

प्रमुख व्यवस्थापक
विद्यासागर रञ्जित
फोन: ४२५ ८९५५

व्यवस्थापकहस्त
चिनीकाजी महर्जन
फोन: ४२५ ३१८२
ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक
धुवरत्न स्थापित

सम्पादक
भिक्षुणी वीर्यवती
फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक
भिक्षु अश्वघोष महास्थविर
४२५९११० (संघाराम विहार, ढल्को)

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार
भिक्षुणी धम्मवती
फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघ: नघ:टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२
काठमाडौं
फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्बत् २५५४
नेपाल सम्बत् १९३०
इस्वी सम्बत् २०१०
विक्रम सम्बत् २०६७

विशेष सदस्य	रु. १०००/-
वार्षिक	रु. ७५/-
यस अङ्को	रु. १०/-



धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

25th JULY 2010

वर्ष- २८

अङ्क- ३

गुरु पुन्हि

श्रावण २०६७



सत्य बोल्नु, क्रोध नगर्नु र कसैले माग्न आउँदा अलिकति भएपनि दिने गर्नु- यी तीन कार्यले मानिसलाई देवलोकिय सुख प्राप्त हुन्छ ।



अरूले कडा वचन बोलेपनि आफूले कसैलाई पनि कडा वचन नबोल्नु, परस्पर शत्रुभाव गर्दै दुर्वचन बोल्ने व्यक्तिले दण्डभोग गर्दै दुःख भोग्नु पर्ने हुन्छ ।



अलिकति पाप कार्य गरेर के होला र भनेर न सम्भन्नु । एक एक थोपा गरेर पानीको गाग्रो भरे भैं मूर्खजनले पनि अलि अलि गरेर पाप थुपार्ने गर्छन् ।



■ सम्पादकीय ■

भव चक्रवाट मुक्त धर्मचक्र

सिद्धार्थ कुमारले आफू एकलै सुखपूर्वक जीवन बिताउनका लागि राजदरवार त्याग्नु भएको होइन । आफू पनि दुःखबाट मुक्त हुने र अरूलाई पनि दुःखबाट मुक्त हुने बाटो देखाउने इच्छा लिएर उहाँले राजदरवार त्याग्नु भयो ।

यहाँ “सुखपूर्वक जीवन बिताउने आशा” र “दुःख रहित जीवन बिताउने आशा” मा धेरै फरक देखिन्छ । सुखपूर्वक बस्ने आशाले मनमा गच्चै एवं भारीपनाको महशूस गराउँछ भने दुःखबाट मुक्त हुने आशाले हलुका र आनन्दको अनुभव गराउँछ । किनभने सुखपूर्वक जीवन बिताउने आशा सहितको मनमा स्वार्थी भावना लुकेको कारणले यो मन शुद्ध हुँदैन । तर दुःख रहित जीवन बिताउने आशा सहितको मन निश्चार्थ हुने हुनाले यो शुद्ध हुन्छ ।

आफ्नो शरीरलाई चाहिँदो मात्रामा खाना खान नदिई कठोर तपस्या गरेमा मात्र ज्ञान, लाभ हुनेछ भन्ने अन्धविश्वासलाई मनन गर्नुहुँदै सिद्धार्थ कुमारले पनि तपस्या गर्नुभएको थियो । तर यस प्रकारको तपस्याले उहाँलाई ज्ञान प्राप्त भएन । शरीरलाई दुःख दिने तपस्या ठीक ठहरिएन । त्यसैले उहाँले पछि अन्तर्मुखी हुने विषयना ध्यान अभ्यास गरी आफूले आफैँलाई चिनेर आफ्नो मनमा लुकिराखेको नराम्रो संस्कारलाई पखाल्ने प्रयास गर्नुभयो । अनि यो संसार अज्ञानता र तृष्णाको वसमा परेकोले दुःख भइरहेको भन्ने ज्ञान पत्ता लगाउनु भयो । तृष्णाबाट मुक्त हुनसके, कुनै चीजमा आशक्त नभएमा मात्र दुःखबाट मुक्त हुन सकिनेछ । दुःख अन्त्य हुने बाटो पनि रहेछ भन्ने कुरा बुझ्नुलाई यसलाई अभ्यास गर्ने प्रयत्न गर्नुभयो । फलस्वरूप मनको मयल अर्थात् नराम्रो संस्कारलाई त्याग्दै उहाँले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो र बुद्ध हुनुभयो ।

बुद्धत्व प्राप्त भइसकेपछि सिद्धार्थ कुमारलाई पहिले कहिले पनि अनुभव नभएको आनन्द प्राप्त भएको कुरा पालि उदानमा उल्लेख भएको पाइन्छ । त्यसपछि भगवान् बुद्धले आफूले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञान प्रचार गर्नुपथ्यो भनी विचार गर्नुभयो । तर यस अवस्थामा पुगेपछि उहाँ निराश बन्नुभएको थियो । किनभने साधारण मानिसहरू त धेरैजसो अज्ञानी र स्वार्थी बुद्धिका छन् । भगवान् बुद्धले अनुसन्धान गरी पत्ता लगाउनु भएको ज्ञान ज्यादै गम्भीर भएकोले ती मन्द बुद्धिका साधारण व्यक्तिहरूले बुझ्न त्यति सजिलो हुनेछैन । तिनीहरू ससाना कुरामा पनि सहन नसकी निहुँ खोज्दै बदला लिन तमिसने खालका छन् । लोभी र स्वार्थी भावनाले ग्रस्त रहेका ती व्यक्तिहरूले बुद्ध शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्न त्यति सजिलो हुनेछैन आदि विचार गर्नुहुँदै धर्म प्रचार गर्न हतोत्साही हुनुभयो । तर एकछिनपछि उहाँले

फेरि विचार गर्नुभयो—

“मैले के उद्देश्य राखी बुद्धत्व प्राप्त गरेको थिएँ ? संसारका सबै मानिसहरू अज्ञानी र मूर्ख त छैनन् नि ! ममा आएको यो पलायनवादी विचार ठीक भएन । मसंगै तपस्या गरिरहेका पञ्चभद्रवर्गीहरू सबै मिथ्यादृष्टि सहितका भएपनि उनीहरूको मनमा लुकिरहेको ज्ञानको मूल फुटेर आउन सक्छ । उनीहरू अहिले सारनाथमा बसिरहेका छन् । उनीहरूलाई मैले ज्ञान बोध गराउन जानुपर्छ ।”

