

धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI
A BUDDHIST MONTHLY



फोटो सौजन्य - इन्द्रावती गुरुमा

साप्ताहिक प्रव्रज्या शिविरको समापनका दिन प्रशिक्षक एवं प्रशिक्षार्थी
बालबालिकाहरूका साथ धम्मवती गुरुमां



वर्ष-२७, अङ्क-१०

बु.सं. २५५३, सि:पुन्हि

ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

१) लिसा रंजित, मजिपाट (आजीवन सदस्य)	रु. ५१००/-
२) लीसा रंजित, मजिपाट	रु. ५०००/-
३) बालिकाहरूलाई जाकेट १३ थान	
४) रूप शोभा पुचः	रु. २०००/-
५) जगत शोभा तुलाधर, दगु बहा	रु. २०००/-
६) निर्मल कंसाकार, बुराख्यो	रु. १२००/-
७) १०० भन्दा तल खुद्रा जम्मा	रु. ११४५/-
८) धर्मवीर शाक्य, जमल	रु. १०१०/-
९) चुरीनानी प्रजापति, ठिमि	रु. १००१/-
१०) Mr Saliya J. Ranasinghe. Sri Lanka	Rs. १०००/-
११) भक्तलाल चित्रकार, मैतीदेवी	रु. १०००/-
१२) सुर्यमाया चित्रका, मैतीदेवी	रु. १०००/-
१३) शिसिल चित्रकार, मैतीदेवी	रु. १०००/-
१४) हरिमान रंजित, छाउनी	रु. १०००/-
१५) दिल शोभा शाक्य परिवार बनेपा-वालाश्रमलाई भोजन प्रदान	
१६) प्राणमाया प्रजापति, ठिमि	रु. ५११/-
१७) तुलसी माया प्रजापति	रु. ५०५/-
१८) बाबुराजा तुलाधर, ग्लाश हाउस, असन	रु. ५००/-
१९) अमृत शोभा तुलाधर	रु. ५००/-
२०) बोधिराम बोधि	रु. ४७०/-
२१) चिनि शोभा कंसाकार, श्रीघ	रु. ३००/-
२२) केशचन्द्र शाक्य बनेपा	रु. ३००/-
२३) ज्ञानुभाई मानन्धर	रु. ३००/-
२४) बन्नी चक्रधर	रु. १२०/-
२५) यशोधरा चक्रधर	रु. ११०/-
२६) विष्णुदेवी	रु. १०५/-
२७) सूर्यमाया महर्जन	रु. १०५/-
२८) पञ्चमाया बज्राचार्य	रु. १०५/-
२९) प्राणमाया शंकरदेव	रु. १०५/-
३०) सानुमाया प्रजापति	रु. १०५/-
३१) नक्कली महर्जन	रु. १०५/-
३२) चिनिमाया प्रजापति	रु. १०५/-
३३) पञ्चमाया प्रजापति	रु. १०५/-
३४) कुल बहादुर राउत	रु. १०१/-
३५) धनमाया राउत	रु. १००/-
३६) बलराम प्रजापति	रु. १००/-
३७) कान्छी प्रजापति	रु. १००/-
३८) अतलमाया चक्रधर	रु. १००/-
३९) पूर्णकेशरी प्रजापती	रु. १००/-
४०) अष्टमाया	रु. १००/-
४१) सानुमाया प्रजापति	रु. १००/-
४२) तेजकृष्ण प्रजापति	रु. १००/-

बाखँ जक हे जुया चवन !

■ गणेश माली

मचावले जिमि अजिं जितः
कनिगु खः गुलिनं वाखँ धकाः
न्हयाइपुसे च्वंगु दक्व खँ त
धात्थे हे जूगु धकाः चवना,
(१)

गवले जि तः धिकः जुया वल
अले धकाः जि थुयाः वल,
बाखँ धैगु बाखँ हे खनि,
धात्थे जूगु मखु खनि !
(२)

विज्ञ पण्डित धयातः पिं सं,
गुलि कना वन थी थी खँ त,
न्हयाइपुसे च्वंगु रहस्यमय गु,
धात्थे हे खः गु धकाः चवना।
(३)

गवले मिखा चाल जिगु ज्ञानया
विज्ञानया स्वविवेकया,
अले थुल ... धैवंगु फुकँ
धात्थे खः गु मखु खनि !
(४)

विज्ञ पिसला थी थी विषय,
अज्ञानी पिनि मन तयगु नितिं
इले व्यले कना थकुगु थी थी,
बाखँ जक हे जुया चवन !
(५)

प्रमुख व्यवस्थापक
विद्यासागर रञ्जित

फोन: ४२५ ८९५५

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन

फोन: ४२५ ३१८२

जगन्नाथ महर्जन

फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक

धुवरत्न स्थापित

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक

भिक्षु अरघोष महास्थविर
४२५९११० (सघाराम विहार, ढल्की)

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघ्न: नघ:टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२

काठमाडौं

फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्बत् २५५३

नेपाल सम्बत् १९३०

इस्वी सम्बत् २०१०

विक्रम सम्बत् २०६६

विशेष सदस्य	रु. १०००/-
	वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्को	रु. १०/-



धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

30th JANUARY 2010

वर्ष- २७

अङ्क- १०

सि:पुन्नि

माघ २०६६



आफूले गरेको पापले आफैलाई अपवित्र पार्दछ, आफूले गरेको पुण्यले आफैलाई शुद्ध पार्दछ, शुद्धि हुने र अशुद्धि हुने आफ्नै द्वारबाट हो, कसैले अरु कसैलाई शुद्ध पार्न सक्दैन ।



अर्काको खूबै हित गर्नका लागि आफ्नो हितको हानी गर्नु हुँदैन । आफ्नो हितको विचार राखेर सदर्थमा लाग्नु पर्दछ ।



जसले आफ्ना मिथ्या धारणाको कारण धर्मात्मा श्रेष्ठ अर्हन्तहरूलाई निन्दा गर्छ, त्यसले आफैलाई नाश गर्दछ, जस्तै फुलले बाँसलाई नै नाश गर्दछ ।



आफ्नो मालिक आफै हो

बुद्धको उपदेश अध्ययन र मनन गर्नुपर्ने धेरै छन् । बुद्धको विचार अनुसार अध्ययन गरेर । विद्वान हुनुभन्दा असल मानिस बन्न सक्नु नै उपयोगी हुन्छ । बुद्धको उपदेश अत्ताहि अत्तनो नाथो कोहि नाथो परोक्षिया अर्थात् आफ्नो मालिक आफै हो अरू कोही मालिक छैन । यो उपदेशलाई धेरै जनाले सही रूपमा बुझ्न सकेको छैन । आफ्नो मालिक आफै भनेको हामीलाई कसैको सहयोग चाहिँदैन भनेको होइन । बच्चालाई आमा बुबाको सहयोग चाहिँन्छ । विद्यार्थीलाई गुरुको सहयोग चाहिँन्छ । बुद्धको भनाइ हो आत्म निर्भर हुनु पर्छ । दुःखबाट मुक्त हुनुको लागि आफैले मेहनत गर्नुपर्छ ।

भगवान बुद्ध अज्ञानीहरूलाई बोध गर्न ज्ञानीहुनलाई मार्ग प्रदर्शक बन्नु भयो । तर बुद्ध भन्नुहुन्छ तुम्हेहि किंचं आतप्पं अक्खातारो तथागता अर्थात् तथागतहरू त मार्ग प्रदर्शक मात्र हुनु, काममा त आफूहरूले नै प्रयत्न गर्नपर्छ ।

बुद्धले ४५ वर्ष सम्म धर्म र ज्ञानको उपदेश दिनु भयो । सुन्नेहरूले कामको कुरो हो भनी स्वीकार गरेर आचरण गरेर राम्रो प्रतिफल पाए मतलब असल मान्छे बन्न प्रयत्न गरेर आफू भित्र रहेका दुर्गुण, कमजोरीलाई कमगरे, नाशगरे । त्यस पछि मानिस असल बने । विश्वास पात्र बने । कर्तव्य परायण बने ।

• अंगुलिमाल जस्तो हत्यारा र आलवक जस्तो राक्षसी स्वभावका मानिसहरूले बुद्धको उपदेश सुनेर आफ्नो गलती महसूस गरेर हृदय परिवर्तन गरी बोध भए । अनि आफ्नो मालिक आफै बने । बुद्धको उपदेशले आदर्शवान् बन्यो ।

हामीहरू बुद्धको शरण जान्छौं धर्मको र संघको शरण जान्छौं । यसको मतलब आत्म समर्पण गरेको होइन । बुद्धको शरणमा गएर बुद्धले देखाउनु भएको बाटोमा हिँड्न प्रतिबद्धछौं । आचरण राम्रोपारेर जीवन्त सफल बनाउँछौं । बुद्धपूजा गर्छौं बुद्ध गुण स्मरण गरी बुद्धमा रहेको केही गुण हासिल गरी गुण सम्पन्न बन्छौं । असल मान्छे बन्छौं । आफ्नो मालिक आफै हो भनेको यस अर्थमा हो ।

अर्को उदाहरण लीऔं विद्यार्थी स्कूलमा गएर पढ्छन्, शिक्षकले पढाउँछन् विद्यार्थीले मनमा अधिस्थान गर्छन् जाँचमा पास हुन्छौं भन्ने प्रार्थना मात्र गरेर पास हुँदैन । राम्रो संग बुझेर खूब मेहनत गरेर पढेमा मात्र उत्तिर्ण हुन्छ । अन्यथा फेल हुन्छ । आफ्नै समझदारी र मेहनतको प्रतिफल हो जाँचमा पास हुनु भनेको । आफ्नो मालिक आफै हो भन्ने बुद्ध वचनको अर्थ ।

बुद्धको भनाई अनुसार पहिले मानिस असल बन्नु पर्छ त्यसपछि मात्र देश बन्छ । मानिस असल नबनीकन देश कहिले पनि बन्दैन ।

आजकालको शिक्षा विद्वान बन्नको लागि भएको देखिन्छ, मानिस असल बन्ने खालको देखिँदैन । त्यसैले नयाँ नेपाल बनाउने कुरामा मात्र सीमित भएको देखिन्छ, अशान्ति कम भएको छैन । हिंसा, हत्या यातायात बन्द, चक्का जाम कम भएको छैन । बुद्धले त नागरिकहरूले राजबलि दिनुपर्छ भन्नुभएको छ । यो शब्द बुद्धको पालोको हो यसको अर्थ सरकारलाई करतिर्नुपर्छ । यो नागरिकको कर्तव्य हो । अनि मात्र देश आफ्नो मालिक आफै बन्न सक्नेछ । अन्यथा राष्ट्र आत्म निर्भर बन्ने छैन ।

तर आजभोली देशविकासको योजना मात्र बनाउने गरेको देखिन्छ । व्यक्ति विकासको योजना भने देखिँदैन ।

सद्गृहस्थका चार अभिलाषाहरू

■ सत्यनारायण गोयन्का

सामान्य सद्गृहस्थका निम्न चारवटा अभिलाषाहरू हुन्छन् ।

सबैभन्दा पहिला त कोही पनि सद्गृहस्थ विपन्न हुन चाहदैन । विपन्नता, गरीबी, भोको रहनु, कंगाल हुनु, गृहस्थहरूका लागि र गृहस्थ समाजको लागि अभिशाप हो । भोको, नाङ्गो रहँदा धर्म पालन गर्ने कुरा त के चिन्तन पनि गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले एकजना गृहस्थका लागि समृद्ध हुनु र सम्पन्न रहनु आवश्यक छ । समभदार गृहस्थ छ भने उसले अवश्य बुझ्दछ कि धन-सम्पदा आफ्नो मेहनत र परिश्रमबाट गर्नुपर्छ, धर्मपूर्वक आर्जन गर्नुपर्छ । मेहनत नगरीकन कमाएको धन उपयोगी हुँदैन, संतोषकारक हुँदैन । त्यसको अपव्यय नै हुनेछ । यस्तै प्रकार अधर्मपूर्वक धन आएको छ भने त्यो पनि सुख शान्तिको कारण बन्न सक्दैन । अरूको सम्पत्ति हट्याएर, चोरेर, लुटेर, छीनेर, छल गरेर आर्जन गरेको छ भने त्यसबाट अशान्ति नै दिनेछ । यस्तो सम्पत्तिको सदुपयोग हुँदैन, दुरुपयोग नै हुनेछ । त्यसैले समभदार सद्गृहस्थको अभिलाषा यही हुन्छ कि आफ्नो श्रमले, धर्मपूर्वक, न्याय-नीति पूर्वक समृद्धि-सम्पत्ति कमाउनु पर्छ । यो पहिलो अभिलाषा हो जसको पूर्ति गर्न कोही पनि सद्गृहस्थले मन पराउँछन्, सुखद थान्छन् तर यो प्राप्त गर्नु दुर्लभ हुन्छ ।

श्रमपूर्वक र धर्मपूर्वक सम्पत्ति आर्जन गरे पछि एकजना सद्गृहस्थको दोश्रो अभिलाषा समाजमा र साथीभाई बिच नाम कमाउनु हुन्छ । भोको अवस्थामा कोही पनि व्यक्ति धर्म-नीति अनुसार चल्नुको सट्टा दुष्कर्म गर्न थाल्छन् । तर जब भोको बस्नु पर्दैन तब सद्गृहस्थको अभिलाषा यस्तो हुन्छ जसबाट उसको शरीर र वाणीबाट सानो भन्दा सानो अथवा ठूलो कुनै पनि त्यस्तो काम नहोस् जसको कारण उसको बदनाम हुन्छ । कुनै दुष्कर्म नगरीकन यदि भ्रष्टो निन्दा भएको छ भने साँच्चैको सद्गृहस्थ यसबाट विचलित हुँदैन । तर दुष्कर्म गरेको छ भने यस्तो निन्दाबाट ऊ लज्जित हुनेछ । त्यसैले स्वभाविक रूपले एकजना समभदार सद्गृहस्थको यही अभिलाषा हुन्छ कि धर्मपूर्वक नाम कमाएर सफल जीवन जिउन सकुन् । यो दोश्रो अभिलाषा हो जुन पूरा गर्न कोही पनि सद्गृहस्थ मन पराउँछन्, सुखद थान्छन् तर यो दुर्लभ हुन्छ ।

धर्मपूर्वक, श्रमपूर्वक सम्पत्ति आर्जन गरि राम्रो

कर्मद्वारा नाम कमाइसकेपछि एकजना गृहस्थको तेस्रो अभिलाषा लामो समयसम्म स्वस्थ पूर्वक जीवन जिउने हुन्छ । सद्गृहस्थलाई राम्ररी थाहा हुन्छ कि मनुष्यको जीवन ज्यादै अनमोल छ । यसै जीवनमा अन्तरमुखी भएर सत्यलाई दर्शन गर्दै-गर्दै, आत्म-दर्शन गर्दै परम सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ, जीवनमुक्त हुन सकिन्छ । त्यसैले ऊ स्वस्थ र दीर्घायु जीवन जिउन चाहन्छ । यो तेस्रो अभिलाषा कोही पनि सद्गृहस्थले पूरा गर्न मन पराउँछ, यसैमा सुखद थान्छ तर यस्को प्राप्ति पनि दुर्लभ छ ।

धर्मपूर्वक श्रमपूर्वक सम्पत्ति प्राप्त गरेर, आफ्नो साथी भाइ माभ धर्मपूर्वक नाम कमाएर चिरकालसम्म स्वस्थ जीवन बाँचेपछि उसको चौथो अभिलाषा आफ्नो शरीर छोडेपछि कतै दुर्गति नपाओस्, सद्गति नै पाओस्, स्वर्गगामी नै होउन् भन्ने हुन्छ । उसलाई राम्ररी थाहाहुन्छ कि मरेपछि यदि अपायगति, अधोगति प्राप्त भयो भने त्यहाँबाट बाहिर आउनु अत्यन्त कठिन हुन्छ । तलको लोकको जीवनमा धर्मधारण गर्ने प्रश्न नै आउँदैन । माथिको लोक अर्थात् ऊर्ध्व लोकगामी भएमा जुन धर्म साधना यहाँ सिकेको छ त्यसको अभ्यासलाई कायम राख्न सकिन्छ । र धर्ममार्गमा अग्रसर हुँदै जान्छ । परम विमुक्तिको अवस्थाको नजीक हुँदै जान्छ । त्यसैले सद्गृहस्थको अभिलाषा यही हुन्छ की ऊ मरेपछि स्वर्गलोकमा जाउन् । यो चौथो अभिलाषा हो यसलाई पूरा गर्ने इच्छा हरेक सद्गृहस्थको हुन्छ, यस्तो मनपराउँछ र यो प्राप्त भएमा सुख हुन्छ, तर यस्तो प्राप्त हुनुपनि दुर्लभ हुन्छ ।

सद्गृहस्थको चारवटा सम्पत्ति

भगवान्ले उहाँको अग्र उपासक गृहपति अनाथपिण्डकलाई उपदेश दिनु हुँदै भन्नुभयो यी चारैवटा प्रिय, मनोरम र सुखद अभिलाषाहरूलाई पूर्ति गर्ने चार धर्म साधनहरू पनि छन् जसबाट दुर्लभलाई सुलभ बनाई दिन्छ । यी चारवटा साधनहरू हुन्- श्रद्धा सम्पत्ति, शील-सम्पत्ति, त्याग-सम्पत्ति र प्रज्ञा सम्पत्ति ।

श्रद्धा-सम्पत्ति

कोही सम्यक सम्बुद्धको ज्ञानको प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ, उहाँको गुणको प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ । ओहो ! भगवान् तथागत अरहन्त हुनुहुन्छ, सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, विद्या आचरण सम्पन्न हुनुहुन्छ, सुगत हुनुहुन्छ, लोकको

