प्रज्ञायुक्त चित्त से भन्ने शब्दले मलाई, आकर्षित गर्दै थियो, त्यो भावनालाई पछ्याउने प्रयास गर्दै थिएँ, निर्देशन सकिएको दोहा वाचनबाट चाल पाइहालें ।

क्रमशः



## सद्धर्म के हो ? - ११

■ भीमराव रामजी आवेडकर

■ अनु. ललितरत्न शाक्य

(घ) धर्मले सद्धर्महुन सारा सामाजिक भेदभावहरू मेटाउनु पर्छ

२. धर्म त्यसबेला सद्धर्म हुन्छ जब जन्मले होइन कर्मले मानिसको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ भन्ने शिक्षा दिन्छ ।

१. जुन चातुर्वर्ण्यको आधारमा ब्राह्मणहरू उपदेश दिन्थे त्यसको आधार जन्म थियो ।
२. ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्र, सबै आमा-बाबुबाट पैदा भएका हुन् ।
३. ब्राह्मणहरूका (भनाइ) अनुसार जन्मको हिसाब-किताबबाट मानिस ठूलो-सानु हुन्छ-अरू कुराबाट होइन ।
४. यस्तो सिद्धान्त चातुर्वर्ण्य सिद्धान्त जतिकै तथागतलाई प्रिय लाग्दैनथ्यो ।
५. भगवान् बुद्धको सिद्धान्त ब्राह्मणहरूको सिद्धान्तदेखि सर्वथा विरोधी थियो । मानिसको मूल्याङ्कन कर्मबाट गरिनुपर्छ, जन्मबाट होइन भन्ने उहाँको सिद्धान्त थियो ।
६. जुनबेला भगवान् बुद्धले यस सिद्धान्तको प्रतिपादन गर्नुभएको थियो, त्यो बडो घटलागदो अवसर थियो ।
७. एक बखत भगवान् बुद्ध अनाथपिण्डकको जेतवना-राममा बस्नुभएको थियो । एकदिन विहानिपख उहाँ भिक्षापात्र लिएर भिक्षाटन गर्न श्रावस्तीतिर प्रवेश गर्नुभयो ।
८. भिक्षाटन गर्दै जाँदा भगवान् बुद्ध एकजना ब्राह्मण यागिकको घरमा पुग्नुभयो । त्यसबेला यज्ञाग्नि बलिरहेको थियो र यज्ञको तैयारी पनि भइरहेको थियो ।
९. तथागतलाई केही परबाटै आजुँदै गर्नु भएको देखेर ब्राह्मणले ज्यादै क्रोधित भएर भन्यो, "ऐ मुण्डक ! त्यहिँ बस । तँ दरिद्र सन्यासी त्यहीँ बस् । तँ बृषल (=अछूत) त्यहीँ बस् ।"
१०. ब्राह्मणले आफूलाई यसरी गालिगरेको सुनेपछि तथागतले उसलाई सम्बोधित गर्दै भन्नभयो, "हे ब्राह्मण ! के तिमीलाई थाहा छ, कस्तो मान्छे बृषल (=अछूत) हुन्छ ? के गर्नाले मानिस बृषल भइन्छ ?"
११. "श्रमण गौतम ! मलाई थाहा छैन कस्तो मान्छे बृषल हुन्छ र के गर्नाले मानिस बृषल भइन्छ ?"
१२. भगवान् बुद्धले भन्नुभयो, "कस्तो मान्छे बृषल हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाइहाल्यौ भनेपछि त्यसबाट तिम्रो केही पनि हानि हुने छैन ।" "हवस् त, मैले थाहा पाउनुपर्छ भन्ने तपाईं चाहनुहुन्छ भने, भनिहाल्नुस् ।"
१३. ब्राह्मणले सुन्ने इच्छा प्रकट गरेपछि, तथागतले भन्नुभयो ।
१४. "क्रोधी, लोभी, अनैतिक, चुक्लीलाउने, मिथ्या दृष्टि राख्ने र गठ-मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
१५. यस जगतमा एक वा दुई पटक जन्म लिएको होस् त्यो चाहे मानिस होस् वा पशुपक्षी होस्, जसले प्राणीहरूलाई हानि पुऱ्याउँछ, जसको मनमा प्राणीहरूप्रति दया हुँदैन, त्यस्तो मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
१६. "गाउँ तथा भोपडीहरू नष्ट गर्ने अत्याचारी मानिसलाई 'बृषल' भनी जान्नु ।"
१७. "गाउँमा अथवा गाउँभन्दा बाहिर जंगलमा जसले अर्काको चीज वा वस्तु नदिइकन लिन्छ, अथवा चोरी गर्छ त्यस्तो मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
१८. ऋण लिएरपनि नतिरीकन, 'मैले तिमीलाई केही पनि तिर्न बाँकी छैन भनेर भागिहिँड्ने, त्यस्तो मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
१९. "जसले बाटोमा हिँडिरहेको मानिसको धन-सम्पत्ति लुट्छ वा सम्पत्तिको लोभ हत्या गर्छ, त्यस्तो मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
२०. "धनको लोभमा परेर आफ्नो वा अर्काको हितको निमित्त भूठो साक्षी बक्ने मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
२१. "बलजपती वा खुशी पारेर मित्र वा सम्बन्धीहरूका पत्नीसँग अनाचार गर्ने मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
२२. "आफूसँग धन सम्पत्ति भएर पनि वयोवृद्ध माता-पिताको पालन-पोषण नगर्ने मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
२३. "असल धर्मबारे जान्न खोज्दा लुकी-छिपी अशुभ धर्मको शिक्षा दिने मानिसलाई 'बृषल' हो भनी जान्नु ।"
२४. "जन्मनासाथ न कोही ब्राह्मण हुन्छ, न शूद्र हुन्छ ।"
२५. तथागतका यी शब्दहरू सुनिसकेपछि अघि आफूले उहाँमाथि प्रयोग गरेका दुर्वाच्यहरूप्रति अगिगक ब्राह्मण ज्यादै लज्जित भयो ।

क्रमशः

## परिवर्तनशील प्राकृतिक नियम र चतुरार्य सत्य

■ पूर्णमास महर्जन

उत्पत्ति परिवर्तनको संकेत हो भने विनाश, अन्त र लोपको पूर्वसन्ध्या पनि । यसैले परिवर्तन प्राकृतिक नियम हो, स्वभाविक धर्म हो अनि निर्विकल्प सत्य पनि । यस ब्रह्माण्ड, सौर्यमण्डल र पृथ्वी सबैमा यो नियम लागू हुन्छ । पृथ्वीमा रहेका जीवित, अजीवित, सुक्ष्म विराट र जान अन्जानमा रहेका सबैलाई यस नियमले बाँधेको हुन्छ । यसैले हामी मानिस पनि यस नियमबाट अछुटो रहने कुरै आउँदैन । यसरी पृथ्वीका सबै वस्तुहरू परिवर्तनशील र अनित्य छन् । यस अनित्य संसारमा सामान्यतः सुक्ष्म कुराहरूको उत्पत्ति र लोप छिटो हुने हुनाले यस्ता कुराहरूको परिवर्तन हाम्रो जीवनले अनुभव गर्न सक्छौं भने विशाल/विराट कुराहरूको उत्पत्ति र लोपमा अत्यधिक समय लाग्ने भएकोले सूर्य उदाउँदा घाँसका टुप्पामा परेको शीतको थोपासमानको हाम्रो अल्प आयुले अनुभव गर्न सक्दैनौं ।

