

# धर्मकीर्ति

SEP

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



सिद्धार्थ कुमारले गृहत्याग गर्नु अगाडि सांसारिक स्वभावको यथार्थतालाई चिन्तन-मनन गर्नुहुँदै



गुण पुन्ही

वर्ष-२३; अङ्क-५

बिक्रम सम्वत् २०६२



# धर्मकीर्ति

१. 'धर्मकीर्ति' प्रत्येक पूर्णिमाको दिन निस्कन्छ ।
२. 'धर्मकीर्ति' का लागि धार्मिक, सामाजिक एवं नैतिक पक्षका लेखहरू लेखी पठाउनु होस् ।
३. बिहार 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-सूची

क्र.सं.	विषय	लेखक	पृ.सं.
१.	बुद्ध-बचन	-	१
२.	सम्पादकीय- मैत्री भाव	-	२
३.	आर्य-मौन	- सत्यनारायण गोयन्का	३
४.	बौद्ध प्रश्नोत्तर	- प्रस्तुती: हिराकाजी साक्य	६
५.	धम्मपद-१८१	- रीना तुलाधर	७
६.	बाल आभमलाई सहयोग	-	७
७.	खोज । खोज ॥ खोज ॥॥	- डा. तपोहा माली	८
८.	योगाभ्यास विधि-१	- डा. गोपाल प्रधान	९
९.	सद्धर्मको कार्य-८	- भीमराव रामजी अविडकर, अनु. जसितरत्न शाक्य	१०
१०.	What is Buddhism ?	- Ven. S. Dhammika	११
११.	खास्ती बीमा (चेत्य)	- हिराकाजी साक्य	१२
१२.	मनुतपेगु पहः - ३	- धम्मव्रती गुरुया	१३
१३.	धृताङ्ग - १	- भायु ह्युम्बु व. आ. राजा	१४
१४.	धर्मकीर्ति बिहार-गतिविधि	-	१६
१५.	धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष संस्करण	-	२१
१६.	गान्धि देउ	- हरिकृष्ण श्रेष्ठ	२१
१७.	धर्म प्रचार-समाचार	-	२२

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

प्रमुख कार्यवाहक  
विद्यासागर रजिस्ट्रार

फोन: ४३५ ८९५५, ४३२ ४३५१

प्रमुख कार्यवाहक  
विनीवासी महाशय

फोन: ४३५ ३५५९

ज्ञानेश्वर महाशय

फोन: ४३७ ६९७८

सहायक कार्यवाहक

धर्मरत्न स्थापित

सहायक कार्यवाहक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४३५ ९४६६

प्रधान सम्पादक

भिक्षु अश्वघोष महाशय

फोन: ४३५ ३५५९

प्रकाशक र विशेष सहायक

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४३५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन शाखा

धर्मकीर्ति विहार

श्रीधर: क्व: टोल

e-mail: dharmakirtivihar@mail.com.np

पोस्ट बक्स नं: ४९९२

काठमाडौं

फोन: ४३५ ९४६६

बुद्ध सम्बत् २५४९

नेपाल सम्बत् १९२५

इस्वी सम्बत् २००५

बिक्रम सम्बत् २०६२

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



# धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

## THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

JULY 2005

वर्ष- २३	अङ्क- ६	मास- पुनी	मूल्य- २०००
----------	---------	-----------	-------------



★ मनको धर्म जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु हो र मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ । त्यसकारण अशुद्ध मनले कसैले केही बोल्थो वा गन्थो भने गोरुको पछि पछि गाडाको पाग्रा आए भैं दुःख पछि लागेर आउँछ ।

★ ★ ★

★ मनको स्वभाव जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु हो र मन नाइके भएर जताततै पुगेको हुन्छ, त्यस कारण शुद्ध मन लिएर केही बोल्थो वा गन्थो भने आफ्नो पीछा नछोड्ने छायाँ आए भैं सुख पछि लागेर आउँछ ।

★ ★ ★

★ रीसले वैरभाव शान्त हुने छैन, प्रेम भावले मात्र शत्रुभाव शान्त हुन सक्छ । यही पहिले देखि चली आएको धर्म हो ।



## मैत्री भाव

शान्तिको लागि गौतम बुद्धले धेरै शिक्षाहरू दिनुभएको देखिन्छ । ती महत्त्वपूर्ण शिक्षाहरू मध्ये विशेष उल्लेखनिय शिक्षा हो "मैत्रीभाव" । हाम्रो मनमा जब यसले ठाउँ लिनेछ, तब मात्र हामीले मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक उन्नतिको अपूर्व औषधि प्राप्त गर्न सक्नेछौं । गौतम बुद्ध आफू स्वयंले उहाँको चित्तलाई मैत्रीभावले स्वच्छ र शुद्ध बनाई यस पवित्र चित्तलाई प्रयोगमा ल्याई अनुभव गरिसकेपछि मात्र अरुलाई पनि मैत्री चित्त शान्ति प्राप्तिको लागि अत्यावश्यक भएको तथ्य बताउनु भएको थियो । शुद्ध मैत्री चित्त भएको व्यक्तिमा अरुप्रति द्वेषभाव राखी घृणा र ईर्ष्या गर्ने दुर्गुण हुँदैन । बुद्ध स्वयंमा पनि यस्तै शुद्ध मैत्री चित्त भएको कारणले नै उहाँलाई बाधा अडचन दिन खोजे पनि कसैले पनि हानी पुऱ्याउन सकेनन् । कसैले त उहाँलाई ज्यान लिने समेत प्रयास गरे । तर उहाँको द्वेषभाव र शत्रुभाव नभएको शुद्ध चित्तको कारणले उहाँलाई कसैले छुन पनि सकेनन् । बुद्ध जीवनीमा प्रत्यक्ष रूपमा देखापरेको यो एक प्रकारको ठूलो चमत्कार र अलौकिक शक्ति नै ठहरिएको छ ।

गौतम बुद्धले सधैं यसरी चिन्तना गर्नु हुन्थ्यो- "मैले राज वैभव त्याग गर्नुको उद्देश्य नै अरुको हित र कल्याण गर्नको लागि हो । बुद्धत्व लाभ गरिसकेपछि सधैं बहुजन हित र बहुजन सुखको लागि आफ्नो जीवन अर्पण गरिरहें । यहि सत्य उद्देश्य बोकी मैले आफ्नो बोलि वचन पनि फरक पारेको छैन ।" त्यसैले गौतम बुद्ध भन्नुहुन्छ- "सही शान्ति प्राप्त गर्ने हो भने हामीले अरुप्रति शुद्ध रूपले मैत्रीभाव राख्न सक्नुपर्दछ ।

तर आजभोलीको समाजमा अज्ञानीहरू नै धेरै छन् । उनीहरू आ-आफ्ना स्वार्थपूर्ति गर्ने कार्यहरूमा नै व्यस्त छन् । अशुद्ध चित्त सहितका ती व्यक्तिहरूप्रति मैत्री भाव राख्ने कार्य साधारण जनताको लागि त्यति सजिलो हुँदैन । यस्तो अवस्थामा हामीले मैत्रीभाव राख्नु अगाडि त्यस व्यक्तिको अवगुणहरू बिर्सी अलिकति भएपनि गुण स्मरण गर्न सकेमा हाम्रो मनमा विस्तारै मैत्रीभावले ठाउँ लिनेछ । शान्ति प्राप्त गर्नको लागि एक प्रकारको सजिलो उपाय यो पनि हो । अवगुण सम्भ्रंदा मनमा अशान्ति भइरहन्छ भने गुण सम्भ्रंदा सकेमा मैत्रीले ठाउँ लिई शान्ति प्राप्त हुनेछ । यसरी गुण स्मरण गरी शान्ति प्राप्त गर्न असम्भव नभएपनि यस कार्यलाई अभ्यास गर्न सजिलो भने पक्कै पनि छैन । तर यो कार्य अभ्यासमा भर पर्दछ ।

मानिस जन्मिँदा स्वच्छ हृदय लिएर जन्मिए पनि समाजको दूषित वातावरणमा हुर्कन बाध्य भएको कारणले,

दूषित संगतको कारणले उसको हृदय कलुषित हुन पुग्छ । फलस्वरूप अधिकांश व्यक्ति अरुको भलो भन्दा पनि आफ्नो भलो गर्ने कार्यतर्फ बढि ध्यान दिन थाल्छन् । तर यस कार्यलाई अरुले सहन नसकी भैँँगडा र अशान्तिको बीऊ रोप्न थाल्छन् ।

तर बुद्धको अनुभव अनुसार अरुको दोष र अवगुण वास्ता नराखी उनीहरूको अलिकति मात्र भएपनि गुणलाई सम्भ्रन सकेको खण्डमा हाम्रो मनमा शुद्ध मैत्री चित्तले ठाउँ लिन सक्नेछ । अरुको दोष र गलति देख्ने वित्तिकै त्यस्ता दोष र गलति आफूमा विद्यमान रहेको छ कि छैन, त्यतातर्फ एकपटक दृष्टि पुऱ्याउन सके हामीलाई मंगलमय हुनेछ । बुद्धको यस शिक्षा आजको समाजमा ज्यादै सान्दर्भिक र अनुकरणीय ठहरिन्छ ।

हाम्रो अगाडि यस्तो प्रश्न पनि उत्पन्न सक्छ, खराब व्यक्ति अट्टेरी बनी असल बनेन भने के गर्ने? हाम्रो मैत्री भावले पनि उ ठीक ठाउँमा आएन भने के गर्ने?

यस प्रकारको अवस्था आइपुऱ्यो भने बुद्धले एउटा उपाय बताउनु भएको छ, त्यो हो ब्रह्मदण्ड । ब्रह्मदण्डको ठीक परिभाषा नै सामाजिक बहिष्कार हो । बुद्धकालिन समयमा छन्न सारथी (सिद्धार्थ कुमार को सारथी) पछि भिक्षु बनेका थिए । भिक्षु बनेपनि उसले आफ्नो मनलाई चिन्न सकेन । उसमा आफू बुद्धको नजिकको व्यक्ति अर्थात् सिद्धार्थ कुमारलाई आफूले बालककालदेखि चिनेको व्यक्ति भएको अहंकार लुकेर बसेको थियो । त्यही अहंकारीपनाले गर्दा उसमा अट्टेरीपना बानी बसेको थियो । फलस्वरूप उसले आफूभन्दा जेठा भिक्षुहरूलाई मान सम्मान नगर्ने, भनेको कुरा नमान्ने जिद्दीपना देखाउन थाल्यो । सो कुरालाई लिई अन्य भिक्षुहरूले भगवान् बुद्ध समक्ष उजुरी पुऱ्याए । बुद्धले भिक्षु छन्नको यस्तो नराम्रो स्वभाव थाहापान्नु भएपछि भन्नुभयो- "मेरो जीवितकाल सम्म पनि छन्न सुध्रिँदैन । उसलाई अहंकार रुपी भूतले सताएको छ । मेरो देहावसान पछि उसलाई तिमीहरू सबैले सामाजिक बहिष्कार गरी कसैले पनि उसलाई वास्ता राख्न छोडिदिनु । अनि उसले आफू एकलो भएको महसूस गरी बल्ल उ ठीक ठाउँमा आउनेछ ।"

बुद्धको यस कथन अनुसार बुद्ध परिनिर्वाण हुनु भएपनि भिक्षु छन्नले ब्रह्मदण्ड पाएपछि मात्र उसले आफ्नो गलती महसूस गरी ठीक ठाउँमा आए । अर्थात् उसले आफ्नो खराब आचरण हटाउन सफल भए । यसरी जब हाम्रो मनमा शुद्ध मैत्रीले ठाउँ लिनेछ, तब मात्र हाम्रो जीवनमा शान्ति छाउने छ । यो पक्का कुरा हो ।



## आर्य-मौन

■ सत्यनारायण गोयन्का

एउटा पूरानो कथा हो । दुईटा हाँस र एउटा कछुवा कुनै एउटा तालको किनारमा बस्दथ्यो । हाँस एकदम समझदार थियो । प्राय चूपचाप रहन्थ्यो । जब आवश्यक हुन्थ्यो तब मात्र बोल्दथ्यो, त्यो पनि कम मात्र बोल्दथ्यो । कछुवा भने मूर्ख थियो । दिनभरी व्वार-व्वार गरी रहन्थ्यो । मतलबको-बेमतलबको कुरा गरी रहन्थ्यो, अनेक कुरामा अल्झीरहन्थ्यो ।

एकदिन हाँस आफ्नो देश मानसरोवर फर्किनको लागि तयारी गर्न थाले । यो कुरा जब कछुवाले थाहा पाए तब हाँसलाई अनुरोध गर्दै भन्न थाले, “मलाई पनि तिमीसँगै लग ल ! मानसरोवरको नाम धेरै सुनेको छुँ ।”

हाँस भने मानेन । “हाम्रा देशका मानिसहरू धेरै बोल्दैनन्, मौन प्रिय छन् । तिमी दिन भरी बोलिरहने त्यहाँ मिलेर बस्न सक्दैनौ ।”

कछुवाले जिद्दी गर्दै भने “म पूर्णतः मौन रहने व्रत लिन्छु, मलाई पनि लिएर जाऊ ।” यसरी बाचा खाएकोले हाँस पनि माने । हाँसले एउटा लठी लिए र भने लौ यसको बीचमा दाँतले काँसिएर च्याप । दुबै हाँसले लठीको दुबै छेउ आ-आफ्नो चूचोले च्यापे र उडे । लठीको बीचमा भुण्डिएको कछुवा पनि उडे । कछुवालाई आकाशमा यसरी उड्नु अति रमाइलो लाग्यो । उ हाँसहरूलाई आफू खुसी भएको कुरा भन्न चाहन्थे तर मौन व्रत लिएको थियो । उ सहँदै, उड्दै गए ।

तीन मित्रहरूको यो उडान रमाइलो थियो । उनीहरू उड्दै उड्दै एउटा गाऊँमा पुगे । गाऊँका मानिसहरूले यो दृश्य देखेर अनौठो मान्दै कुरा गर्न थाले, “हेर, हेर ! कस्तो विचित्रको कुरो, दुईटा हाँसले एउटा मुर्दा कछुवालाई उडाईरहेको छ ।”

कछुवा अहिले सम्म चूपचाप थियो । तर गाउँलेहरूको यो कुरा सुनेर चूप लागी बस्न सकेन । र ठूलो स्वरमा चिच्याउँदै कराउनथाले, “म मुर्दा होइन, म जिउँदो हुँ, म बाँचेको हुँ ।” कछुवाले मुख खोल्ने बित्तिकै तल खसे र भूँझ बझीए । उसको शरीर टुक्रा टुक्रा भयो । साँच्चीकै मुर्दा भए ।

यो कथा कुराटे मानिसहरूका लागि हो ता कि यसबाट उनीहरूले मौनको महत्वलाई बुझ्न सक्नु । साधकहरूका लागि मौन पालना गर्नु साधनामा सफल

हुनका लागि मर्नु र बाँच्नु सरह हुन्छ । साधना गर्न जब साधकहरू शिविरमा आउँछन् तब उनीहरूले खूब सतर्क रहेर परस्पर कुराकानी नगरी मौनको पालना गर्नु पर्दछ । आफ्नो आचार्यसंग कुरा गरे पनि साधना सम्बन्धी अति आवश्यक र सार्थक कुरा मात्र गर्नु पर्छ । निरर्थक कुरा नगर्ने, आफ्नो अमूल्य समय अलिकति पनि खेर फाल्नु हुँदैन ।

भगवान बुद्ध अनमोल समयको सदुपयोग गर्ने पक्षमा हुनुहुन्थ्यो । बेमतलबको कुरा गरेर समय खेर फाल्ने विषयमा उहाँ विरोध गर्नु हुन्थ्यो । एक पटक कोही मानिस आएर उहाँ सँग प्रश्न गरे कि—

“भगवान, तपाईं जहिले पनि दुःख र दुःखबाट विमुक्ति हुने विषयमा नै भन्नु हुन्छ । कृपया दुःख “कसलाई” हुन्छ र दुःखबाट विमुक्ति “को” हुन्छ यसको बारेमा बताउनु होस् ।

गर्नेले निरर्थक प्रश्न गरे । तर भगवान यस्तो निरर्थक चर्चा गर्न मनपराउनु हुन्न थियो । भगवानले बडो स्नेह पूर्वक सम्झाउँदै भन्नु भयो, “ए भाइ ! तिमीलाई प्रश्न गर्न नै आएन । तिमीले दुःख कसलाई हुन्छ भनेर सोध्नु को बदला दुःख किन हुन्छ ? भनेर सोध्नु पर्थ्यो । त्यस्तै दुःख विमुक्ति कसलाई हुन्छ भनेर सोध्नुको सत्ता दुःख कसरी हुन्छ ? भनेर सोध्नु पर्थ्यो ।”

बास्तवमा सार्थक कुरा त यही हो कि दुःखबाट कसरी मुक्त हुने ? यसको लागि त दुःखको कारण के हो ? यो थाहापाउनु आवश्यक छ र त्यसलाई हटाउने कसरी, यो थाहापाउनु पर्छ । यी बाहेक अन्य कुराहरू त निरर्थक हुन्, काम नलाग्ने हुन् ।

कहिले काँही कोही आएर सोध्यो, “भगवान ! संसारलाई कसले बनाएको हो ?” भगवान यस्ता मानिसहरूलाई माया गरेर बुझाउनु हुन्थ्यो, “ए, भाइ ! कोही विषको वाण लागेको मानिसले पहिला औषधि नगरी यो वाण कसले बनाएको हो भनेर सोध्नु बेमतलबको कुरा हो । उसले त पहिला वाण लागेर भएको घाऊबाट वाण निकाल्नु पर्छ, यसबाट नै उसको दुखाई कम हुन्छ ।”

