

# धर्मकीर्ति

THE DHARMAKIRTI  
A BUDDHIST MONTHLY



पूज्य दोगुणवती गुरुमालाई मन्त्री पूर्णकुमार शर्माले अभिनन्दन-पत्र चढाउँनु भएपछिको दृश्य ।



वर्ष-२७, अङ्क-७

वर्ष २५५३, सकिमना पुन्डि

२०६६ साल गुंला (महिना) जलपान

धर्मकीर्ति विहारय् २०६६ श्रावण ऽगतनिसें भाद्र ५ गते (गुंला पारू निसें अंला दुतिया) तक बुद्ध पुजा व धर्म देशाना धुंका धर्मकीर्ति मिजं पुचःया ग्वसालय् जूगु जलपान ज्याःवः यात हापं बिया ग्वहालि याना दिपिं दातापिनिगु नां धलः ।

गते	दातापिनिगु नां धलः	हापं रू.
८	मचाकाजी महर्जन, त्यर	४०००
९	इन्द्रावती गुरूमां व कण्देवी पुचः	१२००
१०	रत्नदेवी मानन्धर, कालधारा	१२००
११	हरिमान रञ्जित	४०००
१२	मोहनदेवी पुचः	६०००
१३	मयजु महर्जन, ज्याठा	४०००
१४	आशाकाजी महर्जन	१२००
१५	चिधिकःः कूल बहादुर महर्जन	४०००
१६	अमर रत्न स्थपित	४०००
१७	प्रेमकृष्ण महर्जन	४०००
१८	दान केशरी, माणिक रत्न मधुरा व योग रत्न शाक्य	४०००
१९	सुर्यमाया	४०००
२०	ल्यासे अजि पुचः	१४००
२१	मयजु महर्जन, चक्रपथ	४०००
२२	इन्द्रलाल नकःमि	६०००
२३	इन्द्रमाया नकःमि, ढल्को	६०००
२४	न्हुछेमाया तुलाधर, लाजिम्पाट	६०००
२५	सुरज नकःमि, टेकु	६०००
२६	चम्पा पुचः	६०००
२७	पूर्णहेरा पुचः	४०००
२८	कृष्ण रञ्जितया नामं दाता छोरी,	४०००
२९	ताराशोभा तुलाधर, श्रीघः	१२००
३०	आशामाया महर्जन	४०००
३१	लक्ष्मी कुमारी पुचः	४०००
३२	पूण्देवी पुचः	४०००
१	रत्ना मानन्धर	६९९९
२	रावेश्वर, तुल्सीकृष्ण मानन्धर	१५००
३	आशाया नामं प्राणमाया महर्जन	४०००
४	मचाम्ह महर्जन, कालधारा	६०००
५	पुर्ण बहादुर प्रजापतिया नामं जगतमाया	४०००
क्र.सं.	दातापिनिगु नां धलः	
१	शीलशोभा तुलाधर	१००
२	चन्द्रमाया मानन्धर, वटु	१००
३	अष्टमान महर्जन	१००
४	सुगत तुलाधर	५००
५	कमला श्रेष्ठ	१२५
	जम्मा (क)	१२०७३६
क्र.सं.	दातापिनिगु नां धलः	हापं रू.
६	नां खाली	२००
७	भुवनेश्वरी श्रेष्ठ	५००
८	मङ्गलदेवी डङ्गोल	१०००
९	लोचन देवी स्थपित	१००
१०	दिलमाया ताम्राकार	५००
११	मोतीप्रभा	१००
१२	पुर्णशोभा, न्त्योखा	१५०
१३	बद्धि बहादुर व रत्नदेवी मानन्धर	२००
१४	कमला तुलाधर, असं	२००

१५	भगवती मानन्धर	२००
१६	अमीर नकःमि, कालधारा	३००
१७	तिर्यमाया महर्जन	१००
१८	जित नारायण	२००
१९	हेराशोभा	१००
२०	सुमती तुलाधर	५००
२१	पञ्चशरा तुलाधर	२००
२२	पुण्देवी सिन्दुराकार	१००
२३	विष्णुदेवी डङ्गोल	२००
२४	हरिमाया	१५०
२५	जोगमाया, नक्साल	१००
२६	दानमाया, नक्साल	१५०
२७	पञ्चमाया	१००
२८	पुर्णमाया	१००
२९	दानमाया	५००
३०	दिवंगत रूकमणि	१०५
३१	मैया शाक्य	२००
३२	माणिक लक्ष्मी	२००
३३	कृष्णादेवी मानन्धर	१००
३४	सानु महर्जन	१००
३५	चामुना मानन्धर	१००
३६	बद्धिमान सिं	१००
३७	चन्द्रशोभा	२००
३८	नां खाली	१००
३९	नां खाली	२००
४०	तिर्य महर्जन	५००
	जम्मा (ख)	७८५५
४१	लुलदाई चित्रकार	३५०
४२	सेंकाजी महर्जन	५००
४३	सुर्यमाया मुनिकार	१००
४४	हेरामाया महर्जन	१००
४५	सुभद्रा	१०५
४६	मचाभाई महर्जन	१००
४७	कमला महर्जन	२००
	जम्मा (ग)	१४५५
	जम्मा (क)	१२०७३६
	जम्मा (ख)	७८५५
	जम्मा (ग)	१४५५
	मुककं आम्यानी (क), (ख) व (ग)	१३००४६
	मुककं खर्च	७९६४०
	गुंलाया मुककं ल्यंगु धेबा	५८४०६

धम्मवती गुरूमांया ७६ दं क्यंगु बुद्धिया लसताय् २०६६ असार १८ निसें २५ गते तक जूगु पञ्चन पाठसंया जलपानपाखें ल्यंगु मुककं धेबा रू. ७८२/-

उगु मुककं ल्यंगु धेबा रू. ५९,९८८/-

तका धर्मकीर्ति मिजं पुचः जलपान कोषय् जम्मा जूगु खं लसतां कना च्वना ।

प्रस्तुती: धनबहादुर नकःमि,  
धर्मकीर्ति विहार मिजं पुचः नायो

कमशः



संस्थापक  
विद्यालय रमित्त  
फोन: ४२५ २११५

संस्थापक  
विद्यालयी महर्जन  
फोन: ४२५ ११०२  
आविष्कृत महर्जन  
फोन: ४२७ ६१०५

संस्थापक  
सुवरान स्थापित

संस्थापक  
भिक्षुणी दीर्घवती  
फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान संस्थापक  
भिक्षु अश्वघोष महास्वरि  
४२५९१० (सघाराम बिहार, इस्को)

प्रकाशक रचितेय सदाहाकर  
भिक्षुणी धम्मवती  
फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय  
धर्मकीर्ति बौद्ध अभ्ययन गोष्ठी  
धर्मकीर्ति बिहार  
भीष्म नघःटोल

पोस्ट बक्स नं. ४९९२  
काठमाडौं  
फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध संस्वत् २५५३  
नेपाल संस्वत् १९३०  
इस्वी संस्वत् २००९  
बिक्रम संस्वत् २०६६

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



# धर्मकीर्ति

(बौद्ध मासिक)


## THE DHARMAKIRTI


A Buddhist Monthly


2nd NOVEMBER 2009

वर्ग- २७ अङ्क- ७ सन्दिग्धता पुन्नि कार्तिक २०६६



 हंस राजहरू सुर्यपथ (आकाश) मा उड्छन् ज्द्विबल प्रयोग गर्न सक्षम भएका ध्यानी योगीहरू पनि आकाश मार्गबाट उडी भ्रमण गर्न सक्छन् तर सतैन्य मार (विभिन्न बाधा अडचमहरू) लाई पन्छाई बुद्धिमान् पण्डितहरू यस लोकबाट पार (जन्म मरण चक्रबाट मुक्त) भएर जान्छन् ।

 पृथ्वीको राज्य सुख मोक्ष, स्वर्ग लोक पुग्ने प्रायः अथवा सारा संसारको आधिपत्य भन्दा पनि उत्तम धन त जोतापत्ति फललाई प्राप्त गर्न सक्ने अवस्था नै हो ।

 जसले आफ्नु पाप कर्म (आफ्नुो गल्ती कार्यहरूलाई महत्त्व गरी आत्मालोचना गरी तत्पन्मात् त्यस्तो गल्ती फेरि नडाह-याउने प्रतिज्ञा सहित) पुण्य कर्म (आफ्नुो तर्फबाट बरुलाई हित सुख हुने कार्य) गर्छ, त्यसले यो लोकमा वादसकट बाहिर निस्केको बन्धको चन्द्रमाते श्री तीन फैलायेछ ।

## आफ्नो शत्रु आफै हो

बुद्ध भन्नु हुन्छ मुर्खहरूले आफैलाई शत्रु बनाएर नराम्रो काम गर्छन् । त्यही नराम्रो कर्मको कटुफल आफैले भोग्नु पर्छ ।

अर्को पल्ट बुद्ध फेरी भन्नुहुन्छ- त्यस्तो काम कहिल्यै नगर्नु जुन कामको फल भोग्नु पर्दा आँसु बहाई पश्चाताप गर्नु पर्ला । आफ्नो शत्रु आफै हो भन्ने कुरालाई धेरै जसोले नबुझ्न सक्छन् । भनिन्छ शत्रु त बाहिरका मानिस हुन् । हामी सुन्छौं ठूल ठूला राष्ट्रपति प्रधान मंत्रीहरू जेलमा परी दुःख भोगिरहेका छन् । उनीहरूले जोशमा होश गुमाएर महत्वाकांक्षी भइ गल्ती गर्छन् । उनीहरू अशिक्षित मूर्खत अवश्य पनि होइनन् । विद्वान नै हुन् । तर जोशमा होश गुम्दा आफ्नो शत्रु आफै बनी काम गर्न पुग्छन् ।

बुद्धको विचार अनुसार यस संसारमा गल्ती नगर्ने मानिस पाउनु गाह्रो छ । यो ठूलो भूल होइन । तर बारम्बार गल्ती गर्नु भने ठूलो भूल हो । अज्ञानता वश र महत्वाकांक्षाले गर्दा मानिसले आफूलाई पनि अरूलाई अहित हुने काम गर्छन् । अनि आफ्नो शत्रु आफै बन्न पुग्छ ।

बुद्धको विचार अनुसार-आफ्नो शत्रु आफै बन्ने व्यक्तिले-अर्काको दोष, कमजोरी मात्र देख्छन् । आफ्नो गल्ती र कमजोरी देख्न सक्दैन । अहंकारको भूत, चढेको अवस्थामा आवेशमा आई विद्वान कहिलिएका भिक्षुहरू समेत झगडा गर्न पछि पर्दैनन् । त्यसबेला बुद्धलाई पनि बिसि दिन्छन् । पछि होश आउँदा गल्ती महसुस गरी बुद्ध समक्ष गई क्षमा माग्छन् हामी अज्ञानी र घमण्डी भएकोले नराम्रो काम गर्न लाग्यौं, आफ्नो शत्रु आफै बन्यौं । तपाईंको उपदेश सम्भरना गर्छु र अरूलाई पनि अर्तिको रूपमा भन्ने गर्छौं- त्यस्तो काम गर्नु हुन्न जुन

काम गर्दा पछि पछुताउनु पर्ला, तर हामी चाहिं विहोशी भएर पछुताउनु पर्ने काम गर्न पुग्छौं । तपाईंको उपदेशलाई बिसि दिन्छौं । अनि आफ्नो शत्रु आफै हो भन्ने शिक्षा पनि बिसर्ने गर्छौं ।

आफ्नो शत्रु अहंकार र क्रोध पनि हो । एक जना आक्रोसक ब्राह्मण बुद्धकहाँ गएर प्रश्न गरे “भो भगवान कुन चीज नाश गर्न सके सुख प्राप्त हुन्छ र पीर हुँदैन ? बुद्धको उत्तर थियो क्रोध नाश गर्न सके मात्र सुख प्राप्त हुन्छ र पीर हुँदैन ।”

एक दिन एकजना सज्जन व्यक्ति बुद्ध समक्ष प्रश्न गर्छ- “शिक्षा पढेको विद्वान व्यक्तिलाई खिया लगाउने चीज कुन हो ?

बुद्ध भन्नुहुन्छ- क्रोध जाग्दा र अहंकारी हुँदा जति विद्वान व्यक्ति भएता पनि उसको विद्वत्तामा खिया लाग्छन् र उसको पतन हुन्छ । विद्वान व्यक्तिका लागि उसको प्रमुख शत्रु क्रोध र अहंकार नै हो । किनकि क्रोधले गर्दा विद्वानले हासिल गरेको विद्याको कुनै महत्त्व नै रहँदैन उसको मूल्य पनि हुँदैन । सर्वनाश हुन्छ ।

बुद्धको विचार अनुसार आफ्नो मूर्खतालाई चिन्न सक्ने मानिस नै विद्वान पण्डित कहलाइन्छ । मूर्ख भइकन पनि विद्वान व्यक्तिको बहाना गर्ने व्यक्तिलाई मूर्ख भनिन्छ । दारूले तिहुन तरकारीको स्वाद थाहा नपाए भैं मूर्खजनले पनि जीवनभर विद्वान पण्डितको सत्संगत गरेता पनि धर्मको महत्त्व बुझ्न सक्दैन । जिब्रोले तिहुन तरकारीको स्वाद पाए भैं विद्वानले क्षणभर भए पनि विद्वान पण्डितहरूको सत्संगत गरी धर्मको रस पान गर्न सक्छन् । त्यस्ता व्यक्ति आफ्नो शत्रु आफै नबनी आफ्नो मित्र आफै बनी भाग्यमानी हुन सक्छन् ।



## विपश्यना के हो र किन ?

■ सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यनालाई बुझौं । यसलाई राम्ररी बुझेर भने सही अर्थमा विपश्यी साधक हुन सक्दैन ।

विपश्यना भनेको के हो ?

विपश्यना कुनै जादू होइन । विपश्यना कुनै सम्मोहिनी विद्या होइन जसबाट अरू कसैले सम्मोहित गरेर हामी आफ्नो शुद्धि-बुद्धि हराएर बल्नु परोस् । विपश्यना कुनै मन्त्र विद्या होइन जसबाट कोही साँप-विच्छेद अथवा भूत-प्रेतलाई भै हामीलाई मन्त्र गरी राख्नु । विपश्यना कुनै अन्धभक्ति अथवा अन्ध भावावेश होइन जसको भाव उन्मादमा रूमल्लिएर रहने । विपश्यना कुनै भजन, कीर्तन, संगीत, नाच-गान होइन जसमा भाव विभोर भएर त्यसमा अल्झिरहने । विपश्यना कुनै ऋद्धि अथवा चमत्कार होइन जसको अलौकिकता हेरी आश्चर्य चकित भइरहने । विपश्यना शब्दहरूको कुनै इन्द्रजाल होइन जसबाट कसैको वाणीविलासमा आफ्नो बुद्धि-विलास गर्दैरहने । विपश्यना कुनै भेषभूषा होइन जुन लगाएर हामी धर्मज्ञान भएको गुमान गर्न सक् । विपश्यना कुनै ग्रन्थ-पाठ होइन जुन पाठ गरेर वैतरणी पार गर्ने सपना सजाउन सक् । विपश्यना कुनै तार्ने ब्रम्ह-देवता पति होइन अथवा घमण्डी धर्म आचार्यको मिथ्या आशवासन पनि होइन जसले डूब्न लागेकोलाई सहारा दिएर बचाउँछ ।

विपश्यना सत्यको उपासना हो । सत्य संग बाँच्ने अभ्यास हो । सत्य भनेको यथार्थ हो । यथार्थ यही क्षणको मात्र हुन्छ । वास्तविकता यसै क्षणको मात्र हुन्छ । अतः विपश्यना यसै क्षणमा जिउने अभ्यास हो । यो क्षण जहाँ भूतको कुनै कल्पना अथवा भविष्यको कुनै कल्पना हुन्दैन । यस क्षणमा जुन सत्य छ, जस्तो छ ठीक त्यस्तै, त्यसको सही स्वभावलाई हेर्नु-बुझ्नु यही विपश्यना हो । विपश्यना सम्यक दर्शन हो । विपश्यना सम्यक ज्ञान हो ।

जुन जस्तो छ ठीक त्यस्तै हेरी-बुझी जुन आचरण हुन्छ, त्यही सही कल्याणकारी सम्यक आचरण हुन्छ । विपश्यना सम्यक आचरण हो ।

विपश्यना पलायन होइन, जीवनबाट टाढा भाग्ने होइन, वास्तवमा जीवन अभिमुख भएर जिउने तरिका हो । विपश्यना खुल्ला हावामा, ठोस धरतीमा पाइला टेकेर हिँड्ने कला हो । विपश्यना बुद्धीद्वारा तर्क गर्ने विधि होइन यो शुद्ध शील धर्म जीवनमा उतार्ने विधि हो । विपश्यना आफू र अरूको मंगल गर्ने आचार संहिता हो । स्वयं आफू र अरूलाई सुख पूर्वक जिउन दिने कल्याणकारी जीवन पद्धति हो ।

विपश्यना आत्म-निर्भरता हो । बैशाखी नलिइकन आफ्नो खुट्टामा उभिने मंगल विद्या हो । स्वावलम्बन बन्न सक्ने सबैभन्दा उत्तम साधना हो । विपश्यना आत्मदर्शन, आत्म निरीक्षण, आत्म परीक्षण गर्ने विधि हो । आफू भित्रको मयल कति सफा भयो ? कति बाँकी छ ? कति निर्मल भयो ? कति बाँकी छ ? कति दुर्गुण

घट्यो ? कति बाँकी छ ? स्वयं आफ्नो लेखा-जोखा राख्ने जागरूकता नै विपश्यना हो । स्वयं रोगी, स्वयं चिकित्सक । अज्ञानबाट ज्ञान तिर, मैलोबाट निर्मल तिर, रोगबाट आरोग्य तिर, दुःखबाट दुःख विमुक्ति तिर बढ्ने स्व-प्रयास नै विपश्यना हो । विपश्यना सही प्रयास हो, सही प्रयत्न हो । सम्यक अभ्यास हो, सम्यक व्यायाम हो ।