यति विचार गर्नुभई भगवान् बुद्ध सारनाथ तर्फ लाग्नुभयो । टाढैदेखि भगवान् बुद्धलाई देखा पञ्चभद्रवर्गीहरूले कुरा गर्न थाले— “तप भ्रष्ट सिद्धार्थ त अहिले हाम्रै शरणमा आउँदैछ । अब हामीले उसलाई वास्ता नै नगरौं । तर बुद्धको मैत्री, करुणा र सत्यको तेजले गर्दा उनीहरू चुपचाप बस्न सकेनन् । उनीहरूले भगवान् बुद्धको व्यक्तित्व देखि प्रभावित भई उहाँलाई स्वागत सत्कार गर्नथाले ।

भगवान् बुद्धले उनीहरूलाई धर्मचक्रको कुरा सुनाउनुभयो । यो घटना आषाढ पूर्णिमाको दिन घटेको थियो । भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—

“हे पञ्चभद्रवर्गी ! मैले चार आर्यसत्य र आठवटा आर्यमार्गहरू पत्ता लगाएर त्यसलाई अध्ययन गरेँ, अभ्यास पनि गरेँ । अभ्यास मात्र गरेर पनि पुग्दैन रहेछ । ममा लुकेर बसेका नराम्रा पुराना संस्कारहरू त्यागिदिँ । चतुर्आर्य सत्यको बारेमा मेरो आँखा खुल्यो, ज्ञान प्राप्त भयो, प्रज्ञा प्राप्त भयो । पहिले नबुझेको बुझ्न थालें । यस संसारमा दुःख छ, दुःखका कारणहरू छन्, दुःख अन्त्य हुन सक्छ र दुःख अन्त्य हुने बाटोहरू पनि छन् भनी पत्ता लागे । यी ज्ञानका कुराहरू बुझ्नका लागि मध्यम मार्गमा लाग्न आवश्यक छ । सुखपूर्ण विलासितामय र दुःख कष्टमय जीवन त्यागी मध्यम मार्ग अपनाउनु पर्दछ । दृष्टि सोझो हुनुपर्छ । नियत राम्रो हुनुपर्छ । बोली, वचन र सही काम प्रयत्न सही हुनु पथ्यो । होश ठीक ठाउँमा राखी चित्त एकाग्र हुनुपथ्यो । अनि दुःखको कारण तृष्णा र आशक्तिपना हो भन्ने कुरा थाहा पाइने छ । आफ्नो शरीरलाई आवश्यक खाना नखाइकन तपस्या मात्र गरेर ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्न ।”

यति कुरा सुनिसकेपछि पञ्चभद्रवर्गीले विचार गरे—
“यस्तो ज्ञानको कुरा सिद्धार्थले पहिला कहिले पनि गर्नुभएको थिएन । अहिले त सिद्धार्थले पक्कै पनि ज्ञान प्राप्त गरेकै रहेछ । हामीले पनि अब पुराना संस्कार त्यागी उहाँले बताउनु भएको ज्ञान अनुसार आचरण गरौं । यसरी उनीहरूले पनि बुद्ध शिक्षा अनुशरण गर्दै बोध भई सांसारिक दुःखबाट मुक्त भए ।

धर्मको प्रति सही श्रद्धा

■ सत्यनारायण गोयन्का

श्रद्धा जागनु, शुद्ध ज्ञानले पोष्ट भएको श्रद्धा जागनु, सत्कर्म गर्ने उमंग लिएर श्रद्धा जागनु, उल्लास लिएर श्रद्धा जागनु, अन्धश्रद्धा होइन खूब समझदार भएको श्रद्धा जागनु राम्रो हो । धर्मको प्रति श्रद्धा जाग्यो भने धम्मं शरणं गच्छामि भनिन्छ अर्थात म धर्मको शरण ग्रहण गर्छु । कुन चाहिं धर्म ? हिन्दू धर्म होइन, बौद्ध धर्म होइन, जैन धर्म होइन, ईसाई धर्म होइन, सिक्ख धर्म होइन, मुसलमान धर्म होइन । धर्म त अनन्त छ । **अप्पमाणो धम्मो** । अपरिमित भएमा नै धर्म भनिन्छ । सबैको भएमा नै धर्म हुन्छ । हिन्दू धर्म केवल हिन्दुहरूको मात्रै हुन्छ, बौद्ध धर्म केवल बौद्धहरूको मात्र हुन्छ । यस्तै प्रकारले जैन धर्म, ईसाई धर्म, मुस्लिम धर्म एउटा छुट्टै वर्गको धर्म भएर रहन्छ । एउटा छुट्टै समूहको धर्म भएर रहन्छ । धर्म त सबैको हुन्छ । धर्मको शरण जानु भनेको त्यो धर्म आफू भित्र धारण गर्नु हो । गच्छामि भनेको धर्मको मार्गमा अधि बढेको भनेको हो । त्यसबाटोमा लागेको छ भने धर्मले शरण दिन्छ तब नै सही अर्थमा शरण हुन्छ । सार्वजनीन धर्म भनेको के हो ? त्यसलाई नाप्नको लागि पनि मापदण्ड छ ।

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठको अकालिको एहिपस्सिको ओपनेय्यिको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जहीति । **स्वाक्खातो** अथवा सुआख्यात हो । धर्मलाई राम्ररी बुझाइएको छ कहीं कतै अल्झाइएको छैन । जस्तो माथि-माथि एउटा अर्थ तर भित्र अर्को अर्थ ताकि हतपत जो कोहीले बुझ्न नसकियोस् । कसै-कसैले मात्र बुझ्न सकियोस् । यस्तो हो भने त्यो सार पूर्ण अर्थको के लाभ भयो जुन कोही-कोहीले मात्र बुझ्न सकिने । धर्म त सबैको लागि हुनुपर्छ । पढे लेखेको होस्, अनपढ होस्, शहरीया होस् अथवा गाऊँको व्यक्ति होस् यसबाट के फरक हुन्छ ? पहिला बुझ्नु त पत्रो । त्यसैले एकदम सरल भाषामा जुन भाषाबाट धेरै भन्दा धेरै व्यक्तिले बुझ्न सकियोस् यसप्रकार धर्मलाई बुझाइयो तब **“स्वाक्खातो”** भयो, सुआख्यात भयो । कुनै उखान बुझाउने होइन एकदम स्पष्ट संग बुझाइएको हुनुपर्छ ।