मानिसको जीवन कति छोटो छ । यस जीवनमा दार्शनिकहरूले भै बुद्धि लडाएर नाना थरीको कुरा गर्नु

कति बेअर्थ छ । अत्यन्त हर्षित भएर आफ्नो जिज्ञासा पूर्ति गर्न भिन्न भिन्न प्रकारका खेल खेलेर समय बिताउनु कति नादानी छ । कोही महाकारुणिक सम्यक सम्बुद्धले यस्तो कुरा कसरी स्वीकार गर्न सक्ला । मनुष्य जीवनको उचित र अधिक भन्दा अधिक उपयोग हुनुपर्छ । यो मनुष्यहरूको विशेषता हो कि मनुष्यहरू आफ्नो दुःखको कारण र त्यसको निवारणलाई बुद्धिले बुझ्नुको साथ साथै त्यसलाई आफ्नो अनुभवले साक्षात्कार पनि गर्न सक्छन् र दुःखबाट पूर्ण रूपमा विमुक्त हुन सक्छन्, निर्वाण लाभी हुन सक्छन् । पशु-पक्षी अथवा अन्य कुनै जातिका प्राणीहरूका लागि यो सम्भव छैन । यस अनौठो विशेषताको पूरा लाभ उठाउनु पर्दछ । त्यसैले भगवान तथागत न व्यर्थको कुरामा आफू अल्भिन्छ न अरुलाई अल्भाउँछ । सधैं मतलबको नै कुरा गर्नु हुन्छ ।

एक दिन भिक्षुहरू सहित जंगलको रुख मुनी बसिरहेको बेलामा भूईंको एक मृष्टी पातहरू हातमा लिदै भन्नु भयो, जस्तो यस महावनमा रहेका रुखहरूका पातहरू अनगिन्ती छन् त्यस्तै सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेको व्यक्तिको ज्ञान अपरिमित हुन्छन् । तर आफूले पाएको सम्पूर्ण ज्ञान मानिसहरूलाई बाँध्ने भूल कहिले गर्दैन । आफ्नो र ती मानिसहरूको समय त्यसै खेर जाने काम गर्दैन । उसले थोरै कुरा गर्छ तर कामको कुरा गर्छ । जस्तो कि महावनमा रहेका अनगिन्ती पातहरूका दाँजोमा यो मृष्टी भरीको पात कति कम हुन्छ । जुन कामलाग्ने कुरा छ त्यो कहिले लुकाउँदैन र बेमतलबको कुरा गरेर मानिसहरूलाई अल्भाउने काम पनि गर्दैन ।

भगवान त्यसैले विहारमा साधकहरूलाई सधैं निरर्थक कुराकानीबाट अलग रहने उपदेश दिनु हुन्थ्यो । कहिले काहीं भिक्षुहरू एक साथ बसेर गफ गरिरहेका हुन्थे । कहिले काहीं राज्य-कथा आदिमा अल्भिरहन्थे, त्यस समय भगवान भिक्षुहरूलाई स्नेह पूर्वक गाली गर्नु हुन्थ्यो; श्रद्धापूर्वक घरबार त्यागेर जुनकामको लागि आएको हो, त्यसमा लाग, निरर्थक कुराकानीलाई त्याग । ऊहाँ यस्ता व्यर्थको कुराकानी गर्ने साधक-भिक्षुहरूलाई गाली गर्दै भन्नु हुन्थ्यो—

सन्नित्तितानं वो, भिक्खवे, द्वयं करणीयं । धम्मी वा कथा, अरियो वा तुण्ही भावो ।

भिक्षुहरू ! एक समूहमा बस्दाखेरि, तिमीहरू दुईटा काम गर्न सक्छौ । धर्म-कथा भन अथवा आर्य-मौनको पालना गर ।

धर्म कथा भनेको अर्थको कुरा हो । यस्तो कुरा जसबाट शुद्ध धर्म जागोस् अथवा आफ्नो मतलब संग सम्बन्धित होस् । सही मतलब होस् । यहाँ साधना गर्न आएका छौ, बेमतलबको कुरा गरेर समय फाल्नु उपयुक्त हुँदैन । कल्याणमित्र संग कुराकानी गर्दा पनि केवल धर्म कथा मात्र गर्नु पर्छ । धर्म कथा भनेको जस्तो-संतुष्टि-कथा, प्रविवेक-कथा, पुरुषार्थ-कथा, असंसर्ग-कथा, शील-कथा, समाधि-कथा, प्रज्ञा-कथा, विमुक्ति-कथा, विमुक्ति-ज्ञान दर्शन-कथा आदि हुन् । यस्तो धर्म-कथा जुन सुनेर चित्तको आवरण हट्छ, दुःखको जरा उखेलिन्छ, विकारहरू पूर्ण रूपमा वितराग हुन्छ, जुन सुनेर दुःखको पूर्ण निरोध भई अभिज्ञा, सम्बोधि र निर्वाण प्राप्त हुन्छ; यस्तो कथा जुन सुन्दा साधक निर्मल बन्न सक्नु, सुखलाभी र शान्तिलाभी हुन सक्नु ।

त्यही स्वस्थ परम्परालाई कायम राख्दै आज पनि विपश्यना शिविरहरूमा यसै कुरालाई जोड दिदै भनिन्छ कि यदि आचार्यसंग केही चर्चा गर्नु छ भने निरर्थक कुरा गर्ने होइन, सार्थक कुरा मात्र गर्ने । तर्क वितर्क वा वाद-विवाद गर्ने होइन केवल धर्म कथा मात्र भन्ने । बाँकी समय अरियो वा तुण्ही भावो अर्थात आर्य-मौनको पालना गर्नु पर्छ ।

आर्यमौन भनेको केवल नबोल्ने मात्र होइन, शरीर र मनलाई पनि मौन राख्ने । मुखलाई मौन राख्नु त अति आवश्यक छ । त्यसैले शिविरमा मौन ब्रत दिइन्छ अन्यथा एक-आपसमा कुरा गरेर समय खेर फाल्नुको साथ साथै थाहा पाई- नपाई असत्य कुरा गरिन्छ, जसबाट पाँचवटा शील मध्ये एउटा भंग हुनजान्छ । जब एउटा शील भंग हुन्छ तब साधनाको जग कमजोर हुन जान्छ । यदि मात्र होइन कुरा गर्न थाल्यो भने शिविरमा भाषा सिन आएका अन्य साधकहरूको ध्यान भंग गरेर अकुशल आधुनी कर्म गरेको दोष पर्न जान्छ । अरुको हानी हुन जान्छ । विपश्यना साधनाका नयाँ साधकले पनि यस सत्यलाई सहजै थाहापाउँदछन् कि उसको मन कति चञ्चल छ, कति कुरौटे छ । भित्र-भित्रै कति बोलिरहन्छ । कहिले काँही मतलबको कुरा गरे पनि अधिक समय त बेमतलबको कुरा गरीरहन्छ । केही समय साथि भाइसंग कुराकानी गरे पछि साधक जब ध्यान गर्न बस्छ तब थाहापाउँदछ कि यस चञ्चल मनले अब बढी ठाँऊ पायो । अब धेरै समय त्यही कुरामा रुमल्लिरहन्छ । मौन रहन नै सक्दैन ।

वाणी मौन राख्नुको साथ साथै साधकले शरीरलाई



पनि मौन राख्ने अभ्यास गर्नु पर्छ । शरीरको मौन कसरी भंग हुन्छ ? वाणीलाई मौन राख्ने पनि कोही साधक शरीर मार्फत बोल्दछ । जस्तो हात, आँखा टाउको आदिले ईशारा गरेर बोल्दछ । कहिले काहीँ मुख नखोली ऊँ-आँ गरेर कुरा गर्दछ । अझ कुनै बेला त कागजमा लेखेर कुराकानी गर्दछ । यी सबै शरीरले कुरा गरेको भयो । जुन मुखले बोलेर कुरा गरे भैं हानीकारक सिद्ध हुन्छ । शरीर लाई मौन राख्ने अभ्यास गर्ने साधक यी सबैबाट बच्नु पर्दछ । शरीरलाई पूर्ण मौन राख्ने साधकले शरीरलाई नचलाउने अधिष्ठान गरेर बार-बार बस्नु पर्दछ । अधिष्ठान लिएर बस्नुको साथ साथै जब जब आवश्यकता हुन्छ तब तब उठ्ने, बस्ने, नुहाउने-धुने, खाने-पिउने, हिंड-डुल गर्ने अथवा शरीरलाई चलाउनु पर्‍यो भने शरीर प्रति जागरूक रहने अभ्यास पनि गर्नु पर्दछ । शरीर प्रति प्रतिक्षण सचेत रहने अभ्यास गर्नु पर्छ । यही शारीरिक मौनकी अभ्यास हो ।

मनलाई मौन राख्ने अभ्यास पनि मनलाई जागरूक राखेर नै गरिन्छ । कुनै नशालु पदार्थ सेवन गरेर अथवा कुनै आध्यात्मिक नशा दिएर होइन, मनलाई यथार्थ सत्यको प्रति सतत र सचेत गरेर नै मनलाई जागरूक बनाईन्छ ।

यही नै सही अर्थमा अरियो तुण्ही भावो हो, यही नै आर्यमौन हो । यसको पहिलो कदम वाणीलाई मौन राखेर शुरु गरिन्छ । जसले वाणीलाई मौन राख्न सक्दैन, अर्थात् जसले आर्यमौनको पहिलो पाईला नै चाल्न सक्दैन उसले अगाडिका पाईलाहरू कसरी चाल्न सक्छ ? अर्थात् शरीर र मनलाई मौन राख्न सक्छ ? जो व्यक्ति अति बोल्छ उसको शरीर अति उद्धत र उद्दंड हुन्छ र मन पनि बेहोशी र मोहले भरिएको हुन्छ ।

एक समय भगवान कुशीनगरको शालवनमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यससमय भगवान रहेको ठाउँबाट अलि पर कुटिहरूमा निवास गरेका केही भिक्षुहरू अन्यन्त बोलिरहेका थिए । हेदै चञ्चल चपल थिए, एकदम गफादी थिए यताउता निवासमा रहने भिक्षुहरू साथमा बसी ना-नाथरी गफ गरिरहेका थिए, बेहोशी थिए, मोह-मूढतामा विमग्न थिए, अस्थिर थिए, इन्द्रिय प्रति संयमित र हनुको सत्ता नितान्त असंयमित थिए । यस दयनीय व्यक्तिहरूका शारीरिक र मानसिक दशालाई देखेर भगवानको मुखबाट त्यस समय एउटा उदान वचन निस्कियो :

अरविखतेन कायेन मिच्छादिद्विहतेन च ।

धीनमिद्धाभिभूतेन वसं मारस्स गच्छति ।

—मूढ बेहोशी ती व्यक्तिहरू कायिक संयमलाई विसिएर मिथ्यादृष्टिमा अल्झिएर, आलस्यमा डुब्दै मृत्युराजको वशमा जाँदै छन् ।

तस्मा रविखत चित्तस्स सम्मासङ्गोचरो,

सम्मादिद्वि पुरेक्खारो जत्तवान उदयब्बयं,

धीनमिद्धाभिभू भिक्खू सब्बा दुग्गतियो जहे ।

—त्यसैले चित्तलाई वशमा राख्ने, सम्यक संकल्पको अभ्यास गर्ने सम्यक दर्शनमा श्रद्धापूर्वक लागेको, आफू भित्र सम्बेदनाको उत्पाद-व्ययको सम्यक विपश्यना गर्ने साधक अप्रमादी भएर सबै दुर्गतिहरूबाट छुटकारा पाउन सक्छन् ।

भगवानको यस उदान वचनले त्यस प्रमादी भिक्षुहरू माथि के असर पर्‍यो थाहाछैन । यस सम्बन्धी वाङ्मय यस विषयमा मौन छन् । तर यस्ता अन्य उदान वचन, भगवानको धर्म प्रतिको निर्देशनहरूले साधकहरूलाई बिजुलीको करेन्ट भैं असर हुन्थे र उनीहरू सचेत भएर सन्मार्गमा लाग्दथे ।

त्रिपिटकमा यस्ता अनेक प्रसंगहरू छन् जसमा शान्तिप्रिय भगवान तथागतले कोलाहल गर्ने भिक्षुहरूलाई आफ्नो विहारबाट निकाल्नु भएको थियो । एक पटक त धर्म सेनापति सारिपुत्रलाई उनका अनेक साथिहरू सहित विहारबाट बाहिर जान निर्देशन दिनु भएको थियो । जसबाट पछि उनीहरूमा सुधार आयो र कल्याणको कारण बन्यो ।

त्यस्तै एक पटक भगवान जेतवनको अनाथपिण्डिकको संघाराममा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यस समय श्रमण यशोजको नेतृत्वमा पाँच सय भिक्षुहरू भगवान संग भेट्न आएका थिए । यी नवआगन्तुक भिक्षुहरू स्थानीय भिक्षुहरूलाई नमस्कार गरिसकेपछि आफ्नो लागि विद्युचौना-सिरकको बन्दोवस्त मिलाउँदै थियो र आफूले ल्याएको भिक्षा पात्र र चीवर यता-उता मिलाउँदा ठू-ठूलो आवाजले बोल्दै थियो । मौन प्रेमी भगवान तथागतले जब यस्तो हल्ला-गुल्ला सुने तब ती भिक्षुहरूलाई बोलाएर गाली गर्दै भन्नु भयो, “जाऊ, तिमीहरू यहाँबाट बाहिर जाऊ, तिमीहरू म संग बस्न योग्य छैनौ ।”

यशोज सहित सबै भिक्षुहरू भगवानलाई अभिवादन गरेर संघारामबाट बाहिर निस्के । उनीहरू कोशल देश

हुँदै बज्जिय देश पार गरेर वग्गमूदा नदीको किनारमा पर्णकुटी बनाएर रहन थाले । त्यहाँ आयुष्मान यशोजले आफ्ना साथिहरूलाई बोलाएर भने, “साथिहरू, भगवानले हामीलाई जुन दण्ड दिनुभयो त्यो हामी माथि गरेको अनुकम्पा नै हो । त्यो हाम्रो हित सुखको लागि नै हो । आज, हामी भगवानलाई प्रसन्न हुने कार्य गरौं ।”

उनीहरू सबैजनाले पहिला गरेको भूलबाट ज्ञान लिई पूर्ण मौनको पालना गरी, अप्रमत्त भएर साधनामा लागे । केही दिनमा नै उनीहरूले ज्ञान लाभ गरे; जुन प्राप्त गर्नको लागि घरबार छोडेका थिए त्यो प्राप्त गर्न सफल भए । त्यस महामुनिको मौन-पथको सम्यक अनुसरण गरेर मुक्त भए, निर्वाणलाभी भए । साँच्चै नै आर्यमौन रहनु विपश्यी साधकहरूको अनमोल आभूषण हो ।

प्रकृतिले हामीलाई दुईवटा कान दिएको छ तर मुख एउटै मात्र छ । यसको अर्थ यही हो कि धेरै सुन, कम बोल । प्रकृतिले दुबै कानलाई खुल्ला राखेको छ तर मुख स्वभावले नै बन्द छ । अर्थात् सुन्नको लागि केही रोकटोक

छैन तर बोलन पूरा बन्देज छ । जब बोलन अत्यन्त अनिवार्य हुन्छ तब मात्रै मुख खोल्नु । जति आवश्यक छ त्यति मात्र बोलनु । केवल कामको कुरा, मत्तलबको कुरा, धर्मको कुरा मात्र गर्नु अन्यथा मौन रहनु । पूर्ण मौन, आर्य मौन रहनु ।

धन्य छ तिमै साधक, जसले भगवानको चैतावनी पूर्ण उदान वाणीलाई बुझेर मौन-व्रत लिए र साधनामा लागि जीवन मुक्त भए । आज हामी पनि त्यस कल्याणी वाणीबाट लाभ उठाई, प्रेरित भई निरन्तर अभ्यासमा लागौं र मंगललाभी बनौं । आज, हामी पनि आर्यमौनको अभ्यास गरौं । मौन रहने प्रयास यति गरौं कि हामीबाट कुनै कायिक दुष्कर्म हुन नजाओस् । मौन रहने प्रयासबाट हाम्रो वाणी यति सन्तुलित होस् कि हामीबाट कुनै वाचिक दुष्कर्म हुन नपाओस् । मौन रहेर हाम्रो मन यति शान्त होस् कि हामीबाट कुनै मानसिक दुष्कर्म हुन नपाओस् ।

परम-मंगल प्राप्त गर्ने यही एउटा मात्र मंगल मार्ग छ । (साभार: विपश्यना; वर्ष-२१; अङ्क-१०)

## बौद्ध प्रश्नोत्तर

प्रस्तुति: हिराण्यकी सुजिक्का

प्रश्न १ दशपारमिता भन्नाले कुन कुन पारमिता भन्ने बुझिन्छ ?

उत्तर- दान २) शील (सदाचार) ३) नैष्कम्य ४) प्रज्ञा ५) वीर्य ६) क्षान्ति (सहनशीलता) ७) सत्य ८) अधिष्ठात ९) मैत्री १०) उपेक्षा

प्रश्न २ दान भनेको त्याग, शील-नैतिक गुण हो भने नैष्कम्य र प्रज्ञा भनेको के के हुन् ?

उत्तर- नैष्कम्य भनेको अनाशाक्ति, वैरागी हो भने प्रज्ञा भनेको यथार्थ ज्ञान हो ।

प्रश्न ३ श्रावक बोधि कस्तोलाई भनिन्छ ?

उत्तर- स्रोतापत्ति, अनागामी र अरहत सम्मको श्रावक ज्ञान लाई श्रावक बोधि भन्दछन् ।

प्रश्न ४ प्रत्येक बोधि भन्नाले के बुझिन्छ ?

