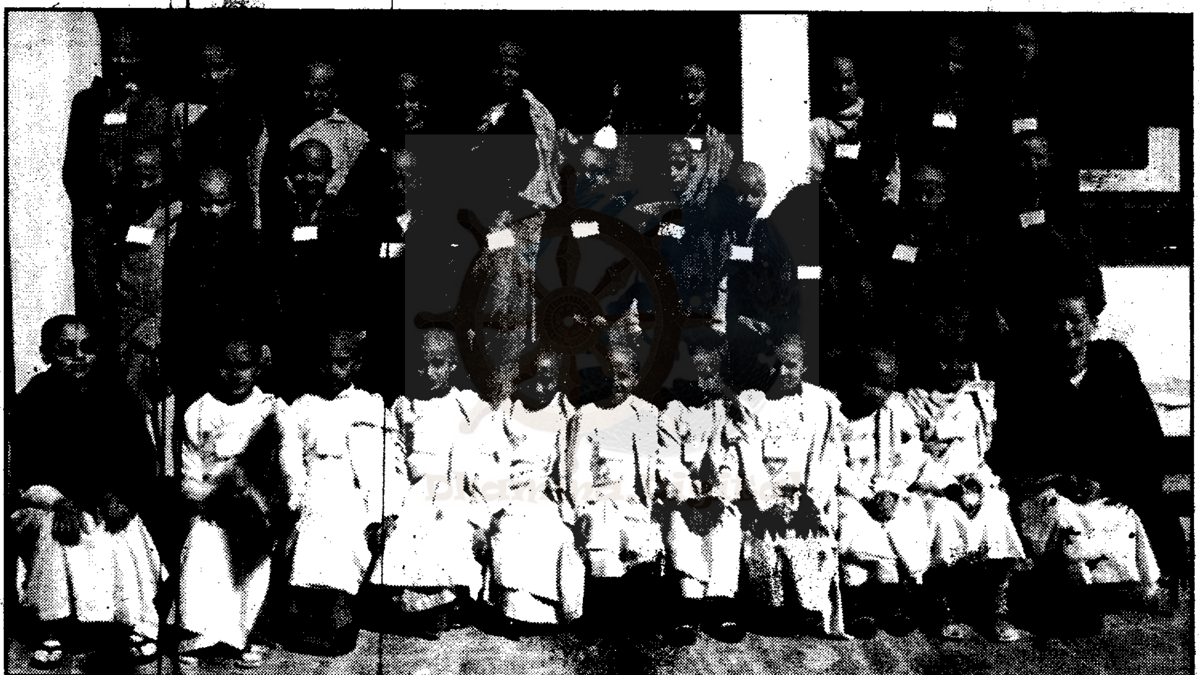
धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



धमकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीद्वारा संचालित सातौं पटकको अल्पकालिन दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रममा सहभागी श्रामणेर एवं गुरूमां-बाल बालिकाहरू।

सि पुन्ही

वर्ष-२५; अङ्क-११

बिक्रम सम्वत् २०६४

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 तपाईँको स्वस्थ प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं ।

५. लेखकद्वारा लेखिएको कुनै पनि विचारको जिम्मेवार लेखक आफै हुनेछ– सम्पादक मण्डल हुने छैन ।

■ विषय-सूचि ■

क्रसं	विषय	लेखक	पेज नम्बर
१.	बुद्ध-वचन	–	१
२.	सम्पादकीय- सुखपूर्वक [illegible] धर्माचरण चाहिन्छ	–	२
३.	मुक्तिदायिनी धर्म मार्ग	– सत्यनारायण गोयन्का	३
४.	धम्मपद-२०६	– रीता तुलाधर	४
५.	लोभ र निर्वाण	– भिक्षु अश्वघोष	५
६.	बोधिज्ञान विहार	– [illegible] बहादुर राना मगर	७
७.	आजको अपरिहार्य आवश्यकता [illegible] नैतिक मूल्यको शिक्षा	– शिशिल चित्रकार	९
८.	योग अभ्यास विधि – भाग १४	– डा. गोपाल प्रधान	११
९.	तिष्णा	– [illegible] भट्टराई	१२
१०.	कमला [illegible] संक्षिप्त जीवनी	– दीपिका	१३
११.	बौद्ध जागरण प्रशिक्षण	– पूर्णसी शेर्पा	१४
१२.	बुद्ध सूक्ति [illegible]	–	१५
१३.	सात दिने अल्पकालिन श्रामणेर प्रव्रज्या -२०६४ मा मेरो अनुभव	– अनिसरत्न शाक्य (तण्डुकरो)	१६
१४.	बुद्ध पूजा कस्तो हुन्छ	– महेश्वरमान शाक्य	१६
१५.	मिलिन्द-प्रश्न -९	– ज्ञानन्द प्रधान	१७
१६.	अनुभव – चारधाम [illegible]	– [illegible] शाक्य	१९
१७.	बुद्ध [illegible]	– रिजा बज्राचार्य	२०
१८.	धर्मकीर्ति विहार-गतिविधि	–	२१
१९.	धर्म प्रचार-समाचार		
२०.	अन्तिम देहधारी	– भिक्षु संघरक्षित	

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

Downloaded from http://www.dhamma.digital

[illegible]
त्रिरत्न [illegible]
फोन: [illegible]

सम्पादक
[illegible] महर्जन
फोन: [illegible]
ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७ ६४०८

सह-सम्पादक
पूर्णरत्न शाक्य

व्यवस्थापक
भिक्षुणी वीर्यवती
फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक
भिक्षु अश्वघोष महास्थविर
फोन: [illegible]

प्रबन्धक र मुख्य सल्लाहकार
भिक्षुणी धम्मवती
फोन: [illegible]

प्रकाशक
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघः नघः टोल,
e-mail: dharmakirtivihar@mail.com.np
पोष्ट बक्स नं. [illegible]
काठमाडौं
फोन: [illegible]

बुद्ध सम्वत् २५५१
नेपाल सम्वत् ११२८
इस्वी सम्वत् २००८
विक्रम सम्वत् २०६४ [illegible]

विशेष सदस्य	रु. १०००/- वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्कको	रु. ८/-

धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)
THE DHARMAKIRTI
A Buddhist Monthly
FEBRUARY 2008

[illegible]

निरोगी हुन पाउनु ठूलो लाभ हो, सन्तोष ठूलो धन हो, विश्वास सबभन्दा ठूलो (वस्तु) साथी हो। लोभ, द्वेष, र मोह आदि कलुषित र स्वार्थी भावनाहरूबाट अलग्ग रही निर्वाण पद प्राप्त गर्न सक्नु नै सबभन्दा ठूलो सुख हो।

आर्य पुरुषहरू (कलुषित एवं स्वार्थ भावना नभएका शुद्ध व्यक्तिहरू) को दर्शन गर्न उनीहरूको छत्रछायाँमा बस्न पाउनु सुखकर हुन्छ भने मूर्खजन (कलुषित र स्वार्थ मिसिएका मानिस) हरूको संगत नगर्दा पनि सधैं सुख नै हुनेछ।

त्यसकारण चन्द्रमाले नक्षत्रपथको [illegible] लागे झैं तिमीहरूले पनि धीर, प्राज्ञ, बहुश्रुत, शीलवान, इमान्दार, एवं बुद्धिमान आर्य सत्पुरुषको मात्र सतसंगत गर्ने बानी बसाल्नु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

■ सम्पादकीय ■

सुखपूर्वक निदाउन धर्माचरण चाहिन्छ

धर्मपूर्वक जसले काम गर्छ, उ सुखपूर्वक निदाउने गर्छ। धार्मिक व्यक्तिले मात्र सन्तोषको स्वास फेर्न सक्छ। किनभने धर्मको रस पिउन पाउने व्यक्तिले मानसिक सुख प्राप्त गर्दछ। त्यसैले धम्मपदको लोकवग्गमा भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ- **"धम्मचारी सुखं सेति"**

अर्थात् धर्मको आचरण जसले गर्छ, उसले सुखपूर्वक निदाउन पाउँछ।

त्यसैले हरेक व्यक्तिको सफलताको लागि उसको पाइलापिच्छेको कार्यमा धर्मको साथ चाहिन्छ। हरेक कार्य धर्ममा आधारित हुन अत्यावश्यक छ। त्यसैले राज्य व्यवस्था गतिलो र सफल पार्नका लागि पनि धर्मले नै महत्वपूर्ण भूमिका खेलिराखेको हुन्छ।

धर्मको परिभाषालाई हामीले यसरी बुझ्न सक्छौं-

"आफूले सुखपूर्वक बाँच्ने चाहना राखे जस्तै अरूको पनि त्यस्तै चाहना रहेको हुन्छ भनी अरूको पनि मर्म बुझ्ने बानी जुन व्यक्तिको मनमा रहेको हुन्छ, त्यस व्यक्तिको मनमा धर्म जागेको हुन्छ। यसरी अरूको समस्यालाई पनि आफ्नै समस्या ठानी उक्त समस्या समाधान गर्ने कार्यलाई धर्माचरण भनिन्छ। जुन व्यक्ति यस्तो धर्माचरणमा लागेको हुन्छ, त्यस व्यक्तिले सुखपूर्वक जीवन बिताउन पाउनेछ।

भगवान् बुद्धले यस बिषयलाई प्रष्ट्याउनका लागि बताउनुभएको एक घटनालाई हामीले यहाँ यसरी प्रस्तुत गर्न सक्छौं।

एक देशका राज्य शासकले आफ्नो देशको अपार धन सम्पत्तिलाई एक ठूलो यज्ञको आयोजना गरी खर्च गर्ने बिचार आफ्नो सल्लाहकार सेवक समक्ष राखेछ। तर विद्वान एवं ज्ञान गुणले सम्पन्न धर्मप्रेमी उक्त सल्लाहकारले राज्य शासकको यस इच्छालाई सकारात्मक रूपमा लिन सकेन। उसले भन्यो- "भो आदरणीय राज्य शासकज्यू! देशका विभिन्न स्थानहरूमा चोरी, डकैती, हत्या, लुटपाट, दिन दहाडै बगलीमार्ने आदि घृणित कुप्रवृत्तिहरू बढिरहेका छन्। यसले गर्दा हाम्रा जनता दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूले आफ्नो जीवन अति कष्टसाथ बिताउन परिरहेको छ। उनीहरूको यस प्रकारको असुरक्षित एवं दयनीय जीवनलाई यस महायज्ञले साथ दिन सक्दैन। जबसम्म उनीहरूको जीवनमा सुखशान्ति छाउँदैन, जनताको आशिष हामी राज्य शासकहरूलाई आउँदैन। जनताको आशिष पाउन नसक्ने शासकहरूको मनमा कहिले पनि सुख शान्तिले ठाँउ लिन सक्दैन। त्यसैले जनताका यी समस्या हटाउन नसके सम्म जति ठूलो महायज्ञ गरेपनि यसलाई धर्माचरण भन्न मिल्दैन र यसको महत्व नै रहँदैन। जहाँसम्म जनता प्रति हामीले पुऱ्याउनु पर्ने कर्त्तव्य पूरा गर्न सकिन्न तबसम्म हाम्रो तर्फबाट धर्म पालन गरेको ठहरिन्न। जहाँसम्म धर्मपालन हुन्न त्यहाँसम्म हामीले साँचो सुखको महशूस गर्न सक्ने छैनौं।"

आफ्ना सल्लाहकारको यस्तो कुरा सुनी राज्य शासक महोदयले भन्न थाल्यो - "त्यसो भए हाम्रो देशमा अशान्ति मच्चाइरहेका ती अपराधीहरूलाई कठोर दण्ड दिनुपऱ्यो। उनीहरूका ती अपराधमूलक कार्यहरूलाई जाँच बुझ गरी छिट्टै उनीहरूलाई देश निकाला गर्नुपऱ्यो।"

राजाको यस्तो निर्णय सुनी सल्लाहकारले भन्न थाल्यो- "भो राज्य शासकज्यू! यति गर्दैमा हाम्रो देशको समस्या समाधान कहाँ हुन्छ र? जबसम्म देशमा गरीबी र बेरोजगारीको समस्या यथावत रहन्छ, तबसम्म यहाँ चोर, डाँकु, लुटेरा र हत्याराहरू उत्पन्न भइनै रहन्छन्। पहिला हामीले यी समस्याका मूल जरलाई हटाई समस्या समाधान कार्य तर्फ लाग्नु पर्दछ। जबसम्म उनीहरूले आफ्नो हात खुट्टा घोटी काम गर्ने मौका पाउँदैनन्, तबसम्म उनीहरूले पेट भर्न पाउँदैनन्। खान नै नपाए पछि उनीहरूले आपराधिक कार्यहरू गरेर भएपनि आफ्नो पेट भर्न तम्सिन्छन्।"

सल्लाहकारको यस्तो कुरो सुनी राज्य शासकले प्रश्न गर्न थाल्यो- "त्यसो भए हामीले अब के गर्नुपऱ्यो त?"

अनि सल्लाहकारले भन्नथाल्यो-

"भो शासकज्यू! हाम्रो राज्यमा जसले खेती व्यवसाय चलाइरहेका छन्, तिनीहरूलाई आवश्यक बीऊ बीजनको सुव्यवस्था मिलाईदिनुपऱ्यो। जो व्यक्ति व्यापार व्यवसायमा लागिरहेका छन्, उनीहरूलाई लगानीको लागि आवश्यक परेको पूँजीको व्यवस्था मिलाईदिनु पऱ्यो। जो व्यक्ति रोजगारीको खोजीमा लागिपरेका छन्, उनीहरूलाई उचित तलब र भत्ता सहितको नोकरीको व्यवस्था मिलाईदिनु पऱ्यो। यसरी हाम्रो जनताहरूलाई उनीहरूले इमान्दारीपूर्वक कमाई खाने सुव्यवस्था मिलाइदिन सके हाल उत्पन्न भइरहेका अशान्तपूर्ण समस्याहरू आफसे आफ हटेर जानेछन्। मानिसहरूलाई बाँच्नका लागि चाहिने आधारभूत आवश्यकताहरू जहाँ सहज ढंगले उपलब्ध हुन्छ, त्यहाँ अशान्तपूर्ण वातावरणको सृजना हुने मौका सेलाएर जानेछ। समस्याको मूल जरोलाई चिनेर त्यसलाई उखेलेर फाल्न सकेमा सजिलैसित समस्या समाधान हुनेछ। होइनं भने त्यस समस्याले विकराल रूप लिई त्यसले भयानक घटना घटाउन वेर लाउँदैन। त्यसैले हामीले हाम्रा जनतालाई द्वेषभावले होइन आफ्नै सहोदर दाजुभाइको रूपमा लिई उनीहरूको समस्या आफ्नै समस्याको रूपमा बुझी उनीहरूलाई मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्न अत्यावश्यक छ। यसैमा हाम्रो बुद्धिमानी हुनेछ।"

सल्लाहकारका यी कुराहरू सुनी राज्य शासकले पनि आफ्नो कर्त्तव्यलाई राम्ररी बुझ्न थाल्यो। आफ्नो कर्तव्य राम्ररी पालन गरी जनताहरूको समस्या समाधान गर्ने तर्फ आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्न थाले। फलस्वरूप देशको अशान्तमय वातावरण आफसे आफ समाधान भई शान्तिले वास लिन थाल्यो। जनताका जीवनस्तर समृद्ध बन्दै गए। जनताको समस्या बुझिदिने राज्य शासकको कार्यबाट प्रभावित जनताले उनलाई आफ्नै पूज्य बुबाको दृष्टिले हेर्न थाले। यसरी राज्य शासक र जनता बिच परस्पर सुमधुर सम्बन्ध जोडिन थाल्यो। त्यस अवस्थामा उक्त देशमा राज्य शासक र जनताबिचको एकताको सूत्र झन झन बलियो हुँदै गएको कारण उक्त बलियो सूत्रलाई बाह्य शक्तिले छुने सम्म पनि हिम्मत गर्न सकिएन। यसरी एकता नै बल हो भन्ने उखानले यहाँ चरितार्थ गर्न पुग्यो। फलस्वरूप त्यहाँ "समग्गानं तपो सुखो" अर्थात् मिलीजुली बस्न सक्नु नै स्वर्गीय सुख हो भने जस्तै उक्त देशमा सुख र शान्तिले जरो गाड्न थाल्यो।

यस घटनालाई अध्ययन गर्दा हामीले बुझ्नसक्छौं जहाँ एक आपसमा आआफ्नो कर्त्तव्य पालन हुन्छ, त्यहाँ सुख र शान्तिले बास लिनेछ। यस्तो स्थान मात्र एक पवित्र मन्दिर जस्तो हुनेछ जहाँ हामी सबैले सुखपूर्वक निदाउन पाउनेछौं। हामीले हाम्रो देश नेपाललाई पनि छिटो भन्दा छिटो यस्तै पवित्र मन्दिरको रूपमा पाउन सकौं। यही हाम्रो कामना छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मुक्तिदायिनी धर्म मार्ग

■ सत्यनारायण गोयन्का

भगवान् बुद्धको समयभन्दा दुई सय वर्ष पछि भारत देशमा अशोक सम्राट भए। उनका भाइहरू मध्ये एकजना वीताशोक थिए। राजकुमारहरू जुन विद्या तथा शिल्पकलाहरूका कौशलतामा निपुण हुनुपर्ने हो, राजकुमार वीताशोक युवा अवस्था हुँदा ती सबै विद्याहरूमा निपुण भइसकेका थिए। आफ्नो दाजुको रेखदेखमा राजकाजको जिम्मेवारी लिँदै गए। पछि अशोक बदले। शुरु, मध्य र अन्तमा कल्याणकारी हुने शुद्ध धर्मको सम्पर्कमा आएपछि चण्डाशोक धम्माशोकमा परिवर्तन भए। भगवान बुद्धको सर्वमांगलमयी धर्मवाणी र उहाँले बताउनु भएको साधना मार्गलाई त्यससमयका आचार्यहरूले सिकाइए अनुसार अभ्यास गरेपछि सम्राट अशोकले अपूर्व शान्तिको अनुभव गरे। उनको मनमा आफ्ना प्रजाका प्रति पनि असीम स्नेह जाग्यो। राज्यको आम्दानी प्रजाको सुरक्षाका साथ साथै उनीहरूको सुख-सुविधाका लागि पनि खर्च हुन थाल्यो। बाटोको निर्माण गरे र बाटोका छेउमा फलफूल र छाया दिने रूखहरू रोप्न लगाए। ठाऊँ-ठाऊँमा पानी खाने पँधेरो र धर्मशाला बनाउन लगाए। मानिसहरूको र पशुहरूको औषधालयहरू बनाउन लगाए। यी सबै भन्दा पनि राम्रो, मानिसहरूलाई साम्प्रदायिकता विहीन शुद्ध-धर्मको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक शिक्षा प्रदान गर्नका लागि राज्यको तर्फबाट धर्मामात्य नियुक्त गरे। प्रस्तर शिला र पाषाण स्तम्भहरूमा शुद्ध धर्मको वाणी कुँडेर ठाऊँ-ठाऊँमा स्थापित गरे। ताकि राज्यका शासनअधिकारीहरू र प्रजाहरू यसलाई पढेर सद्धर्मको प्रति उत्साहित होउन्। विभिन्न ठाउँहरूमा साधनाको अभ्यास गर्ने केन्द्रहरू स्थापना गर्न लगाए ताकि मानिसहरू चित्तशुद्धिको अभ्यास गरेर स्वयं लाभान्वित हुन सकुन्।

मानिसहरूमा धर्मको प्रभाव बढिरहेको थियो। यसको साथ-साथै राज परिवारका सदस्यहरूमा पनि धर्म-भावना बढिरहेको थियो। सबैजना नभए पनि अधिकांश सदस्यले धर्म गंगामा डुबुल्कि लगाएका थिए र धर्म उपदेश सुनेर कृतार्थ भएका थिए। आफ्नो परिवारको लागि विशेष धर्म आचार्यलाई नियुक्त गरिएको थियो।

सम्राटको भाइ वीताशोक पुण्यशाली थिए। धर्मले उनलाई पनि प्रभावित पारेको थियो। भगवानको वाणीमा उनले शान्ति र निर्मलताको संदेश पाए। आफू गृहस्थ भएपनि पूज्य भिक्षु गिरिदत्त स्थविर सामु रहेर सारा सुत्तपिटक पढे। अन्तरमनसम्म छुने यस मांगलमयी धर्म वाणीले राजकुमार वीताशोकलाई निक्कै प्रभावित पाऱ्यो। सरल भाषामा भनिएका भगवानका अमृतवाणीका सा-साना उल्फनहरू पनि बाँकि रहेन। कल्पना र अन्ध मान्यताको फिनो जाली आफैं हट्दै गयो। सत्यको प्रकाशले अन्धकारलाई उज्यालो बनायो। कार्य र कारणको प्राकृतिक नियमलाई झन स्पष्टसंग बुझ्न थाले। प्रतीत्य समुत्पादमा आधारित भव प्रवाह स्पष्ट-स्पष्ट बुझिन थाल्यो। प्रतीत्य समुत्पाद मध्ये एउटा खुट्किला भत्कियो भने भव प्रवाह पनि निरुद्ध हुन्छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट जाने। चित्त र चित्तको चेतना तथा भौतिक शरीरको प्रत्येक क्षण-क्षण परिवर्तन हुने स्वभावले कसरी एक अर्कोलाई प्रभावित पार्दछ र कसरी यसलाई राम्ररी बुझेर भवधाराबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट बुझे। भव-प्रवाह दु:ख नै हो र यसको मूख्य कारण तृष्णा हो जसको कारणले नै यसको समुदय हुन्छ। यस कारणलाई हटायो भने यो प्रवाह स्वत: रोक्दछ। यस कारणको निवारणको लागि स्पष्ट, जो कोहीले अभ्यास गरेर दु:ख निरोधको परम अवस्था प्राप्त गर्न सकिने विधि बताउनु भयो। यसरी सुत्तपिटकको अध्ययन पूरा गराईसके पछि आचार्य गिरिदत्त स्थविरले वीतशोकलाई अभिधम्म पिटकको गम्भीर शिक्षा पढाउनु भयो। नाम र रुपको पारस्परिक सम्बन्धको बारेमा स्पष्ट थाहा भए पछिवीताशोकको मन हर्षले विभोर भयो।