“सन्दिट्ठको” धर्म सांद्ष्टिक हुनुपर्छ । आँखाको अगाडि रहेको जुन सत्य छ त्यसको सहारामा आफ्नो

अनुभवले जुन सत्यलाई थाहा पाई रहेको छ त्यसैको आधारमा नै हुनुपर्छ तब नै सन्दिट्ठको हुन्छ । कल्पनाबाट हुँदैन । सत्यको आधारमा अगाडि बढ्यो भने अन्तमा परम सत्यसम्म पुगिन्छ । त्यस्तै कुनै कल्पनाको आधारमा अगाडि बढेको छ भने कुनै कल्पनामा फसिन्छ । यसबाट कल्याण हुनेछैन, मंगल हुनेछैन तब सन्दिट्ठको कसरी हुन्छ ?

अकालिको अर्थात कामको फल आउनको लागि काल पखिर्नु पर्दैन अर्थात समय लाग्दैन । अहिले ग्रहण गर्नु त्यसको फल अहिले नै आउँछ । अहिले धारण गर्नु फल पनि अहिले आउँछ । यसै समयमा नतिजा आइरहेको छ कि छैन ? कोही भन्छ अहिले धारण गर तर यसको फल मरे पछि आउँछ भने त्यहाँ कतै गडबड छ । मरे पछि जुन फल आउनु पर्ने हो त्यो आउँछ त्यो अर्कै कुरा हो तर अहिले के परिणाम आईरहेको छ ? यदि अहिले मेरो सुधार भईरहेको छैन, थोरै भन्दा थोरै विकार पनि घटेको छैन, मरेपछि नै मुक्ति हुन्छ अथवा कसैको कृपाले मुक्त हुन्छ भन्यो भने धोखा नै धोखा हुन्छ । वर्तमान सुधरेको छ भने भविष्य अवश्य सुधरिन्छ । यो लोक सुधरेको छ भने परलोक आफै सुधरिन्छ । वर्तमानलाई सुधार्नु नै धर्म हो । लोकलाई सुधार्नु नै धर्म हो । यस जीवनलाई सुधार्नु नै धर्म हो । पछिको चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन । यस क्षणलाई सुधार गर्नु पर्छ अर्को क्षण त यस क्षणको सन्तान हो । वर्तमानलाई सुधार गर्नु पर्छ भविष्य त वर्तमानको सन्तान हो । आफै सुधरिन्छ । त्यसैले यसलाई अकालिको भनियो ।

धर्मको एउटा अर्को गुण **एहिपस्सिको**, आऊ हेर, तिमी पनि हेर । आफूले मात्र गरेर चुपचाप रहन सक्दैन । जब कोही व्यक्ति विपश्यनाको शिविरमा भाग लिन आउँछन् पाँचौं दिन हुँदा, छैठौं दिन हुँदा कसैलाई सातौं दिन हुँदा रहन सक्दैन कि यस्तो कल्याणकारी मार्ग मेरो आमाले पनि गरून् मेरो श्रीमतीले गरून्, मेरो छोरा, मेरो छोरी, मेरो फलानो साथी सबैले गरून् । ओहो, त्यो फलानो साथी एकदमै पीडित छ, उसको यस्तो दुर्घटना भएको थियो । उसले गरेको भए दुःखबाट बाहिर निस्कियो । फेरि होश आउँछ, यी कुरा त शिविर सकिए

पछि गरौला । अहिले त स्वास हेर्नु पर्छ, शरीर भित्रको सम्बेदना हेर्नु पर्छ । फेरि आफ्नो काममा लाग्छ । फेरि उही कुरा मनमा आउँछ, फेरि उही “एहिपस्सिको”, ओहो उस्ले गरेको भए राम्रो हुन्थ्यो, उस्ले गरे हुन्थ्यो, फलानो ले गरे हुन्थ्यो । यो “आशुफलदायी छ, तत्काल फलदिन्छ, जब आफूलाई तुरून्त फल प्राप्त हुन्छ, धर्मको रस चाख्न थाल्छ, आफू भित्र थोरै मात्र शान्ति आए पनि यस्तो शान्ति अरुले पनि प्राप्त गरून् भन्ने चाहना हुन्छ । विकारबाट विमुक्त हुने मार्ग अरूलाई पनि प्राप्त होस् । दश दिन पुरा भएपछि त रहन नै सक्दैन । परिवारका सदस्यहरूलाई, फलानो साथी-भाई तिमी गरेर हेर, यसलाई एकपटक त गरेर हेर यस्तो भाव मनमा आउँछ । यही नै धर्मको गुण हो “एहिपस्सिको” ।

ओपनेयिको, एक एक पाईला गर्दै अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्ने मार्ग, जस्तो कुनै राजमार्ग । कुनै सीधा भएको राजमार्ग, जुन मार्गले अन्तिम लक्ष्यसम्म सीधा पुऱ्याउँछ । कुनै गल्ली होइन जहाँबाट फर्केर आउनु परोस् । एक-एक पाइला लक्ष्य तर्फ सीधा दोहोऱ्याउँछ । धर्मको मार्गमा थोरै मात्र अभ्यास गरे पनि थोरै मात्र मेहनत गरेपनि परिश्रम व्यर्थ जाँदैन, यस्तो हुनै सक्दैन । जति गऱ्यो त्यसको फल अवश्य आउँछ । यो मार्ग आदिमा कल्याणकारी छ, मध्यमा कल्याणकारी छ र अन्तमा पनि कल्याणकारी छ । अभ्यास शुरू गर्ने वित्तिकै पनि कल्याण भयो । शीलको काम शुरू गर्दा, शील पालन गर्ने वित्तिकै कल्याण हुन थाल्यो । समाधिको अभ्यास गर्न थाल्यो भन बढी कल्याण हुन थाल्यो । प्रज्ञा जाग्यो भने त कुरै भएन कल्याण नै कल्याण हुने भयो । यसभन्दा अगाडि निर्वाणको साक्षात्कार हुन थाल्यो भने त कल्याण नै कल्याण हुने भइहाल्यो । मान्छे नै बदलिन्छ । केही क्षणको लागि मात्र निर्वाणिक अवस्थाको अनुभव गरेर इन्द्रिय जगतमा फर्केको भए पनि, मान्छे नै बदलिन्छ, सन्त हुन्छ । तब कल्याण नै भयो, एक-एक पाइला कल्याण तर्फ, एक एक कदम कल्याण नै कल्याण हुन्छ ।

पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जहीति प्रत्येक व्यक्तिले आफू भित्रको सत्यलाई दर्शन गर्न सक्छन् । प्रत्येक समझदार व्यक्तिले यसको दर्शन गर्नु पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ । कसैले आफ्नो अन्धोपनको कारण कुनै काल्पनिक मान्यताको साथमा यस्तो गहिरो सम्बन्ध बनाईसकछ कि

यो काम नै गर्दैन तब के गर्ने ? काम गरेको भए भित्रको सत्य देख्दथ्यो र आफ्नो नै कल्याण हुन्थ्यो । प्रत्येक समझदार व्यक्तिले आफू भित्र धर्मको दर्शन गर्नु नै पर्छ ।

धर्मका यी गुणहरू हुन् । यसै अनुसार धर्मलाई तौलिन्छ कि यो सार्वजनीक छ कि छैन अर्थात यो सबैका लागि हुन् कि होइनन् ? यहाँ कतै जातपातको भेदभाव छ कि छैन ? कतै यो सम्प्रदाय र त्यो सम्प्रदाय भनेर भेदभाव गरिन्छ कि गरिँदैन । कतै यस्तो त छैन कि पहिला मेरो सम्प्रदायमा दिक्षित होऊ तब मात्र यो धर्मले तिम्रो कल्याण गर्नेछ । पहिला मेरो साम्प्रदायिक दायरामा पस तब यो धर्मले तिम्रो कल्याण गर्नेछ । अरे, कता बाँडिन थाल्यो, धर्म त्यही गाँठो फुकाल्नको लागि हो । धर्म सार्वजनीक हुन्छ, राम्ररी बुझ्नु पर्छ, खूब राम्ररी बुझ्नु पर्छ ।

(साभार-हिन्दी विषयना पत्रिका, फाल्गुन पूर्णिमा, २००५)

सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायुको कामना !



नेपालका सर्वप्रथम “अभिधम्मपट्ठान”
उत्तीर्ण गर्नुहुने धर्मकीर्ति विहारकी
संस्थापक अध्यक्ष, शासनधज धम्मचरिय
अग्गमहागन्धवाचक पण्डित
मिक्षुणी धम्मवती गुरुमाको
७७ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा उहाँको
सुस्वास्थ्य, दीर्घायु तथा उत्तरोत्तर
प्रगतीको कामना गर्दै हार्दिक मङ्गलमय
शुभ-कामना अर्पण गर्दछौं ।

- डा. गोपाल प्रधान

रेकी मास्टर

दिव्यज्योति समूह नेपाल, भोटाहिटी । फोन: ४-२२४०८५

धम्मपद - २३३

■ रीना तुलाधर (बनिया)

‘परियत्ति सद्धम्म कोविद’

धनपालको नाम कुञ्जरो, कटुकप्पभेदनो दुन्निवारयो बद्धो कबलं न भुञ्जति, सुमरति नागवनस्स कुञ्जरो

अर्थ— फौजलाई तितर बितर हुने गरी भगाउन सक्ने, बलियो तह लाउन नि गाह्रो धनपाल नामक हात्ती बन्धनमा परेपछि आहार पनि नखाई आफ्नो मनोहर जंगल मात्र सम्भरे बसे ।

घटना— बुद्धकालीन समयमा एउटा ब्राह्मणका चारवटा छोराहरू थिए । उनीसँग प्रशस्त धन थियो । एकदिन उनले आफूसँग भएको सबै धन चारजना छोराहरूसँग बाँडिदिए । त्यसपछि उनी पालैपालो एक-एकजना छोराको घरमा बस्न लागे । पछिबाट एक-एकजना छोराको पालैपालो उनीलाई हेला गरी घरबाट निकाली दिए ।

बूढो ब्राह्मणसँग एक पैसा बाँकि थिएन । छोराहरूले हेला गरेर घरबाट भगाई दिँदा उनको साँढे चित्त दुख्यो । एताउटी सतलमा बसी गुजारा गरीरहे । एकदिन उनले सोचे—मलाई यस्तो दुःख परेको बेला भगवान बुद्ध एकलैले मेरो दुःख निवारण गरीदिन सक्नेछ । उहाँकै जानुपथ्यो ।

यस्तो सोची उनी बुद्धकहाँ पुगेर आफ्नो दुःखको वृत्तान्त सुनाए तब भगवान बुद्धले उनीलाई पाँचवटा गाथाहरू सिकाउनु भयो र ती गाथाहरू मानिसहरूको ठूलो भेलामा सुनाउन जाउ भन्नुभयो । ती गाथाहरू यस्तो थियो—

- (१) जुन सन्तान जन्मैदा खुसि प्रसन्न भएँ, जसको कारणले यस भवसंसारको इच्छा गर्ने, त्यसले नै आज आफ्नो पत्नीको कुरा सुनेर मलाई सुगुरलाई व्यवहार गर्ने भैं गयो ।
- (२) ती सन्तानहरू असमर्थ छुँदा मलाई बुवा ! बुवा ! भनेर बोलाउँथे, अब त्यही सन्तान ठूलो भएर पुत्र राक्षस भैं बनी म बुढोलाई छोड्यो ।
- (३) जसरी कि घोडाहरू बूढो भएपछि भोग हीन भई खान पाउदैन, त्यस्तै गरी ती सन्तानका पिता म बूढो भएर अर्काको घर दैलोमा मागी मागी खाईरहेछु ।
- (४) उपकारको गुण नबुझे छोराहरू भन्दा त बरू यो