सौर्यमण्डलमा विभिन्न ग्रहहरू जस्तै पृथ्वीको उत्पत्ति सूर्यबाट भएको कुरा लाप्लास, च्याम्बरलेन र मोल्टन, जिन्स र जेफरिज, रसेल आदि सबै बैज्ञानिकहरूले स्विकारेका छन् । पृथ्वीको उत्पत्ति हुँदा सुरमा अत्यन्त तातो डल्लो थियो र सूर्यको गुरुत्वाकर्षण शक्तिको कारणले सूर्यको वरपर घुम्ने क्रमसँगै सेलाउँदै जाँदा पृथ्वीमा जलवाष्पको निर्माण भई वर्षा हुन अनुकूल वातावरण मिल्यो । वर्षापछि पानी होचो भागमा जम्मा भएर महासागरको निर्माण भयो । सुरमा पृथ्वी एउटै भूखण्ड Pangaea थियो र यसलाई Panthalasa महासागरले घेरिएको थियो । पछि पृथ्वीको आन्तरिक शक्तिको फलस्वरूप पृथ्वी दुई भूखण्ड Gondwanaland र Angaraland मा विभाजित भयो र दुवैको बिचमा Tethys सागर रह्यो । पछि दुवै भूखण्डबाट क्षयीकरणका साधनबाट क्षय भई परिवहन कृयाबाट ओसारेका विभिन्न वस्तुहरू Tethys सागरको पिंघमा जम्मा हुन गई अनेक तहदार चट्टान बने । पछि उत्तरको Angaraland को प्लेट दक्षिणतिर सर्ने र दक्षिणको भूखण्ड स्थिर रहने क्रियाले बीचमा जम्मा भएका तहदार चट्टान क्रमशः उत्थान भई हिमालय पर्वत एवं नेपालको उत्पत्ति भयो । महाद्वीपिय विस्थापन सिद्धान्तले भूखण्डहरूको मन्द गतिले विस्थापन र परिवर्तन हुने कार्यले करोडौं वर्षपछि पृथ्वी हालको स्वरूपमा आएको कुरालाई पुष्टि गरेको छ । परिवर्तनकै सम्बन्धमा उष्ण मरुस्थलमा रहेका अत्यन्त कडा पत्थर

पनि दिन र रातको तापान्तरको फरकले क्रमशः फुक्ने र खुम्चने प्रक्रियाबाट कमजोर भई स-साना टुक्रा र पछि वालुवा धुलकणमा परिणत भईरहेको छ भने पृथ्वीको जलवायुमा धेरै फरक आइसकेको छ र आइरहेको छ । तापक्रमको बृद्धिले हिमनदी पगलने क्रियाले हिमनदी पछि हट्ने (Retreat of Glacier) जारी छ भने अर्कोतिर ध्रुवीय क्षेत्रको हिउँ पगलने कार्यले सागरको सतहमा सुस्त र मन्द रूपमा बृद्धि भइरहेको छ । सुई, जसलाई हामी शक्तिको स्रोत भन्छौं, मा पनि बैज्ञानिकहरूको अनुसार चक्रीय रूपमा कहिले कालो धब्बा देखिन्छ भने कहिले अधिक प्रज्वलित हुने गर्दछ । यसैले J Brunhes को अनुसार "Everything around us is in a state of change, everything is either growing or diminishing, nothing is really stable." यसरी प्रकृतिको अनित्यता प्रगतिशील प्रकृतिप्रधान दार्शनिक विचारधाराको एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसबाहेक प्रकृतिको अस्तित्व, कारण कार्य श्रृंखला, नियमितता, परिवर्तनीय कुराको अन्तिसम्बन्ध, अनात्मकता अरु महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन् ।

ब्रह्माण्ड विशाल छ र अपार पनि । हामी मानिस पछि ब्रह्माण्ड नै हौं, तर सुक्ष्म । त्यसैले मानिस पनि ब्रह्माण्डकै नियमले बाँचेको हुन्छ । ब्रह्माण्डको तारा, सूर्य, पृथ्वी, ग्रह, उपग्रह आदि ब्रह्माण्डको नियमानुसार आ-आफ्नो कक्षमा घुम्ने गर्दछन् । त्यस्तै मानिस पनि आफ्नो कक्ष या जन्म-मरणको भुमरी या चक्रमा घुमिरहन्छन् । विकास र कृयाशिलताको सिद्धान्त अनुसार पृथ्वीका सबै कुरा आन्तरिक एवम् बाह्य शक्ति सौर्यशक्ति, गुरुत्वाकर्षण शक्ति, पृथ्वीको चाल, जैविक शक्ति, मानवीय शक्ति आदि कारणले जसरी परिवर्तन भइरहेको छ, त्यस्तै हेतु र परिस्थितिको संयोगको परिणामस्वरूप उत्पन्न भएका हामी मानिस पनि आफ्नो अविद्या र संस्कारको कारणले जन्म-मरणको दुःखमय चक्रमा रमाइरहेका छौं । यो अनित्य जीवनको स्वभाविक प्रक्रियालाई जीवनमा सदैब स्मरण गर्न सकेको खण्डमा मानव जीवनमा कसैलाई दुःख हुने थिएन होला, भ्रै-भ्रगडा एवम् अशान्त भएर बस्नु पर्ने थिएन होला । किनभने जन्म र मरणको नित्य स्मरणबाट धर्म र पापको बोध हुन जाने भएकोले च्युत पछि आफूसँग आफ्नो प्रिय वस्तु कुनै पनि नआउने तर धर्म र पापमात्र आउने सोचाइको विकासले मानिसमा मानव भन्नाइका सकारात्मक सोचको भावना जगाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।



भगवान बुद्धले प्रकृतिको स्वभाविक धर्मलाई बुझ्नु भएर आफ्नो राजदरबारको सांसारिक मोहलाई त्याग गरी ६ वर्षसम्म केही पनि नखाइ दुष्कर तपस्यामा लीन हुनुभयो । तर तपस्या गर्नु ठीक मार्ग होइन र यसबाट पनि बोधित्व लाभ गर्न नसक्ने भएपछि मध्यम मार्ग अपनाएर सर्वाथसिद्ध हुनुभयो, बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भयो । बुद्धत्व प्राप्तपछि मानव मात्रको कल्याणको लागि भवसागरको बन्धनमा अल्मलिने प्राकृतिक नियमलाई समेत तोड्न सक्ने चतुरार्य सत्यको तथ्य प्रकाश पार्नुभयो । यो भगवान् बुद्धको शिक्षा अत्यधिक कठिन नियम अनि अनुशासन हो, जो कोहीले सहजरूपमा बुझ्न र सो अनुरूप काई गर्न सक्दैनन् । भगवान् बुद्धले प्रकाश गर्नुभएको चतुरार्य सत्य हुन् : दुःख सत्य, दुःख समुदय सत्य, दुःख निरोध सत्य र दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा सत्य । दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा सत्य भन्नाले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । यसमा सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि पर्दछन् । समग्र मानव कल्याणको

लागि यो नै सर्वश्रेष्ठ मार्ग हो । यस मार्गलाई जीवनमा पालन अवलम्बन गर्न सकेमा भव चक्रको प्राकृतिक नियमबाट मुक्त हुन सकिन्छ, निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ । आजभन्दा करिब २५०० वर्षअघि बुद्धत्व प्राप्तपछि प्रकृतिको परिवर्तनशील नियमबाट अछुटो भई स्थिर बाटो अपनाई ८० वर्षको उमेरमा महापरिनिर्वाण हुनुभयो । उहाँले विश्वमा सिकाइ जानु भएका उपदेश र मुक्तिको मार्गबाट अझै करोडौं जनालाई आशा तथा मुक्ति प्रदान गरिरहेको छ ।

भवतु सब्ब मंगलम् ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरू

- कौशिक, एस.डी. शर्मा, अरुणेश (१९९५-९६) । मानव भूगोल के सरल सिद्धान्त । मेरठ, रस्तोगी पब्लिकेशन्स ।
- पथिक, गणेश (२०४५) । बैज्ञानिक प्रकृतिवाद व बौद्ध धर्म, आनन्द भूमि मासिक । स्वयम्भू, आनन्दकुटी विहार ।
- आचार्य बुद्धघोष (२००१) । विशुद्धिमार्ग । अनुवादक, भिक्षु सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र, ताइपेइ, द करपोरेट बडि अफ बुद्ध एजुकेशनल फाउन्डेशन ।
- पाँडे, रामकुरमा (२०४१) । नेपाल : उत्पत्ति र भौगोलिक विकास । काठमाडौं, गोरखापत्र दैनिक ।