यी दुबै पिटकको परियत्तिजनक शिक्षा अर्थात शास्त्रीय शिक्षाका साथ-साथै आचार्य गिरिदत्त भिक्षुले आफ्ना राजशिष्यहरूलाई प्रतिपत्तिको अभ्यास अर्थात साधना पनि सिकाए। सुनेको र पढेको कुरालाई जब आफूले अनुभव गरे तब चित्त श्रद्धाले विभोर भयो। आफ्नो परिवार र राजकाजको जिम्मेवारी निभाउँदै वीताशोक एक आदर्श गृहस्थको जीवन जिउन थाले।

समय बित्दै गयो। एकदिन दरबारमा सँधै झैं कपाल काट्नको लागि नाऊ आयो। वीताशोकको टाउकोको कपाल र दाढी-जुँगा काटे पछि सँधै झैं उनको हातमा ऐना राखिदिए। उनले ऐनामा आफ्नो मुहार हेरे। आफ्नो केश पहिला झैं कालो नभएको देखे। ठाउँ-ठाउँमा फुलेका केशले शरीरको बूढोपन दर्शाइरहेको थियो। चेहराको छाला पनि चाउरी परेको थियो।

यो देखेर वीताशोकको मनमा ठूलो धर्म संवेग जाग्यो। अनेक पूर्वजन्म झैं यो जीवन पनि त्यसै बित्ने भयो। मानवको अनमोल जीवन प्राप्त भएको छ र यस्तो मुक्तिदायिनी धर्म साधना प्राप्त भएको छ। यसबाट लाभ मैले प्राप्त गर्नुपर्छ। मृत्युको के भरोसा छ र ? मृत्यु कहिल्यै पनि आउन सक्छ।

यसरी धर्मचेतना जागे पछि झन दृढतापूर्वक धर्म साधनामा लागे र छिट्टै नै स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त गरे। जब काया र चित्त भन्दा परको इन्द्रियातीत अमृत अवस्थाको साक्षात्कार भयो तब धर्म संवेग झन घनीभूत भएर आयो। मैले यस मानवजीवनको र यस मुक्तिदायिनी विधाको सक्दो लाभ उठाउनु पर्छ। अतः गृहस्थ जीवन त्यागेर राजमहलको मिथ्या प्रलोभनलाई त्यागेर केश, ढाढी-जुँगा आदि काटेर चीवर धारण गरि प्रव्रजित भई भिक्षु गिरिदत्तको मार्ग-निर्देशन अनुसार विपश्यना साधनामा तल्लीन भएर लागे। सूक्ष्म सत्य दर्शनको अभ्यास गर्दै-गर्दै एक-समय वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह भए र सही अर्थमा वीताशोक भए। अर्हत भए। मानव जीवनको परम लक्ष्य प्राप्त गरे र उनको मुखबाट स्वतः उदान वचन निस्के – केश काट्नको लागि नाऊ म कहाँ आए। उसले दिएको ऐनामा मैले आफ्नो शरीरलाई हेरें र तब नै विपश्यनाको अन्तर्दृष्टी जाग्यो :

तुच्छो कायो अदिस्सित्थ-यस बूढोपन, मरणधर्मा, क्षण-क्षण परिवर्तन हुने शरीरको निस्सारता, तुच्छतालाई कायानुपश्यनाको साधनाद्वारा स्वयं प्रत्यक्ष दर्शन गरें।

अंधकारे तमो ब्यगा-अविद्याको सारा अंधकार विदीर्ण भयो।

सब्बे चोदा समुच्छिन्ना-भव संस्कारको सबै पर्दा फाट्यो र परम सत्यको उजागर भयो।

नत्थिदानी पुनब्भवो-अब मेरो लागि पुनर्जन्म छैन। पुनर्जन्म हुने सम्पूर्ण भव संस्कारहरू उखेलिसकें। भवधारा नै छिनीसक्यो तब पूनर्जन्म कसरी हुन सक्छ ?

सेतो फुलेको केश देखेर साधकलाई परम सत्य दर्शन गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्‍यो। एक जना भाग्यशाली सम्राट अशोकलाई शुद्ध धर्म प्राप्त भयो जसबाट सारा देशलाई धर्म प्राप्त भयो। देशका अनगिन्ती मानिसहरूलाई साँच्चैको सुख-शान्तिको मार्ग प्राप्त भयो।

राज्य परिवारका एक-दुईजना सदस्यहरू अभागी नै रहे, धर्म--विमुख भईरहे। तिनीहरूलाई छोडेर बाँकी सबै मंगलमार्गी बने। उनीहरू मध्ये धेरै जना यसै जीवनमा मुक्त भए, अर्हत भए। ती मध्ये वीताशोक एक जना थिए। ■ *(साभार- 'विपश्यना', २०६३ माघ, वर्ष-२३, अङ्क-१०)*

धम्मपद-२०६

■ रीना तुलाधर *'परियत्ति सद्धम्म कोविद'*

वाचानुरक्खी मनसा सुसंवुतो, कायेन च अकुसलं न कयिरा
एते तयो कम्मपथे विसोधये, आराधये मग्गं इसिप्पवेदितं ।

अर्थ - जसले अकुशल वाचा गर्दैन, जसले मनलाई संयमित राख्दछ, जसले शरीरबाट प्राणीहिंसादि अकुशल कर्म गर्दैन, जसले तीनै कर्म पथ शुद्ध राख्दछ, ऊ नै बुद्धले बताउनु भएको अष्टांगिक मार्गमा जान सक्दछ।

घटना-उपरोक्त गाथा भगवान् बुद्धले वेलुवन महाविहारमा बस्नु हुँदा सूकर प्रेतको कारणमा भन्नु भएको थियो।

एकदिन महामौदगल्यायन स्थविर लक्षण स्थविरसँगै गृद्धकूट पर्वतबाट ओरालो लागीराख्नु भएको थियो। एक ठाउँमा पुगेपछि मौदगल्यायन स्थविरले जिउ सिरिङ्ग पार्नु भयो र एकछिन मुस्कुराउनु भयो। तर केही भन्नु भएन। लक्षण स्थविरले किन यसरी जिउ सिरिङ्ग पारी मुस्कुराउनु भयो भनीकन सोध्नु भयो। 'यो कुरा म तथागतकै अगाडि पुगेर भन्छु' भनीकन मौदगल्यायन स्थविरले जवाफ दिनु भयो।

दुबैजना स्थविर राजगृहमा भिक्षाटन गरी भोजन खाईसकेपछि वेलुवण विहारमा पुगी तथागतलाई वन्दना गरी एक ठाउँमा बस्नु भयो। त्यहाँ लक्षण स्थविरले तथागतको अगाडी मौदगल्यायन स्थविरसँग उही बाटोमा भएको प्रश्न सोधे। मौदगल्यायन स्थविरले भने -"हे आयुष्मान मैले एउटा सूकर प्रेत देखें। उसको शरीर मानिसको जस्तो छ। टाउको सुंगुरको जस्तो छ। मुखबाट पुच्छर उम्रेको छ। त्यसमा कुहिएर किरा परेको छ। पहिले मैले त्यस्तो प्रेत कहिल्यै देखेको थिइन। त्यसको डर लाग्दो शरीर देखेर मेरो जिउ कामेको हो।"

तब भगवान् बुद्धले भन्नुभयो -"मैले पनि त्यो प्रेतलाई बोधिमण्डपमा नै देखेको थिएँ। त्यतिबेला मैले कसैलाई बताए भने अरूले विश्वास नगर्ला र तिनीहरूलाई हानी हुनेछ भनी यी कुरा अहिले सम्म कसैलाई बताएको छैन। अहिले मैले मौदगल्यायनलाई साक्षी राखेर भन्छु साँच्चै पनि त्यस्तो एउटा प्रेत छ।"

यी कुरा सुनेर भिक्षुहरूले जिज्ञासा राखे -"भो शास्ता के कुन विपाकले तिनले त्यस्तो गति पाएको होला ?"

भगवान् बुद्धले "राम्रैसंग सुन्नु" भनी तिनको अतीत कथा सुनाउनु भयो -

काश्यप बुद्धको समयमा यिनी एक भिक्षु थिए। एक दिन यी भिक्षु अरू दुईजना भिक्षुहरू बास गरी बसेको विहारमा आईपुगेको थियो। त्यहिं विहारमा उनी बस्न थाले र केही समयपछि उसलाई लाग्यो कि यी दुईजना भिक्षुहरूलाई त्यहाँबाट भगाउन सके आफूलाई अरू लाभ हुन सक्छ। यस्तो कुविचारले उनले ती दुईजना भिक्षुहरूको बिचमा फुट ल्याउन प्रयत्न गर्न थाले। भए नभएका कुराहरू चुकलि गर्न थाले। बिस्तारै ती दुईजना भिक्षुहरूको मनमा द्वेष उत्पन्न भयो र कलह भयो। दुबैजना भिक्षुहरू त्यहाँ नबसी अन्तै आ-आफ्नो ठाउँ खोजी गए। यो नै पापकर्म विपाकले उनी धेरै समयसम्म अविची नर्कमा विपाक भोगी अहिले सूकर प्रेत भएर मुखमा कुहिएको किरा पाली बसेको छ।

यही कुराको सन्दर्भ लिएर बुद्धले भन्नुभयो - "हे भिक्षुहरू ! भिक्षु भएर बस्नेले काय आदि अङ्ग प्रत्यङ्ग शान्त गराएर बस्न जान्नु पर्छ।" यसरी आज्ञा भई बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो। ■

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लोभ र निर्वाण

■ भिक्षु अश्वघोष

बुद्धको उपदेश अनुसार सबैभन्दा मुख्य कुरा निर्वाण हो । निर्वाण भनेको दुःखबाट मुक्त हुने कुरा हो । दुःखबाट मुक्त हुनको लागि भगवान् बुद्धले बाटो देखाउनुभएको छ । उहाँको लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्नु हो । दुःखबाट मुक्त हुने कुरा सबैलाई मनपर्छ । बुद्धको उपदेश धेरै मानिसहरूलाई मनपर्‍यो, धेरै मानिसहरू भगवान् बुद्धको भिक्षुसंघमा प्रवेश भयो, भिक्षु बन्न आयो तर विस्तारै निर्वाणको बाटोतिर लाग्न छोडेर लाभसत्कारमा लाग्यो ।

दुःख कसैलाई मनपर्दैन । भगवान् बुद्धको शिक्षाअनुसार जति पनि संसारमा हुन्छ, त्यसको कारण हुन्छ । दुःख हुनुको पनि कारण छ । दुःखको कारण तृष्णा हो । तृष्णा भनेको जति भए पनि पूरा नहुने । लोभ लालच भएसम्म दुःखबाट मुक्त हुनसक्दैन । दुःखबाट मुक्त हुन सक्छ । दुःखबाट मुक्त हुने बाटो पनि भगवान् बुद्धले देखाउनुभएको छ । त्यो बाटो आर्यअष्टांगिक मार्ग हो । मुख्य कुरो दृष्टि सोझो हुनुपर्ने, चित्त शुद्ध हुनुपर्ने, जे काम गरे पनि नियत राम्रो हुनुपर्ने, सम्यक् संकल्प हुनुपर्छ । बोलिवचन पनि राम्रो हुनुपर्छ । कामकारबाही पनि एकदम निस्वार्थरूपले हुनुपर्छ, सेवाभावले हुनुपर्छ । प्रयत्न गर्दा पनि मध्यम मार्ग, सम्यक्प्रयत्न हुनुपर्छ । धेरै प्रयत्न पनि गर्नुँहुदैन, अल्छि पनि हुनुहुँदैन । अनि स्मृति ठीक हुनुपर्छ । ठीक ठाउँमा होश हुनुपर्छ, सधैं सतर्क हुनुपर्छ, अनि चित्त एकाग्रता हुनुपर्छ । यो आठवटा मार्ग दुःखबाट मुक्त हुने बाटो र निर्वाण प्राप्त गर्नको लागि भगवान् बुद्धले भन्नुभएका हुन् । यसरी भगवान् बुद्धले भन्नुभएता पनि भगवान् बुद्धको पालादेखि भिक्षुहरू लोभलालचमा पर्‍यो । धेरै लाभसत्कार पाउनुमा लालच भयो । अनि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो - **अञ्ञाहि लाभु पनिसा, अञ्ञाहि निब्बाण गामिनी** । निर्वाणको बाटो अर्कै छ, लाभसत्कारको बाटो अर्कै छ ।

यस कुराले के बुझिन्छ भने निर्वाण सुख दुःखबाट मुक्त हुनको लागि बिल्कुल निस्वार्थ हुनुपर्छ जस्तो लाग्छ । राम्रो काम गरे पनि आशा गर्नु हुँदैन । सेवाभावले काम गर्नुपर्छ । धर्म पनि नाश हुनुपर्छ, पाप पनि नाश हुनुपर्छ किनभने बुद्धको शिक्षाअनुसार आशा गरेर धर्म गरे पनि त्यसको फल भोग्न फेरि जन्म हुनुपर्छ, पाप गरे पनि विपाक भोग्नुपर्छ । त्यसैले निर्वाण प्राप्त गर्नको लागि धर्म पनि नाश हुनुपर्छ, पाप पनि नाश हुनुपर्छ । यो कुरा बुझ्न सजिलो छैन । धेरै मानिसहरूले धर्मकर्म गर्ने त्यसको परिणाम राम्रो फल भोग्ने, स्वर्गमा जाने, पछि धेरै सुख होस् भनेर नाम कमाउनको लागि धर्मकर्म गर्ने हुन्छ । त्यसैले धर्म पनि नाश हुनुपर्छ, पाप पनि नाश हुनुपर्छ भन्दा धेरै मानिसहरूले कुरा बुझेन, यो पच्ने कुरा भएन । जे भए पनि यदि दुःखबाट मुक्त हुने इच्छा छ भने, निर्वाण जान चाहन्छ भने निस्वार्थ हुनुपर्छ, चित्त शुद्ध हुनुपर्छ । विशेषतया उहाँले भन्नुभएको छ, सँगै बस्दा खेरि अप्रियहरूसंग बस्नु पर्दो रहेछ, कर्त्तव्य पालन नगर्ने, अटेरीहरू हुनसक्छ । बुद्धले भन्नुभएको छ, साँच्चै नै सुखपूर्वक बस्न चाहन्छ भने अरूको दोषलाई बिर्सनुपर्छ, अवगुणलाई बिर्सनुपर्छ, बुद्धको शिक्षाअनुसार निर्वाण जानको लागि तृष्णाबाट मुक्त हुनेमात्र होइन, चित्त शुद्ध हुनुपर्छ, काम गर्दाखेरि सेवाभावले काम गर्नुपर्छ तर मानिसहरू बिस्तारै भिक्षुहरूमा पनि बिस्तारै निर्वाण जाने बाटो बिराएर लाभसत्कार, मान पदवी पाउने आशा गरेको हुन्छ । त्यसले गर्दा निर्वाण केवल प्रार्थना मात्र भएको छ । निर्वाण पाउने बाटो राम्रो हो तर धेरै मानिसहरू, भिक्षुहरू यो बाटोबाट अलग्गिएर अर्कै बाटोतिर लागेको देखिन्छ ।

भिक्षुहरूमा पनि त्यसताकाका अर्हत्हरू हुन्थ्यो, सबैजना बिल्कुल निस्वार्थ, निर्वाणमा पुगिसकेको । अर्हन्तमा लोभ, द्वेष, मोह, लोभ, लालच, सत्कार पाउने आशा आदि हुँदैन । धर्म कर्म गर्नुहुन्थ्यो तर सेवाभावले मात्र कुनै पनि आशा गर्नुहुँदैन । एकदम निक्लेश, स्वच्छ हृदय भएको जीवनलाई अर्हत्व भनिन्छ। यहाँ राग, द्वेष, मोहादि हुँदैन ।

धेरै मानिसहरूले दान दिन थाल्यो, दान दिन ल्यायो । त्यसैले भिक्षुहरू लाभसत्कारमा फस्न थाल्यो । यो लाभसत्कार भनेको म आफू पनि भिक्षु, निर्वाणको उपदेश पनि दिने गर्दा पनि, त्यो अपवादबाट मुक्त भएको छैन । म सामाजिक सेवा गर्दछु । पहिलेको जमाना होइन । पैसा नभई केही पनि हुँदैन । म बुद्धको शिक्षा बारे पुस्तक पनि लेख्छु, प्रचार पनि गर्छु, गरीब निवारणको लागि खुब प्रवचन पनि दिन्छु । मेरो बनेपा ध्यानकुटी विहारमा गरीब बालबालिकाहरू १२ जना छन् । उनीहरूलाई खाने, लाउने, पढाउने सबै जिम्मा हामीले नै लिएका छौं । मेत्ता सेन्टर भन्ने एउटा संस्था छ । त्यसमा भिक्षुहरू पनि छन्, भूतपूर्व भिक्षुहरू पनि छन् । त्यो संस्थाले यो बालआश्रम स्थापना गर्नको लागि प्रयत्न गर्‍यो, धेरै खर्च गर्नुपर्दो रहेछ । त्यो मेत्ता सेन्टरले जिम्मा लिएको छ । त्यो पेसे ध्यानकुटी

विहारमा स्थापना भएकोले मेरो पनि उत्तरदायित्व छ । जसुरी भए पनि त्यो बालआश्रम टिकाउनुपर्छ । त्यसैले ममा पनि लाभको आशा हुन्छ । पैसा चाहिन्छ । कोही मकहाँ श्रद्धालुहरू आउँछ आशा भने हुन्छ मलाई केही दान दिएर जान्छ कि । यो आशालाई नै बुझ्नुपर्छ, दु:खको कारण हो किनभने त्यो आशाले यदि लाभसत्कार भएन भने मलाई पीर हुन्छ, दु:ख लाग्छ । यही नै भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ, दु:खको कारण तृष्णा । लाभसत्कार, लालच हुनु दु:खको कारण हो ।

हुन त बुद्धको उपदेशअनुसार निर्वाणमा जानु छ भने त्यस्तो पीर हुने काम गर्नु हुँदैन । त्यसैले निर्वाण राम्रो छ । सबैभन्दा गाह्रो अरूले नराम्रो गाली गरेको, नराम्रो बोलेको, नराम्रो काम गरेको त्यसलाई बिर्सनु पर्छ । बिर्सन नसके त्यसलाई बारम्बार सम्झना गर्दाखेरि दु:ख हुन्छ । सबैभन्दा गाह्रो आफूले अरूलाई उपकार गरेको पनि बिर्सनु पर्छ, अरूलाई गाली गरेको, केही नराम्रो गाली गरेको पनि बिर्सनु पर्छ । यो राम्रो कुरा हो तर व्यवहारमा उतार्ने त्यति सजिलो छैन । प्रयत्न गरे सक्छ, बिर्सन तर अस्थायी रूपमा मात्र । फेरि फेरि सम्झना आउँछ, फेरि फेरि दु:ख हुन्छ । बुद्धको उपदेश सम्झना आउँछ, बिर्सनु परे बिर्सिदिन पनि सक्छ तर स्थायी रूपमा होइन । अरूले गरेको नराम्रो काम गाली गरेको मात्रै सम्झना आउँछ । हुन त भगवान् बुद्धको अनुसार कसैलाई गाली गर्नु पनि हुँदैन, चित्त दुख्ने काम पनि गर्नु हुँदैन, भरसक सतर्क भएर बस्नुपर्छ । अप्पमादो अमत पदं अर्थात् अप्रमाद हुन सके अमृतपाद पाउन सकिन्छ । पमादो मच्चुनो पदं अर्थात् प्रमादी, बेहोशी भएको खण्डमा त्यो मृत्युको पथमा जाने काम हुन्छ ।

यो निर्वाणको कुरा ठूलो कुरा हो, सबैलाई मनपर्छ तर अधिकांश आजकालका भिक्षुहरू, अरू श्रद्धालु मानिसहरू पनि अर्कै बाटोतिर लाग्यो । प्रार्थना गर्ने पनि निर्वाण हो, काम चाहिं फेरि फेरि जन्म लिनुपर्ने, संसार चक्रमा घुम्नुपर्ने काममा संलग्न हुन्छ । तसर्थ निर्वाण राम्रो भए पनि धेरै टाढा हुँदै गएको छ । भवतु सब्ब मंगलं ।

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो,
उप्पज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं उपसमो सुखो