विपश्यना आत्म-संवर हो । आफ्नो मन फोहोर नहोस् भनि संवर गर्नु हो । विपश्यना आत्म निर्जरा हो । आफ्नो मनको पुरानो मयल निकालेर फ्याँक्ने विधि हो । नयाँ मयल हुन नदिनु, हामी आफैँ मोह-विमूढित भएर मन फोहोर बनाउँछौं । अतः आफू सधैं प्रयत्नपूर्वक सतत जागरूक रहेर फोहोर बढ्न नदिनु विपश्यना हो । पुरानो मयल अरू कसैले होइन हामीले नजानेर बढाएको हो । यसलाई सफा गर्ने जिम्मेदारी हामी आफैँको हो । अरू कसैको होइन । त्यसैले आफ्नो पुरानो मयल आफैँले उताउँ रहनु नै विपश्यना हो । धैर्य पूर्वक प्रयत्न गरेर थोरै-थोरै मयल उताउँ रह्यो भने एकदिन पूर्ण निर्मलता प्राप्त हुनेछ । मन निर्मल भयो भने सद्गुणले भरिनेछ, दूषित मनले हुने सबै शारीरिक रोग, सबै दुःख स्वतः विनाश हुँदै जान्छ । विपश्यना आरोग्य बनाउने औषधी हो, चित्तलाई विशुद्ध गर्ने धर्म-गंगा हो, दुःख निरोध-गामिनी प्रतिपदा हो, मुक्तिदायिनी धर्म विधि हो ।

विपश्यना शील-समाधिमा स्थित रहेर अन्तर प्रज्ञा जगाउने पावन अभ्यास हो । विस्तारै-विस्तारै प्रज्ञा पुष्ट गर्ने सत्प्रयास हो । स्थितप्रज्ञ हुने शुभ-अभ्यास हो । प्रज्ञा भनेको प्रत्येक उत्पन्न स्थितिलाई विभिन्न प्रकारले जान्नु हो ।

अनुकूल अथवा प्रतिकूल परिस्थितिको सामना हुने बित्तिकै ठीक के हो थाहानपाईकन तुरुन्त अन्ध प्रतिक्रिया गर्नु दुष्प्रज्ञता हो । यही मानसिक क्षोभ हो, उत्तेजना हो, विकृति हो, असंतुलन हो, अशान्ति हो, त्यसैले दुःख हो । तर यस्तो हरेक अवस्थालाई विवेकपूर्वक देखेर-बुझेर आफ्नो मनलाई समतामा राख्नु प्रज्ञा हो । आकुल-व्याकुल परिस्थितिमा पनि चित्तलाई संतुलित बनाई सामना गर्नु धर्माचरण हो, मंगल आचरण हो । यही विपश्यना हो । उत्पन्न स्थितिलाई हटाउने चेष्टा गर्नुको बदला आफूलाई सन्तुलित राखेर, जुन गर्नु पर्ने हो त्यो काम शान्तिपूर्वक गर्नु यही सम्यक जीवन व्यवहार हो । यही विपश्यना हो । अरूलाई बदल्नुको सत्ता आफूलाई बदल्नु नै शुद्ध चित्तको व्यवहार कौशलता हो । यही विपश्यना हो । विपश्यना आत्म संयम हो, आत्म-सन्तुलन हो ।

विपश्यना आत्म-शुद्धि हो, आत्म विमुक्ति हो । विकार विमुक्त शुद्ध चित्तमा मैत्री र करुणाको अजस्र भरना भरिरहन्छ । यही नै मानव जीवनको चरम उपलब्धि हो । यही विपश्यना साधनाको चरम परिणति हो ।

विपश्यना कठिन छ, तर असम्भव होइन । केवल एक वा अधिक शिविरमा बस्नेमा हुने होइन । यो त जीवनभर गर्नु पर्ने अभ्यास हो । विपश्यनाको जीवन जिउँदै रहनु पर्छ ।

त्यसैले अत्यन्त उत्साहका साथ विपश्यनाको यस मंगल मार्गमा अगाडि बढ्दै रहनु पर्छ । लड्यो भने फेरि उठेर धूलो लागेको लुगा टाँकेर अगाडि बढ्नु पर्छ । लड्नु अर्को कदम बढ्दा पूर्वक चलनको लागि हो र हरेक ठनकर खानु लक्ष्यसम्म पुग्न नयाँ उर्मग र नयाँ उत्साह पाउनका लागि हो । त्यसैले कहीं कतै अल्फेर नरहनु, अगाडि बढ्दै जानुपर्छ । एक-एक पाईला गर्दै अगाडि बढ्दै जानुपर्छ । यही मंगल हुनेछ ।

संसारमा जताततै अशान्ति नै अशान्ति छ । शान्तिपूर्वक बाँच्न सिक्यौं भने नै राम्रो जीवन जिउन सक्छौं । सही धर्म जीवन जिउने कला हो, जसको मद्दतले हामी स्वयं आफू र अरुलाई पनि सुख-शान्तिपूर्वक जीवन जिउन दिन्छौं । शुद्ध धर्मले यही सिकाउँदछ । त्यसैले शुद्ध धर्म सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वभौमिक हुन्छ । धर्मले कसरी शान्ति दिन्छ ?

पहिला यो थाहा पाऊँ कि अशान्ति र बेचैनी कसरी हुन्छ ? राम्ररी सोचेर हेर्यो भने थाहा हुन्छ कि जब जब हाम्रो मन विकारले भरिन्छ तब अशान्त हुन्छ । चाहे त्यो लोभ होस्, भय होस्, ईर्ष्या होस्, अथवा अरू कुनै, त्यसमा डुबेर हामी आफ्नो सन्तुलन हराउँछौं । अब यी क्रोध, ईर्ष्या, भय इत्यादि आउन नदिने के उपाय छ अथवा आए पनि कसरी हामी अशान्त नभई रहन सक्छौं ?

यी विकारहरू मनमा किन आउँछन् ? अधिकांशतः यी आफूलाई मन नपर्ने घटनाको कारणले आउँछन् । के अब आफूलाई मन नपर्ने कुनै घटना हुनबाट रोक्न सक्छौं त ? कुनै प्रतिकूल परिस्थिति हुँदै नहोउनु, यो कसैको लागि पनि सम्भव हुँदैन । जीवनमा प्रिय-अप्रिय दुवै प्रकारका परिस्थितिहरू आईरहन्छन् । त्यसैले हामीले यस्तो प्रयास गर्नुपर्छ कि विषम परिस्थिति भईहाल्यो भने पनि मन शान्त र सन्तुलित राख्न सिक्नुपर्छ । बाटोमा काँडा-दुङ्गा आदि त हुन्छ नै । यसबाट बच्नका लागि हामी जुत्ता लगाएर हिँड्नु पर्छ । घाम-पानी त पर्छ नै, त्यसबाट बच्नका लागि हामी छाता ओढेर हिँड्नु पर्छ । अर्थात् प्रतिकूल परिस्थिति भए ता पनि हामी आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सिक्नु पर्छ ।

आफ्नो सुरक्षा तब हुन्छ जब कसैले गाली दिएपनि, अपमान गरेपनि त्यसबाट प्रभावित नभई निर्विकार भई रहन सक्छ । यहाँ एउटा कुरा सोच्नु पर्छ कि यदि कोही व्यक्तिले आफूलाई अयोग्य व्यवहार गर्यो भने उसको दोषको कारण ममा किन विकार जाग्छ ? यसको कारण ममा अर्थात् मेरो अचेतन चित्तमा रहेको, अहंकार, आसक्ति, राग, द्वेष, मोह आदिको गाँठो हुन् जसमा ती घटनाको आघात लाग्ने बित्तिकै क्रोध, द्वेष आदि उभरेर आउँछ । त्यसैले जुन व्यक्तिको अन्तरमन परम शुद्ध छ उसलाई यी घटनाहरूले कुनै विकार वा अशान्ति जगाउँदैन ।

परन्तु जबसम्म अन्तरमन परम शुद्ध हुँदैन तबसम्म के

गर्न सक्छ त ? मनमा पूर्व संचित संस्कारको फोहोर त छैँ छैन यसको कारण कुनै अप्रिय घटनासंग सम्पर्क हुने बित्तिकै नयाँ विकार बल्फेर आउँछ । यस्तो अवस्थामा के गर्ने त ?

एउटा उपाय यस्तो हुन सक्छ कि जब मनमा कुनै विकार जाग्छ तब मनलाई अर्को तिर लगाउने जस्तो कुनै चिन्तनमा लगाउने अथवा कुनै काममा लगाउने । जुन बस्तुस्थिति छ त्यसबाट अलग रहने । तर यो सही उपाय होइन । हामीले जसलाई अर्को काममा लगाएको हो त्यो त चित्तको माथिल्लो भाग मात्र हो । भित्रको अचेतन, अर्धचेतन मन त त्यस्तै प्रकारले क्षोभले ग्रस्त भईरहन्छ र भित्र भित्र गाँठो बाधिरहन्छ । भविष्यमा जब गाँठो उभरेर माथि चेतन मनसम्म आईपुग्छ तब अधिक अशान्ति र बेचैनी उत्पन्न गर्दछ । अतः घटनाबाट टाढा भाग्नु समस्याको समाधान होइन । रोगको सही उपचार होइन ।

यस समस्याको समाधानको खोजी आजभन्दा २५०० वर्ष पहिले भगवान गौतम बुद्धले गर्नु भएको थियो र मानिसहरूको कल्याणको लागि सर्वसुलभ बनाउनु भयो । उहाँले आफ्नो अनुभूतिको आधारमा थाहापाउनु भयो कि यस्तो अवस्थामा समस्याबाट टाढा भाग्नुको सट्टा बस्तुस्थितिको सामना गर्नुपर्छ । कुनै पनि घटनाको कारण जुन विकार जाग्छ त्यसलाई यथावत हेर्नुपर्छ । रिस उठेको छ भने जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै हेर्नुपर्छ । हेर्दै रहनुपर्छ । यसबाट क्रोध शान्त हुँदै जान्छ । यस्तै प्रकारले जुन विकार जाग्छ त्यसलाई यथाभूत हेर्न थाल्यो भने त्यसको शक्ति क्षीण हुँदै जान्छ । तर यहाँ समस्या यो छ कि जुन समय विकार जाग्दछ त्यस समय हामीलाई होस् नै हुँदैन । क्रोध आएको समयमा यही थाहापाउँदैन कि क्रोध आयो । क्रोध शान्त भएपछि थाहा पाउँछ । त्यसबेला सम्म त कसैलाई गाली दिएर वा मार-पीटको घटना भईसकेको हुन्छ । फेरि यी नै घटनालाई सम्झेर पश्चात्ताप हुन्छ तर पछि यस्तै घटना घट्यो भने फेरि त्यस्तै प्रतिक्रिया गरिन्छ । साँच्चै भन्ने हो भने क्रोध आउँदा हामीलाई होश नै हुँदैन । पछि होश आएर पश्चात्ताप गरे पनि केही फाईदा हुँदैन । चोर आउँदा सुतिरहने उसले चोरेर लगेपछि हतार-हतार ताला लगाएर के फाईदा ? टोकेर भागे पछि साँपले बनाएको रेखालाई हिकारण के फाईदा ? त विकार जाग्दा होश कस्ले दिलाउँदछ त ? के हरेक व्यक्तिले आफ्नो साथमा एक जना सहायक राख्नु सम्भव होला ? यो त असम्भव नै हुन्छ । मानौं कसैले यस्तो सहायक राखी हाल्यो र क्रोध आउँदा सहायकले सचेत पनि गयो कि हजुर तपाईंलाई क्रोध आएको छ, तपाईं क्रोधलाई हेर्नुहोस् । त यस बिना रूपको क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? जब क्रोध हेर्ने प्रयास गर्छौं तब क्रोध आउनुको कारणलाई बार-बार सम्झेर आगोमा घ्यू थपेको भैं हुन्छ । यस्तो चिन्तन, यस्तो विचारबाट कसरी छुटकारा पाउने ? भन्दा यसलाई त उत्साहित गरेको भैं हुन्छ । यस आलम्बनबाट छुटकारा पाएर यस अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी हेर्ने ?

अतः यहाँ हाम्रो दुईवटा समस्या रह्यो । एउटा त हामीमा

विकार जाग्ने बित्तिकै कसरी सचेत हुने ? र अर्को सचेत भइहाल्यो भने पनि त्यस अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी निरीक्षण गर्ने ? त्यस महापुरुषले प्रकृतिको यस सत्यलाई गहराईसम्म खोजेर हेरे र थाहापाए कि कुनै कारणबाट जब मनमा विकार जाग्छ तब एक त स्वासको गतिमा अस्वाभाविकता आउँछ र अर्को शरीरको अंग-प्रत्यंगमा सूक्ष्म प्रकारको जीवरासायनिक प्रतिक्रिया हुनथाल्छ । यदि यी दुबैलाई हेर्ने अभ्यास गर्‍यो भने आफ्नो मनको विकारलाई हेर्ने काम हुन जान्छ र विकार स्वतः क्षीण हुँदै हुँदै निर्मूल हुन थाल्छ । स्वासलाई हेर्ने अभ्यासलाई आनापान सति भनिन्छ भने शरीरमा हुने जीव-रासायनिक प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेर्ने अभ्यासलाई विपश्यना भनिन्छ । यी दुबै एक आपसमा गहिरो सम्बन्ध राख्दछ । यी दुवैको राम्रो अभ्यास गर्‍यो भने कुनै पनि कारणबाट यदि मनमा विकार उठ्यो भने पहिलो काम यही हुन्छ कि स्वासको बदलेको गतिले र शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै प्रकारको जीव-रासायनिक प्रतिक्रियाले हामीलाई सचेत गर्दछ कि चित्तधारामा कुनै विकार जागेको छ । स्वास अथवा शरीरमा हुने यस सम्बन्धनालाई हेर्न थाल्यौं भने स्वभावतः त्यस समयमा उत्पन्न भएको विकारको उपशमन, उन्मूलन हुन थाल्छ । जब हामीले लिएको स्वास र छोडेको स्वासलाई साक्षीभावले हेर्ने काम गर्छौं अथवा शरीरमा भईरहेको जीव-रासायनिक या विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेर्दछौं तब त्यस समय विकार उत्पन्न गर्ने आलम्बन संगको सम्पर्क छुट्दछ । यस्तो हुनु वस्तुस्थितिबाट टाढा भाग्नु होइन । किनकि अन्तरमनमा जुन विकारले हलनचलन गरेको छ त्यस सत्यको सामना गर्दैरहेको छ । निरन्तर अभ्यासबाट आफूले आफूलाई हेर्ने यो कला जति पोष्ट हुन्छ त्यति नै आफ्नो स्वभावको एउटा अंग बन्दछ र विस्तारै यस्तो स्थिति पनि आउने छ कि विकार उत्पन्न नै हुँदैन अथवा विकार जाग्यो भने पनि धेरै समयसम्म प्रतिक्रिया गरेर रहन पाउँदैन । केही समयसम्म रह्यो भने पनि चट्टानमा कुँडेको रेखा भैं गहिरो संस्कार बन्न पाउँदैन । पानी वा बालुवामा तानेको धर्को भैं हल्का संस्कार बन्दछ, जसबाट छिटो नै छुटकारा पाउँदछ ।

संस्कार जति गहिरो हुन्छ त्यति नै दुःखदायी र गाँठो बाँध्ने हुन्छ । जति बलपूर्वक र जति बढि समय सम्म विकारको प्रक्रिया चलिरह्यो, अन्तरमनमा त्यसको प्रभाव पनि त्यति नै गहिरो हुन्छ । त्यसैले हाम्रो काम विकार जाग्ने बित्तिकै त्यसलाई साक्षीभावले हेरेर त्यसको शक्तिलाई क्षीण बनाउनु पर्छ ता कि लामो समयसम्म चलेर गहिरो संस्कार बन्न पाओस् । आगो लाग्ने बित्तिकै पानी छर्कनु पर्छ । कतै यस्तो नहोस् कि पानीको सट्टा पेट्रोल छर्केर भन बलन दिओस् । उत्पन्न भएको विकारलाई सचेत पूर्वक तत्क्षण हेर्नु त्यस विकारको आगोमा पानी छर्नु हो र जुन आलम्बनलाई लिएर विकार जागेको हो बार-बार त्यसलाई सम्झनु त्यसको चिन्तना गर्नु त्यसमा पेट्रोल छर्नु हो । आफ्नो अपमान भएको अप्रिय घटनालाई सम्झेरहँदा ट्रेषको रेखा अधिक

गहिरो तानेको भैं हुन्छ । यसबाट बाहिर निकलनु गाह्रो हुन्छ ।

प्रकृतिको कानूनलाई ऋतु भनिन्छ । हामी त्यसलाई धर्म भन्छौं । यो प्रकृतिको नियम हो कि हाम्रो मनमा जब विकार जाग्छ, तब हामी अशान्त हुन्छौं र जब विकार बाट छुटकारा पाउँछौं तब अशान्तिबाट छुटकारा पाउँछौं । सुख-शान्ति महसूस गर्छौं । प्रकृतिको यस नियमलाई थाहापाएर विकारबाट छुटकारा पाउने कुनै तरिका कोही महापुरुषले धर्मको रूपमा दुःखी व्यक्तिहरूलाई दिएको छ । तर त्यस धर्मलाई अपनाउनुको बदलामा त्यसलाई बाद-विवादको विषय बनाएर सिद्धान्तको लडाईंमा पछौं र दार्शनिक बुद्धिविलासबाट परस्परमा विद्रोह बढाएर आफ्नो हानि गर्छौं । विपश्यना आफ्नो अनुभवको स्तरमा निरीक्षण गर्दै यथावत सत्यलाई थाहापाउनु हो । जन्म-जन्म देखी मनमा संस्कार, विकारहरूको जुन पत्र छाएको छ, त्यसबाट छुटकारा पाउनका लागि अभ्यासको अति आवश्यक छ । केवल दश दिनको शिविर लिएर पनि पुग्दैन । निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ । दश दिनमा त भविष्यमा अभ्यास गर्नको लागि एउटा विधि सिक्दछ । अभ्यास त पूरा जीवन गर्नुपर्छ । जति बढी अभ्यास गर्‍यो त्यति धर्म जीवनमा आउँछ । जीवन जिउने कला पोष्ट हुन्छ । आत्म सजगता बढ्यो भने आचरण सुधिन्छ, चित्त निर्मल, निर्बिकार हुन्छ । यस्तो चित्तमा मैत्री, करुणा, मुद्धिता र समताको सद्गुण स्वभावतः भर्दछ । साधक आफू त सुखी हुन्छ नै समाजको लागि पनि सुख-शान्तिको कारण बन्दछ ।