मेरो लौरो नै श्रेष्ठ उत्तम छ, यो लौरोले बरू मलाई गोरु, कुकुरहरूबाट बचाउँछ ।

- (५) म भएँ ठूलो बाक्लो अन्धकारमा परेको छु । दण्ड, लट्टी, लौरोको सहाराले भुईँमा नलडी उभिन सम्म सकीरहेको छु ।

भगवान बुद्धबाट सिकाउनु भएको यी पाँच वटा गाथा सिकी बूढो ब्राह्मण फर्के । दिनहुँ ती गाथाहरू पढी कण्ठ पारे । एकदिन ब्राह्मणहरूको एउटा विशाल सभा भयो । बुढोले यही मौका हो भनी त्यो सभामा पाँचवटा गाथा पढेर सुनाए ।

ब्राह्मणको यी दुःखभरि गाथा सुनेपछि त्यो हुलका मानिसले ब्राह्मणका छोराहरूलाई आक्रमण गरे । तिनीहरूलाई मार्ने भनी ज्यानको धम्की दिए ।

ज्यानको मायाले छोराहरूले माफी मागे । अबदेखि बाबुको राम्ररी पालन पोषण र हेरचाह गर्ने बाचा गरे । भनेजस्तै छोराहरूले बूढो बाबुलाई राम्रो लालन पोषण गर्न थाले ।

एकदिन बूढोले सोचे— “मैले आज यी छोराहरूको स्नेह पाएको भगवान बुद्धकै कारणले हो ।” यस्तो सोची छोराहरूबाट पाएका चार भोजनमा दुई भोजन भगवान बुद्धलाई दान गर्न लागे । दुइजोर वस्त्र पनि दान दिए ।

एकदिन ब्राह्मण पुत्रहरूले भगवान बुद्धलाई भोजनको लागि निमन्त्रणा गरी भोजन गराए । अनि यसरी भने— “अहिले हामीले आफ्ना पितालाई राम्रैसँग पालन पोषण र सेवा गरी राखेका छौं ।”

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो— “तिमीहरूले धेरै राम्रो गर्नुभयो । आमा-बाबुको पालन पोषण प्राचीन पण्डितहरूले पनि गर्थे ।” यस्तो आज्ञा भई तब भगवान बुद्धले मातुपोसक नागराज जातक” सुनाउनु भयो जुन जातकमा हात्तीले आमालाई पोषण गरेको कथा छ ।

यसरी कथा सुनाई भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ■

“पहिलेको, अहिलेको र पछिको सबै आशा छोडी सबै तिरबाट मनलाई मुक्त गराएर यो दुःखरूपी संसार पार गरेमा जन्म मरणको चक्कर खानु पर्दैन ।”

— धम्मपद

राम्रो 'म'

■ नरेन्द्रनाथ भट्टराई

सत्ययुगमा पहिले-पहिले मानिस कहिल्यै बूढा पनि हुँदैन थिए र कहिल्यै पनि मर्दैन थिए ! एकदिन भगवान्लाई मानिस, परिस्थिति, वातावरण सधैं एकनासको हुँदा कस्तो-कस्तो नरमाइलो लागेछ ! के गरेमा विभिन्न परिवर्तन भइरहेर पृथ्वीको रौनक बढला भन्ने जस्तो लागेछ ! भावी भन्ने देवतालाई बोलाएर भगवानले आफ्नो इच्छा बताइदिनु भएछ । भावीले यो काम म फत्ते गरिहाल्छु नि भनेर त्यसै दिन पृथ्वीतलमा गएर त्यस दिनदेखि जन्मेका बच्चा जति सबैको कानमा गएर एउटा मन्त्र सुनाइ दिन थालेछन्, “राम्रो म !” यो मन्त्र सुने देखिका मानिसहरूमा यसरी गहिरो छाप परेछ कि केटाकेटी अवस्थादेखि नै “म राम्रो ! म ठीक ! मैले भनेको ठीक ! सबले मलाई मान्नेपर्छ” आदि भावना जाग्न थालेछ । यो भावनाले ठाउँ लिने बित्तिकैदेखि मानिसमा सङ्घर्ष र प्रतिस्पर्धा शुरू हुन थालिहाल्यो । यो भावना बढ्दै जाँदा अभूतपूर्व भौतिक विकासको साथै अशान्ति, कलह, भगडा, भन् भन् बढ्न थाल्यो ! यो भावना अहिले पराकाष्ठामा पुगेको छ । अक्षर पढ्न शुरू गराउँदा समेत ‘राम्रो म’ भन्न सिकाउन थाले । ‘कपुरी क’ ‘मोटो ख’ ‘गाइगोडे ग’ भने जस्तै ‘राम्रो म’ भनेर म अक्षर सिकाउने त हाम्रो प्रचलन नै छ ! भगवान्

१. कुहिएका फलफुलका साथमा पर्न गयो भने नकुहिएको फलफूल पनि कुहिन थाल्दछ । यसैगरी पापीको संगतमा पर्न गयो भने असल मानिस पनि चाँडै नै पापी बन्न थाल्दछ ।
२. जुन सम्पत्ति दान गर्दा भन्भन् बढ्न थाल्दछ त्यही नै सच्चा सम्पत्ति हो, यस सम्पत्तिको नाम हो ज्ञान ।
३. ज्ञानका दुई खुट्टा, विवेक र वैराग्य हुन् । झूठोलाई झूठो देख्नु विवेक हो भने झूठोलाई झूठो हो भन्ने जानेर त्यसप्रति अरूची पैदा हुनु वैराग्य हो ।

साभार- परमात्माको दर्शन
(चिन्तनद्वारा)

पनि मानिसको मती अति नै भ्रष्ट भएको चाल देखेर अहिले त वाक्क हुनु भएछ ।

महाभारतको नरसंहार, प्रथम र दोस्रो विश्वयुद्धको नरसंहार तथा त्यसपछि आजसम्म पनि दिनहुँ भइरहेको हजारौं हत्या देख्दा भगवानले स्वयं आफू समेत अनेकन् साधु, सन्त, फकीरको रूप धारण गरेर मानिसलाई सम्झाउन आउनु हुँदोरहेछ तर नानीदेखिको बानी परेका मानिस किन मान्दथे र ! भगवानले धर्म पठाएर कुमार्गबाट रोक्ने उपाय गर्नु भयो तर मानिसहरूले त्यो धर्मलाई पनि टुक्रा पारेर मत संप्रदायमा बाँडेर मेरो धर्म ठीक, मेरो धर्म राम्रो, अरूको गलत, नराम्रो आदि भनेर त्यसमा पनि सङ्घर्ष र लडाईं भगडा गर्न थाले ! दुई विश्वयुद्धमा भन्दा बढी मानिस त धर्मको नाममै नाश भइसके !