जन्मदिं: १९९२ माघ ३० गते

मदुगु दिं: २०६४ माघ ४ गते

दिवंगत भाजु तेजानन्द शाक्य जमल, यें

धर्मकीर्ति पत्रिकाया विशेष सदस्य भाजु तेजानन्द शाक्य ७२ वर्षय् दिवंगत जुयाबीगुलिं वयक:या गुण स्मरण यासें वयक:या छें ज:पिंसं संसारया अनित्य स्वभावयात थ्वीका: थुगु दु:खद घडिइ सह: यायेगु क्षमता दय्के फय्मा धका: कामना याना ।

धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ: नघ:, यें ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बोधिज्ञान विहार

■ इन्द्र बहादुर राना मगर
बोधिज्ञान विहार, बर्दिया

पृष्ठभूमि-

पाँच विकास क्षेत्र अन्तर्गतको क्षेत्रफलको हिसाबले सबैभन्दा ठूलो विकास क्षेत्र मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्र हो । यहाँहरू सबैलाई अवगत भएकै कुरा हो । यस विकास क्षेत्रमा ३ अञ्चल पर्दछ जसमा जम्माजम्मी १५ वटा जिल्लाहरू पर्दछ । भौगोलिक विषमताको आधारमा हिमाल, पहाड र तराई तीनवटै भाग पर्दछ । जसमा तराईमा विशेष गरेर बाँके, बर्दिया र दाङ जिल्लाहरू पर्दछ । बाँके र दाङभन्दा विशेष किसिमले चिनिन्छ । बर्दिया पर्यटकीय क्षेत्रले ठाकुरद्वारा विशेष चिरपरिचित छ । विदेशी पर्यटकहरू न्याफ्टिङ र डल्फिन हेर्न विशेष गरेर त्यहाँ आउने गर्दछ । यो भन्दा फरक विशेषता बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जको मनमोहक दृश्य जसको क्षेत्रफल ९६८ वर्ग कि.मि. मा फैलिएर रहेको छ । मध्यवर्ती क्षेत्र ३२७ वर्ग कि.मी. मा फैलिएको छ । जम्माजम्मी १२९५ वर्ग कि.मी. मा फैलिएर रहेको यस बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जमा वन्यजन्तुहरूमा हात्ती, गैंडा, बाघ, भालु, चितुवा, जरायो, थार, बँदेल, दुमसी, अजिङ्गर, चित्तल, ब्वाँसो, मयूर, कटेज, प्रशस्तै रूपमा पाइन्छ ।

यो पूर्व चिसापानीदेखि पश्चिम, कर्णाली, चिसापानीदेखी पूर्व र चुरेपहाडको सिमानादेखि दक्षिण पूर्व-पश्चिम महेन्द्र राजमार्गदिखि उत्तरमा यसको सिमाना रहेको छ । यही बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जको महेन्द्र राजमार्गसँगै जोडिएको मगरागढी गा.वि.स. को वडा नं ८ रम्मापुरस्थित बुद्धनगरमा नवनिर्माण हुन गइरहेको बोधिज्ञान विहारको निर्माणस्थल रहेको छ । जुन महेन्द्र राजमार्गदिखि मात्र २५० देखि ३०० मि. दक्षिणमा यो पर्दछ । यस विहारको स्थापना २०५२/५३ सालमा भएको हो । यो विशेष गरेर संस्थापक धनबहादुर रानाले सुतकै भरमा सानो कुप्रोबाट सुरु गर्नुभएको हो ।

तर वहाँमा बुद्ध धर्मसम्बन्धी कुनै ज्ञान छैन । केवल पुस्तकको आधारमा बुद्ध पूर्णिमाको बेलामा मात्र पूजा आजा गर्दथे । विभिन्न समयमा यसको विकासको लागि स्थानीय स्तरमा पहल गरियो तर बुद्ध धर्म सम्बन्धी कुनै जनचेतना नभएको हुँदा हामी सफल हुन सकेनौं । यसै क्रममा २०५५ सालमा हाम्रा मगरका व्यक्तित्व एम.एस. थापा मगर, वीरबहादुर खपाङ्गी, सुरेश आले मगरजस्ता विद्वान वर्गहरूको एक अन्तर्राष्ट्रिय भेला पूर्वाञ्चलको झापाबाट मगरहरू बुद्धिष्ट हुन् भनेर जब सिङ्गो मगर समाजको धर्म बुद्ध हो भी प्रमाणित गर्‍यो र मगरेर संघ मार्फत जिल्ला-जिल्ला, गाउँ-गाउँमा प्रचार-प्रसार गरियो । अनि बर्दियाली मगर समाजमा नयाँ जोश जाँगर आयो-विहारको विकासको लागि ।

लगत्तै २०५७ साल चैत्र २६, २७ र २८ गते विशेष गरेर युवा बौद्ध समूह काठमाडौं र स्व. भिक्षु सुदर्शन महास्थविर र श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको सक्रिय पहलमा नेपाल मगर संघ भन्दा छुट्टै रहेर जातीय धार्मिक संस्था नेपाल मगर बौद्ध सेवा समाजको पहिलो महाधिवेशन सम्पन्न भयो । यो महाधिवेशन सम्पन्न गराउनमा श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविर र भिक्षु सुदर्शन महास्थविरज्यूलगायत त्यसबखतका युवा बौद्ध समूहका सम्पूर्ण सदस्यज्यूहरूको विशेष भूमिका रहेको थियो ।

२०५६/५७ सालमा बनेपा ध्यान कुटी विहारका विहार नायक श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविरज्यूले १० दिने र १२ दिने मगरहरूलाई विशेष प्रशिक्षण शिविर सञ्चालन गर्नु भयो भने श्रद्धेय स्व. भिक्षु सुदर्शन महास्थविरज्यूले कीर्तिपुरको थाई विहारमा पटक-पटक गरी बुद्ध धर्म सम्बन्धी सभा-सम्मेलन र विचार गोष्ठी गरेर मगरहरूलाई बुद्ध धर्म सम्बन्धी विशेष झुकाव पार्नु भयो । यो देन सम्पूर्ण मगरहरूलाई कहिल्यै नबिर्सने गुण लगाएर जानु भयो । म यसबारे बोधिज्ञान विहारको तर्फबाट र बर्दियाली मगरहरूको तर्फबाट भाव प्रकट गर्न चाहन्छु । शायद श्रद्धेय भिक्षु सुदर्शन महास्थविर आजसम्म यदि वहाँ जीवित रहनुभएको भए सिंगो मगरहरूले बुद्ध धर्म सम्बन्धी ठूलो फड्को मारिसक्थ्यो होला । केवल आज वहाँलाई प्रेरणाको श्रोतमा हामीले सम्झीरहेका छौं ।

यसैको प्रेरणास्वरूप युवा बौद्ध समूह काठमाडौंको सहयोगमा २०६४ कार्तिक १७ र १९ गते मगर बौद्ध सेवा समाज बर्दियाले बौद्ध जागरण शिविर सौहार्द वातावरणमा सम्पन्न गर्‍यो । साथै शिविरका प्रशिक्षकज्यूहरू भि. धर्मगुप्त, भि. सुशिल, डा. केशवमान शाक्य, डा. लक्ष्मण शाक्य, प्रा. कृष्णकुमार प्रजापति, हर्षमुनि शाक्य, विपेन्द्र

Downloaded from http://www.dhamma.digital

महर्जन, युवा बौद्ध समूहका कोषाध्यक्ष तेजनारायणज्यू लगायत हर्षमुनि शाक्य र विपेन्द्र महर्जनज्यूको परिवार सँगसँगै बुद्ध मूर्ति पनि बोधिज्ञान विहारलाई उपलब्ध गराई दिनुभयो । यसको लागि बोधिज्ञान विहारको तर्फबाट वहाँहरू सबै जनालाई साधुवाद टक्र्याउन चाहन्छु ।

सामाजिक परिवेश–

बोधिज्ञान विहार बर्दिया जिल्लाको प्रतिष्ठित गा.वि.स. मगरागढीको वडा नं. ८ रम्मापुर (बौद्ध नगर) मा पर्दछ । यहाँ प्रायजसो थारु समाजको बाहुल्यता रहेको छ । मगरहरू पनि त्यहाँ थारु समुदायभन्दा केही कम संख्यामा रहेको छ । बाँकी क्षेत्र, ब्राम्हण रहेका छन् र बोधिज्ञान विहारको क्षेत्रफल (बौद्ध जागरण शिविर पश्चात्) चार विघाभन्दा माथि नै रहेको जानकारी गराउँदै यसको भोगचलन माल कार्यालयबाट विहारकै नामबाट निकाल्ने प्रोसेस रहेको पनि जानकारी गराउँदछु । गा.वि.स. बाट र स्थानीय स्तरबाट मुचुल्का पारित भई मात्र भोगाचलन लिन बाँकी रहेको जानकारीका साथ जनसंख्या त्यस वडा नं. ८ मा २०५८ सालको मत गणनाअनुसार १६०० मतदाता रहेको छ । जसमध्ये ६५% थारु समाजका मतदाताहरू रहेका छन् भने बाँकी अन्य जातिको रहेको छ । हालसम्म सबै जातिहरू एक आपसमा मिलीजुली रहेको छ जो बुद्ध धर्मको एक पाटो र कर्तव्य पनि हो । शिक्षाको हिसाबले वडाको २०% साक्षरता हामी अन्दाज गर्न सक्छौं । यसमा थारु समुदाय र मगर समुदायबाट कुनै पनि सरकारी कार्यालयहरूमा रोजगारको लागी संलग्नता छैन ।

यस अवस्थामा भगवान् बुद्धका स्वर्ण दर्शनले त्यस क्षेत्रमा सबै खाले विकास जस्तै: आफ्नो खुट्टामा आफै उभिन सक्ने बाँच र बाँच्न देऊ भन्ने, आफूले जानेको सबै खाले सीप सबैलाई सिकाउ र सेवा गर भन्ने भावना त्यस क्षेत्रमा हुने थियो । कसैको मालिक कोही होइन । केवल आफ्नो मालिक आफै ही भन्ने भावना घर गाउँमा प्रचार-प्रसार गर्न पाए आजको अवस्थामा योभन्दा अरू ठूलो उपलब्धी केही छैन जस्तो हामीलाई लाग्दछ । किनकी आज अहंता, घमण्ड, इर्ष्या, राग द्वेष, मोहले जेलिएकी हाम्रो समाजलाई मुक्त गर्न सकिन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

दु:ख छ । तर दु:खको कारण छ । यो पत्ता लागेमा त्यसको समस्या समाधान हुन्छ भने फेरि आजको गाउँघर द्वन्द्वको भुमरीमा रुमल्लिएकै छ । त्यो द्वन्द्वबाट सबै जना मुक्त हुने बाटो एक मात्र हामीलाई लाग्दछ, भगवान् बुद्धको सही मार्गदर्शन । त्यसकारण यो आवश्यकता जरुरी छ । यस क्षेत्रमा बुद्ध धर्मको एक क्षेत्रीय केन्द्र वा यसमा बोधिज्ञान विहारका सम्पूर्ण परिवार विश्वस्त छौं कि यहाँहरूले मध्यपश्चिमाञ्चल धार्मिक केन्द्रलाई स्थापना गर्न सहयोग गरिदिनु हुनेछ ।

भावी योजनाहरू–

बोधिज्ञान विहारले मध्यपश्चिमाञ्चलको एउटा नमूनाको बुद्ध धर्मको प्रचारप्रसार केन्द्र बनाउने छौं । यस विहारसँग हाल मात्र ४ विघा (५२ रोपनी) भन्दा बढी जग्गा जमीन प्राप्त छ । त्यसैले यस स्थानमा मुख्यतथा: परियत्ति कक्षा, ध्यान केन्द्र, बुद्ध धर्म सम्बन्धी प्रचार-प्रसार केन्द्र र मध्यपश्चिमाञ्चलमै एउटा पर्यटकीय क्षेत्र बनाउने लक्ष्य राखेको छ । यसभित्र स्वास्थ्य चौकी, पाहुना घर, सुन्दर उद्यान र वरपरका गाउँघरलाई नमूना गाउँघर बनाउने लक्ष्यका साथ यो योजनामा प्रतिबद्धताका साथ अघि बढ्नेछ । र विहारको स्वरूपलाई प्राकृतिक स्वरूप दिई हरेक भवन काठैकाठको र बाँकी जङ्गलको स्वरूप दिने हाम्रो लक्ष्य छ । जो शहरी क्षेत्रको विहारभन्दा बिल्कुल भिन्न र फरक प्राकृतिक अवस्थाको बनाउने हाम्रो लक्ष्य रहेको छ । बोधिज्ञान विहार वास्तवमा ३२७ वर्ग कि.मी. को जङ्गलको धनी छ । यसमा कुनै दुविधा छैन ।

अन्तमा, बोधिज्ञान विहारले यहाँहरू सबैजनालाई एकपल्ट त्यस विहारको स्थलगत भ्रमण गर्न हुने अनुरोध गर्दै आजको यो बोधिज्ञान विहार सम्बन्धी जानकारी यही टुङ्ग्याउन चाहन्छु । यसबारे अरू बुझ्नु सक्नु हुनेछ केही कुरा नबुझेको भएमा कृपया यहाँहरूले सोध्न सक्नु हुनेछ । भवतु सब्ब मंगल । ■

[illegible]

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आजको अपरिहार्य आवश्यकता भगवान् गौतम बुद्धको शिक्षा

■ शिशिल चित्रकार

आज देश समाजको हरेक क्षेत्रमा जुन अस्तव्यस्त माहौल देखा परेको छ, यसमा भगवान् गौतम बुद्ध जन्मनु भएको देश भएर पनि हामीले बुद्ध धर्मको सही शिक्षा लिन नसकेको प्रष्ट छन् । आज देश समाज र विश्वमा देखा परेका हिंसा, हत्या, आतंकवाद, भुखमरी, गरीवी आदिका सही समस्या समाधानको लागी बुद्ध धर्मको महत्व शिद्ध हुन आएको छ ।

भगवान् गौतम बुद्धले कुनै कुराको उपदेश दिनु हुँदा मान्छेको सोचाईको स्तर, चाहना बमोजिम बताउनु हुन्थ्यो । यसै गरी कुनै कुराको जवाफ दिनु हुन्दैन थियो, कुनैमा मौन रहनुहुन्थ्यो त कुनैमा प्रश्न सोध्नेलाईनै अर्को प्रश्न सोध्ने गर्नु हुन्थ्यो । आज देशको हरेक क्षेत्रमा प्रत्येक व्यक्तिले आफूले भनेको कुरानै ठीक भन्ने जुन परीपाटीको थालनी भएको छ त्यसमा भगवान् बुद्धको शिक्षाको अपरिहार्य भएको छ ।

यसै गरी भगवान् बुद्धले उपदेश वा कुरा गर्दा विभिन्न तरिका अपनाउनु हुन्थ्यो । यदि कुनै कुरा व्यक्तिहरूलाई प्रिय हुने भए पनि झूठ र काम नलाग्ने बोल्नु हुदैंन थियो अझ सत्यनै कुरा भए पनि काम नलाग्ने हो भने बताउनु हुन्न थियो । सत्य कुरा व्यक्तिहरूलाई काम लाग्ने भएमा मात्र बताउनु हुन्थ्यो । बरु 'मानिसहरूले नरुचाए पनि सत्य र अर्थ युक्त कुरा' तथा 'मानिसहरूले पनि रुचाउने सत्य पनि हुने प्रकारको कुर लाई मात्र अवस्था र समय हेरी बोल्नु हुन्छ' भनी वहाँले भन्नु भएको छ । आज देश समाजमा यस्तो व्यवहारीक शिक्षा अति आवश्यक भएकोमा शंका छैन ।

यसै प्रसंगमा एउटा उदाहरण दिनु सान्दर्भिक थान्दछु । पाँच जना जन्मदेखिको अन्धाहरूलाई हात्ती छुन लाएर हात्तीको वर्णन गर्न लगाउँदा विभिन्न तरिकाले व्याख्या गरेको हुन्छ । पुच्छर समाउने व्यक्तिले हात्ती भनेको नरम वस्तु रहेछ, खुट्टा समाउने व्यक्तिले हात्ती भनेको गोलो खम्बा जस्तै भन्नु दाँत समाउने व्यक्तिले हात्ती भनेको कडा वस्तु रहेछ, आदि इत्यादि भने जस्तै आज समाजको हरेक क्षेत्रमा समस्यालाई आ-आफ्नै तरिकाले व्याख्या गर्नुलाई पनि आफ्नो सही शिक्षाको अभाव र अज्ञानताले भएको हो भन्न सकिन्छ ।

अर्को उखानको कुरा गर्नु पर्दा 'एउटा फोहर माछाले तलाउको सबै पानी फोहर पार्दछ', वा 'एउटा कुहेको स्याउले टोकरीमा भएको अन्य फलफूललाई पनि सडाउँछ' भने जस्तै आज देश समाज र विश्वमा देखा परेको समस्याको मूल जड भनेको व्यक्तिको अज्ञानता, हठधर्मी अनैतिकतानै हो । यदि तलाउको पानी स्वच्छ र निर्मल राख्नु छ भने फोहर माछालाई बेलैमा सफा गर्नु पर्दछ, त्यसैगरी अरू फलफूल सडाउनबाट बचाउन कुहेको स्याउलाई पहिलेनै टोकरीबाट अलग्ग पार्नु पर्दछ ।

चिकित्सा क्षेत्रको प्रचलित भनाई - 'रोगलागी सकेपछि उपचार गर्नु भन्दा रोग लाग्न नदिने कोशिस गर्नु पर्दछ' वा क्यान्सर भएको विरामीको उपचार गर्दा क्यान्सर भएको सबै अङ्ग काट्न नितान्त जरूरी छ नत्र रोग निको हुदैंन भनेझैं, आज देश समाजमा देखा परेको व्यक्तिको अज्ञानता अनैतिकता रूपी क्यान्सरलाई हटाउने एउटै शल्यक्रिया हो-प्रत्येक व्यक्तिमा धर्मको आवश्यकता । सही उपचार विना रोगको निदान खोज्नु व्यर्थ नै हो तर सबभन्दा ठूलो कुरा रोगको कारण पत्ता लगाउनु हो । रोगको पत्ता नलागी गरेको औषधि आफैमा गलत र अनुपयोगी हुनु कुनै अश्वाभाविक ठहरिंदैनन् । आज देश समाज र विश्वमा भएको समस्याको मूल जड व्यक्तिको अज्ञानता, अनैतिकता र अधार्मिकतानै हो भनी थाहा नपाउनु सबभन्दा ठूलो दूर्भाग्य भएको छ ।

यहाँ अज्ञानता भन्नाले आफूले गरेको कुनै पनि कार्यको विपाक भोग्न पर्दछ भन्ने थाहा नहुनु, गलत कार्य गर्दा त्यसको परिणाम देश समाजमा गलतनै हुन्छ त्यसको परिणाममा भयावह हुन्छ भनि थाहा नहुनु आदिनै हुन् । यदि व्यक्तिहरूमा यसको ज्ञान भएको भए भूतकालमा यस्तो गलत कार्य गर्ने थिएन र आज यस्तो दुर्भाग्य भोग्नु पर्ने थिएन । यसै गरी आज जुन गलत कार्य भइरहको छ त्यसको पनि भोली झन खराब स्थिती निम्त्याउने निश्चित छ भने थाहा भएको भए आज समाजको हरेक क्षेत्रमा गलतकार्य गर्ने होडबाजी चल्ने थिएन ।

बुद्ध धर्मले अहिलेको कार्यको फल भोग्न स्वर्ग वा नरक जानु पर्दैन यहीं त्यसको फल भोग्न पाउँदछ भन्ने मान्यता राख्दछ, आज देश समाजको भयावह अवस्था र त्यसको दुस्परिणाम भोग्नु भनेको हामीले यही गरेको गलत कृयाकलापको फल-नतिजा भएकोमा दुईमत छैन। त्यसै गरी आज देश समाजले सही कार्य गर्न सक्यो भने त्यसको फल नतिजा पनि राम्रो हुनेमा शंका छैन।

देश समाजको हरेक क्षेत्रमा देखा परेका समस्या ऊनको धागो बल्झिएझैं एक आपसमा बल्झिएका छन्। यसको टुप्पो खोज्न गाह्रो लाग्नु स्वभाविक हो तर व्यक्तिको अज्ञानता र अनैतिकताको उपचार नै सही अर्थमा देश समाजको समस्याको सही निदान हुन सक्दछ। आज देश समाज अनि व्यक्तिमा, प्रत्येक व्यक्तिलाई धर्म प्रदान गरेर त्यसको नतिजा कुर्न धैर्य गर्ने शक्ति छैनन् भने देश समाज झन भडखालोमा जाने प्रष्ट छ। धर्म विनाको व्यक्तिहरूको बाहुल्यभएको समाजका यावत क्षेत्रमा अराजकता, अस्तव्यस्त, मनपरी तन्त्र, छाडापन देखा पर्नमा केही आश्चर्य छैन। जुन सुकै कुरा बिगार्न सजिलो छ तर बिग्रेको कुरा सपार्न निश्चय नै गाह्रो छ, तर धर्मले माल्छेमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ तथा व्यक्तिमा द्वेष, राग र ईर्ष्या रहित हुन मद्दत गर्दछ।