ज्ञाता हुनुहुन्छ, अनुपम हुनुहुन्छ । बेठिक बाटोमा लागेका व्यक्तिहरूलाई सही बाटो देखाउन कुशल हुनुहुन्छ । देवता र मनुष्यहरूका शास्ता हुनुहुन्छ, आचार्य हुनुहुन्छ । बुद्ध हुनुहुन्छ, भगवान् हुनुहुन्छ ।

सम्प्रदायविहीन शुद्ध धर्मको प्रति श्रद्धा जागदछ-धर्म स्पष्ट छ, सुआख्यात छ, सादृष्टिक छ, अकालिक छ, जो कोहीले पनि यस धर्मलाई अपनाएर-अनुभव गरेर हेर्न सक्छन्, यसले उन्नति तर्फ लैजानेछ र प्रत्येक समझदार व्यक्तिले यसलाई धारण गर्न योग्य छ ।

सन्त समाजको पवित्रताको प्रति श्रद्धा जागदछ । यी सन्तहरू सुमार्गगामी छन्, ऋजुमार्गगामी छन्, ज्ञानमार्गगामी छन् र समीचीनमार्गगामी छन् । यी सन्तहरू शील, समाधि र प्रज्ञामा प्रतिष्ठित भएर अनार्यबाट आर्य बनिसके, निर्वाणलाई देखिसके । त्यसैले यिनीहरू सन्त छन्, निर्मल चित्त भएकाहरू हुन् । यसैकारणले उनीहरू पूज्य छन्, वन्दना गर्न लायक छन्, अथिति मान्न लायकका छन्, दक्षिणा दिन योग्य छन् । लोकमा यी अनुपम पूण्य-क्षेत्र हुन् ।

सद्गृहस्थ जब श्रद्धा सम्पत्तिबाट सम्पन्न हुन्छ तब उसको चित्तको कठोरता कम हुन्छ, उनमा मृदुलता आउँदछ । कटुता कम हुन्छ र मधुरता आउँछ । कुटिलता कम हुन्छ र सरलता आउँछ । यस्तो व्यक्तिले अरूलाई धोखा दिएर सम्पत्ति बटुल्न सक्दैन । धर्मपूर्वक नै सम्पत्ति आर्जन गर्दछ र धन कमाउन सफल रहन्छ ।

शील सम्पत्ति-

शील सम्पन्न रहेको सद्गृहस्थले कुनै पनि प्राणीको हत्या गर्दैन, चोरी गर्दैन, व्यभिचार गर्दैन, भूठो बोल्दैन, मादक पदार्थको सेवन गर्दैन । शरीर तथा वाणीबाट यस्तो कुनै दुष्कर्म गर्दैन जुन काम गर्नाले अरूले निन्दा गर्छ । यसकारण शील सम्पन्न व्यक्ति अपयश हुनुबाट बच्दछ र यश सम्पन्न नै हुन्छ ।

त्याग सम्पत्ति-

सद्गृहस्थले केवल संचय गर्न, संग्रह गर्न र परिग्रह गर्नका लागि मात्र धन कमाउँदैन । ऊ मात्सर्य रहित चित्तको जीवन जिउँदछ । उसले आफ्नो कमाईलाई संविभाग गर्दछ । त्यसलाई बाँट्छ । प्रसन्न चित्तले स्वच्छ मनले, खुल्ला हातले दान दिन्छ । यही नै एकजना सद्गृहस्थको दान सम्पत्ति हो । यसरी सम्पन्न भएर जब कोही सत्पुरुषलाई भोजन, वस्त्र, औषधि, निवास आदि दान दिन्छ तब आयुबल नै दान दिन्छ र त्यसको फलस्वरूप उसलाई पनि आयुबल नै प्राप्त हुन्छ । ऊ दीर्घजीवी हुनुको साथै स्वस्थ रहन्छ ।

प्रज्ञा सम्पत्ति-

सद्गृहस्थ शील सदाचारको जीवन लिएर चित्तलाई एकाग्र गर्ने अभ्यास गर्दछ र कायामा कायानुपशयना, वेदनामा वेदानुपशयना, चित्तमा चित्तानुपशयना र धर्ममा धर्मानुपशयना गर्दछ । यसरी अन्तरमुखी भएर विपशयनाको अभ्यास गर्नु भन्ने थाहापाउँदछ कि कसरी समय-समयमा पाँच प्रकारका आवरण-नीवरणहरू बाधा बनेर उसको चित्तमा छाउँछन्, मानौं पाँचैजना दुश्मन टाउकोमा चढेको छ ।

उसले थाहापाउँदछ कि कहिले काँही चित्तमा लोभ छाउँदछ र त्यसको कारण गर्न नहुने काम गर्न पुग्दछ । जुन गर्नुपर्ने हो त्यो गर्न सक्दैन । अकरणीय काम गर्नाले र करणीय काम नगर्नाले उसको सुख र ऐश्वर्यमा हानी पुग्दछ । त्यस्तै यदि चित्त द्वेष र दौर्मनस्यले भरेको छ भने पनि यस्तै हुन्छ । अथवा चित्त अल्छी र प्रमादले भरेको छ भने पनि अथवा बेचैनी र आत्मग्लानिले भरेको छ अथवा शंका र सन्देहले भरेको छ भने पनि त्यस्तै हुन्छ । विपश्यी गृहस्थ श्रावक समय-समयमा प्रकट हुने यी पाँचैवटा आवरण-नीवरणहरूलाई दुश्मनको रूपमा चिन्दछ र बुझ्दछ कि यी चित्तका क्लेश हुन्, मयल हुन् । यसरी बुझेर त्यसलाई प्रयत्नपूर्वक हटाउँछ । यी नीवरणहरूलाई नियालेर स्थूल-स्थूल सत्यको दर्शन गर्दछ र त्यसलाई विभाजन, विघटन, विश्लेषण गर्दै सूक्ष्म सत्यलाई साक्षात्कार गर्दछ र परम सत्य निर्वाणको दर्शन गर्दछ । अनार्यबाट आर्य बन्दछ । यस्तो सद्गृहस्थलाई महाप्रज्ञ भनिन्छ । पृथप्रज्ञ भनिन्छ । यस्तो व्यक्ति प्रज्ञा-सम्पदाबाट सम्पन्न हुन्छ ।

प्रज्ञाको आधारमा परम सत्यको मार्गमा अघि बढेको साधक अपायगति, अधोगति तर्फ लैजाने आफ्ना सबै कर्म संस्कारहरूलाई क्षय गर्दछ । निर्वाणलाई साक्षात्कार गरेर गृहस्थ जब श्रोतामन्न बन्दछ, मुक्तिको श्रोतमा पर्दछ तब अधोगतिबाट पूर्णतया छुटकारा पाउँदछ । उनको जति जन्म बाँकी रहेको छ त्यो माथिको लोकको नै हुन्छ । यस प्रकार प्रज्ञामा पुष्ट भएर गृहस्थ आफ्नो सद्गतिको बारेमा निश्चित र आश्वस्त हुन्छ ।

यसरी श्रद्धा, शील, दान र प्रज्ञाद्वारा सद्गृहस्थले आफ्नो चारैवटा अभिलाषाहरू सजिलै पूरा गर्दछ र दुर्जभलाई सुलभ बनाउँदछ ।

(साभार- 'विपश्यना' वर्ष-२४, अङ्क १०)

धम्मपद - २२८

■ रीना तुलाधर (बनिया) 'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

नगरं यथा पच्चन्तं - गुत्तं सन्तर बाहिरं
एवं गोपेयं अत्तानं - खणो वे मा उपच्चगा
खणा तीता हि सोचन्ति - निरयस्मिह समप्पिता

अर्थ-

सीमान्त प्रदेश नगरलाई, भित्र बाहिरबाट सुरक्षित गरेर राखिने भन्ने आफूले आफूलाई सुरक्षित गरेर राख । एक क्षण पनि असल कार्य गर्नबाट नचुक । जसले समयलाई त्यतिकै जान दिन्छ, नरकमा परेर शोक पश्चाताप हुनुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

घटना- उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा बस्नु हुँदा आगन्तुक (=पाहुना) भिक्षुहरूको कारणमा भन्नु भएको थियो ।

बुद्धको समयमा भिक्षुहरूको एक समूह एउटा ग्राममा वर्षावास बस्न गयो । त्यस गाउँमा मानिसहरूले पहिलो महिना भरि त भिक्षुहरूले राम्रोसँग भोजन दान दिए, सत्कार गरे । त्यसपछि दोश्रो महिनामा त्यो गाउँमा डाँकुहरूको आक्रमण भएछ । थुप्रै धनमाल लुटेर लग्यो गाउँका केही मानिसहरूलाई अपहरण गरेर पनि लगेछ । गाउँमा त्यस्तो विपत्ति आँझपरेकोले त्यसपछि गाउँका मानिसहरूले वर्षावास बस्न आएका भिक्षुहरूलाई त्यति ध्यान दिन सकेन । तिनीहरू गाउँमा पुनःनिर्माण गर्न र चारैतिरबाट सुरक्षित पार्न नै व्यस्त रहे ।

वर्षावास सकिएपछि ती भिक्षुहरू जेतवनमा भगवान बुद्धकहाँ गएर दर्शन गर्न गए । बुद्धले "वर्षावासमा आरामै भयो के ?" भनीकन सोध्नु भयो । भिक्षुहरूले गाउँमा भएको कुरा जम्मै वृत्तान्त सुनाए । पछिल्लो महिनामा गाह्रो भएको जम्मै बताए । त्यसबेला भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई भन्नुभयो - भैयात्यो भिक्षुहरू यसमा धेरै चिन्ता नगर । सधैँभरि आराम र सुविधा पाउँदै भिक्षुहरूले जसरि ती ग्रामवासीहरूले चारैतिरबाट आफ्नो गाउँको रक्षा गरे, त्यसरि नै भिक्षुहरूले आफ्नो आत्मभावलाई सुरक्षा गरी राख्नु पर्छ ।

यसरी आज्ञा भई भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ■

अनन्त ज्योतिः - ७

श्रद्धेय भिक्षु सिङ्ग युनका धर्मचिन्तन
अनुवाद- देवकाजी शाक्य

६७

- नयाँ ठाउँमा पुग्दा, त्यस ठाउँको बारे थाहा पाउन र सिक्न कोशिश गर ।
- प्रश्नहरू सोध्ने गर अथवा जिज्ञासु बन, तिमीले धेरै कुराहरू सिक्नेछौ ।

६८

- सिक्ने इच्छा नभएसम्म सिक्न नसक्ने हुन्छौ, सिक्ने नै हो भने गहिरेर सिक्न कहिल्यै पनि बीचमा नछोड ।
- तिमीले प्रत्युक्त नचाहेसम्म प्रत्युत्तर पाउँदैनौः प्रत्युत्तर खोज, त्यतिकै नछोड ।
- तिमीले विचार गर्न नचाहेसम्म विचार गर्न सक्तैनौ तिमीलाई पूरा समझ नआएसम्म सोच, विचार गर र बुझ्न खोज, कहिल्यै त्यतिकै नछोड ।
- जान्ने इच्छा नभएसम्म तिमीले जान्न सक्तैनौः राम्रोसँग जान्न र थाहा पाउन खोज, त्यतिकै अपूरो नछोड ।

६९

- सङ्कल्पले तिमीलाई लक्ष्यमा पुग्न मद्दत गर्दछ ।
- उद्यमशीलताले सफलतासम्म डोच्याउँछ ।

७०

- मानिसलाई उसको मुस्कानले होइन विचारले जाँच ।
- मानिसलाई उसको नियतले जाँच विचारले होइन ।

७१

- गर्नको लागि कुनै काम नभए पनि कमभन्दा कम अरूसंग राम्रो मेलमिलाप त राख ।
- काम गर्ने मौका पाएको बेला, त्यो मौकालाई छोप ।

७२

- शिष्टाचारको प्रशिक्षणले केटाकेटीहरू वयस्कलाई अभिवादन गर्न सिक्छन् ।
- केटाकेटीलाई शिक्षा दिएमा बुढेसकालमा उनीहरूले सुख सुविधा प्राप्त गर्छन् ।
- राम्रोसँग जीवन जिउने कुराको अभ्यास वयस्क अथवा मध्यम उमेरमा थाल ।
- बुढेसकालमा स्वस्थ रहन अहिले आफूलाई हेरचाह गर ।

क्रमशः

बुद्धशासनको इतिहास-१६

■ भिक्षु अमृतानन्द

एकदिन राजप्रासादको ठूलो झ्यालमा बसिरहेका अशोक राजाले दरवारको अगाडिबाट गइरहेको हिसिले युक्त, बालक भएपनि बालकपन नभएको, हात गोडा आँखा चञ्चल नभएको अत्यन्त इन्द्रिय संयम भएको, साँचकै भिक्षुको स्वभावले युक्त भएको, जन्मले सात वर्ष मात्र भए तापनि गम्भीरपन भएको, हात्ती लीलाले भिक्षा माग्दै गइरहेको निग्रोध श्रामणेरलाई देखे । देख्ने बित्तिकै मानो चुम्बकले खिचे भैं राजाको चित्त निग्रोध श्रामणेरको बाहिरिक शीलाचारले आकर्षित गर्‍यो । श्रामणेरको गमनलीला देख्ने बित्तिकै राजाले यस्तो मनमा लियो कि "यिनी भद्रमुखी श्रमणसंग अवश्य नै सारधर्म ज्ञान हुन सक्छ नत्र यत्ति सानो उमेरको बालक यत्ति गम्भीर यत्ति संयमितेन्द्रिय भएर हिंड्न सक्ला र" ।* राजा निग्रोध श्रामणेरका आचरणमा अति प्रसन्न भयो तथा श्रामणेर देखेपछि राजाको चित्तमा एक अद्भुत स्नेह पनि उत्पन्न भयो ।

यद्यपि कुनै ग्रन्थमा पनि अशोक राजाको वैसको विषयमा केही कुरा प्रकाश गरी राखेको देखिदैन । तथापि वहाँको चिन्तनादि स्वभाव हेरेर हामी अनुमान गर्न सक्छौं कि यसबेला अशोक राजा कमसे कम मध्य वैसको भयो होला । निग्रोध श्रामणेर देख्ने बित्तिकै राजाको चित्त किन उनको प्रति यत्तिको आकर्षित भयो होला भन्ने विषयमा हामी यसो भन्न सक्छौं कि राजाहरू विशेष गरी कौतुहलिक हुनसक्छ तसर्थ त्यति सानो उमेरको श्रामणेर देख्ने बित्तिकै वहाँको चित्त त्यसतर्फ आकर्षित हुनुभयो होला । राजा त के जुनसुकै पनि आकर्षित हुनसक्छ । धर्म शास्त्रानुसार विचार गर्दा पूर्वजन्ममा पनि सम्बन्ध भएको फेरि यस जन्ममा पनि सम्बन्ध भयो भने मनमा अकस्मात स्नेह उत्पन्न हुने कुरा त्रिपिटकमा अनेक निदर्शन छ । निग्रोध श्रामणेरको विषयमा पनि यस्तो कुराबाट मुक्त छैन । पूर्वजन्मको कुरा जस्तै भए पनि वर्तमान कुरा सम्झेर हेर्दा पनि अशोकको मनमा स्नेह उत्पन्न हुन केही न केही कारण छ । तथा विन्दुसार राजा स्वर्गवास भएपछि अशोक

राजाले राज्यको लागि आफ्ना उनान्सय दाज्यूभाईहरूलाई मारेको कुरा पाठक-पाठिकाहरूले थाहा नपाएको होइन । अशोकले दाज्यूभाईहरू हत्या गर्दा सुमन कुमारको जहान सुमना भन्ने रानीको गर्भ रहेको थियो । तसर्थ ती रानी त्यही रातमा आफ्नो प्राण रक्षाको निमित्त गुप्तभेषले नगर बाहिर गई एक चाण्डालको आधारमा वहरको वृक्षमुनी बसेर जीवित गरिन् । पछि सुमना रानीले पुत्र जन्माइन् । वहर वृक्षलाई पालि भाषामा 'निग्रोध' भन्छन् । निग्रोध वृक्षमुनी जन्मेको बालक हुँदा त्यस कुमारलाई 'निग्रोध' भनी भने । क्रमशः बालक सात वर्ष लाग्यो ।

एकदिन महावरुण नामक अरहत महास्थविरले निग्रोध कुमारको पुण्य संस्कार देखी 'यो बालकलाई प्रवर्जित गर्‍यो भने शासनको ठूलो सेवा हुनेछ' भनी विचार गरी सुमना रानीलाई भनेर सात वर्षीय निग्रोध राजकुमारलाई आफुले भार लिई श्रामणेर गरे । निग्रोध कुमार श्रामणेर भएकै दिन आस्रव क्षय भई अरहत भए ।

एकदिन निग्रोध श्रामणेर गुरुहरूलाई गर्नु पर्ने सेवा टहल गरी सकेपछि आमा बसी राखेको ठाउँमा जाने विचारले राम्रोसंग चीवर पहिरी विहारबाट निस्के । आमाकहाँ जान भनेर नगरको दक्षिण द्वारबाट पसेर दरवारको अगाडिबाट गई नगरको पश्चिम द्वारबाट निस्कनु पर्‍यो । यसरी गइरहेको बेलामा अशोक राजाले उनी श्रामणेरलाई देखे । अतः निग्रोध श्रामणेर अशोक राजाका भतिजा थियो । पूर्वजन्ममा पनि यिनीहरू दाज्यूलाई भई आएको कुरा सारत्य दीपनि[▼] मा मह ब्यापारीको कुरामा देखिन्छ । इत्यादि कारणले अशोकको मनमा श्रामणेर देख्ने बित्तिकै स्नेह उत्पन्न भयो । तसर्थ भनेको छ :-

"पुब्बेव सन्निवसेन पच्चुप्पन्न हितेन वा ।

एवंतं जायते पेसं उप्पलंव यथोदके ॥"

अशोकको बौद्ध धर्ममा दीक्षा

अनि राजाले तुरून्त श्रामणेरलाई दरवारमा लिएर आउ भनी दूत पठाए । चाँडै नआएको हुँदा हतार मानी

* अयंजना सब्बोपि विक्खित्तचित्तो भन्तमिग पटिभोग, अयंपन दारको अविक्खित्तो अति विय आलोकित विलोकितं..... सोभंति । अद्वा एतस्सन्धन्तरे लोकुत्तर धम्मो भविस्सतीति । - समन्तपासादिका, पृ. २६

▼ पृ १०८; महावंशमा पनि ५/५१-६६

राजाले दुइ तीन पटक दूत पठाए । श्रामणेर राजाले बोलायो भनी हतपत गरी तपाईं आफ्नो भिक्षुलीला अनुसार आए । दरबार भित्रिएपछि श्रामणेरलाई राजाले 'तपाईंलाई योग्य आसनमा बस्नु हवस्' भनी भने । श्रामणेरले आफुले आदर गर्नुपर्ने अरु कोही नदेखी सरासर नडराई राजाको सेतो छत्रले ओढाइ राखेको सिंहासनमा गए । आफ्नो हातको पात्र राजालाई दिई कि जस्तो ढाँचा गरी देखाए । राजाले लिए । श्रामणेर राजसिंहासनको अगाडितर्फ आउँदा नै अशोक राजाले 'आज यिनी श्रामणेर यस घरको मालिक हुनेछ' भनी मनमा चिताए । श्रामणेर पनि राजाको हातको पात्र दिएर सुशोभितलीलाले राजसिंहासनमा बसे । राजाले श्रामणेरलाई आफ्नो निम्ति तयार गरी राखेको विविध व्यञ्जन सहित प्रणीत भोजन अर्पण गरे । श्रामणेर ले मात्रानुसार भोजन गर्नुभयो । भोजन कार्य समाप्त भएपछि राजाले श्रामणेरलाई यसरी निवेदन गरे—

“भन्ते ! तपाईंलाई शास्ताले दिइराख्नु भएको उपदेश थाहा छ कि ?”