उत्तर- प्रतीत्य समुत्पाद विचार गरी आफू एकैले निर्वाण अवबोध गर्नेलाई प्रत्येक बोधि भनिन्छ ।

प्रश्न ५ सम्यक सम्बुद्ध कसलाई भन्दछ ?

उत्तर- अरुलाई बोध गराउन सक्ने शक्तिवान व्यक्तित्वलाई सम्यक सम्बुद्ध भन्दछ ।

प्रश्न ६ पारमी र पारमिता भनेको के हो ?

उत्तर- सम्बोधि संख्यात पारजानलाई र उपकार हुने गुणधर्मलाई पारमी भन्दछ भने दान, शील प्रज्ञा आदि गुण धर्म पूरा गरी मानुलाई पारमिता भनिन्छ ।

प्रश्न ७ श्रावकयान भनेको के हो ?

उत्तर- अहंत्व प्रार्थना पूर्ण गर्ने कसैसँग यथोलाई श्रावकयान भनिन्छ ।

प्रश्न ८ महाबोधि यान केलाई भन्दछ ?

उत्तर- बुद्धत्व प्रार्थना पूर्ण गर्ने कुशल यथो गर्नुलाई महाबोधियान वा महायान भनिन्छ ।

प्रश्न ९ वीर्य भनेको उत्साह हो भने सत्य र उपेक्षा भनेको के हो ?

उत्तर- सत्य भनेको यथार्थ वचन हो भने उपेक्षा भनेको मध्यस्थता हो ।

प्रश्न १० बोधिचर्या भनेको के हो ?

उत्तर- बुद्धत्व प्राप्त गर्ने मार्ग हो ।



## धम्मपद-१८१

■ रीना तुलाधर

'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

कायप्पकोपं रक्खेय्य-कायेन संबुतो सिया

काय दुच्चरितं हित्वा-कायेन सुचरितं चरे

अर्थ- कायिक दुश्चरित्रबाट बच, कायिक संयम गर, कायिक दुराचारलाई छोडेर कायिक सदाचारको आचरण गर ।

वचीपकोपं रक्खेय्य-वाचाय संबुतो सिया

वचीदुच्चरितं हित्वा-वाचाय सुचरितं चरे

अर्थ- वाक् दुश्चरित्रबाट बच, वाचिक संयम गर, वाचिक दुराचारलाई छोडेर, वाचिक सदाचारको आचरण गर ।

मनपकोपं रक्खेय्य-मनसा संबुतो सिया

मनोदुच्चरितं हित्वा-मनसा सुचरितं चरे

अर्थ- मानसिक दुश्चरित्रबाट बच, मानसिक संयम गर, मानसिक दुश्चरित्रलाई छोडेर मानसिक सदाचारको आचरण गर ।

कायेन संबुता धीरा-अथो वाचाय संबुता

मनसा संबुता धीरा-ते वे सुपरि संबुता

अर्थ- जो धीर व्यक्ति कायद्वारा संयमी छ, वाणीद्वारा संयमी छ तथा मनद्वारा संयमी छ, त्यसलाई नै

पूर्ण रूपले सुसंयमी भनिन्छ ।

घटना- भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथाहरु बेलुवन विहारमा बस्नु हुँदा खेरि छुब्बगीय भिक्षुहरु (६ जना भिक्षुहरुको एक समूहको नाम) को कारणमा बताउनु भएको थियो ।

एक दिन छुब्बगीय भिक्षुहरुले दुइटै हातमा काठको लौरो लिई, खुट्टामा काठको खराउ लगाई हुंगा बिछ्याइएको जमीनमा खट्-खट आवाज आउने गरी चक्रमण गरिरहेका थिए । भगवान बुद्धले त्यो आवाज सुनी आनन्द स्थविरलाई बोलाएर भन्नुभयो- "यो केको आवाज आईराखेको हो ?" आनन्द स्थविरले भन्नुभयो- "त्यो ६ जना ६ बगीय भिक्षुहरुले खराउ लगाएर चक्रमण गरिरहेको आवाज हो ।" अनि भगवान बुद्धले त्यसैबेला भिक्षुहरुको लागि शिक्षापद बनाउनु भयो- "एउटा भिक्षुले आफ्नो कायिक, वाचिक र मानसिक कार्यमार्यमा संयमित हुनुपर्छ ।"

यस्तो आज्ञा भएर भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथाहरु भन्नुभयो । ■

### बाल आश्रम बनेपालाई सहयोग

सेत्री केन्द्र बाल आश्रम ध्यानकुटी बनेपालाई सहयोग स्वरूप चन्दा दिनुहुने दाताहरुको नामावली यसरी रहेको छ-

क्र.सं.	दाताको नाम	चन्दा रकम	कैफियत
१.	धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी	रु. २०००-	भिक्षु अश्वघोषको ७८ औं वर्ष प्रवेशको उपलक्ष्यमा
२.	धर्मचन्द्र शाक्य, बनेपा	रु. ३००-	
३.	भिक्षु मेधंकर	रु. २०००-	भिक्षु अश्वघोषको ७८ औं वर्ष प्रवेशको उपलक्ष्यमा
४.	वानराजा तुलाधर, ग्लास हाउस	रु. २०००-	
५.	इन्द्रमाया महर्जन, बलम्बु	भिक्षु संघ प्रमुख बालिकाहरुलाई भोजन दान	छोरीहरुको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा
६.	स्व. पुत्रको स्मृतिमा तीर्थदेव मानन्धर	रु. ४०००-	
७.	धर्मकीर्ति भिजपुच	रु. १३००-	भिक्षुसंघ प्रमुख बालिकाहरुलाई जलपान भोजन सहित
८.	विवेक शाक्य ल.पु. च्यासल	रु. २०००-	
९.	कृष्णदेवी महर्जन, कालधारा	रु. २०००-	
१०.	सुमित्रा दयालन्द, श्रीलंका	बच्चाहरुको लागि किताब र ड्यालमा राख्ने पर्दा-७ थान	

# खोज ! खोज !! खोज !!!

■ डा. गणेश माली

अचेल काठमाडौं परिसरमा विशेष गरी मन्दिरहरूको आसपासमा यी दुई अक्षरहरू लेखिएको वा दुंगामा कुँदिएको देखिन्छ— 'खोज' ।

बडो महत्वपूर्ण छ, यो शब्द— 'खोज' किनकि हामी अझै अज्ञानमा छौं र हामीले खोजी पत्ता लगाउनु पर्ने कुराहरू धेरै छन् । त्यसकारण यो शब्द लेख्ने वा कुँडने भलादमी जो सुकै भए पनि धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ ।

के खोज ? कसलाई खोज ? कसरी खोज ? किन खोज ? - विचार गर्न लायक को छ । किनकि हामीहरू मध्ये धेरै जसोले खोज्ने बानी नै बिर्सी सकेका छौं । हदै सम्म अन्ध विश्वासी बन्ने बानी बसी सकेको छ । स्वतंत्र चिन्तनको साटो कुण्ठित दिमाग र कुसंस्कारित मन लिएर हामी यस दुनियाँमा धेरै पछाडि परी सकेका छौं ।

त्यसैले खोज, सम्यक दृष्टिको बाटो कुन हो, खोज ! सत्य के हो खोज र पत्ता लगाऊ, प्रगतिको बाटो कुन हो खोज- यो संदेश बडो महत्वपूर्ण छ ।

खोजेर पत्ता लगाउनु पर्ने कुराहरू त धेरै नै छन् जस्तै :

- (क) आफैँ लाई खोज । म को हुँ के हुँ- यो ठीक संग जान्नु जरुरी छ । के वास्तवमा मेरो अस्तित्व छ ? ग्रीक देशका दार्शनिक सुकरात भन्ने गर्थे— "आफूलाई थाहा पाऊ" ।
- (ख) दुःख र अशान्तिले हामीलाई घेरीरहेको छ । यो दुःख र अशान्ति के हो ? कसरी आयो ? के भएमा सुख र शान्ति हुन्छ । ठीक संग थाहा पाऊ । दुःखबाट मुक्तिको बाटो खोज । हाम्रो राष्ट्रका विभूति विश्वका ज्योति भगवान बुद्धले यस्तै खोज गरेका हुन् ।
- (ग) हाम्रा भूलहरू लाई खोज ! हामी भित्रका पाशविक प्रवृत्तिहरूलाई खोज र त्यागी देऊ । मानवीय प्रवृत्तिहरू आफूमा जगाऊ । मानव बन ।
- (घ) हाम्रा विखण्डनका कारणहरू खोज । एकै नेपालमाताका सन्तान किन हामी आज यतिका थरी थरीमा विभाजित भएर, विभिन्न स्वार्थहरू लिएर परस्परमा लुछाचुडी गरी रक्तामय बनीरहे छौं ? एकताको बाटो खोज, मेल मिलापको बाटो खोज ।
- (ङ) हाम्रा गल्तीहरूलाई खोज जुन हामी अन्धविश्वासको कारणले गर्दैछौं । हामीले जे जति विश्वास गरीरहेछौं । के वास्तवमा सत्य हुन् त ? स्वतंत्र चिन्तन गर्ने बानी बसालेर खोज र अन्धविश्वास र

अन्धविश्वासले जन्माएका कुसंस्कारहरूलाई हटाऊ ।

(च) अनि हाम्रो दुःखका मूलकारण मध्ये एउटा- असामान्य जनसंख्या वृद्धि किन भइरहेछ, खोज ! कसरी यसलाई नियन्त्रण गर्ने ? यस्तै तालले जनसंख्या वृद्धि भयो भने ५० वर्ष भित्र १ करोड पुग्न जानेछ, यसरी जनसंख्या बढ्दै गए, विदेशी ऋणको भारबाट कसरी उत्रने । यो असामान्य जनसंख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्ने उपपद्य ठीकसंग खोज !

(छ) अनि के कारणले हाम्रा युवा पिढी, शारिरीक र मानसिक रूपमा जर्जर बन्दैछन्, खोज ! खान नहुने वस्तुहरू खाइरहेछन्, हानीकारक वस्तुहरू पिईरहेछन्, मादक पदार्थको कुलतमा फँसे छन् । मांसाहारको कारण करोडौं प्राणीहरू दिनहुँ काटिदै छन् । न उचित मात्रामा व्यायाम गर्छन्, न मानसिक विश्राम, ध्यान भावना गर्छन्, न उचित स्वस्थ खाना खान्छन् । खोजेर पत्ता लगाऊ कसरी हाम्रा युवा पिढी सुधने छन् ।

(ज) अनि खोज संसारमा सार वस्तु के छ, असार वस्तु के छ । कहाँ कसरी पाइन्छ सार वस्तु पत्ता लगाऊ ।

(झ) मानव जीवनको उद्देश्य के हो, खोज ! संसारमा जन्मेर हामीले जे गरीरहेछौं, के त्यो ठीक छ ? आफूलाई सुधार गर्ने बाटो खोज । अन्धविश्वासमा लागेर होइन, आफ्नै स्वतंत्र दिल र दिमागले ठीक बाटो खोज !

यसरी विचार गरेर हेर्नु भन्ने हामीलाई थाहा भएर आउँछ यो शब्द 'खोज' कति महत्त्वपूर्ण छ । हामीले खोज्न छोडेर, विसेर वा नजानेर आँखाभए पनि अन्धविश्वासहरू बोकी अन्धो सरी हिंडदैछौं— हामीलाई नै थाहा छैन, कतातिर ?

हामीले खोजीनीति गरी पत्ता लगाउनु पर्ने सत्यहरू धेरै छन् । गर्न नहुने कुकर्महरू र गर्नु पर्ने कुशल कर्महरू ठीकसंग थाहा पाउनु छ । हामीले आफैँलाई खोजी ठीक संग थाहा पाउनु छ । जीवनको सही उद्देश्य खोजी ठीक मार्गमा हिंड्नु छ, र शान्ति र प्रगतिको बाटो पत्ता लगाउनु छ ।

त्यस कारण यो शब्द 'खोज' ले सबैलाई प्रेरणा र सफलता पनि मिलोस् ! सबैको मंगल होस् ! ■



## योगाभ्यास विधि - ११

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

गत अंकमा तपाईंहरूलाई भुजंगासन र शलभासन बारेमा जानकारी गराएका थियौं भने क्रमशः यस अंकमा पश्चिमोत्तानासन र हलासन बारेमा जानकारी गराउन लागेका छौं । योगासन, ध्यान, साधनाद्वारा सदैव स्वस्थ रहन नियमित योगासन गर्न अनिवार्य हुन्छ । तर योग गर्न अगाव सफल एवं योग्य योगाचार्यको समुपस्थितिमा मात्र योग सिक्न वा गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

### ५. पश्चिमोत्तानासन-

- (क) अगाडि खुट्टा सिधा गरेर बस्ने । पैताला, खुट्टा जोडिएको अवस्थामा राख्ने ।
- (ख) श्वास लामो लिँदै-दुवैहात माथि तिर उठाउँदै लाने, श्वास विस्तारै छोड्दै दुवै हात तल भुकाउँदै पैतालालाई समाउने र विस्तारै टाउकोले घुँडा ढोक्ने । (चित्रमा देखाएको जस्तै)



पश्चिमोत्तानासन

- (ग) शुरु शुरुको अवस्थामा घुडाँ ढोक्न गाह्रो पर्दछ । विस्तारै अभ्यास गर्दै गए पछि घुडाँ ढोक्न सजिलो हुनेछ । (घुडाँ ढोक्न नसके बल प्रयोग नगर्ने)
- (घ) शुरु शुरुमा नियमित १/२ पल्टदेखि विस्तारै ५/६ पल्टसम्म गर्न सकिन्छ ।

लाभहरू- पेटको बोसो घटाउन मद्दत गर्दछ । ढाड मेरुदण्ड स्वस्थ राख्दछ । कब्जियतको समस्या हटाउँछ । स्मरण शक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ ।

विशेष लाभहरू- डायबिटीज (मधुमेह) नियन्त्रण गर्दछ । पेट सम्बन्धी, लिवर सम्बन्धि रोगहरु निर्मूल गर्दछ । महिलाको भाँटेघरलाई बलियो बनाई महिनावारी गडबडीसमस्या निर्मूल गर्दछ । योगमा यो आसन शारीरिक र मानसिक स्वस्थ रहन महत्वपूर्ण स्थान छ ।

पश्चिमोत्तानासन गर्न नहुने अवस्थाहरू-

उच्च रक्तचापमा, हृदयका रोगीहरूले, हर्नियाका

रोगीहरूले, एवं साइटिका रोगीहरूले योगाचार्यको निर्देशनमा मात्र गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

नोट: पश्चिमोत्तानासन गर्न अगाव एकपटक योगाचार्यको समुपस्थितिमा गर्न अनुरोध छ ।

### ६. हलासन-

- (क) उत्तानो परेर सुत्ने, दुवै खुट्टा सिधा जोडेर राख्ने । हात शरीरको दायाँ - बायाँ सटाएर राख्ने । टाउको सिधा राख्ने ।
- (ख) श्वास लिँदै खुट्टालाई ९० मा उठाउने । अब विस्तारै श्वास छोड्दै घुँडालाई छाती/टाउको तर्फ लैजाने विस्तारै खुट्टा/औलाले भुईँमा छुने । एक क्षण (करीब १५ सेकेण्ड) भुईँमा छोडि राख्ने । (चित्रमा देखाए जस्तै)
- (ग) विस्तारै गहिरो श्वास गर्ने र श्वास छोड्दै यथा स्थानमा फर्कने ।



हलासन

- (घ) हलासन गरे पनि एक क्षण अनिवार्य श्वासनमा बस्ने । नियमित हलासन २/३ पल्ट गर्न स्वस्थ हुन्छ । अनुहारमा आभा (चमक) बढाउँछ । पेटको रोग नियन्त्रण एवं निर्मूल गर्छ ।

### विशेष लाभहरू:

डायबिटीज (मधुमेह) नियन्त्रण गर्छ । घाँटीको रोग निर्मूल गर्छ । रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउँछ ।

हलासन गर्न नहुने अवस्थाहरू :

उच्च रक्तचापका रोगीले र हृदय रोगका रोगीले नगर्ने, साइटिका हर्नियाका रोगीले नगर्ने ।

नोट: योगासनका कुनै पनि आसन गर्न अगाव योगाचार्यको समुपस्थितिमा मात्र गर्न अनुरोध गर्दछौं । किताबबाट वा टेलिभिजन हेरेर अभ्यास नगर्नु हुन अनुरोध गर्दछौं । ■

## सद्धर्म के हो ? - ८

■ भीमराव रामजी आवेडकर

■ अनु. ललितरत्न शास्त्र

३. धर्म त्यसबेला सद्धर्म हुनसक्छ जब त्यसले करुणाभन्दा पनि मैत्री आवश्यक हुन्छ भन्ने शिक्षा दिन्छ