बुद्ध धर्म कर्म र विपाकको बयान गरेर भाग्यवादीमात्र हुन सिकाउँदैन बरु आफ्नो कर्म र विपाक थाहा हुने भएकोले हिजोको गलत कार्यको फललाई निस्तेज पार्न धर्म धारण तथा, भविष्यमा राम्रो फलकोलागी आज राम्रो कार्य गर्न उद्धत गराई कर्मवादी हुन सिकाउँदछ। धर्मले सही अर्थमा व्यक्तिको परीक्षा लिन्छ र आफ्नो राग द्वेष र ईर्ष्या हटाई स्वच्छ हुने तथा आफूलाई दुषित वातावरणबाट अलग्ग राखी स्वच्छ हुन प्रेरित गर्दछ। त्यसैले भगवान् गौतम बुद्धले भन्नु भएको छ, "अरुलाई जित्नु ठूलो कुरा होइन आफुले आफैलाई जित्नु ठूलो कुरा हो।"

भगवान् गौतम बुद्धकालिन समाजमा पनि हिंसा, द्वेष, बली दिने प्रथा तथा अन्य सामाजिक अवस्था खराब नै थियो र वहाँले त्यस्तो समाजमा शिक्षाको ज्योति छर्नु भयो। वहाँके समयमा पनि सबै व्यक्तिले धर्म बुझ्नु भएन र पालन गर्न सकेनन् भने आजको समाज पनि यो भन्दा कसरी पृथक हुन सक्दछ र? बुद्ध धर्मको अनुसार यही नै व्यक्तिको भेदपनि हो र यही अनुरूप समाजको गति निर्धारित र चल्ने नै भयो। तर आज जसले धर्म बुझेको तथा धारण गरेको छ तिनीहरूले आफूलाई मात्र धर्ममा ढालेर पुग्दैनन् बरु देश समाजको भयावह अवस्थालाई मध्यनजर गर्दा, अरु व्यक्तिलाई पनि धर्म धारण गराउन मद्दत गर्नु तथा समाजको हरेक व्यक्तिले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट देश समाजको लागी थप योगदान दिनु अति आवश्यक भएको छ।

आज हरेक क्षेत्रका व्यक्तिमा व्यर्थको कुराकानी गर्ने बानीले देश समाजको महत्वपूर्ण र महंगो समय अनुपयोगत्माक को रूपमा खेर गईरहेको छ कि छैनन्? यही अर्थमा पनि भगवान् गौतम बुद्धद्वारा व्यर्थको गफ गर्नलाई पनि शील भंग गर्नु हो भन्नु भएको र धर्मले हामीलाई आफ्नो हैसियत र औकातमा चित्त बुझाई, उद्योगशील हुन प्रेरित गर्दछ। यही शिलशिलामा आज देश समाजमा बहुसंख्यक जनतामा बुद्ध धर्म भन्नाले एउटा भ्रम सृजना हुन्छ - यो धर्म मान्नेहरू गृहत्यागी हुन्छन् जुन कि सरासर गलत छ। भगवान् गौतम बुद्धले रथको चार पांग्राझैं धर्मको चार पांग्राको रूपमा भिक्षु, भिक्षुणी तथा उपासक र उपासिका (गृहष्ठ पुरुष र आइमाई) लाई भन्नु भएको थियो। यसैले पनि यदि गृहस्थ पुरुष र आइमाई धर्ममा परिपक्व र व्यवहारिक भएन भने घर, समाज अनि देशमा कलह झै झगडा र अराजकताको स्थिती हुनमा के आश्चर्य भयो? यस अर्थमा भगवान् गौतम बुद्धले प्रत्येक व्यक्तिलाई आ-आफूले गर्नु पर्ने व्यवहारिक धर्म पालन गर्न जोड दिनु भयो। यस अर्थमा भगवान् गौतम बुद्धले आफूलाई खाली मार्गदर्शकको रूपमा मात्र दर्शाउनु भयो न कि उतारकको रूपमा। जुन व्यक्ति वहाँको मार्गदर्शन अनुरूप हिंड्न सक्नु हुन्छ तिनीहरूले आफूलाई ज्ञानको मार्गमा हिंडाउने छन् साथै देश समाजमा पनि नैतिकता र धर्मको वातावरण प्रदान गरिरहेकोमा शंका छैन।

धर्म भन्नाले कुनै कर्मकाण्ड आदिमा मात्र अल्झियो भने कार्लमार्क्सले भनेझैं अफिममात्र हुन्छ तर यसलाई प्रत्येक व्यक्तिले धारण गर्यो र व्यवहारमा उतार्यो भने यसले देश समाज नै सुन्दर र शान्त पार्ने निश्चित छ। यही अनुरूप भगवान् गौतम बुद्धले पनि धर्मको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई भन्दा व्यवहारमा उतार्न जोड दिनु भयो र यहीनै आजको देश समाज र विश्वको अपरिहार्य आवश्यकता हो। सबैको कल्याण होस्! सबैको मंगल होस्! सबैको भलो होस्! ■

Downloaded from http://www.dhamma.digital

योग अभ्यास विधिं - भाग ३४

रेकी, योगा शिक्षक एवं प्रा.चि.डा. गोपाल प्रधान
रेकी वैकल्पिक उपचार केन्द्र, दिव्यज्योति समूह नेपाल, भोटाहिटी, काठमाण्डौ, फोन नं: ४२२४०८५

के हो 'रेकी' उपचार ?

स्वस्थ व्यक्तिको शरीरमा पंच महाभूत रहन्छ । स्वस्थ व्यक्तिको शरीरमा पंचमहाभूत अर्थात आयु, बल, बुद्धि, सृजना र ज्ञान प्राकृतिक अनुसार योग्य मात्रामा निहीत रहन्छ । प्राकृतिक उपचार पद्धति अनुसार स्वस्थ व्यक्तिको पाचनक्रियाले ठीक प्रकारसित काम गरीरहेको हुन्छ, जसका कारणले उसले नियमित मल-मूत्र विसर्जन गरीरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा त्यस्ता व्यक्ति मानसिक रूपले र शारीरिक रूपले पूर्ण स्वस्थ हुन्छ । उ सदैव प्रफूल्ल मुद्रामा रहन्छ । यहि कुरालाई हृदयंगम गरी यस पत्रिकाको माध्यमबाट के हो रेकी उपचार भन्ने बारे जानकारी प्रस्तुत गर्न लागेका छौं जसबाट तपाईंहरूलाई स्वस्थ रहन र स्वास्थ्य प्रति सतर्कता अपनाउन सहयोग पुग्नेछ ।

के हो रेकी उपचार ? विश्वका प्राणी जगतमा थुप्रै उपचार पद्धतिहरू विद्यमान रहेका छन् । आ-आफ्नै परम्परा र इतिहास बोकेका ती असंख्य उपचार पद्धतिहरू मध्ये "रेकी" उपचार पद्धति पनि एक प्राकृतिक उपचार पद्धति हो ।-सामान्य बोलिचालीमा स्पर्श उपचार पद्धतिको नामले परिचित यो उपचार पद्धतिको प्रादुर्भाव पूर्वीय मुलुक जापानमा भएको हो, यस पद्धतिको पुन: प्रतिपादन जापानी नागरीक, आधुनिक औषधि विज्ञानका ज्ञाता डाक्टर मिकाओ उसुईले गर्नुभएको हो । १८ औं शताब्दिको अन्तमा आधुनिक औषधिमा रहेको नकारात्मक पक्ष (साईड इफेक्ट) का कारण हुने नकारात्मक लक्षणहरूलाई रोकथाम गर्न र रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति वृद्धि गरी शारीरिक एवं मानसिक रोग लाग्न नदिन पूर्ण रूपले प्राकृतिक "रेकी" उपचार पद्धतिको पून: प्रतिपादन गर्नु भएको हो । उहाँले प्रतिपादन गरे पश्चात् विस्तारै-विस्तारै विश्व भर "रेकी" उपचार पद्धतिको लोकप्रियता बढ्दै गइरहेको, अझ होलिस्टिक हेल्थ अन्तर्गत WHO (विश्व स्वास्थ संगठन) बाट मान्यता प्राप्त भए पछि, रेकी उपचार पद्धतिलाई विश्वका विकसित राष्ट्रहरूले आधुनिक उपचार पद्धतिका साथै प्रयोग गर्दै आएका छन् ।

दुई शब्दको जोड भएको "रेकी" को शाब्दिक अर्थ "रे" को अर्थ ब्रह्माण्डीय र "की" को उर्जा अर्थात् जीवन (प्राण) शक्ति हो । तसर्थ "रेकी" उपचार पद्धतिलाई पूर्ण रूपले प्राकृतिक ब्रह्माण्डिय व्यापी उपचार पद्धति भन्न अति उपर्युक्त हुन्छ ।

रेकी उपचार पद्धतिमा तीन तह निर्धारण गरिएको हुन्छ । पहिलो तह (रेकी प्रथम डिग्री) यस पद्धतिमा स्पर्श चिकित्साको माध्यमबाट उपचार गरिन्छ त्यस्तै दोश्रो तह (रेकी सेकेन्ड डिग्री) दुरस्थ चिकित्सा पद्धति, यस पद्धतिमा स्पर्श गरेर वा स्पर्श नगरिकन उपचार गर्न सकिन्छ । अझ "रेकी" दोश्रो डिग्रीको राम्रो पक्ष भन्नु पर्दा यस पद्धतिद्वारा जाँच, अन्तर्वाता, मुद्दम मामिला, मानसिक तनाव आदि कार्यमा प्रयोग गर्न सक्नुका साथै जीवनका असफल पक्षमा पनि प्रयोग गर्नुसक्नु हो । रेकी उपचार पद्धति सिक्नको लागि जम्मा २ दिनको समय भए पुग्दछ र यसको साधना अनिवार्य २१ दिन, दिनको एक घण्टा गर्नु पर्दछ । तेश्रो तह (मास्टर डिग्री) को माध्यमबाट अन्य व्यक्तिहरूलाई "रेकी" पद्धतिको शिक्षा दिक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ । रेकी उपचार पद्धतिको प्रथम डिग्री सिक्नको लागि जम्मा २ दिनको समय भए पुग्दछ र यसको साधना अनिवार्य २१ दिन, नियमित एक घण्टा गर्नु पर्दछ । त्यस्तै दोश्रो डिग्री हासिल गर्नको लागि प्रथम डिग्रीको शिक्षा दिक्षा हासिल गरिसकेपछि तीन महिना पश्चात दोश्रो डिग्रीको शिक्षा दिक्षा हासिल गर्न सकिन्छ । बाँकी अंश अर्को अंकमा जानकारी गराइनेछ । ■

बनेपा मेत्ता सेन्टर बाल आश्रम ध्यानकुटीलाई आर्थिक सहयोग दिने दाताहरूको नामावलि:-
स्व. बुद्धरत्नको नाउँमा दानमाया शाक्य, भक्तपुर रु.२०१०/-
केशचन्द्र शाक्य, बनेपा रु. ६००/- दुई महिनाको
शाक्य पाँच, बनेपा रु. ६००/- दुई महिनाको
बाबुराजा तुलाधर, असन ग्लास हाउस रु. ५००/-
रञ्जना तुलाधर, महाराजगंज रु. १०००/-

तृष्णा

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

सरल अर्थमा तृष्णा भनेको गाढा बासना अर्थात् इच्छा हो । तृष्णाले मानिसलाई पूरै अन्धो बनाइदिन्छ । धनको तृष्णा, पदको तृष्णा, स्वादको तृष्णा आदिमा परेर आज संसारका असंख्य मानिस जीवनभर छटपटिएर कालको मुखमा परिरहेछन् । अनगिन्ती रूपमा जाल फिंजाएर यो तृष्णाले हाम्रो जीवनका हर क्षणलाई प्रलयकालमा झैं कम्पायमान पारिरहेको छ ।

एकदिन खेततिर घुम्न गएको थिएँ । एक ठाउँमा एक किसिमको हृदय विदारक स्वरमा कुनै जीव कराइरहेको सुनें । के को स्वर रहेछ, कहाँबाट आएको रहेछ भनी यता-उता हेर्दै थिएँ एकजना किसान त्यहाँ आइ पुगे र उनले भने– "सर्पले भ्यागुतो खाएको हो । यतै हुनुपर्छ" भनी यताउती हेरे । हाम्रो खुट्टाबाट २/३ फिट जति पर खेतमा एउटा सर्पको मुखमा एउटा अजङ्गको भ्यागुतोको पछाडिको एउटा खुट्टा पूरै सर्पको मुखभित्र पसेर अर्कोको आधा जति पसेको देखें । अगाडिको दुईटा खुट्टा र भ्यागुताका मुख सध्ये छ । भ्यागुता कराइरहेछ, सर्प अलि-अलि गर्दै निल्दैछ । म के गरूँ ! के गरूँ ! भएर हेर्न थालें । किसानले भने– "त्यो भ्यागुतोलाई सर्पले पूरा निलिसक्न अझ एक घण्टा जति लाग्छ ।" यति भनी ती किसान आफ्नो बाटो लागे । लठ्ठीले हानेर छुट्ट्याइदिन पनि मन लाग्थ्यो तर भ्यागुतोको आधा भाग त खाइसक्यो भने छुट्ट्याएर पनि के लाभ होला र भन्ने पनि लाग्यो । यसैबेला एउटा सानो पुतली उडेर भ्यागुतोको मुख नजीकैको एउटा पातमा यस्सो के बसेको थियो भ्यागुतोले क्वाप्प खाइदियो । पुतलीको स्वाद लिंदै भ्यागुतो जिब्रो भित्र बाहिर गर्न लाग्यो । एकै छिनपछि सर्पको टोकाई बुझ्दै फेरि त्यो भ्यागुतो उही करूणाजनक स्वरमा कराउन थाल्यो ।

[illegible] आध्यात्मिक [illegible] । [illegible] फोटो [illegible] परमात्माको दर्शन [illegible]

म हेर्दै थिएँ । आधा घण्टा बित्यो । अब केवल भ्यागुतोको मुखमात्र सर्पको मुख बाहिर थियो । अरू भाग सबै सर्पको मुखभित्र पसिसकेको थियो । त्यसै बखत फेरि एउटा झिंगा भ्यागुतोको मुखै अगाडिबाट उडेको थियो त्यसलाई पनि क्वाप्प भ्यागुतोले खाइदियो । आश्चर्यचकित हुँदै हेर्दाहेर्दै एकै छिनमा त्यो भ्यागुतो सर्पको मुखभित्र पूर गयो ।

त्यस दृश्यले यति गहिरोसँग मेरो हृदयमा छाप लगायो कि मानिसका हर क्रियाकलापमा पनि त्यही घटना देख्न थालें । कालको मुखमा परिसक्दा मात्र होइन कालले आधा भाग खाइसक्दा पनि, कालले झण्डै-झण्डै पूरै खाइसक्दा पनि सर्पको पेटमा निलि अवस्थामा परेको भ्यागुतोले झिंगा खान नछोडे झैं यी मानिसहरू पनि तृष्णा तृप्तीको लागि आर्यघाट, आई.सी.यू. मा पुग्ने बेलामा तथा पुगीसक्दा पनि के-कै, कस्ता-कस्ता दुस्कृत्यसमेत गर्न उद्दत भएका छैनन् होला, राम्ररी गहिरिएर हेरौं त ! ■

समाचार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कमला गुरुमांको संक्षिप्त जीवनी

■ दीपिका

पिता पद्म बहादुर राजकर्णिकार तथा माता पद्म कुमारी राजकर्णिकारका पहिलो सन्तानको रूपमा वि.सं. २००४ साल मंसिर महिनाको तृतीया तिथिमा कमला गुरुमांको आफ्नै निवास स्थान कमलपोखरीमा जन्म भएको थियो। ठूलो परिवारमा जन्मी हाँस्दै-खेल्दै-पढ्दै ७ कक्षाको अध्ययन सिध्याएर १५ वर्षको उमेरमा आफ्नै मामा सुमंगल भन्तेको प्रेरणामा बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्ने मनसाय बोकी बर्मा जाने अठोट गर्नु भयो। पिता पद्म बहादुर राजकर्णिकार आफ्नी छोरीलाई उच्च शिक्षा दिने ठूलोको अभिलाषा थियो। त्यसैले कलकत्तासम्म गई आफ्नी छोरीलाई बर्मा पठाउनको लागि आवश्यक सबै कागजहरू मिलाई उहाँलाई बिदा गरी आफू काठमाण्डौ फर्कनु भयो।

रङ्गुन पुग्दा खेरी मामा सुमंगल भन्तेले सबै बन्दोबस्त गरी दाताहरू सहित मोलमिन शहरमा लानुभयो। त्यसपछि तत्कालिन गुरुमां दो पञ्ञाचारीको आचार्यत्वमा २०१९ सालमा मोलमिन खेमाराम विहारमा पञ्ञा (मा प्रज्ञा) नामाकरण गरी प्रव्रजित गुरुमां बनाइ दिनु भयो। त्यस विहारमा सानो-ठूलो गरी झन्डै १०७ जवान जति प्रव्रजित गुरुमांहरू अध्ययनरत थिए। त्यस विहारमा कमला गुरुमांले बर्मीज भाषा सिक्नु भयो। त्यहाँ रहँदा धम्मवती गुरुमां, रत्न मञ्जरी गुरुमां, चमेली गुरुमां, चिनी गुरुमां सबैको सहयोग, दया, माया पाई ३ वर्ष सम्म रमाइलो संग बिताई आफ्नै देश नेपाल फर्कनु भयो। गृहत्यागी गुरुमां कमलालाई पाउँदा आफ्ना परिवार, दिदी, बहिनीहरू अलमल्लमा परे। दिदी भनौ कि गुरुमां ? अलि दिन घरमा नै बसी भारत भ्रमणबाट फर्केर आउनु भएकी धम्मवती गुरुमां सहित अन्य गुरुमां रहँदै आउनु भएको केल टोल त:खाछेँमा नै गुरुमांसंग-संगै र हनुभयो। त्यति बेला धर्मकीर्ति विहारको भर्खर मात्र निर्माण सम्पन्न हुन लागेको थियो। नयाँ विहार धर्मकीर्तिमा दो गुणा गुरुमां, रत्न मञ्जरी गुरुमां, धम्मवती गुरुमां र कमला गुरुमांबाट शुरुवात भयो। शुरूमा त्यति मानिसहरूको आवतजावत थिएन। हप्ताको एक चोटि बुद्ध पूजा हुन्थ्यो। बौद्ध धर्म अध्ययन फेरी शुरू गर्न कमला गुरुमांलाई कठिन पर्‍यो। किन भने त्यति बेला बाहिर पढ्न पठाउने कम मात्र सम्भव थियो। विहारमा धम्मवती गुरुमां संग अलि अलि पढ्ने मौका पाइन्थ्यो। धर्मकीर्ति विहार संगै प्रभात प्रौढ हाई स्कूलको भर्खरै जन्म भएको र प्रौढ महिलाहरू शीघ्र: विहार वरिपरि आवतजावत भइरहेको देखेर कमला गुरुमांलाई फेरी एकचोटी स्कूलमा गई पढ्ने रहर जागेर आयो। आफू प्रव्रजित गुरुमां भई गृहस्थीहरूको बीच कसरी जाने भनी हिच्किचाई लाज मानि कन आफै प्रौढ स्कूलमा भर्ना हुन जानु भयो। पिता पद्म बहादुरलाई छोरीको पढाइ बिग्रियो भनी चिन्ता भइरहेको बेला फेरी छोरीले स्कूल पढ्न लागेको देखेर अति खुशी हुनु भयो। साँच्चै भन्ने हो भने २०२१-२२ साल तिर भिक्षु र गुरुमां (भिक्षुणी) हरू यसरी स्कूल कलेजमा पढ्ने चलन थिएन। कमला गुरुमांलाई २०२४ सालमा त्रिचन्द्र कलेजमा पढ्दा धेरैले अचम्म मानी हेर्ने गरिन्थ्यो। बि.ए. पास गरेको लगत्तै आफू पढेको स्कूलमा पढाउने सुअवसर मिल्यो। कमला गुरुमांलाई समाजसेवा गर्ने र आफ्नो खुट्टामा आफै उभिने ठूलो रहर थियो। यही कारणले होला वहाँ पैंतिस वर्ष सम्म सकि-नसकि सन्चो बिसन्चोलाई वास्ता नगरी निरन्तर प्रभात स्कूलमा काम गरी त्यहीं स्कूलमा प्रधानाध्यापिका समेत हुनु भई हाल वहाँ अवकास लिएर आफ्नै विहार पद्मकीर्ति, कमलपोखरीमा दिन बिताउँदै हुनु हुन्छ।

२०२२ साल देखि धर्मकीर्ति विहारमा अनि केही वर्ष माधवी गुरुमां कहाँ बसी दिन बिताउँदा बिताउँदै २०४७ सालमा कमलपोखरी स्थित आफ्नै जन्म स्थलमा आई पुग्नुभयो। २०४२ सालमा पिता पद्म बहादुरको स्वर्गारोहण भए पछि वहाँको सदिच्छा अनुसार भाइ राजेन्द्र राजकर्णिकारले आफ्नो जग्गाबाट ४ आना जग्गा दिदी कमलालाई विहार बनाउन भनी दान दिनुभएको थियो। शुरूमा तीन कोठाबाट शुरू गरिएको उक्त विहार अहिले ठूलो हुँदैछ। कमला गुरुमांको आमा स्व. श्रीमती पद्म कुमारी र भाई श्री राजेन्द्र राजकर्णिकारको स्वइच्छाबाट बुबा स्वर्गीय पद्म बहादुरको नामबाट बुद्ध शासनमा अर्पण गरिएको थियो। विहारको नाम पनि पद्मकीर्ति विहार राखेर वहाँलाई अमर तुल्याउनु भयो। २०४७ साल मंसीर बखुँमद अष्टमीको दिन उद्घाटन भएको उक्त विहारमा निरन्तर शनिबारको दिन सधैं बुद्ध पूजाको कार्यक्रम संचालन गरिँदै आएको कुरा अवगत गराउन पाउँदा विहार परिवार अति हर्षित छन्। यसरी यस पद्मकीर्ति विहारलाई व्यक्तिबाट संस्थागत रूपमा चलाउँदै लैजान पाउँदा विहार दाता परिवार ज्यादै हर्षित देखिन्छन्। ■