“आँशिक रूपले थाहा छ, महाराज !”

“त्यसो भए मलाई आज्ञा गर्नु हवस् ।”

“हुन्छ महाराज !” भनी श्रामणेरले राजालाई योग्य धम्मपद अप्पमाद बग्गको श्लोक पढेर अनुमोदन धर्मोपदेश गरे* ।

“अप्रमादि हुनु नै निर्वाण मार्ग हो; प्रमादी हुनु नै मृत्युको मार्ग हो ।” भन्ने श्लोकको प्रथम पदको अर्थ सुन्ने बित्तिकै अशोक राजाले श्रामणेरलाई “बुझ्ने भन्ते ! समाप्त गर्नु हवस्” भनी भने । अनुमोदन धर्मोपदेश सुनी सकेपछि राजाले यसो भने— “भन्ते ! तपाईंलाई मैले आजदेखि आठ भोजन चढाउँछु ।”

त्यसो भए महाराज ! यो भोजन मैले मेरो उपाध्यायलाई चढाउँछु ।”

“उपाध्याय भन्ने को हो भन्ते ?”

“ठूलो अथवा सानो दोष देखेर सम्झाउने, भन्ने, दोष रहित गरिदिनेलाई उपाध्याय भन्छन् महाराज !”

“साधु भन्ते ! यो अर्को आठ भाग भोजन चढाउँछु ।”

“महाराज ! यो भोजन मैले आचार्यलाई चढाउँछु ।”

“भन्ते ! आचार्य भन्ने को हो ?”

“महाराज ! जुन संघको कारणले मेरा आचार्य उपाध्यायहरूको र मेरो प्रव्रज्या तथा उपसम्पदा सम्पन्न भयो, भनी तथागतको श्रावक भिक्षुहरू 'संघ' हुन् ।”

श्रामणेरको कुरा सुनेर राजा सारै खुसि भयो । राजाले फेरि अर्को पनि आठ भाग भोजन चढाए । श्रामणेरले यसलाई स्वीकार गरे । भालिपल्ट निग्रोध श्रामणेर सहित बत्तीस (३२) जना भिक्षुहरू आएर राजदरवारमा भोजन गरे ।

यसरी निग्रोध श्रामणेर सपरिवार अशोक राजालाई बौद्ध धर्ममा दीक्षित गरेर त्रिशरण सहित पञ्चशील दिएर बुद्ध-धर्म तथा संघ प्रति पृथग्जन अचल श्रद्धा* भएको उपासक तुल्यायो । यो समय राजालाई राज्याभिषेक प्राप्त भई तीन वर्ष नाघेर चार वर्ष लागेको थियो । अशोक राजाले प्रकट रूपमा बौद्धधर्म ग्रहण गरेर साँचैको बुद्धोपासक भएपछि फेरि एक पटक मगधराज्यमा भिक्षुहरूको प्रचार बढ्यो । विशेष गरी थेरवादी पक्षको शासन शक्ति सम्पन्न भयो । जनता पनि क्रमशः बुद्धधर्ममा दीक्षित भयो । पाटलिपुत्रमा सैकडौं हजारौं भिक्षुहरूको केन्द्र स्थापित भयो । निग्रोध श्रामणेरको कारणबाट अशोक राजाको श्रद्धा दिनपर दिन बढ्दै गएपछि राजदरवारमा भोजन गर्ने भिक्षुहरूको संख्या पनि बढे । अधि विन्दुसार राजाको पालामा दिइराखेको साठी हजार (६००००) ब्राह्मण पासण्डहरूको नित्यदान अहिले साठी हजार भिक्षुहरूलाई हुन गयो ।

अभिषिक्त भएर तीन वर्षसम्म मात्र आशोक राजाले बुद्ध शासन भन्दा बाहिर दान प्रदान गरे* । चार वर्ष लागेपछि बुद्ध शासनमा दान प्रदान गरे* । क्रमशः

◆ “तस्मि- पल्लवमासन्ते राजा इति विचिन्तयि ।

ये अज्जायं श्रामणेरो घरे हेस्सति सामिको ॥”

— महाव.श. ५/६६, समन्तपासादिका पृ. २७

* श्लोक नं. २१

* हेनुंस् लेखकको धम्मपट्टकथा बोधिनी, पृ. १३

* “पिता सट्ठी सहस्सानि ब्राम्हणे ब्रम्ह पक्खिके ।

भोजेसि सोपि ते येव तीनि वस्सानि भोजये ॥”—महावंश ५/३६

* राजाकिर अभिसेक पापुणित्वा तीनीयेव संबच्छरानि बाहिरक पासण्ड परिगण्हि, चतुत्थे संबच्छरे बुद्ध सासने पसीदि । — समन्तपासादिका

कुरा एक, प्रतिक्रिया बेगलाबेगलै

■ मदन रत्न मानन्धर

सह-प्राध्यापक, त्रिचन्द्र क्याम्पस, काठमाडौं

अत्यन्त सुन्दरी छोरीको लागि योग्य वर खोज्दा खोज्दा नपाएर हैरान बनेका ब्राह्मण शहरभन्दा अलि टाढा जंगलनिर पुगे । मनमा अनेक अन्तर्द्वन्द्व चलदै थियो- “त्यस्ती सुन्दरी छोरी, जो पायो त्यसलाई दिने कुरै भएन । तर त्यसो भनेर चुप लागेर घरमै राख्न नि भएन, के गरूँ !” मनमा कुरा खेलाउँदै गइरहेका उनी भस्के । पहेंलो वस्त्र लगाएका एक शान्त युवक आफ्नो अगाडि नै भेटे । राम्ररी नियाली हेर्दा उनको मनमा आशाका लहर उल्लेर आए- “बल्ल फेला पारें यसलाई छोड्नु हुन्न । “भनी हाले- तपाईं एकछिन यतै बस्नुहोस्, म घर गएर आफ्नी छोरी लिएर आइ हाल्छु ।” ब्राह्मण यति बिध्न खुसी भए कि त्यो व्यक्ति को हुन्, के हुन् सोध्नै होशै रहेन । फनक्क फर्कि दौडे आफ्नो घर तर्फ । स्वाँ-स्वाँ गर्दै घर उक्लदै भने- “लौ प्रिय, छिटो गर । खोई छोरी ? भट्ट गरन भनेको ।” ब्राह्मणले सबै कुरा गर्ने सकेको होइन, आत्तिएर । स्वास्नीचाहिं छक्क परिन् । तर तुरून्तै बुझी हालीन्- ‘पक्कै पनि राम्रो, गतिलो केटो फेला पारे होला ।’ हतपत छोरीलाई बोलाएर भव्य नभएपनि गरगहनाले सिंगारिन् । केही छिन मै तिनीहरू तिनैजना हतार हतार कतै जान लागेको देखी छरछिमेकीहरूको पनि आंखा, कान ठाडा भए, ‘ओहो कस्तो ज्वाईं भेट्टाए होला यस ब्राह्मणले ! कोही कोही पछि पछि नै दगुरे ।

अधिको ठाउँमा आइपुगे । तर यो के ? त्यो युवक त्यहाँ थिएन । ब्राह्मण अत्तालिए- “त्यस्तो बिध्न यहिं बसीराख्नुोस् भनेर गएको थिएँ । तिमीहरूले ढिलो गरेर त हो नि । “स्वास्नी र छोरीप्रति रिस पोखे ।

लोग्ने रिसाए पनि केहिं नबोलीकन बसेकी ब्राह्मणीको आंखा एकाएक भुईंमा पन्यो । राम्ररी नियाली सकेर भनीन्- भो प्राणनाथ, हामी बेकारमा यहाँसम्म दुख गरी आयौं । जाओं फर्को । यो मानिसलाई हजुरले चिन्ने भएको रहेन छ । हेर्नुस पाइतालाको छाप ! हामी मैयाँलाई लिने खालको हुनुहुन्न उहाँ । उहाँ त संसारको बन्धनबाट

मुक्त भइसक्नु भएका महापुरूष हुनुहुन्छ । भैगो फर्को ।”

ब्राह्मणले आंखा तर्दै भने- “खूब जान्ने हुनु पर्ने, जाऊ तिमी मात्र फर्क ।” कराउँदै गरेका ब्राह्मणका आंखा वरिपरि, टाढाटाढासम्म नाच्दै थिए । “ऊ पर बसि राख्नु भएको रहेछ, जाओं जाओं छिटो, फेरि उठेर हिँड्नु होला ।” दगुदै गए ब्राह्मण र पछि पछि स्वास्नी र छोरी पनि । एकै सासमा जस्तै नजिक पुगेका ब्राह्मण हाँसै बित्ति गरे- “हजुरलाई मेरी एक छोरी दिन आएका छौं, कृपया स्वीकार गर्नुहोस् । अत्यन्त सुन्दरी छे, धेरैले माग्न पठाएका थिए, तर तपाईं जस्तो नपाएको हुँदा कसैलाई दिइनं । हाम्रो सौभाग्य आज हजुरसंग भेट भयो, हामी माथि दया गर्नुहोस ।”

छोरी चाहिं लाजले खुट्टाको औँलोलै माटो खोसदै थिइ । ब्राह्मणी हात जोडी एकापट्टि ठिंग उभीरहेकी थिइ ।

ध्यानमा मस्त उक्त व्यक्तिले बिस्तारै टाउको उठाए, ब्राह्मणलाई हेरे, अनि छोरीचाहिलाई हेरे । साँच्चिकै रूपवती रहिछे, हेर्दैमा आशक्त नहुने शायदै कोही होला । बिस्तारै ओठ उघारे- “भो ब्राह्मण, त्यो तिम्रो छोरीलाई मैले ग्रहण गर्नु त परै जावस्, यो खुट्टाके बुढी औँलाले एकचोटी छोऊ भन्दा पनि मत छुन्नं । त्यति बिध्न मल, मूत्र, खकार, सिंगान जस्तो घृणायुक्त पदार्थले भरेको शरीरलाई कसले बिहे गरोस् । मलाई त पटक्कै मन पर्दैन ।”

तिनैजना हतप्रभ भए । छोरी चाहिलाई शरीर भरी तातोपानीले खन्याए जस्तै भयो । एकैचोटी पाइतालादेखि रिस उम्लेर आयो । ‘ओहो, कत्तिको अहंकारी मानिस यो ! मन नपरेर मन पर्दैन भने भइहाल्थ्यो नि, त्यस्तरी बेइज्जत गर्नु पर्छ र मेरो ! तिमीलाई त पख, म यसको बदला नलिई कहाँ छोड्छु र !”मनभरी रिस बोकी फनक्क फर्कि, घरतर्फ दगुरिन् ।

तर ब्राह्मण र ब्राह्मणी निन्द्राबाट ध्युभेसरी भ्रसंग भए । मनमा कुरा खेलाए- ‘हो त नि, के छ र यो

शरीरमा, फोहोरको घर नै त हो आखिर ! पहिले कति राम्रो शरीर अहिले हेर छाला सबै चाउरी सके दाँत फुक्लिन सक्थ्यो, कपाल जम्मै सेतो भइ सक्थ्यो । तर पनि कत्तिको बेहोशीमा थियौ । उहाँले भनेपछि बल्ल होश आयो । अहो ! के वस्तु यस्तो संसारमा, त्यागी जीवन जिउनु पर्छ्यो । बाँकि जीवन धार्मिक पूर्वक बिताउन पाइन्छ ।'

यति कुरा मनमा लिएर सो महापुरुष संग दुबैले प्रार्थना गरे- हामी पक्कैपनि संसारिक दुःखबाट मुक्त हुनु भएको बुद्ध नै हुनुपर्छ । हामीलाई पनि तपाईंको शरणमा लिनु होस् । कृपया हामीलाई पनि स्थान दिनुहोस् । संसारिक दुखबाट मुक्त हुन सक्ने मार्गदर्शन पाऔं । "साधु ! साधु !! साधु !!! तपाईंहरूले समयमै आँखा खोल्नु भयो । ठीक ठाउँमा आउनु भएको छ, मैले बताए अनुसार आचरण गर्नु, दुखबाट अवश्य छुटकारा पाउनु हुनेछ ।" भगवान बुद्धको सार्वजनिक करुणा ।

कुरा एक, प्रतिक्रिया भिन्न दुई । कुरा उही जसले सुन्दरी मैयाँ रिसले आगो भइन्, कुरा उही जसले उनकै आमा बाबुलाई शान्त जीवन व्यतित गर्न प्रेरित गरे । विचित्र संसार ! विचित्र मानिस ! अनि विचित्र मानिसको मन ! ■

लुम्बिनीमा गई ऋषिनी प्रव्रज्या ग्रहण गर्दाको अनुभव

■ विमला शाक्य इतुंबहा:

गौतमी विहार लुम्बिनीमा भिक्षुणी धम्मवतीको नेतृत्वमा काठमाडौं देखि लुम्बिनीमा पुगी मैले पनि ऋषिनी प्रव्रज्या ग्रहण गर्ने मौका प्राप्त गरेकी थिएँ । मंसीर २५ गते लुम्बिनी पुग्ने वित्तिकै हामी जम्मा ९६ जना उपासिकाहरूलाई पूज्य धम्मवती गुरुमाले ऋषिनी प्रव्रज्या ग्रहण गराउनु भएको थियो । त्यसदिन वर्माबाट आउनु भएका सयादो भन्तेले धर्मदेशना गर्नुहुँदै ध्यान भावना विषयक ज्ञान गुणमा कुराहरू सिकाउनु भयो । यस अनित्य, दुःख र अनात्म त्रिलक्षण स्वभाव भएको संसारबाट मुक्त हुनको लागि हामीले गर्नुपर्ने अभ्यासलाई उहाँले छर्लङ्गाउनु भएको थियो । यसरी नै धम्मवती गुरुमाले पनि "सांसारिक दुःख मनुष्य लोकमा मात्र नभई देवलोकमा समेत रहेको कारणले देवलोकमा पुग्ने आशा मात्र राख्ने हाम्रो लक्ष्य होइन । हाम्रो लक्ष्यत आफ्नो चित्तलाई शुद्ध पार्ने कार्य गर्दै जन्म मरण चक्रबाट मुक्त हुनु हो ।" भन्नुभयो । ■

✓ मनुष्य योनीमा जन्म लिनु कठिन छ जन्मेर पनि जीवित रहनु कठिन छ । जीवित रहे पनि धर्म श्रवण गर्नु कठिन छ अथवा बुद्धको बुद्धको जन्म हुनु पनि कठिन छ ।









✓ 'कुनै पा नगर्नु, पुण्य सचय गर्नु र आफ्नो चित्तलाई शुद्ध गर्नु' यही बुद्धहरूको शिक्षा हो ।

✓ सहनशीलता र क्षमाशीलता परम तप हुन्, बुद्धहरू निर्वाणलाई परमपद भन्दछन्, अर्कालाई घात गर्ने, अर्कालाई पीडा दिने प्रव्रजित सच्चा साधु होइन ।







✓ कसैलाई हिन्दा वा हिंसा पीडा नगर्नु, प्रातिमोक्षका शीलहरू मालन गर्नु, आहारमा मात्राको ज्ञान र खनु, एकान्त वास गर्नु र चित्त शुद्धिको निमित्त योग गर्नु, यही बुद्धहरूको शिक्षा हो ।

- धम्मपद

Live Healthy with Diabetes

-  Eat plenty of fresh vegetables & fruits less in carbohydrate
-  Eat small meals at regular intervals
-  Spend 30 minutes a day in activities like walking
-  Wear comfortable shoes & clean, loose-fitting socks
-  Have regular eye check ups, at least once a year
-  Take care of your teeth & get them checked regularly
-  Check your Blood Glucose, Blood Pressure & Cholesterol regularly
-  Avoid Smoking & Alcohol

Adopt Heart-Healthy Lifestyle

-  **Quit Smoking & Chewing Tobacco**
Tobacco use increases bad cholesterol (LDL-C) in blood, raises chances of blood clotting & increases chances of sudden blockage of an artery leading to heart attack.
-  **Spend 30 Minutes a Day in Activities Like Walking**
Physical inactivity contributes significantly to ageing of heart as it leads to obesity, hypertension & diabetes.
-  **Eat Healthy Balanced Food**
Eat plenty of fruits, vegetables, whole grain products, fish & pulses with less oil.
-  **Limit Salt, Sugar & Fat Intake**
Excess salt, sugar & fat can increase blood pressure, bad cholesterol, leading to obesity, diabetes & cardiac complications.
-  **Have Regular Health Check Up, At least Once a Year**
Regular check up of blood pressure, cholesterol & sugar will help your Doctor to initiate timely preventive measures.
-  **Follow Your Doctor's Instructions in Take**
Your Doctor only knows what is best for you hence follow his instructions without any deviation.