सौभाग्यले यस विधिलाई सिक्ने अवसर मलाई प्राप्त भयो । शारीरिक रोगको साथ-साथै मानसिक विकार र आशक्ति पूर्ण तनावबाट छुटकारा पाउने मार्ग पाएँ । विकारबाट ग्रसित भएर म कति दुःखी हुन्थेँ । यी विकारबाट मुक्त भएर सुखलाभी हुन सकें । त्यसैले अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू आ-आफ्नो विकारबाट मुक्त हुन सिकुन दुःख मुक्त भएर सुख लाभी हुन सक्नु ।

मलाई सम्झना छ जब म विकारबाट ग्रसित हुन्थेँ तब आफ्नो दुःख आफूमा मात्र सीमित नराखी अरूलाई पनि दुःखी बनाउँथेँ । त्यस समय अरूलाई बाँध्ने म संग दुःख मात्रै थियो । अब यस कल्याणकारी विधिबाट जति-जति विकार विमुक्त हुँदै गएँ, सुख शान्ति प्राप्त भयो, मनलाग्छ ती सबै मानिसहरूलाई बाँडौं । यसरी बाँड्दा सुख शान्ति पनि सम्बर्धन हुँदै जान्छ । मन प्रसन्न हुन्छ । यस दश दिनको शिविरमा मानिसहरू आफ्नो निःन्याउरो मुहार लिएर आउँछन् र शिविर समाप्ति पछि हँसिलो चेहरा लिएर जान्छन् तब मेरो मन सुख-सन्तोषले भर्दछ । अधिक भन्दा अधिक व्यक्ति यस मंगलकारी विधिबाट लाभ लिएर सुखलाभी होउन्, अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूको भलो होस्, कल्याण होस्, मंगल होस् । यही धर्मकामना छ ।

आचार्य, स.ना.गो

(साभार- बुद्ध वर्ष २५५१, फागुन २०६४, वर्ष २४, अङ्क ११)

# बुद्धशासनको इतिहास-१३

■ भिक्षु अमृतानन्द

यी अठार निकायको निकायको विषयमा वसुमित्र स्थविर (ई. १००) को "निकायावलम्बन शास्त्रमा" यस्तो भनेको छ :-

महासांघिकको तर्फबाट भेद भएको आठ निकाय यस्तो छ-

- (१) एक व्याहारिक (२) लोकोत्तरवादी (३) कौकुटिक
- (४) बहुश्रुतिय (५) प्रज्ञप्तिवादी (६) चैत्यशैल
- (७) अपर शैल (८) उत्तर शैल ।

स्थविरवाद तर्फबाट भेद भएर निस्केको एघार निकाय यस प्रकार छन्-

- (१) सर्वास्तिवादी (२) उत्तरिय अर्थात् संक्रान्तिवादी
- (३) विभ्रद्यवादी (४) हेतुवादी (५) वात्सीपुत्रीय
- (६) धर्मोत्तरिय (७) भद्रवानीय (८) सम्मितीय
- (९) महिसासक (१०) धर्मगुप्तिक (११) काश्यपीय अर्थात् सधर्म वर्षक\* ।

ल्हासामा ई.१२९०-१३६४ को बीचमा भएको युडोन् रिम्पोछे स्थविरले रचना गरी राखेको "भिक्षु वर्षाग्रपुच्छा" भन्ने ग्रन्थको अनुसार अठार निकाय यस प्रकारको छ-

महासांघिक निकायको शाखा:-

- (१) पूर्वशैल (२) अपरशैल (३) हेमवत (४) लोकोत्तरवादी
- (५) प्रज्ञप्तिवादी ।

सर्वास्ति निकायको शाखा-

- (१) मूल सर्वास्तिवादी (२) काश्यपीय (३) महिसासक
- (४) धर्मगुप्त (५) बहुश्रुतिय (६) ताम्रसाटीय (७) विभ्रज्यवादी ।

सम्मितीय महानिकायको शाखा-

- (१) कौन कुल्लुक (२) आवन्तिक (३) वात्सीपुत्रीय ।

स्थविरिय महानिकायको शाखा :-

- (१) महाविहारवासी (२) अभयगिरिवासी (३) जेवनेवासी ।\*

तृतीय संगीत  
राजावली

कालाशोक राजाले अट्टाइस (२८) वर्षसम्म राज्य चलाई सकेपछि उनका दसजना छोराहरूले २२ वर्षसम्म राज्य गरे । त्यसपछि नौजना\* नन्द राजाहरूले क्रमशः २२ वर्ष राज्य गरे । त्यसबेला मगध देशका नन्दवंशीय राजाहरूको शक्ति क्रमशः हीन हुँदै गयो । पञ्जाब तर्फ ग्रीक जाति अलेक्जेण्डरले पेल्लै गयो । यही मौकामा मौर्यराज्य स्थापक शाक्यवंशीय चन्द्रगुप्त राजाले चाणक्य ब्राम्हणको उपदेश मुताविक नन्दवंशका अन्तिम राजा धननन्दलाई मारेर मगधराज्य लियो । पछि ग्रीक शक्ति सबै म्हासेर पठाइ दिए । वैदेशिक शत्रुलाई इन्दुतर्फ धपाई ख्याति प्राप्त गरेर चौतिस (३४) वर्षसम्म चन्द्रगुप्त राजाले राज्य चलायो । राजा स्वर्गवास भएपछि उहाँको छोरा विन्दुसार राजालाई राज्य प्राप्त भयो । यो राजाले अट्टाइस (२८) वर्षसम्म राज्य गर्‍यो ।

विन्दुसारको छोराहरू

विन्दुसार राजाका एकसय (१०१) छोराहरू थिए\* । यिनीहरू मध्ये अशोककुमार र तिष्यकुमार दुवै एउटै आमाका छोराहरू । अरु ९९ राजकुमारहरू सबै विभिन्न आमाहरूबाट पाएका छोराहरू थिए । यिनीहरू मध्ये अशोककुमार जेठो थियो । अशोककी आमा मौर्यवंशकी धर्मदेवी नामकी महारानी थिइन् । राजधानी पाटलिपुत्र अर्थात् वर्तमान पटना थियो ।

क्रमशः

\* भारतीय बौद्धाचार्य पृ. ४० । \* भारतीय बौद्धाचार्य पृ. २०६ ।

● भदसेनो, कोरण्डवण्णो, मंक्रो, सब्जजहो, जलिको, उभयको, सञ्जयो, कोरब्बो नन्दिवड्डन्तो तथा पञ्चको यति कालाशोक राजाका छोराहरू ।- सारत्यदीपनी, पृ. १३४

\* नौ नन्दवंशी राजाहरू- उगसेननन्दो, पण्डकनन्दो, पण्डगतिनन्दो, भूतपालनन्दो, रट्टापालनन्दो, गोविसाननन्दो, सविन्धकनन्दो, क्रैवट्टकनन्दो, तथा धननन्दो ।- सारत्यदीपनी, पृ. १३४

● समन्त पासादिका-पृ. २४, महावंश-पृ. ५१९, सारत्यदीपनी-पृ. १०३

○ सारत्यदीपनी, पृ. १०७

□ सारत्यदीपनी, पृ. १२९



## केही बौद्ध विश्वासहरू...१३

### निर्वाण

निर्वाण परम सुख हो। यो अनन्त सुखको लौकिक भन्दा अलगको अवस्था हो। इन्द्रियहरूको बसमा प्रमादी भएर निर्वाण सुखलाई अनुभव गर्न सकिदैन। बरू तिनीहरूलाई शान्त पारेर मात्र सकिन्छ।

बुद्ध धर्मको अन्तिम लक्ष्य निर्वाण हो तर निर्वाण भनेको के हो? निर्वाण वास्तविक रूपमा के हो भन्ने जान्न सजिलो छैन—बरू निर्वाण के होइन भनेर जान्न सजिलो छ।

निर्वाण केही पनि नभएको वा निर्मूल होइन। के बुद्धले “केही पनि नभएको” को लागि आफ्नो परिवार र राज्य त्याग गर्नु भएको थियो र ४५ वर्ष सम्म उपदेश दिनु भएको थियो?

निर्वाण स्वर्ग होइन। बुद्धको धेरै शताब्दी पछि केही बौद्ध निकायहरूले (समूहहरूले) निर्वाणलाई स्वर्गको रूपमा वर्णन गर्न थाले। निर्वाणलाई स्वर्गिय भूमि तुल्य गर्नुमा उनीहरूको उद्देश्य कम बुद्धि भएकाहरूलाई चित्त बुझाउनु र उनीहरूलाई आफ्नो निकाय तर्फ आकर्षित गर्नु नै थियो। निर्वाणको लागि प्रयास गर्नुको मतलब एउटा रमाइलो ठाउँ जहाँ सबै राम्रा छन् र जहाँ सबै अनन्त सुख को आशा गर्नु भन्ने देखियो। यो एउटा ज्यादै राम्रो दन्त्यकथा हुन सक्तछ तर बुद्धले अनुभव गर्नु भएको निर्वाण यो होइन। ब्राम्हण धर्मले देखाएको जस्तो स्वर्गको बुद्धले खण्डन गर्नु भएन। तर बुद्धलाई यो कुराको ज्ञान थियो कि स्वर्ग पनि संसार भित्रै छन् र साँच्चैको (अन्तिम) विमुक्ति त संसार भन्दा बाहिरै छ। बुद्धले यो कुरा बुझेको थियो कि निर्वाण तर्फको बाटोले संसार भन्दा बाहिर सम्म पुग्याउँदछ।

यदि निर्वाण कुनै स्थान होइन भने निर्वाण कहाँ छ त? जसरी आगोको अस्तित्व रहेको हुन्छ त्यसै गरी निर्वाणको अस्तित्व पनि रहेको छ। तथापि आगो वा निर्वाणलाई राख्ने कुनै स्थान छैन तर जब तिमिले काठका टुक्राहरू रगड्छौं ...तर...घिसण र ताप आगो बल्नको लागि उपयुक्त अवस्थाहरू हुन। त्यसरी नै जब मान्छेको मनको अवस्था त्यस्तो हुन्छ कि ऊ क्लेशबाट मुक्त हुन्छ तब निर्वाण सुख प्राप्त हुँदछ।

तपाईंले निर्वाणको अनुभव गर्ने पछि। तपाईंले आफ्नो

■ ले. के भीष्ममानन्द, अनु. बरदेश मानन्धर

स्वाद थाहा पाउनको लागि एउटा आँप चाख्नु पर्दछ। जब सम्म तपाईंले यस परम अवस्थाको अनुभव गर्नु हुन्न, तब सम्म तपाईं यो बास्तवमा कस्तो छ भनेर कल्पना मात्रै गर्न सक्नु हुन्छ। तिनका लागि जसले सिद्धान्तमा जोड दिन्छ, उनीहरूका लागि ग्रन्थहरूले केही मद्दत गर्न सक्छ। ग्रन्थहरूका अनुसार निर्वाण कुनै मिश्रण नभएको सुखको एउटा लोकोत्तर अवस्था हो। तर यो सम्भनुस् कि निर्वाण सुख इन्द्रियहरूद्वारा अनुभव गर्न सकिदैन।

एकपल्ट सारीपुत्र महास्थवीरले अर्को एक भिक्षुलाई भन्नु भयो—मित्र हो, निर्वाण सुखकर छ। त्यस भिक्षुले प्रश्न गरे—तर थेर सारीपुत्र, यदि त्यहाँ कुनै सम्वेदना नै छैन भने यो कस्तो सुख हो। सारीपुत्रले भन्नुभयो—यो मात्र सुख हो, त्यसमा कुनै सम्वेदना छैन। सारीपुत्रको जवाफ बुद्धको यो शब्दहरूले पुष्टि गर्दछ—जति पनि अनुभव गरिन्छ, विदित हुन्छन ती सबै दुःख हुन्।

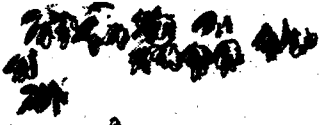
तर निर्वाण आफै व्याख्या गर्न र परीभाषा दिन नसकिने छ। जसरी अन्धकारलाई यसको उल्टो प्रकाशबाट मात्रै निश्चलता, यसको उल्टो चलता (चली रहने) बाट मात्रै बुझाउन सकिन्छ। त्यसरी नै निर्वाण पनि यसको उल्टोबाट मात्रै वर्णन गर्न सकिन्छ। सबै दुःखहरूका पूर्ण निर्मूल। जसरी प्रकाश नहुने समयमा अन्धकार हुँदछ, जसरी चली नरहने अवस्थामा निश्चलता हुन्छ, त्यसरी नै निर्वाण सबै ठाउँमा छ जहाँ दुःख, परिवर्तन र अशुद्धता हुँदैनन्।

चिलाउने खटेरा आइरहेको विरामीलाई उसको घाउमा चिलाउँदा चिलाउँदा अस्थायी मुक्ति पाउँछ जुन एक प्रकारको सुख नै हो। तर छिट्टै नै नङ्गले गर्दा घाउ फेरि फोहर हुन्छ र उसको रोग लम्बिन्छ। रोगबाट पूर्ण छुटकारा पाउनुको आनन्द शायदै घाउमा चिलाउँदा पाएको क्षणिक आनन्द सँग दाँज्न सकिन्छ। त्यसरी नै काम इच्छाहरूको तृष्णाले अस्थायी सुख मात्र दिन्छ जसले यस संसारको जीवन लम्ब्याउँदछ। सांसारिक रोगको निर्मूल—निर्वाण हो। जन्म, जरा, ब्याधी, मरण, शोक, सन्ताप र असन्तुष्टीका दुःखहरूका कारण भएका तृष्णाको अन्त्य नै निर्वाण हो। निर्वाणमय छुटकाराको आनन्दलाई अस्थायी सुख सहितको सांसारिक सुख सँग सायदै दाँज्न सकिन्छ।

क्रमशः

## लाटोकोसेरो र कौवाको झगडा

■ केदार शाक्य



पृथ्वीमा सृष्टिपछि मानिसहरू घाम, पानी र हुरी बतासबाट बच्न ओडार बस्न थाले। कन्दमुल खाएर जीवन निर्वाह गर्थे। त्यसपछि खेतीपाती गर्न थाले। उनीहरूले आफ्नो जातिको रक्षा गर्न एकै ठाउँमा भेला भएर एकजना सुयोग्यलाई राजा बनाए। राजा सबै गुणले सम्पन्न हुन्थ्यो। शोभायमान र सुन्दर बलवान् हुन्थ्यो। जंगलमा बस्ने सबै जनावरहरूले पनि सिंहलाई राजा चुने। समुद्रमा बस्नेहरूले आनन्द नामका माछालाई राजा बनाए।

पंछीहरूले पनि हिमालय प्रदेशमा भेला भएर यौटा ठूलो ढुङ्गाको चप्लेटीमा बसेर सल्लाह गरे। मानिसहरूले आफ्ना लागि राजा बनाइसके। पानीमा बस्ने जलचरहरूले समेत राजा चुनिसके। हाम्रो राजा छैन। अराजक अवस्थामा बस्न उचित छैन। हामी पनि एकजनालाई राजा बनाऔं। राजा बनाउनु बैसै हुन्छ।

धेरै जसोले लाटोकोसेरोलाई पंछीहरूको राजा बनाउने कुरामा सहमति जनाए।

कसैको केही भन्नु छ कि भनी सभामा अन्तिम निर्णय लिनु अघि यौटा पंछी उभिएर तीन पटक घोषणा गर्न लागे। दुई पटक घोषणा भइसकेपछि तेस्रोपटक घोषणा हुनुअघि यौटा काले कौवाले उठेर एकै छिन् पखने इसारा गर्‍यो।

लाटोकोसेरोलाई देखाउँदै कौवाले भन्यो: हेर त यसको अनुहार एले राज्याभिषेकको समयमा नै यस्तो छ रिसाउँदा कस्तो होला? ल है साथी हो विचार गर। उसले बाटुलो आँखा फुकालेर रिसाएर हामीलाई हेर्ने बेलामा तावामा तातिएको तिलको दानासरी जहितही उछिटेनेछ। यस्तालाई राजा बनाउन मलाई त निको लागेन है। मलाई त ठीक लागेन है.....मलाई त ठीक लागेन है भन्दै कौवा काग काग गर्दै आकाशमा उड्यो।

लाटोकोसेरो रिसले चुरहुँदै तँलाई पख नमारी कहाँ छाड्छु र भन्दै कौवाको पछिपछि लाग्यो। आकाश पाताल लखेट्दै गयो। भीरपाखा, खोलानाला, मैदान, समुद्रसम्म लखेट्दै पछि लाग्यो। कौवा लाटोकोसेरोको अगाडि पर्ने सकेन त्यसबेलादेखि कौवा लुकै छिप्दै उड्ने गरे। त्यसबेला कौवा र लाटोकोसेरो यसरी आपसमा बैरी भए। बैरसाधने कार्यमा अहिलेसम्म पनि उनीहरू लागि रहेका छन्।