बौद्ध जागरण प्रशिक्षण

विश्वलाई हेर्ने आँखा भएपनि आफूलाई हेर्ने ज्ञानको आँखा चाहिंदो रहेछ । त्यसै सिलसिलामा नयाँ ठाउँको नयाँ अनुभव गर्न स्थानीय विकास मन्त्रालय, गुम्बा व्यवस्था तथा विकास समिति मूलआयोजक र मगर सेवा समाज भुरिगाउँ, बर्दियाको सह-आयोजकत्वमा पुस १४ गतेदेखि १६ गतेसम्म बौद्ध जागरण प्रशिक्षण एवं प्रवचन कार्यक्रममा मैले पनि सहभागीको रूपमा उपस्थित हुने अवसर लिए । उक्त तीन दिने कार्यक्रम गुम्बा व्यवस्था तथा विकास समितिको अध्यक्ष खेन्पो ङवाङ वोशेर लामाज्यूले उद्घाटन गर्नुभएको थियो । त्यस समारोहमा प्रशिक्षक खेन्पो ङवाङ थेग्छ्योक लामा, गुम्बा व्यवस्था तथा विकास समितिको सदस्य उषा (सोनाम) लामा, स्थानीय संघसंस्थाको पदाधिकारीहरू एवं गण्यमान्य व्यक्तिहरू, महिला, प्रशिक्षार्थी र विद्यार्थीहरूको उपस्थिति थियो । हाल देशमा विदेशी धर्मको चलखेल बढेको र बौद्ध शिक्षा गोन्पा र विहारमा मात्र सीमित रह्यो भन्ने उपासक-उपासिकाहरूका टिकाटिप्पणीहरूलाई मनन् गरी उक्त स्थानमा कार्यक्रम आयोजना गरेको बुझिन्छ । कार्यक्रममा बर्दिया लगायत सुर्खेत, बाँके र दैलेखबाट प्रशिक्षार्थीहरू सहभागी भएको र सबै जातजातिका धर्मप्रेमीहरूको बाक्लो उपस्थिति थियो ।

समारोहलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष खेन्पो ङवाङ वोशेर लामाज्यूले अलि ठटौली भाषामा "शाक्यमुनि बुद्ध यही नजिकै जन्मनु भएको हुँदा यसबारे हामी हिमालतिरका मानिसहरूलाई भन्दा तपाई स्थानीयबासीलाई बढी थाहा होला कि, नजिकको तीर्थ हेला भन्ने उखान चरितार्थ भएको हो" भन्नु भयो, साथै उहाँले "अरूलाई भौतिक वस्तु दिएर सेवा गर्नुभन्दा ज्ञान गुणका शिक्षा दिएर बाटो देखाउनु सबैभन्दा ठूलो सेवा हो, यही स्थिति मनन् गरी सिद्धार्थ कुमार बोधिसत्वले गृह त्याग गरी बुद्धत्व प्राप्त गरेर असंख्य प्राणीको हित गरेका हुन्" भन्नुभयो । बर्दिया भुरिगाउँ मगर सेवा समाजको उपाध्यक्ष यमबहादुर ढेङ्गा मगरको सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा प्रशिक्षक खेन्पो थेग्छ्योक र उषा लामाले पनि बौद्ध जागरण प्रशिक्षणको औचित्य बारे प्रकाश पार्नुभयो ।

तत्पश्चात् मध्यान्ह १ बजेबाट खेन्पो ङवाङ वोशेर लामा ज्यूले प्रशिक्षार्थीहरूलाई त्रिशरणगमनको पाठ अनुसरण गराउँदै विषयवस्तु त्यसैमा प्रवेश गर्नुभयो र सैद्धान्तिक बौद्ध उपासक हुनाका लागि पहिले बुद्धरत्न, धर्मरत्न र संघरत्नको शरणमा जान स्वीकार गर्नुपर्ने, बुद्धको शरणमा गएपछि सांसारिक लोक देवतालाई ढोग्नु नहुने, सद्धर्मको शरणमा गएपछि हिंसा गर्नु नहुने, संघको शरणमा गएपछि अबौद्धहरूका संगत गर्नु नहुने, जहाँ, जहिले पनि त्रिरत्नको गुण स्मरण गरी आदर सत्कार गर्नुपर्ने, पञ्चशीललाई बुद्धधर्मको मूलाधार मानेर तदनुसार व्यवहार गर्नुपर्ने जस्ता प्रारम्भिक बौद्ध शिक्षाको विषयमा प्रशिक्षण दिनुभयो, जो विधिवत रूपमा बौद्ध हुनाका लागि नभई नहुने प्राथमिक ज्ञान गुणका कुराहरू थिए । त्यसैगरी प्रशिक्षक खेन्पो थेग्छ्योक लामाले दुर्लभ मान देहरत्न, मरण अनित्य एवं परिवर्तनशील लोक धर्म, हेतु कर्मफल र सांसारिक दोष बारे विस्तारपूर्वक बुझाइदिनु भयो । साथै सहभागीहरूले सोधेको तत्सम्बन्धि विभिन्न प्रश्नको पनि चित्त बुझ्दो तरीकाले उत्तर दिनुभयो ।

२०६४/०९/१५ गते खेन्पो ङवाङ वोशेर लामा ज्यूले मानिसको तन्, मन र बचनबाट गर्ने दशमूल कुशलकर्म र दशमूल अकुशलकर्म बारे निम्नानुसार प्रष्ट पार्नुभयो ।

क) शरीरको माध्यमबाट गर्ने तीन कुशल कर्म–

– काटमार नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु

ख) बचनको माध्यमबाट गर्ने चार कुशल कर्म–

– असत्य नबोल्नु, चुक्ली नलगाउनु, अपशब्द नबोल्नु

– व्यर्थको कुरा नगर्नु

ग) चित्तको माध्यमबाट गर्ने तीन कुशल कर्म–

– अरूको धनसम्पत्तिमा लोभ (आँखा) नगाड्नु

– अरूको अहित नचिताउनु

– मिथ्या दृष्टि नगरी पूर्व जन्म र पुनर्जन्ममा विश्वास गर्नुदश मूलकुशल कर्म हो भने यसको विपरीत गर्नु चाँहि दश मूलअकुशल कर्म हो ।

त्यसपछि खेन्पो ङवाङ थेग्छ्योक लामाज्यूले बुद्ध धर्म दर्शनको मूल सिद्धान्त मानिने बान्हगप्रतीत्यसमुत्पाद अथवा अविद्या, संस्कार, विज्ञान, षडायतन आदि विषयमा प्रष्टाउने प्रयास गुर्नभयो । यस विषयमा खेन्पो ङवाङ वोशेर लामा ज्यूले पनि टिप्पणी गर्नुभयो । "यसको अध्ययनबाट सांसारिक बस्तुहरू एक अर्कामा आश्रित भएको, एकको अपेक्षा अर्को भएको, एकको अलावा दोस्रो नहुने र एक अर्कामा अश्रित हुनु पर्दा बस्तुहरू कुनैको पनि आफ्नोपन (सत्त) र आफ्नो मौलिक स्वभाव नहुने कुरा बुझिन्छ तथा सत्त (आफ्नोपन) प्राप्तिको मार्गमा अग्रसर हुन प्रोत्साहित गर्दछ" - वहाँले भन्नुभयो । यो चाँहि गम्भीर र मार्मिक विषयवस्तु भएकाले होला बुझ्न निकै गाह्रो छ । अरू सहभागी साथीहरूले के कति बुझ्नुभयो, यो भने छलफल गर्न बाँकी नै छ ।

आज १२ बजे हामी खाना खान लाग्दा यस गाउँको ठूला बडा लाग्ने ४/५ जना बाहुन, क्षत्री आउनु भई "तपाईंहरू गोन्पा बनाउने भए हामी जग्गा दान गर्छौं, हामीलाई अन्य धर्मभन्दा बुद्ध धर्ममा बिश्वास र राम्रो लाग्छ" भन्नुभयो ।

बर्दिया भुरिगाउँ मगर सेवा समाजको उपाध्यक्ष यमबहादुर ढेङ्गा मगरको अध्यक्षतामा सम्पन्न उक्त समारोहमा सहभागीहरूले वर्गीकृत भएर लिखित रूपमा आ-आफ्ना प्रतिकृया सुनाउनु भएको थियो । तत्पश्चात् खेन्पो ङवाङ वोसेर लामा ज्यूले सहभागीहरूलाई प्रमाण-पत्र वितरण गर्नु भयो । मगर सेवा समाजको सचिव इन्द्रबहादुर राना मगरद्वारा सञ्चालित समारोहको अतिथिहरूलाई संघको कोषाध्यक्ष मनु थापा मगरले स्वागत गर्नुभयो र अन्तमा सभा अध्यक्षबाट अतिथि, सहभागी र प्रशिक्षकहरू सबैलाई कार्यक्रम सफल पारिदिनु भएकोमा सधन्यवाद दिनुका साथै सभा विसर्जन भएको घोषणा गर्नु भयो । यही अनुभवहरू बटुल्ने मौका पाउँदा मलाई धेरै र माइलो लाग्यो, त्यसका लागि आयोजकलाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । भवतु सब्ब मंगलम ।

- प्रस्तुती- फुर्वोली शेर्पा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्ध सूचना केन्द्र
(Buddha Information Center)
बुद्ध सुचं कुथि

परिचय

१. विश्वमा बुद्ध दर्शनको अज्ञानताले असत्यको, हिंसाको (मन,वचन र श्रमले) व्यभिचारको (परस्त्री, परपुरुषमा), दुर्व्यसनी, जबरजस्ती सामानहरू हडप्ने कार्यहरूमा विगविगी बढेको छ । यी कुराहरूको समाधानमा बुद्ध दर्शनमा नै उल्लेख गरेको पाइन्छ । आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, शील, समाधी र प्रज्ञा अर्थात् अङ्ग्रेजीमा छोटकरीमा (Salemcut) अपनाउनु सक्नु नै नैतिकवान, चरित्रवान, बुद्धिमान बन्नु हो । यी आचरण पालना गर्न र गराउन आज हरेक नेपाली जनताहरूको कर्त्तव्य हुन आएको छ । मनुष्य जीवनमा सुख पाउनको लागि पहिले शान्तीको बाटो पहिल्याउनु पर्छ । अन्धविश्वासलाई त्यागेर ज्ञानको बाटो खोजी गर्नुपर्दछ । अनि रीस, राग त्यागेर र कुन सत्य कुन असत्यको बाटो पहिचान गर्न सक्नु नै आजको माग हो । किनकी हाम्रा त्यो देश हो जहाँ विश्व शान्ती प्रवर्तक सिद्धार्थ गौतम जन्मेको पुण्य भूमि हो । उहाँले विश्वलाई शान्ति र विकासको लागी एक नौलो दर्शन दिएर जानु भएको छ । यहि दर्शनहरू राष्ट्र तथा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा फैलाउनमा, यस बुद्ध सूचना केन्द्रको स्थापना विधिवत् नेपाल सरकार, जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौंमा दर्ता भई २०६४ मंसिर २७ गते स्थापना भई विभिन्न कार्यक्रम तर्जुमा गरी विभिन्न कार्यक्रम कार्यान्वियन गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

२. यस केन्द्रको मदाधिकारीहरूमा सात जना हुनु हुन्छ । यसको मुख्य कार्यालय भगवती मार्ग (चलाँपा ट्वा) वडा नं ३३ काठमाडौं मा छ भने यसको हुलाक नं. ३४६२, फोन नं. ४४१२९४८/४४१०६१३ रहेको छ । यस केन्द्रको विस्तृत जानकारीको लागी उक्त ठेगानामा श्री श्याम के. तण्डुकारसंग भेटघाट गर्न सकिने छ ।

३. **मुख्य उद्देश्यहरू:**

क. बुद्ध दर्शन सम्बन्धि विभिन्न सामाग्रीहरूको संकलन तथा वितरण गर्ने ।

ख. बुद्ध दर्शन सम्बन्धि अध्ययन अनुसन्धान गर्नुको अतिरिक्त पाठक वर्गहरूलाई पठनपाठनमा सहयोग पुऱ्याउने ।

ग. युवा-युवतीको व्यक्तित्व विकास, निरोगी बनाउन र चरित्र निर्माणमा आवश्यक तालिम तथा सर-सल्लाह पुऱ्याउने ।

घ. जीवन उकास्ने सुरुवात कला (Art of beginning) अर्थात् H.I.L बारे जानकारी वा परामर्श दिने ।

ङ. अन्त्यमा बुद्धत्व विकार र दर्शनबारे वृत्तचित्र तयार, सभा, गोष्ठी, सम्मेलन, पुस्तक, पत्रिका प्रकाशन तथा प्रचार प्रसार कार्य गर्ने ।

४. **कार्यक्रमहरू:**

१. राष्ट्र तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट प्रकाशित बुद्ध दर्शन सम्बन्धी पुस्तक, पत्रिका, लेख, प्रलेख, अन्य सामाग्रीहरू संकलनको अतिरिक्त अनुसन्धाब तथा शोधकर्ता र पठनपाठनमा पाठक वर्गहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने ।

२. नेपाल अधिराज्यमा बुद्ध दर्शन सम्बन्धि ज्ञानहरू घरदैलोमा पुऱ्याउने आवश्यक व्यवस्था मिलाउदै जाने ।

३. "Who is Who" बुद्ध दर्शन सम्बन्धि विद्वानहरूको एक निर्देशिका तयार पार्ने ।

४. Union Catalogue List of Buddhism बारेको एक पुस्तक तयार पार्न आवश्यक कारवाही गर्दै जाने ।

५. बुद्ध दर्शन सम्बन्धी सभा, गोष्ठी, सम्मेलन, प्रवचनको व्यवस्था गर्दै जाने ।

६. व्यक्तित्वको चरित्र निर्माणमा आवश्यक व्यवस्था गर्दै जाने ।

७. हरेक तीन-तीन महिनामा बुद्ध दर्शन सम्बन्धी बुलेटिन प्रकाशन गर्ने इत्यादि ।

सात दिने अल्पकालिन श्रामणेर प्रव्रज्या-२०६४ मा मेरो अनुभव

■ अमितरत्न शाक्य (तणहंकरो) नयाँ बजार

यो सात दिनको प्रव्रज्या जीवन मलाई धेरै नै रमाइलो लाग्यो । यो प्रव्रज्या ललितपुर, खोकना स्थित जितापुर गन्ध कुटी विहारमा सम्पन्न भएको थियो । यहाँ बसेर मैले धेरै ज्ञान पाँए, हुन त यस्तो प्रव्रज्या कार्यक्रमहरूमा मैले पहिले पनि दुई पटक सम्म भाग लिईसकेको थिएँ । तैपनि मलाई यसपालि एकदम राम्रो लाग्यो । मुख्य कुरा त मैले यो प्रव्रज्या जीवन अवधिभर बाट बुद्ध जीवनी बारे धेरै कुरा सिकें । यहाँ विद्यालयमा जस्तै दैनिक कार्यतालिका छ । यहाँको दैनिक तालिका यसरी राखिएको थियो:-

बिहान ६:०० बजे उठ्ने, ६:३०-७:०० बुद्ध पूजा, ७:००-८:०० जलपान, ८:००-८:३० ध्यान, ८:३०-९:३० नैतिक शिक्षा, ९:३०-१०:०० सफाई, १०:००-११:०० भन्ते गुरुमांबाट धर्मो उपदेश, ११:००-१२:०० भोजन, १२:००-१:०० आराम, १:००-३:०० Public Speaking, ३:००-४:०० मंगल सुत्र कक्षा, ४:००-४:३० जुस पिउने, ४:३०-५:०० चक्रमण, ५:००-६:०० स्व: अध्ययन, ६:००-६:३० मिश्रीकाँढा पिउने, ६:३०-७:०० ध्यान, ७:००-७:३० बुद्ध पूजा र ७:३०-८:३० मनोरञ्जनको लागि TV कार्यक्रम हेर्ने ।

यहाँ हामी सबैले दिइएको कार्यतालिका अनुसार दिन बिताउँछौं । तर हामीले दिन प्रतिदिन नयाँ-नयाँ ज्ञान जान्ने मौका पाएका छौं । सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा त हामीले पञ्चशीलको नियमहरू पाँचवटा नियमहरू किन पालना गर्नु पर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट संग बुझ्यौं । यसरी नै पञ्चशील पालना नगर्ने व्यक्तिको जीवनमा नरकको जस्तो दु:ख भोग्नु पर्ने विषयमा पनि जान्यौं । साँच्चीकै भन्ने हो भने, मलाई यो प्रव्रज्या जीवनले धेरै कुरामा परिवर्तन गरेको छ । मलाई त खुसी लाग्छ कि म पनि यस्तो प्रव्रज्या कार्यक्रमका भाग लिन पाइरहेको छु । भन्ने नै हो भने म त एकदम भाग्यमानी छु कि यो प्रव्रज्या जीवनलाई बुझ्न पाइरहेको छु । म कहिले काहिं सोच्छु कि मैले के पुण्य गरेको कारणले यस्तो शिक्षा सिक्ने मौका पाइरहेको छु । यो प्रव्रज्या जीवनबाट पाएको ज्ञानलाई सकेसम्म मेरो साथी, भाइ, परिवारहरूलाई पनि बताउने छु । मुख्य कुरो मैले यहाँबाट ध्यानको बारेमा पनि धेरै कुरा जान्ने र सिक्ने मौका पाएको छु ।

ध्यान बसेर मैले के जाने भने ध्यान बस्यो भने मन शान्त र आनन्द अनुभव हुँदो रहेछ । यसले गर्दा आफ्नो मानसिक शक्तिलाई पनि बढाउन सकिने रहेछ । हुन त ध्यान सुतेर, बसेर, उठेर र हिंडेर पनि गर्न सकिने रहेछ । हामीले यहाँ बसेर र हिंडेर (चक्रमण) गरेर ध्यान गर्ने विधि सिक्यौं । यहाँ हामीलाई गुरुमां भन्तेहरू बाट धर्म उपदेश सुन्न पाएका छौं । गुरुमां भन्तेहरूबाट सुनेको उपदेशले हामीलाई धेरै ज्ञान सिकाएको छ । मलाई धेरै नै रमाइलो लाग्यो । मन त खुसी छ मेरो की यस्तो धर्म, ज्ञान सिक्न पाइरहेको छु । आशा गर्छु कि यस्तो प्रव्रज्या कार्यक्रममा फेरि फेरि भाग लिन पाँउ ।

नोट: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी धर्मकीर्ति विहारद्वारा आयोजित सातौं अल्पकालिन दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रममा भाग लिने मौका पाएका बालकको अनुभव ।

बुद्ध पूजा कस्तो हुन्छ ?

■ महेश्वरमान शाक्य, बुटवल

बुद्ध पूजा भनी
चामल अक्षता छर्कि पूजा नगर्नु
वहाँको मन रून्छ
सफा शुद्ध चित्तले बुद्धलाई चिन्नौं
दुईहात जोडी
पहिला आफुलाई आफै चिन्नु
पछिमात्र बुद्धलाई चिन्नु
सत्य धर्मको मार्ग हेर्दै जानु
निर्वाण मार्ग पक्का पाईन्छ
बुद्धले सकल प्राणीलाई
उद्धार हुने सु-मार्ग जाने बाटो
देखाउँदै आउनु भएको छ
हतार हतारी नहिंड्नू
आफ्नो मन स्थीर बसाल्ने प्रयास गर्नु
ध्यान विपश्यना अभ्यास गर्नु
मन यता उता नदुलाउनु
मनलाई शान्त राख्ने प्रयास गर्नु
यही हो बुद्ध पूजा ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स"

मिलिन्द-प्रश्न – ९

(दोस्रो परिच्छेद)

अनुवादक : आनन्द प्रधान

२. आयु विषयको प्रश्न

"भन्ते नागसेन ! तपाईं कति वर्षको हुनुभयो ?"

"महाराज ! म सात वर्षको भएँ ।" (२. जन्मिएको दिनदेखि होइन, भिक्षु हुनुभएपछि ।)

"भन्ते ! यो सात के हो ? के तपाईं सात हुनुहुन्छ अथवा केवल गन्ती सात हो ?"

त्यो समयमा सबै आभरण (गहना) हरू लगाउनु भएका राजा मिलिन्दको छाँया भुईंमा परिरहेको थियो, अनि पानी राखेको भाँडो (जलपात्र) मा पनि प्रतिविम्बित (छाँयाको आकार परेको) भइरहेको थियो ।

त्यो देखेर आयुष्मान नागसेनले सोध्नुभयो -"महाराजा यो तपाईंको छाँया भुँइमा परिरहेको छ अनि पानीको भाँडामा पनि प्रतिविम्बित भइरहेको छ । अब भन्नुहोस् त महाराज ! के तपाईं राजा हुनुहुन्छ अथवा छाँया राजा हो ?"