अन्तिम प्रयासको रूपमा पृथ्वीतलमा अहिले केही सन्त, साधु, महात्माहरूलाई पठाइदिनु भएको छ रे ! यदि यो अवसर पनि मानिसले चुकाए भने, पृथ्वीलाई नै संहार गरेर मानिसको नाम निशान नै नराख्ने अठोट गर्नु भएको छ रे है ! ■

ज्ञानको औषधी

■ सुभद्रा स्थापित, इन्द्रचोक

हे बुद्ध शास्ता !
तिमी नै हौ सबको साहारा ।
तिमी बिना, छैन कोही उदारदाता ।
तिमी नै जगतको दुःख तार्नेवाला ।
तिमी नै करुणामयका खानी ।
तिमीले नै थरी-थरी प्राणीहरूको स्वभाव, जानी ।
उस्तै खालको ज्ञानको औषधी दिने दाता ।
तिम्रो ज्ञानको औषधी ।
जसले सेवन गर्‍यो ।
त्यो नै सदा सुखी भैइजाला ।
तिम्रो ज्ञानको फल छ, अपरम् पार ।
हे बुद्ध शास्ता !

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६७/३/१	चमेली गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
२०६७/३/५	वीर्यवती गुरुमां	वीर्यवती गुरुमां
२०६७/३/१२	चमेली गुरुमां	धम्मवती गुरुमां
२०६७/३/२०	त्यागवती गुरुमां	पूण्यवती गुरुमां
२०६७/३/२७	केशावती गुरुमां	केशावती गुरुमां

हार्दिक मङ्गलमय शुभ-कामना !

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

**धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका अध्यक्ष, शासनधज धम्माचरिय अगमहागन्थवाचक पण्डित
भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ७७ औं शुभ जन्मोत्सवको शुभ अवसरमा म लगायत
यस संस्थाका सम्पूर्ण परिवारहरूबाट हृदय देखि उहाँको दिर्घायु तथा सुस्वास्थ्यको कामना गर्दछौं ।**

धम्मवती गुरुमां बौद्ध धर्मको क्षेत्रमा एक साहसी बहादुरी मेहनती, प्रभावशाली तथा बुद्धधर्म उत्थान गर्न जीवननै समर्पण गर्न सक्ने गुरु हुनुहुन्छ । आज गुरु पूर्णिमाका दिन तथा उहाँको ७७ औं जन्मोत्सवको पावन दिनमा उहाँ प्रति र संसारका सम्पूर्ण गुरुहरूको चरण कमलमा सहभक्ति यो लेख समर्पित गर्दछु ।

सामान्य भाषामा गुरु भन्नाले गह्वो वा भारयुक्त तत्व भन्ने बुझिन्छ भने पूर्णिमाले पूर्णतालाई जनाउँछ । भौतिकरूपमा पूर्णिमा भन्नाले प्रत्येक महिनाको त्यो एउटा दिनलाई जनाउँछ जुन दिनमा चन्द्रमा पूर्ण उज्यालो भएर सारा विश्व ब्रह्माण्डमा ओजस्विता, मोहकता र शीतलता छरिरहेको हुन्छ । परम्परा देखि नै हामी औंसीलाई कालो र पूर्णिमालाई उज्यालो वा चमकसँग तुलना गर्दै आइरहेका छौं । पूर्णिमाको चन्द्रमालाई नियालेर हेर्न भने सहजरूपमा हामी मन्त्रमुग्ध हुन्छौं । संसारको कुन कवि, साहित्यकार होला जसले पूर्ण चन्द्रमाको वर्णन नगरेको होस् जसलाई चन्द्रमाको योवनले अभिप्रेरित नगरेको होस् । यही पूर्णतालाई आधार बनाई हाम्रा पूर्वजहरूले असार शुक्लपक्षको पूर्णिमालाई एउटा पर्वको रूपमा विकास गरे जसलाई हामी गुरु पूर्णिमा भन्छौं । पूर्णिमाहरूमध्ये गुरु पूर्णिमाको महिमा सर्वै भन्दा उच्च स्थानमा रहेको छ । जानेर होस् वा नजानेर होस् हामी वर्षौं देखि गुरु पूर्णिमालाई एउटा महत्त्वपूर्ण पर्वको रूपमा मनाउँदै आएका छौं । सदा भै यस वर्षमा पनि यही श्रावण ९ गते आईतवारका दिन गुरु पूर्णिमा सम्पूर्ण गुरुहरूको चरण कमलमा श्रद्धा पूर्वक पूजन गरी मनाउन लागेका छौं । वास्तवमा गुरु पूर्णिमा शिष्यले पूर्णता प्राप्त गर्ने दिन हो न कि गुरुले किनभने गुरु त सदैव पूर्ण हुनुहुन्छ । यो शिष्यले गुरुलाई श्रद्धा, भक्ति अर्पण गर्ने दिवस हो । गुरुविना कुनै पनि व्यक्तिले वास्तविक ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैन । त्यसैले होला सम्पूर्ण शास्त्रहरूले सदगुरु प्राप्ति नै हरेक मानवको अन्तिम लक्ष्य ठानेका छन् । गुरुद्वारा शिष्यलाई अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ डोच्याउनु हुन्छ अर्थात् दिव्यज्ञान दिनुहुन्छ, शिष्यको गति, भाव र भावनामा सम्पूर्णता ल्याउनुहुन्छ अर्थात् दिव्यज्ञान दिनुहुन्छ, शिष्यको गति, पूर्णचन्द्रमा कुनै दाग हुँदैन, त्यसै