★ समाचार ★

धर्म प्रचार

गौतमी विहार लुम्बिनीमा एकदिने ध्यान शिविर सम्पन्न



लुम्बिनी गौतमी विहारमा ध्यान गरिरहेका छात्रछात्राहरूको दृश्य

मा.वि.का एकसय भन्दा बढि छात्रछात्राहरूले भाग लिएको समाचार छ । मुशिलमहरू पनि समावेश छन् ।

यस कार्यक्रमको लागि आर्थिक सहयोग दिनुहुने दाताहरूको नामावली र आर्थिक सहयोग रकम यसरी रहेको छ ।

२०६२ पौष २७ गते

लुम्बिनी बौद्ध परियत्ति अध्ययन गोष्ठीको आयोजनामा लुम्बिनी गौतमी भिक्षुणी विहारमा पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रका आचार्य भिक्षु विवेकानन्द महास्थविरको निर्देशनमा एकदिने विपश्यना ध्यान शिविर सम्पन्न भएको छ । उक्त शिविरमा स्थानिय

दाताहरूको नाम

भिक्षु..... (थाई)  
भिक्षु विमलानन्द  
टोल सुधार, समिति-न्हासा,  
का.पु.  
जि.पि. शर्मा लुम्बिनी  
लुम्बिनी बौद्ध परियत्ति शिक्षा

प्राप्त चन्दा रकम

रु. २६००/-  
रु. ५००/-  
रु. ३९५/-  
रु. १००/-  
चामल एवं अन्य वस्तु

# हिंसा छोडौं- एकतामा बसौं

■ भा. धम्मघोष  
विश्व शान्ति विहार

हिंसाले कसैलाई पनि चिरकालसम्मको लागि सुखी र शान्त बनाएर राख्नको लागि चाहिने वातावरणको श्रृजना गर्न सकिँदैन । धेरै पहिलेको कुरा ब्रह्मदत्त भन्ने राजाको एकजना पुरोहित थियो । जस्को नाम पिङ्गल थियो । सो पुरोहितले एक दिन विचार गर्‍यो । “ब्रह्मदत्त-राजालाई चक्रवर्ती राजा बनाउन सके म पनि चक्रवर्ती राजाको पुरोहित हुन पाउँछु ।” यस्तो विचार आउने वित्तिकै उनले कुनै एकान्त ठाउँ पाउने वित्तिकै कुरामा कुरा थपेर राजालाई युद्ध गर्नको लागि राजी गराए । केही समय पश्चात ठूलो युद्ध पनि भयो । ब्रह्मदत्त राजाले प्रायः अरु सबै राज्यहरू जितेतापनि तक्षशिला भन्ने नगरको राजालाई हराउन सकेनन् ।

धेरै प्रयास गर्दा पनि प्रयास विफल भएपछि अन्ततः पुरोहितले स्वार्थको वसमा अन्धो भएर यसरी विचार गर्न थाले- “हजारजना राजालाई पक्रेर पाँच प्रकारका मधुरमांस निकालेर, त्यसले पिपलबोटको देवतालाई पुजा गर्नु, आन्द्राले रूख बेर्नु, रगतले पाँच औंला डाम लगाउन सकिम्यो भने अविजित तक्षशिलाको राजालाई पनि जित्न सकिने छ । “यस्तो विचार राजालाई सुनाउने वित्तिकै राजाले पनि राम्रो नराम्रो केही पनि विचार नगरी विवेकहीन भइ सोही अनुरूप कार्य गरे ।

तर यस हिंसक कार्यले गर्दा अञ्जिसकत नामक यक्ष नै क्रोधित भयो । अतिहिंसाले हिंसकको हृदयमा पनि कम्प (अशान्त, हलचल) ल्याइदिन्छ क्षोम्म, ल्याइदिन्छ । यस्तो अवस्थामा यक्षले राजाको आँखा कानो बनाइदियो । आफ्नो आँखा दुखेर रूखमुनि बस्न जाँदा, रूखमाथि बसेर मासु खाइरहेको गिद्धले फारिल्याएको हड्डीको टुक्रा लागेर राजाको अर्को आँखा पनि फोडिएर अन्धा बनाइदियो । यसरी अन्धा राजाको यसरीनै मृत्यु भयो । त्यति मात्र कहाँ हो र त्यति धेरै मिहेनत गरेर, हिंसाको आड लिएर जितेका राज्यहरू पनि तुक्रिन थाल्यो । निकै

ठूलो विद्रोह भयो । यसरी हिंसाको आड लिँदा त्यस राजाको विवेकहीन विचारले आफैलाई ठूलो क्षति भयो ।

यस्तो हुनाको मुख्य कारण नै अतिहिंसा छ । तसर्थ त्यसकारण हिंसाको बाटोलाई त्याग्नु तथा आफ्नो जीवनमा सुख सँगै शान्तिको उपदेश, अनुशासनका कुराहरू आफ्नो व्यवहारमा लागु हुनु आजको समयमा समष्टिगत रूपमा हेर्दा अतिआवश्यक कुरा बनेको छ । सधैं सम्झौ कि हामीलाई नेपालका सुपुत्र महामानव गौतम बुद्धले हिंसा होइन शान्त भई क्षान्तिमा रहि उपेक्षाको भाव जगाइ दान, शील र भावना गरि राग, द्वेष, मोहलाई जिति चित्त परिशुद्ध गराउन सिकाउनु भयो । जुन मानव मानव भएर एकतामा बस्नु तथा एकताको सूत्रमा आवद्ध हुनु अति आवश्यक रहेको छ । यसकुरालाई हाम्रा सारा नेपाली दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरूले मनन गरि हामी सबै मिलिजुलि बस्न सके कति राम्रो हुने थियो । ■

“चरय भिक्खवे चारिकं बहुजन हिताय सुखाय लोकाणुक्कम्माय अत्थाय हिताय सुखाय देवमन्तराण ।”

अर्थ- “भिक्षुहरू ! बहुजन हितको लागि, बहुजन सुखको लागि, विश्वमाथि दयाको लागि, देव र मनुष्यहरूको हित, र कामको लागि (धर्म) सधैं सधैं ।”

स्थान- सारनाथ, भिक्षुहरूलाई बुद्धको प्रथम उपदेश

“महाराज, म अब राजवंशको होइन, रूखमा वंशको भइसकेँ ।”

स्थान- कपिलवस्तु, श्रोता- शब्दोदन (बुद्ध प्रथम पटक कपिलवस्तु बाउँदा शब्दोदनलाई यक्षको उत्तर)

“अप्रमादी (=होशियार) भई राम्ररी धर्माचरणा गर्नेले यो लोक र परलोकमा पनि सुख पाउँछ ।”

स्थान- कपिलवस्तु, श्रोता- शब्दोदन

साभार- बौद्ध दर्पण



# 1. What is Buddhism ?

■ Ven. S. Dhammika

## 3. BUDDHIST AND THE GOD-IDEA

The second reason the Buddha did not believe in a god is because there does not seem to be any evidence to support this idea. There are numerous religions, all claiming that the alone have god's words preserved in their holy book, that they alone understand god's nature, that their god exists and that the gods of other religions do not. Some claim that god is masculine, some that she is feminine and others that it is neuter. They are all satisfied that there is ample evidence to prove the existence of their god but they laugh in disbelief at the evidence other religions use to prove the existence of another god. It is not surprising that with so many different religions spending so many centuries trying to prove the existence of their gods that still no real, concrete, substantial or irrefutable evidence has been found. Buddhists suspend judgement until such evidence is forthcoming.