१. बुद्धले 'करुणालाई' धर्मको 'समाप्ति' हो भनी भन्नुभएको थिएन ।
२. करुणाको अर्थ दुःखी मानिसहरूप्रति दया गर्नु हो । बुद्धले अझै अगाडि बढेर मैत्रीको शिक्षा दिनुभयो । 'मैत्रीको' अर्थ हो प्राणीमात्र प्रति दयागर्नु ।
३. मानिसले दुःखी मानिसहरूप्रति 'करुणाको' भावना राख्नु मात्र होइन, त्यो भन्दा अझ अगाडि प्राणीमात्र प्रति मैत्री भावना राखियोस् भन्ने तथागत चाहनु हुन्थ्यो ।
४. भगवान् बुद्ध श्रावस्तीमा बस्नुभएको बेला, उहाँले एउटा सुत्तमा यो कुरा राम्रोसँग स्पष्ट पारिदिनु भएको थियो ।
५. मैत्रीको विषयमा प्रवचनगर्दै भगवान् बुद्धले भिक्षुरूलाई भन्नुभयो—
६. "मानौं एकजना मान्छे जमीनखन् भनी आउँछ, के पृथ्वीले त्यसको विरोध गर्छ ?"
७. भिक्षुहरूले उत्तरदिए 'भगवान् ! गर्दैन ।"
८. "मानौं, एकजनले लाहा तथा अन्य रङ्गहरू लिएर आकाशमा चित्र बनाउन खोज्छ । के उसले बनाउन सक्ला भनी ठान्दछौं ?"
९. "भगवान् ! ठान्दैनौं ।"
१०. "किन ?" भिक्षुहरूले भने— "किनभने आकाशमा कालो रंगको पृष्ठभूमि हुँदैन ।"
११. "यस्तै किसिमले तिम्रो मनमा पनि कालो धब्बाहरू हुनुहुन्दैन, जुन तिम्रो राग-द्वेषका प्रतिविम्ब हुन्छन् ।"
१२. "मानौं, एकजनले बलिरहेको राँको लिएर गंगा नदीमा आगो लगाउन जान्छ । के त्यसले आगो लगाउन सक्ला ?"
१३. "भगवान् ! सक्दैन ।"
१४. "किन ?" भिक्षुहरूले उत्तरदिए— "किनभने गंगाजलमा दहनशीलता हुँदैन ।"
१५. आफ्नो प्रवचन समाप्त गर्दै तथागतले भन्नुभयो, भिक्षु हो ! जसरी पृथ्वीले चोट अनुभव गर्दैन र विरोध पनि गर्दैन, जसरी हावामा कुनै पनि प्रतिक्रिया हुँदैन, जसरी गंगा नदीको पानी अप्रभावित भएर बगिरहन्छ, त्यस्तै किसिमले भिक्षु हो ! कसैले तिमीहरूप्रति अपमान तथा अन्याय गरेतापनि तिमीहरूले आफ्नो विरोधीहरूप्रति मैत्रीभाव अपनाई राख्नुपर्दछ ।"
१६. "भिक्षु हो ! मैत्रीको धारा सधैं प्रवाहित भइरहनु पर्छ । तिम्रो मन पृथ्वी भैं दृढ, वायु भैं स्वच्छ र गंगा नदी भैं गम्भीर हुनुपर्दछ । यदि तिमिले मैत्रीको अभ्यास जारी राख्यौ भने कसैले पनि तिमिसँग जस्तै अप्रीतिकर व्यवहार गरेपनि तिम्रो मन विचलित हुनेछैन, किनभने अपकारी मानिसहरू छिटै नै थाकिहाल्छन् ।"
१७. "तिम्रो मैत्री विश्वभै व्यापक हुनुपर्दछ र तिम्रा भावनाहरू यति विशाल र असीम हुनुपर्दछ कि त्यसमा द्वेष लेसमात्र पनि हुनुहुँदैन ।"
१८. "मेरो धर्म अनुसार करुणाको आचरणमात्र प्रयाप्त हुँदैन, मानिसमा मैत्रीको पनि अभ्यास हुनुपर्दछ ।"
१९. आफ्नो प्रवचनको क्रममा भगवान् बुद्धले एउटा कथा सुनाउनुभयो, जुन सम्भिराख्न लायक छ ।
२०. "एक बखत श्रावस्तीमा विदेशिका नाम भएकी एक जना स्त्री थिइन् । तिनी विनम्र, सुशील तथा शान्त प्रकृतिकी छिन् भन्ने कुरामा प्रख्यात थिइन् । तिनकी दासीको नाम काली थियो । तिनी बुद्धिमती थिइन् र विहान सवेरै उठेर आफ्नो काम गर्ने गर्थिन् । एकदिन कालीले मनमनै विचार गरिन् 'मलाई बडो आश्चर्य लाग्छ, के वास्तवमा मेरी मालिकनीलाई जसको यत्रो ख्याति छ, क्रोध आउँदै आउँदैन अथवा उनी आफ्नो क्रोध प्रकट पो गर्दिनन् कि ? अथवा मैले आफ्नो काम राम्रोसँग गर्ने भएकीले क्रोध भएर पनि त्यसलाई प्रकट गर्दिनन् कि ? म त्यसको परीक्षा लिन्छु ।"
२१. त्यसको भोलिपल्ट विहान काली अवेर गरेर उठिन् । मालिकनीले बोलाइन्, "ए काली ! काली !" केटीले जवाफ दिइन्, "हजूर, मालिकनी ।" मालिकनीले भनिन्, "तँ आज यति अवेर मरी किन उठिस् ?" मालिकनी, त्यस्तो केही कुरा छैन ।" "दुष्ट केटी, अझ केही कुरा छैन भन्नेस् ।" भन्दै मालिकनी तिसले कर्कश आँखाले हेर्दै भुन-भनाउन थालिन् । क्रमशः



## 1. *What is Buddhism ?*

■ Ven. S. Dhammika

**Question:** But I have heard people say that Buddhists worship idols.

**Answer:** Such statements only reflect the misunderstanding of the persons who make them. The dictionary defines an idol as - "an image or statue worshipped as a god". As have seen, Buddhists do not believe that the Buddha was a god, so how could they possibly believe that a piece of wood or metal is a god? All religions use symbols to express various concepts. In Taoism, the ying-yang is used to symbolise the harmony between opposites. In Sikhism, the sword is used to symbolise spiritual struggle. In Christianity, the fish is used to symbolise Christ's presence and the cross is used to symbolise his sacrifice. And in Buddhism, the statue of the Buddha is used to symbolise human perfection. The statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centred, not god-centred, that we must look within not without to find perfection and understanding. So to say that Buddhists worship idols is not correct.

**Question:** Why do people burn paper money and do all kinds of strange things in Buddhist temples?

**Answer:** Many things seem strange to us when we don't understand them. Rather than dismiss such things as strange, we should strive to find out their meaning. However, it is true that Buddhist practice sometimes has its origin in popular superstition and misunderstanding rather than the teachings of the Buddha. And such misunderstandings are not found in Buddhism alone, but arise in all religions from time to time. The Buddha taught with clarity and in detail and if some fail to understand fully, the Buddha cannot be blamed. There is a saying;

*If a man suffering from a disease does not seek treatment even when there is a physician at*

*In the same way, if a man is oppressed and tormented by the disease of the defilements but does not seek the help of the Buddha, that is not the Buddha's fault.*

JN 28-9

Nor should Buddhism or any religion be judged by those who don't practice it properly. If you wish to know the true teachings of Buddhism, read the Buddha's words or speak to those who understand them properly.

**Question:** If Buddhism is so good why are some Buddhist countries poor?

**Answer:** If by poor you mean *economically poor*, then it is true that some Buddhist countries are poor. But if by poor you mean a *poor quality of life*, then perhaps some Buddhist countries are quite rich. America, for example, is an economically rich and powerful country but the crime rate is one of the highest in the world, millions of old people are neglected by their children and die of loneliness in old people's homes, domestic violence and child abuse are major problems. One in three marriages end in divorce, pornography is easily available. Rich in terms of money but perhaps poor in terms of the quality of life. Now, take Burma, a country that is economically backward. Parents are honoured and respected by their children, the crime rate is relatively low, divorce and suicide are almost unheard of, as are domestic violence and child abuse, pornography and sexual licence are non-existent. Economically backward, but perhaps a higher quality of life than in a country like America. But even if we judge Buddhist countries in terms of economics alone, one of the wealthiest and most economically dynamic countries in the world today is Japan where 93% of the population call themselves Buddhists.

*to be continue...*

## खास्ती चीभा (चैत्य)

■ हिराकाजी शास्त्र, यल हाँग

खास्ती चीभा नैपागाया उत्तर फाखे दुगु छगू ऐतिहासिक चीभा खः । खास व अस्ती निगू शब्द मिले जुया खास्ती जूगू खः । अहेथे चीवर धारणया भार क्वबी फुम्ह धैगु अर्थ दया चीभा धागु खः । खास्ती चीभाया ध्व फुक व्याख्या यायू बले थथे अर्थ पिहां वो । थन खास उल्लेख यायू बहगु अस्ती दु । व अस्ती चीवर धारण यायू फुम्ह व्यक्ति यागु खः । चीवर धारण यायू फुम्ह व्यक्ति स्वम्ह दु । न्हापां चीवर धारण यायू फुम्ह व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध खः । सम्यक सम्बुद्ध ज्वीम्ह व्यक्ति ज्ञानमालेत छयें त्यागु याना वनकि चीवर अर्थे हें प्राप्त ज्वी । प्रत्येक बुद्ध ज्वीम्ह व्यक्ति यात ज्ञान प्राप्त ज्वी न्ह्यःहे चीवर प्राप्त यायूगु दृढ निश्चय याई बले चीवर स्वतः उत्पति जुया प्राप्त ज्वी । यक्व श्रावकपिसं थथे चीवर प्राप्त याःगु दु । उकि ध्व चीभाले स्वता प्रकारका बुद्ध मध्ये छम्हसिगु खास अस्ती तया देका तःगु धैगु अर्थ कथं खास्ती चीभा जूगू खः ।

सम्यक सम्बुद्ध गौतमयागु शरीर दाह संस्कार यायू धुंका स्वता प्रकारया खास अस्ती ल्यना च्वंगु उल्लेख याना तःगु दु (१) प्यपु नेगु वा (२) निकू गपःनाप च्वंगु क्वें अस्ती (३) छकू कपाया अस्ती (क्वें)

प्रत्येक बुद्ध श्रावक बुद्ध पिनीगु शरीरं नं अस्ती धातु उत्पन्न जू धैगु खँ उल्लेख दु । वस्पोल पिनीगु खास अस्तीया बारे गनं उल्लेख जुया च्वंगु खने मदु । सारिपुत्र मोग्गलायन पिनीगु जक उल्लेख दु । उकिं ध्व खास्ती चीभा सम्यक सम्बुद्ध यागु खास अस्ती तया देका तःगु ज्वी धका अनुमान यायू मागु अवस्था दु । व खास अस्ती सुना ? गनं हया ? थन ध्व चीभा देकल धैगुला अन्वेषण याना सीके मागु विषय जुल । खास्ती चीभायागु उत्पति यात कया न्यना तयागु खँ थथे दु । गौतम बुद्ध जन्मज्वी न्ह्यो चीनं मञ्जुश्री बोधीसत्व थन बिज्याना नैपागा ज्वीगु कालीदह यात बस्ती ज्वी कथं थन यागु लँ फुकु पहाड तःछ्याना चीका बिल । गौतम बुद्ध निर्वाण ज्वी धुंका चीनं बज्रसत्व बोधीसत्व नैपागा बिज्याना धर्म प्रचार याना ध्व खास्ती चीभा देका थकल ।

वस्पोलं थन याम्ह जुजु याके चीभा छगू देकेगु लागी योग्यगु थाय्या लागी ध्व चीभा दुगु थासे थायू छकू पवन । जुजु म्ये छम्ह सीगु छचंगु भरी जक थायू बीगु वचन बील । वस्पोल गुम्ह चीभा देकेगु लागी थः अनुयायी तेगु सलाह व सहयोग पवन । फुक सीगु सलाह कथं छगू भव्यगु चीभा देकेगु निर्णय जुल । थायू पर्याप्त ज्वी कथं म्ये छम्ह सीगु छचेंगु पिया व छचेंगु यात निलंगु बला ज्वीक चाना व छचंगु ली चाहयका गुली थायू दै उलि हे साथे चीभा देकेगु निर्णय यात । सकलें मिले जुया चीभाया जग

तेगु ज्या यात । अबले पापी मारं चीभा देकेगु ज्या यायू मफे कथं थन दुर्भीक्ष्य याना लःया अभाव याना बिल । अबले हानं मेगु निर्णय यात । थन चच्छी कापः लीया सीतं प्याका व कापले च्वंगु लंः तिसीना चा पक्का चीभा यात मागु अप्पा देकेगु कोःजित ।

सीतं प्राप्त जूगु लः कया चा पक्का देकेगु अप्पाय चान्हे छम्ह फा वया पालिख्वाँय । ब्वाँय ज्वीक न्ह्या थकल । फा यागु पालेख्वाँय दुगु अप्पां चीभाया जग मतेगु निर्णय जुल । थथे धर्म अनुयायी तेसं देकेगु अप्पा फां मन्हुयकेया लागी मनुत पाःतयगु व्यवस्था जुल । फा चान्हे गनं वोगु खः धैगु हे धायू मफेक वया तिं तिं न्ह्या अप्पाय फाया पालेख्वाँ तया वनिगु जुया च्वन ।

छन्हु फायात लायगु विचारं गाक्क मनुत पाः च्वना च्वन । चान्हे फां खने देकः वोवले सकलें जाना लायत स्वत । फा फुट्के जुया बिस्यू वन । मनुतेसं लिना यंकल । फां तापाक विस्यू वस्येलि मनुत लिहा वल । छम्ह मनुखं वयात लाना हे तोते धका लिनावं यंका च्वन । यक्व यक्व तापक वने धुंका चा फुना वना नसंचा ई जुल नं फां यात लिना वंम्ह मनुनं लिहां मवंसे लिनावं च्वन । इपिला यक्व तापाक थ्यने धुंकूगु जुयाच्वन ।

द्यो तयु जुया वं वं व फां छगू पहाडया सुरंगे दुहा वन । वयात लिना वंम्ह मनु नं सुरंगे दुहा वन । अन फां मखना उखे थुखें माला च्वंबले बाराही प्रकट जुया मनुयात दर्शण बिल । ध्व थायू थौं 'भाले' धका तिर्थया रूपे कया तःगु दु । बाराही व मनुयात धालः खास्ती चीभा देकेगु पवित्र ज्याले जिं विघ्न यायगु इच्छा मदु । अन चीभा देकेत जिगु नं रवहाली दयमा धैगु अभिलाषा खः । अबले व मनु नं प्रार्थना यात अथे खसा छपिसं जिमित माक्क न्हाया तःगु चाया व्यवस्था याना बिज्याहुं । अप्पा छीगु ज्वा याकनं ज्वी । थथे बाराही पाखें मदत दुगु बखते चा न्हायत लः या समस्या ब्याकं तना वन । मनुतेसं चा गाले च्वंगु फुक चाया अप्पा छिना पाना थकि । चान्हे अदृश्य रूप चा गाले चा जायक दया नं न्हाया तःगु जुया च्वनि । वा चा फुक न्हिने मनु तेसं अप्पा छिना पाना थकि । थुगु हे रूपं माक्क चाया व्यवस्था बाराही पाखे हे जू वोगु जुल । थथे दैवी सहयोग दगुलि ध्व चीभा थथे विशाल व उच्च थायू फुगु खः धैगु मनुतेगु धापु दु । ध्व चीभाया हने मागु थासे छचाखेलं द्यो पिनीगु मूर्ति तेगु व्यवस्था नं दैबि भक्ती यागु प्रेरणा हे सम्भव जूगू खः धैगु धारणा दु । थन सानंसः लोहं यागु मूर्ति तया छचा खयरं चा हुइका तः गु दु । वया च्वे तिनी चीभाया रूप कया देकेगु खः । ■



## मनूतयेगु पहः - 3

■ धम्मवती गुरुमां

शासनधज धम्माचरिय, अरगमहा गन्धवाचक पण्डित

तर भीपिं लोक अपवाद खना नं मर्यापिं, सिना च्वपिं बार बार खना नं ग्या चिकु पह मयासे योयोथे सना च्वना । अले दुःखं मुक्तगु निर्वाण भन भन तापाना हे च्वनी । थुगु बारे आनन्द भन्ते यागु लोक अपवादं बचे जुइगु पह भीसं लुमके बहजू ।

आनन्द भन्तेन थम्हं जिम्मा कयागु बुद्धया सेवा यायगु ज्या मनं खना कर्तव्य पालन याना च्व च्वं वस्पोलं भगवान् बुद्ध याके अनेक खं न्यनीगु जुया च्वन । गुबलें ज्याय् खेले दुगु खं न्यं गुबलें खेले मदुगु खं नं न्यनेगु याना च्वं ।

उदाहरणया लागी छन्हु आनन्द भन्ते नं बुद्ध याके न्यना बिज्यात - भो भगवान् ! साल धयाम्ह भिक्षु मन्त व आः छु जुल गन वनथें वयागु छु गति जुल थें ? नन्दा धयाम्ह भिक्षुणी मन्त । व सिना गनवन थें, छु जुल थें ? सुदत्त धयाम्ह उपासक मन्त व आः छु अवस्थाय् ध्यन थें ? सुजाता धयाम्ह उपासिका मन्त व आः गन जन्मकाः वन थें ? इत्यादि अनेक मदया वने धुंकिपिनिगु हे जक खं न्यनीगु जुया च्वन ।

न्हापां छक बुद्धं थाकुमचासे मनूतयेगु गतिया बारे व्याख्या याना बिज्यात-फलानम्ह साल धयाम्ह भिक्षु क्लेश (कुबानि) फुकं हाकतिना (क्षययाना) निर्दोषगु ज्ञान प्राप्त याना आस्रवधय ज्ञान प्राप्त याना जन्म मरणं मुक्त जुया वन । व हानं नं जन्म काय् म्वाल । दुःखं मुक्त जूम्ह जुल । अथे हे फलानाम्ह अनागामी, फलानाम्ह सकृदगामी व स्रोतापन्न जुया मार्गफल लाभी जुल ।

थुकथं कना बिज्यात नं हानं हानं बरोबर थुज्योगु अनर्थगु प्रश्न न्यवनीगुलिं बुद्धयात तकलिफ जुल, समय नं सिद्धि वना च्वन । मनूत सिना गन जन्म कावन धका न्यनेगु व कल्पना याना च्वनेगु बुद्धया विचार कथं ज्याय् खेले मदु ।

छन्हु आनन्द यात सःता न्वाना बिज्यात-हे आनन्द बारंबार जिथाय् वया फलानाम्ह सित व गन वन थें धका न्यना जित छाय् दुःख बियागु ? शंका जुयबले खं न्यने ज्यू धका वचन बिया तयागुया थ्व मखु कि छुं ज्या मवोगु खं नं बारंबार न्यनेगु हिसि मदु । फलानाम्ह मनू सित व गज्योम्ह मनू चरित्र बांलाम्ह खःला सुयातं दुःख मब्युसे भिंगु ज्या याना वम्ह जूसा वया गति भिनी । बां मलागु मभिंगुज्या याना च्वम्ह करपिनि मिखाय् धू थें जुया च्वम्ह जूसा अगती लाः धनी । थ्व ला अथें हे सी दुगु खं खः । थज्योगु खं नं बारंबार न्यना जित दुःख बीगुला ?