"भन्ते नागसेन । म राजा हुँ, यो छाँया राजा होइन । तर छाँया मेरै कारणले परिरहेको हो ?"

"महाराज ! ठीक त्यस्तै उमेरको गन्ती सात हो म सात होइन । तर मेरै कारणले यो सात (वर्षको) गन्ती भएको हो, ठीक तपाईंको छाँयाजस्तै ।"

"भन्ते नागसेन ! आश्चर्य छ, अद्भूत छ !! तपाईंले यो जटिल प्रश्न बडो कुशलतापूर्वक समाधान गर्नुभयो ।"

३. पण्डितवाद र राजावाद

राजाले भन्नुभयो - "भन्ते नागसेन ! के तपाईं मसित शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छ ?"

"महाराज ! यदि तपाईंले पण्डितहरूले जस्तो शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छ भने म अवश्य गर्नेछु, तर यदि राजाहरूले जस्तो शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छ भने म गर्दिन ।"

"भन्ते नागसेन ! कसरी पण्डित (विद्वान) हरूले शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छ ।"

"महाराज !! पण्डितहरूले शास्त्रार्थमा एकले अर्कोको तर्कलाई बेर्नुहुन्छ, एकले अर्कोको बेरेकोलाई खोल्नुहुन्छ । एकले अर्कोको तर्कलाई पक्रनुहुन्छ, एक अर्कोको पक्राइबाट उम्किनु हुन्छ । एकले अर्कोको अगाडि तर्क राख्नुहुन्छ । त्यो तर्कलाई अर्कोले खण्डन गरिदिनुहुन्छ । तर यति भएर पनि कोही रिसाउँदैन । महाराज ! यसरी पण्डितहरू शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छ ।"

"भन्ते ! राजाहरू कसरी शास्त्रार्थ गर्नुहुन्छन ?"

"महाराज ! राजाहरूको शास्त्रार्थमा यदि कसैले राजाको कुरा खण्डन गरेमा उसलाई तुरुन्त दण्ड दिइन्छ - यसलाई यस्तो दण्ड देऊ । महाराज ! यसरी राजाहरू शास्त्रार्थ गर्ने गर्छन ।"

"भन्ते ! म पण्डितहरूले जस्तै शास्त्रार्थ गर्नेछु, राजाहरूले जस्तो होइन । तपाईंले विश्वास लिएर शास्त्रार्थ गर्नुहोस् जसरी तपाईंले कुनै भिक्षुसित अथवा श्रामणेरसित अथवा उपासकसित अथवा आराम (भिक्षु विहार) मा बस्नुहुने कसैसित कुरा गर्नुहुन्छ, उसरी नै पूरा विश्वास लिएर मसित शास्त्रार्थ गर्नुहोस् । नडराउनुहोस् ।"

"हवस्" भनेर स्थविरले स्वीकार गर्नुभयो ।"

राजाले भन्नुभयो -"भन्ते ! म सोध्छु ।"

"महाराज ! सोध्नुहोस् ।"

"भन्ते ! मैले त सोधिसकें ।"

"महाराज ! त्यसो भए मैले त्यसको उत्तर पनि दिइसकें ।"

"भन्ते ! तपाईंले के उत्तर दिनुभयो ?"

"महाराज ! तपाईंले के सोध्नुभयो ?"

त्यतिबेला राजाको मनमा यो कुरा उठ्यो - अहो ! यहाँ भिक्षु पण्डित हुनुहुन्छ, मसित शास्त्रार्थ गर्न सक्नुहुन्छ । म उहाँलाई धेरै कुराहरू सोध्नसक्छु, तर घाम भने थाँडै नै डुब्न लागेको छ । राम्रो त यदि भोलि मेरो राजदरबारमा नै शास्त्रार्थ होस् ।

यो बिचार राजा मिलिन्दले देवमन्त्रीलाई भन्नुभयो - "देवमन्त्री ! तपाईंले अहिले नै भिक्षुलाई भन्नुहोस् कि भोलि र ाजदरबारमा नै शास्त्रार्थ हुनेछ ।"

यति भनेर राजा मिलिन्द आसनबाट उठेर स्थविर नागसेनसित विदा लिएर घोडामा सवार हुनुभइ मनमा "नागसेन, नागसेन" भन्दै दोहोऱ्याउँदै हिड्नुभयो ।

त्यसपछि देवमन्त्रीले आयुष्मान नागसेनलाई भन्नुभयो -"भन्ते ! राजा मिलिन्दको इच्छा यो छ कि भोलि राजदरबार मा नै शास्त्रार्थ होस् ।"

"हुन्छ" भनेर स्थविरले स्वीकार गर्नुभयो ।

अर्कोदिन एकबिहानै देवमन्त्री, अनन्तकाय, मंकुर र सब्बदिन्न राजाकहाँ गए अनि भने- "महाराज ! के आज स्वामी नागसेन आउनुभए हुन्छ ?"

"आउनुभए हुन्छ ।"

"कति जना भिक्षुहरूको साथमा आउनुभए राम्रो होला ?"

"जति जना भिक्षुहरू भन्नुहुन्छ त्यति जना भिक्षुहरूका साथमा आउनुभए हुन्छ ।"

त्यतिबेला सब्बदिन्नले भन्नुभयो -"महाराज ! यदि दस जना भिक्षुहरूको साथमा आउनुभए राम्रो होला ।" दोस्रो पटक पनि राजाले भन्नुभयो-"जति जना भन्नुहुन्छ त्यति जनाको साथमा आऊन ।" फेरि पनि सब्बदिन्नले भन्नुभयो-"महाराज ! यदि दस जना भिक्षुहरूको साथमा आउनुभए राम्रो होला ।" तेस्रो पटक पनि राजाले भन्नुभयो-"जति भन्नुहुन्छ त्यति जना भिक्षुहरूका साथमा आऊन ।" फेरि पनि सब्बदिन्नले भन्नुभयो-"महाराज ! यदि दस जना भिक्षुहरूको साथमा आउनुभए राम्रो होला ।" राजाले भन्नुभयो-"उहाँहरूको स्वागतको लागि सबै तयारी गरिसकिएको छ । म भन्दैछु - जति जना भन्नुहुन्छ त्यति जना भिक्षुहरूको साथमा आऊन । 'सब्बदिन्न' दस नै किन भन्नुहुन्छ ? के हामीले भिक्षुहरूलाई भोजन गराउन सक्तैनौं र ?" त्यति बेला सब्बदिन्न चुप हुनुभयो ।

त्यसपछि देवमन्त्री, अनन्तकाय र मंकुर आयुष्मान नागसेन कहाँ गएर भने -"भन्ते ! राजा मिलिन्दले तपाई जति जना भिक्षु भन्नुहुन्छ, त्यति जना भिक्षुहरूको साथमा आउनुहुन भन्नु भएको छ ।"

४. अनन्तकाय उपासक बन्नु

त्यसपछि आयुष्मान नागसेनसंगै हिंड्नुहुँदा अनन्तकायले सोध्नुभयो -"भन्ते ! अब म 'नागसेन' यसो भन्छु, यो 'नागसेन' हो के ?"

स्थविरले भन्नुभयो- "तपाई 'नागसेन' भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?"

"भन्ते ! जुन जीव-वायु (प्राण-वायु) भित्र जान्छ अनि बाहिर आएर भित्र नगए त्यो पुरूष (=आत्मा=आत्मा) बाँच्छ कि बाँच्दैन ?"

"बाँच्दैन भन्ते !"

"जो यो शंख बजाउनेले शंख बजाउँछ, उसले फूकेको वायु के फेरि उसको शरीरभित्र जान्छ ?"

"जाँदैन भन्ते ।"

"जो यो बाँसुरी बजाउनेले बाँसुरी बजाउँछ, उसले फूकेको वायु के फेरि उसको शरीरभित्र जान्छ ?"

"जाँदैन भन्ते ।"

"जो यो करनाल (=तुरही) बजाउनेले करनाल बजाउँछ, उसले फूकेको वायु के फेरि उसको शरीरभित्र जान्छ ?"

"जाँदैन भन्ते ।"

"त्यसो भए तिनीहरू किन मर्दैनन् त ?"

"तपाईंसित म शास्त्रार्थ गर्न सकिनँ । कृपा गरेर भन्नुहोस् कुरो के हो ?"

स्थविरले भन्नुभयो- "यो जीव-वायु कुनै चीज होइन । श्वास लिनु अनि छोड्नु त केवल यो शरीरको धर्म हो ।"

स्थविरले अभिधर्मको अनुकूल (=अनुरूप) यो कुरो सम्झाउनुभयो । अनन्तकायले कुरो बुझ्नुभयो र उहाँको उपासक बन्नुभयो ।

त्यसपछि आयुष्मान नागसेन राजा मिलिन्दको दरवारमा जानुभयो र ओछ्याइराखेको आसनमा बस्नुभयो ।

राजा मिलिन्दले आयुष्मान नागसेन र उहाँको पूरै परिषद् (समूह, मंडली) लाई मीठा मीठा भोजन आफ्नो हातले पस्किएर खुवाउनुभयो र प्रत्येक भिक्षुलाई एक एक जोर र आयुष्माने नागसेनलाई तीन चीवर दिएर भन्नुभयो- "भन्ते ! दस जना भिक्षु तपाईंसित बसून र बाँकी फर्किएर जाऊन ।" त्यसपछि राजा मिलिन्दले आयुष्मान नागसेनलाई भोजन गरी सक्नुभई हातधुने भाडाबाट हात हटाउनुभएपछि एकछेउमा होचो आसन लिएर बस्नुभयो र भन्नुभयो- "भन्ते ! कुन विषयमा कुरा (संलाप) होस् ?"

"महाराज ! हामीहरूलाई त केवल धर्मार्थ (सत्कर्मका फल) सित मात्र प्रयोजन (सरोकार) छ, अतः धर्मीय "को विषयमा नै कथा-संलाप (=कुराकानी, बातचीत) होस् ।"

५. प्रव्रज्याको विषयमा प्रश्न

राजाले भन्नुभयो - "भन्ते नागसेन ! केको लागि तपाईंको प्रव्रज्या भएको हो ? तपाईंको परम उद्देश्य (=मुख्य उद्देश्य) के हो ?

स्थविरले भन्नुभयो- "महाराज ! किन ? यो दुःख रोकियोस् र अर्को नयाँ दुःख उत्पन्न नहोस्- यसैको लागि हाम्रो प्रव्रज्या भएको हो । फेरि जन्म लिन नपरोस्- त्यस्तो परम निर्वाण (मुक्ति, छुटकारा) पाउनु हाम्रो परम उद्देश्य हो ।"

"भन्ते नागसेन ! के सबै जना यसैको लागि प्रव्रज्यन हुन्छन त ?"

"होइन महाराज ! कति यसैको लागि प्रव्रज्या हुन्छन । कति जना राजादेखि डराएर प्रव्रजित हुन्छन । कति जना चोरको डरले प्रव्रजित हुन्छन । कति पेट पाल्नको लागि प्रव्रजित हुन्छन । तर जो उचित रीतले प्रव्रजित हुन्छन् उहाँहरू यसैको लागि प्रव्रजित हुन्छन ।"

भन्ते ! के तपाई यसैको लागि प्रव्रजित हुनु भएको हो त ?"

"महाराज ! म धेरै सानो उमेरमै प्रव्रजित भएको थिएँ, म जान्दिन थिएँ केको लागि प्रव्रजित भइरहेको छु । यसै मनमा यो कुरो आएको थियो - यही बौद्ध भिक्षुहरू ठूला पण्डित (विद्वान) हुनुहुन्छन मलाई पनि शिक्षा दिनुहुन्छन । त्यो म अब उहाँहरूबाट सिकेर जान्दछु तथा अनुभव गर्दछु कि प्रव्रज्याको अर्थ यही हो ।

"भन्ते ! सही कुरा गर्नुभयो ।"

क्रमशः

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनुभव - चारधाम वनावलेया

■ ज्ञानकाजी शाक्य

चयदं (८० वर्ष) या उमेरे जिमी बा सानुकाजी शाक्य मदुगु जुल । बा मदुगु वि.सं. २०५८ कार्तिक १५ गते खः । थ्वयां निदं लिपा जिमी मां सूर्य माँया शाक्यं (योरी) बाया नामें बुद्धगयाय् सत छक च्याक वनेगु इच्छा याना बिज्यात । अवले धाःसा वसपोलया जिपिं खुम्ह कायपिं छम्ह मखु छम्ह ज्या खँय् ततसल व्यना च्वंगु जुया माँया थ्व पवित्र इच्छा पुवंके मफुत । दच्छि लिपा अर्थात् २०६१ मंसिर २३ गते जिमी माँया नं चय निदंया उमेरे स्वर्गारोहण जुल । वसपोलपिनि असामायिक निधनं जिमित तस्सकं दुःख जुल । उकिसनं माँया वचन पूरा याये मफुगुलिं सन्ताप जुया वल । माँ मदयां निदं लिपा बुद्धगया वने का धैगु मने तातुनागु नं पूरा मजुल ।

थुगुसि माँ मदुगु तिथिया हिसावं २०६४ कार्तिक ८ गते लावोगु ब स्वदं नं क्यंगु जुया थ्व पटके ला न्ह्यागु याना नं वने धैगु मने तया । दाजुकिजा खुम्ह व भौमस्तपिं खुम्ह नं तयार जुल । लँपुइ अपुइका बिइम्ह भिंचा सुरेन्द्र बहादुर बज्राचार्य, क्येहें बुद्ध लक्ष्मी, भिंचा भौ पूर्णिमा व छ्यसचा प्रीशा बज्राचार्यपिं समेत याना चारधाम वनिपिं १८ म्हखा वल ।

बौद्ध तीर्थयात्रा स्थलत

बौद्ध संस्कृतिया हिसावं चारधाम धैगु बुद्ध जन्म जुया बिज्यागु पावन भूमि लुम्बिनी, बोधिज्ञान प्राप्त जूगु बुद्धगया, धर्म प्रवर्तनया न्हापांगु थाय् सारनाथ व वसपोलया महापरिनिर्वाण जूगु थाय् कुशीनगरयात काइ ।

जिमिगु तीर्थ यात्रा धाःसा न्हापा हे छु व्यवस्था याना जूगु मखु । पांगु धाम मध्ये जि बुद्धगया वाहेक मेगु स्वथाय् न्हापा न वने धुंकाम्ह जुल । बुद्धगया वने त जक गोरखपुर हाजीपुरतकया लागि भिन्हु न्ह्यो हे रेलया बर्थ (Berth) व्यवस्था यायेमागु जुल । थुकिया लागि कोन्छाम्ह किजा प्रज्ञा व भिंचा कवीन्द्र बहादुर बज्राचार्य पिंसं आवश्यक प्रवन्ध यागु जुल ।

न्हापा कुशीनगर

जिपिं २०६४ कार्तिक ६ गते ११ बजे ति नेपाल-भारतया सिमाना सुनौली बजार थ्यंगु खः । थनं न्हापां सुमो गाडीया व्यवस्था याना कुशीनगर वना । कुशीनगरे महापरिनिर्वाण मन्दिरे बा व माँ पिनि नामे धुं, धुपांय् व मत च्याका । छम्ह भन्ते वसपोलपिनि नामे बुद्ध पूजा व परित्राण पाठ न याना बिया बिज्यात ।

ज्ञानेश्वर भन्तेया ग्वाहाली

पूजापाठया ज्या सिधय्का बर्मेली विहार (Burmese Monastery) या प्रमुख ज्ञानेश्वर भन्तेयात नाप ला वना । वसपोलयात न्हापां छक्व न नापलाना म्हस्यूम्ह जुया जिपिं चारधाम वयागु खँ न्यंका । जिपिं बुद्धगयाय् बर्मेली विहारे च्वनेत बुद्धगयाये फोन याना बिज्यात । उखें जवाफ वल । अले ज्ञानेश्वर भन्ते जित धया बिज्यात, "नकतिनि सुन्दर भन्तेनाप खं जुल । छिमिगु लागि च्वनेगु व्यवस्था जुइ ।"

"हवस् भन्ते ! छपिंसं थुलि फोन याना बिज्यागुलिं जिमित अमुइगु जुल ।" धका वसपोल प्रति आभार व्यक्त याना ।

जिपिं सुमो गाडी तु गोरखपुर रेल्वे स्टेशनतक लिहां वया । अनं व गाडी सुनौली लिहां वन, रेल्वे स्टेशन दक्षिण पश्चिम पट्टि मारवाडी होटल दु । वहनिसिया जा अन हे नया । अले जिपिं स्टेशन दुने दुहाँ वना ।

गोरखपुर जंक्सन

ततःवगु आखलं 'गोरखपुर जक्सन' च्वयातगु रेल्वे स्टेशनया प्रवेशद्वारं (Entrance Gate) दुहां वने त्यनावले खना-सफा व बिजुली मतं दन्न च्वंगु रेल्वे स्टेशन । गोरखपुर रेल्वे स्टेशन प्रचारसें बयावना च्वनागु थाय् खः । पाल्पा तानसेन व बुटवल वासी पिनिगु लागि थ्व थाय् न्हू थें मजुइगु । न्ह्यावले क्ये वने यानागु स्वया थ्व पटकया सफा सुग्घर खना जिपिं छक्क चाल । शायल सु भि.आइ.पी (VIP गण्यमान्य व्यक्ति) पिं वया वन ला ? रंग रोगनं याना स्टेशनया भवनेत चिटिक्क याना तल । उकिसनं प्रवेशद्वारय् च्वया- तगु आःख ग्वलं जिगु मिखा साला काल ।

उकिं थ्व गेटया उद्घाटन थौकन्हेया भारतया केन्द्रीय रेलमन्त्री लालु प्रसाद यादवं यागु च्वया तल । कर्मचारीतयसं रेल्वे सेवा तस्सकं बांलाकेगु प्रण याना तगु खं न प्रवेश द्वारे च्वया तल । थुजागु प्रण खना लालु प्रसाद यादव धात्थें हे खुसि जुल जुइमा । आः धाःसा भारते न्हूगु युग वइगु जुया च्वन- जित न थथे मने लुल । क्रमशः

बुद्ध धर्मय् ध्यान भावना

■ रिजा बज्राचार्य, *आलोक पुस्तकालय*

बुद्ध धर्मय् ध्यान भावनाया महत्व यक्व दु थें जिं तायका च्वना । छायधासा भीसं बोना तयागु कथं भगवान् बुद्ध थ:गु जीवनय् यक्व कथंया ध्यान च्वना बिज्यागु भीसं सिके फु । गथेकी रूपावचर व अरूपावचरे ध्यान च्वना वसपोलं थगु जीवनय् यक्व कथंया ज्ञान नं प्राप्त याना बिज्यात धैगु खँ: भीसं आपालं बौद्ध ग्रन्थ त बोना सिके फु । रूपावचर ध्यान धाय् बले प्रथम ध्यान, द्वितिय ध्यान, तृतीय ध्यान व चतुर्थ ध्यान ख:सा अरूपावचर ध्यान धाय् बले आकाशान्त्यायतन, विज्ञानन्त्यायतन, आकिञ्चन्त्यायतन व नैवसंज्ञानासंज्ञायतन ध्यानत् ख: ।

जिं थन छत्वाचा भगवान् बुद्धया जीवनी नापं स्वापू दुगु ध्यानया खँ:त न्ह्यथने सान्दर्भिक ज्वी थें च्वं ।

थौं सिबें २५/२६ सय वर्ष न्ह्यव सिद्धार्थ कुमार वसपोलं गृह त्याग याना आलारकालाम व उद्दकरामपुत्रया थाय् वना शुन्यताज्ञान बोध ज्वीगु आकिञ्चन्यायतन व नैवसंज्ञानासंज्ञायतन धैगु अरूप ध्यान सयका बिज्यात । अनं लिपा खुदँ तक्क दुष्कर तपश्या याना ध्यान च्वना बिज्यात । थथे वसपोलं दुष्कर तपश्या याना छु खँ सीका बिज्यात धायबले थथे जिं दुष्कर तपश्या याना: बोधि ज्ञान प्राप्त याये फै मखु उकिं जिं दुष्कर तपश्या त्याग याना भोजन ग्रहण याना: मन यात एक चित्त याना ध्यान च्वना धासा बोधी ज्ञान प्राप्त याय् फै धका वसपोलं सीका बिज्यात । तत्पश्चात वसपोलं जल, अन्न आदि भोजन ग्रहण याना चित्त शुद्ध याना रूपावचार ध्यान मध्य विवेकं उत्पत्ति जुया च्वंगु प्रथम ध्यानय् च्वना बिज्यात एवं प्रकारं दुतिय ध्यानय् अथेहे तृतीय ध्यानय्, चतुर्थ ध्यानय् च्वना बिज्यात । थथें ध्यान च्वना बिज्याना: वसपोलं चतुआर्य सत्यया ज्ञान हासिल याना बिज्यात् । चतुआर्य सत्य धायबले दुख आर्य सत्य, दुख समुदय आर्य सत्य, दुख निरोध आर्य सत्य, दुख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ख: । चतुआर्य सत्य ज्ञान छु खँ थुइकि धायबले: दुख धैगु छु ख:, दुख छु जुया उत्पन्न जुल, दुख गथे याना मदयेका छ्वयेगु व दुखयात मदयेका छ्वयेगु लँपुई न्ह्या: बनेगु ज्ञान बोध याई । अथेहे वसपोलं अनेक प्रकारया ध्यानय् च्वना बोधी चित्त उत्पत्ति याना बिज्यात अर्थात् बोधी ज्ञान लाभ याना बिज्यात ।