योग अभ्यास विधि - भाग ५४

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

रङ्गको रहस्य

रंगको रहस्यलाई जान्न अगाव निम्न उल्लेखित विषय बारे केहि जान्न आवश्यकता छ । सृष्टिको उत्पत्ति एवं प्राणीको जन्म आज सम्म रहस्यमय छ । हालसम्म कुनै पनि निश्चित सिद्धान्त द्वारा आज सम्म यस समस्याको समाधान हेतु सर्वसम्मतबाट प्रमाणित भएको पाइएको छैन ।

त्यस्तै चरम शिखरमा पुगेको आधुनिक विज्ञानले पनि सम्भावना मात्र प्राप्त गरेको छ र यी विषयमा प्रश्नहरू मात्र प्राप्त गरेको छ विज्ञानको माध्यमबाट मानव जातीले संसारलाई ठूलो-सानो भनि निर्धारण गरि सकेका छन् । ढोका खोलनको लागि होस् वा अन्तरिक्षको श्रव्य दृश्य हेर्नको लागि बटन दबाउँदैमा वा रिमोट चलाउँदैमा सम्भव भईसकेको छ । ध्वनीलाई तरङ्गको माध्यमबाट संसारको कुनै पनि भागमा पुऱ्याउन सकेको छ । यसलाई हामी ज्ञान भन्दछौं अर्थात् यहि नै विज्ञान हो ।

तर यी सबैका महत्वपूर्णता अर्थात ज्ञान वा विज्ञान एउटा निश्चित स्थानमा पुगेर समाप्त हुन्छ ।

कुनै पनि विषयमा विज्ञानको एक निश्चित सिमा सम्म मात्र जानकारी राख्दछ एवं तत्पश्चात् विज्ञान सित जानकारी हुँदैन वा उ शान्त हुन्छ । किनकी ज्ञानले त्यही सम्मको यात्रा पुरा गरेको हुन्छ ।

जस्तै- मानवमा प्राण रहनु अर्थात जिउँदो हुनु तर मानिस कसरी जिउँदो रहन्छ त्यसबारेको ज्ञान नहुनु यो प्राण के हो ? शरीरमा यसको निवास कहाँ छ ? यसले शरीरलाई किन त्याग्दछ ? शरीरलाई त्यागे पश्चात् "प्राण कहाँ जान्छ ?

यदि हामीले यहाँ यो युक्ति दिउँकि सम्पूर्ण अंगको नियमित, सुचारू रूपले काम गरी रहन्छ तर हामी जीवित रहन्छौं, तब आज विज्ञानद्वारा एक व्यक्तिको लागि मेसीनद्वारा सारा शरीरलाई सञ्चालन गर्न सक्दथियो अतः

मनुष्यको मृत्यु हुँदैनथियो कि ?

अर्थात् "प्राण" कुनै यस्तो वस्तु हो जो शरीरबाट बाहिर निस्कने बित्तिकै शरीरले कार्य गर्न बन्द गरी दिन्छ सम्पूर्ण शरीर निस्क्य बन्दछ । तब हामी भन्दछौं कि उ मरीसकेछ ।

यस रहस्यमय प्रयोगको माध्यमबाट यी कुरा प्रमाणित हुन्छ के त भन्दा शरीरमा कुनै कुराको बास रहन्छ, सो वस्तु रहनुजेल हामी रहन्छौं एवं सो वस्तु बाहिर निश्काशन हुने बित्तिकै हाम्रो शरीर मृत अवस्थामा पुग्दछ ।

उपर्युक्त प्रयोग पश्चात् मनुष्यहरूले "प्राण" लाई समात्न वा खोज्ने कोशिश गरेका छैनन् । तर पनि केहि प्रयोग कर्ताहरू एवं अण्वेषकहरू बारम्बार निरन्तर रूपमा "प्राण" को विषयमा खोज गरी रहेका छन् । मानव जातीले यो रहस्यमय विषय "प्राण" को खोजका लागि दुई तरीका अपनाएका छन् । केहि व्यक्तिहरू यसको खोज विज्ञानको माध्यमबाट गरी रहेका छन् भने केहिले अध्यात्मको माध्यमबाट "प्राण" को विषयमा जान्ने कोशिश गरी रहेका छन् ।

दुवै साधकहरूले आजसम्म जे जस्तो सोध गरेका छन् । संसारलाई हालसम्म त्यही विषयको जानकारी प्रदान गरेर बिदा लिएका छन् ।

अतः विज्ञानको परिधिको अन्तरगत कुनै सिमा छैन किनकी विज्ञानको परिधि अनन्त छ र यसको खोज पनि अनन्त छ । रङ्गको रहस्यलाई बुझ्न सर्वप्रथम हामीले सूर्य चिकित्सा पद्धतीको रहस्यलाई बुझ्न आवश्यक पर्दछ जसबारे आगामी अकमा क्रमशः जानकारी प्रस्तुत गर्नेछु । ■



नास्तिक र आस्तिक

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

सही अर्थमा जो मानिस नभएको कुरालाई हो भनेर त्यस्ता कुराको पछि लाग्दछ, त्यो नास्तिक हुन्छ भने जो मानिस नभएको कुराको पछि लाग्दैन त्यो आस्तिक हुन्छ । तर प्रायः जसो मानिस जो मन्दिर जान्छ, पूजा-प्रार्थना गर्दछ त्यसलाई आस्तिक हो र जो मन्दिर जाँदैन, पूजा प्रार्थना गर्दैन त्यस्तालाई नास्तिक हो भन्दछन् ।

एकदिन बुद्ध बिहान सबेरै एउटा गाउँमा जाँदै हुनुहुन्थ्यो बाटैमा एकजना मानिसले प्रणाम गर्दै सोधे-“म आस्तिक हूँ, म ईश्वर मान्दछु, ईश्वर छ कि छैन, यो प्रश्नको उत्तर दिनु पर्‍यो ?” बुद्धले भन्नुभयो- “मैले पनि कति खोजेँ तर कहीं पनि ईश्वर पाइन ।” प्रश्नकर्ता सहिरो सोचमा पर्‍यो । बुद्ध गाउँतिर अगाडि बढ्नु भयो । साथमा भिक्षु आनन्द थिए । बुद्धको उत्तर सुन्दा आनन्दलाई आश्चर्य लागिरहेको थियो । दिउँसो फेरि एउटा मानिस आएर बुद्धलाई सोध्यो-“म नास्तिक हूँ, म ईश्वरलाई बिलकुलै मान्दिन यसबारे तपाईंको के विचार छ ?” बुद्धले हाँस्दै भन्नुभयो- “पागल भयो कि कसो हो ! कसले भन्यो ईश्वर छैन भनेर ! मैले त सबतिर ईश्वर मात्र पाएँ !” त्यो मानिस पनि सोचमा पर्‍यो । आनन्द भन्नु आश्चर्यमा परे । साँझ एकजना अर्को मानिस आयो र बुद्धलाई सोध्यो- “भगवान ! मलाई त्यही आस्तिक हुन्छ । ■

ईश्वरको बारेमा केही पनि थाहा छैन । ईश्वर छ कि छैन बताइ दिनु हुन्छ कि ?” बुद्धले भन्नुभयो- “बाबु तिमिले कुनै पनि मानेका, जानेका कुरा छन् भने ती पनि छोड,

खाली होऊ ! मान्यता जानकारीबाट जब तिम्रो आँखा शुद्ध हुनेछन् तब तिमिले थाहा पाउनु पर्ने कुरा थाहा पाउने छौं ।” राती बुद्धको पाउ दाबै आनन्दले विस्मयपूर्वक एकै दिनमा एउटा प्रश्नको तीन किसिमको उत्तर दिनुको रहस्य सोधे । बुद्धले भन्नुभयो- “आनन्द मैले भिन्नभिन्नै काम गरेको छैन, जानकारीमा, मान्यतामा अन्धविश्वासमा जो जहाँ-जहाँ बसेका थिए त्यहाँबाट तिनलाई हल्लाई दिएको मात्र हुँ । अन्धमान्यताबाट धक्का लगाइदिएर वास्तविकतातिर उन्मुख गराइ दिन खोजेको मात्र हुँ ।”

सत्य जसले पाउँछ त्यही मानिस शौभाग्यशाली हुन्छ । मत, संप्रदाय, मार्ग मान्यताको मुट्टीभित्र अडकने वस्तु सत्य होइन । मत, मार्ग र मान्यता, संप्रदाय, जानकारीबाट जो खाली भएर रहन्छ

१. बाघ र भालुले भरिएको वन भन्दा वासना र ममताले भरिएको मन बढी खतरनाक हुन्छ ।

२. धर्मको मर्म बुझेर कर्म गरेका मात्र मोक्ष भिन्दछ । मर्म नबुझी गरेको धर्मकर्म सबै बेकार हुन्छन् ।

३. स्वभावमा रहनु नै स्वधर्ममा र हुनु हो । स्व भनेको आफू अर्थात् आत्मा हो । आत्मा अर्थात् आफू आफू नै भएर रहनु नै स्वधर्ममा रहनु हो ।

४. जुन कुराले आपद-विपद टार्दछ अर्थात् सुख-शान्ति दिन्छ त्यही सम्पत्ति हो । हेर्दाहिर्दै र वपन समान केही क्षणमै नाश भएर जाने धन, पुत्र, मित्र, पद-प्रतिष्ठा वास्तविक सम्पत्ति होइनन् यीत विपत्ति हुन् ।

साभार- परमात्माको दर्शन (विन्तनद्वारा)

सतिपट्ठान विपस्सना शिविरमा सहभागी हुने चारे सूचना ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रका प्रमुख ओवादाकारिया सयादो पण्डिताभिवशा महास्थविरको निर्देशनमा फागुण ७ गते देखि १८ गते सम्म १० दिनको सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानको विशेष शिविर सञ्चालन हुने भएकोले श्रद्धेय भन्तेहरू / श्रद्धेय गुरुमाहरू / उपासक उपासिका योगिहरूलाई सहभागी हुनुको लागि अनुरोध गरिएको छ ।

स्थान- अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, राखमूल

शिविर संचालन- २०६६ फागुण ७ देखि १८ सम्म

सम्पर्क फोन ४७८४६३१, ४७८२७०७

१२ दिने त्रिपिटक संगायन भावना पवित्र स्थल बोधगयाको सम्भना-२

■ गौतम 'शिशिर'

कार्यक्रम (समाप्ति) समाप्त पछि घुम्न निस्किएँ निकै शिल्पकारी भल्काउने गरी बनाइदिएका बौद्ध मन्दिर गुम्बा विहारहरूको सेरोफेरो दृश्य ज्यादै सुन्दर तथा मनमोहक देखें। बोधगयाको परिसिद्ध स्थल महाबोधी मन्दिर टेक्न पाएकोमा मेरो मन प्रफूल्ल भयो। सबै राष्ट्रको बौद्ध मन्दिर पाएँ। विडम्बनाको कुरा चाही नेपाली शेरवादी मन्दिर देखिएन। बोधगयाको लामा गुम्बालाई नै नेपाल मन्दिर भनिने ठाउँमा पुगें। त्यहाँ एक सिला लेखमा मेरा आचार्य गुरूवर भिक्षु अश्वघोष महास्थविर अनि आनन्दकुटी उपासक उपासिका भनि लेखिएको सिलामा एउटा कोठामा देख्दा मेरो नाखं त्यतिवेला फूलिएर गुरूको गुण अनुकरणीय एवं उँदाहरणीय देखियो जुन मनमा सदावहार रहने छ। तर के गरौं हामी नेपालीको हौतोमा कहिले घाम लाग्ने हो। त्यहाँ देश विदेशको ठुला ठुला बुद्धिष्ट-मन्दिर विशाल बुद्ध मूर्ति देखेर भावना मेरो मनमा पलाइ रहयो। भगवान बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेका स्थलको नाम उँरूवेला हो बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेपछि सम्बोधी भनियो पछि ताम बदलियो यो ठाउँ गयाको नजिक रहेकोले बोधगया भनियो। बुद्धगया पनि भन्ने गर्दछन्। बौद्ध राष्ट्रबाट वर्सेनि त्यहाँ हजारौं बौद्ध तीर्थयात्रीहरू आउने कुरा थाहाँ पाएँ। म धेरै अगाडि देखि महाबोधी विहार बोधीगया जान पाउँदा अपार हर्षलाग्यो। इवाट्ट गुरूवर आचार्य भिक्षु अश्वघोष महास्थविर भन्तेको मायाले यो ठाउँ टेक्न पाएँ भनि यादले सतायो। प्रेरणा दिने दादामाँ धम्मवती गुरूमाको माया। प्रेरणाले पवित्र ठाउँमा पुगें भनि यादले सतायो।

यस्तै प्रकारले भावना र वह मनमा खेलाउँदै यादले सतायो। बुद्ध भगवानको जन्म लुम्बिनी नेपालमा जन्म स्थल भए पनि विकास गर्न सरकार कानमा तेल हालेर मौन छ केहि कदम चाल्दैन। १२.०० दिन बिताइएको क्षण स्मरण गर्दै काठमाडौं फर्कने संकेत दियो समयले आँखाले

भ्याउन्जेलसम्म हेरीरहेँ बुद्धले ज्ञान पाएका बोधीवृक्ष बोधगयालाई छोडेर टूरीष्ट बसमा चढेर एकफेर नमस्कार गरें नालन्दा पुग्यौं त्यहाँबाट सप्त पर्णि गुफा गयौं त्यही नालन्दा थाइविहारमा वासबस्यौं। भोलिपल्ट वैशाली पुग्यौं वैशालीबाट चार धाममा एक धाम सारनाथ पुग्न पाइएन प्रतिक्षा गर्दै मन भर्ने श्रद्धा सुमन चढाउन साँचेर राख्दै। सोभै कुशीनगर। हुँडकियौं। रातको १/२ वजे कुशीनगर आइपुग्यो भोली पल्ट बुद्ध भगवान महापरिनिर्वाण भएको ठाउँलाई प्रणाम गरी गन्हाँ भन लिदै जलपान गरेर गोरखपूरतिर लाग्यौं गोरखपूरमा भोजनपछि सुनौलीमा धेरै समयसम्म जाममा पय्यौं। सोभै कुशीनगर हुँडकियौं। रातको १/२ वजे कुशीनगर आइपुग्यो भोलिपल्ट बुद्ध भगवान महापरिनिर्वाण भएको ठाउँलाई प्रणाम गरी गन्हाँ भन लिदै जलपान गरेर गोरखपूर तिर लाग्यौं गोरखपूरमा भोजनपछि सुनौलीमा धेरै समय सम्म जाममा पय्यौं। त्यसपछि सुनौली भैरहवा हुँदै लुम्बिनी बुद्धको जन्मस्थल मायादेवी मन्दिरमा पुग्यो त्यहाँ वन्द भईसकेको कारणले बाहिर बाटै दरशन गरी ८/९ वजे सोभै काठमाडौं तिर हुँडकियौं काठमाडौं फर्कन्दा नागढुङ्गामा ३/४ घण्टा गाडी जाममा पय्यौं। १६/१७ दिनमा काठमाडौं कलकी आइपुगेपछि संगै वसेका भन्तेहरू आ-आफना विहार तिर लाग्यो नौलो अनुभव गर्दै सबैलाई मंगलको कामना ! ■

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना		
मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६६/९/१०	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
२०६६/९/१६	चमेली गुरुमा	धम्मवती गुरुमा
२०६६/९/२४	पञ्जावती गुरुमा	दानवती गुरुमा
२०६६/१०/१	केशावती गुरुमा	धम्मवती गुरुमा

❀ जो व्यक्ति हात, खुट्टा तथा बोली र व्यवहारमा संयमित भएर अध्यात्मामा लाग्दछ, समाधियुक्त भएर सन्तुष्ट भएर एकान्तमा बस्दछ त्यस्तालाई नै सच्चा भिक्षु भनिन्छ। - धम्मपद

बुद्ध धर्म्य उपोसथ व्रत (अष्टशील)

■ केशरी वज्राचार्य, असन, वें

बुद्ध धर्म मानव धर्म खः । बुद्धयागु उपदेश न्यनाः बालाक भीसं पालना यात धाःसा जीवनय् सुख व आनन्द भोग यायेफै । मैत्रीभाव तथाः थःत सुख योर्थे करपिन्तनं सुख ज्वीगु इच्छा यायेफै । तर थौकन्हे मनुतयके थज्यागु धर्म चित्त मदया वना च्वंगु दु । थः जक जीकेगु, भिकेगु, नयेगु, त्वनेगु अले थःजक कतिलाकेगु थःत जूसा आया करपिन्त जूसा थया धकाः ज्वीगु । उकै भी थ्व बुद्ध धर्मया उपदेश न्यना त्रीरत्न गुण, स्मरण याना यंकेमा ।

उपोसथ व्रतया परिभाषाः-

अष्टशील धैगु उपोसथ व्रत च्वनेगुयात धाई । च्यागु अङ्गयुक्त जूगु शील जूगुली उकीयात अष्टाङ्ग शील धाई । विहारे वैपी उपासक-उपासिकापिसं थ्व व्रत अष्टमी, पुन्हे, औसी, सन्हूखुनु अथवा थःलागु दिनय् अष्टशील कायज्यू । गुम्हेसियां गुंला लच्छियंक अष्टशील काई, गुम्हेसियां वर्षावास सोलायंक नं काई ।