The third reason the Buddha did not believe in a god is that the belief is not necessary. Some claim that the belief in a god is necessary in order to explain the origin of the universe, But this is not so. Science has very convincingly explained how the universe came into being without having to introduce the god-idea. Some claim that belief in god is necessary to have a happy, meaningful life. Again we can see that this is not so. There are millions of atheists and free-thinkers, not to mention many Buddhists, who live useful, happy and meaningful lives without belief in a god. Some claim that belief in god's power is necessary because humans, being weak, do not have the strength to help themselves. Once again, the evidence indicates the opposite. One often hears of people who have overcome great disabilities and handicaps, enormous odds and difficulties through their own inner resources, through their own efforts and without belief in a god. Some claim that god is necessary in order to give man salvation, but this argument only holds good if you accept the theological concept of salvation and Buddhists do not accept such a concept. Based on his own experience, the Buddha saw that each human being had the capacity to purify the mind, develop infinite love and compassion and perfect understanding. He shifted attention from the heavens to the heart and encouraged us to find solutions to our problems through self-understanding.

**Question :** But if there are no gods how did the universe get here ?

**Answer :** All religions have myths and stories which attempt to answer this question. In ancient times, when man simply did not know, such myths were adequate, but in the 20th century, in the age of physics, astronomy and geology, such myths have been superseded by scientific fact. Science has explained the origin of the universe without recourse to the god-idea.

**Question :** What does the buddha say about the origin of the universe ?

**Answer :** It is interesting that the Buddha's explanation of the origin of the universe corresponds very closely to the scientific view. In the Aganna Sutta, the Buddha describes the universe being destroyed and then re-evolving into its present form over a period of countless millions of years. The first life formed on the surface of the water and again, over countless millions of years, evolved from simple into complex organisms. All these processes are without beginning or end, and are set in motion by natural causes.

**Question :** You say there is no evidence for the existence of a God. But what about miracles?

**Answer :** There are many who believe that miracles are proof of gods existence. We hear wild claims that a healing has taken place but we never get an independent testimony from a medical office or a surgeon. We hear second-hand reports that someone was miraculously saved from disaster but we never get an eye-witness account of what is supposed to have happened. We hear rumours that prayer straightened a diseased body or strengthened a withered limb, but we never see X-rays or get comments from doctors or nurses. Wild claims, second-hand reports and rumours are no substitute for solid evidence and solid evidence of miracles is very rare. However, sometimes unexplained things do happen, unexpected events do occur. But our inability to explain such things does not prove the existence of gods. It only proves that our knowledge is as yet incomplete. Before the development of modern medicine, when people didn't know what caused sickness people believed that god or the gods sent diseases as ; punishment. Now we know what causes such things and when we get sick, we take medicine. In time when our knowledge of the world is more complete, we will be able to understand what causes unexplained phenomena, just as we can now understand what causes disease. *to be continue...*

# मनूतयेगु पहः - ८

■ धम्मवती गुरुमां

शासनधज धम्माचरिय, अग्गमहा गन्धकेचक पण्डित

## ब्रह्मलोक

अनं च्वे ब्रह्मलोक नीगु (२०) दु । अनं नीगु ब्रह्मलोक मध्ये गुलिं भुवने रूप नं नाम (मन) नं नितां दु । नाम (मन) धयागु स्यूगु स्वभाव व रूप धयागु छुं मस्यूगु नितां दु । अनं रूप ब्रह्म भुवने मिसा मिजं धका धयागु शब्द नं मदु । मिसा मिजं यागु छुं व्यवहार यायगु नं मदु ।

अनं च्वे अरूप ब्रह्मलोक प्यंगु दु । अनं ला भन मिसा मिजं धयागु नं मन्त । केवल थःम्हं मनुष्यलोके प्राप्तयाना वयागु पञ्चम ध्यानया बल दत्तले मन आनन्दं व हे अरूप ध्यान सुख मात्र भोग याना आनन्द कया च्वनी । उकिं थ्व ३१ गू भुवनयात पञ्चस्कन्ध हिसापं रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान धका न्यागू पञ्चस्कन्ध दु । व फुकं न्यागू पञ्चस्कन्ध ३१ गू भुवनेसं बराबर जुया न्यागू स्कन्ध धया मच्चं । गनं छगू मात्र स्कन्ध दुगु भुवन दु । उकियात एकवोकार भुवन धाइ । थ्व असञ्जासत्त ब्रह्म भुवनयात धयातःगु दुः अनं केवल रूप स्कन्ध छगू हे जक दु ।

अनं अरूप भुवन प्यंगूयात चतुवोकार भुवन धाइ । अनं रूप वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान (विञ्जाण) धका प्यंगू स्कन्ध मात्र दु । रूप स्कन्ध मदु । नाम स्कन्ध मात्र दु । नर्क, प्रेत, असुर, तिर्येक दुर्गति व देवलोक खुगू चतुर्महाजिक, तावतिस, यामा तुसिता, निम्मानरति, परनिम्मित वसवति धका देवलोक खुगू दु । अनं ब्रह्मलोक २० गू मध्ये रूपमात्र दुगु असञ्जासत्त्व ब्रह्मलोक व रूपमदुगु प्यंगू नामस्कन्ध मात्र दुगु तोता भिन्त्यागू रूपावचर ब्रह्मलोक सहित जम्मा (२६) नीखुगू भुवने रूपस्कन्ध, वेदना स्कन्ध, संज्ञा स्कन्ध, संस्कार स्कन्ध, विज्ञान स्कन्ध धका न्यागू स्कन्ध (पुचः) दुगु थ्व २६ भुवन यात पञ्चवोकार भुवन धका धाइ ।

उकिं भी प्राणिपिं पञ्चस्कन्धया शरीर धारण याना च्वनापिं धाःसां फुकक भुवनेसं पञ्चस्कन्ध न्यागुलिं दुगु मखु । भुवन अनुसारं छगू स्कन्ध, प्यंगू स्कन्ध, न्यागू

स्कन्ध धारणयाना प्राणिपिं जीवन हना च्वंगु दु धका थुइकेमाः ।

अथे हे भीके खुगू द्वार दु । चक्खु (चक्षु) सोत (कान) घाण (नाक) जिह्वा, काय (शरीर) मन । मेकथं भीगु भाषं धाय माल धाःसा मिखा, न्हायपं, न्हायं, म्ये म्ह व मन धका खुगू द्वार वा खुगू लुखा दु । व खुगू लुखाय् खुगू हे पिनेया आरम्मण (निमित्त) वया भीके दुने चित्त उत्पन्न याः वइ ।

बिना दुनेया द्वार व पिनेया आरम्मण, रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श धर्म (स्वभाव) धयागु पिनेया आरम्मण खुगू वयातिनि भीके खंगु, तागु, नतागु, सवाथूगु, थिल धका स्यूगु मनं खनीगु धका स्यूगु चित्ते उत्पन्न जुइगु खः आफै चित्त धयाम्ह उत्पन्न जुइ फै मखु । थथे संसारे साराका सारा जीव दुगु व जीव मदुगु नामरूप आदि फुकक हे कारण दयातिनि उत्पन्न जुइगु यात हे हे धम्मा हेतु प्पभवा धका धयातःगु खः, बिना हेतु व काण मदेकं छुं चीज हे नं उत्पन्न जुइ फै मखु । उकिं धात्थे शुद्ध धर्म हे थःके च्वंगु इन्द्रिययात दमन याय् फयकेगु खः । बिना थःगु इन्द्रिययात थःगु बसे तय् मफेकं दुःखं मुक्तिगु निर्वाण प्राप्त याय् फै हे मखु । इन्द्रिय थःगु बसे तय्फयकेत थःके स्मृति प्रज्ञा बल्लाका अभ्यास याना यंके मानि । स्मृति प्रज्ञा बल्लाकेया निमित्तं न्हापां यक्वं सय्के सीके यानाथे शिक्षित जुया कुतः याय्माः ।

अनं लिपा चिन्तनमय प्रज्ञा धयागु सम्यक् दृष्टि लाना थुयका कायगु शक्ति बरे याना यंकेगु पाछे ध्यान तया मेहनत याय्माः ।