भगवान् बुद्ध धया-बिज्यात- जिं न्हापां हे कना तय् धन मनूत म्वाना च्वंबले भिंगु ज्या याना ज्ञानि जुया, सुयातं दुःख मब्युसे पंगल मजूसे, बांमलागु ज्या मयासे म्वाना च्वने माः अले मभिं थाय् लाः वन ला नर्क वन ला धका धन्दा हे काय् म्वाः । म्वाना च्वंबले चाला बांलाका मच्वसे सी धुंका नर्क वन ला स्वर्गे वनला धका हाला च्वनेगु व्यर्थखः, छुं ज्याय् खेले मदु । तर आनन्द छुं थुगु खं सीकेगु इच्छा दुसा धम्म आदास (धर्मया न्हाय्क) धैगु सूत्र उपदेश लुमंकल धाःसा, सोया यंकल धाःसा थः थम्हं सीके फु व मनू गनं वल, गन वन छुजुल धैगु । वयागु चरित्र हे न्हाय्कने छर्लंग खने दु थें व गन वन धैगु सी दु । भिंम्ह भीथाय् वनी, मभिंम मभिं थाय् वनी धका धम्म आदास सूत्रे व्याख्या याना बिज्यात । आः हानं थज्योगु खेले मदुगु खं जिके न्यं वे मते धका भगवान् बुद्ध न्वानाबिज्यात । धम्म आदासधैगुया अर्थ खः धर्मया न्हाय्क । सक्षिप्तं गति खुगु दु

नरकं बोमेसिगु पह-

नर्क, प्रेत, पशु, मनुष्य, देव, ब्रह्मा । थ्व खुगु गतिं वोपिके छुं थ थःगु गतिं वोगु पह चह या चिं घाना वै । व पहःयात थत थम्हं चाय्का हे बांमलागु मभिंगु पह जूसा मदय्का छोय्या निंतिं होश तथा चाय्का कुतः याय्माः । नर्क सिना मनुष्य लोके जन्म कावोम्ह व्यक्तियाके गुजागु पह दै धाःसा कर्पिन्त दुःख बी फत धाय्वं, कर्पिनि दुःख जूगु खना थःगु मन लयताया मज्जा ताया च्वनीगु पह दै । मेकथं धाय् माल धाःसा करपिन्त दुःख व पीर जुइगु ज्या याय् दतिके न्ह्याइपु ताया च्वनी, मन आनन्द ताया च्वनी । कर्पिनी दुःख जुइबले न्ह्याइपु ताया च्वनेगु पह ठीक मजू, बांमला धयागु थःम्हं हे चाय्का होश तथा व पह मदय्का छोय्गु कुतः यायेमाः । अले थः दुर्गती वनी धका ग्याय् म्वाः थःगु बांमलागु पह तोता छोये मफसा व मनू हानं नर्क तुं लाः वनी । उकिं भीसं बाखें न्यना धर्म याय्गु धयागु हे थःके दुगु बांमलागु पहयात थःम्हं चाय्का मदय्का छोय्त् खः । थुकथं अभ्यास मयात धाःसा बाखें न्यना धर्म कर्म छक याय्वं बांमलागु पह मदया वनी मखु, दुःख तनी मखु । उकिं थुइकेमाः बाखें न्यने धयागु हे थःगु पह छु खः, थःके बांमलागु मेपिनि मयोगु छु पह दु धका विचाः याय्माः । गज्योगु पह दुसा मेपिनि यइ थ्व खं थुयकेत हे बाखें न्यने मागु खः । उकिं नर्क वोपिके गज्योगु पह दै धयागु खं थुइकाबीत जिं बाखें छपु न्ह्यथना प्रमाण बी ।

क्रमशः...

प्रिय जिज्ञासु,

जि थौहे तिनि तीर्थयात्रा वनाः ल्याहां वयागु खः । छंगु पौ जि मदुबल्य् धनहे लानाच्चन । ध्वहे हुनिं भचा लिबाक्क लिसः च्वयाच्चना । तं चाइ मखु जुइ धइगु बिचाःयाना ।

छं धृताङ्गया बारय् गुगु बिचाः यात व अथे मखु । धृताङ्ग गृहस्थितय् नितिं मखु, ध्वला खालि प्रव्रजित तय्गु नितिं जक खः । प्रव्रजित तय्सं हे जक धृताङ्ग पालन यायेफइ । हानं छं धाइकि यदि ध्व धृताङ्ग प्रव्रजित तय्सं जक पालन यायेफइगु जूसा गृहस्थितय्सं निर्वाण प्राप्त यायेगुला तसकं थाकुइ जुइ तर अथे मखु । भगवान बुद्धया इलय् नं यक्वहे गृहस्थत धृताङ्ग पालन मयासेहे, अज्ज जीवन हनेगु नितिं यायेमाःगु फुक्क ज्या यानाःनं निर्वाण प्राप्त याःपिं दु । ध्व बिचाः याये मते कि अथे जूसाला प्रव्रजिततय् धृताङ्ग पालन यायेगुला बेकार हे खनिंका । धृताङ्ग पालन यायेगुलिं योगी तय्के अनेक गुण दयावइ, गुक्कैयानाः इमिसं अःपुक निर्वाण प्राप्त यानाकाइ । इमिसं न्हापाया जन्मय् अबश्यं नं धृताङ्ग पालन यानावःगु दु जुइ, इमिसं न्हापाया जन्मय् शुद्ध रुपं शील पालन याना वःगु दु जुई, अथे जुयाःहे गृहस्थ जुयाःनं निर्वाण फल प्राप्त याना काये फत ।

धृताङ्ग भिक्खुं ताजिया दु १. पांशुकुलिकांग २. त्रैचीवरिकांग ३. पिण्डपातिकांग ४. सापदान-चारिकांग ५. एकासनिकांग ६. पात्रपिण्डिकांग ७. खलुपच्छाभक्तिकांग ८. आरण्यकांग ९. वृक्षमुलिकांग १०. अभ्यवकाशिकांग ११. श्मशानिकांग १२. यथासंस्थरिकांग व १३. नैषद्यकांग ।

अथेला थुपिं पालन याःगुलिं भिक्षुतय् क्लेश (राग, द्वेष, मोह) मदया वनी, अले भिक्षु परिशुद्ध क्लेश (धृत) जू वनी वहे परिशुद्ध शिक्षाया अंग जूगुलिं थुकियात धृताङ्ग धाःगु खः वा क्लेशयात मदयेका छ्वये धुंक्कगुलिं धृताङ्ग धाःगु खः ।

धृताङ्गया पालन भिक्षुपिं सकसियां याये फइमखु । थुकिया पालन वहे जक यायेफइ गुम्ह १. श्रद्धावान जुइ २. पापकर्म यायेगुलिई मज्जालीम्ह जुइ ३. धैर्यवान जुइ

४. क्यनेगु नितिं जक पह याना जुइ मखु ५. धःगु उदेश्यय् अटल जुयाच्चनी ६. लोभि जुइमखु ७. सयेके-सीकेगु नितिं सदां न्ह्यचिला च्वनी ८. दृढ संकल्प जुइ ९. छुनं खँय नुगः मुइकीम्ह जुइ १०. मैत्रीभाव तइम्ह जुइ ।

आःजिं धृतांगया चिचीहाकय्क व्याख्या यायेगु कुतः याये, गुक्के छं बालाक थुइके फइ ।

१. पांशुकुलिकांग

पाशुंग्या अर्थं धू खः । सडक, श्मशान, फोहरया द्वय, वा गननं धुल्य् अथे वां छ्ववया तःगु वसःयात पांशुकुल धकाः धाइ । सुनां अजाःगु वसः पुनी वयात पांशुकुलिक धकाः धाइ । ध्व पांशुकुलिक या अंग हे पांशुकुलिकांग खः ।

गुम्ह भिक्षुं पांशुकुलिकांग व्रतधारण याइ, वं 'गृहस्थितय्सं व्यूगु चीवर पुनेमखु वा पांशुकुलिकांग ग्रहण याये "ध्व निगुलिं खँपु मध्यय् छगू अधिस्थान याइ । गुम्ह भिक्षुं थुकथं धृतांग ग्रहण याइ वं मसानय् वांछवया तःगु वसः, पसः पिने वांछवयातःगु भ्वाथः दसा फय्काः इयालं लँय् वांछवया तःगु वसः, कन्टेनरय् वां छ्ववयातःगु वसः, घाटय् म्वःल्लुयाः त्वःता थकूगु वसः, मिं नयाः वांछवया तःगु, किलं नयाः, छुं त्यानाः आदि कथं ज्या ख्यले मदुगु, सुयां मिखा मवनीगु कथंया दोष रहितगु वसःत ह्वनाः चीवर दयेकाः पुनेगु याई ।

उपसम्पदाया इलय् भिक्षुयात थुकिया नियम कनाः धाइ "पांशुकुल चीवरया भरय् प्रव्रज्या खः ।" उकिं गुम्ह भिक्षुं उकथंया वसःत कयाः चीवर दयेकाः पांशुकुलिक जुइ वं उगु नियम कथं आचरण याइ, उम्ह भिक्षुया चीवर रक्षा यायेमाः धयागु धन्दा नं दइमखु । छायाःसां वसागु चीवर प्रति ममत्व (जिगु धइगु आशक्ति) या भावना दइमखु । वइगु चीवर प्रति सुनाःनं लोभ यानाः खुया काइला धयागु भयनं दइमखु । बालाक पुना जुइमाः धयागु तृष्णा नं दइमखु । वया वसःत सकतां श्रमण जीवन कथं जुइ । ध्वहे हुनियानाः भगवान् बद्धनं "व भचाजक तर न्ह्याथासं दइगु व निर्दोष खः "धकाः प्रशंसा याना भिज्याःगु दु । पांशुकुलिकया गुणयात पुलांम्ह योगिराजनं थुकथं प्रशंसा यानातःगु दु-



मारसेन विधाताय पंसुकुलधरो यति ।

सन्नद्धकवचो युद्धे खत्तियो वियसोभति ॥

पांशुकुल धारण याइम्ह भिक्षु मारया सेनातय नाश  
यायेगु निति युद्ध यायेत कवच फिनाः तयार जुयाच्च्वम्ह  
क्षेत्री समान शोभा दइ ।

पहाय कासिकादीनि वखन्थानि धारितं ।

यं लोकगुह्या कोतं पंसुकुलं न धारये ॥

काशी आदि थासय् थानातःगु बांलाःगु वसःयात  
त्याग यानाः लोकं गुरूं (बुद्धं) नं गुकियात धारण याना  
बिज्यात, उगु पांशुकुलयात सुनां मपुनी ?

तस्मा हि अत्तन्नो भिक्खु पटिञ्जं समनुस्सरं ।

योगाचारानुकुलम्ह पंसुकुले रतो सिया ॥

अथे जूगुलिं भिक्षुं थःगु प्रतिज्ञायात लुमंकाः योगाचार  
या अनुकुल पांशुकुल धारणं यायेगुलिइ लगय् जुइ ।

## २. तिचीवरिकांग

सङ्घाटी, उत्तरासंग व अन्तरवासक-भिक्षुतय् थ्व  
स्वताजि वसः खः । गुम्ह भिक्षुं थुपिहे जक पुनी थ्व स्वयाः  
अप्वः (गथेकि- प्वाकिलं, तपुलि, मोजा आदि) पुनी मखु  
अजाःगुयात त्रैचीवरिक धकाः धाइ । अले वया धुतांग  
ब्रतयात त्रैचीवरिकांग धकाः धाइ । थुगु धुतांग पालन  
याइम्ह भिक्षु अंसकाषाय (छखे ब्वहलय् जक पाछ्यायेगु  
कापः) तयेफइ । व प्यंगूगु चीवरय् लाःवनी मखु, तर व  
कुछि ब्या व स्वकुहाकःया जुइमाः ।

स्वपु चीवर धारण याइम्ह भिक्षु, शरीर  
त्वपुइत ज्या वइगु चीवरं सन्तुष्ट जुइ । उम्ह भिक्षुयात  
थुगु धुतांगया पालन यायेगुलिं भंगः तय्ये स्वतन्त्रं  
जुइदइ (चीवर सुरभित थासय् तयाच्चवने माःगु भङ्गत  
दइमखु), आपाः ज्या तन्ता यानाच्चवने म्वाःम्ह जुइ,  
चीवर मुंकेगु इच्छा दइमखु, बोफ दइमखु, मेगु चीवरया  
लोभ दइमखु, तृष्णा दइमखु आदि गुण दइ । धयातःगु  
नं दु-

“स्वंगूगु चीवर धारण याइम्ह धीर योगी यक्व वसः  
मुंकेगु तृष्णायात त्वःताः चीवर मुंकेगुयात त्याग याइ,  
सन्तोष सुखया रसयात थुइके फुम्ह जुइ । अथे जूगुलिं थःगु  
पपूया भरय् ब्वयाजुइम्ह भंगःथे थःके दुगु चीवरय् सुख  
पूर्वक विचरण यायेगु मं दुम्ह उत्तम योगी चीवरया  
नियमय् मन वंके ।”

## ३. पिण्डपातिकांग

भिक्षाया रूपय् गुगु अन्न प्राप्त जुइगु खः उकियात  
पिण्डपात धकाः धाइ । मेपिसं ब्यूगु पिण्ड, पात्रय् कुतुं  
वनीगुयातहे पिण्डपात धकाः धाःगु खः । गुम्ह पिण्डपातया  
निति छैय् छैय् चाःहिली, उम्हेसित पिण्डपातिक धकाः  
धाइ । पिण्डपातिकया अंगहे पिण्डपातिकांग' खः ।

पिण्डपातिक भिक्षु पाखें सांघिक भोजन, छुं  
भिक्षुपिन्त छुं उद्देश्य तयाः ब्यूगु भोजन, निमन्त्रणा,  
“थ्वःम्ह भिक्षुपिं बिज्याहुँ” धकाः ब्वनातःगु शलाका  
भोजन, पाक्षिक भोजन, उपोषथ भोजन, लाया न्हापांगु न्हि  
प्रतिपदाया भोजन, आगन्तुक भोजन, गमिक भोजन (थाय्  
त्वःताः वने त्यंम्हयसित ब्यूगु भोजन), ल्वगिम्ह भन्तेयात  
धकाः बियाहःगु भोजन, ल्वगिम्ह भन्तेयात सेवायाना  
च्वंम्हयसित छ्वयाहःगु भोजन, बिहारय् याःगु भोजन दान,  
छैय् सःताः याकीगु भोजन दान, भिंचां याकीगु भोजन थुपिं  
भिंप्यंगू कथंया भोजन ग्रहण याये मज्यू ।

यदि “सांघिक भोजन याना बिज्याहुँ” आदि कथं  
मधासे जिमिथाय् छैय् संघपिसं भिक्षा ग्रहण याना बिज्याः,  
छःपिसंनं भिक्षा ग्रहण याना बिज्याहुँ” थये धयाः ब्यूगु  
खःसा उकियात ग्रहण यानाकायेमाः । संघपाखें वासःता  
आदिया शलाका व बिहारय् तयार जूगु भोजन ग्रहण यायेगु  
नं ज्यू ।

“पिण्ड पिण्ड (ग्वारा ग्वारा चिनातःगु) दयेका  
तःगु ग्रासं (ग्वारां) सन्तुष्ट, स्वतन्त्र कथं जुइम्ह नये  
त्वनेगुलिइ आशक्ति मदुम्ह भिक्षु प्यंगू दिशायासं वनीम्ह  
जइ । व अलिस जुइमखु, वया आजीविका परिशुद्ध जुइ, अथे  
जूगुलिं प्रज्ञावान भिक्षुं गवलें नं भिक्षाटनयात हेला याये  
मज्यू ।” “मेपिनिगु पालन-पोषण मयासे खालि थःगु जक  
प्वाः जायेकीम्ह (मन, शरीर, खँ स्वंगुलिं) छगू थें जाःम्ह  
पिण्डपातिक भिक्षुयात छःपिसंनं ययेकी, यदि व लाभ  
सत्कार व प्रशंसायात वास्ता मयाइम्ह जूसा ।”

पौ तच्चवंतं ताःहाकः जुल । फुक्क धुताइया  
परिचयनं बी मफुत । यदि फुक्कया व्याख्या थ्वहे पतिइ  
बिइगु कुतः यात धाःसानं पौ च्वःप्वः मदयावनी, छन्त  
ब्वनेनं थाकुइ । अथे जूगुलिं थौयात थुलि ल्यं दुगु मेगु पतिइ  
च्वये । योगिराजया आशिर्वाद ।