च्यागु शील (अष्टशील) शिक्षापद थुगु प्रकारं दुः-

- १) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ३) अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ५) सुरामेरय मज्जपमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामी ।
- ६) विकाल भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामी ।
- ७) नच्च-गीत-वादित-विसुकदस्सना-माला-गन्ध-विलेपन-धारण मण्डन विभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
- ८) उच्चासयन - महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

अर्थः-

- १) प्राणी हिंसा याय्मखु । २) करपिनिगु वस्तु खुयाकाय्मखु ।
- ३) ब्रह्मचर्या त्यंकेमखु । ४) मखुगु खँ ल्हाय्मखु ।
- ५) काययोगु पवार्थ त्वनेमखु । ६) विकालय् भोजन याय्मखु ।
- ७) चरित्र अष्ट जुइगु प्याखं, मै व भ्रभ्र धायक तिसावसंत पुनेमखु । ८) तःजागु मूवंगु लासाय् देनेमखु ।

भीसं छै च्वना नंः शील ग्रहण याय्ज्यू । भीसं न्हयाक्के थःस्वयाः थकालीपित दया-माया याय्गु, सकल प्राणीपिन्त करूणा तय्गु शत्रुयात नं मैत्री चित्त

तयफयकेगु । छाय् धाःसा बुद्ध धर्म्य जाकी, स्वाँ, धुँ, धुपाँय् तथाः छः पूजा याय्गु स्वयाः दुखी, अनाथपिन्त सेवा याय्गु हे मानव धर्म धकाः बुद्ध कनाविज्याःगु दु । गथेकी भीसं हिदान, मिखा दान, किदनी दान याई । तर दकलय् उत्तम दान पित्याः म्हेसित भोजन दान खः । सीधुकाः खरानी जुया वनीगु मिखा, मिखा मदुम्हे सित दान ब्यूसां वं संसार खनी । वयागु जीवनय् सुख वई । सीत्यंम्हेसीत बचय् याय्गु नं छगू धर्म हे खः । अष्टशील काय्गु नं छगू धर्म हे खः । अष्टशील काय्गु धैगु हे थःगु शील, आचरण स्वभावं ज्या याय्गु, सुं बिरामी गरीबपिन्त सेवा उपकार याय्गु, सीत्यंम्हेसीत बचेयाय्गु तःधंगु धर्म खः ।

जिं शरीर, वचन व मन स्वंगुलिं यानागु पापयात क्षमा याना विज्याहुँ धकाः प्रार्थना याय्गु । थ्व व्रत कायबलय् भीपिं भिगू अकुशल पापं बचय् जुयाच्वने फय्केमा ।

अष्टशीलया उद्देश्यः-

- १) शारीरिक वाचीक तृष्णा कम याय्गु ।
- २) भोगविलास कम याय्गु ।
- ३) काम तृष्णाय् भुलय मज्वीगु ।

तृष्णाया चक्करे नानाः मनुष्य संसारिक दुःख भोग यायां पढुतावे जुयाच्वन, तर छुँ हे लाभ मजू । विषय वासनायागु पञ्जाय् लानाः बिचरां अमृतया पलेसा विष ग्रहण यानाच्वन, उकै सीसा नं शान्ति प्राप्त ज्वीमखु । उकै याना संसारे बराबर जन्म मरण व दुःख दौर्मनस्यया कठिन वेदना सहयाय् मालाच्वन व तृष्णा हे खः । तृष्णायागु बन्धन थुलि बल्ला कि मनुष्य सनेहे मजीक बल्लाक चिना तःगु दु । उकिं यथार्थ ज्ञानया संचार असंभव थै च्वं । अज्ञानतां यानाः संभुयूसां, मिखा बुलुया वंसां, वा हायावंसां, छयंगू केकेकुना वंसा, वासना छुटे मजू । थः वुढा जुया वंसा नं इच्छा वुढा जुया मवं । पुत्रयागु प्रेम, पत्नीयागु स्नेह, धनयागु लालच उत्तरोत्तर बढे जुया हे वना च्वनी । आशा अन्त मजू । विचरा अन्तिम अवस्थाय् हे नं अतृप्त इच्छा घाना हे कालया कौला जुयावनी । व प्राणी बारंबार भय बन्धनया कठिन चक्रे चुत्तुचुला च्वने माली । थ्वहे खः मनुष्ययात गाले कुकीगु तृष्णा । थ्वहे खः ज्ञानया विनाशक पिशाचनी, मनुष्यया शत्रु, थ्व वहे खः तृष्णा । थ्व तृष्णायात अन्त याय्त् अष्टशीलं यक्व मदत याई । ■

सद्भावनापूर्ण तरिकां म्वाय्गु लागि बुद्ध धर्म-२

■ देव काजी शाक्य

दान संग्रहया अभ्यासं मनूया चित्तयात उदारता हृदयया विशालता व निश्चार्थता तव्याका विई । प्रिय वादित संग्रह अर्थात न्हयइपुक न्ववाय्गु वानी थिं:ला पोहंलाया च्वापू थें यागु मनूया स्वभावयात न न्ह्यइपुक लुमुका विइ धासा छा:गु बोली वचनं मनूया चित्तयात मिज:या ताप विया ह्वाना ह्वाना च्याका विइ । मेपिन्त ज्याख्यले वइगु किसिमं अर्थात मेपिनिगु लागि म्वायेगु धयागु भावनां ओतप्रोत जुया: स्वांया सुगन्ध छुरेयाना, मेपिन्त शीतलता सुविधा प्रदान याना, इन्द्रेणीया सौन्दर्य प्रदान याना थ: वं थ: या भावनां भी म्वायमा: धैगु हे अर्थचरित्र संग्रहया दुने सुलाच्वंगु मू खँ ख: । सहानुभूति, भावनायुक्त उत्कृष्ट सम्बन्ध व दया, माया, ममता व समानता ब्वलंका मनूतय् दथ्वी सद्भावना व सामञ्जस्यता ह्यफयेकिगु अर्थ समानार्थता संग्रह दुने खँ सुलाच्वंगु दु ।

सद्भावना मदइगु अवस्थाय् अन संघर्ष व अन्याय ब्वलनी । प्रकृतिनाप नं भीसँ सद्भावना कायम याना तय्मा । विश्वया अस्तित्व कायम जुया च्वन छाया धा:सा प्रकृतिया नियमं थ्व संचालित जुया च्वन ।

परिवार, समुदाय, समाज व समूहया दुने म्वाना च्वनेत व बांलाकक जीवन हनेत भगवान बुद्ध नीस्वना विज्या:गु विनय, अनुशासनशील पालनां, भावना यानाच्वना विज्याइपिं भिक्षु संघया आदर्श व जीवन पद्धति पाखें भीसं प्रेरणा कया: गृहस्थ जीवन सफल यायेगु भीगु प्रयास जुइमा: ।

भी मनूत सामाजिक प्राणी जूगु कारणं शाक्यमुनि बुद्ध कना विज्यागु सद्भावना वृद्धि यायेगुलि लिधँसा जुइगु खुगू बुँदात व्यवहारय् छय्ले फत धा:सा भीगु गृहस्थ सामूहिक जीवन सफल जुइगु खँ नं थन न्ह्यथने बह: जू । सद्भावनाया खुगू बुँदा थुकथं ख:-

क) **भौतिक ऐक्यवद्धता-** फुक्कनाप मिलेचले जुया छम्हसिनं मेम्हसित आदर गौरव तया सामूहिक जीवन हनेगु ।

ख) **वाक ऐक्यवद्धता-** मेपिन्त आलोचना मयासे सद्भावना वृद्धि जुइगु वचन जक न्ववायेगु, सद्भावनायात स्यंकेगु कथं सामाजिक विखण्डन यायेगु लिइ सहयोग जुइगु वचन न्वमवायेगु ।

ग) **मानसिक एकता-** मुदिताया भावना विकासयासे थवं थ: यात थुइकेगु समझदारी व ख: मखु छुटेयाये फय्केगु प्रज्ञायात ब्वलंका: मानसिक एकता कायम यायेगु ।

घ) **नैतिक एकता-** पञ्चशीलयात पालना याना: समूहया दुने नैतिक एकता कायम यायेगु ।

ड) **सैद्धान्तिक एकता-** थ:गु विचार यात जवर्जस्ती मेपिन्त पालन याकेत जाँड मव्युसे इमिगु विचार व सोचयात नं आदर सम्मान यायेगु सैद्धान्तिक एकता

च) **आर्थिक एकता-** समूह दुने न्यायोचित वितरण व्यवस्था कायम याना: आर्थिक ऐक्यवद्धतायात प्रदर्शन यथेगु ।

सद्भावनाया थ्व खुगू सिद्धान्तयात भगवान बुद्ध भिक्षुपिन्त कना विज्यासे संघया प्रमुख विशेषता धैगु हे सद्भावना ख: धकाधया विज्यात, गुगु खँयात गृहस्थपिसनं धर्मया अभ्यासं प्राप्त याना कायफैगु खँ नं वसपोल कना विज्यात ।

थन सप्तधिकरण समथ अर्थात संघया दुने ल्वापु पिज्वइवले ल्वापु ज्यंकेत न्ह्येगु सहमति समझदारे उल्लेख यायेगु नं पायछि जुई ।

छक्क: कौशाम्बीया निथ्व: विनयधर व सुत्रधर भिक्षुपिं दथ्वी चिकिचाधंगु खँय् जूगु ल्वापु त:धंगु रूप कया विई । व हे ल्वापु मदयकेया लागि थ्व सप्तधिकरण समथया सिद्धान्तया लागू या:गु ख: । ल्वापुई संलग्न जूगु निथ्व:न मिले जुइगु खँ बल । भगवान बुद्ध मौदगल्यायन व सारीपुत्र भन्तेपिन्त धर्मयात ल्व:गु कथं छु न खँया निर्णय यायेगु धर्मयात मल्वगु ज्या मयायेगु उजं बिया विज्यागु ख: । कौशाम्बी ल्वापु ज्यंकिगु लागि भिक्षु मौदगल्यायन, आनिरुद्ध व महाकाश्यप दथ्वि सभा जुल ।

व सभां ल्वापुयात ज्यंकिगु लागि समझदारी व सम्भौता विकास यायेत न्ह्येगु सप्ताधिकरण उपाययात सिफारिस यात गुगु ज्यायात भगवान बुद्ध स्वयम् नं प्रशंसा याना अनुमोदन याना विज्यागु ख: । थ्व न्ह्येगु ल्वापु ज्यंकीगु तरिकायात व्यावहारिक कथं सर्वसाधारण उपासक उपासिका गृहस्थ थ्व सप्ताधिकरण समथ थुगु कथं ख: ।

क) **सम्मुख-विनय:** भिक्षु संघया न्ह्योने संघर्षरत निथ्व: नं ल्वापु ज्यंकिगु लागि खँलावला न्ह्याकेगु । थ्व अभ्यासं छम्हसिनं मेम्हसिगु बारे ल्यूने ल्यूने खँलहाना ल्वापु ताहा:केगु ज्यायात हटेयागुलि तिब: जुई ।

ख) **स्मृति-विनय:** निथ्व:यात नं ल्वापु जूगु कारण व घटनाक्रमयात सम्पूर्ण रूपं छकू छकू दतले लुमकीगु लागि भिक्षुसंघ इमित मौका विई । इपिं निथ्व:यात नं इमान्दारीपूर्वक सम्पूर्ण खँ भिक्षु संघया न्ह्योने कनिगु लागि प्रोत्साहन विइ ।

ग) अमुध-विनयः समभूदारी व समभौताय् थ्यंकेत थःगु खंय जिदी मयाय्गु लागि भिक्षु संघं इमित उत्साह प्रदान याई छायाधाःसा समस्या समाधानया लागि थःगु खं हे ठीक, थः हे निर्दोषी धका जिदी यायेगु धैगु नकारात्मक, अनुत्पादक व शान्ति सम्भौताया लागि मुख्य बाधक तत्व खः ।

घ) तत्त्वभैषिय-विनयः संघर्षरत निगू समूह व पक्षयात नं थम्हं यानागु गल्ती, थःगु कमि कमजोरी महसुस याना स्वीकार याकेगु लागि भिक्षु संघं वातावरण तयार याई । भिक्षु संघं थम्हं विद्गु न्यायोचित निर्णय जवर्जस्ती कथं इमित स्वीकार यायेगु लागि करकाप मयासे इमित हे इमान्दरीपूर्वक, छुंहे कथंयां संकोच व अप्ठ्यारो मताय्कुसे थःगु भूल स्वीकार याय्गु लागि उपयुक्त वांलागु वातावरण दय्कि । थःगु भूल थम्हं स्वीकार यायेगु धैगु हे आपसी समझ व सहमति सम्भौताया शुरूआत कथं काय्माः ।

५. प्रतिज्ञा कारक विनयः ल्वापुई संलग्न जुपिं निखलः नं न्हापा हे भिक्षुसंघया निर्णय स्वीकार्य जुद्गु प्रतिवद्धता प्वंके धुंकुगु कारणं भिक्षु संघया निर्णययात निखलः नं आदर गौरव तथा मानेयायेमागु छगू अनुशासन व विनया खः ।

६. याद भुयसिकिय-विनयः निखलः पाखें आवश्यक सुनवाइया अवधि पुवंके धुंका भिक्षुसंघं सर्वसम्मत निर्णय विद्गु प्रयास याई ।

७. ट्रान्सटरक विनयः ल्वापु याना च्वपिं निखलःयात नं छुं हे कथंया आक्षेप, दाग मकीगु, छुं हे कथं नुगले मस्याइगु, चोट परे मजुद्गु सम्मानजनक निर्णय विद्गु लागि निम्ह सम्मानित थकाली भिक्षु पिसं निध्वःयात अलग्ग प्रतिनिधित्व याना न्याय सम्पादन यात्रो च्वनी । थुपिं निम्ह भिक्षु पिसं संघर्षरत निगू पक्षयात शीतलता प्रदान यानाः घाः लंका वीगु ज्याखं याना च्वनी । थुपिं निम्ह सम्मानित थकाली भिक्षुपिसं समभूदारी व सहमतिया लागि छम्हसिन्हं मेम्हसित माफ यायेगु, ल्वापुयाखं फुक्क लोमंकेगु भावनायात ब्वलंकिगु प्रयास याना च्वनी । थुगु कथं सप्ताधिकरण समथयागु महत्त्व भिक्षु संघया दुनेजक मखु गृहस्थ जीवनया व्यवहारय् न उलि हे महत्त्वपूर्ण जुई । शाक्यमुनि बुद्ध भिक्षुपिसं दय्का विज्यागु सप्ताधिकरण समथया नियाम त प्रशंसाजक याना विज्यागु मखु औपचारिक विनयया मुख्य अंशया रूपेनं मान्यता प्रदान याना विज्यात ।

बुद्ध धर्म सकल मानवपिनिगु विमुक्तिया लागि शाक्यमुनि बुद्ध कना विज्यागु धर्म व आध्यात्मिकताया लँपु खः । मनुतय्सं दयेय्कूगु कृत्रिम नियम कानूनया मगागु

क्षतिपूर्ति अथवा परिमार्जन बुद्ध धर्म वियातगु विनय, अनुशासन व आचारसंहितां जक हे प्रदान याये फई ।

अथेजुगुलिं थ्व २१ औं शताब्दीया युगे बुद्ध धर्मयात गुलिफत उलि समाजनाप, प्रत्यक्ष रूपं स्वापू तय्काः मानव अधिकार, मानव कल्याण व मानव सुखया लागि न्ह्योने न्ह्याकेमागु थौया आवश्यकता खः धकाः बुद्ध धर्मया न्ह्यलुवा तय्सं महसुस यायेमाः ।

थौया युगया मागयात सारा बौद्ध जगतं विचार याना देशया राजनीति अले मेमेगु सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक खंयात छुं हे कथंया सरोकार मतसे अलग्ग तापावंक च्वनेगु मिलेमजू । बुद्ध धर्मया प्रचार प्रसार या लागि समर्पित भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक उपासिकापिं थम्हं मेपिन्त याय्मागु सेवाया उत्तरदायित्व पाखें लिचिले मज्यू । समाजप्रतिया दायित्वया खंये न्ह्यावलें सजग व सचेत न जुइमाः । बौद्ध जगत भिक्षु भिक्षुणीपिं प्रत्यक्ष रूपं संलग्न मजूसा, इमिगु राजनीतिक चेतनायात शुषुप्त अवस्थाय् तथा तय् मज्यू, जागृत यायेमा । थः थःगु क्षेत्रे थम्हं यायेमागु राजीनितिक दायित्व पूरा यायेगु स्वये हे माः । राजनीतिप्रति बौद्ध दायित्व छु धाःसा सरकार पाखें अर्थात राज्यपाखें थःयात आवश्यक मदयकं मगागु हक अधिकार छु खः व माग फवनेमा उकिं लिचिले मज्यू तर छगू खं छु धाःसा इपिं फोहरी राजनीतिक खेल पाखें अलग्ग जुइमाः । थ्व धैगु हे थौया युग यात ल्वगु बौद्ध राजनीतिक वातावरणयात परिशुद्ध-याना राजनीतिक क्षेत्रय् सकारात्मक परिवर्तनया लागि ज्याइवः न्ह्याकिगु बौद्ध जगतं सिद्धान्तयात प्रचार यायेगु नीति निर्धारण यायेमाः ।