अनं भावनामय प्रज्ञा अर्थात् अभ्यास याना यंकेगु सम्यक्ज्ञान द्वारा व्यवहारे छचले फयके माः । अलेतिनि धात्थेगु दुखं मुक्तगु शान्ति दुगु निर्वाण सुख प्राप्त याय् फै । अले नानातरहया विकार पह व अनेक गतिं नं मुक्त जुइ फैगु खः ।

कमशः

“सत्यं बोद्धुं क्रोधं नगर्नुं र माग्ग आउंवा अलिकता भए पनि दिनु, यी तीन कामते मनुष्य देवलोकमा जान्छ ।”



## माघपुन्हीया महत्व

■ मथुरा शाक्य

इध वस्सं यस्सिस्सामि, इध हेमन्त गिम्हसु ।

इति बालो विचिन्तेति, अन्तराय न बुज्झति ॥

मथू मस्यूपिन्सं वर्षा थन च्वने हेमन्त थन वासं च्वने, अले हानं ग्रीष्मया इलय् थन बासं च्वने धकाः मतिइ तयाच्वनी तर दथुइ गन छु जुइ इमिसं छुं मस्यू ।

भीसं प्राणं गन त्याग यायगु, गुगु साले गुगु लाय् त्याग यायगु अथवा सुथे न्हिने बहनी गोता इले वनेगु ? अथवा छयैला बुईला ? लँयला, लासायला बैयला ? थ्वनं भीसं स्यूगु खं मखु तर वसपोलपिं धन्व खं गुमिसं देवाय् चिकं फूगु खं थःगु आयू फूगु खं । अग्रश्राविका महाप्रजापति गौतमी, यशोधरा स्थविरा, सारिपुत्र महास्थविर आदि श्राविका श्रावकपिसं बुद्धयात वन्दनायाना विदाकाः बिज्याना परिनिर्वाण जुयाबिज्यात । गुलिखे मनूतयगु आयुसंस्कार फूगु खंका बुद्धं इमित सद्गति व निर्वाणया लँय लाकाबिज्यात । माघपुन्ही खुन्हु तथागतं स्वला न्ह्यो परिनिर्वाण जुइगु खं धयाबिज्यात । थुगु दिं बुद्धया जीवनया अन्तिम क्षणयागु महत्वं जाःगु दिं खः । बुद्ध जीवनी विभिन्न पुन्हीया विभिन्न महत्व दुःथे माघ पुन्हीया चूलागु लुमकेबहःगु सुयोगत थथे खः-

१. चतुरंग सन्निपात-

क. १२५० म्ह सिबय् अप्वलं अर्हत भिक्षुपिं छथासं मुंगु ।

ख. छथासं मुपिं भिक्षुपिं बुद्धया बाक्यं उपसम्पन्न पिं जूगु ।

ग. छथासं मुपिं पूर्व सूचना विना हे समागम जूगु ।

घ. छथासं मुपिं भिक्षुपिन्त भगवान बुद्धपाखें ओवाद प्रातिमोक्ष उपदेश जूगु ।

२. सारिपुत्र व महामौद्गल्यायन निम्ह महास्थविरपिंत अग्रश्रावक स्थान प्रदान जूगु ।

३. तथागतपिंके ऋद्धिबलद्वारा कल्पभर आयुसंस्कार बढे यायगु क्षमताया बारे स्वकोतकक उद्घोषण जूगु ?

४. वशवर्ती मारं भगवान बुद्धयाके निम्न खँया लागि इनाप यागु-

“भन्ते आ छपिंगु शासने छम्ह थे छम्ह समर्थपि भिक्षु भिक्षुणी, उपासक, उपासिकापिं दयधुंकल । उकिं छपिं याकनं हे परिनिर्वाण जुया बिज्याहूँ ।”

५. बुद्धपाखें निम्न खँ धया आयुसंस्कार परित्याग जूगु “हेमार, थनि स्वला लिपा वैशाषपुन्ही कुन्हु तथागतया महापरिनिर्वाण ज्वी ।” ■

धर्म प्रचार

★ समाचार ★

श्रद्धेय उ पण्डितभिवंश विज्याइगु सूचं

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया ओवादाचरिय ध्यानगुरु श्रद्धेय उ पण्डिताभिवंश वि.सं. २०६२ फागुण १ गते शंखमूल बुद्ध नगर स्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् वयकः बिज्याइगु दु । वसपोल सयादोयां निर्देशनय् २०६२/११/२ निसं २०६२/११/३ तक लुम्बिनी स्थित पण्डिताशमय् व २०६२/११/३ निसं २०६२/११/२५ तक अन्तर्राष्ट्रिय भावना केन्द्रय् स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावना शिविर संचालन ज्वीगु दु । छलपोल श्रद्धेय भन्ते, गुरुमापिं व सद्धर्म प्रेमी उपासक उपासिकापिं थुगु ध्यान भावना शिविरय् ब्वति कया बिज्यायत अनुरोध याना च्वना ।

निवेदन फारामया लागि सम्पर्क तयाबिज्याहूँ ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र सपरिवार ।

त्रिदिवसीय पाँचौं ज्ञानमाला राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न

२०६२ पौष २३, नागवहाल, ल.पु.

नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिको तत्वावधानमा एवं यल ज्ञानमाला समिति ललितपुरको आयोजनामा त्रिदिवसीय पाँचौं ज्ञानमाला राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न गरिएको समाचार छ ।

- “धेरै दिनसम्म परदेश बसेर सकुशल घर फर्के पुरुषलाई, आफ्नो नाति भाई भित्र र हितैषीहरू स्वागत गर्दछन् । त्यस्तै इहलोकबाट परलोक जाने व्यक्तिलाई आफूसै गरेको पुण्यले स्वागत गर्दछ ।”
- “निर्वाणको अभिलाषा गर्ने र त्यस्मा चित्त लगाउने तथा काम विषयमा संलग्न नहुने व्यक्तिलाई उर्ध्व श्रोतमासी भन्दछन् ।”

**Child Friendly Joyful Teaching Learning Practice workshop**

२०६२ पौष २४५-२८

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले Child Friendly Joyful Teaching Learning Practice workshop सम्पन्न गरिएको छ । उक्त ५ दिने तालिममा सच्चा नागरिक तयार पार्नका लागि शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई कसरी व्यवहारिक शिक्षा दिने गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा प्रशिक्षण दिइएको थियो । धम्मवती गुरुमाले पानसमा बत्ति बाल्नुभई उद्घाटन गर्नुभएको उक्त तालिमका प्रशिक्षकहरू सानु अमात्य, सुमन कमल तुलाधर, विष्णु राणा, कीर्ति तुलाधर र सुजन राई हुनुहुन्थ्यो ।

जम्मा १४ जना प्रशिक्षार्थीहरू सहभागी रहनुभएको उक्त तालिमको समापन समारोह भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा र वीर्यवती गुरुमाको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रममा मीना तुलाधरले स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो भने प्रशिक्षार्थीहरूको तर्फबाट जाणवती गुरुमां र शैलु दुवालले प्रशिक्षण विषयमा आ-आफ्ना अनुभव बताउनु भएको थियो । यसरी नै प्रशिक्षक विष्णु राणाले पनि आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथीबाट उक्त समारोहमा प्रशिक्षकहरूलाई सम्मान तथा मायाको चीनो र प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रमाण पत्र पनि प्रदान गरिएको थियो ।

यसरी नै कीर्ति तुलाधरले प्रमुख अतिथी भिक्षु कुमार काश्यपलाई सम्मानको चीनो प्रदान गर्नुभएको थियो । अन्त्यमा वीर्यवती गुरुमाले सभापतिको आशनबाट आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नु भई सभा विसर्जन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा रमा कसाकारले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो भने प्रफुल्ल कमल ताम्राकारले कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो ।