कुसिनारा

१५-३-५३

छं योगी

२०६२ बैशाख २१ गते, आइतवार ।

**विषय- स्मृति प्रस्थान, अभिप्रायः**

**स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघः नःघः**

**कक्षा संचालन- श्यामलाल चित्रकार**

**प्रस्तुती-विजयलक्ष्मी शाक्य**

यसदिन श्रद्धेय अगगजाणी गुरुमाले प्रवचन दिदै भन्नुभयो- आज २१ औं शताब्दीमा आएर मानिसहरूको तनावरूपी रोगको निराकरण वा औषधी ध्यान भावना हो भन्ने कुरा सबैले महशूस गरिरहेकै कुरो हो । स्मृति-प्रस्थान अर्थात् सति पढान भन्नु नै हरेक क्षण होश राख्ने कार्य हो । परमार्थ धर्ममा चार कुराहरू बुझ्नुपर्ने हुन्छ । (१) लक्खन (लक्षण) (२) रस (३) पच्चुपद्धान (प्रत्य प्रस्थान) (४) पदद्धान (पदस्थान)

परमार्थ धर्मलाई बुझ्ने संकेत वा लक्षण श्रद्धा हो । यसबाट आस्था र विश्वास बढ्ने हुन्छ । यही श्रद्धाले मनलाई प्रसन्न र प्रफुल्लित पार्ने, रसमा डुवाउने कार्य गर्दछ । यसले गर्दा मन क्लेश रहित भई धर्मले हामीलाई रक्षा गर्ने रहेछ भन्ने आकार प्रकारको ज्ञान दिने काम पच्चुपद्धानले गर्ने गर्दछ । अन्तिम पदस्थानले स्मृतिकै कारणले काय, वेदना, चित्त र धर्ममा निरन्तर रूपमा स्मरण वा होश उत्पन्न गराई कमजोर स्मृतिवान् बलवान बनाउने हुन्छ ।

बुद्ध, धर्म, संघको स्मरण र ध्यान भावनाले प्रशस्त आरम्भणलाई नै पदद्धान भनिन्छ ।

स्मृति प्रस्थान चार प्रकारका छन्-

१. कायानुपस्सना २. वेदानुपस्सना ३. चित्तानुपस्सना
४. धम्मानुपस्सना

यस स्मृति प्रस्थानका प्रतिफलहरू यसरी रहेका छन्-

१. सबै सत्त्वका क्लेशहरू हटाउनेका लागि एउटै मात्र मार्ग
- २, ३. शोक विलाप हटाउने एउटै मात्र मार्ग ।
- ४, ५. मनको दुःख हटाउने एउटै मात्र मार्ग ।
६. मार्ग ज्ञान प्राप्त हुने एउटै मार्ग ।

७. निर्वाण साक्षात्कार गर्ने एउटै मार्ग ।

यी प्रतिफलहरू प्राप्तिका लागि हामीले अभ्यास गर्नुपर्ने आठ मार्गहरू यसरी छन्-

१. प्रज्ञा मार्ग- (क) सम्यक दृष्टि (ख) सम्यक संकल्प
२. शील मार्ग- (क) सम्यक वचन (ख) सम्यक कर्मान्त (ग) सम्यक आजीविका
३. समाधि मार्ग- (क) सम्यक व्यायाम (ख) सम्यक स्मृति (ग) सम्यक समाधि

शील मार्ग अङ्गले वचनले उत्संघन गर्ने (वितिकम्म क्लेश) काम गर्दैन । समाधि मार्गाङ्गले मनमा रीस, लोभले युक्त भई (परियुद्धान क्लेश) काम गर्दैन । प्रज्ञा मार्गाङ्गले भित्र भित्र चित्तमा लुकिरहेका क्लेश (अनुसस क्लेश) हटाउने कार्य गर्दछ । यसरी स्मृति प्रस्थान भावनाको कारणले मानिस विस्मृति हुनबाट रोक्छ । यसरी मनको सुख शान्ति प्राप्तगरी मार्गफल रूपी लोकोत्तर धर्म निर्वाण प्राप्तगर्नका लागि स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना हामी सबैको लागि नभई नहुने मार्ग हो ।

२०६२ असार ४ गते, शनिवार ।

**विषय- प्रव्रज्या दिवस**

**स्थान- ध्यानकुटी विहार बनेपा ।**

यसदिन बुद्ध पूजा कार्यक्रम पश्चात् भिक्षु राहुलबाट प्रवचन भएको थियो भने गुरुमा इन्द्रावतीबाट पनि प्रवचन गरिएको थियो । भोजन पछि पहिलो चरणको कार्यक्रम समापन भएको थियो ।

दिउँसो १ बजे पुनः दोश्रो चरणको कार्यक्रम थालनी गरियो । उक्त कार्यक्रममा "जि प्रव्रजित जी धुन उकिं..."

म (प्रव्रजित भईसकें त्यसकारण...) शिर्षकमा विभिन्न वक्ताहरूले आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएका थिए ।

विकास रत्न तुलाधरले संचालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा मिनरवती तुलाधरले कार्यक्रमको प्रतिवेदन तयार गर्नु भएको थियो । यसरी नै श्यामलाल चित्रकारले स्वागत भाषण गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा विभिन्न



वक्ताहरूले व्यक्त गर्नु भएका मन्तव्य विवरण संक्षिप्तमा यसरी रहेको थियो—

प्रेम कुमार शाक्य— “सर्वप्रथम १४ जना श्रामणेर प्रव्रजित गराइएको कार्यक्रममा मैले पनि श्रामणेर भई भाग लिएको थिएँ । मैले बुद्ध शिक्षा अध्ययन गरेनुसार धर्म भनेको नै आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्ने कार्यलाई भनिन्छ ।”

अमृत शोभा शाक्य— “वि.सं. २०५५ सालमा लुम्बिनीमा ऋषिनी प्रव्रज्या भएकी थिएँ । प्रव्रज्या जीवन बिताएको क्षणमा आफूलाई नराम्रो भावनाबाट टाढा राख्ने प्रयासरस रहेको घटना सम्झँदा सन्तुष्ट छु ।”

अमृत रत्न ताम्राकार— “प्रव्रजित ज्वीगु धयागु अःपु मजू । न्हापायागु पुण्य संस्कार दुपिं जक ज्वी दैगु खः । प्रव्रजित जीवन भीसं अनुभव याय् योग्यगु जीवन खः ।

रमा कंसाकार— “जि २०३२ सालय् ध्यानकुटी विहारे ऋषिणी प्रव्रज्या जुयागु खः । जीवनय् छको सां प्रव्रज्या ज्वीगु मौका प्राप्त याय्फुयें अष्टलोक धर्म मन कम्प मज्जीक अनित्य, दुःख व अनात्म त्रिलक्षण स्वभावयात दुनुगलं ध्वीकाः छयले फुसा दुःखं मुक्तगु लँय् पलाः तय्फै ।

भिक्षु राहुल— “हुनत भिक्षु जीवन स्वतन्त्र जीवन भएपनि त्यति सजिलो छैन । यो एक संघर्षमय जीवन हो ।”

अन्त्यमा भिक्षु अश्वघोषबाट प्रवचन को क्रममा भन्नुभयो— “मलाई एक पत्रकारले तपाईं किन भिक्षु हुनुभएको भनी सोदा मैले भनें- विदेशमा जाने, शिक्षा अध्ययन गर्ने र धर्म प्रचार गर्ने उद्देश्यले म प्रव्रजित भएको हुं । तर धर्मप्रचार गर्नको लागि सर्वप्रथम आफ्नो खराब बानी व्यवहार हटाई सुधार्नु अति आवश्यक छ । किनभने आफू नसुधिकन निर्वाण प्राप्त गर्ने कार्य सफल हुन सक्दैन ।

२०६२ असार ११ गते, शनिवार ।

### विषय— मिलिन्द प्रश्न

स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघःनःघः, काठमाडौं ।

प्रस्तुती- विजयलक्ष्मी शाक्य

कक्षा संचालक- श्यामलाल चित्रकार

यसदिन धम्मवती गुरुमाले मिलिन्द प्रश्न विषयमा धर्मदेशना गर्नुहुँदै भन्नुभयो—

विरामीलाई, बैद्यले रोग जाँची सोही रोग अनुसार आवश्यक औषधि दिने गरे जस्तै बुद्धले पनि समय, ठाउँ र परिस्थिती हेरी उपदेश दिने गर्नुहुन्छ । हिलोमा फुलेको

कमलको फूल जस्तै बुद्ध रागद्वेष मोह रुपी हिलो समानको समाजमा हुर्केर पनि यी हिलोले छुन नसक्ने गरी उहाँ पवित्र हुनुहुन्छ । बुद्ध बोधिवृक्ष मुनि बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भई स्वयं उपसम्पदा प्राप्त महामानव हुनुहुन्छ ।”

यही तरीकाले यसदिन स्मृति १७ प्रकारले उत्पन्न हुनेगर्छ भनी भिक्षु नागसेनले मिलिन्द राजालाई दिनुभएका अनेक प्रकारका उत्तरहरूलाई मिलिन्द प्रश्न पुस्तकमा उल्लेखित विषयहरूलाई श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाले सरल रुपमा उपमाहरू सहित व्याख्या गर्नुभई कक्षामा उपस्थित सहभागीहरूलाई सन्तुष्ट पार्नुभएको थियो ।

२०६२ आसार २५ गते, शनिवार ।

### विषय— गृही विनय

स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघःनःघः, काठमाडौं ।

कक्षा संचालक- श्यामलाल चित्रकार ।

प्रस्तुती- विजय लक्ष्मी शाक्य

यसदिन श्रद्धेय तपुस्स धम्म भन्तेले बारम्बार धर्म श्रवण गर्ने बानी भएको व्यक्तिको मन संयमित हुन टेवा पुग्नेछ । राम्रो विनय वा नियम पालन गर्नाले नै मानिस नैतिकवान् र सभ्य होइन्छ ।

गृही विनयमा गृहस्थ धर्म चलाउनका लागि उनीहरूले निभाउनु पर्ने कर्तव्य वा कर्म उल्लेख गरिएको छ । कर्म नै मानिसको आफन्त हुन् र कर्म नै भरोसा हुन् । कर्म सुधार्नका लागि बुद्धले यो गृही विनयको उपदेश दिनुभएको थियो ।

आमा बुबाले छोरा छोरी प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य, छोराछोरीले आमा बुबा प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य, मालिकले नोकरप्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य नोकरले मालिक प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य, श्रमितीले श्रीमान् प्रति गर्नु पर्ने कर्तव्य, श्रीमान्ले श्रीमती प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य आदि विभिन्न कर्तव्याकर्तव्य विषयमा गृही विनय सूत्रमा उल्लेखित छन् ।

त्यसैले होला बुद्ध स्वयंले आफ्ना आमा बुबा प्रति आफ्नो अमूल्य कर्तव्य पूरा गरेर हामीलाई अमूल्य आदर्श रुपी शिक्षा दिनुभएको छ ।

२०६२ श्रावण १ गते, शनिवार ।

### सुभासितजय सुत्त

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघःनःघः काठमाडौं नेपाल ।

कक्षा संचालक- श्रद्धेय इन्दावती गुरुमा

प्रस्तुती- सुभद्रा स्थापित ।

यसदिन श्यामलाल चित्रकारबाट कक्षामा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो सुभासितजय सुत्र अध्ययन गरिहेर्दा हामीले यी ज्ञानहरूलाई छानेर लिन सक्छौं ।

मूर्ख व्यक्तिहरूसँग आउन सक्ने भयबाट हटेर वस्नको लागि आफूपनि मूर्ख नबनी स्मृतीवान भई सर्तकता अपनाउने गर्नु पर्दछ । उनीहरूसँग व्यवहार गर्दा उनीहरूको बानी व्यवहार अनुसार चाहिने मात्रामा मात्र सहने र सीमाना नाघेको खण्डमा उनीहरूलाई ठीक ज्ञान दिनको लागि केही डर र त्रास पनि देखाउने गर्नु पर्दछ, र आफ्नो व्यवहारमा कठोरता पनि प्रकट गर्नु पर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि एक अजिगरले सहेर वसेको बेला उसलाई हेप्दै मानिसहरूले उसको टाउको र जीउमा चढी खूब दुःख दिन आए । तर जब उसले ती मानिसहरूलाई मूखबाट निली नाकबाट बाहिर निकाली आफ्नो स्वभाव देखाउँदै तर्साउने गर्न थाल्यो, तब ती अट्टेरी मूर्ख मानिसहरूले उक्त अजिगरलाई दुःख दिने त कता कता नजिक आउन पनि डराउन थाले ।

### गुरुपूजा

२०६२ श्रावण ६ गुरुपूर्णिमा ।

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः

यसदिन धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले गुरुपूजा कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो ।

अमीर कुमारी शाक्यले संचालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा रमा तुलाधरले स्वागत भाषण गर्नु भएको थियो भने रोशन काजी तुलाधरले गुरु पूर्णिमाको महत्व प्रस्तुत गर्नु हुँदै मन्तव्य व्यक्त गर्नु भएको थियो ।

भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले ओवाद दिनुहुँदै भन्नुभयो- “बुद्ध शिक्षानुसार मानिसहरूमा भएका अवगुणहरू विर्सी सानो नै भएपनि कृतज्ञ गुणलाई स्मरण गर्न सकेमा हामीले आफ्नो मनले सन्तोष अनुभव गर्न सक्नेछौं । गुरु पूजाको दिन यसरी गुरुपूजा गर्न सक्नु पनि कृतज्ञ गुणलाई सम्झने अभ्यास कार्य हो जसलाई राम्रो गुण धर्म भन्न सकिन्छ ।”

यसरी नै धम्मवती गुरुमाले आशिर्वचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

यस संसारमा गुण गर्न सक्ने मानिस दुर्लभ हुन्छन् भने गुण सम्झने मानिस यो भन्दा बढि दुर्लभ हुन्छन् । तर अध्ययन गोष्ठी परिवारले आज गुरुहरूको गुण सम्झदै गुरु पूजाको आयोजना गरेको छ । यसरी हामीले यस्ता राम्रा

चाडपर्वहरूको महत्त्व बुझी यसलाई निरन्तरता दिदै चीर स्थाई गर्न सक्नु परेको छ ।

अन्त्यतिर कार्यक्रमका संयोजिका कल्पना शाक्यले धन्यवाद ज्ञापन गरी कार्यक्रम समापन गर्नुभएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा आनन्द मान सिंह तुलाधरबाट धम्मवती गुरुमाको जन्मदिन विषयमा कविता वाचन गर्नु भएको थियो ।

### धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

गत श्रावण महिना १ गते संक्रान्ति वैख श्रावण २९ गते अष्टमी सम्म धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना कार्यक्रम यसरी संचालन भएको थियो ।

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६२।४।१	चमेली गुरुमा	धम्मवती गुरुमा
२०६२।४।६	चमेली गुरुमा	भिक्षु क्रोडञ्ज
२०६२।४।१३	कुशुम गुरुमा	कुशुम गुरुमा
२०६२।४।१	जयवती गुरुमा	श्रामणेर सुमन वंश
२०६२।४।१	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा

### विद्युतीय सुरक्षा र सावधानी तालिम

२०६२ श्रावण १५ गते, शनिवार ।

यसदिन धर्मकीर्ति विहार श्रीघः मा १ दिने विद्युतीय सुरक्षा सावधानी तालिम कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ । जम्मा २४ जना प्रशिक्षार्थीहरूले भाग लिएको उक्त तालिममा प्रशिक्षक ध.की.बौ. अ. गोष्ठीका उपाध्यक्ष श्री इन्द्रकुमार नकर्मिले विद्युतबाट हुने खतराबाट जोगिन अपनाउनु पर्ने सुरक्षा र सावधानी सम्बन्धि प्रशिक्षण दिनु



विद्युतीय सुरक्षा र सावधानी तालिम संचालन भइरहेको दृश्य भएको थियो । उक्त तालिममा, फ्यूज राख्ने, हिटरमा क्वाइल राख्ने, चीम, ट्यूबलाइट फेर्न र बाल्ने, विद्युतीय सामानहरूबाट आउन सक्ने खतराहरूबाट बच्ने तरीकाहरू सम्बन्धि शिक्षा दिइएको थियो । तालिम



समापनको क्रममा वीर्यवती गुरुमाले सभापतिको आशनबाट आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै भन्नुभयो-

दैनिक जीवनमा आधारभूत आवश्यकता जस्तो भइसकेको यस विद्युतलाई सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नको लागि दिइएको यस प्रशिक्षण ज्यादै उपयोगी र लाभप्रद देखिन्छ। बुद्ध शिक्षानुसार राम्रा शील्य विद्या सिक्ने कार्यलाई मंगल कार्य भनिएको छ। असल र राम्रा शील्य विद्याले आफूलाई मात्र होइन अरूलाई समेत लाभ पुऱ्याइरहेको हुन्छ। किनभने शील्य विद्या जानेको व्यक्तिबाट अरूले समेत फाइदा लिन सकिन्छ। त्यसैले यस्तो व्यक्तिलाई सबैले मन पराउनु स्वभाविक नै हो। संसारमा मानिसहरूले व्यक्तिलाई मन पराउने होइन, उसको राम्रो कामलाई मनपराइरहेको हुन्छ। त्यसैले आफू सोकप्रिय बन्नका लागि राम्रो आचरणले युक्त हुनुका साथै राम्रा शील्यविद्या पनि जानिराख्न आवश्यक हुन्छ। त्यसैले तालिममा सिकेका ज्ञानलाई जानी बुझीराख्ने क्षेत्रमा मात्र सीमित नराखी यसलाई व्यवहारमा नै प्रयोग गर्दै अभ्यास गर्न सकेमा अझ यस विषयमा दक्षता प्राप्त गरी अनुभवी बन्न मद्दत पुग्नेछ।”

उक्त कार्यक्रम धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठिका सचिव रमा कंसाकारले संचालन गर्नुका साथै स्वागत भाषण पनि गर्नुभएको थियो।

कार्यक्रमको अन्त्यमा यसकार्यक्रमका संयोजक चिनीकाजी महर्जनले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो।

### डायाबेटिक शिविर

डायाबेटिक फाउण्डेशन (WDF) को नेपालका निमित्त प्रतिनिधि, आस्था नेपाल संगको संयुक्त आयोजनामा धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीले गत असार २५ गते शनिवार तेस्रो डायाबेटिक शिविर सम्पन्न गरेको छ।

मधुमेह रोग व्यवस्थापन सम्बन्धि सम्पूर्ण ज्ञान दिई विरामीहरूलाई नै चचेत पार्ने उद्देश्यको उक्त शिविरमा जम्मा ३२ जना मधुमेहीहरूको सहभागिता रहेको थियो। खाली पेटमा बोलाइएका विरामीहरूलाई रगत, पिसाव तथा आँखाको परिक्षण गरी विशेषज्ञद्वारा परामर्श सेवा प्रदान गरिएको उक्त शिविरमा खाद्य विशेषज्ञबाट खान-पिन सम्बन्धि विस्तृत सल्लाह तथा योग अभ्यास पनि गराइएको थियो।

उक्त शिविर सम्पन्न गर्न धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीका तर्फबाट डा. चन्द्रेश रत्न तुलाधर, डा. योगेन्द्र मान शाक्य, सुश्री तारादेवी तुलाधर, रोसन काजी तुलाधर का साथै श्रीमती सानुकेशरी तुलाधर (मेट्रन), लोचन

तारा तुलाधर, पूण्देवी मानन्धर, मीनशोभा शाक्य, र मेश्वरी महर्जन, मायादेवी महर्जन, राम कुमारी, युजिन तारा तुलाधर आदीको सहयोग प्राप्त भएको थियो। त्यस्तै आस्था नेपालका तर्फबाट डा. प्रदीप श्रेष्ठ, नानीशोभा, प्रकाशजी, सुभाषजी, श्रवण जी आदिको सक्रिय रूपमा सहभागी थिए।

आँखाको Retinopathy जाँच डा. गुलसन श्रेष्ठ तथा योगाभ्यास श्री कृष्ण डंगोलबाट भएको थियो। प्रति विरामी रु. ३००/- दर्ता शुल्क लिई विहान ७ बजे देखि साँझ ५ बजेसम्म सञ्चालन हुने यस्ता शिविर आगामी दिनमा पनि पुनः आयोजना गरिने कुरा थाहा भएको छ।

### साप्ताहिक अभिधर्म पाठ सम्पन्न

२०६२ श्रावण २ देखि ८ सम्म.