मानवीय सम्पर्क सम्बन्ध सञ्चारया खं विज्ञान व प्रविधिया आविष्कार सिकं महत्त्वपूर्ण धाय्वले छुं अप्वः खंलागु ताय्के मज्यू । मैत्री, करुणा, मुदितां व उपेक्षा अले च्वंये उल्लेख यानागु चतुसंग्रहवस्तुनिया पूर्णत पालनां जक उत्कृष्ट मानवीय सम्पर्क सम्बन्ध स्थापना याय्फई । मेपिनिगु अधिकारे छुं हे कथंयागु अतिक्रमण मजुद्गु अवस्थाय् जक मनुतय् वीचय् सद्भावनापूर्ण सम्बन्ध स्थापना याय्फई, ब्वलंके फई । भीसं मेपिन्त भलाइ जुद्गु परिस्थिति व अवस्था अन दया वइ ।

मानव मात्रयागु कल्याण व भलाइय लागि शाक्यमुनि बुद्ध विया विज्यागु उपदेशया लुमुसे च्वंगु किचः व, शीतल छहारी ब्वलंगु समाज जक हे भविष्यया आदर्शमय समाज जुई फइ । बौद्ध आदर्शमय समाज प्राप्तिया परिकल्पना साकार याय्गु भीगु तधंगु कुतः, परिश्रम व मेहनत जुइमा । ■

गोटिहवाको अशोकस्तम्भ संकटमा

कक्रुच्छ्रन्द बुद्धको जन्मस्थलको रूपमा परिचित गोटिहवा गाविसस्थित ऐतिहासिक तथा प्राचीन महत्त्व को धरोहर प्रमाणिक अशोकस्तम्भ । स्तूपको अस्तित्व संरक्षणको अभावमा खतरामा परेको छ । लुम्बिनी विकास कोषले उचित संरक्षण नगर्दा यस स्थलमा स्थानीय बासिन्दाले चौपायाका लागि गोठ बनाएका छन् ।

लुम्बिनी क्षेत्रमा रहेका तीनवटा स्तम्भमध्ये यो एउटा हो । लुम्बिनी र तिलौराकोटको पहिचानका लागि विशेष महत्त्व राख्ने यो स्तम्भ यति बेला बेवारिसे अवस्थामा रहेको छ । स्थानीय बासिन्दाले उक्त स्तूप गाई, बाखा बाँध्ने गोठका रूपमा प्रयोग गरिरहेका छन् । छिना र हथौडाले ठोकेर स्तम्भको विभिन्न भाग कुरूप बनाइएको छ । ईसापूर्व तेस्रो शताब्दीमा सम्राट् अशोकले खडा गरेको यो शिलास्तम्भको आधाभन्दा बढी भाग पानीले डुबेको छ । नेपाल र इटालीको संयुक्त टोलीद्वारा यहाँ सन् १९९३ मा उत्खननका क्रममा यस स्थलमा ईसापूर्व नवौं शताब्दीदेखि तेस्रो र चौथो शताब्दीसम्ममा मानवबस्ती र उनीहरूले प्रयोग गरेको ऐतिहासिक तथा प्राचीन अवशेष फेला परेका थिए ।

एक बिघा क्षेत्रफलमा रहेको महत्त्वपूर्ण स्थल चौपायाको चरन तथा गाउँलेको गुडैठा बनाई सुकाउने ठाउँ बनेको छ । वर्षातका बेला त यो स्थल पोखरी बनेर स्तम्भ पूरै डुब्छ । यो स्थल कृषकहरूको धान दाईँ गर्ने र बालबालिका खेल्ने र शौच गर्ने स्थलको रूपमा समेत प्रयोग भइरहेको छ । लुम्बिनी विकास कोषले सात वर्षअघि यस क्षेत्रमा गरेको तारबार संरक्षण नहुँदा अहिले तारबार पूरै टुटफुट एवं चोरी भई खुला क्षेत्र बनेको छ । अहिले यो स्थल स्थानीय बासिन्दाको डम्पिङ साइटको रूपमा परिणत भएको छ । भारतले नक्कली कपिलवस्तु निर्माण गरी व्यापक प्रचारप्रसार गरिरहेका बेला तिलौराकोट नेपालमै भएको महत्त्वपूर्ण प्रमाण र आधारको रूपमा रहेको यो स्तम्भको अस्तित्व नै समाप्त हुन लाग्दासमेत नेपाल सरकार र लुम्बिनी विकास कोष मौन बसेको कपिलवस्तु संरक्षण संघका अध्यक्ष राजेश ज्वालीको गुनासो छ ।

स्तम्भ र स्तूपको अस्तित्व नै लोप हुने अवस्थामा पुगिसक्दा पनि सम्बन्धित निकायले ध्यान नदिएको स्थानीय गोटिहवा निकायले ध्यान नदिएको स्थानीय गोटिहवा प्राविका शिक्षक रामशंकरले बताए । उनले यस क्षेत्रको संरक्षण तथा रेखदेख गर्न चौकीदार आवश्यक रहेको बताए । अशोक स्तम्भ भएको प्रमाणका रूपमा रहेका अक्षरहरू कोरेका कारण यहाँको प्रामाणिकतामाथि प्रश्न चिह्न लाग्न सक्ने चिन्त व्यक्त गरिएको छ । यस्तो अवस्थामा लुम्बिनी विकास

कोष मुकदर्शक बसेको स्याइजाबाट अवलोकन भ्रमणमा आएका रमेश पौडेलले गुनासो गरे ।

गौतम बुद्धसँग सम्बन्धित तीर्थस्थल निग्रोधराम कुदानदेखि यो स्थल दुइ किलोमिटर पश्चिमदक्षिणमा रहेको छ । कुदानदेखि यस क्षेत्रमा पुग्न एउटै ग्राभेल बाटो रहेको छ । त्यो पनि अत्यन्तै जीर्ण र दयनीय अवस्थामा रहेकाले दर्शन एवं अवलोकन गर्न चाहने पर्यटक पनि कुदानबाटै फर्कने गरेका कारण यो स्थल अति नै ओभेलमा परेको छ । यो स्तम्भ र स्तूप दुरवस्थामा पुग्दासमेत संरक्षण, सम्भार र प्रवर्द्धनप्रति कुनै सोधखोज गरिएको छैन । सरकार र स्थानीय बासिन्दा यसको संरक्षणमा लाग्नु जरूरी छ । 'मुलुकका प्राकृतिक सम्पदाप्रति सरकार उदासीन छ' अध्यक्ष ज्वालीले भने । 'वास्तवमा गोटिहवास्थित अशोकस्तम्भ र स्तूपको महत्त्व पुरातत्त्वका लागिमात्रै नभई बौद्ध दर्शन र नेपालको पहिचानका लागि ठूलो प्रमाण हो' लुम्बिनी विकास कोषका पुरातत्त्व अधिकृत कृष्ण केसीले भने । उनका अनुसार कोषको आर्थिक एवं प्राविधिक समस्याले यस क्षेत्रको संरक्षण गर्न सकिएको छैन ।

साभार- अन्नपूर्ण पोष्ट

जगते सुं मद्दु

थः धयापिं पासापिं

■ नन्द महर्जन, राका ३१

ल्लाः तुती थःगु विनाः करुणा थःगु विनाः
संसारे गुली सस्यु धाःपिं
गुली बल थौं गनवन
गुलि दु भीके न्ह्यागुहे दःसां
छन्हु ला भीस वाना वनी
मां बौ दाजु किजा परिवार
कायु न्ह्यायु मचात न्ह्यामह थःजु
धमह धेये थःत हे मद्दु
परजनया छु छुं थन
अज्ञानी जुयाः म्वाना च्वनाया
सार मद्दु थन छुहे
मानव मानव मिले जुयाः थौं
अपमान यायु मते स्वैत हे

थः जक भिकाः कतःयात स्वयका
गुलि जक स्वयु फुगु चाला
धनी गरीब न्ह्यामह हे जूसा
वने मानी छन्हु वहे लंपु ।

स्वास्थ्य र सुन्दरता फरक कुरा

मानिसमा स्वास्थ्यप्रतिको चेतना दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ। खासगरी पुरुषमा भन्दा महिलामा यसप्रतिको लगाव अलि बढी नै देखिन्छ। सायद प्राकृतिक रूपमै महिला सौन्दर्यमैत्री भएर पनि यसो भएको हुनसक्छ। चेतना बढ्नुको अर्को कारण सौन्दर्यमाथि समस्या सिर्जना भएर त्यसलाई कायम राख्नका लागि गरिने प्रयत्नले पनि हुनसक्छ। कारण जे होस, स्वास्थ्यप्रतिको चेतना बढ्नु स्वागतयोग्य कदम हो।

स्वास्थ्य र सुन्दरताबीच गहिरो सम्बन्ध छ। मानिस सुन्दर हुन स्वस्थ हुनु जरूरी छ। स्वस्थ हुनका लागि खानपान र आनीबानीमै ध्यान दिनुपर्छ। यदि हाम्रो खानेकुरा स्वास्थ्यवर्द्धक र नियमित भयो भने खानेकुराको दृष्टिले स्वस्थ हुन सकिन्छ। दोस्रो कुरा भनेको हाम्रो आनीबानी पनि हो। खाने, बस्ने र सुत्ने समयको नियमितता पनि स्वस्थ हुनका लागि आवश्यक हुन्छ। नियमित व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ र फूर्तिलो राख्न मद्दत गर्छ।

स्वस्थ हुनका लागि शारिरिक स्वस्थता जति आवश्यक हुन्छ, मानसिक स्वस्थता पनि त्यस्तिकै जरूरी हुन्छ। मन स्वस्थ हुनु भनेको अलि बढी आध्यात्मिक कुरा पनि हो। लोभ, मोह, क्रोध, मायाजस्ता सांसारिक प्रवृत्तिबाट माथि उठ्न सक्तियो भने त्यसबाट मानिसमा एक किसिमको सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ। त्यही मनको सन्तुष्टिले मानिसलाई सुन्दर बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यसका लागि अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको सकारात्मक सोचाइ पनि हो। जो मानिसमा सकारात्मक सोचाइ हुन्छ ऊ मानसिक र शारीरिक दुवै रूपमा स्वस्थ हुन्छ।

स्वस्थ भएपछि मान्छे स्वतः सुन्दर हुन्छ, तर सुन्दरता पनि निरपेक्ष हुँदैन। उमेरअनुसार यो सापेक्ष हुन्छ। मानिसलाई स्वस्थ होइन सुन्दर राख्न सौन्दर्य प्रसाधनका साधनले पनि केही हदसम्म सहयोग पुऱ्याउँछन्। तर सौन्दर्य प्रसाधनको उपयोग गर्दा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ। आफूखुशी गर्दा त्यसले छालाको तेलीयपनमा सुट नगर्दा अरू समस्या आउनसक्छ।

सौन्दर्य प्रसाधनको सही सदुपयोगबाट शारीरिक सुन्दरतामा केही निखार ल्याउन सकिए पनि मानसिक सुन्दरतामा भने यसबाट कुनैपनि प्रकारको योगदान पुऱ्याउन सकिँदैन। त्यसैले पहिला त मानिस मनले नै सुन्दर हुनुपर्छ। तर, यसमा सौन्दर्यशास्त्रको कुरा पनि आउँछ जहाँ मानिस रूपमा होइन, सारमा सुन्दर हुनुपर्छ।

■ सविना गुरुङ कोटेश्वर

(साभार- अन्नपूर्ण पोष्ट, २५ भदौ २०६६)

संस्कार र संस्कृति

मानिसलाई असल र खराब बनाउने अस्त्र नै हामीमा रहेको संस्कार र संस्कृति हुन्। संस्कार जस्तो छ, मानिसको स्वभाव, विचार र आनीबानी पनि त्यस्तै हुन्छ। पिछडिएको समाजमा हुर्किएको मानिसको संस्कार र संस्कृति उन्नत परिवारमा हुर्किएको मानिसको संस्कार र संस्कृति फरक फरक हुन्छ। त्यसैले हाम्रा संस्कारमा विविधता रहे पनि त्यसमा विकृतिहरू पनि छन्। हाम्रा संस्कृतिहरू अमूल्य पनि छन्, हाम्रो संस्कृति देखेर विदेशीहरू लोभिएका छन्, अध्ययन अनुसन्धान गरेका छन्। त्यसकारण सबैभन्दा पहिला आफ्नो संस्कृतिलाई चोखो बनाउन त्यहाँ रहेका कुसंस्कारलाई अन्त्य गर्नुपर्छ।

हामीमा अचेल परसंस्कृतप्रति मोह जागेको छ। यसले हाम्रो संस्कारलाई नै तहसनहस पारेको छ। हामीले आफ्नो संस्कारलाई आधुनिकीकरण गरेनौं, बरू परसंस्कृतलाई अवलम्बन गर्दै गयौं भने एक दिन यसले हाम्रो मूल्य र संस्कारलाई निमिट्ट्यान्न नपार्ला भन्न सकिन्न। सबैको राम्रो गर्ने, नसके नराम्रा नगर्ने भन्ने मूलमन्त्रलाई आत्मसात गरी व्यवहारमा समेत लागू गराउन सके दीर्घकालीन सद्भाव र शान्ति सुगम बन्दछ। अनावश्यक तडकभडकले मात्र मानिस आधुनिक र सभ्य ठहरिँदैन। सभ्य बन्नका लागि ज्ञान हुनुपर्दछ। हाम्रा पाँचवटा इन्द्रियहरूलाई सही मार्गमा लगाउनुपर्छ, अन्यथा मानव जीवन दानवमा परिणतसमेत हुन जान्छ। कहिलेकाहीं हामी बढी आदर्शवादी पनि हुन्छौं र व्यवहारमा आइपर्ने सानामसिना कुरालाई ख्याल पनि गर्दैनौं। प्रमुख धर्मग्रन्थ गीतामा भगवान् श्रीकृष्णले भन्नुभएको छ, हरेक जीवित प्राणी मेरो शक्तिका अंग हुन्। उहाँले यसरी सबै भक्त र पाठकलाई सरल रूपमा सम्झाउनु भएको छ। सारा जीव भगवान्कै अंग हुन् भनेर नबुझौं कि प्रत्येक जीवमा भगवान्को शक्तिको अंश अवश्य छ। जसरी हामीले टर्चलाइट बाल्छौं र भन्छौं, त्यसको प्रकाशमा अनगिन्ती किरण छ। सत्य के हो भने तिनै भगवान्को सूक्ष्म वा सानो शक्तिको अंश त्यसमा रहन्छ। यसरी भन्दा समान्य मानवले पनि सहमति राख्दैन। तर व्यवहारमा नै देख्न, भोग्न सकिन्छ। त्यसैकारणले हामीले धर्मको नाममा गर्ने सबै कार्यहरू आफ्नो स्वास्थ्य तथा शरीरका लागि हितकर र उपयोगी हुनुपर्छ।

■ सुदर्शन अधिकारी

(साभार- अन्नपूर्ण पोष्ट)

२०६६ मंसीर २० गते, शनिवार

विषय- प्रशादकर धर्म वर्ग

प्रवचक- मदनरत्न मानन्धर विषय अंगुत्तर निकाय (एकक निपात)

प्रस्तुति- अमीर कुमारी शाक्य

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ नःघ

अंगुत्तर निकायको एकक निपात अन्तरगत यो १८ औं कक्षा हो । यसदिन मदनरत्न मानन्धरले "प्रशादकर" विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

१७ औं वर्गमा १६ वटा सूत्रहरू मध्ये प्रशादकर धर्मवर्ग पनि एक हो । प्रशादकरको अर्थ मनमा रमाइलो र खुशी भावना आउनु हो । रमाइलो र खुशी पूर्वक जीवन-बिताउन कसलाई मन पर्दैन र ? मानिसहरूलाई आफ्नो मनोकामना पूरा भएपछि रमाइलो लाग्ने, खुशी हुन मनलाग्ने र मन प्रसन्न रहने हुन्छ । त्यसो भएतापनि व्यक्ति व्यक्ति पिच्छे मन प्रशन्न रहनुको विषय वस्तु फरक फरक हुने गर्छ । त्यागी व्यक्तिहरू र गृहस्थी व्यक्तिहरू विच नै र माइलो मान्ने र खुशी हुने विषयमा थुप्रै अन्तरहरू रहने गर्छन् । गृहस्थीहरूका लागि आफूले भने जस्तै भौतिक साधनहरूको परिपूर्ति भयो भने मन प्रफुल्ल भई खुशी हुँदै रमाइलो अनुभव गर्ने गर्छन् भने त्यागी व्यक्तिहरूको मनमा आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त हुँदै आएको खण्डमा मन प्रसन्न रहने गर्छ । त्यसैले यहाँ भगवान बुद्धले भिक्षुहरूको जीवनमा प्रसन्न हुने, रमाइलो मान्ने विषयमा १६ वटा कारणहरू वा अवस्थाहरू विषयमा बताउनु भएको छ । जुन तल उल्लेख गरिएका छन्-

- (१) जंगलमा रहन पाउँदा खुशी मान्छन् । किनभने जंगलमा शान्तिपूर्वक ध्यान भावना गर्न पाउँछन् ।
- (२) भिक्षाटन गई भोजन गर्दा रमाइलो अनुभव भई मन प्रसन्न रहेने गर्छ । यहाँ भिक्षा गई खानुको अर्थ अल्छी, भई मागेर खाएको होइन । मन प्रफुल्ल बनाई भिक्षाटन गर्दा दान दिने व्यक्तिहरूको मन पनि प्रफुल्ल हुने गर्छ ।