२०६२ माघ १ गते, बिहिवार

विषय- जीवनको प्रत्येक घडीमा अभिधर्मको उपयोग

प्रस्तुती- मिनरबती तुलाधर, प्रवचक - इन्दावती गुरुमां

यसदिन इन्दावती गुरुमाले प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

यो च वस्ससतं जीवे - अपस्सं धम्ममुत्तमं ।

एका'हं जीवितं सेय्यो - पस्सतो धम्ममुत्तमं ॥

उत्तम धर्म न जानेर, नबुझेर सय वर्ष सम्म जिउनु भन्दा उत्तम धर्म जानेर, बुझेर एकैदिन जिउनु बेस ॥

दुःखमय संसारको आवागमनबाट मुक्त हुनुको लागि अभिधर्मको ज्ञान अनुसार अभ्यास गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । ४५ वर्ष सम्म भगवान बुद्धले अनेक गाऊँ, नगर, जनपदहरूमा देशना गर्नु भएको ८४००० धर्मस्कन्ध वा धर्मको ज्ञानलाई तीन भागमा विभाजन गरेका छन् ।

(१) सुत्त पिटक (२) विनय पिटक (३) अभिधर्म पिटक  
अभिधर्म भन्नाले विशेष प्रकारको स्वभाव धर्मलाई भनिन्छ । सूत्र पिटक द्वारा व्याख्या गर्न नसक्ने अत्यन्त गम्भिर र विशिष्ट धर्मलाई अतिरेक धर्म भनिन्छ ।

चित्तको स्वभावलाई ३ प्रकारले विभाजन गरेका छन्-

(१) अकुशल चित्त (२) कुशल चित्त (३) क्रिया चित्त

(१) अकुशल चित्त भन्नाले लोभ, द्वेष, मोहको कारणले नराम्रो काम गर्छ । जसबाट यो लोक र परलोक दुवै लोकमा दुःख पाउँछ । कुशल चित्त भन्नाले दान, शील, भावनाद्वारा चित्तलाई शुद्ध गराउन सकिन्छ । क्रिया चित्त भन्नाले कुशल, अकुशल कर्मका कुनै पनि फल भोग नपर्ने कर्मलाई क्रिया चित्त भनिन्छ । यस्तो चित्त साधारण व्यक्तिले उत्पन्न गर्न सक्दैन । अरहन्त वा शुद्ध आर्य भइसकेका व्यक्तिले मात्र यस्तो चित्त उत्पन्न गर्न सक्छ । परमार्थ धर्म ४ प्रकारका छन् ।

(१) चित्त (२) चेतसिक (३) रूप (४) निर्वाण

चित्त जम्मा २१ वटा छन् ।

चेतसिक जम्मा ५२ वटा छन् ।

२०६२ पुस ९ गते, शनिवार

विषय- द्वन्द्वको समयमा बौद्धहरूको दायित्व

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्री घः, नःघल

प्रस्तुती- राम कुमारी मानन्धर

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीद्वारा संचालित

शनिवारिय कार्यक्रममा २०६२ साल पुस ९ गतेका दिन श्री मदन रत्न मानन्धरज्यूले "द्वन्द्वको समयमा बौद्धहरूको दायित्व" भन्ने विषयमा प्रवचन दिनु भएको थियो । उहाँले भन्नुभयो कि आन्तरिक (मन) वा बाहिर द्वन्द्व भइरहन्छ । यो स्वाभाविक हो । यस्तो समयमा हामीले संयम, धैर्य राख्नु पर्छ, सत्य तथ्य छुत्याउनु पर्छ र आर्य अष्टांगिक मार्गलाई अपनाउनु पर्छ ।

बुद्ध शिक्षा अनुसार कुनै पनि घटना घट्यो भने त्यसको नकारात्मक वा सकारात्मक विचार नगरी घटनाको सत्य तथ्य के हो भन्ने कुरा पत्तालगाउनु पर्दछ । कसैलाई दोष दिनु हुँदैन । आफूले पनि आफ्नो दोषलाई केलाउन सक्नु पर्छ । आफ्नो स्वभावलाई परिवर्तन गरी सत्य के हो भन्ने कुरा पत्तालगाउनु पर्दछ । हालै नगरकोटमा भएको घटना जसमा एकजना रक्षकको संयम र धैर्य नभएको कारण त्यहाँ धेरै व्यक्तिहरूको ज्यान गयो ।

भगवान बुद्धले दुःखबाट मुक्त हुन, चित्त शुद्ध गर्ने उपाय बताउनु भएको छ, त्यो हो विपश्यना ध्यान । यो ध्यान भावनाले चित्तलाई कसरी शुद्ध गर्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

भगवान बुद्धले मंगलसुत्रमा भन्नु भएको छ कि बहुश्रुत हुनु मंगल हो । किनभने बहुश्रुतले द्वन्द्वको समयमा वा अरु बेलामा पनि निर्णय छिटो गर्न सकिन्छ, सम्यक दृष्टि हुन्छ ।

अन्तमा श्री मदन रत्न मानन्धरज्यूले भन्नु भयो कि हामी बौद्धहरू भगवान बुद्धको शिक्षा संयम, धैर्य गर्ने, सत्य तथ्य पत्ता लगाउने, आर्य अष्टांगिक मार्गलाई अपनाउन, विपश्यना ध्यानद्वारा चित्त शुद्ध गर्ने, बहुश्रुत आदि हुन् । यसले द्वन्द्वको समयमा समस्याहरू सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ ।

## दो गुणवती गुरुमांको

### ८१ औं जन्मोत्सव सम्पन्न

२०६२ माघ ५ गते, बुधवार

स्थान- म्यानमार बुद्ध विहारको सुवण्णसाम धम्मविमान हल, सारनाथ, भारत ।

पूज्य दो गुणवती गुरुमांको ८१ औं वर्षिय जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा सुवण्णसाम धम्म विमान हल सारनाथमा उक्त विहारका विहाराधिपति पूज्य सयादो वण्णधज र धर्मकीर्ति विहारका विहाराधिपति धम्मवती गुरुमांको संयुक्त आयोजनामा रोचक कार्यक्रमहरू संचालन गरी भव्य समारोह सम्पन्न गरिएको समाचार छ ।

विहान ६ बजे देखि शुरु गरिएको उक्त समारोहमा बुद्धगया म्यानमार विहारका सयादो ऊ. जाणिन्द महास्थविर अगग महा सद्धम्म जोतिक धजबाट कार्यक्रममा उपस्थित उपासक उपासिकाहरूलाई शील प्रार्थना गराउनु भएको थियो । यसरी नै उक्त समारोहमा बुद्धपूजा, परित्राण पाठ, आशीर्वाचन, भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविरबाट धर्मदेशना, विभिन्न प्रदेश र विहारहरूबाट पाल्नु भएका आमन्त्रित भिक्षुसंघलाई अष्ट परिष्कार दान लगायत व्यक्तिगत उपयोगी सामग्रीहरू

दानप्रदान गरिनुका साथै भोजनदान गरी कुशल पूण्य संचय गरिएको थियो । यही सिलसिलामा धर्मकीर्ति विहारका गुरुमांहरू लगायत उपासक उपासिकाहरूको तर्फबाट सश्रद्धा दान गरिएका ३२ वटा सल (ओड्ने) हरू उक्त सभामा सहभागी भिक्षुहरूलाई दान गरिएका थिए ।

दिउँसो अभिनन्दन समारोहका साथै ७०० विद्यार्थी बालबालिकाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा मिठाई र फलफुलहरू वितरण गरिएको उक्त कार्यक्रममा उपहार प्रदान र शुभकामना मन्तव्य व्यक्त पछि स्टेजमा विद्यार्थी बालबालिकाहरूको तर्फबाट स्वागत गान, बुद्धवन्दना पनि गरिएको थियो । यसको साथै उक्त समारोहमा साँस्कृतिक नृत्यहरू एवं कला प्रस्तुत गरी सयौं दर्शकहरूलाई मनमोहक वातावरण सृजना गरिदिएको थियो भने विहार भरि रंगीन विजुली बत्तिहरू बाली सजाइएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा विभिन्न स्थानका विभिन्न विहारहरूबाट अतिथीहरू सहभागी रहनु भएका थिए । जुन यसरी उल्लेख गरिएका छन्—