कौवा र लाटोकोसेरो आपसमा लड्न थालेपछि अरू पंछीहरूले मिलेर सुनौलो हाँसलाई सर्वसम्मत राजा बनाए।

कौवा र लाटोकोसेरोको बापबैरी साधन धेरै समयदेखि चलि आएको छ। यही कारण दिउँसो उज्यालोमा कौवा लाटोकोसेरोमाथि हमला गर्थ्यो। उसलाई मारेर खान्थ्यो। लाटोकोसेरो चाहिँ सूर्यअस्त भएपछि राती बास बसेका कागलाई खोजी खोजी टाउको ठुँदै मार्ने गर्दथ्यो।

यसरी कौवा र लाटोकोसेरोको युगयुगदेखिको झगडा अझै पनि शान्त भएको छैन। यो संसारमा प्रिय बोली वचनको सबैले कदर गर्छ। तर अरूलाई अप्रिय लाग्ने बोली वचन भएकालाई कसैले पनि रुचाउँदैन। आफुलाई तीतो लाग्नेबोली वचन अरूलाई पनि तीतो नै लाग्छ। छुच्चो बोली वचन गर्नेले नराम्रो परिणाम पनि भोग्नु पर्ने रहेछ। मीठो बोली वचनले सबैको मन जित्न सकिन्छ। तर छुच्चो वचनले आफैलाई हानि गर्दोरहेछ।

## धम्मपद - २२६

■ रीना तुलाधर (बनिया) 'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

कुसो यथा दुग्गहितो-हृत्थ मेवा, नुकन्तति  
सामाञ्जं दुप्परामत्थं-निरयायु, पक्कड्ढति  
यं किञ्चि सिथिलं कम्मं-संकिलिट्ठञ्च यं वतं  
सङ्गस्सरं ब्रह्मचरियं-न तं होति महप्फलं  
कथिरा चे कथिराथेतं दल्हमेतं परक्कमे  
सिथिलोहि परिब्बाजो भिय्यो आकिरतेरज

अर्थ- जसरी कुश घाँसलाई राम्रोसँग होशियार पूर्वक समातिएन भने त्यसले हातमा घाउ हुन सक्छ, त्यसरी नै श्रमण धर्म राम्ररी पालना गरिएन भने नरकमा पतन हुन्छ। शिथिल कार्यद्वारा, मलयुक्त व्रतद्वारा, अशुद्ध ब्रह्मचर्य द्वारा महान फल प्राप्त हुँदैन।

यदि कुनै कार्य गर्नु छ भने दृढ पराक्रम गरेर कोशिश गर, ढिला-सुस्ती भएका परिव्राजकले भन आफ्नो मनमा रागादि धूलो उदाउँछ।

घटना- उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा बस्नु हुँदा कुनै एउटा दुर्बल (भनेको कुरा नटेर्ने) भिक्षुको कारणमा भन्नु भएको थियो। बुद्धको समयमा एउटा भिक्षुले बेहोशीपूर्वक घाँस उखेलन पुगेछ। भिक्षुको नियम अनुसार बिरूवा उखेलन नहुने भएकोले उसलाई संकोच भएछ। अतः अर्को एउटा भिक्षुलाई गएर भनेछ- मैले बेहोशीमा घाँस उखेलन पुगेछु। यसमा आपत्ति हुन्छ के?

त्यो अर्को भिक्षु भनै लापरवाही र दुराग्रही परेछ। उसले भने- "घाँस कात्नु भनेको त सामान्य कुरा भयो। यदि तिमीले अरु कुनै भिक्षुसँग आपत्ति देशना गर्थौ भने तिमी मुक्त भई हाल्छौ।" यति भनेर उसले आफैले पनि एक मुट्टि घाँस उखेलेर "ल हेर" भनेर देखायो। उनीहरू दुईजना यसरी चलीराखेको देखेर अरु भिक्षुहरूले भगवान बुद्ध समक्ष सो कुराको उजुरी गर्न गयो।

भगवान बुद्धले ती दुर्बल दुराग्रही भिक्षुलाई अनेका किसिमले हप्काउनु भयो, सम्झाउनु भयो, धर्म देशना गर्नु भयो। त्यसपछि भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नु भयो। ■



संसारमा बस्ने प्राणीहरू सबैको आ-आफ्नै स्वभाव हुन्छ। त्यसमध्ये कतिको जन्मनै त्यस्ता प्राणीमा हुन्छ जसको स्वभाव एक अर्काको उन्नति भएको हेर्न नसक्ने खालको हुन्छ। लाटोकोसेरो र कौवाको बापबैरी साधन गर्ने होडले उनीहरू आफै बदनाम भएका छन्। त्यसैले भनिएको रहेछ। मिठो बोल। सत्य बोल। आफूलाई मन नपर्ने अरूलाई पनि मन पार्न। आफूजस्तो अरूलाई पनि ठान। यो नियम पंछीलाई मात्र हैन मानिसलाई भन्नु बढी आवश्यक छ। ■

धर्मकीर्ति तिहारना बुद्धपूजा र धर्मदेशना	मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
	२०६६/६/१०	वीर्यवती गुरुमा	वीर्यवती गुरुमा
	२०६६/६/१७	चमेली गुरुमा	चमेली गुरुमा
	२०६६/६/१८	धम्मवती गुरुमा	धम्मवती गुरुमा
	२०६६/६/२५	दानवती गुरुमा	दानवती गुरुमा
	२०६६/६/३१	केशावती गुरुमा	केशावती गुरुमा
	२०६६/७/१	चमेली गुरुमा	धम्मवती गुरुमा





# नास्तिक पनि अन्त्यमा आस्तिक हुनेपर्छ

■ नरेन्द्रनाथ मट्टराई

आस्तिक जहाँ पनि, परिस्थितिपर्दा पनि असीम शक्ति(भगवान्) प्रति समर्पित भएर सधैं आनन्दमय हुन्छ भने नास्तिक भएन, पुगेन । यसो होस्, उसो होस् । यसो गर्छु र उसो गर्छु भनेर सधैं अतृप्त र अशान्त मात्र भइरहन्छ । आस्तिक र नास्तिकको परिभाषा यत्तिकै हो ।

एकपटक समुद्रमा गइरहेको एउटा यात्रुबाहक जहाज दुर्घटनाग्रस्त भएछ । त्यहाँका यात्रुहरूमध्ये सयोगवश दुई जना यात्रुहरू पौडी खेलै जाँदा एउटा अनकन्टार को निर्जन सानो टापूमा उत्रिएछन् । एकदम चीसो हावा चलिरहेको, कतै केही नदेखिने चारैतिर केवल पानी पानी । वरिपरिबाट केही स्याउला र घाँसपात जम्मा गरेर एउटा सानो छाप्रो बनाएर ओत लागे । त्यो रात त्यसरी नै बित्यो । भोलिपल्ट बिहानै दुवै जना गएर टापूको छेउमा उत्रिएर हातमा रूमाल लिएर घण्टौसम्म हल्लाएर बसिरहे सायद कसैले कहीबाट देख्ला उद्धार गर्न आउलान् भन्ठानेर । साँझ छाप्रोमा फर्केर आउँदा त छाप्रोमा आगो लागेर दन्दी बलिरहेको देख्दा रिसाउँदै पूर्वरो ठोक्दै एउटा चाहिले भन्यो- “यती दुःख गरेर बनाएको छाप्रो पनि आगो लाग्यो ।” अर्को चाहिँ साथीले भन्यो- “हेर भाइ ! यसरी गाली नगर भगवान्ले जे गर्नुहुन्छ तिम्रो हाम्रो कल्याणको लागि नै गर्नुहुन्छ । आगो लगाइ दिने । यस्तो अन्याय गर्ने तिम्रो भगवान् मलाई चाहिन्न । यस्तो पनि कल्याण हुन्छ ?” भन्दै रातभर छटपटि गर्दै बितायो भने अर्को चाहिँ, “प्रभु ! हजुरको लीला जो मर्जी ! भन्दै आनन्दसँग सुते । भोलिपल्ट बिहान सधैं भैं उनीहरू किनारातिर गएका त त्यहाँ एउटा सानो पानी जहाज आएर कुरिरहेको देखे । आश्चर्य भन्दै उनीहरूले, “कसरी हामी यहाँ छौं भन्ने थाहा पाएर तिमिहरू यहाँ आयौं भनी जहाजको क्याप्टेनलाई सोध्दा उनले भने- “हिजो राती हामीले यहाँ आगो बलेको

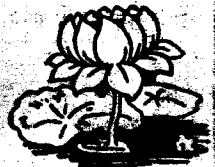
देख्यौं । त्यो देखेपछि हामीलाई लाग्यो बरुरै त्यस ठाउँमा अस्ति दुर्घटनामा परेका मानिसहरू हुनुपर्छ भनी बतातिर आएको हो ।” क्याप्टेनको यो कुरा सुनेपछि छाप्रो जल्दा निराश हुने नास्तिक यात्रु आकाशतिर फर्केर “धन्य भगवान् ! मलाई क्षमा गरिदिनुस्” भन्दै अश्रुसँग बगाउन लाग्यो ।

१. निन्दा र प्रशंसाले जसलाई छुन सक्तैन त्यही सच्चा पण्डित हो, शास्त्र पढ्दा वा पढाउँदा पण्डित होइँदैन ।
२. संसारमा चित्त लागिन्जेल जंगलमै बसे पनि संसारी नै बनिन्छ भने आत्मामा चित्त लगाए बजारमै रहे पनि सन्धासी बनिन्छ ।

साभारः परमात्माको दर्शन (चिन्तनद्वारा)

हामीले पनि कहिलेकाहीँ आपद-विपद आउँदा पनि भगवान् लाई दोष दिने वा त्यसै अन्तालिने गर्नु हुँदैन । भगवान्ले सदैव हाम्रो कल्याणकै लागि अनेकौँ घटना, परिस्थिति र अवस्था हिनुहुन्छ । बच्चालाई घाउ हुँदा बाबुआमाले औषधी लगाइ दिन्छ अथवा अरु रोग लाग्दा ती औषधी खाउँदा नमिठो भयो भनेर बाबुआमालाई दोष दिनु र हाम्रो जीवनमा आइपरेका घटनालाई हेरेर भगवानलाई दोष दिनु गल्ती हुनेछ । मातापिताले आफ्ना बच्चाको केवल कित्त मात्र गरे जस्तै भगवान्ले पनि सम्पूर्ण प्राणी (आफ्ना बच्चा) को कित्त मात्र गर्नु हुन्छ । ■

<b>विशेष सदस्यहरू</b>	
क्र.सं. ६३३	
नानी हीरा शाक्य	
२०३/२० किम्डोल मञ्जुश्री गल्ली	
स्वयम्भू, काठमाडौं	
रु. १००५/-	



# गृही विनयको अभावमा देश समाजको विकाश असंभव

■ शिशिल चित्रकार

आज देश समाजको भयावह अवस्था, आर्थिक दुरावस्था, शुरुक्षा शान्तिको अभाव र अन्य विविध समस्याहरू भएको कसैको असमति छैन । आज हरेक घर घरमा, अफिस अफिसमा, व्यापारीक स्थल, पसलहरूमा, औद्योगिक, शैक्षिक संस्थाहरूमा, साथीभाई, नातेदारहरूको जमघटमा, रेडियो कार्यक्रममा, राजनैतिक सामाजिक लगायत अन्य जुनसुकै कार्यक्रमहरूमा समेत देशको नाजुक अवस्थाको बारेमा चर्चा परीचर्चा हुने गरेको छ ।

निश्चित रूपमा आज देशको हरेक क्षेत्रमा यावत समस्याहरू छन्, समस्याहरूको समाधान हुन सकिरहेको अवस्था छैन । यसका विभिन्न कारणहरूमा समस्या समाधानको लागि प्रयासमा क्रमि कमजोरी भइरहेको वा समस्याको समाधान हेतु चाहिने आवश्यक श्रम श्रोत साधनको अभाव हुन सक्दछ । वा श्रम श्रोत साधनका उचित प्रयोगमा समस्या वा आवश्यक क्षमता नहुन सक्दछ । यस्तो साधन मानविय वा भौतिक रूप दुवै हुन सक्दछ ।

देशमा गरिबी बेरोजगार, अनुत्पादक महंगीको चक्र एकातिर हुनु तर अर्कोतिर चाहिने श्रम श्रोतको अभावहुनु त कसै श्रम श्रोत साधनको अत्याधिक दुरुपयोग हुनु पनि आजको यथार्थ भएको छ । देशको हरेक क्षेत्रमा समस्या हुनु तर समस्याको जड पहिचान विनाको योजना परियोजनाले फल फल समस्याको समाधान भन्दा टाठा हुँदै जाने सिवाय अरु केही हुन सक्दैनन् । आज देश समाजको दुरावस्थाको कारण भन्नु नै समाजको हरेक क्षेत्रमा कार्यरत बहुसंख्यक जनमत, जनता व्यक्तिहरूमा गृही विनयको शिक्षा, नैतिकताको शिक्षाको अभावले भएको मान्न सकिन्छ वा सकिदैन ?

आज माता पिताले छोरा छोरीलाई, छोरा छोरीहरूले माता पिताप्रति गर्नु पर्ने कर्तव्य, पतिले पत्नी र पत्नीले पतिप्रति, गुरुले शिष्यलाई, शिष्यले गुरुलाई, मालिकले नोकरलाई, साथीले साथी संग, श्रमण र गृहस्थहरूको बीच तथा नोकरले मालिकलाई गर्नु पर्ने कर्म कर्तव्यको पालन शिक्षामा कमि भएको हो वा होइन ? समाजको यावत क्षेत्र विभिन्नमा समाजको हरेक क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्ति- माता, पिता, पुत्र, पुत्री, गुरु शिष्य, मालिक, नोकर चाहे जे हुन, व्यक्तिहरूले आफ्नो गृहस्थ नियम मान्न नसक्नाको कारणले भएको हो वा होइन ?

अब यी गृहस्थ नियम (विनय)हरूको छोटो चर्चा गर्नु शान्दार्थिक हुनेछ ।

१) आमाबाबुप्रति सन्तानका कर्तव्यहरू :

बुद्धावस्थामा पालन पोषण गर्नु, कामकाज गरिदिनु, कुल परम्परा स्थिर राख्नु अंश लिन योग्य बन्नु, दिवंगत भएका आमाबाबुको नाममा पुण्यदान गर्नु ।

२) सन्तानप्रति आमाबाबुका कर्तव्यहरू :

नराम्रो बानी बसाल्न नदिनु (पापबाट बचाउनु, पुण्य कार्यका लगाउनु, विधामा पारगत गराउनु, योग्य स्त्री- वा पुरुष संग विवाह गरिदिनु, यथोचित खर्च गर्नदिनु (उत्तराधिकार सुम्पिनु)

३) गुरुप्रति शिष्यका कर्तव्यहरू :

तत्परता देखाउनु, गुरुको कुरो मान्नु, एकचित भई विद्या अध्ययन गर्नु, सत्संग गर्नु (सेवा गर्नु, सत्कार पूर्वक विद्या सिक्नु ।)

४) शिष्यप्रति गुरुका कर्तव्यहरू :

असल चालचलनको बन्नाउनु, राम्रोसंग असल शिक्षा दिनु, सबै विद्यामा पारगत बनाउनु, मित्रगणको अगाडी शिष्यको प्रशंसा गर्नु, शिष्यलाई भय त्रासबाट बचाउनु ।

५) पत्नीप्रति पतिका कर्तव्यहरू :

सम्मान गर्नु, अपमान नगर्नु, परस्त्री गमन नगर्नु, धन सम्पत्तिको जिम्मा दिनु, यथाशक्य गहना बस्त्र दिनु ।

६) पतिप्रति पत्नीका कर्तव्यहरू :

राम्रोसंग कामकाज गरिदिनु, कृतुम्ब छिमेकीसंग सुसम्बन्ध बनाइराख्नु, परपुरुष गमन नगर्नु, धन सम्पत्तिको रक्षा गर्नु, घरको काममा दक्ष (अल्सी महनु) ।

७) मित्रप्रति हाभा कर्तव्यहरू :

दान दिएर कुरा गर्नु, मीठोसंग कुरा गर्नु, कामकाज गरिदिनु, आफू जस्तै ठान्नु, साँचो बोल्नु (बिश्वासिलो बन्नु) ।

८) हाभीप्रति मित्रका कर्तव्यहरू :

बेहोसीमा- भूल हुँदा रक्षा गर्नु, बेहोसीमा धनको रक्षा गर्नु, संकटमा शरण दिनु, आपत्कालमा मद्दत गर्नु, मित्रको प्रियजनप्रति स्नेह राख्नु ।

९) नोकरप्रति मालिकका कर्तव्यहरू :

सामर्थ्य हेरेर काम दिनु, उचित भोजन र तख्त दिनु, विरामी हुँदा औषधि गरिदिनु, आफूले खाने बस्तु खुवाउनु, बेला बखतमा छुट्टि दिनु ।

१०) मालिकप्रति नोकरका कर्तव्यहरू :

मालिकभन्दा चाँडै उठनु, मालिकभन्दा पछि सुत्नु, मालिकले दिएको मात्रै लिनु, राम्रोसंग काम गर्नु, मालिकको कीर्ति प्रशंसा फैलाउनु ।

११) श्रमण- (भिक्षु) ब्राह्मणप्रति हाम्रा कर्तव्यहरू :

मैत्रीपूर्वक शारीरिक काम गरिदिनु, मैत्री वचनले कुस गर्नु, मनमा मैत्रीभाव राख्नु, सधैं स्वागत गर्नु, भोजन आदि दान दिनु ।

१२) हामी-(उपासक, उपासिका) प्रति श्रमण ब्राह्मणका कर्तव्यहरू :

पाप कर्ममा रोक्नु, पुण्य कार्यमा लगाउनु, अनुकम्पा राखेर कल्याण गरिदिनु, नसुनेको ज्ञानबर्द्धक कुरो सुनाउनु, सुगतिप्राप्त हुने(भविष्य सुधने) मार्ग देखाउनु ।

(साभार: बौद्ध दर्पण, प्रकाश ब्रजाचार्य, बुद्ध जयन्ती समारोह समिति, आनन्दकुटी विहार, श्रीधर विहार र धर्मकीर्ति प्रकाशन, धर्मकीर्ति विहार)

कुनै एक व्यक्ति नै माता/पिता, छोरा/छोरी, नोकर/मालिक(सरकार, कर्मचारी?), गुरु/शिष्य आदि हुनाले प्रत्येक व्यक्तिमा यी गुणधर्म/कर्तव्य बोध हुनको साथै पालन गर्नु अनिवार्य छ । यी कर्तव्यहरू एक आपसमा अन्तरनिहित छ भने कुनै पनि पुरुष/स्त्रीले समय, परिस्थिति र जिम्मेवार अनुरूप सधैं कर्तव्यहरू पुरा गर्नु पर्ने हुन्छ र यसमा निपुणता हासिल गर्न आवश्यक छ । अतः प्रत्येक व्यक्तिहरूमा यी गुण धर्म/कर्तव्य पालन गर्नु पर्ने आवश्यकता छ । आज देश समाजको विकराल अवस्था आउनु भनेको व्यक्तिहरूमा यी धर्म/कर्तव्य पालनमा कमी हुनु, यी शिक्षाको अभाव हुनु वा व्यक्तिमा हुनु पर्ने स्तर कार्य क्षमतामा हास आएकोले नै हो । आज विश्वले भौतिक रूपमा प्रगति गरेको भन्ने जुन ध्वांग फुग्ने गरेको छ त्यही वास्तवमा माथि उल्लिखित गृही विनयको पतनमा कारक तत्व बन्न पुगेको छ वा छैन ? आज देश समाजको विकराल अवस्था कुनै भौतिक विज्ञानले समाधान गर्न सकिदैन बरु निश्चित रूपमा गृही विनय पालन गर्ने, मान्ने जनमतद्वारा मात्र नै सक्दछ ।

गृही विनय पालन नगर्ने नेता, प्रशासक, कर्मचारी समाजका हरेक क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरूद्वारा देश समाज विकास असंभव नै छ । आज देश समाजको विकासकोलागि गृही विनय पालन, बौद्धशिक्षाको आवश्यकता छ ।

सबैको कल्याण होस् ! सबैको मंगल होस् !!