भीसं भीगु दैनीक जीवनय् नं बुद्ध धर्मया कथं न्हिं छक्व पलखसां ध्यान भावना यात धासा भीगु दैनिक जीवन यक्व सफल ज्वी थें जित: ता: । छायधासा भी मनू तय्गु मन गबलें स्थिर जुया च्वनी मखु, ना ना प्रकारया इच्छात् उत्पन्न जुया च्वनी । अथे ज्वीगु जुया भीसं थ:गु चित्त यात एकाग्रता याय्या निति भीपिं न्हिं छक्वसां ध्यान साधना याय्मा थें जिं ता । भीसं ध्यान धका साधारण तया थुइकेगु ख:सा ध्यान धयागु थ:गु चित्त भीगु आरम्मणय् एकाग्रता यायेगु यात हे ध्यान धका धाई । थगु मन यात भीगु शरीरं पिने याय्गु वा शरीरं दुने याय्गु छुं बस्तु यात केन्द्रित याना छुं ई: या लागि थ:गु मन यात उकी केन्द्रित याना च्वने फत धासा उकि यात ध्यान च्वने फुगु मानि याई । ध्यान साधना याय्या निति दक्व सिबें अपुगु भगवान बुद्ध स्वयं बिज्यागु थ:गु चित्त शुद्ध याय्गु समता ध्यान व विपश्यना ध्यान ख: । विपश्यना ध्यान धाय्बले थ:गु मनय् शरीरय् च्वंगु अनित्यगु स्वभाव स्वय्गु ख: । अनित्य स्वभाव स्वय्या निति पञ्च तत्व मध्य दक्व सिबे अपुक्क स्वय फैगु वायु रूप जूगुली भीसं स्वास प्रस्वास अर्थात् आनापान ध्यानय् च्वने अनु । छायधासा भीसं स्वास प्रस्वास यात स्वय् बले सास: दुहाँ वंगु व पिहाँ वःगु च्वंगु स्वसा गा: । थथे निरन्तर अभ्यास याना बन धासा थ:गु चित्त यात थ:गु बसय् काय्फै, चित्त यात बसय् काय्फत धासा भीगु मन स्थिर ज्वी, शरीर स्वस्थ ज्वी व भीगु बिचार नं बाँलाना वई । अले राग, द्वेष, मोह, भय, आशंका यात निर्मूल याना मैत्री, करूणा, मुदिता, उपेक्षा, धर्म ज्ञान उत्पत्ति जुया वई: अले थम्ह मेम्हे सित पारस्परिक स्नेह, सहानुभूति, सहयोग, सहिष्णुता वा स्वार्थ बिहिन सेवा भावया विकास जुया वई । भीपिं ध्यान च्वने बलय् आर्यअष्टांगिक मार्गया लँपु ज्वना च्वने फत धासा अफ बाँलाई थें च्वं । आर्यअष्टांगिक मार्गया लँपु छाय् माःगु धायबलय् भीसं ध्यान च्वने बलय् छु खँ सिकेमा धासा: भीसं ध्यान छुकि केन्द्रित याय्गु धका स्वय्मा, अले भीसं केन्द्रित यानागु बस्तु यात केन्द्रित याना च्वने धका संकल्प याय्मा अले केन्द्रित यानागु बस्तु यात मत्वतुसे च्वने धका वाचा याय्मा, थथे जिं केन्द्रित यानागु निरन्तर याना हे च्वने धका व्यायाम याय्मा, थम्हं बोनागु व न्यनागु पुण्य खँ लुमंका तय्मा, थम्हं स्यूगु पुण्य खँ दैनिक जीवनय् छ्यला यंके फय्मा, थम्ह यानागु कर्म सु मेम्हे सित हानी मज्वीमा धका सिके फय्मा, अले थम्ह फुथें व स्युथें मेपिन्त ग्वहाली याय् धका दृढ संकल्प याय्मा: । थुली खँ लुमंका भिपिं ध्यान च्वने फत धासा लोक चक्र तापाना बोधी चित्त उत्पत्ति जुया वई ।

जिगु बिचारं ध्यान धयागु छुं बस्तुई केन्द्रित याना च्वनेगु जक ध्यान मखु थें च्वं । छाय्धासा भीसं भीगु दैनिक दिन चर्यास् याय् मागु हरेक ज्या खँय् ध्यान तया च्वने फय्के मा: । भीसं भीगु दैनिक दिन चर्यास् याय्गु ज्या खँय् ध्यान बी मफुत धासा भीगु जीवनय् अनेकौं दुख कष्ट त नं वय्फु, अले भीगु मननं स्यना वने फु । उकिं भीसं भीगु दैनिक जीवनय् बुद्ध धर्मया ज्ञान व ध्यान भावना छ्यला अथवा बिचा याना च्वने फय्के मा: । थुली याय् फत धासा भीगु जीवन सफल जुई व सुखी जुया वई । ■

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मकीर्ति विहार — गतिविधि

अल्पकालिन दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रम

सातौं दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रममा सहभागी ऋषिणी बालिकाहरू

२०६४ पौष २१-२७ सम्म

जितापुर गन्धकुटी विहार, खोकना, ललितपुर

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, धर्मकीर्ति विहारबाट आयोजित सातौं अल्पकालिन दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण गत अंकमा प्रकाशित भइसकेको हुँदा बाँकी अंश प्रस्तुत गरिएको छ ।

साप्ताहिक कार्यक्रमको रूपमा जितापुर गन्धकुटी विहार खोकनामा सञ्चालित उक्त कार्यक्रमको प्रथम दिनको शुरुवात धम्मवती गुरुमांको सभापतित्व, भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्य एवं भिक्षु आनन्दको आतिथ्यमा मीना तुलाधरले संचालन गर्नुभएको थियो । उक्त कार्यक्रममा कार्यक्रम संयोजिका इन्द्रावती गुरुमांबाट स्वागत मन्तव्य राख्दै साप्ताहिक कार्यक्रमको झलक प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

यस दिन २१ जना श्रामणेरहरूलाई श्रद्धेय अश्वघोष भन्तेले शील प्रार्थना गराउनु भएको थियो भने बाँकी ९ जना गुरुमां एवं २२ जना ऋषिनीहरूलाई श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांले शील प्रार्थना गराउनु हुँदै प्रव्रजित जीवनको महत्व पनि प्रस्टयाउनु भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा पञ्ञावती गुरुमां एवं देवबहादुर डंगोलले आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए । श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोषबाट धर्मदेशना भएको उक्त कार्यक्रममा कार्यक्रमका अर्का संयोजिका अमीर कुमारी शाक्यले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभई सभा विसर्जन गर्नुभएको थियो ।

पौष २१ देखि २७ गते सम्म नैतिक शिक्षा, वक्तृत्वकला, चित्रकला, परियत्ति शिक्षा, सरसफाई एवं श्रमण जीवनका लागि अत्यावश्यक अन्य शिक्षाहरू लगायत रचनात्मक र मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू पनि गाभिएको उक्त साप्ताहिक कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरू र प्रवचकहरू यसरी रहनुभएका थिए ।

क्र.सं	प्रशिक्षार्थीहरू	प्रशिक्षण विषय
१.	भिक्षु बोधिज्ञान, पञ्ञावती गुरुमां, इन्दावती गुरुमां	बुद्धपूजा र विनय
२.	कुसुम गुरुमां	ध्यानभावना विधि
३.	गुरुमांहरू:- इन्द्रावती, शुभवती, ध्यानवती, सुरमावती, सुशीलवती, अतुला आदि	नैतिक शिक्षा
४.	नविन चित्रकार, मीना तुलाधर	वक्तृत्वकला
५.	भिक्षु भद्दिय, चारुञाणी गुरुमां, इन्दावती गुरुमां, मदनरत्न मानन्धर	मंगलसूत्र
६.	रीना तुलाधर, लोचनतारा तुलाधर	लेखन कला
७.	वीर्यवती गुरुमां	मातापिताको गुण
८.	इन्दावती गुरुमां	दशपारमिता
९.	तारादेवी तुलाधर	स्वास्थ्य
१०.	पञ्ञावती गुरुमां, हरी गोपाल डंगोल	चार अपाय दुर्गती
११.	पञ्ञावती गुरुमां	बुद्धजीवनी
१२.	कृष्ण शरण डंगोल	पञ्चशील

यस कार्यक्रममा पूज्य भिक्षु अश्वघोष र पूज्य धम्मवती गुरुमांबाट प्रवचन भएको थियो ।

कार्यक्रमको अन्तिम दिन पौष २७ गते विहान ८ बजे भिक्षु गौतमको नेतृत्वमा अल्पकालिन प्रव्रजित श्रामणेरहरू एवं गुरुमांहरूको समूहले खोकना गाउँमा भिक्षाटन गरिएको थियो । दिउँसो २ बजे साप्ताहिक दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रम समापन समारोह संचालन गरिएको थियो । श्रद्धेय भद्दिय भन्तेको प्रमुख आतिथ्य एवं पञ्ञावती गुरुमांको सभापतित्वमा संचालित उक्त कार्यक्रममा ऋषिनी हुनुभएका बालिका प्रकृति तुलाधरले कार्यक्रम संचालन गर्नु भएको थियो ।

उक्त साप्ताहिक कार्यक्रममा श्रामणेर, गुरुमां एवं ऋषिनी प्रव्रज्या सहभागी हुनुभएका बाल बालिकाहरूको नाम यसरी उल्लेख गरिएका छन्–

श्रामणेरहरू

क्र.सं.	गृहस्थी नाम थर	श्रामणेर नाम	ठेगाना
१.	अनिश रत्न शाक्य	तण्हंकरो	नयाँबजार
२.	रिजेन ताम्राकार	मेधंकरो	न्यूरोड
३.	केभिन तुलाधर	सरणंकरो	नरदेवी
४.	रमन डंगोल	दीपङ्करो	खोकना
५.	रइस महर्जन	कोण्डञ्ञो	नैकाप
६.	रजिन डंगोल	मङ्गलो	खोकना
७.	नागेश डंगोल	सुमनो	खोकना
८.	प्रदीप डंगोल	रेवतो	खोकना
९.	सनिस डंगोल	सोभितो	खोकना
१०.	लुमन्ति तुलाधर	अनोमदस्सी	बुंगमती
११.	राजीव महर्जन	पदुमो	खोकना
१२.	राज शाक्य	नारदो	पूर्णचण्डी
१३.	सौरब शाक्य	पदुमुत्तरो	पाटन

१४.	सफल श्रेष्ठ	सुमेधो	सीतापाइला
१५.	यौवन डंगोल	सुजातो	खोकना
१६.	सुर्वण शाक्य	पियदस्सी	पाटन
१७.	रोहित महर्जन	अत्थदस्सी	खोकना
१८.	रोसन महर्जन	धम्मदस्सी	खोकना
१९.	सिचु मानन्धर	सिद्धत्थो	क्षेत्रपाटी
२०.	सपुत महर्जन	तिस्सो	खोकना
२१.	विश्रुत रत्न तुलाधर	फुस्सो	असन

गुरुमांहरू

क्र.सं	गृहस्थिनाम थर	गुरुमां नाम	ठेगाना
१.	सनु डंगोल	दानवती	खोकना
२.	अनुस्का शाक्य	शीलवती	नयाँबजार
३.	कबु डंगोल	त्यागवती	खोकना
४.	मनीषा डंगोल	प्रज्ञावती	खोकना
५.	अनामिका डंगोल	वीर्यवती	खोकना
६.	सृजनता महर्जन	क्षान्तिवती	खोकना
७.	सनिसा महर्जन	सत्यवती	खोकना
८.	रीना डंगोल	मैत्तावती	खोकना
९.	रमना डंगोल	उपेक्खावती	खोकना

ऋषिनीहरूको गृहस्थी नाम, ठेगाना

१. कुमुदी तुलाधर, भोटाहिटी	१२. अभिप्सा तुलाधर, नरदेवी
२. शिरसा तुलाधर, ज्याठा	१३. उर्सुला मानन्धर, ढल्को
३. अकिता तुलाधर, भेडासिं	१४. प्रकृति तुलाधर, असन
४. बोधिता तुलाधर, भोटाहिटी	१५. लिसा शाक्य, ढल्को
५. लसता तुलाधर, भोटाहिटी	१६. यूसिका तुलाधर, डल्लु
६. लहना तुलाधर, मखन	१७. विश्वेता वज्राचार्य, तानसेन
७. पारमिता तुलाधर, असन	१८. रीजा श्रेष्ठ, कुसुमवियालाछी
८. विमुक्ता तुलाधर, असन	१९. परिजना महर्जन, खोकना
९. प्राची तुलाधर, असन	२०. श्रृष्टि महर्जन, खोकना
१०. सुविधा तुलाधर, असन	२१. मनिता महर्जन, खोकना
११. पामिला तुलाधर, असन	२२. एलीना साही, खोकना

यस कार्यक्रममा जलपान, भोजन, जूस एवं विविध दान गर्नुहुने विभिन्न श्रद्धालु दाताहरू यसप्रकार छन्–

जलपान दाताहरू:

१. सप्तकाजी तुलाधर, ज्याठा
२. शान्ति शाक्य, ढल्को
३. मोहनमाया, खोकना
४. रत्नकेशरी, खोकना
५. इन्द्रावती गुरुमां, धर्मकीर्ति विहार
६. रामभक्त डंगोल, खोकना
७. बेखारत्न महर्जन, खोकना
८. गणेश बहादुर महर्जन, खोकना

भोजन दाताहरू:

१. दीपक मानन्धर सपरिवार, क्षेत्रपाटी
२. तीर्थधर तुलाधर, काठमाडौं
३. सुभद्रा स्थापित, काठमाडौं
४. रोशनकाजी तुलाधर, भोटाहिटी
५. मानभक्त र लक्ष्मीमाया
६. शुभरत्न र धनलक्ष्मी तुलाधर, काठमाडौं

जूस दाताहरू:

१. कै.वि. तुलाधर, काठमाडौं
२. उर्मीला ताम्राकार, काठमाडौं
३. रेजीता ताम्राकार, काठमाडौं
४. सन्तुमाया महर्जन, खोकना
५. बाबुराजा शाक्य, खोकना
६. मोहनमाया डंगोल, खोकना
७. रत्नदेवी, खोकना

मिश्री काँढा दाताहरू

१. संघवती गुरुमां, धर्मकीर्ति विहार
२. कविन्द्र, खोकना
३. गंगा शोभा, खोकना
४. हेरा केशरी, खोकना
५. संघलक्ष्मी, खोकना
६. लक्ष्मीदास डंगोल, खोकना
७. नन्द, खोकना
८. बुद्धि बहादुर, खोकना

विविध दाताहरू

१. पुष्पा र पिंगल
२. सुगिन्द्र शाक्य, पाटन
३. सुभद्रा स्थापित, काठमाडौं
४. श्रोता र समता, काठमाडौं
५. देवबहादुर डंगोल, खोकना
६. संजीव रत्न तुलाधर, काठमाडौं
७. बेखामाया, खोकना
८. तन्हीमैं, खोकना
९. बुद्धि कुमारी मानन्धर, काठमाडौं
१०. रमा कंसाकार, काठमाडौं
११. युसिका तुलाधर, काठमाडौं
१२. रेजीता तुलाधर, काठमाडौं
१३. मनमाया र चन्द्रलाल
१४. कर्णदिदी, खोकना
१५. गीता, खोकना आदि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसरी विभिन्न श्रद्धालु दाताहरूको तर्फबाट यस साप्ताहिक कार्यक्रममा आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनु भई कार्यक्रम सफल पारिदिनु भएकोले सम्पूर्ण सहयोगीहरूलाई धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी धर्मकीर्ति विहारले उहाँहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गरेको छ ।

यस प्रव्रज्या कार्यक्रममा सहयोगको लागि प्राप्त भएको रकम र खर्च भएको रकम लगायत बाँकी रहेको रकम यसरी प्रस्तुत गरिएको छ । बाँकी भएको रकम अल्पकालिन दुर्लभ प्रव्रज्या कार्यक्रम धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठी कोषमा संचय हुने व्यहोरा पनि जानकारी गरिएको छ ।

आय व्यय विवरण–

जम्मा आय - रू. ६७११७, जम्मा व्यय विवरण - रू. ५७१८९/२५, जम्मा बाँकी रहेको रू. ९९२७/७५ ।

स्वास्थ शिविर

धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीया आयोजनाय् थ्वंगु पौष १४ गते शनिवार कुन्हु धर्मकीर्ति विहारय् छन्हुंया डायवेटीक क्याम्प सम्पन्न जुल । मधुमेहया बिरामी नापं सामान्य बिरामी पिन्त नं नि:शुल्क रान्डम ग्लुकोज परिक्षण जूगु ख: । करीब ७० म्हं बिरामीया परिक्षण जूगु उगु क्याम्पय् डा. विजयलाल श्रेष्ठ व डा. विनीता श्रेष्ठ पिन्सं सेवा प्रदान यानादीगु ख:सा मा:गु वास: फुक्कं Lomus Pharmacuiticals पाखें नि:शुल्क प्रदान यानादीगु ख: ।

अथेहे धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया ग्वसालय् खोकनाय् जितापुर गन्धकुटी विहार जुगु अल्पकालीन बाल प्रव्रज्या शिविर क्वचायूका पौष २८ गते शनिबार उगुहे विहारय् छन्हुया डाइवेटीक व स्वास्थ्य परिक्षण शिविर सम्पन्न जुल । उगु शिविरय् डा. विजयलाल श्रेष्ठ, डा. विनीता श्रेष्ठ व डा. मतिना तुलाधरजुपिन्सं जम्मा ११२ म्ह बिरामीया परीक्षण सेवा यानादीगु ख: । शिविरय् विजयदीप ल्याबोरेटरी कं. यल बिरामी पिन्त मा:गु वास: नि:शुल्क इना ब्यूगु ख: । थुगु ज्याय् मयुजु गीता मानन्धरजुं १०००/– तका ग्वहाली यानादीगु ख: ।

२०६४ मंसीर २२ शनिबार

विषय – गौतम बुद्धको उपदेश दिने तरिका

प्रस्तुति- सुमीत्रा तुलाधर

स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघ: न:घल काठमाडौं ।

यसदिन पूज्य भिक्षु अश्वघोषले "गौतम बुद्धको उपदेश दिने तरिका" विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो - "सबभन्दा पहिला हामीले बुद्ध को हुनुहुन्छ भन्ने विषयमा थाहा पाउनका लागि भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्ने र बुझ्ने कार्य गर्न आवश्यक छ । यस संसार दु:खमय छ भनेर हामीलाई राम्रै थाहा त छ, तर यो दु:ख कसरी आयो र त्यस दु:ख हटाउनका लागि के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा भने हामीलाई थाहा छैन । त्यसैले सबभन्दा पहिला आफ्नो मनमा रहेका मयलहरू क्लेश एवं अहंकार सबै हटाउन आवश्यक छ । अनिमात्र हामीलाई कसैले गालि गरेपछि सहन सक्ने बानी उत्पन्न हुनेछ र द्वेषभाव हटी विस्तारै दु:ख हटेर जानेछ ।

भगवान् बुद्धले ठाउँ हेरी समय हेरी र व्यक्तिको स्वभाव हेरी धर्मदेशना गर्ने गर्नुहुन्छ । धर्मदेशना गर्नुहुँदा सबभन्दा पहिला आफ्नो बानी व्यवहार गतिलो हुनुपर्छ, अनिमात्र अरूलाई अर्ती उपदेश दिंदा सफल हुनेछ । होइन भने आफूले जति धर्मोपदेश दिएपनि त्यसको त्यति गहकिलो महत्व हुनेछैन ।

एकदिन भोकाएको एक व्यक्तिलाई भगवान् बुद्धले पहिला पेटभरि खाना खान दिनु भएपछि मात्र उपदेश दिनुभएको थियो । त्यसरी नै आफ्नो छोरा मरी दु:खीत हुनपुगेकी महिला कृषा गौतमीलाई बुद्धले उपदेश दिनुभएन । उनीलाई कोही पनि जहान परिवारको सदस्य नमरेको घर बाट एक मुठ्ठी तोरी लिएर आउनु भनी काम अह्याउनु भयो । जब उनीले यो काम फत्ते गर्न सकिनन्, तब उनीले त्यही घटनाबाट ज्ञान पाइन् कि संसारमा आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसंग बिछोडिनु नपर्ने मानिस कोही पनि छैन रहेछ । संसारमा जन्म लिएपछि एक न एकदिन अवश्य पनि मर्नु नै पर्दो रहेछ । अनि आफैले आफ्नो गल्ती महसूस गरी उनी बुद्धको शिष्य बनिन् । त्यसरी नै भगवान् बुद्धले एउटा रिसाहा ब्राह्मणसंग आफू कति पनि नरिसाइकन मुसुमुसु हाँस्नु भई ज्ञान दिनुभई उनलाई राम्ररी ज्ञान बोध गराउन सफल हुनुभएको थियो ।