नेपालबाट विश्वशान्ति विहार, काठमाडौंका विहाराधिपति भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर (कार्यक्रमका प्रमुख अतिथीको रूपमा)

धर्मकीर्ति विहार, काठमाडौं नेपालका विहाराधिपति भिक्षुणी धम्मवती लगायत कुसुम गुरुमां (कार्यक्रमका आयोजकको रूपमा), नालन्दाको चाइनिज विहारका विहाराधिपति डा. भिक्षु पञ्जालंकार (कार्यक्रममा अतिथीको रूपमा) । यसरी नै अन्य उपस्थित भिक्षुहरू भिक्षु जाणिन्द महास्थविर (म्यानमार बुद्धविहारका विहाराधिपति) बुद्ध गया, महा आउँम्ये बुद्ध विहार बुद्धगया, बोधियइता बुद्धगया, सँजाव बुद्धविहार, बुद्धगया, पटना विहार, वैशाली विहार, कुशीनगर विहार, श्रावस्ती, सुनौली विहार आदिबाट पाल्नु भएका भिक्षुहरू सहभागी रहनु भएका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा सहभागी भिक्षुहरूबाट कार्यक्रमका लागि सश्रद्धा चन्दा प्रदान गर्नुका साथै दो गुणवती गुरुमांलाई शुभकामनाका साथै उपहार प्रदान गर्नुभएका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा काठमाडौंबाट एक बस भरिका उपासकोपासिकाहरूले उपासक प्रेम महर्जनको नेतृत्वमा भाग लिएका थिए ।

पूर्णमासी पटेलज्यूले संचालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रमका प्रमुख व्यवस्थापक म्यानमार बुद्ध विहार मृगदावनका विहाराधिपति सयादो भदन्त वण्णधज महास्थविर हुनुहुन्थ्यो ।



ऋषिणी प्रव्रज्या शिविर समाचार



ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरमा ध्यानमग्न ऋषिणीहरू

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले अमरापुर विहार बृंगमतीमा सम्पन्न गरेको ऋषिणी प्रव्रज्या शिविर कार्यक्रमको समाचार धर्मकीर्ति वर्ष २३ अङ्क १० मा प्रकाशित भइसकेको छ । उक्त एकहप्ते ऋषिणी प्रव्रज्या शिविर संचालनार्थ भोजन जलपान, सरवत् लगायत अन्य आवश्यक सहयोग दिनुहुने दाताहरूको नामावली यसरी रहेको छ ।

प्रेमहेरा तुलाधर, अरुणमान तुलाधर, दिलशोभा बानियाँ, सुभद्रा स्थापित, एलिसा वज्राचार्य, सुशोभन वज्राचार्य, ललित देव मानन्धर, प्रभावती महर्जन, ज्ञानदेवी, दिलकुमारी शाक्य, सूर्यदेवी शाक्य, पद्म कुमारी शाक्य, श्रोता शाक्य, अमीर कुमारी शाक्य, पूर्णहेरा तुलाधर, सुमनकमल तुलाधर, पुष्प देवी, पूणदेवी वनिया, सरस्वती शाही, रीना तुलाधर आदि ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी प्रव्रज्या कमिटीको आयोजनामा सम्पन्न उक्त पाँचौ पटकको अल्पकालिन ऋषिणी प्रव्रज्या शिविरमा सहभागी हुनुहुने ७ देखि ७८ वर्ष सम्मका ३२ जवान ऋषिणी एवं गुरुमांहरूको नामावली यसरी रहेका छन्-

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| (१) सरस्वती शाही, वर्ष ७८ (गुरुमां प्रव्रज्या) | (१०) ललिता श्रेष्ठ      |
| (२) उर्सुला मानन्धर                            | (११) सुविद्या तुलाधर    |
| (३) प्राची तुलाधर                              | (१२) एलिसा वज्राचार्य   |
| (४) अबिना शाक्य                                | (१३) निभा तुलाधर        |
| (५) अनिस्मा तुलाधर                             | (१४) अनिसा तुलाधर       |
| (६) पामिला तुलाधर                              | (१५) मतिना तुलाधर       |
| (७) सुशोभना वज्राचार्य                         | (१६) मञ्जिता वज्राचार्य |
| (८) सितु मानन्धर                               | (१७) सुभद्रा स्थापित    |
| (९) निस्था महर्जन                              |                         |

- (१८) उर्मिला ताम्राकार
- (१९) मोहन देवी महर्जन
- (२०) निर्मला तुलाधर
- (२१) प्रभावती महर्जन
- (२२) दुर्गा लक्ष्मी शाही
- (२३) छोरी महर्जन
- (२४) पद्म कुमारी शाक्य
- (२५) पद्मा श्रेष्ठ
- (२६) सावित्री चित्रकार
- (२७) नारायण देवी मानन्धर
- (२८) दिलशोभा बानिया
- (२९) मिश्री महर्जन
- (३०) सूर्यमाया खड्गी
- (३१) दिल कुमारी शाक्य
- (३२) सूर्यदेवी शाक्य

स्मरणिय छ अमरापुर बृंगमती विहारमा खानेपानी ट्यांकीको सुव्यवस्था मिलाउन प्रव्रज्या कमिटी कोषले धर्मकीर्ति विहारका श्रद्धालु उपासको पासकाहरूको तर्फबाट चन्दा संकलन गरी रु. १०,५००/- अमरापुर बृंगमती विहारलाई सश्रद्धा प्रदान गरेको छ ।

**धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना**  
गत पौष २३ अष्टमी देखि माघ १६ औसीसम्म धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम यसरी सञ्चालन भएको थियो ।

मिति	अध्यक्ष	शिविर
२०६२ पौष २३	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
२०६२ माघ १०	बमेली गुरुमा	बमेली गुरुमा
२०६२ माघ १९	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
२०६२ माघ १६	इन्दुवती गुरुमा	इन्दुवती गुरुमा

## धर्म प्रचार

## समाचार

## भिक्षु विमलानन्द जन्मोत्सव समारोह

२०६२ माघ ८ गते, शनिबार

स्थान- राजकीय विहार प्राङ्गण, लुम्बिनी

भिक्षु विमलानन्दको ७७ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा विभिन्न मितिहरूमा विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालन गरिएको समाचार प्राप्त भएका छन् ।

## (१) हाजिर जवाफ प्रतियोगिता

२०६२ माघ २ गते, आइतबार

श्री बद्रीप्रसाद श्रेष्ठ हवलदार सभापति र भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा बौद्ध हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सम्पन्न गरिएको थियो । उक्त प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल विद्यालय एवं विद्यार्थीहरूको नामावली यसरी रहेको छ ।

श्रेणी विद्यालयको नाम

विद्यार्थीहरूको नाम

प्रथम बुद्ध आदर्श मा.वि. लुम्बिनी राजेश कोहार र लक्ष्मी पाण्डेय  
द्वितीय श्री हरैया मा.वि. हरैया जीवन क्षेत्री र पूर्णबहादुर कार्की  
तृतीय श्री जोगडा मा.वि. जोगडा अवधेश कुमार गुप्ता र मनमोहन

## (२) कल्पवृक्षदान

२०६२ माघ ४ गते, मंगलबार

लगभग ५०० जना बाल बालिकाहरूलाई कल्पवृक्षदान गरिएको थियो । उक्त कल्पवृक्ष तयार पार्नका लागि तानसेन स्थित उपासकोपासिकाहरूको तर्फबाट विभिन्न वस्तुहरू दान गरेका थिए ।