सबैको भलो होस् !!!

## धर्म ठूलो कि कर्म-१

संसारमा पशु र मानिस छुट्याउने कुरालाई धर्म भनिन्छ । अतः पापबाट मुक्त हुन ठूलो पदको दिन धर्म गर्ने गर्दछन् । संसारमा धर्म गरेर माथिल्लो तहमा पुग्ने मानिसको नाम पाउन थोरै मात्र छ । तर कर्म गर्ने कोही चन्द्रलोक पुगे, कोही हिमशिखर चुच्चोसा पुगे ।

- नारायणभक्त जोन्ठे, तेखाचोटोल, भक्तपुर-१६

\*\*\*

धर्म ठूलो कि कर्म ठूलो भन्ने विषयमा मलाई के लाग्छ भने दुवै आ-आफ्नो ठाउँमा ठीक लाग्छ । मान्छेले धर्म गरेर कर्म पाउने पनि हैन, कर्म गरेर धर्म पाउने पनि हैन । धर्म भनेको असहाय, दुःखी पीडितहरूलाई सहयोग गर्नु नै धर्म हो भने कर्म भनेको आफैले बनाउने हो ।

- प्रवीण शाक्य, मंगलटोल ।

\*\*\*

संसारमा सबभन्दा विवेक हुने मानवहरूले मान्ने नै धर्म हो धर्म बिना मानिस रह्यो भने संसार नै खालि हुन्छ कर्म भनेको समाजले बनाएको हो । फेरि कर्म भनेको कतै कस्तो हुन्छ भने कतै अर्कै हुन्छ, धर्म भनेको सबै ठाउँमा एक समान हुन्छ व्यवहार कर्म भन्दा धर्म ठूलो छ ।

- धर्मरत्न शाक्य, गुजीबहाल, सुन्धारा स्तूपपुर ।

\*\*\*

धर्ममात्रै गरेर जीवन जिउने पहिलेको जमानामा थियो होला । तर आज काम गरेर खान नपुग्ने अवस्था छ । हो, धर्म पनि गर्नुपर्छ । धर्म गर्नुपर्छ भन्दैमा त्यसलाई मात्रै स्थान दिनु त भएन नि कर्म नगरेर फलको आशा गर्नु त सूर्यलाई हत्केलाले छेक्नु जस्तै भयो नि । धर्म भनेको त मानिसकै एउटा आत्मविश्वास हो तर कर्म नै नगरी केही गर्न सकिदैन त्यसैले मलाई लाग्छ धर्मभन्दा कर्म ठूलो ।

- नीरराज श्रेष्ठ 'विशाल', कठाराज, रामेछाप

\*\*\*

कर्म र धर्मलाई सम्बन्ध बिच्छेद गरिनु र मुटु बिना मान्छे जिउँछ भन्नुमा कमवेसी हुँदैन । किनभने कर्मको सकारात्मक निर्धारण र कार्यान्वयन धर्म हो । धर्मको सच्चा



पालना पवित्र कर्मबाट मात्र हुन्छ । धर्म भनेको नदेखिएको देवता वा देवी भएको भन्ने आस्थाको मन्दिरमा कालो बोकालाई चेतनशील मान्छेले हाँसीहाँसी मात्रक निर्मित हतियारले सेतेर रगत चढाएर लागू पदार्थसँग मासु चपाउनु धर्म होइन र रगत खाने देवीदेवता पनि होइनन् । राक्षसको कोटीको व्यवहारले मूर्ति र मानवलाई धर्मको आवरणले ढाक्नु मानवीय कार्य होइनन् । किनभने महान् प्राणी मानवको नाताले गर्ने सबै कार्यहरू मानवीय नीति, चेतनाको सकरात्मक परिणाम, आफूले अरूबाट चाहेको व्यवहार समेतलाई अंगान्नु मानव कर्मसँग लगनगठो बनेर आएको परिणाम नै मानव धर्म हो । विश्व मानव धर्म सेवा परिषदका जिम्मेवार सदस्यको रूपमा सँगालेको अनुभवबाट पनि धर्म र कर्म समान सिक्काका दुई पाटा हुन् । त्यसैले धर्मले कर्मलाई व्यवस्थित गर्दछ र कर्मले धर्मको मार्गमार्फत महान् भविष्य निर्माण गर्दछ । तसर्थ दुवै फिप्टी । फिप्टी ।

- निश्चल मैनाली

★★★

भगवान् भक्तका लागि धर्म ठूलो सप्टाचारका भक्तका लागि कर्म ठूलो । आजकलको जमानामा धर्मपछि कर्म गर्ने हैन, कर्मपछि धर्म गर्छन् । 'मरे हाडको थुप्रो, बाँचे पैसाको' भन्नेहरू के गर्छन् होला भन्नुस त सम्पादकज्यू ।

- कर्णबहादुर देवकोटा, कमलामाइ-११ भि-मान, सिन्धुली ।

★★★

धर्मको पनि आफ्नै ठाउँमा महत्त्व छ । र यसले पनि ठूलो भूमिका खेलेको छ । धर्मलाई आदर गर्ने र विश्वास राख्ने र कर्म नगरी मर्म नहुने भएकोले धर्मको तुलनामा कर्म नै ठूलो देखिएको छ आजको दुनियाँमा ।

- नमोन्द्र भण्डारी, पुरानीवानेश्वर, काठमाडौं

★★★

धर्म भने के कर्म हो र कर्म भनेके धर्म हो । आमालाई चिन्नु धर्म हो । आत्माको रथको केन्द्रबिन्दु प्राणेश्वरको रक्षा गर्नु कर्म हो । कर्म नगर्नेलाई धर्म थाहा नै हुँदैन र धर्म नगर्नेले कर्म गर्न सक्तैन । त्यसैले धर्म र कर्म प्राण र आत्मा बराबर हो ।

- धर्मकीर्ति मासिक, बु.सं. २५५३

सकृतीसाद, दिल्लीबजार ।

★★★

धर्म र कर्म यी दुवै कुरा आ-आफ्ना ठाउँमा ठूलो र महत्त्वपूर्ण रहेका छन् । कुनै पनि कुरालाई ठूलो र सानो भन्न सकिँदैन । आजको नव पुस्ताहरूको लागि धर्मभन्दा कर्म नै ठूलो हुन्छ होला किनभने आजको यस जटिल बर्तमान परिस्थितिमा कर्म नगरी खान र बाँच्न साह्रै असम्भव जस्तो भइसक्यो र हास्य बूढापाका रुमेर ढल्केका पुर्खाहरूलाई आफ्नो जीवन शान्ति, स्वच्छ सुन्दर र पवित्र पार्न भने धर्म नै महान र पुण्यको कार्य हुन्छ होला ।

- बालदेवी, हिरा, नेत्रप्रिय श्रेष्ठ, नयाँबस्ती, बनेपा

★★★

कर्म नै ठूलो हुन्छ । कर्मले नै सम्पूर्ण उपलब्धि हाँसिल गराउँछ । धर्मको स्रोत पनि कर्म नै हो । सुकर्म नै धर्म हो । सुकार्यबाट ईश्वर पनि खुसी हुन्छन् । तसर्थ ईश्वर प्राप्तिको मार्ग पनि कर्म नै मानिन्छ । कर्मबाटै युधिष्ठिर जिउँदै स्वर्ग पुगेका थिए । सत्कर्मले नै मानवलाई मानव बनाएको हो । पौराणिक देव दानव तथा हामीले मानिआएका महान् महापुरुषहरूले कर्म नै आफूलाई अजर अमर बनाएका हुन् । अन्धविश्वासी रूपमा धर्मको पछि दगुनु भनेको आडम्बरी हुनु र कुकृत्यको ढाकछोप गर्नुमात्र हो । तसर्थ कर्म नै ठूलो भन्नुमा दुईमत हुँदैन ।

- जीवनाथ अधिकारी, आदर्श मा.वि. ठिमी, भक्तपुर ।

★★★

ब्राह्मणवादीहरूलाई सोध्नुपर्छ किनकि उनीहरूले धर्मको नाममा दलितहरूमाथि वर्षौंदेखि पशुसमान व्यवहार गरिरहेका छन् ।

- सुब्बा रस्तेल, ढोला-८, धादिङ

★★★

जन्मदे मानिस ठूलो भएर जन्मदैन । राम्रो कर्म गरेमात्र मानिस मानिसहरूका सामु असल ठहरिन्छ । धर्म त आफ्नो मन, बचनलाई र कर्मलाई सुमार्गमा लगाउने माध्यममात्र हो ।

- विमला नेपाली, मुरलीभञ्ज्याङ-४ धादिङ,

(साभार- 'जन्मपूर्वपोष्ट' २०६० आसोज ४ गते, आइतबार)

# दिवंगत माता पितालाई स्मरण गर्दाका क्षणहरूमा

## मनमा उब्जेका कुराहरू

■ दिवंगत माता

छोराछोरीको आमाबाबुसग सदाको लागि विछोड पीडादायी हुन्छ नै तर यो स्वाभाविक प्रकृत्या र प्राकृतिक नियम हो । यस सत्य तथ्यलाई स्वीकारी मनको बोझलाई त्रिसानुमा नै कल्याण हुन्छ । यही कुरालाई सम्झेर बुझेर समझमा नै याने आमाबुबा साथमा हुँदा नै यथार्थलाई चिन्तन गरी कर्तव्यपरायणता नै धर्म हो भन्ने कुरालाई ग्रहण गरी आफ्ना क्षमता र शक्तिले भ्याएसम्मका गर्नु पर्ने कार्यहरू, सेवा, शुश्रूषा, स्याहार सुसार, आदर सत्कार सम्मान गर्ने आदि कामहरू अधिकतम रूपमा गर्न सक्नुपर्छ ।

दीघनिकायको सिद्धान्त सुत्तमा पाँच प्रकारबाट पुत्रले पूर्व दिशारूपी मातापिताको प्रत्युपस्थान (सेवा टहल) गर्नुपर्छ भनेको छ :

१. मातापिताले मलाई भरणपोषण गरे अतः मैले उनीहरूको भरणपोषण गर्नेछु ।
२. उनीहरूको कामकाज गरिदिनेछु ।
३. कुल वंशको रक्षा गर्नेछु ।
४. अंश पाउने बाटोमा लाग्नेछु ।
५. मरेर पितृ भएपछि उनीहरूलाई पुण्यदान दिनको निमित्त दानहरू दिनेछु ।

मृत्युको संघारमा पुगेको अन्तिम अवस्थामा छोराछोरी आफ्ना आमा बाबुको लागि केही गर्न नसकी विवश भइदिन्छन् । केवल प्रार्थना र फाठ मात्र गर्न सक्ने हुन्छन्, भगवानका नाम मात्र लिन सक्छन् उनीहरू त्यतिबेला । मृत्यु केवल चोछ्छा बदल्नु मात्र हो भनेर मनलाई सान्त्वना दिनु बाहेक अरु के गर्न सकिन्छ र ? त्यति बेला रूनु, कराउनु चिच्याउनु पनि ठीक होइन भन्छन्, कारण त्यति बेला मृतकलाई शरीर छोडे पनि शरीर विनाको चित्तलाई त्यस ठाउँमा रूमलिनु पर्ने हुन्छ र छोड्न गान्हो हुन्छ-सबैको श्मायामा अल्झिने हुन्छ रे ।

दिवंगत भइसकेपछि आमाबाबुको लागि छोराछोरीले गर्नु पर्ने काम एउटै बाँकी हुन्छ-उनीहरूका सुगतिको लागि एक चित्तले आफ्नो संस्कृति, धर्म, परम्परा अनुसार

गर्नुपर्ने काजकृत्या, दाहसंस्कार, दान प्रदान र पुण्यानुसोदन आदि । मृत्यु पछि पनि छोराछोरीले आमाबाबुको अनन्त गुणहरू स्मरण गरी विभिन्न तरिकाहरूले दान पुण्य आदि गरी श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरी आफ्ना कर्तव्य पालन गर्दछन् । दिवंगत माता पिताका गुणहरू स्मरण गरी विभिन्न लोकरोपकारी काम गर्नु धर्म र पुण्यका कामहरू नै हुन् ।

एउटा बच्चा आमाको गर्भ प्रवेशदेखि विस्तारै विस्तारै क्रमसग स्वाभाविक रूपमा शारीरिक मानसिक आदि विकासको लागि बच्चाको आवश्यक ऊर्जा, शक्ति, पोषण, आधारभूत तत्व प्राप्तिको मूल स्रोत त आमाकै खानपान, सोचविचार, कृयाकलाप र धारणा नै हुन् भन्दा कुनै किसिमले फरक पर्दैन भने बाबुको बंशागुणको साथै उनका पालनपोषण तथा अन्य योगदान त हुन्छन् नै ।

आमाबाबु दिवंगत भइसकेको अवस्थामा उनीहरूले आफ्ना शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सद्गोप्यक, वैदिक, शैक्षिक, अर्थात् व्यक्तित्वको सर्वाङ्गिक विकासमा मातापिताको अहं भूमिका, योगदानलाई सम्झी कृतज्ञताको अति भारी छोराछोरीहरू मुक्ति, निर्वाणको कामना गरी दान प्रदान तथा अन्य कार्यहरू गरी श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्न सक्छन् ।

मातापिता प्रत्युपकार दुष्कर सूत्र (The Sutra on difficulty of Repaying the Kindness of parents) अनुसार एउटा काँधमा आमा र अर्को काँधमा बुवालाई कल्प कल्पसम्म बोकेर सुमेरु पहाडमा घुमाउँदा हड्डी खियाएर, हड्डीभित्रको बोसो मासु समेत बाहिर निकाली हाडनली खुस्काएको अवस्थामासम्म पुग्दा पनि आमाबाबुप्रतिको ऋण छोराछोरीले चुक्ता गर्न सक्दैनन् ।

मनको एकाग्रता सूत्र (The Sutra on the Contemplation of the mind) ले स्पष्ट रूपमा भनेको छ, आमाबाबुलाई आफ्ना क्षमता र ल्याका अनुसार गरेको सेवा तथागत बुझलाई गरेको सेवा सरह हुनेछ भने पाउने पुण्य र मंगल पनि त्यत्तिकै समान रूपमा नै हुन्छ । यस कुरालाई सन्ततिहरूले सधैं मनमा लिइराख्ने नै हुनुपर्छ । २१ औं शताब्दीका आधुनिक भनाउँदा पश्चिमी संस्कृतमा

हुर्केका वा पश्चिमी सभ्यताका नक्कल गर्नेहरूका लागि सम्झाउने, बुझाउने यस्तो उपदेश दिने पर्छ ।

मानवीय बुद्ध धर्मको केन्द्रबिन्दु र मुख्य आधार भनेकै परिवार हो भने व्यक्तिको व्यक्तित्वको विकास । जीवनको बस नैतिकता, आचारसंहिताका व्यावहारिक आधार र मूल जरा त्यहीबाट नै मजबुत हुँदै जान्छ । यसैले मानवीय नाताको शुरू भनेको नै आमाबाबुप्रतिको आस्था, निष्ठाबाट नै हुन्छ । बुद्ध धर्मले आमाबाबुप्रतिको आज्ञाकारीता, प्रतिक्रिया, आस्था, निष्ठा, सम्मान र गौरव ठूलो भावना हुनु भनेको छ । मातृ हिंसा, पितृहिंसा अत्यन्त ठूला महापापको रूपमा बुद्ध धर्मले लिएको छ ।