हाम्रो जीवनमा मारहरू आउँदै गर्छन्, दु:ख पनि आउँदै गर्छन्, त्यसलाई हामीले संघर्ष गर्दै समस्या समाधान गर्ने बाटो तर्फ अग्रसर हुन आवश्यक छ । यी सबै पूर्वकर्मको फल र ईश्वरको कृपा हो भन्दै अन्धविश्वासी बन्न भने कदापि राम्रो होइन ।

२०६४ पौष ७, शनिवार

विषय – सँस्कृति र बुद्धधर्म

रिपोर्टर- सुमीत्रा तुलाधर

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ: न:घ, काठमाडौं ।

यसदिन पूज्य भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले "संस्कृति र बुद्धधर्म" विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो "साधारणतया पुराना परम्परागत चाडपर्व, पूजाआजा एवं रीतिथिति, बाजागाजा, भेषभूषा, चित्रकला, मन्दिर, देवालय, वाहालहरू आदिलाई हामीले पुराना सँस्कृति भन्ने गर्छौं । तर बुद्ध शिक्षानुसार समय र परिस्थिति अनुकूल मानव समुदायको हित सोची गरिने कार्यलाई नै राम्रो सँस्कृति भनिन्छ ।

आफ्नो परिवारमा सुख शान्ति पूर्वक व्यवहार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गरी जीवन बिताउन जान्नु, समय अनुसार लचिलोपना जीवन पद्धतिलाई अपनाउने, आफ्ना आमा बुबाको सेवा गर्ने आदि कार्यहरू समय र परिस्थिति सुहाउँदो तरिकाले संचालन गर्नसक्नुलाई भगवान् बुद्धले संस्कृति भन्नुभएको छ। यसको लागि हामीले जुन काम गर्दा पनि होशियारीपूर्वक सम्पन्न गर्न सक्नु पर्दछ। होश नपुऱ्याई गरिएको काम सफल हुन सक्दैन। यसरी हामीले आफूलाई उन्नतिको मार्गमा लान सक्यौं भने यसलाई नै राम्रो संस्कृति भनिन्छ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने समय परिवर्तन भएनुसार आफूलाई पनि परिवर्तन गर्दै राम्रो र असल मार्गमा लानसक्नुलाई नै बुद्ध शिक्षाले राम्रो संस्कृति भन्ने गरिन्छ।

२०६४ पौष १४, शनिवार

विषय– मिलिन्द प्रश्न

प्रवाचिका- धम्मवती गुरुमां, प्रस्तुती- मिनरवती तुलाधर
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ: नःघ, काठमाडौं।

यसदिन पूज्य धम्मवती गुरुमांले मिलिन्द प्रश्न विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो - "भगवान् बुद्ध चारवटा ऋद्धिपादले पूर्ण हुनुहुन्छ। भनिन्छ यी ४ ऋद्धिपादले पूर्ण व्यक्तिले इच्छा गरेमा कल्पभर सम्म पनि बाँच्न सक्नेछ। कालदेवल ऋषि पनि चार ऋद्धिपादले पूर्ण व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ। एक कल्पभर सम्म बाँच्ने क्षमता भएपनि अति वृद्धावस्था सम्म बाँच्न पर्दा अरूलाई बोझ हुने गरी उहाँहरूले बाँचिरहने इच्छा गर्नु हुन्न। त्यसैले कुनै पनि बुद्धले आफू बाँचिरहेको समयको प्रचलित आयु मध्ये पाँचभागमा एक भाग आयु परित्याग गरी चार भागको आयु अवधिभर मात्र जीवित भई जीवन बिताउने गर्नु हुन्छ। त्यसैले शरीर जीर्ण भइसकेपछि यस शरीरले ठोस उपलब्धि केही दिन नसकिने भएकोले भगवान् बुद्धले मारलाई आफू ३ महिना पश्चात् परिनिर्वाण हुनेछु भनी वचन दिनुभएको थियो। शाक्यमुनि बुद्धको समयमा मानिसहरूको आयु सयवर्ष सम्मको थियो। उहाँ ८० वर्षको उमेरमा परिनिर्वाण हुनुभएको थियो। यसरी नै भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाईससाना नियमहरूलाई समय एवं परिस्थिति हेरी परित्याग गर्न मिल्ने वचन दिनुभएको कुरा पनि उल्लेख भएको पाइन्छ। यस विषयलाई अध्ययन गर्दा उहाँ नियममा त्यति कठोर हुनुहुन्न भन्ने कुरा बुझिन्छ।

२०६४ माघ ५ गते, शनिवार

विषय – लज्जा र भय

प्रस्तुती- अमीर कुमारी शाक्य
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ: नःघ, काठमाडौं।

यसदिन पूज्य भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले सप्तरत्न धन मध्ये मानिसहरूमा नभइनहुने धन लज्जा र भय (हिरी र ओत्तप्प) विषयमा प्रवचन दिनुभएको थियो। उखान पनि छ "हात्ती घोडालाई बाँधिन्छ फलामको डोरीले, मानिसलाई बाँधिन्छ लाज्जा र सरमले।" यसरी नै मानिसहरूको लागि सबभन्दा राम्रो गहना नै नराम्रो काम गर्नको लागि लज्जा र भयको स्वभावलाई गुमाउन पुगेको व्यक्तिले सुन चाँदी र हीरामोतीका थुप्रो गहना लगाई हिंडेपनि समाजमा त्यस व्यक्तिको कुनै महत्व र मूल्य हुने छैन। यी भनाईहरूलाई रमाईलो गर्नको लागि मात्र भनिएका अवश्य पनि होइनन्। धार्मिक रूपले हेर्ने हो भने लज्जा र भय स्वभाव भएका व्यक्तिलाई देवधर्म भएका व्यक्ति पनि भनिन्छ।

सातवटा आर्य धर्महरू (सप्तरत्न धन) मा लज्जा र भय पनि गाभिएका छन्। पापकर्म गर्नेबेलामा लज्जा र भय अनुभव गर्ने स्वभाव भएका व्यक्तिहरू पापकर्म गर्न एक पाइला पछि नै सर्छन। बुद्धले भन्नुभएको छ - दुईवटा कुशलले नै यो संसारलाई रक्षा गरिरहेको छ। ती दुईकुश भनेको नै लज्जा र भय हो।"

आजभोलि जति पनि हत्या, हिंसा, भ्रष्टाचार, बलात्कार आदि कुप्रवृत्तिहरूको घटना घटिरहेका छन्, ती सबैको कारण मानिसहरूमा लज्जा र भय नहुनाले भएका हुन। मानिसहरूमा यी गुण नहुनुको ४ अवस्थालाई यसरी वर्णन गरिएको पाइन्छ।

१. यौवन (यौवनावस्थाले उन्मत्त हुने अवस्थामा एकदिन मर्नुपर्छ भन्ने प्राकृतिक नियमलाई पनि महसुस गर्न नसक्दा)
२. धन सम्पत्ति (पैसाले नै संसार किन्न सकिन्छ भन्ने गलत भ्रममा पर्दा)
३. प्रभुत्व अहंकार (सत्ता आफ्नो हातमा पर्दा अहंकारको भावना श्रृजना हुने अवस्था)
४. अविवेक (पछि के होला भन्ने विचार नै नगरी काम गर्ने बानीले गर्दा)

यी ४ अवस्थाहरूमा मानिसहरूको मनले लज्जा र भय जस्ता अमूल्यगुणलाई गुमाउन पुग्छन्। तर यसरी भन्दैमा सबै नै मानिसहरूमा यी अमूल्य धन हुन्दैनन् भनिएको चाहि होइन। यस संसारमा लज्जा र भयलाई सुरक्षित रूपमा संचय गरि राख्न सक्षम मानिसहरू पनि छन्। उनीहरूकै कारणले यी अमूल्य धनहरू रक्षा भइरहेका छन्। यी व्यक्तिहरू यी ४ कारणहरूले गर्दा पाप कर्म देखि वञ्चित रहने गर्छन।

ती ४ कारणहरू यसरी उल्लेखित छन् -

१. जाति - (म उच्च जातिमा परेको व्यक्ति नीच जातिका मानिसहरूले जस्तै नराम्रो काम गर्न हुन्न।)
२. वैश - म वयस पुगिसकेको मानिस। बालखका काँचो बुद्धिका व्यक्तिहरूले जस्तै मनपरि चलेर हिंड्न हुन्न। यति विचार गरी उ नराम्रो काम गर्नुबाट पछि हट्ने गर्छ।
३. पुरुषार्थ-म पुरुषार्थ भएको व्यक्ति। मैले अरू साधारण व्यक्तिले जस्तै नराम्रा कार्यहरू गरेर हिंड्न हुन्दैन।
४. विद्वता-म विद्वानमा गनिएको व्यक्ति भइसकें। त्यसैले मैले मूर्खहरूको दाँजोमा पुगी वेइज्जती कमाउने कार्य गर्न हुन्न।

यसरी ४ कारणले गर्दा मानिसहरूले लज्जा र भयलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुरक्षितसाथ राखेकी हुन्छ । यसले गर्दा उनीहरू पापकर्मबाट टाढा नै रहने गर्छन् । मानिसहरूमा ज्ञान नहुँदा जातले उच्च भएपनि कुकर्म गर्न पुग्दछ । वैश छिपिसकेपनि मनपरि चलेर हिंड्छन । पुरुषार्थ भएपनि यसलाई नराम्रो कार्यमा प्रयोग गर्न पुग्छन् । यसरी विद्वान भएपनि पतन हुने काम गरिराख्छन् ।

त्यसैले श्रद्धेय भन्तेले भन्नुभयो-"ज्ञान र विवेक भएन भने हामी अरूको गाई चराउने गोठाला जस्तो मात्र हुनेछौं । गोठालोले गाई चराए पनि अमूल्य दूध पिउन पाउँदैनन् ।"

श्रद्धाञ्जली सभा सम्पन्न

२०६४ माघ १, धर्मकीर्ति विहार, काठमाडौं ।

बुद्ध शिक्षा प्रचार कार्यमा योगदान पुऱ्याउँदै आफ्नो अमूल्य जीवन बुद्ध शिक्षानुरूप लगनशील भई बिताउन रूचाउनु हुने उपासक पूर्णकाजी तुलाधर पौष १५ का दिन ८९ वर्षको उमेरमा निधन हुनुभयो । उहाँको पुण्य स्मृतिमा धर्मकीर्ति विहारले श्रद्धाञ्जली सभाको आयोजना गरिएको थियो । रोशनकाजी तुलाधरले संचालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, भिक्षुणी धम्मवती, वखत बहादुर चित्रकार, आशाभाई तण्डुकार आदि वक्ताहरूले उहाँको योगदान विषयमा आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए । यसरी नै आनन्दमान सिंह तुलाधरले दिवंगत उपासकको योगदान विषयक कविता वाचन गर्नु भएको थियो ।

म्यानमार थाइलैण्डमा बौद्ध तिर्थ यात्रा सम्पन्न

पूज्य धम्मवती गुरुमांको नेतृत्वमा जम्मा २५ जवान बौद्ध तीर्थयात्री टोली म्यानमार र थाइलैण्ड गरी दुई बौद्ध देशहरूमा बौद्ध तीर्थयात्रा सम्पन्न गरी स्वदेश फर्किएको छ । मिति २०६४ माघ ७ गते काठमाडौंबाट बैंकक पुगिएको उक्त टोली माघ ८ गते बैंककबाट रंगुन पुगिएको थियो । म्यानमारका प्रशिद्ध चैत्य स्वेदेगों, च्याइथ्यू लगायत मोलमिन भगू, आदि विभिन्न बौद्ध स्थानहरू भ्रमण गरी माघ १८ गते रंगुनबाट बैंकक पुगी थाइलैण्डका विभिन्न बौद्ध मन्दिरहरू भ्रमण गरी माघ २२ गते उक्त टोली बैंककबाट काठमाडौं फीर्ति भएको छ ।

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनयात गुहाली

२०६४।२।२५ गते बुधवार खुनु सुलक्षणकीर्ति विहार चोभारे धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनयात सदस्य श्रीमती दानकेशरी शाक्य ६२ दँ बुदिंया लसताय् अनोजा गुरूमाँ यागु नेतृत्वय् शील प्रार्थना, बुद्ध पूजा, धर्म देशना ज्याङ्व: सम्पन्न जुगु खः । अथेहे धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत जुगु खः । भजनया उपाध्यक्ष श्री जुजु भाई शाक्य पाखें ध.बौ.ज्ञा. भजनया स्मृति चिन्ह दानकेशरी शाक्य यात ल:ल्हाना: सम्मान याना दिल । बुंदि न्या:म्ह दानकेशरी पाखें ३००५/- भजनयात गुहाली रूपे प्रदान याना दिल लिसें भजनयागु स्तयाम्प या लागि २५०/- नं चन्दा तया दिल । बसयागु व भोजन यागु व्यवस्था न वयकलंहे याना दिसे पूण्य मुंका दिल ।

जलपान या व्यवस्था क्वावहाः पुच: पाखें जूगु ख: । श्रीमती दानकेशरी शाक्ययात सुस्वास्थ, दिर्घायु कामना यासे न्ह्याबलें धर्म चित्त बृद्धि जुया भिगुं ज्या:य् न्ह्या:वने फयमा धका धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें कामना यासे सुभाय देछा:गु जुल ।

अथेहे मिति ०६४/१०/६ गते आइतबार खुनु धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया सदस्य श्रीमती नानी मैयां महर्जनया जहान श्री राम महर्जनया ६१ दँ बुदिंया लसताय् छाउनी थगुहे छें श्रद्धेय अनोजा गुरुमां यागु नेतृत्वय् बुद्ध पूजा, धर्मदेशना लिसें धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत जूगु जुल । भजनया उपाध्यक्ष श्री जुजुभाई शाक्य पाखें धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया स्मृति चिन्ह ल:ल्हासे सम्मान याना दिल । श्रीमान् श्रीमती राम महर्जन पाखें २,५००/- दां ध.ज्ञा.भ.यात गुहालीया रूपे प्रदान याना दिल । भोजन जलपान यागु व्यवस्था याना पूण्य मुकां दिल ।

श्री राम महर्जनया सुस्वास्थ्य दिर्घायु कामना यासे सपरिवार पिनि धर्मचित्त बृद्धि जुया भिंगु ज्या: न्ह्याबले याय् फय्मा धका: ध.ज्ञा.भ. पाखें कामना या:गु जुल ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनया यात्रा

प्रस्तुती- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

०६४/९/२६ धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया नामं धर्मकीर्ति विहारयागु छगू आस्थाया रूपे बुद्ध धर्म प्रचार प्रसार च्वन्ह्याना वनेफय्मा धैगु मनंतुना ०६४/९/२६-३० गते तक पोखरा, तानसेन, बुटवल, लुम्बिनी, भजनयाय्गु ज्या:ज्वना: यात्रा न्ह्या:गु ख: ।

नेपा: देया थी थी थासय् बुद्धया सन्देश ज्वना: अज्ञानता जाया च्वंगु मनूतयगु मनयात बुद्धया सन्देश थ्वय्का: थवंथवय् विश्व शान्ति, मैत्री व भातृत्व प्रेम भाव उत्पन्न याना संसार अनित्य ख: धैगु बोध याय्गुया लागि लोक ह्वा:गु गीत संगित छाय्पिया: थ:नं सद्मार्गया वनेगु करपिंत न सद्मार्गय् थ्यंकेगु उद्देश्य ज्वना: विश्वय अशान्तमय वातावरण असहिष्णुतायात परास्त्र याना शान्तिपूर्ण सह-अस्तित्व यागु मुलमन्त्र ज्वना: न्ह्या:वना च्वंगु ध.बौ.ज्ञा. भजन ख: । पोखराय् धर्मशील विहारे बुद्ध पूजा भजन जूगु ख: । वथेंतु बुटवलय् पद्म चैत्य विहारे उदयशील गुरुमां पाखें बुद्ध पूजा व धर्मदेशना जुलसा अन भजननं प्रस्तुत जूगु ख: । लुम्बिनी गौतमी विहारे व लुम्बिनी पुलांगु विहारे नं बुद्ध पूजा भजन जूगु ख: ।

भजन पुच: पाखें रू. ४०००/- दां बुटवल पद्म चैत्य विहारयात गुहालीया रूपे प्रदान या:गु जुल ।

ध.बौ.ज्ञानमाला भजनया उपाध्यक्ष श्री जुजू भाई शाक्य, कोषाध्यक्ष श्री श्याम मान बज्राचार्य लगायत ३० म्ह भजन दुज:दुगु पुच: पौष ३० गते यें लिथ्यन ।

धर्म प्रचार

प्रव्रज्या समारोह

थाइलैण्डमा राजा भूमीबोल अदुल्यादेजको ८० औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा भक्तपूर स्थित मुनिविहारमा भिक्षु अश्वघोषको उपाध्यायत्वमा र भिक्षु विपस्सीको संरक्षकत्वमा ८० जना कुलपुत्रहरूको प्रव्रज्या समारोह सम्पन्न गरिएका समाचार छ ।

विश्व भातृत्व संघ थाइलैण्डका बौद्ध संघको दायकत्वमा सम्पन्न उक्त समारोहमा धर्मोदय सभा केन्द्रिय समितिका कार्यकारिणी पदाधिकारीहरू पनि सहभागी रहनु भएका थिए ।

उक्त समारोहमा वज्राचार्य, शाक्य, ब्राह्मण, क्षेत्री, गुरूङ्ग, थारू, तामाङ्ग, श्रेष्ठ, मानन्धर र महर्जन आदि विभिन्न जातिका कुलपुत्रहरूले प्रव्रजित हुने मौका पाउनु भएका थिए ।

मैत्री बोधिसत्व विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

२०६४ माघ २ गते

स्थान मैत्री बोधिसत्व महाविहार जमल ।

यसदिन मैत्री बोधिसत्व महाविहारमा पञ्चशील प्रार्थना र बुद्धपूजा पश्चात् धम्मवती गूरुमांबाट धर्मदेशना भएको थियो । धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनको तर्फबाट भजन प्रस्तुत गरिएको उक्त बुद्धपूजा कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सम्पूर्ण सहभागी श्रद्धालुहरूलाई उपासिका अष्टमाया पुच: धर्मकीर्ति विहारको तर्फबाट जलपानको व्यवस्था गर्नुभई पूण्य संचय गर्नुभएका थिए ।

महापरित्राण पाठ सम्पन्न

२०६४ माघ २३, २४ बुधबार,

ताम्राकार कम्प्लेक्स, पाको, न्यूरोड

हर्षरत्न पदम देवी ताम्राकार प्रमुख सपरिवारको आयोजनामा नव निर्मित ताम्राकार कम्प्लेक्स भवन निर्माण कार्य सम्पन्न भएको शुभ उपलक्ष्यमा पूज्य भिक्षु महासंघको तर्फबाट अहोरात्र पवित्र महापरित्राण पाठ कार्यक्रम सम्पन्न भएको समाचार छ ।

समाचार

स्वास्थ्य परिक्षण

मिति २०६४/०९/२७ शनिवार, धर्मकिर्ति स्वास्थ्य कमिटि व जितापुर गन्धकुटि विहारया संयुक्त ग्वसालय् खोकनाया जितापुर गन्धकुटि विहारसं छन्हुया साधारण स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न जुल । उगु स्वास्थ्य शिविर सं ११० म्ह खोनावासी पिन्सं उगु सेवा उपभोग याय खन । थुकी यात ग्वाहाली याय्या निर्ती डा. बिजयलाल श्रेष्ठ, डा. विनिता श्रेष्ठ व डा. मतिना तुलाधरं ल्वयं जाँचें याना सेवा याना दीगु जुल । उगु स्वास्थ्य शिविरसं "डायविटिज ल्वय्या हि" जाँचे यासे स्वास्थ्य परीक्षण जुगु ख: ।

अन्तिम देहधारी

■ भिक्षु संघरक्षित

विषय भोगले नाशिन्छ मूर्ख
ज्ञान नखोज्ने संसार पारी ।
विनाश गराउँछ स्वयंको मूर्ख
भोगको चाहनामा बारम्बार फँसी ॥

अन्नबालीको दोष घाँस हो
मनुष्यको दोष छ अनेक ।
रागादि क्लेश रहितलाई हो
दिएको दान महत्फल ॥

संसारबाट पार भई जानुछ
अधिपछि बीचको आशा त्यागी ।
जन्ममरणको बन्धनबाट मुक्त हुनुछ
सबैबाट आफ्नो मन मुक्त पारी ॥

पापपुण्य त्यागिसकेर निडर भएका
तृष्णारहित चित्तमल नहुनेलाई ।
सांसारिक काँडा पन्छाइसकेका
कहलाउँछन् अन्तिम देहधारी ॥

मुद्रक: न्यू नेपाल प्रेस प्रधान कार्यालय: १४२ मनकामना मार्ग, नागपोखरी, काठमाडौं, नेपाल । फोन: ४४१४८५०, ४४३४७५३, फ्याक्स: (९७७-१) ४४३३९२९
व्यापारिक कार्यालय: शुक्रपथ, काठमाडौं । फोन: ४२५९०३२, ४२५९४५०, फ्याक्स: (९७७-१) ४२५८६७८

Downloaded from http://www.dhamma.digital