## (३) महापरित्राण पाठ

२०६२ माघ ७ गते, शुक्रबार

भिक्षु संघबाट सामूहिक पाठपछि भिक्षुणी संघको तर्फबाट अहोरात्री सामूहिक महापरित्राण पाठ सम्पन्न गरिएको थियो ।

## (४) अभिनन्दन समारोह

२०६२, माघ ८ गते, शनिबार

यसदिन भव्य रूपमा सजाइएको मञ्चमा लुम्बिनी धर्मोदय सभाका सदस्य सुश्री शाक्यको सभापतित्वमा र भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा भिक्षु विमलानन्द महास्थविरको ७७ औं जन्मोत्सवको

उपलक्ष्यमा अभिनन्दन समारोह सम्पन्न गरिएको थियो । उक्त अवसरमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध समाजका संस्थापक भिक्षु मैत्री, धर्मरत्न शाक्य त्रिशुली, धम्मवती गुरुमां, श्रीलंकाली भिक्षु वनरतन स्थविर, भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, आदिले आ-आफ्ना मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए ।

भिक्षु विमलानन्द महास्थविरले बुद्ध शिक्षा प्रचार कार्यमा पुऱ्याउनु भएको योगदानलाई कदर गर्दै विभिन्न संघसंस्थाहरूले अभिनन्दन पत्र चढाइएको थियो । यहि सिलसिलामा भिक्षुणी संघको तर्फबाट धम्मवती गुरुमाले अभिनन्दन पत्र चढाउनु भएको थियो ।

कार्यक्रमको अन्त्यमा भिक्षु विमलानन्दले घरबाट भागी भिक्षु बन्न कसरी सफलता प्राप्त गर्नु भयो भन्ने विषयमा रोचक चर्चा गरिएको थियो । सुश्री शोभा शोक्यले सभा विसर्जन गरिएको उक्त सभा सुवर्ण मुनि शाक्यले संचालन गर्नुभएको थियो ।

## (५) पुस्तक विमोचन

२०६२ माघ ८ गते, शनिबार

भिक्षु विमलानन्द महास्थविरको जीवनी नामक पुस्तक एक समारोहको विच भिक्षु मैत्री महास्थविरबाट विमोचन गरिएको थियो । समारोहमा श्री विमलवहादुर शाक्यबाट उक्त पुस्तकको परिचय रोचक ढंगबाट प्रस्तुत गर्नु भएको थियो ।

उक्त समारोहमा धम्मवती गुरुमाले आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै मतिना काजी श्रीलंका जानुभई श्रामणेर विमलानन्द हुनुभई पुनर्जन्म लिनु भएको विषयमा रोचक ढंगले विमलानन्द महास्थविरको जीवनीको केही अंश बताउनु भएको थियो ।

उक्त दिन तानसेनका २ जना उपासकहरूले जलपान भोजन दान दिनुभएका थिए ।

## भिक्षु सम्यकरत्न देहावसान हुनुभयो

मातातीर्थ स्थित चतुब्रह्मविहारमा रहँदै आउनुभएका ७१ वर्षको भिक्षु सम्यकरत्न (शेर्पा) २०६२ माघ १८ का दिन दिवंगत हुनुभएको समाचार छ । सोलुखुम्बु निवासी भिक्षु सम्यकरत्न १० वर्ष अगाडि उपसम्पन्न हुनुभएको कुरा थाहा हुन आएको छ ।

## अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध समाजको वार्षिक समारोह

२०६२ माघ १ गते, शनिबार

स्थान- बुद्धनगर, लुम्बिनी ।

भिक्षु मैत्री महास्थविरको सभापतित्वमा एवं भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध समाजको वार्षिक समारोह सम्पन्न गरिएको समाचार प्राप्त भएको छ । समारोहमा उक्त समाजका सचिव डा. मल्लिकले प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुहुँदै बौद्ध समाजले आफ्नो स्थापना कालको दश वर्ष भित्र लुम्बिनी वरिपरिका गाउँहरूमा सम्पन्न गरिएका समाज सेवा विषयमा चर्चा गर्नुभएको थियो । यसरी नै भिक्षु विमलानन्द लगायत स्थानिय प्रतिस्थित व्यक्तिहरूले भिक्षु मैत्रीको समाज सेवा कार्य विषयमा प्रशंसा गर्नुभएको थियो भने संस्थाका सल्लाहकार धर्मरत्न शाक्यले यस संस्थाको प्रगति कार्यमा स्थानिय जनताहरूको पनि योगदान रहेको विषयमा प्रकाश पार्नुभयो ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुने क्रममा जसले रोगीको सेवा गर्छ, उसले मेरा सेवा गरेको हुन्छ र मालिक बन्नु भन्दा सेवक बन्न सके बुद्ध शिक्षा पालन गर्न सकिने विचार व्यक्त गर्नुभयो । यसरी नै सभापतिको आसनबाट भिक्षु मैत्रीले लुम्बिनीमा आई स्वास्थ्य सेवा गर्ने क्रममा गाउँ गाउँमा गई समाज सेवा गर्न पाएकोमा आफूलाई गर्व

लागेको विषयमा चर्चा गर्नुभयो ।

यही अवसरमा भिक्षु विमलानन्दलाई अभिनन्दन पत्र पनि प्रदान गरिएको थियो भने त्यही दिन भिक्षु मैत्रीको जन्मदिन स्मरण गरिएको थियो ।

प्राप्त समाचारमा उल्लेख गरिएको बौद्ध समाजको प्रगति प्रतिवेदन यसरी रहेको छ- (२०५० सालदेखि २०६२ माघ सम्म)

- (१) दैनिक अमृत निःशुल्क चिकित्सालय संचालनको सिलसिलामा जन्मा ९, १०, ०५८ जना विरामीहरूलाई औषधि वितरण भइसकेको ।
- (२) ६ वटा गाविसहरूमा १९२ वटा ट्यूबवेल जडान सम्पन्न भइसकेको ।
- (३) ९३ वटा ढिकी पम्परू जडान भइसकेको ।
- (४) वोरिंग आर्टिसन पम्प ६ वटा जडान भइसकेको ।
- (५) सामुदायिक अध्ययन केन्द्र भवन ६ वटा निर्माण भइसकेको ।
- (६) ८५०० मीटर नाली निर्माण भइसकेको ।
- (७) २ वटा स्कूलहरूमा फर्निचर तथा झ्याल निर्माण गरेको ।
- (८) ३६ जना छात्राहरूलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको ।
- (९) ३० जना व्यक्तिहरूलाई श्रमणेर प्रब्रजित गराई १८ जनालाई श्रीलंका अध्ययनार्थ पठाइसकेको ।

## भिक्षु सुबोधानन्दको ९१ औं जन्मोत्सव सम्पन्न

२०६२ माघ १० गते, सोमबार

स्थान- गणमहाविहार

भिक्षु सुबोधानन्दको ९१ औं जन्मोत्सवको शुभ उपलक्ष्यमा गणमहाविहार धर्मविजय पदनमले एक समारोहको आयोजना गरिएको थियो । उक्त समारोहमा

ज्ञानमाला भजन, शील प्रार्थना, धर्मदेशना, श्रमणेर प्रव्रज्या आदि कार्यक्रमहरू संचालन गरिएको थियो । समारोहमा विभिन्न संस्थाहरूलाई अनित्य भल्कने तस्विर पनि वितरण गरिएको थियो ।

## मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

२०६२ पौष २३ गते, शनिबार ।

काठमाडौंको जमल स्थित मैत्री बोधिसत्त्व महाविहारमा प्रत्येक महिनाको शुक्लपक्ष अष्टमीका दिन संचालन भइरहेको बुद्धपूजा, धर्मदेशना र जलपान कार्यक्रम अनुसार यसदिन धम्मवती गुरुमाले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भएपछि धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

यसदिन अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खलबाट ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका गुरुमांहरू लगायत सबै उपासकोपासिकाहरूलाई दाता राशमान, कल्पना तुलाधरको तर्फबाट जलपान दान गरिएको थियो ।