गरी शिष्यमा व्याप्त दागरूपी तमोगुणलाई गुरुरूपी दिव्य चेतनाले चन्द्रमाको प्रकाश भै दीप्त बनाइदिने अवसर नै हो गुरु पूर्णिमा । त्यसैले अबदेखि हामी गुरु तत्वलाई उच्च स्थान, समर्पण दिएर गुरुमै विलीन हुने चेष्टा गरौं, साधनाको माध्यमबाट जीवनमा उच्चता प्राप्त गर्न सङ्कल्पित होऔं । सदगुरुका तीन स्वरूपहरू हुन्छन्— स्थूल, सूक्ष्म र आत्मदर्शी ।

१) स्थूल – विश्व ब्रह्माण्डका अधिपति भएर पनि गुरु सामान्य मानिसजस्तै जीवनयापन गर्न सक्नुहुन्छ । शिष्यका हरेक स्थूल वा भौतिक पक्षसँग सरोकार राख्नुहुन्छ ।

२) सूक्ष्म – शिष्यलाई थाहै नदिइकन गुरुले ज्ञान, बुद्धि, दैवी शक्तिहरू उसभित्र प्रवेश गराइ रहनुहुन्छ ।

३) आत्मदर्शी – शिष्यको आत्मामा स्वयं आफू नै बसेर गुरु विभिन्न कार्यहरू गर्नुहुन्छ ।

यस्ता महापुरुष गुरुहरू हाम्रो पूर्वजन्मको प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहन्छ, उहाँहरूलाई वर्षमा एक दिन सम्मान दिनु हाम्रो कर्तव्य होइन र ? वास्तवमा हो नै । गुरुपूर्णिमा गुरुको पूजा, आराधना, वन्दना गर्दै उहाँको सान्निध्यता प्राप्त गर्ने दिन हो, स्थूलरूपमा भन्दा सूक्ष्म रूपमा गुरुलाई धारण गर्ने दिन हो, सम्पूर्ण ज्ञान अज्ञान गुरुहरूलाई स्मरण गर्ने दिन हो । गुरु पूर्णिमा मनाउनु यसलाई समयसापेक्ष जनजनमा फैलाउन हामी सम्पूर्ण शिष्यहरूको प्रमुख दायित्व हो । गुरुशक्ति हामीभित्रै छ, हाम्रो मनमा छ तर सुषुप्त अवस्थामा छ जसलाई जगाउन गुरु नै चाहिन्छ । गुरु पनि सदगुरु भएमा सुगन्ध सुगन्ध जस्तै हुन्छ किनभने सदगुरु नै शिष्यको भौतिक तथा अध्यात्मिक उच्चताका उत्प्रेरक हुन् । भनिन्छ कुनै व्यक्तिले सदगुरु प्राप्त गर्नु भने उसको भाग्य सँग देवताहरूसमेत इर्ष्या गर्दछन्, विधाता स्वयंले काट्दछन् । सदगुरुको माध्यमबाट कुनै पनि देवी-देवताको आशीर्वाद, कृपा सहजै प्राप्त हुन्छ त्यसैले गुरु पूर्णिमाको पर्व सम्पूर्ण शिष्यहरूको महान पर्व हो, शिष्यले नमनाएर यो पर्व अरु कसैले मनाउला ? प्रायः जसो व्यक्तिहरूलाई गुरु पूर्णिमा अनौठो लाग्न सक्दछ । यो पर्व कुन महिना कुन तिथिमा पर्छ, सो पनि कतिलाई थाहा छैन । होला । थाहा हुनेहरूले पनि वेवास्ता गरिरहेका छ होलान् ।

परिस्थितिले हामीलाई आजसम्म गुरु पूर्णिमा मनाउने तरीकाबाट सदैव टाढा राखिरहेको छ । चाहेर पनि सोचे जस्तो तरीकाबाट गुरु पूर्णिमा मनाउने तरीकाबाट सदैव टाढा राखिरहेको छ । चाहेर पनि सोचेजस्तो तरीकाबाट गुरु पूर्णिमा मनाउन पाइरहेका छैनौं ।

अब सम्पूर्ण शिष्यहरू लगायत हरेक व्यक्तिले स्वयं आफूमै नौलो संस्कार बसाउनु अत्यावश्यक छ । यस्तो संस्कार जहाँबाट विश्वबन्धुत्वको भावना जागृत हुन्छ जुन केवल गुरुप्रदत्त छ । एक पटक हामी सबैले अभिभावक

भएर सोच्यौं भने पनि आँउदो पिढीको लागि नयाँ सोच दिने देखिन्छ । किनकि वर्तमान समय सङ्कटग्रस्त छ र भविष्य अभै सङ्कटग्रस्तमा गुञ्जने निश्चित छ । त्यसैले समस्त शिष्यहरू एक जुट भई हर्षोल्लासमय वातावरणमा वर्षमा एक पटक मात्र आउने गुरु पूर्णिमा पूर्णताका साथ मनाऔं, गुरु पूर्णिमालाई नयाँ आकार दिऔं । यो गुरु पूर्णिमालाई नयाँ स्वरूप दिऔं, लाखौं लाख व्यक्तिहरूमा बाँडौं र सम्पूर्ण गुरुदेवहरूलाई यहि दिन देखि सदैव आफ्ना सहस्रमा विराजमान गराऔं । ■

आमाको नाममा पुण्य काम

काठमाडौं, कमजोर आर्थिक अवस्था भएका विद्यार्थीलाई आफ्नो आवश्यकता अनुसार अध्ययन सामग्री नहुँदा समस्या पर्छ । तिनका आवश्यकतालाई कसैको सानो सहयोगले पनि ठूलो राहत पुग्नसक्छ । यही सोच राखी कनकन जोशी स्मृति प्रतिष्ठानले इचंगु र गोर्खाका दुई प्राथमिक विद्यालयमा अध्ययनरत ससाना भाइबहिनीलाई सहयोग गरेको छ । प्रतिष्ठानले अध्ययनमा सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले ती विद्यार्थीलाई कापी, कलमलगायतका शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको हो ।