- (३) भिक्षुहरूका लागि फालिराखेको पुराना चीवर टुक्राहरू मात्र बटुली लगाउनु पनि प्रशादकर नै हुनेछ ।
- (४) धर्मका विषयका प्रवचन गर्न पाउनु र धर्मको विषय सुन्ने व्यक्तिहरू उपलब्ध हुनु पनि भिक्षुहरूका लागि खुशी र मन प्रसन्न हुने कारण बन्दछन् ।
- (५) शील पालन (विनय पालन) गर्न सक्नु पनि भिक्षुहरूका लागि मन प्रशन्न राख्न पाउने प्रशादकर विषय बन्दछ ।
- (६) धर्मलाई प्रचार गर्न पाउनु पनि खुशीलाग्दो र मन प्रशन्न हुने कारण हो ।
- (७) बहुश्रुत हुनु पनि खुशी-र मन प्रशन्न पर्ने कारण हुन् ।
- (८) भिक्षुहरूका लागि श्रामणेर बनी १० वर्ष पछि उपसम्पदा बनिन्छ । उपसम्पदा भई १० वर्ष पछि स्थविर हुनेछ । यसरी जीवनमा परिपक्व हुँदै जान पाउनु पनि सुखी र प्रशन्नताको कारण भईरहन्छ ।
- (९) लाभ प्राप्त हुने, सबै व्यक्तिहरूका लागि पनि खुशीको कुरो हो । यसरी नै भिक्षुहरूका लागि विभिन्न दान प्राप्त हुनु पनि प्रशादकर विषय भईरहन्छ ।
- (१०) भिक्षुहरूका लागि अनुयायीहरू प्राप्त हुनु पनि मन प्रशन्न हुने कारण बन्दछ ।
- (११) अनुयायीहरूको संख्या बढ्दै जाने पनि भन्नु प्रशन्न र प्रफुल्ल बन्नुको कारण बन्ने छ ।
- (१२) उच्च कुलमा जन्म लिनपाउनु भिक्षुणीहरूलाई धेरै मानिसहरूले श्रद्धाभाव राख्ने कारण बन्दछ ।
- (१३) शरीरको वर्ण र आकार परिकृष्ट हुनु पनि भिक्षु भिक्षुणीहरूका लागि प्रशन्नताको कारण हो ।
- (१४) बोली वचनमा मिठास र करुणा भयो भने पनि भिक्षुहरूका लागि प्रशादकर नै हुनेछ । यस प्रकारका भिक्षु-भिक्षुणीहरू धेरै जसो व्यक्तिहरूका लागि मन पर्ने हुन्छ । प्रिय वचन मन नपराउनेहरू कम नै हुन्छन् ।
- (१५) अल्पइच्छा हुनु पनि मन आनन्द बनाइराख्न सक्नुको कारण हो । आफूलाई चाहिने जति मात्र प्राप्त गरी

मन सन्तोष राख्न सकिएमा त्याग चित्त उत्पन्न भई मन प्रसन्न हुनेछ ।

(१६) आफूलाई नभइनुहुने “निरोगी हुनु सक्नु” पनि अतिनै मन प्रसन्न राख्न सक्नुको कारण हो । प्रशादकर हो ।

यसरी दुःखबाट मुक्त हुनु, तृष्णाबाट मुक्त हुनु, र छिटो भन्दा छिटो जन्म मरणबाट छुटकरा पाउनु र निर्वाण प्राप्त गर्ने उपाय बताइराखेको यस बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्न पाउनु पनि मन प्रसन्न रहने वा प्रशादकरको कारण हुन । यस धर्म मानव जाति सबैले अध्ययन गर्न योग्य छ ।

२०६६ पौष ११ गते

विषय: अशुभ कम्मट्ठान

प्रवचिका- श्रद्धेय कुशुम गुरूमां । प्रस्तुति- मिनरबती तुलाधर

यस दिन श्रद्धेय कुशुम गुरूमाले अशुभ कम्मट्ठानको विषयमा प्रवचन दिनु भएको थियो । भगवान बुद्धले सिकाउनु भएको ४० प्रकारका समथ भावना मध्ये अशुभ भावना पनि एक हो । हामीले दैनिक जीवनमा तीनवटाको संगत गर्नुपर्छ । ती हुन:-

- (१) दान- त्याग भावना मनमा उत्पन्न गर्न दान दिनुपर्छ ।
 - (२) शील- आचरण शुद्ध गर्न शील पालन गर्नुपर्छ ।
 - (३) भावना- त्यस्तै मनलाई एकाग्र गर्न ध्यान गर्नुपर्छ ।
- अशुभ कम्मट्ठान भन्नाले हाम्रो शरीरको ३२ वटा कोट्ठास

बाट निष्कने फोहर मैला र दुर्गन्ध मात्र आउँछ भनेर ध्यान गर्नेलाई अशुभ कम्मट्ठान भनिन्छ । राग चरित्रलाई हटाउन वा आसक्त हटाउन अशुभ भावना गर्नुपर्छ । सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनलाई, त्याग भावना उत्पन्न गर्न, मनलाई विशाल बनाउन ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ । हामीले कुनै पनि प्राणि मरेको देखा पनि घृणा नगरि आफुपनि एकदिन मर्नुपर्छ भनेर सम्झनुपर्छ । त्यस्तै ध्यान भावना गर्न विकाल भोजन नगर्नुको धेरै ठूलो महत्त्व छ । जसले गर्दा खानाको आसक्ती हटाउन, समयको बचत गर्न र शरीर हलुका गर्न मद्दत गर्छ ।

अशुभ भावना १० प्रकारका छन्-

- (१) उद्धमातक - फुलेको लाश हेर्नु
- (२) विनिलक - नीलो भइसकेको लाश हेर्नु
- (३) विपुब्बक - पीप बगेको मृत शरीर हेर्नु
- (४) विच्छिदक - टुक्रा भएको मृत शरीर हेर्नु
- (५) विक्खायितक - पशु पंक्षिले खाइ राखेको लाश हेर्नु
- (६) विक्खितक - पशु पंक्षिले खाइसकेको लाश हेर्नु
- (७) हतविक्खितक - शस्त्रबाट विक्षिप्त भएको लास हेर्नु
- (८) लोहितक - रगत बगेको लाश हेर्नु
- (९) पुलवक - किराले खाएको लाश हेर्नु
- (१०) अटिठक - कंकाल मात्र भएको लाश हेर्नु

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनको गतिविधि

समाचार संकलन- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

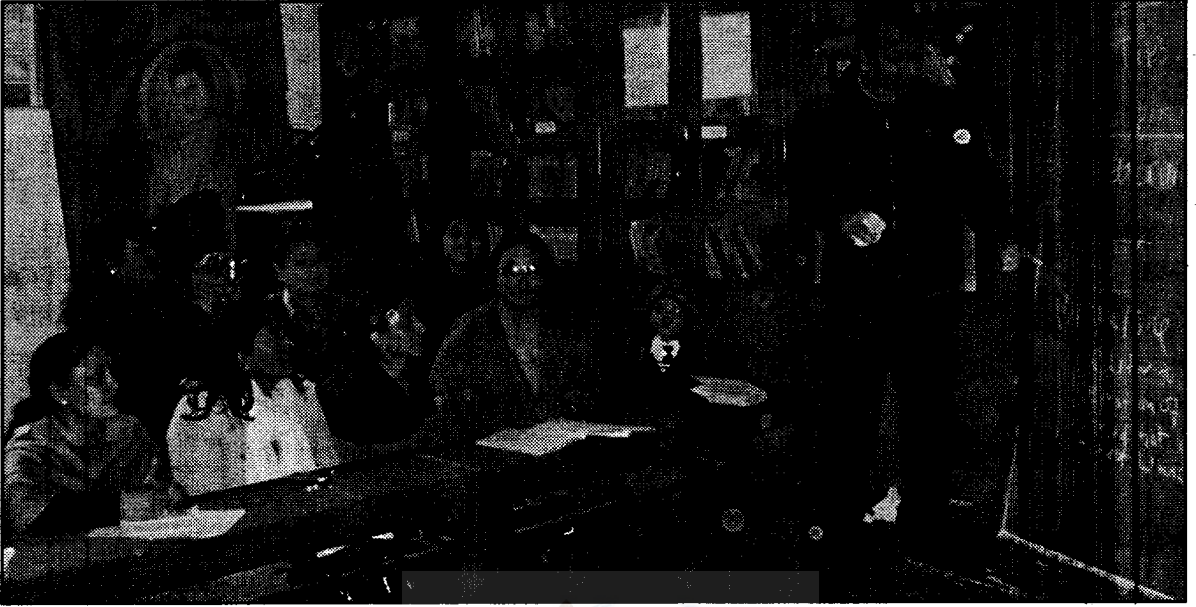
१. फोटोग्राफी तालिम-

प्रशिक्षक नविन चित्रकारले धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनका सदस्यहरूलाई फोटोग्राफी, स्टील फोटो, डिजिटल फोटोग्राफी, सिनेमा, अडियो भिज्युयल, डकुमेन्ट्री आदि विषयमा एक महिने प्रशिक्षण दिनुभएको छ । भगवान बुद्धले मंगल सूत्रमा बताउनु भए अनुसार अठ्ठीसवटा मंगल कार्यहरू मध्ये एउटा मंगल कार्य शीलप बिद्या सिक्ने कार्य पनि पर्न आउँदछ ।

पहिला पहिला फोटोको व्यवस्था नभएको कारणले अमूल्य चीज वस्तुहरू र स्थानहरूको जानकारी राख्न सकिएको थिएन । तर अहिले भविष्यका सन्तानहरूलाई पनि चीनोको रूपमा सम्भना छोड्नका लागि फोटोग्राफी,

अडियो भिज्युयल, सिनेमा, डकुमेन्ट्री आदि बनाउनु नै यस फोटोग्राफी प्रशिक्षणको उद्देश्य रहेको थियो । तालिम प्राप्त सदस्यहरूको तर्फबाट भविष्यका धर्मकीर्ति विहारको प्रगतिको साथै २०,२५ मिनेट समय अवधि भएको “धर्मकीर्ति विहारको एकभलक” नामक डकुमेन्ट्री निर्माण गराइने लक्ष राखिएको कुरा बुझिन आएको छ ।

२. २०६६/९/१६ विहिवारका दिन धर्मकीर्ति बौ.ज्ञा.भ.का सदस्य हरीमान रञ्जितकी स्व.माता नन्द कुमारी रञ्जितको पूण्य स्मृतिमा पूज्य भिक्षु अश्वघोष, पूज्य गुरूमां अनोजा लगायत अन्य गुरूमांहरूको तर्फबाट पनि सामूहिक परित्राण पाठ श्रवण गरिएको थियो । यसरी नै ध.की.बौ.ज्ञा भजनको तर्फबाट भजन श्रवण गरिएको थियो ।



ध.की.बौ.ज्ञा.भ. समूहलाई फोटोग्राफी तालिम दिनुहुँदै प्रशिक्षक नविन चित्रकार

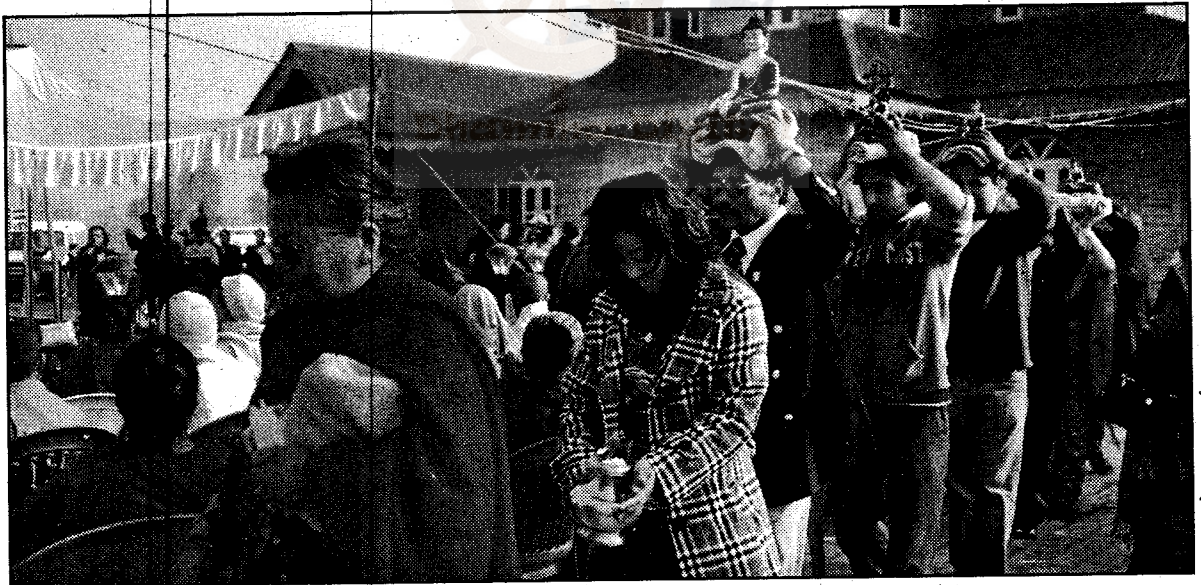


लुम्बिनीमा बेम्बु रिसोर्टमा सजाइएको मण्डप भित्र भिक्षु महासंघको तर्फबाट महापरित्राण पाठ हुँदै



फोटो सौजन्य- जुजुभाई शाक्य

लुम्बिनीस्थित बेम्बु रिसोर्टमा मण्डपभित्र भिक्षुणी संघको तर्फबाट महापरित्राण पाठ हुदै



फोटो सौजन्य- जुजुभाई शाक्य

महापरित्राण पाठ कार्यक्रममा आयोजक परिवारबाट बुद्धमूर्ति शीरमा राखी मण्डप परिक्रमा गरिरहेको दृश्य

यस कार्यक्रममा ध.की.बौ.ज्ञा.भ.का उपाध्यक्ष जुजु भाई शाक्यले कार्यक्रममा आयोजक हरीमान र व्जितलाई खाडा औढाई ध.ज्ञा.भ.को तर्फबाट सम्भनाको

चिनो प्रदान गर्नुभएको थियो । यसरी नै दाता परिवारको तर्फबाट धर्मकीर्ति ज्ञानमालाई रु.५०००/- (पाँचहजार रूपैयाँ) चन्दा सहयोग प्रदान गर्नुभएको थियो । यस दिनको

कार्यक्रममा सहभागी श्रद्धालुजनहरूलाई जलपान, भोजन र बसको व्यवस्था दाता परिवारको तर्फबाट मिलाउनु भएको थियो ।

३. लुम्बिनी स्थित बेम्बु रिसोर्ट हॉटल उद्घाटन कार्यक्रममा महापरित्राण पाठ र ज्ञानमाला भजन ।

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनका उपाध्यक्ष जुजु भाई शाक्य बाट लुम्बिनी उद्यानमा निर्मित लुम्बिनी बेम्बु रिसोर्ट हॉटल उद्घाटन गर्ने सिलासिलामा भिक्षुणी धम्मवतीकी नेतृत्वमा भिक्षुणी गुरूमांहरूको तर्फबाट मंसीर २८ गते राती महापरित्राण पाठ शुरु गरी मंसीर २९ गते सम्पन्न गरिएको थियो । यसरी नै मंसीर ३० गते भिक्षु महासंघको तर्फबाट पनि सोही स्थानमा दिनभर महापरित्राण पाठ सम्पन्न भएको थियो । स्मरणिय रहेको छ, भिक्षुणी संघको तर्फबाट मण्डप भित्र महापरित्राण पाठ गर्नुभएको यो पहिलो पटक रहेको कुरा बुझिएको छ । यसरी नै लुम्बिनीमा मण्डप राखी महापरित्राण पाठको आयोजना गर्नुहुने पहिलो दाता जुजुभाई शाक्य नै रहेको कुरा पनि बुझिएको छ । यस महापरित्राण कार्यक्रममा थाइ? बर्मी भन्तेहरू लगायत लामा भिक्षुहरूलाई पनि निमन्त्रणा गरिएको थियो । यस कार्यक्रममा भिक्षु कोण्डञ्जले बेम्बु रिसोर्ट हॉटलका श्री जुजुभाई शाक्य लगायत उहाँका परिवार सदस्यहरूलाई खाडा ओढाई ध.बौ.ज्ञा.भ.सम्मान पत्र प्रदान गर्नुभएको थियो ।

२०६६ पौष ४ गते

बुद्ध धर्मया प्रचार

प्रवचक- फणिन्द्र रत्न वज्राचार्य

संचालक- इन्दावती गुरुमां । प्रस्तुति- सुमित्रा तुलाधर

ध्व दिनय भाजु फणिन्द्र रत्न वज्राचार्यजुं अष्टमी ब्रत(धलं) दनेगु बिषय कया: खँ कनादिल । नेपालय् थेरवाद बुद्ध धर्म प्रचार प्रसार राणाकालं निसैं शुरु जुया च्वंगु ख:सा खुल्ला रूपं धर्म प्रचार याये मखं । धर्म प्रचार प्रसार यायेगु आ:थें विहार धैगु नं मद्दु । उगु वखते वज्रयान, महायान थेरवाद धर्म प्रचार याये तसकं ग्या: सुला सुला: ग्याग्यां उपासक उपासिकापिं मुंका: बाखँ कनेमा: । भन्ते गुरूमापि नै बाँख कँगु धर्म प्रचार या:गु धका: सिलकि संस्कारं ज्वंके हया: सजाँय बिईगु । उकिं भन्ते गुरूमापि

यक्को हे कम व उपासक उपासिकापिं नं कम । भिक्षु भिक्षुणीपिन्त नं स:ता: कर कापयाना ब्याहा: याके बिईगु । मचाखाचा दतिकि व परिवार नाप जन्जालय् तकेनकि धर्म प्रचार याये मफै धैगु अमि धारणा ख: । अयसां उबलेया वज्राचार्य शाक्यपिसं मग्यासे हे धर्म प्रचार यायेया निमित्त उपासक उपासिकापिन्त मन साला: कायेगु छगू माध्यम बाहा: बही, ननीलय् च्वना: तिलाब्रत, अष्टमी ब्रत धका: धलं दँकेगुयाना वया च्वंगु ख: ।

अष्टमी धलं दनेगु मूख: अष्टमीनिसे शुरु जुई । अष्टमी ब्रत श्रद्धा व:पि न्हयाम्हेस्यानं मुंके ज्यू । थुकी कजी छम्ह दई । लय् छक:, स्वला: दच्छि, न्यादँ छक नं न्यायेके ज्यू कजी छम्हेस्या अष्टमी धलं दनेगु धका: मुंकी । श्रद्धा व:पिं सकलें ब्वति का:वयफै । धलं दनेगु या उदेश्य थ:गु शरीर (म्ह) काय्, वाक, चित्तयात शद्द यायेगु ख: ।