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघःनःघः।

धर्मकीर्ति विहारका संस्थापक अध्यक्ष, शासनधज धम्माचरिय, अगग महा गन्धवाचक पण्डित धम्मवती गुरुमांको ७१ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा भिक्षु महासंघको तर्फबाट धर्मकीर्ति विहारमा साप्ताहिक अभिधर्म पाठ र धर्मदेशना कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। बुद्ध उपदेशित त्रिपिटक ग्रन्थ मध्ये अमूल्य परमार्थ अभिधर्म ज्ञानलाई चिरस्थायी राख्ने लक्ष लिई धर्मकीर्ति विहार परिवारको आयोजनामा संचालित उक्त कार्यक्रममा २०६२ श्रावण ६ गते गुरु पूर्णिमाको दिन दिउँसो २ बजे धम्मवती गुरुमांको तर्फबाट धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रको अर्थ विश्लेषण गर्नु हुँदै धर्मदेशना गर्नु भएको थियो। यसको साथै उक्त दिन धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रको सामूहिक पाठ पनि गरिएको थियो। स्मरणिय छ आषाढ पूर्णिमा अर्थात् गुरुपूर्णिमा कै दिन महामानव बुद्धले सारनाथको ऋषिपतन मृगदावनमा पञ्चभद्र वर्गिय भिक्षुहरूलाई सर्वप्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको थियो।

श्रावण ८ गते दिउँसो २ बजे पण्डित बद्रीरत्न वज्राचार्य, सत्त्वतारा वज्र वज्राचार्य फणिन्द्ररत्न वज्राचार्य, मीमलाल वज्राचार्य र अष्टमुनि वज्राचार्य सहित ५ जना वज्रयानी गुरुजुहरूले धम्मवती गुरुमांको आयु आरोग्य कामना गर्नुहुँदै वज्रयानी परम्परानुसार पाठ गर्नुभएको थियो भने पण्डित बद्रीरत्न वज्राचार्य वाट धर्मदेशना गरिएको थियो।

यसरी नै श्रावण ७ गते दिउँसो २ बजे धम्मवती गुरुमांको आयु आरोग्य कामना गर्नुहुँदै महायानी

धर्मगुरुहरू श्रद्धेय रिम्पोछे Thobttau, गुरु Namgyal लगायत अन्य पाँच जना गुरुहरूबाट महायानी परम्पराबाट बुद्ध वचन पाठ गर्नु भएको थियो भने रिम्पोछे Thobttau बाट धर्मदेशना गर्नु भएको थियो ।

यस साप्ताहिक कार्यक्रममा धम्मवती गुरुमां लगायत अन्य गुरुमांहरू एवं उपासक उपासिकाहरूबाट आमन्त्रित भन्ने गुरुमांहरू लगायत लामागुरुहरू र वज्रयानी

गुरुजुहरूलाई यथाश्रद्धा दान प्रदान गरिएको थियो ।

साप्ताहिक कार्यक्रममा आमन्त्रित पूज्य भन्ने गुरुमांहरू लगायत अन्य अतिथीबर्गहरूलाई विभिन्न दाताहरूबाट भोजन जलपानको व्यवस्था गरिएको थियो ।

यस साप्ताहिक कार्यक्रमको विस्तृत विवरण यसरी रहेको छ-

### साप्ताहिक अभिधर्म पाठ कार्य तालिका

२०६२ श्रावण २-८, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघःनःघः

क्र.सं.	मिति	अभिधर्म पाठ	धर्मदेशना गर्नु हुने भन्ने	पाठगर्नुहुने भन्नेहरू	जलपान दाता	भोजन दाता
१.	श्रावण २ गते	धम्म सङ्गिणि	भन्ने अश्वघोष	भन्ने अश्वघोष सहित अन्य भन्नेहरू	दोगुणवती गुरुमां	चमेली गुरुमां
२.	श्रावण ३ गते	विभंग	भन्ने कुमार काश्यप	भन्ने कुमार काश्यप सहित अन्य भन्नेहरू	कृष्ण देवी क्षत्रपाटी पुचः राजेश, शोभा सपरिवार	राजेश, शोभा सपरिवार
३.	श्रावण ४ गते	कथावत्यु	सयादो उ सुजनपिय	सयादो उ सुजनपिय सहित अन्य भन्नेहरू	लक्ष्मी नानी न्यत पुचः	पुष्प पुचः
४.	श्रावण ५ गते	धातुकथा	भन्ने भद्रिय	भन्ने भद्रिय सहित अन्य भन्नेहरू	मिजं पुच	कमलवीर सिंह आशा कुमारी, ललित सपरिवार
५.	श्रावण ६ गते	पुरगल पञ्जति	भन्ने कोण्डञ्ज	भन्ने कोण्डञ्ज सहित अन्य भन्नेहरू	कर्ण देवी पुचः (विहान) धम्मवती गुरुमां (दिउँसो) कमला गुरुमां (दिउँसो)	पूणहरा पुचः
६.	श्रावण ७ गते	यमक	भन्ने सोभित	भन्ने बोधिसेन सहित अन्य भन्नेहरू	पद्मावती गुरुमां (विहान) पुष्प, ज्ञानी सपरिवार (विहान) लक्ष्मी देवी श्रीघःपुचः (दिउँसो)	अष्टमाया पुचः + पुष्प, ज्ञानी सपरिवार
७.	श्रावण ८ गते	पद्मान	भन्ने ज्ञानपूर्णिक	भन्ने ज्ञानपूर्णिक सहित अन्य भन्नेहरू	इन्द्रमान पुचः (विहान) सेतितता पुचः (दिउँसो)	वीरवती गुरुमां द्वितीया पुचः

### मूल सुधार

"धर्मकीर्ति वर्ष २३, अङ्क २ पेज न्याः ९, "धम्मोपदेश ज्याइवः ... प्रतिवेदन" शिर्षक, हरफ २१ स भाजु/मयजु सुशील सोन तुलाधर सपरिवार, अस किसि धवाखा रु. १,००,०००/- ज्वीमाःगुली अन्यथा सुधाच्चगुलि पाठक वर्गपिस बुकी भिकाः ब्वनादीत भन्तरोध यानाच्चवना ।"

कार्यक्रम संयोजक- रंणु त्यापित

### धम्मोपदेश ज्याइवः यल गुरुकी

धम्मोपदेश ज्याइवः शिशाया लागि चैत्र मसान्त लिपा सहयोग कियादीया दातापिनि ना धलः

दाता पुचःया ना रकम

१. न्यहं पुचः, धर्मकीर्ति-विहार रु. १००००/-
२. द्वितीया पुचः, धर्मकीर्ति-विहार रु. १०००३/-



## Paritta Suttas पुस्तक विमोचन

२०६२ श्रावण १५ गते, शनिवार ।

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः, नःघः, काठमाडौं ।

यसदिन अंग्रेजी पाली भाषामा प्रकाशित पुस्तक

Paritta Suttas (परित्त सुत्त) पूज्य धम्मवती गुरुमांबाट विमोचन गरिएको थियो ।



“Paritta Suttas” पुस्तक विमोचन गर्नुहुँदै धम्मवती गुरुमां नेपालमा बुद्ध शिक्षा प्रचार गर्ने कार्यको सिलसिलामा म्यानमार (बर्मा) देखि नेपालमा आउनुभई अमूल्य योगदान पुर्याउनु हुने म्यानमारका पूज्य दोगुणवती गुरुमां ६० वर्ष पुग्नु भएको उपलक्ष्यमा इन्दावती गुरुमांको संयोजकत्वमा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले उक्त कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो ।

इन्दावती गुरुमांको संकलनमा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीबाट प्रकाशित उक्त पुस्तक देवनागरी लिपि पढ्न नजान्ने, पाली भाषा नबुझ्ने कतिपय पाठक वर्गका लागि अति उपयोगी रहने देखिन्छ ।

### धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ४६४

चक्र मेहर वज्राचार्य

नः टोल, ललितपुर

रु. १००५/-

क्र.सं. ४६५

श्रीमती कल्पना शाक्य

कृषि विकास बैंक, लगनखेल, ललितपुर

रु. ११००/-

## शान्ति देउ

■ हरिकृष्ण श्रेष्ठ

धरान, १२

विहानको लाली चढे भैं ।

दिनको संकेत गरीरहन्छ ॥

सासकको उदय ले ।

शान्तिको कल्पना देखाउँछ ॥

कहिले हुने हो देशमा शान्ति ।

कहिले सकिने हो द्वन्द र क्रान्ति ॥

बुद्ध जन्मेको नेपाल देशमा ।

सुहाउँदैन कदापी अशान्ती ॥

जुरमुराउ शान्तिका नायक हो ।

माने घुमाई, घुमाई उठाउ बुद्धलाई ॥

वदलाऊ अशान्ति कारका मुटुलाई ।

पार शान्ति पवित्र नेपाललाई ॥

जुठो नपार आलो, रगत बगाई ।

मासुको चोक्टा चोक्टा फिजाई ॥

वारुढ, वन्दुक र गोला वजाई ।

मातृ भूमी नेपाल आमालाई रुवाई ॥

उठ अव मेची, काली,

कोशी, रापती र वाग्मती

पखाल पवित्र नेपाललाई

शान्ति देऊ, शान्ति देउ पंच जन्य शंख बजाई ।

- समाप्त -

धर्म प्रचार

★ समाचार ★

तःधं पुखुली बुद्ध प्रतिमा

२०६२ श्रावण २२ गते, शनिवार

थाय- तःधं पुखु, थेच्व, यल ।

थेच्व तःधं पुखुली भगवान बुद्धया प्रतिमा उलेज्या सम्पन्न जूगु समाचार दु । श्रद्धेय भन्ते ज्ञानपूर्णिक महास्थविरया प्रमुख अतिथित्वय् सम्पन्न जूगु थुगु ज्याइवले भन्ते ज्ञानपूर्णिक महास्थविर पाखें धर्मदेशना याना बिज्याःगवु खः ।

**आनन्दकुटी विहारमा भिक्षु संघबाट  
महापरित्राण**

२०६२ श्रावण ११ गते, मङ्गलवार

श्री ५ महाराजाधिराज ज्ञानेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव सरकारको ५९ औं शुभ जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा मौसूफ सरकारको सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायुको कामना गर्दै भिक्षु महासंघबाट पवित्र महापरित्राण पाठ सम्पन्न गरेको छ । आनन्दकुटी दायक सभा आनन्दकुटी विहार स्वयम्भूले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी माननीय संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री श्री बुद्धीराज वज्राचार्यबाट श्री ५ महाराजाधिराज सरकारको तस्वीरमा माल्यार्पण र दीप प्रज्वलन गरी कार्यक्रम उद्घाटन गर्नु भएको थियो ।

**बौद्ध पुस्तक विमोचन**

नगदेश बौद्ध समूहको आयोजनामा असार पूर्णिमा (गुरुपूर्णिमा) को दिनमा भव्य रूपमा २५९४ औं धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको समाचार छ । सो कार्यक्रममा श्रद्धेय भिक्षु वरसम्बोधिबाट शील प्रार्थना गराउनु भयो भने प्रमुख अतिथि माननीय संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री श्री बुद्धीराज वज्राचार्यज्यूबाट "हलिमय् दकले तःजागु स्तुप" 'केसरिया' छगु अध्ययन नामक बौद्ध ग्रन्थरत्न विमोचन गरी लोकार्पण गर्नु भयो । र धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस र विमोचित पुस्तकमाथि आफ्नो धारणा व्यक्त गर्नुभयो । प्रस्तुत विमोचित पुस्तकको श्रष्टा बौद्ध उपासक एवं समूहका सचिव कृष्ण कुमार प्रजापतिले बौद्ध जगतमा असारपूर्णिमाको महत्त्व भएको र सो पुस्तकको उपादेयताबारे व्यक्त गर्नु भयो भने बौद्ध विद्वान लोक बहादुर शाक्यले बौद्धहरू एक हुनुपर्ने बारेमा शुभेच्छा मन्तव्य राख्नु भयो । सो समारोहमा बौद्ध विद्वान डा. सानुभाई डंगोलले भगवान बुद्धको उपदेश दुई अतिबाट जोगीनु पर्ने बिषयमा जोड दिनुभयो भने भक्तपुर जिल्लाका प्र.जि.अ. श्री बसन्तराज भट्टराईले पनि बुद्धधर्म र दर्शन बारे ज्ञान हासिल गर्ने सौभाग्य मिलेको बताउनु भयो । श्री तुल्सीमान दुवालले स्वागत गर्नुभएको उक्त समारोहको अध्यक्षता राम भक्त हाँयजुले गर्नु भै सधन्यवाद समेत दिनुभयो । कार्यक्रम संचालन दीपकराज साँपालले गर्नुभयो ।

सो मन्तव्य कार्यक्रम पश्चात भगवान बुद्धको मूर्ति खटमा राखी विभिन्न बाजा गाजा सहित साँस्कृतिक शोभा

यात्रा मध्यपुर थिमि नगर- ४,५,६ स्थित नगदेशमा परिक्रमा गरी सम्पन्न गरीयो । स्मरणीय कुराको यो छ कि नगदेश । बुद्ध विहारका उपासिका पृथ्वीमाया धजुको पति तुल्सी बहादुर धजुको पुण्य स्मृतिमा प्रकाशन गरेको पुस्तकको विमोचन माननीय मन्त्री वज्राचार्यज्यूबाट गर्नु भएको थियो ।

**लेखन कला तालिम आयोजना**

मैत्रेय युवा संघ भक्तपुरको आयोजनामा संघका सदस्यहरूलाई असार २३-२५ गतेसम्म लेखन तालिमको आयोजना भयो । सो तालिम धर्मचक्र प्रवर्तन दिवसको उपलक्ष्यमा दिइएको थियो । सो तालिमको समापन समारोहमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रमाण पत्र वितरण गर्नुका साथै तालिम प्रशिक्षक बौद्ध विद्वान कृष्ण कुमार प्रजापतिलाई संघका तर्फबाट अध्यक्ष तीर्थ राज वज्राचार्यले बुद्धको मूर्ति उपहार स्वरूप प्रदान गर्नु भयो ।

कार्यक्रममा कृष्ण कुमार प्रजापतिले असार पुन्हीको महत्त्वबारे प्रकाश पार्नुभयो ।

करिब १७ जनाले भाग लिएको सो लेखन तालिममा संघका सह सचिव कृष्ण चन्द्र वज्राचार्यले स्वागत मन्तव्य दिनु भएको थियो ।

**गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम**

तानसेन, साउन ६,

बौद्ध महिला आजीवन दायक समिति महाचैत्य विहार तानसेन टक्सारको २२ औं वार्षिकोत्सव एवं गुरु पूर्णिमा सुमना शाक्यको अध्यक्षतामा सम्पन्न गरिएको समाचार छ ।

भिक्षु धम्म ज्योतीको आतिथ्यमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा सौन्दर्य शाक्यले वार्षिक प्रतिवेदन तथा आयव्यय प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । यसरी नै उक्त कार्यक्रममा महाचैत्य विहार स्थापनार्थ उल्लेखनिय योगदान पुऱ्याउनु हुने श्री चिनीयालाल वज्राचार्य तथा ज्ञानमाला सभाका निवर्तमान अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद शाक्यलाई सुश्री सुमना शाक्यले सम्मान पत्र टक्र्याई सम्मान गर्नुभएको थियो ।