अमितयुर्धान सूत्र (The Sutra on Concentration of the Buddha of Infinite Life) मा उल्लेख भए अनुसार सुखावती भवनमा पुनर्जीवनको लागि अत्यावश्यक आधाभूत कुरा भनेको आमा बुबाप्रतिको आज्ञाकारीता र कर्तव्यपालन नै हुन् । कन्फुसियसले जीवनकालमा आफ्ना मातापिताको सेवा गर्नु र दिवंगत भएपछि पनि गर्नु पर्ने संस्कारहरू गर्ने कुरामा जोड दिएका छन् भने बुद्ध धर्म एक पाइला अघि सरेर आमाबाबुको लागि उचित खानपिन, औषधीमूलो, घरबासको साथै उनीहरूमा यदि कुनै प्रकारको भ्रम, शंका, उपशंका खास धर्म भनेको के हो भन्ने कुरामा अज्ञानता र गलत धारणा, अन्ध विश्वास, गलत आचरण र सत्य तथ्य ज्ञानको अभाव भएको अवस्थामा उनीहरूलाई धर्म को सही व्याख्या, सही अर्थ, सत्य तथ्य ज्ञानको अभाव भएको अवस्थामा उनीहरूलाई धर्म को सही व्याख्या, सही अर्थ, सत्य तथ्यको जानकारी र सूचना प्रदान गर्नु पनि आमा बुबाप्रतिको ठूलो सेवा र कर्तव्य पालन पनि हो । यो नै आमाबुबाप्रति तिर्नु पर्ने ऋण चुक्तागर्ने एउटा तरिका र उपाय हो ।

भिक्षुहरूको कुशल कार्यहरूका अभिलेख (Records of Monastic) भन्ने पुस्तकमा आचार्य लियान्वीले लेखे अनुसार छोराछोरीले आमाबुबालाई जीवन मृत्युको चक्रबाट मुक्ति प्रदान गर्ने पथ प्रदर्शन गर्नु सबैभन्दा माथिल्लो तहको भक्ति भाव हुनु भनेका छन् । धर्मप्रति अविश्वास, शील आचरण पालन नगर्ने र अल्छी स्वभाव प्रजाविहिन आमाबुबा छन् भने छोराछोरीले उनीहरूलाई सजग, सचेत, होसियार र स्मृतियान् बनाउनु पनि आमाबुबाको करूणाको तिरो तिर्ने प्रथम पाइला हो ।

मानवीय बुद्ध धर्मले यस्तै व्यावहारिक कुरोहरूलाई औस्यैएर मानवीय सर्वेगमा परी विवेकसून्य भावनामा चुस्मि दुबेको अवस्थामा आमाबुबाका कार्यहरूलाई अन्धाधुन्ध नै बिना आधार समर्थन नगरी विवेक र धर्म प्रयोग गर्दै आमाबुबालाई सतमार्गमा डोर्न्याउनु पनि छोराछोरीको कर्तव्यपालन हो । यसरी विस्तृत अर्थमा आज्ञाकारी भई आमाबुबाप्रति माया भ्रमता प्रदर्शन गर्नु साँचो अर्थमा उनीहरूलाई गुण लगाउनु हो । यस्तो विस्तृत दृष्टिकोणले छोराछोरीलाई आज्ञाकारीताको नाममा एकोहोरो बनी साँचो अर्थमा सेवा शुश्रूषा गर्ने कुराबाट अलग हुनुलाई हतोत्साहित बनाईदिन्छ । सिक्रीहरू नचुडिने गरी एक अर्कामा जोडिए जस्तै आमाबुबा छोराछोरी एक आपसमा आबद्ध भएका हुन्छन् भने यही कारण पारिवारिक स्वरूप र स्तरियतालाई निर्धारण गरेको हुन्छ । मानवीय बुद्ध धर्मले पारिवारिक स्वरूप र स्तरियतालाई जोड दिई एउटा उच्च आदर्शवान परिवार निर्माण गर्न आमाबुबा छोराछोरी चनाखो, सतर्क, होसियार र स्मृतियान् हुनु पर्ने कुरामा अत्यन्त जोड दिन्छ ।

बौद्ध आलेख र ग्रन्थहरूमा आज्ञाकारिताका नमुना बन्न प्रयास गरेका मानिसहरूका अनेकौं उदाहरणहरू छन् । दममुक निदान सूत्र र श्यामक सूत्र (The Sutra of Wisdom and Foolishness) ले बुद्धलाई तीनै लोकमा कल्याणकारिता र आमाबुबाप्रतिको निष्ठाको लागि पुजिन्छ भनेर लेखेको पाइन्छ ।

उल्लुम्बना सूत्र अनुसार अग्रश्रावक भिक्षु मौदगल्यानले नरक लोकको दुखबाट आमालाई मुक्ति प्रदान गरेका थिए । सारीपुत्र निर्वाण प्राप्त गर्नु अगाडि आफ्नो आमाको गुण स्मरण गरी मूल्य चुकाउने र बिदा लिन उनी कहाँ पुगेका थिए ।

कारणहरू र परिस्थितिहरू संग्रह हुँदै गई अस्तित्वतिर लम्किन्छन् र यी अवस्थाहरू र कारणहरू लोप हुँदै गएपछि वस्तुहरू हराउँछन् यही सिद्धान्तको आधारमा आमाबुबा छोराछोरी सम्बन्ध स्थापना हुन्छन् भने छुट्टिने कुरा पनि अवश्यम्भावी नै हुन्छन् । भनिन्छ करूणामयी आमा घरमा हुन्छन् भने त्यहाँ धन सम्पत्ति हुन्छ । उनी घरमा हुँदैनन् भने त्यहाँ गरिबी हुन्छ । आमाबुबा जीवित छँदाको अवस्था घाम लागेको अवस्था हुनु भने नहुँदा घाम अस्ताएको अवस्था हुनु । त्यसकारण जीवित



हुंदाको अवस्थालाई छोराछोरीको लागि कर्तव्य पालन र आज्ञाकारिताको सुवर्ण अवसर भनेर लिनु पर्छ । भनिन्छ आफूलाई माया गर्ने बुबाको करुणा पहाड जस्तिकै विशाल र करुणावान आमाको करुणा सागर जस्तै गहिरो हुन्छ ।

बुद्ध धर्मले आमाबुबाप्रतिको आज्ञाकारितालाई अफ विस्तृत रूपमा चर्चा गरिएको पाउँछौ । आमाबुबा भन्दा यस वर्तमान जन्मको मात्र नभई पूर्व जन्मका मातापिताहरूलाई पनि लिइएको छ । हुन सक्छ कोही व्यक्तिहरू पूर्व जन्मका आफ्नै आमा बुबा हुन् । यहाँ सम्म कि (Sutra of Contemplation on the practicing Methods of Samanta Bhadra Bodhisatwa) बताए अनुसार मानिसहरूले सबै मानिसहरूमा बुद्ध देख्न सक्नु पर्छ र सबै मानिसहरूमा आफ्नै आमा बुबाको अनुहार देख्न सक्नुपर्छ । ब्रह्मजाल सूत्रले आफ्ना आमाबुबा उमेरका सबै व्यक्तिहरूलाई आफ्नै आमाबुबा जस्तै व्यवहार गरी आदरभाव र सम्मान व्यक्त गर्नु पर्छ भनेको छ । यस्ता भावनाहरूलाई हृदयङ्गम गरी आत्मसात गर्न सकेमा यस संसारमा कलह, भैरुगडा, न्यून भई प्रेम, माया, ममता र अनुशासन वृद्धि भई एकै परिवारको भावना जन्म भई सुन्दर शान्त र विशाल विश्वको निर्माण गर्न ठूलो सघाउ पुग्ने हुन्छ । मुख्य कुरा के हो भने मानवीय बुद्ध धर्मले आमा, बा, छोरा, छोरी बीच एक आपसमा माया ममता र आचारसंहितामा आधारित सम्बन्ध स्थापना एक आदर्शमय परिवारको कल्पना गरेको छ जुन विस्तारित हुँदै विश्व एक परिवारको स्वरूप लिनेसम्म पनि हुन सक्छ ।

एउटा गाथामा लेखेको छ, "कर्तव्यबोध र पालनाले चित्त शुद्धीकरणमा ठूलो योगदान पुग्छ भने त्यही शुद्ध चित्तमा नै बुद्ध विराजमान हुन्छ । आमाबुबा छोराछोरी

सत्रैले यो कुरालाई चिन्तन मनन गर्नुपर्छ ।

निष्कर्षमा यस्तो भन्न सकिन्छ एउटा आदर्श परिवारबाट मात्र एउटा आदर्श समुदाय र त्यसो राष्ट्र र विश्वको कल्पना गर्न सकिन्छ भने त्यसको सुरुवात छोराछोरीको आमाबुबाप्रतिको आज्ञाकारिता र कर्तव्यपरियणताबाट हुन्छ ।

यसको लागि हामीले बुद्ध धर्मको मंगल सूत्रको यस श्लोकको मर्मलाई राम्रोसँग बुझौ:

माता पितृ उपह्वान पुत्रद्वारस्स संगहो

अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मंगल मुत्तमं

आमाबुबाको सेवा गर्नु, स्त्री पुत्र-पुत्रीको भरण पोषण गर्नु आकुल व्याकुल हुन नपर्ने कार्य गर्नु, यही नै उत्तम मंगल हो ।

बसल सूत्रले यहाँसम्म भनेको छ कि

यो मातरं वा पितरं वा, जिष्णकं गतं बोद्धवन् ।

पहु सन्तो न भरति, तं जञ्जा बसलो इति

जसले वैश नाघेर बुढाबुढी भइसकेका आमाबुबालाई आफूमा सामर्थ्य भएर पनि पालनपोषण गर्दैन भने ऊ

"बसल" हो अर्थात् चण्डाल हो भनेर जान्नु-

यस्तै मातरं वा पितरं वा, जिष्णकं गतं बोद्धवन् ।

पहु सन्तो न भरति, तं जञ्जा बसलो इति

जसले वैश नाघेर बुढाबुढी भइसकेका आफ्ना आमाबुबालाई सामर्थ्य भएर पनि पालनपोषण गर्दैन, यो नै उसको परिहानी अर्थात् विनाशको कारण हुन्छ ।

यसरी बुद्ध धर्मले मातापितालाई उच्चको सम्मान स्थान प्रदान गरिएको कुरालाई मनन गरी मातापिताका गुणकारी कार्य स्मरण गरी सोही अनुरूप हाम्रो आचार विचार र व्यवहार हुनुपर्छ । ■

### सूचना । सूचना !! सूचना !!!

धम्मदिन्ना (चमेली) गुरूमा प्रव्रजित हुनुभएको ५० वर्ष पूरा भएको शुभ उपलक्ष्यमा स्वर्णिम अभिनन्दन समारोह हुन गइरहेको सुखद सूचना प्रकाशन गरिएको छ । उक्त समारोहमा भाग लिन हुन सक्छु महाभुवनहरूलाई हार्दिक आमन्त्रण गरिएको छ ।

मिति- २०६६ कार्तिक २८ गते शनिवार

समय- विहान ७ बजे देखि २ बजे सम्म

स्थान- धर्मकीर्ति विहार श्रीघः नःघः काठमाडौं ।

## योग अभ्यास विधि - भाग ५१

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

### उच्च रक्तचाप र मुटु रोग

गत अंकमा मुटुरोग लाग्नुका कारण र मुटुरोगका विशेषज्ञले दिनु भएको निर्देशन अनुसार पूर्ण रूपले पालना गर्ने हो भने देखि रोगनियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने बारे उल्लेख गरेका थियौं । त्यस्तै मुटु रोगका कारण नै उच्च रक्तचाप हुन सक्छ भन्ने बारे उल्लेख गर्दै यस अंकमा उच्च रक्तचापको बारेमा एक परिचय प्रस्तुत गर्न लागेका छौं ।

उच्च रक्तचाप भन्ने वित्तिकै शारीरिक एवं मानसिक तनावका कारण लाग्ने रोग भनी बुझ्नु पर्दछ । यो रोग मानव शरीरका दुईवटा कारणले लाग्दछ । पहिलो कारण दिन चर्यामा गलत आहार-विहार, रहन-सहन र दुर्व्यसनका कारण हो भने दोस्रो कारण वंशानुगत कारण हो । उच्च रक्तचापका लक्षण कसैलाई एकै पटक देखा पर्दछ भने कसैकसैलाई विस्तारै विस्तारै देखा पर्दछ, सम्भवतः यो रोग महिला, पुरुष दुवैलाई ३५ देखि ४० वर्षबाट लक्षणहरू देखा पर्न थाल्दछ तर हाल आधुनिक र हन-सहन र खानापानका कारण युवापिढीहरूमा पनि यस रोगको लक्षणहरू देखा पर्न थालेको छ । विश्वमा आधुनिक औषधि विज्ञानका खोजकर्ताहरूले यस रोगले दिनानुदिन विकराल रूप लिइ रहेको छ भन्ने खोज गरेका छन् । यस रोग द्वारा लाग्ने रोगहरू जस्तै हृदयघाट, पक्षघाट, मृगौलाको समस्याका साथै मनोकाइक रोगहरू बढिरहेको छ । हाल सम्म वैज्ञानिकहरूको खोज अनुसार यस रोगलाई नियन्त्रण मात्र गर्न सकिरहेको छ र सोका लागि आजीवन औषधि खानु पर्दछ । विश्वका मानव जातिहरूले यस रोगबाट मुक्त कहिले पाउने हो, मानव जातिहरूलाई चेतना कहिले आउने हो किनकी उदाहरण स्वरूप केही तथ्य सत्य कथाहरू यहाँ प्रस्तुत गर्न लागेको छु ।

एकजना ४०-५० वर्षको असल व्यक्ति केही क्षण अगावै आफ्नो दिन चर्या तदारूकताका साथ सम्पन्न गर्न हतार गरी रहेको थियो । तर प्राकृतिक विडम्बना केही क्षणमा उहाँ छति समातेर चिच्याउनु लाग्नु भयो भने साथै पिडाले छटपटाउन लाग्नु भयो ।

उहाँको परिवारहरू र छिमेकीहरू अवाक भए तत्काल उहाँलाई उपचार केन्द्रमा लगियो तर धेरैदिलो भइसकेको थियो, उपचारकहरूले उहाँलाई मृत घोषणा गरे र मृत्यु प्रमाण-पत्रमा उहाँको मृत्यु हृदयघाटबाट भएको भनी उल्लेख गरेका थिए । उहाँका परिवारहरू र छिमेकीहरू अचम्भित भए किनकी उहाँलाई यस्तो हृदय विदारक रोग लागेर पनि उनीहरू अनभिज्ञ थिए, उहाँका परिवारहरूलाई उहाँलाई लागेको रोग बारे अज्ञानतामा ठूलो पछुतो भयो । उहाँहरूको परिवारमा कसैलाई पनि उच्च रक्तचापको समस्या थिएन ।

उहाँको अज्ञानता भनी या हेलचेक्राई भनी समाजका एक

असल व्यक्तिको युवा अवस्थामा जीवन लीला हृदयविदारक मृत्यु भयो ।

अब कथा दोस्रो :

एक जना समाजका प्रतिष्ठीत व्यक्ति आफ्नादैनिक व्यवसायमा इमान्दारीता पूर्वक नियमित कार्यहरू संचालन गर्दै थिए, एक दिन उहाँको छातिको देब्रे भागमा अनायास पिडा हुन थाल्यो, तत्काल उहाँले आफ्नो सहयोगीहरूका साथ उपचार केन्द्रमा पुग्नु भयो तत्काल उहाँको उपचार गरियो । उहाँले उपचारकको निर्देशन अनुसार औषधि सेवन गर्न थाल्नु भयो । यस कथा अनुसार हामीले के बुझ्नुपर्छ भने कुनै पनि समस्या विकराल हुँदैन जब हामी समस्यालाई हेलचेक्राई गर्दैनौं र निर्देशन अनुसार पालना गर्दछौं ।

अब कथा तेस्रो :

यहाँ अब एक प्रतिष्ठीत व्यक्तिको बारेमा कुरा गर्न लागेको छु । उहाँले सदैव भन्ने गर्नु हुन्थ्यो म पूर्ण रूपले निरोगी छु । मलाई रोग लाग्न सक्दैन किनकी म सदैव बिहान एक-डेढ घण्टा हिड्ने गर्दछु । यहाँ पनि प्राकृतिक विडम्बना भन्न चाहन्छु । उहाँको परिवारमा वंशानुगत उच्च रक्तचाप थियो । हो मित्र उहाँले भने अनुसार व्यायामले रोग लाग्न दिँदैन तर यदि उसका परिवारमा यस्ता मनोकायिक रोगहरू छन् भने उसले आफ्नो आहार-विहारमा पनि सुधार ल्याउनु पर्दछ । साथै औषधि पनि प्रयोग गर्नका साथै उपचारकको निर्देशन अनुसार पालना गर्नु पर्दछ । नत्र भने त्यस व्यक्तिलाई देखिएको समस्या जस्तै एक रात उ रातभरी निदाएर बिहान उठ्दा देब्रे हात गन्धौ भएको रूपमा लियो तर केही समय पश्चात् उसको देब्रेपट्टिको अंग विस्तारै विस्तारै निस्कृय हुन थाल्यो र अन्तमा त्यो व्यक्ति पक्षघाटबाट पिडीत भयो ।

अब कथा चौथो :

एउटा ठूलो शहरमा एकजना सामाजिक कार्यकर्ताको हजुरबालाई हृदयघातको समस्या थियो भने उसका परिवारमा उच्च रक्तचापको समस्या थियो । यसै कारण उहाँले सामाजिक कार्यका साथै नियमित योगासन, आहार-विहारमा ध्यान पुऱ्याउँदथ्यो । यसैकारण उहाँलाई सदैवको लागि स्वस्थ एवं दिर्घायु प्राप्त भयो । यति मात्र होइन उहाँका छोरा नातिहरू पनि स्वस्थ भए ।

अतः मित्रहरू मैले यहाँ केहि उदाहरणहरू स्वरूप यी कथाहरू प्रस्तुत गर्नुको उद्देश्य हामीहरूले पनि प्राकृतिक पद्धति अनुसार दैनिक दिनचर्यामा आहार विहार, योगासन, ध्यान आदि नियमित गर्ने हो भने कुनै पनि औषधि प्रयोग विना उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण एवं निदान गर्न सक्दछौं । ■