न्हापा न्हापा मिस्तय्त छैं नं पित:च्छईमखु गन वना धर्मया खँ बाखँ न्यने धैगु मन दुसा थाय नं मद्दुगुलिं गुर्जुपिन्सं तिर्थय् वना मो ल्हईगु थायथासय्र यंका: तिलाब्रत, अष्टमी ब्रत च्वनेगु धका: मिस्तय्त पिकया: बुद्ध धर्म प्रचार प्रसार याना वया: च्वंगु ख: । गुर्जुपिं नं यक्को हे म्हजगु कारणं-गुर्जुपिसं कायेमा:गु शिक्षा दिक्षा फुक्कं संस्कृत भाषं च्वयात:गुलिं ब्वना: पारंगतजुया: पूजा वनेत तसकं थाकु । जज:मानपिन्थाय पूजा वना:नं बिईगु दच्छिना छैं परिवार पाले यायेत म:गाईगु उलिहे समय् बिक: मेगुहे बिषय कया आख: ब्वना पास यात धा:सा बाँलागु लजगा: दईगु व छैं परिवार पाले याये फेईगुलिं थौकन्हे पूजा वनिईपिं गुर्जुपिं म्ह जुया वंगु धैगु वयक्या धापू ख: भवतु सब्ब मङ्गल ।

युवक बौद्ध मण्डलया धार्मिक गतिविधि

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल: पाखें थी थी धार्मिक गतिविधि त संचालन जगु बुखँत प्राप्त जगु दु । प्राप्त बुखँ अनुसार व्वचा:गु ज्याइवत थुकथं न्हयब्वयात:गु दु-

(१) मिति २०६६ पौष १०,११ व १२ गते स्वन्हु यंक युवक बौद्ध मण्डल नेपाल व ललितपुर बुद्ध जयन्ती कोष यलया मंका: ग्वसालय् दोल्पा व अवतारी लामा गुरू रिन्छेन रिम्पोक्षज्यू पाखें परम्परागत वज्रयानी बौद्ध चिकित्सा शिविरय् स्वन्हुतक छ्यौं स्यापिं, छाती स्या:पिं, जँ स्या:पिं, लहा: तुती स्या:पिं, प्वा: स्या:पिं, पिनास, पित्त

व वायु विकार लव्य जूपिन्त वासःनय म्वायूक लव्य लँका विज्यानाः स्वास्थ्य सेवा याना बिज्याःगु खः । न्हि न्हि १ ताः इलनिसें ४ ताःई तक न्हयाःकूगु थुगु ज्याइवले न्हि १३५ म्ह लवगितसें स्वास्थ्य उपचारया मौका प्राप्त यानादीगु खँ सीदु ।

(२) मिति २०६६ पौष १५ गते इश्वी सम्बत् २०१० जनवरी १ तारिख निसें मलेसिया WFBY या क्षेत्रिय केन्द्र YBAM पाखें एसियन बौद्ध युवा प्रशिक्षण गोष्ठी ब्वति काय्त YBMA Club २५ या न्यासहसिया पुचः नायो मयजु विनिसा शाक्यया नेतृत्वय सन्ती शाक्य, उसन शाक्य, विश्व वज्राचार्य व मनिसा शाक्य १५ न्हया लागि मलेशियाय ब्वति काःवंगु जुल ।

(३) पौष १६ गते युवक बौद्ध मण्डल नेपालया महासचिव बुद्धरत्न शाक्यया नेतृत्वय १२ न्हया बौद्ध चारधाम तीर्थयात्राय ३२ म्ह यात्रीपिं लुम्बिनी, श्रावस्ती, कुशीनगर, सारनाथ, बुद्धगया, राजगृह व नालन्दा आदि तीर्थस्थल दर्शनार्थ प्रस्थान याःगु बुर्खँ दु ।

श्रामणेर, गुरुमां एवं ऋषिणी प्रव्रज्या सम्पन्न

२०६६ माघ १-८ गते

स्थान- बौद्ध जन विहार, सुनागुठी

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले यसपाली पनि बालबालिकाहरूका लागि साप्ताहिक प्रव्रज्या शिविर सम्पन्न गरेको छ । उक्त शिविरमा ११ जना बालकहरूलाई श्रामणेर प्रव्रज्या गरिएको थियो भने १ जना बालिकालाई गुरुमां प्रव्रज्या गरिएको थियो । यसरी नै २१ जना बालिकाहरूलाई ऋषिणी प्रव्रज्या गरिएको थियो । इन्दावती गुरुमां र अमीर कुमारी शाक्यको संयोजकत्वमा सञ्चालित उक्त साप्ताहिक कार्यक्रममा बालबालिकाहरूलाई बुद्ध शिक्षामा आधारित नैतिक शिक्षा अध्ययन गराइनुका साथै चित्रकला, उद्घोषण कला, सरसफाई आदि विभिन्न रोचक विषयमा तालिम प्रदान गरिएको थियो । यसको साथै १ दिने शैक्षिक भ्रमण पनि गराइएको कुरा थाहा हुन आएको छ । यस शिविरका बाँकी समाचार अर्को अङ्कमा प्रस्तुत गरिने छ ।



साप्ताहिक प्रव्रज्या शिविरमा अध्ययनरत बालबालिकाहरू

फोटो सौजन्य- इन्दावती गुरुमा

भियतनाममा अन्तर्राष्ट्रिय शाक्यधिता सम्मेलन

२०६६ पौष १३-१९ सम्म । स्थान- होचिमिन्ह सहर, भियतनाम (Ho Chi Minh City Vietnam)

भियतनामको हो चि मिन्ह सहरमा शाक्यधिताको एघारौं अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ । भियतनामका करीब २,००० जवान भिक्षुणीहरूको सहभागीता रहेको उक्त सम्मेलनमा जम्मा ४८ वटा देशहरूबाट जम्मा ३०० जना व्यक्तिहरूले

भाग लिएको कुरा पनि प्राप्त समाचारमा उल्लेख गरिएको छ । यही सम्मेलनमा नेपालको धर्मकीर्ति विहारबाट प्रतिनिधित्व गर्नुहुँदै पूण्यवती गुरुमां र इन्दावती गुरुमां सहभागी हुनु भएका थिए । सम्मेलनमा नेपालको तर्फबाट पूण्यवती गुरुमांले "Two Generation of Eminent Nepalese Nuns" विषयमा पत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

गुलुपा: दान कार्यक्रम सुचारू भइरहेको
२०६६ पौष १ गते, लुम्बिनी ।

धर्मोदय सभाद्वारा लुम्बिनीमा निर्मित स्वयम्भू चैत्य हलमा दाता द्रव्यमान सिंह, बसुन्धरा तुलाधर सपरिवारको तर्फबाट ११“६” उचाई रहेको उभिरहनु भएका बुद्ध प्रतिमा धर्मोदय सभालाई हस्तान्तरण गरिएको दिनमा दाता जीवरत्न स्थापितबाट सोही संस्थालाई ३ पाठी चामल अटिने तामाको कलात्मक गुलुपा: (भिक्षापात्र) दान दिइएको सामाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार उक्त पात्र उहाँले भिक्षु अश्वघोषलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो भने पछि धर्मोदय सभाका अध्यक्ष पं. वद्रीरत्न वज्राचार्यलाई जिम्मा लगाइएको थियो ।

यसरी नै सोही दिन दिउँसो ४ बजे दाता जीवरत्न स्थापितले लुम्बिनी स्थित कोरीयन विहारलाई पनि ३ पाठी चामल अटाउने कलात्मक गुलुपा: (भिक्षापात्र) दान दिएको समाचार छ ।

प्राप्त समाचार अनुसार दाता (गुलुपा:रत्न) जीवरत्न स्थापितले पौष ८ गते आफ्नो जन्मदिनको उपलक्ष्यमा लाखुर भञ्ज्याङ्गमा निर्मित ध्यान केन्द्रको लागि ३ फूट अग्लो बुद्ध मूर्ति दान गर्नुभएको थियो ।

मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा
बुद्धपूजा र धर्मदेशना

२०६६ पौष १० गते ।

स्थान- मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार, जमल ।

यसदिन स्वयम्भू ज्ञानमाला भजन खल:बाट ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । भजन पश्चात् पूज्य धम्मवती गुरुमाले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई बुद्धपूजा कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो त्यसपछि उहाँले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई पूर्णशोभा शाक्य असन

कमलाक्षी सपरिवारको तर्फबाट जलपानको व्यवस्था मिलाउनु भई पूण्य सञ्चय गर्नु भएका थिए । दाता परिवारको तर्फबाट स्वयम्भू ज्ञानमाला भजनलाई सहयोगार्थ रू. ३०५०/- (तीनहजार पचास रुपैयाँ) चन्दा प्रदान गर्नु भएको थियो ।

दिनभर महापरित्राण पाठ सम्पन्न

२०६६ पौष २० गते, सोमवार ।

स्थान- नक्साल, काठमाडौं ।

न्यू नेपालप्रेस नक्साल काठमाडौंको आयोजनामा आयोजित एक कार्यक्रममा यसदिन भिक्षुमहासंघको तर्फबाट दिनभर महापरित्राण पाठ सम्पन्न भएको थियो ।



महापरित्राण पाठ कार्यक्रममा आयोजक परिवारबाट बुद्धमूर्ति शीरमा राखी मण्डप परिक्रमा गरिरहेको दृश्य

दिवंगत रत्न मान सिंह तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा दाता परिवारको तर्फबाट उक्त कार्यक्रममा उपस्थित भन्ते गुरुमांहरूलाई र उपस्थित अन्य सहभागीहरूलाई जलपान भोजनको व्यवस्था मिलाउनुका साथै भन्ते गुरुमांहरूलाई यथा श्रद्धा दान प्रदान पनि गरिएको थियो ।

विषय- दान गरेको आँखा सफल प्रत्यारोपण भएको ।

मध्यपुरथिमि नगर-५, ढोकासीटोल निवासी, नगदेश बुद्ध विहारका जेष्ठ उपासिका “कान्छी बाडे” आफ्ना कालगतिति गत २०६६ पौष -४ गतेको मिरमिरे बिहानी मै ९५ वर्षको उमेरमा देहावसान भएकोले मृतकको परिवारजनको सहमतिमा दुइटै आँखा दान गरियो ।

तिलगंगा आँखा प्रुतिष्ठानका सहृदयी चिकित्सकको सहयोगमा दान गरेको आँखा एउटा आँखा धादिङ्ग स्थितका २८ वर्षीया “धर्मला” थरकी महिलालाई सफल प्रत्यारोपण गरेको छ भने अर्को आँखा बागलुङ्ग निवासी ३७ वर्षीया “बिक” थरकी महिलालाई सफल प्रत्यारोपण गरेको कुरा बुझिएकोले यस नगदेश बौद्ध समूह उक्त सहृदयी प्रतिष्ठान र चिकित्सकहरू प्रति हार्दिक कृतज्ञताका साथ साधुवाद व्यक्त गर्दछ । साथै मृतकको परिवारजनको सहमतिमा भएको पुण्यमयी कार्यको आनुभावले मृतक उपासिकाकान्छी बाडेको सद्गति र निर्वाण कामना गर्दछ । शोकाकूल परिवारजनले दुःखद घडीमा धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी कामना गरिएको छ ।

२०६६ पौष १८ गते, शनिवार

विषय- एकदिने राष्ट्रिय ज्ञानमाला नवजागरण अभियान संचालन गरेको

नगदेश बुद्धविहारको धम्महलमा नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समिति र ज्ञानमाला भजन खलःको संयुक्त आयोजनमा एकदिने राष्ट्रिय ज्ञानमाला नवजागरण अभियान संचालन गरिएको समाचार छ । सो अभियान कार्यक्रमको शुभारम्भमा सामूहिक पञ्चशील प्रार्थना गरी बुद्ध पूजा गरीयो भने स्वागत मन्तव्य नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिका सल्लाहकार शान्तरत्न शाक्यले दिनु भयो । अभियान कार्यको उद्देश्य बारे समितिका अध्यक्ष प्रा. सुवर्ण शाक्यले विस्तृतवरले व्याख्या विश्लेषण गरी प्रकाश पार्नु भयो भने नगदेश बौद्ध समूहका सचिव उपासक कृष्ण कुमार प्रजापतिले ज्ञानमालाको ऐतिहासिक परिचय देखि नगदेश बुद्ध विहारको संस्थापन कालदेखि हालसम्मको

गतिविधिबारे प्रमुखतरले चर्चा गर्नु भयो । सधन्यवाद राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिका पदाधिकारी किरण कुमार शाक्यले प्रकट गरी कृतज्ञता समेत ज्ञापन गरियो । अभियान कार्यको थाल्नु अगावै “धर्मभूमि बुद्धविहार” साँखुका ज्ञानमाला भजन खलःको तर्फबाट चार वटा ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत भयो भने “नगदेश ज्ञानमाला भजन खलः को तर्फबाट पनि चारवटा भजन प्रस्तुत भयो । यो पनि स्मरण गरिन्छ कि सो कार्यक्रमको मध्यमा “बोधिदीप” २५ वटा प्रज्वलनगर्ने कार्य नगदेश बुद्धविहारका उपासक उपासिकाहरूबाट सम्पन्न गरियो ।

। भवतुसब्ब मङ्गलं ।

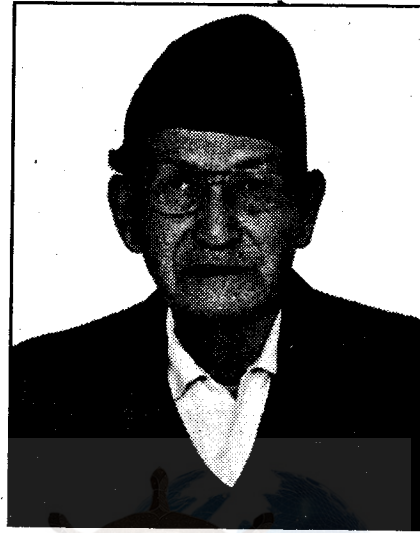
ज्ञानमाला नव जागरण अभियान

बुद्धया उपदेशानुसार बौद्धपनयात जनजीवने छेलेया लागि राष्ट्रिय ज्ञानमाला समिति संचालन याना वई च्वंगु ज्याइवःया सिलसिलाय् ज्ञानमाला नवजागरण अभियानया निक्वःगु ज्याइवः उपत्यकाया पुलांगु थाय् भक्तपुर थिमीया नगदेश बुद्ध विहारे सम्पन्न जूगुदु । ज्याइवः कथं थ्व हे पौष १७ गते सनिवाः कुन्हु नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया नायः प्रा. सुवर्ण शाक्यया नायः सुई जूगु उगु ज्याइवले सल्लाहकार प्रमुख शान्तरत्न शाक्यं स्वागत मन्तव्य बिया दिलसा, नवजागरण अभियानयाउद्देश्यया बारे नायो प्रा. सुवर्ण शाक्य पाखें प्रकाशयाना दिल । नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया महासचिव अमीरमान शाक्यं संचालन याःगु उगु कार्यक्रमे धर्मभूमि ज्ञानमाला भजन संघ सक्व पाखें व नगदेश ज्ञानमाला भजन खलः पाखें भजन प्रस्तुत याःगु खः । उगु कार्यक्रमे बोधिमत च्याकाः बुद्ध पूजानं न्ह्याकूगु खः । कार्यक्रमे नगदेश ज्ञानमाला भजन खलःया छ्चान्जेय कुष्णकुमार प्रजापतिं थःगु नुगः खें कनादिलसा वरिष्ठ उपाध्यक्ष किरणकुमार जोशी पाखें धन्यवाद वियादिल । उगु कार्यक्रमे नगदेश बुद्ध विहारया उपासक-उपासिका नगदेश ज्ञानमाला भजन खलःया जः व दुजःपिं अथेहे राष्ट्रिय ज्ञानमाला समिति पिनिगु उपरि थति दु । थ्वहे वईगु माघ २३ गते नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया साधारण सभा हेटौंडा जुई त्यंगु दु ।

❀ चक्षु (आँखा), श्रोत (काम), घ्राण (नाक) र जिह्वा (जिब्रो) यी ज्ञानेन्द्रियलाई संयम राख्ने, शरीर, मन र वचन यिनलाई पनि संयम गर्दै सबै काम कुरामा संयमित हुने भिक्षु सबै किसिमका दुःखबाट मुक्त हुन्छ ।

— धम्मपद

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय, धम्मिनो ।
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमोसुखो ॥



दिवंगत सिद्धि रत्न स्थापित

शायः प्युखा टोल, काठमाडौं

बुन्हिं: ने.सं. १०४८ चिल्लागा (बि.सं. १९८४ चैत्र ३ गते)

मदुगु न्हिं: ने.सं. ११३० पोहेलागा (बि.सं. २०६६ पौष १८ गते, शनिवार)

जिमि पूजायायबहःमह अबुजु सिद्धि रत्न स्थापित दिवंगत

जूया दिइगुलिं वसपोलया चीर शान्तिकामना यासे निर्वाण-पथ प्राप्त ज्वीमा

धैगु, प्रार्थना याना च्वना ।

मह्यायुपिं:

रसिला तुलाधर

मन्दिरा ताम्राकार

नीरा कंसाकार

रोजी तुलाधर

जिलाजपिं:

गौतम राज तुलाधर

रत्न सागर कंसाकार

प्रकाश रत्न तुलाधर

महयायु छयुपिं:

रिचि ताम्राकार, रोनाज ताम्राकार, प्रियन्का कंसाकार, प्रशंसा कंसाकार, अनमोल राज

तुलाधर, अंकित राज तुलाधर व प्रनम्य रत्न तुलाधर