उमा महर्जनले स्वागत भाषण गर्नुभई लक्ष्मी वज्राचार्यले संचालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुने वक्ताहरू यसरी हुनुहुन्थ्यो—

पूर्णमाया महर्जन, राजेन्द्र बहादुर वज्राचार्य, छत्रराज शाक्य, सर्जुलाल वज्राचार्य, चिनियालाल वज्राचार्य,

कृष्ण प्रसाद शाक्य र चकोरमान शाक्य आदि ।

### बराह क्षेत्र धर्मोदय शाखाको पुनर्गठन

बराह क्षेत्र धर्मोदय शाखाको पुनर्गठित कार्यकारिणी सदस्यहरू यसरी रहेको समाचार प्राप्त भएको छ-

अध्यक्ष - मान वज्राचार्य, कोषाध्यक्ष - अमर श्रेष्ठ, सचिव - लामा प्रेम तामाङ्ग, सदस्यहरू-गणेश सुब्बा "विरही", भरत शाक्य, श्रीमती सरला कार्की, पं. विष्णु प्रसाद नेपाल, पद्म बहादुर लामिछाने थापा, टंक प्रसाद सापकोटा ।

### बौद्ध पुस्तक प्रदर्शनी

२०६२ श्रावण ६ गते, गुरु पूर्णिमा ।

स्थान- नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, कमलादी काठमाडौं ।

गौतम बुद्धद्वारा सर्वप्रथम धर्मदेशना गर्नु भएको दिन धर्म चक्र प्रवर्तन दिवसको उपलक्ष्यमा लुम्बिनी विकास कोष र नेपाल राजकीय प्रज्ञाप्रतिष्ठानको संयुक्त आयोजनामा ५ दिने बौद्ध पुस्तक प्रदर्शनी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

सुवर्ण शाक्यको संयोजकत्वमा संचालित उक्त कार्यक्रममा बुद्ध शिक्षामा आधारित विभिन्न अमूल्य पुस्तकहरू प्रदर्शन गरिएका थिए ।

### स्वयम्भू महाचैत्य पुस्तक लोकार्पण

२०६२ श्रावण ६ गते, गुरु पूर्णिमा ।

स्थान- होटल ब्लुस्टार, त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं ।

स्वयम्भू विकास मण्डलको ५० औं वार्षिक जन्म जयन्ति (स्वर्ण जयन्ती) को उपलक्ष्यमा अंग्रेजी भाषामा अनुदित "स्वयम्भू महाचैत्य" पुस्तक लोकार्पण र स्वयम्भू महाचैत्य र यस भित्र लुकिरहेका रहस्य विषयमा प्रा. आशाराम शाक्यबाट प्रस्तुत बौद्ध गोष्ठी स्वयम्भू विकास मण्डलका अध्यक्ष कुलवीरसिंह तुलाधरबाट उद्घाटन गरिएको समाचार छ ।

### डा. सुमन कमल र मणिरत्नलाई

#### पञ्चवीरसिंह पुरस्कार

२०६२ श्रावण १५ गते, शनिवार

स्थान- परोपकार उच्च मा.वि. ।

बुद्ध सम्बत् २५४८ को पञ्चवीर सिंह पुरस्कार डा. सुमन कमल तुलाधर र मणिरत्न शाक्यलाई प्रदान गरिएको छ ।

प्रस्तुत पुरस्कार नेपालभाषाका दैनिक पत्रिका सन्ध्या टाइम्समा प्रकाशित लेखहरू मध्ये उत्कृष्ट एकजना पुरुष लेखक र एकजना महिला लेखिकालाई गरी वर्षेनि

— धर्मकीर्ति मासिक, बु.सं. २५४९



पञ्चवीरसिंह पुरस्कार प्राप्त गर्न सफल लेखक एवं लेखिकाबाट पुरस्कार ग्रहण गर्नुहुँदै

प्रदान गरिदै आएको छ ।

युवा बौद्ध समूहको तर्फबाट प्रदान गरिएको यस पुरस्कार बौद्ध विद्वान फणिन्द्ररत्न वज्राचार्य, देव रञ्जित र डा. लक्ष्मण शाक्यको निर्णायक मण्डलबाट उहाँहरूलाई पुरस्कार प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको कुरा थाहा हुन आएको छ ।

### धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस

२०६२ श्रावण ६ गते, बिहीवार

स्थान- गण महाविहार, काठमाडौं ।

२५९४ औं धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस अर्थात् बुद्धत्त्व प्राप्त गरिसक्नु भएपछि भगवान बुद्धले सारनाथमा पञ्चभद्र वर्गियहरूलाई सर्वप्रथम धर्म देशना गर्नुभएको दिन आषाढपूर्णिमाको उपलक्ष्यमा बुद्ध प्रतिमा सहित नगर परिक्रमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

२५९४ औं धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस समारोह समितिको आयोजनामा सम्पन्न उक्त नगर परिक्रमा कार्यक्रममा थुप्रै उपासक उपासिकाहरू सहभागी भएका थिए ।



## बुद्ध टिकटमाला सम्बन्धी संस्मरणात्मक हुलाक टिकट प्रकाशन

२०६२ श्रावण ७, आषाढ पूर्णिमा

स्थान- हुलाक सेवा विभाग, डिल्लीबजार, काठमाडौं ।

शान्तिका प्रवर्तक महामानव गौतम बुद्धको जीवनीमा घटेका चार महत्त्वपूर्ण घटनाहरू (जन्म, बुद्धत्व प्राप्ति, धर्मचक्र प्रवर्तन, र परिनिर्वाण) लाई समेटी हुलाक सेवा विभागबाट बुद्ध टिकटमाला सम्बन्धि संस्मरणात्मक हुलाक टिकट प्रकाशन समारोह सम्पन्न गरेको छ ।

उक्त समारोहका प्रमुख अतिथी माननीय सूचना तथा संचार मन्त्रीज्यू श्री टंक ढकालबाट २०६२ श्रावण ६ आषाढ पूर्णिमा देखि प्रचलनमा ल्याइने संस्मरणात्मक हुलाक टिकटमा प्रकाशनको प्रथम दिवसीय टाँचा प्रदान गर्नु भएको थियो ।

उक्त समारोहमा हुलाक सेवा विभागका महा निर्देशक श्री श्रीधर गौतमबाट स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै उक्त दिन देखि प्रचलनमा ल्याइने बुद्ध टिकटमाला सम्बन्धी संस्मरणात्मक हुलाक टिकटको प्राविधिक विवरण प्रस्तुत गर्नु भएको थियो ।

यसरी नै नेपाल फिलाटेलिक सोसाइटीका अध्यक्ष श्री केदार प्रधान र पुरातत्व विभागका उप महानिर्देशक श्री चन्द्र प्रसाद त्रिपाठीज्यूबाट पनि आ-आफ्नो मन्तव्य प्रकाश पार्नु भएको थियो ।

यही क्रममा भिक्षुणी वीर्यवतीबाट पनि आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै बुद्धकालीन महत्त्वपूर्ण यी चार घटनाहरूलाई चार संवेजनीय स्थानको रूपमा लिइएको र यी चार स्थानहरूको दर्शन गर्नु भन्नु नै बुद्धले आफ्नो ८० वर्षीय जीवनकाल भित्रमा छोडेर जानुभएका अमूल्य देनहरूलाई स्मरण गरी त्यसबाट हामीले अमूल्य आदर्शलाई सिकी आ-आफ्नो व्यवहारमा देखा परेका कमी कमजोरीहरूलाई सुधार्दै जीवन सफल पार्नु हो भन्नुभयो ।

यसरी नै माननीय संचार मन्त्रीज्यूबाट आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै बुद्धले विश्वमा ज्ञानको ज्योती छर्नु भएको कारणले उहाँलाई एशिया महादेशको ज्योती (Light of Asia) को रूपमा मात्र होइन विश्वको ज्योती (Light of World) को रूपमा लिइनुपर्ने सुझाव दिनु भएको थियो ।

समारोहको अन्त्यमा सभापति श्री ओमकार प्रसाद गौचनबाट समारोहलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै सभा विसर्जन गरिएको थियो ।

## एघारौँ रक्तदान कार्यक्रम

२०६२ श्रावण ६ गते, गुरु पूर्णिमा ।

स्थान- स्थानिय ट्राफिक संघ, विराटनगर ।

आषाढ पूर्णिमा, बुद्ध जीवनीमा घटेका विभिन्न महत्त्वपूर्ण घटनाहरूको संयोगको दिनको पावन अवसरको उपलक्ष्यमा युवा बौद्ध संघ विराटनगरको आयोजनामा एघारौँ रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको समाचार छ । जम्मा ५५ जना रक्तदाताहरूले रक्तदान गरिएको उक्त कार्यक्रमका प्रमुख प्रायोजक श्री भरतराज वैद्य हुनुहुन्थ्यो । यसरी नै मोरङ्ग धातु व्यवसायी संघको सहयोग एवं अन्य सहयोगीहरूमा नेमकृष्ण ताम्राकार, श्रीमती देवीमाया ताम्राकार, श्रीमती शुभद्रा ताम्राकार, श्री राजुकृष्ण ताम्राकार तथा उपासिका संघ विराटनगर, भरत वैद्य र राजु रंजितकार हुनुहुन्थ्यो ।

त्रिरत्न वन्दना, पञ्चशील प्रार्थना एवं बुद्ध भजनबाट शुरुवात गरिएको उक्त कार्यक्रम श्री धर्मकुमार को प्रमुख आतिथ्यमा श्री महेश ताम्राकारले सञ्चालन गर्नुभएको थियो । यस कार्यक्रममा युवा बौद्ध संघका अध्यक्ष श्री मोहन ताम्राकारले कार्यक्रमका सम्बन्धमा प्रकाश पार्नुभएको थियो ।

## आषाढ पुन्हीया महत्त्व

ध्व हे श्रावण ६ गते आषाढ पुन्हीया महत्त्व बारे "भोजपुर टक्सार बौद्ध शाक्य समाजया "ग्वसालय समाजया दुजः खड्ग रत्न शाक्यया निवासे समाजया दुजःपि करीब ६० जनाया समुपस्थितिई धार्मिक सभा सम्पन्न जूगु समाचार दु । ज्ञानमाला भजन पञ्चशील प्रार्थना बुद्ध पूजा व परित्राण पाठयाना सुह जुगु उगु सभाय दुजःपि कृष्ण मान शाक्य, हिरालाल शाक्य व खड्ग रत्न शाक्य पिस आषाढ पुन्हि खुन्हु जूगु महत्त्वपूर्ण घटनात- शिद्वार्थ कुमारया गर्भ प्रवेश, वस्तीस गृहत्याग याना विज्यागु, बोधि ज्ञान प्राप्त याना विज्यासेली सारनाथे दकसिबे न्हापां धर्म चक्र प्रवर्तन याना विज्यागु भिक्षुपि स्वला यंक छगू हे बिहारे बर्षाबास च्चना विज्याइगु, व बुद्ध शिक्षायात भीसं ब्यवहारे छेले मागु सम्बन्धे चर्चा याना विज्यात ।

## गृहस्थ चिबाहाः पूजा

यें, तछलागा ११ ।

नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया ग्वसालय न्त्याकाच्वंगु "गृहस्थ-चिबाहाः पूजा अन्तरगत भिनिक्वलःगु गृ.चि.पू. धर्मबहादुर-तीर्थशोभा वज्राचार्य, कुमारी मार्ग-३

त्रिपुरेश्वरया छैस च्वगु गृहस्थ-चिबाहाःस तःजिक जुल ।  
करिब स्वसःस्वयाः अप्वः ब्वतिमिपिं उपस्थित दुगु  
ज्याइवः समितिया नापः शान्तरत्न शाक्यया नायःसुई जूगु  
खः । ज्याइवलय् भिक्षु आनन्द स्थविर पाखें पंचशील  
प्रार्थना याका विज्यासे धर्म देशना, प्रा. सुवर्ण शाक्यपाखें  
उद्देश्य न्ह्यब्वयगु, धर्मबहादुर वज्राचार्य भिंतुना मन्तुना,  
धर्मरत्न शाक्य (पत्रकार) पाखें सुभाय् व किरण  
कुमार जोशी ज्याइवः न्ह्याकादीगु खः । ज्याइवलय्  
तारेमाम ज्ञानमाला संघ नागवाहा, यलपाखें भजन प्रस्तुत  
याःगु खः ।

उगु हे ज्याइवलय् चिबाहाः हामापिं धर्मबहादुर तीर्थ  
शोभा वज्राचार्य व छैजःपिं पाखें चिबाहाः पूजां थःपिं  
प्रभावित जूगु खं प्वंकुसे समितियात ज्याइवः न्ह्याकेत  
ग्वाहालि कथं निद्रः तका दां नायः या ल्हाती लः ल्हाना  
विज्याःगु खः । समितिपाखें न्हू पिथंगु ज्याइवः ब्रोशियर  
यात ग्वाहालि धकाः मौसमविज्ञ भाजु मणिरत्न शाक्य  
मयजु विजया शाक्य, लगंपाखें निद्रःतका दां नं  
ग्वाहालिकथं प्राप्त जूगु जानकारी ज्याइवलय् व्युगु खः ।

### धर्म देशना

यल दिल्लीध्व दशमी ।

विश्व मैत्री विहारे बुद्ध पुजा लिपा सम्पन्न बौद्ध  
सभाय् भिक्षु पञ्जारत्न असार पुन्हीया महत्व देशना याना  
विज्यासे धर्मया चेतना मंतकि मनुनं पशु सरह जुइगु खं  
कना विज्यात । कपिलवस्तुया भिक्षु गौतमं थःमह उपासक  
थःमह भन्ते धइगु ज्ञां भेद मयासे बुद्ध धर्म समानताया  
अधिकार वियातःगु देशना याना विज्यात ।

वंगु संल्हूया धर्म देशना लुमंका छत्वाचा खं  
कनादीपिं विर बहादुर व दिल शोभापिन्त भन्तेपिन्सं  
सिरपा लल्हाना विज्यात ।

सभाया ज्याइवलये बोधिरत्न लसकुस न्वचू  
बियादीगु खःसा तुलिसमाया महर्जनं शुभाय् देछानादिल ।  
सानुराज शाक्य जलपानया व्यवस्था यानादीगु खः ।

### असार पुन्ही

हनेबहःमह,

भगवान बुद्धया जीवनय् घटित विभिन्न अमूल्य  
घटनाया संयोग चूलागु दिं आषाढपुन्हिया लसताय् थुगुसी  
हःखा त्वाल्य युवा पुस्तकालय, हःखाया ग्वासालय्  
आषाढपुन्हिखुन्हु भिंस्वक्वःगु बुद्ध व बुद्ध धर्मसम्बन्धी  
वक्तृत्वकला पर्व २५४९ ज्याइवः तःजिक व भःभः  
धायक वक्चाःगु समाचार दु ।

स्विनिगःया थी थी नीगू बौद्ध संघ संस्थां ब्वतिः  
काःगु उगु पर्व ज्याइवसः युवक बौद्ध मण्डलया दिपेश  
वज्राचार्य व रक्षेश्वर महाविहा संरक्षण समिति, पूचःया  
राजु शाक्य उत्कृष्ट जूगु खः ।

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उडइयन मन्त्री  
माननीय बुद्धिराज वज्राचार्यजुंपाखें लुमन्ति-चिं, दसि-पौ  
पुरस्कार लःल्हाना विज्यागु खः ।

ज्याइवसः धम्मानुशासक श्रद्धेय भन्ते भदियजुं  
पञ्चशीलसहित उलेज्या याना विज्यागु खःसा श्रद्धेय  
शास्त्रपति पं. भिक्षु आनन्द, श्रद्धेय गुरुमां अगगजाणी  
धम्माचरिय व प्रा.डा. वज्रराज शाक्यजुपिं वक्तृत्वकला  
प्रस्तुतिया समिक्षक जुया विज्यागु खः ।

हःखा टोल सुधार संघ एवं लोक सेवा आयोगया  
अध्यक्ष भाजु तीर्थमान शाक्यजुया सभापतित्वय् जूगु उगु  
ज्याइवःस युवा पुस्तकालय, हःखाया अध्यक्ष भाजु शुक्रराज  
शाक्यं लसकुस न्वचु व न्वकु भाजु रविन्द्र शाक्यं सुभाय्  
देछाना विज्यागु खः ।

अ.वौ.भा.केन्द्रया २० गूगु वार्षिक साधारण  
सभा व केन्द्रया का.स.या न्हू धाः

२०६२ साल श्रावण १५ गते शनिवार  
कुन्हु अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र या २० गूगु वार्षिक  
साधारण सभा वक्चाःगु समाचार दु । थुगु हे दिन  
कम्मथानाचार्य श्रद्धेय ऊ सुजनपिय सयादोया उपस्थितिस  
थुगु केन्द्रया का.स.या न्हू धाः सम्पन्न जुगु नं समाचार  
दु । उगु न्हूधाः कथं का.स.या दुजःपिं थुकथं उल्लेख  
जूगु दु ।

१. अध्यक्ष - श्री हेम बहादुर शाक्य
२. उपाध्यक्ष - सुश्री अमिता धाख्वा
३. उपाध्यक्ष - श्री शान्तमान शाक्य
४. सचिव - सुश्री मन्दिरा ताम्राकार
५. सहसचिव - श्री विनय महर्जन
६. कोषाध्यक्ष - सुश्री सविता धाख्वा
७. सहकोषाध्यक्ष - श्री रत्न बहादुर वज्राचार्य
८. सदस्यहरू - श्री प्रेमकुमार शाक्य, श्री रत्न यल,  
श्री मोति काजी शाक्य, श्रीमती ताराकमल ताम्राकार,  
सुश्री अन्जनी शाक्य, श्री रेमबहादुर ताम्राकार,  
श्री काजीलाल डंगोल, श्री बाबुरत्न डंगोल ।