## अनन्त ज्योतिः - ४

भद्रेय भिक्षु सिद्ध युनका धर्मचिन्तन  
अनुवाद- देवकाजी शाक्य

३७

- धैर्य र शान्त स्वभावले असल भावनाहरूलाई जन्म दिन्छन् ।
- विनम्रताले असल सम्बन्ध पैदा गर्छ ।

३८

- तिमी सही र क्षमाशील छौ भने तिमी पुण्यवान र गुणवान छौ ।
- पुण्यवान गुणहरूले तिम्रो कार्यक्षेत्रलाई विस्तृत पारि दिन्छन् ।
- तिमी गलत र भगडालु छौ भने तिमी अरूलाई तर्साएर दुःख दिदैछौ ।
- अरूलाई डर धम्की देखाएर दुःख दिदैछौ भने तिमी तिम्रो कार्य क्षेत्रलाई संकुचित पाउँछौ ।

३९

- सबै कुरा सफा र स्पष्ट पार्नु अरू मानिसहरूसँग राम्रो सम्बन्ध स्थापना गर्नको लागि एउटा जादुगरीय उपाय हो ।
- आफ्ना खराब आचरण र विचारहरूमा आमूल परि वर्तनले तिम्रो समुन्नतिमा तीव्र गति प्रदान गर्दछ ।

४०

- अरूलाई सुखी बनाउन हामीले दुःख भोग्नु पर्ने पनि हुन सक्छ ।
- हामीले आफूलाई सुखी बनाउन खोज्दा अरूले दुःख पाउन सक्छ ।
- हामीले आफूलाई सुखी बनाउनुभन्दा अगाडि अरूलाई सुखी बनाऊ ।
- सबैजना सुखी छन् भने सबैजना ठीक हुन्छन् ।

४१

- आफ्नो निजी फाइदाको लागि तिम्रा दाजुभाइ र दिदीबहिनीसँग नलड ।
- स्वार्थको लागि परिवार र साथीहरूलाई चोट नपुऱ्याऊ ।
- तिम्रो आफ्ना लोभ र कृपण स्वभावको कारणले अरूलाई प्राप्त हुने साधुसन्तका करुणाको बाधा नबन ।
- हिंसात्मक कार्यद्वारा समाज र राष्ट्रको सद्भावना र सामञ्जस्यतामा खलल नपुऱ्याऊ ।

४२

- कुनै कार्य गर्नु अगाडि योजना तर्जुमा गर ।
- धनको प्रयोग गर्न अगाडि आर्थिक योजना (बजेट) बनाऊ ।
- कुनै कार्यको कार्यान्वयन गर्न अगाडि लक्ष्य निर्धारण गर ।
- भविष्यको योजनाको लागि आशा जगाऊ ।

४३

- उचित र न्यायपूर्ण हुनु नै अरूलाई व्यवहार गर्ने तरिका हो ।
- जेहन्दार र विवेकशील हुनु बाँच्ने तरिका हो ।
- यश अवयशमा भागीदार हुनु नै मित्र बनाउने तरिका हो ।
- जीवनमा अधि बढ्ने तरिका जीवन मृत्युसँग नडराउनु हो ।

४४

- आफूसँग भएका धनसम्पति, नामप्रतिष्ठा, तीव्र इच्छा र चाहना, अशान्त विचारबाट अलग हुन सकेमा जे जस्तो परिस्थितिमा पनि तिमी निराश हुने छैनौ ।

४५

- उदात्त चित्तले सहिष्णुतातर्फ डोऱ्याउँछ ।
- सहिष्णुताले उत्तरदायी कार्यतर्फ अग्रसर गर्दछ ।
- मिहिनेतले लक्षमा पुऱ्याउँछ ।
- मितव्ययिताले तिम्रीलाई धनी बनाउँछ ।

४६

- गुणहरूका कारणले तिमी आदरणीय हुनेछौ ।
- उपलब्धिले गर्दा तिमी प्रशंसित हुनेछौ ।
- विशाल हृदयले गर्दा तिम्रो जयजयकार हुनेछ ।
- सहिष्णुताले गर्दा तिमी अनुकरणीय हुनेछौ ।

४७

- आपत विपद्बाट मुक्त हुन धैर्य जादुगरीय उपाय हो ।
- पुण्य बढाउनु दया जादुगरीय उपाय हो ।

४८

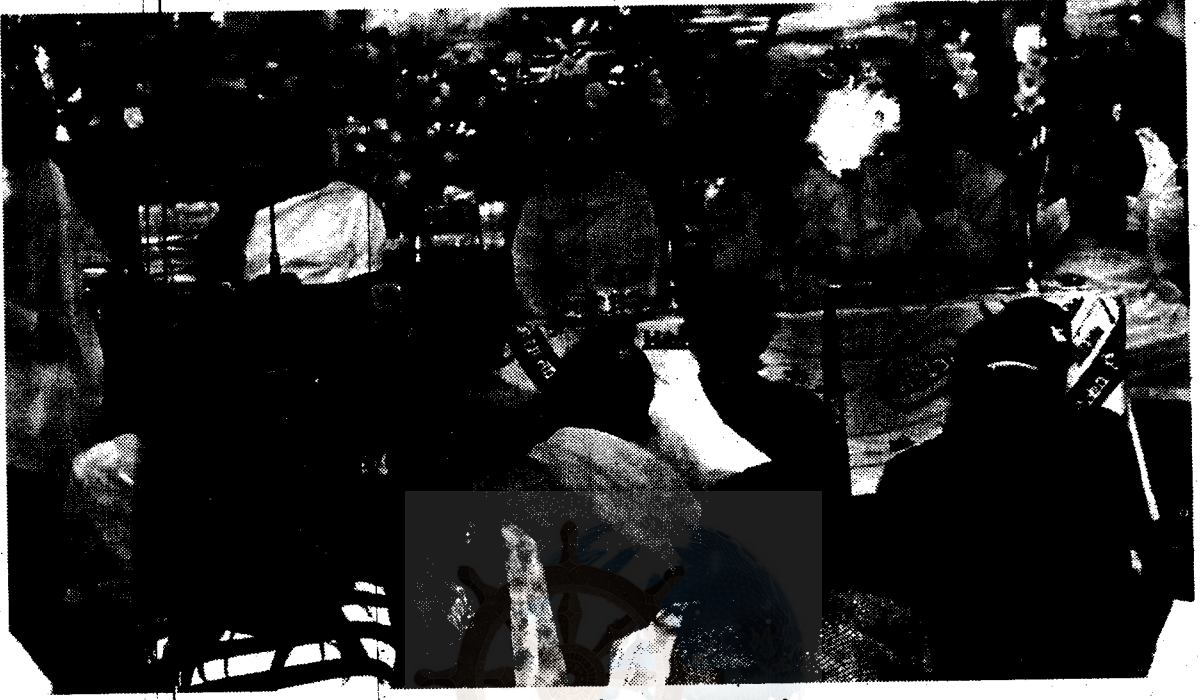
- जसले बुझ्नेको छ, उसले व्यवसाय राम्रोसँग चलाउँछ ।
- कसरी कामकुरो गर्नु पर्छ भन्ने बुझ्नेले राम्रो तरिकाले व्यवहार गर्दछ ।

कमशः



## धर्मकीर्ति विहार

## गतिविधि



सामूहिक महापरित्राण पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुणी गुरुमाहरूको समूह

दिवंगत रत्नमञ्जरी गुरुमाको पूण्य तिथीमा अहोरात्री महापरित्राण पाठ सम्पन्न

२०६६ आश्विन १५ गते, विहीबार

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः काठमाडौं ।

दिवंगत पूज्य रत्नमञ्जरी गुरुमाको तेश्रो वार्षिक तिथीको पूण्य स्मृतिमा गुरुमाहरूको समूहबाट अहोरात्री महापरित्राण पाठ सम्पन्न गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा पूज्य धम्मवती गुरुमाले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

दिवंगत रत्नमञ्जरी गुरुमाको पूण्य स्मृतिकोषबाट जलपान व्यवस्था गरिएको उक्त कार्यक्रममा सहभागी रहनु भएका धर्मकीर्ति विहार अन्तरगत शाखा विहारहरूका सम्पूर्ण गुरुमाहरूलाई रत्नमञ्जरी गुरुमा पूण्य स्मृतिकोषबाट यथाश्रद्धा दान प्रदान गरिएको थियो उक्त कार्यक्रममा अन्य उपासकोपासिकाहरूले पनि दान प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रमको अन्त्यमा रत्नमञ्जरी गुरुमाको पूण्यस्मृतिमा पूण्यानुमोदन गरी कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

यसदिन धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनलाई धम्मवती गुरुमाले रु. १०००/- चन्दा प्रदान गर्नु भएको थियो ।

## शनिवारिय कक्षा

विषय- अंगुत्तर निकाय (एकक निपात)

२०६६ भाद्र २० गते, शनिवार

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः ।

प्रस्तुति- अमीर कुमारी शाक्य

यस दिन मदन रत्न मानन्धरले अंगुत्तर निकाय अन्तरगत एक धम्मपालिको दश शति मध्ये एक धम्मानुसति विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो—

हामीले बुद्ध गुण ९ वटालाई बारम्बार स्मरण गर्दै जाने अभ्यास गर्न सब्यौं भने विस्तार विस्तारै हाम्रो मनमा रहेका अकुशल धर्मलाई पखाल्न मद्दत मिल्नेछ । र कुशल धर्म उत्पन्न गर्ने कार्यमा टेवा मिल्नेछ ।

एक धम्मपालिको दोस्रो वर्गमा १० वटा सूत्रहरू छन् । यी १० वटा सूत्रहरूमा भगवान बुद्धले यसरी भन्नुभएको छ ।

संसारमा यस्तो धर्म मैले देखेको छु, जुन धर्म पहिला उत्पन्न नभएको कुशल उत्पन्न भयो, उत्पन्न भइसकेको कुशल धर्म भन वृद्धि हुँदै गएको छ । यसरी नै मानिसहरूलाई सम्यक दृष्टिले कुशल कर्म र मिथ्यादृष्टिले अकुशल कर्म रोप्न लगाउने गर्छ । यसका ५ कारणहरू यसरी रहेका छन्-

#### १. परिवारको माहौल-

मानिस जुन परिवारमा हुर्किन्छ, उसमाथि त्यस परिवारको आर्थिक अवस्था, धर्म संस्कार आदिको ठूलो प्रभाव परिरहेको हुन्छ । यसले उसलाई कुशल कर्म र अकुशल कर्म रोपाउने कार्यमा ठूलो भूमिका खेल्न गएको हुन्छ ।

#### २. नाता कुटुम्बको माहौल-

आ-आपना नाता कुटुम्बको संगतले पनि हामीलाई ठूलो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

#### ३. साथीभाईहरू-

साथीभाईहरूको संगतले पनि कुशल अकुशल कर्म रोप्ने कार्यमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

#### ४. पेशागत संगत-

मानिसले आफू बाँच्नका लागि कुनै न कुनै पेशा त अंगाल्ने पर्ने हुन्छ तर उसले कस्तो पेशा अपनाएको छ, त्यस पेशाको लागि कस्तो मानिससंग हेलमेल गरेको छ, त्यही अनुसार पनि कुशल र अकुशल कर्म रोपिरहेको हुन ।

#### ५. देशको परिस्थिति-

आफ्नो देशको राजनैतिक परिस्थितिले गर्दा पनि मानिसहरूले कुशल र अकुशल कर्म रोप्ने कार्यमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

मानिसहरूको दृष्टिकोण राम्रो र नराम्रा भइने रहेको हुन्छ । राम्रा कुशल कर्मको कारणले असल गतिमा जन्म लिने गर्छ भने खराब नराम्रो कार्यले दुर्गतिमा जन्म लिन

लगाउने गर्छ ।

त्यसैले भगवान बुद्धको अन्तिम उपदेशानुसार हामीले सधैं आफ्नो तर्फबाट राम्रो कार्य भइरहेको छ कि खराब कार्य भइरहेको छ, त्यसमा सतर्क र जागरूक हुन अत्यावश्यक छ ।

#### धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन गतिविधि

(१) ने.सं. ११२९ गुलागा दशमी २०६६ श्रावण ३१ गते शनिवार ह:खा यल ।

ह:खा ज्ञानमाला भजन संघया आयोजनाय संचालित ज्याइवले धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत जुल । थुगु ज्याइवले ह:खा ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत जुल । थुगु ज्याइवले ह:खा ज्ञानमाला भजनया अध्यक्ष जुजुभाई शाक्य व उपाध्यक्ष शान्तमान शाक्य पाखें ध.की. ज्ञा. भजन खल:या दुज:पिं फुकसित खाता गां व्वाखायका: सम्मान या:गु खँ उल्लेख जुधाचवमु दु । ह:खा ज्ञानमाला भजन संघ पाखें भगवान बुद्धया फोटो दुगु फ्रेम सह सचीव रामेश्वरी महर्जनयात ल:ल्हाना हिलसा ध.ज्ञा.भ.या पाखें शान्तमान शाक्ययात: सुमन्नि चिं ल:ल्हाना सम्मान या:गु दु ।

(२) ने.सं. ११२९ कौलाग्व द्वादशी, वि.सं २०६६ अश्विन १५, धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ: न:घ काठमाडौं

दिवंगत रत्न मञ्जरी गुरूमांको पूण्य स्मृतिमा आयोजित अहोरात्री महापरित्राण पाठ कार्यक्रम शुरु हुनु अगाडि धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । उक्तदिन पूज्य धम्मवती गुरूमांले धर्मकीर्ति ज्ञानमालालाई रू. १०००।- चन्दा प्रदान गर्नु भएको थियो ।

(३) ने.सं. ११२९ कौलाध्व कति पुन्ही २०६६/६/१८ आइतबार

ध.की.बौ.ज्ञा. भजनका उपाध्यक्ष जुजुभाई शाक्यको ६१ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । यसदिन ज्ञानमाला भजनलाई जुजुभाई शाक्यको तर्फबाट रू २०००।- चन्दा प्रदान गरिएको थियो ।

"शरीर, वचन र मन तीनै कुराबाट दुराचरण नगरी सदाचरण गर, यी सबैलाई संयममा राख । यस्ता संयमी व्यक्तिभाई नै सुसंयमी भनिन्छ ।" - धम्मपद





**मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना**  
२०६६ आश्विन १० गते शनिवार

स्थान- मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार, जमल ।

यसदिन धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनबाट ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत भइसकेपछि धम्मवती गुरूमाले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई बुद्धपूजा कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो । सो पछि उहाँले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

यसदिन कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई दिवंगत व्यक्तिहरू हर्षरत्न स्थापित, तीर्थरत्न स्थापित, मोहन कुमारी स्थापित र संजय रत्न स्थापितको पूण्य स्मृतिमा दाता विजय रत्न स्थापित र प्रभावती स्थापितको तर्फबाट जलपान व्यवस्था मिलाउनु भई पूण्य सञ्चय गरिएको थियो ।

**भद्र कल्प चैत्य निर्माणार्थ १६ फुट अग्लो**

**बुद्ध मुर्ति ढलाई कार्य सम्पन्न गरियो**

२०६६ आश्विन २८ गते, कीर्तिपुर ।

त्रिरत्न कीर्ति विहार गुतःपौ कीर्तिपुरमा भद्रकल्प चैत्य निर्माणार्थ १६ फुट अग्लो बुद्ध मुर्ति ढलाई गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको समाचार छ । त्रिरत्न कीर्ति विहार परिवारको आयोजनामा आयोजित उक्त समारोहका ज्ञानमाला भजन, बुद्धपूजा र धर्मदेशना परित्राण पाठ लगायत दान प्रदान र भोजनदान आदि कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

**भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरको ८९ औं**

**जन्मोत्सव सम्पन्न**

२०६६ आश्विन १३ गते, मंगलबार

स्थान- श्री सुमंगल विहार, ल.पु. ।

संघनायक, अगममहासद्धम्म जोतिक धज, ने.बौ.प शिक्षाका आजीवन शिक्षाध्यक्ष पूज्य भिक्षु बुद्ध घोष महास्थविरको ८९ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा यसदिन बुद्ध पूजा, धर्मदेशना र भोजन दान गरी भव्य रूपमा सम्पन्न गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा संघनायक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरको संक्षिप्त जीवनी प्रस्तुत गरिएको थियो भने

सुमंगल विहार समुन्नतिका लागि सहयोग गर्नुहुने जेष्ठ उपासकहरूलाई अभिनन्दन पत्र प्रदान गरिएको थियो । यसरी नै सुमंगल बौद्ध संघ र श्री सुमंगल स्वास्थ्य उपचार कोषका आजीवन र मासिक सदस्यहरूलाई प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको थियो । भिक्षु संघलाई अष्टपरिष्कार दान पश्चात् भिक्षुसंघ र गुरूमांहरूलाई दान प्रदान पछि उपस्थित सबैलाई भोजनको व्यवस्था गरिएको थियो ।

**श्रद्धेय उप्पलवण्णा गुरूमांको स्वर्णिम**  
**अभिनन्दन समारोह सम्पन्न**

२०६६ आश्विन १६ गते, शुक्रवार

स्थान- नागबहाल, ललितपुर ।

उप्लवण्णा (चिनी) गुरूमां प्रव्रजित हुनुभएको ५० वर्ष पूरा भएको उपलक्ष्यमा तारेमाम संघ, नागबहाल हिरण्यवर्ण महाविहारको प्रमुख व्यवस्थापन एवं प्रव्रजित स्वर्णिम दिवस समारोह समिति सन्ति सुखावास चाकुपात ललितपुरको आयोजनामा स्वर्णिम अभिनन्दन समारोह सम्पन्न गरिएको थियो ।



भिक्षुणी संघको तर्फबाट अभिनन्दन-पत्र ग्रहण गर्नुहुँदै  
उप्लवण्णा गुरूमां

कार्यक्रमको प्रारम्भमा ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो भने सो पछि नागबहाल देखि हिरण्यवर्ण महाविहार सम्म बुद्धपूजा कार्यक्रम संचालन गरिएको उक्त कार्यक्रममा शील प्रार्थना पश्चात् विमलजाणी गुरूमाले स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो । त्यसपछि अगगजाणी



अभिनन्दनप्राप्त गर्नु भएपछि मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै  
उपपलवण्णा गुरुमां

गुरुमांले उपपलवण्णा गुरुमांको जीवनी प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

भिक्षु कोषडञ्जले धर्मप्रचार कार्यक्रममा उपपलवण्णा गुरुमांको योगदान एवं विशेषता विषयमा प्रकाश पार्नुहुँदै धर्मदिशना गर्नुभएको थियो । भिक्षु अश्वघोष महास्थविर एवं भिक्षुणी धम्मवतीको तर्फबाट आशिर्वादपूर्ण मन्तव्य व्यक्त गरिएको थियो ।

सो पश्चात् उपपलवण्णा गुरुमांलाई उहाँले आफ्नो ५० वर्षिय त्यागी जीवनमा पुऱ्याउनुभएको धर्मप्रचार सम्बन्धि योगदानलाई कदर गर्दै शान्ति सुखावास विहार चाकुपाट ल.पु., अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघ, हिरण्य वर्ण महाविहार, तारेसाम संघ नागबहाल ल.पु., विश्व शान्ति विहार संरक्षण समिति लगायत विभिन्न संघ संस्था र कमिटीहरूबाट अभिनन्दन पत्र प्रदान गर्नुहुँदै अभिनन्दन गरिएको थियो । स्मरणिय रहेको छ, अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघले यसरी ५० वर्ष प्रव्रजित जीवन विताउनु भएका प्रव्रजित गुरुमांहरूलाई प्रदान गर्दै आएको अभिनन्दनपत्र यो समेत आठौँ पटकको हुनगएको छ । त्यसपछि त्यहाँ उपस्थित हुनुभएका गुरुमांहरू लगायत अन्य थुप्रै उपासकोपासिकाहरूको तर्फबाट पनि उहाँको योगदानको कदरस्वरूप सम्मान गरिएको थियो ।

त्यसपछि अभिनन्दित उपपलवण्णा गुरुमांले अभिनन्दन गर्नुहुँने सम्पूर्ण संघसंस्था र कमिटीहरू लगायत सबै महानुभावहरूलाई धन्यवाद व्यक्त गर्नुहुँदै आफ्नो हर्षपूर्ण मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको अन्त्यमा पुष्कर शाक्यले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुहुँदै कार्यक्रम समापन गरिएको थियो ।

सो पश्चात् कार्यक्रममा उपस्थित हुने गुरुमांहरू र उपासकोपासिकाहरूलाई भोजनको व्यवस्था गरिएको थियो । भोजन कार्यक्रम पछि भन्ते गुरुमांहरूको तर्फबाट परित्राण पाठे भएको थियो । त्यसपछि उक्त कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सम्पूर्ण भन्ते गुरुमांहरूलाई उपपलवण्णा गुरुमां लगायत अन्य उपासकोपासिकाहरूको तर्फबाट दान प्रदान गरिएको थियो ।

### विभिन्न स्थानहरूमा २२७१ औँ शस्त्र परित्याग दिवस सम्पन्न

(१) २०६६ आश्विन १४, बुलु, ललितपुर

महान धर्म सम्राट अशोकद्वारा अस्त्र शस्त्र परित्याग गरी निशस्त्रिकरण अभियानका सूत्रधार बन्नु भएको महान विजया दशमीको दिन २२७१ औँ शस्त्र परित्याग दिवसको रूपमा यसपाली पनि हर्ष उल्लासका साथ एक समारोहको बीचमा सम्पन्न भयो । थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद् एवम् (चापागाउँ) बुलु बौद्ध शान्ति विहारको संयुक्त आयोजना भएको उक्त समारोहमा भिक्षु मिलिन्दले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भयो भने भिक्षु बुद्धपियोले सभापतिको आसन ग्रहण गर्नु भएको थियो । विहारका सचिव रबिन महर्जन ले स्वागत भाषण गर्नु भएपछि उपस्थित सम्पूर्ण धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक एवम् राजनैतिक क्षेत्रबाट समेत प्रतिनिधित्व गर्नु हुने महानुभावहरूलाई स्वागत गर्नु भयो । डा. सानुभाई डंगोल, डा. लक्ष्मण शाक्य, डा. अनूपम श्रेष्ठाचार्य, नेपाल बौद्ध परिषद्का अध्यक्ष महेश्वरराज वज्राचार्य, बौद्ध विद्वानहरूलाई सम्बोधन गर्दै थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्का अध्यक्ष बखतबहादुर चित्रकारले सम्राट अशोकको योगदान वारे चर्चा गर्दै शस्त्र परित्याग दिवसको महत्त्वबारे जानकारी दिनु भयो । उहाँले भन्नु भयो "सम्राट अशोक बुद्ध जन्मभूमि नेपालको लुम्बिनीमा आएको र अशोक स्तम्भ त्यहाँ जडान

गरी राखेकोले आज भगवान बुद्ध नेपालमा जन्म भएको हो भनी विश्व समुदायले भनेको छ ।”

प्रमुख अतिथिको आसनबाट बोल्दै भिक्षु विमलज्यूले साँच्चैको शस्त्र त्याग गर्नु भनेको प्रत्येक व्यक्तिको मन भित्ररहेर दुःख दिइ रहने राग-द्वेष र मोहरूपि शस्त्रलाई नै त्याग न सक्नु हो भन्नु भयो । उपत्यकाका विभिन्न बौद्ध विहारहरूबाट भाग लिन आएका श्रद्धालु उपासक-उपासिकाहरूलाई बौद्ध भजनटोलीले भजन गाएर पनि समारोहको महत्त्व बढाई दिएको थियो । बिहारका अध्यक्ष मोतीलाल महर्जनको बौद्ध शान्ति विहारको परिचय दिँदै निर्माण कार्य जारी रहेको उक्त बिहारलाई सक्दो आर्थिक सहयोग गरी सघाउन पनि अनुरोध गर्नु भयो । अन्तमा बिहार समितिका सदस्य भाईराम महर्जनले समारोह सम्पन्न गर्नु भएको थियो ।

(२) २०६६ आश्विन १४ नगदेश ठिमी,

नगदेश बौद्ध समूह र बौद्ध ल्याय्म्ह पुचः नगदेशको संयुक्त आयोजनामा महान बिजया दशमीको दिनमा नगदेश बुद्ध विहारको धम्महलमा “२२७१ औं शस्त्र परित्याग दिवस” मनाई बुद्ध पूजा समेत गरीयो । श्रद्धेय केशावति गुरुमाँको प्रमुख आतिथ्यमा महान धर्म सम्राट अशोकले आज भन्दा २२७० भन्दा अघि नै बिजया दशमीको दिनमा शस्त्र अस्त्र परित्याग गरिपूर्ण तवरले निशस्त्रीकरण अभियान संचालन गरी त्यसको सूत्रधार बन्नु भएको घटना र परिवेशको संस्मरण गरी महान धर्म सम्राट अशोकको गुणानुस्मरण गरी एक लघु प्रवचन कार्यक्रम सम्पन्न गरीएको थियो । सो सभाको अध्यक्षता समूहका अध्यक्ष उपासक न्हुछेकुमार सिंकेमनज्यूले गर्नु भएको थियो । भने बक्ताहरूमा बौद्ध उपासक धन बहादुरको र राम भक्त हाँयजुले बोल्नु भएको थियो । स्वागत मन्तव्य पुचः का अध्यक्ष शिव भक्त मेजुले गर्नु भयो भने सधन्यवाद राज कृष्णा बाँडेले गर्नु भयो र प्रमुख अतिथि गुरुमाँ केशावतिज्यूले सम्राट अशोकको जीवनी कहानी युक्त धर्मोपदेश गर्नु भयो । र अन्तमा सभा विसर्जन गरी सामुहिक पूण्यानुमोदन समेत गरीयो ।

## ऋषिनी प्रव्रज्या

स्थान- नगदेश बुद्धविहार, ठिमी

श्रद्धेय केशावती गुरुमाँको नेतृत्वमा एक सप्ताहव्यापी (२०६६ आश्विन ९ देखि १६ गते सम्म) ऋषिनी प्रव्रज्या कार्यक्रम सम्पन्न भएको समाचार छ । उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनएका ८ जना बालिकाहरूको गृहस्थ र ऋषिनी प्रव्रज्या हुँदाको नाम यसरी रहेको छ -

क्र.सं	गृहस्थनाम	ऋषिनी प्रव्रज्या नाम
१.	रोजी लवत बाडे	श्रद्धावती
२.	ज्ञानु श्रेष्ठ	शीलवती
३.	शोभा तको	हिरीवती
४.	सबिता बाडे	ओतप्पवती
५.	प्रार्थना तको	श्रुतवती
६.	निरूता प्रजावती	त्यागवती
७.	रबिना ज्यापु	प्रज्ञावती
८.	ऋणा बाडे	कुशलावती

भिक्षु अश्वघोषको चीन भ्रमण सम्पन्न

२०६६ कार्तिक ७-१४, चीन ।

The Preparatory committee of the first Conference on 'Chang'an Buddhism' ले आयोजना गरेको साप्ताहिक (कार्तिक ७-१४) सम्मेलनमा नेपालबाट भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको नेतृत्वमा एक टोलीले भाग लिई फर्किनु भएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

हि दान ज्याइवलय् दानपारमिताया शुद्धकेगु ज्या २०६६ आश्विन १७ गते, शनिवार

श्रीघः पुन्हीया लसताय् श्री रत्नमण्डल महाविहार या शाक्य सर्व संघपाखें नःघःबहालय् हि दान ज्याइवः क्वचाःगु बुखें वःगु दु । थुगु ज्याइवःया उलेज्या सर्व संघया थाकुली भाजु दिलमान शाक्य व का.म. न.पा. २८ वडाया पुलांम्ह वडा अध्यक्ष मयजु हसना शाक्यया मंकाः ल्हाःतं जूगु खः । थुगु ज्याइवलय् हिदानयानादीपिं दातापिनि दथुई भिक्षुणी धम्मवती पाखें दानपारमिताया विषयलय् ध्वाथुईक धर्मदेशना याना बिज्याःगु खः ।

चय्छम्ह हि दातापिसं ब्वतिकाःगु थुगु ज्याइवले अमीरमान शाक्य व शिद्धिरत्न शाक्य भिक्षुपिसं हिदानया विषये प्रकाश यानादीगु खः ।



## २०६६ सालको कठिन उत्सव सम्पन्न

२०६६ आषाढ पूर्णिमा देखि आश्विन पूर्णिमा सम्म जम्मा ३ महिना सम्मको वर्षावास समयावधि-पूर्ण भएको उपलक्ष्यमा आश्विन पूर्णिमा देखि कार्तिक पूर्णिमासम्म विभिन्न विहारहरूमा मनाइएको कठिन उत्सव विवरण (धर्मकीर्तिलाई प्राप्त भएको समाचार अनुसार) यसरी रहेको छ ।

क्र.सं.	मिति	कठिन उत्सव सम्पन्न भएको विहारको नाम र ठेगाना
१.	२०६६ आश्विन १९ गते सोमवार	प्रणिधिपूर्ण महाविहार, बलम्बु
२.	२०६६ आश्विन २० गते मंगलवार	सुमंगलविहार ललितपुर
३.	२०६६ आश्विन २१ बुद्धवार	शाक्य सिंह विहार थैना, ल.पु.
४.	२०६६ आश्विन २२ गते विहीवार	शुभमंगल विहार, थानकोट, टोटी टोल
५.	२०६६ आश्विन २३ गते शुक्रवार	ध्यानकुटी विहार, बनेपा
६.	२०६६ आश्विन २४ गते शनिवार	मणिमण्डप विहार, ललितपुर
७.	२०६६ आश्विन २६ सोमवार	पद्म सुगन्ध विहार मजिपात
८.	२०६६ आश्विन २७ गते मंगलवार	धर्मचक्र विहार, बागबजार, काठमाडौं
९.	२०६६ आश्विन २८ गते बुद्धवार	बेलुवनाराम विहार, थैचो ललितपुर
१०.	२०६६ आश्विन ३० गते शुक्रवार	त्रिरत्नकीर्ति विहार, कीर्तिपूर
११.	२०६६ आश्विन ३१ गते शनिवार	मातातीर्थ चर्तुबह्म बुद्ध विहार मातातीर्थ
१२.	२०६६ कार्तिक ४ बुद्धवार	माउण्ट रामकोट मेडिटेशन सेन्टर
१३.	२०६६ कार्तिक ४ बुद्धवार	यम्पि विहार ल.पु.
१४.	२०६६ कार्तिक ५ विहीवार	पूर्वाराम विहार, धुलिखेल
१५.	२०६६ कार्तिक ५ विहीवार	बुद्ध विहार भृकुटी मण्डप
१६.	२०६६ कार्तिक ६ शुक्रवार	जितवन विहार थानकोट
१७.	२०६६ कार्तिक ६ गते शुक्रवार	बोधिचर्या विहार, बनेपा
१८.	२०६६ कार्तिक ७ गते शनिवार	अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शंखमूल
१९.	२०६६ कार्तिक ८ गते आइतवार	श्रीघः विहार नःघल काठमाडौं
२०.	२०६६ कार्तिक ८ आइतवार	श्रीकीर्ति विहार कीर्तिपुर
२१.	२०६६ कार्तिक ९ गते सोमवार	गणमहाविहार, काठमाडौं
२२.	२०६६ कार्तिक ९ गते सोमवार	जीतापुर गन्धकुटी विहार, खोकना
२३.	२०६६ कार्तिक १० मंगलवार	ज्ञानकीर्ति विहार, नयाँबजार
२४.	२०६६ कार्तिक १० मंगलवार	बौद्ध समकृति विहार, भक्तपुर
२५.	२०६६ कार्तिक ११ गते बुद्धवार	विश्वशान्ति विहार, काठमाडौं
२६.	२०६६ कार्तिक १२ विहीवार	पाटी विहार ठिमी
२७.	२०६६ कार्तिक १४ शनिवार	आनन्दकुटी विहार, स्वयम्भू
२८.	२०६६ कार्तिक १५ गते आइतवार	संघाराम विहार, ढल्को, काठमाडौं

श्रीघः विहार परिसर भित्र स्थापित स्वर्ण बुद्ध  
प्रतिमाको त्रिवर्षिय वार्षिकोत्सव सम्पन्न



श्रीघः विहार परिसरभित्र ३ वर्ष अगाडि स्थापित स्वर्ण बुद्धमूर्ति

२०६६ कार्तिक १० गते ।

श्रीघः विहार नःघः काठमाडौं

श्रीघः विहार विकास समितिको आयोजनामा यसदिन श्रीघः विहार परिसर भित्र ३ वर्ष अगाडि स्थापित स्वर्ण बुद्ध मूर्तिको त्रिवर्षिय वार्षिकोत्सव कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो । स्थानिय विकास मन्त्री श्री पूर्ण कुमार शेर्माको प्रमुख आतिथ्यमा एवं धम्मवती गुरूमाको सभापतित्वमा संचालित उक्त कार्यक्रमको शुरूमा धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन र श्रीघः ज्ञानमाला भजन समूहले संयुक्त रूपमा ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । त्यसपछि भिक्षु कोण्डञ्जले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई बुद्धपूजा कार्यक्रम संचालन गर्नु भई धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

श्रीघः विहार विकास समितिका सचिव गुह्यरत्न शाक्यले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा मन्त्री पूर्ण कुमार शेर्माले पनि आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो भने समितिका अध्यक्ष धम्मवती गुरूमाले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो ।

वर्मा देश निवासी दोगुणवती गुरूमां (८५ वर्षिय) ले बुद्ध

शासन चिरस्थायी गर्ने कार्यको सिलसिलामा धर्मप्रचाराथ ३०/४० वर्ष सम्म नेपालमा रहनु भई अमूल्य सहयोग गर्नु भए बापत उहाँको योगदानलाई कदर गर्दै श्रीघः विहार विकास समितिको तर्फबाट उहाँलाई मन्त्री श्री पूर्णकुमार शेर्माले अभिनन्दन पत्र प्रदान गर्नुभएको थियो । उक्त कार्यक्रममा थेरवाद, महायान र वज्रयान आदी गरी तीन वटै यानहरूबाट पूजा गरिएको थियो ।

यस कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका भन्ने गुरूमांहरू लगायत सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई गुह्यरत्न शाक्य सपरिवारको तर्फबाट जलपान भोजनको व्यवस्था मिलाउनु भएको थियो ।

## गुलपाः

■ अमृतमान भिक्षु

भगवान बुद्धयात छगः गुलुपाः

भावनामय गुलुपाः कथं

न्हयाक्व तःसां तविजा

करूणा चितं तयागु

उपेक्षा भावना थःहे लुधं ।

छगः गुलुपा न्हयागुहे जुइमा

गुलुपा गुलुपाहे खः

भावना मुंकेया छगः थल

सदाचारया छगःथल गुलुपा खः ।

गुलुपाः गुलुपाः थजु

श्रद्धां ब्यूगु फयगु छगःथल

मैत्री करूणां ब्यूगु थल

गुलुपाः तृष्णा या थलमखु

भावनां ब्यूगु फयाकायगु थल ।

चाहे लुंयागु हे जुइमा

चाहे चायागु हे जुइमा

चाहे तःग्वःगु हे जुइमा

चाहे चिग्वःगु हे जुइमा

गुलुपा गुलुपाहे खः ।

न्हयागु वस्तुया गुलुपाः जुसां

भावना मय गुलुपाः खः

बुद्ध बोधिसत्वया थल खः

अन्नपान यायेगु थल खः ।