फरकफरक कार्यक्रम आयोजना गरी दुई विद्यालयका विद्यार्थीलाई ती सामग्री वितरण गर्दा विद्यार्थीमा निकै खुसी छाएको थियो । सीता बाल विकास प्रावि, इचंगुका कक्षा ४ मा अध्ययनरत विद्यार्थी रावले कार्की र कल्पना गुरूडको भनाइबाट पनि यो पुष्टि हुन्छ । आफूले पाएको सामान च्याप्दै निकै हर्षित देखिएका रावलले भने, 'अब यो कापी कलम लिएर म सधैं मन लगाएर पढ्छु ।' उनकै साथी कल्पना पनि कम खुशी थिइनन् । उनले भने आफूहरूलाई निकै उपयोगी सामग्री दिएकोमा प्रतिष्ठानलाई धन्यवाद दिइन् ।

दुई विद्यालयका करिब दुई सय ५० विद्यार्थीलाई अध्ययन सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले करिब १० हजार रुपैयाँबराबरको सामग्री प्रदान गरिएको थियो । सीता बाल विकास प्रावि, इचंगुमा मीना देवकोटाले तथा सिलिडटार प्रावि, गोर्खाका कृष्ण देवकोटाले विद्यार्थीलाई ती सामग्री बाँडेका हुन् ।

सीता बाल विकास प्राविकी प्रधानाध्यापक भवानी पौडेलले सहयोगका लागि धन्यवाद दिँदै भनिन्, 'यस्तो सहयोगले विद्यार्थी पढ्न थप उत्प्रेरित हुने हुँदा कार्यक्रमले

निरन्तरता पाओस् ।' त्यस्तै सिलिडटार प्रावि, मनकामना, गोर्खाका अध्यक्ष धनबहादुर श्रेष्ठले धन्यवाद दिँदै यस्तो सहयोग स्वागतयोग्य रहेको बताए ।

मीना देवकोटाले आफ्नी दिवंगत माता कनकन जोशीको नाममा विद्यार्थीलाई सामग्री दिन पाउँदा खुसी लागेको अनुभव बाँडिन् । 'पहिलो पटक गरिएकाले सहयोगको आकार केही सानो देखिए पनि यसलाई बढाउँदै लै जाने र हरेक वर्ष यस्तो कार्यक्रम आयोजना गर्ने लक्ष्य रहेको पनि उनले जानकारी दिइन् । यसका लागि भविष्यमा एउटा कोष पनि निर्माण गरिने भएको छ ।

(साभार- अन्नपूर्ण पोष्ट, ०६७ ज्येष्ठ १८ गते, मंगलवार)

बुद्धलाई सम्भौं

चिनियाँ यात्रीदेखि इतिहासविद् पुरातत्त्वविद्को इयार, प्रेमदासा र बौद्ध भिक्षु, बौद्ध विद्वान्हरू समेतले गरेको निरूपणलाई लत्याउँदै अभै पनि बुद्ध भारततिरै जन्मेका हुन् भन्ने भ्रम फैलाउन खोजिँदै छ । हाम्रा नेताहरूलाई भने बुद्ध, जनक, सीता, तेजिङ सबै भारतमा जन्मेका हुन् भन्दै आशीर्वाद बाँड्दै हिँड्ने भारतीय जोगीसँग पद र पैसाको भिख माग्दैमा फुसँद छैन । लुम्बिनी र तिलौराकोटको विकासका लागि विभिन्न संघ संस्थाहरूबाट अरबौं रकम ओइरिएको छ जसको सदुपयोग हुन सकेको छैन । जनताले त्यसको हिसाबकिताब माग्ने बेला भएको छ । हामी एकताबद्ध भई राष्ट्रियतालाई शिरमा राखी सगरमाथा र गौतम बुद्धलाई बचाउने बेला आएको छ ।

- भीमबहादुर थापा, काठमाडौं

(साभार- 'कान्तिपुर' दैनिक)

शान्ति - आजको खाँचो

■ मुनिन्द्ररत्न वज्राचार्य

आज विश्वको लागि चुनौतिको विषय नै शान्ति हो । जताततै युद्ध, संघर्ष, आतंक, हत्या, लूट, आगजनी, अपहरण जस्ता अशान्तिका कार्यहरू बढ्दै गइरहेका छन् । जसले गर्दा विश्वका सबै मानव जातिलाई आक्रान्त पारेको छ । अचेल नेपाल पनि यही समस्याले जकडिएको छ । नेपाल बुद्धका जन्म भूमि भएता पनि यहाँ दिन पर दिन अशान्ति छाइरहेको छ । जताततै आतंक, काटमार, गोलीप्रहार, हत्या हिंसा र बन्द हडताल जस्ता कार्यले जनताहरू आततायी छन् । यसरी अशान्ति फैलिनुका मूल कारण नै देशमा दिन प्रति दिन बढ्दै गइरहेको गरीबी, र राजनैतिक स्वार्थ, धर्मको वितृष्णा र अहंकार विकासलाई मान्न सकिन्छ ।

नेपाली जनता गरिवीले अस्तव्यस्त छन् । आर्थिक अवस्था झन् झन् खस्किन्दै गइरहेको छ । उद्योग धन्दा दिनपर दिन न्हास हुन्दैछ । बन्द र हडतालले गर्दा आर्थिक व्यवस्था सुचारूपले सञ्चालन गर्न सकेको छैन । यसले गर्दा भोको पेटले के पाप गर्दैन भने जस्तै नेपालीहरू बाँचनका लागि संघर्ष गरिरहेका छन् । एकातिर अधिकांश नेपाली जनता गरीबीले दिनको एक छाक टार्नका लागि समस्या झेलिरहेको छ भने अर्को समूह ऐश आराम, मोजमस्तीले जीवन विताइरहेका छन् । यस्ता आर्थिक असमानताको कारणले गर्दा अशान्ति विद्यमान भइरहेको छ । एकातिर यहाँ गरीबी छ भने अर्कोतिर अचेल नेपालमा अशान्तिको मूल जड नै राजनैतिक स्वार्थका कारण बनेको छ । नेपाल जस्तो सानो मुलुकमा विकास भन्दा पनि राजनैतिक स्वार्थ पूर्तिका लागि नै दलका नेताहरू व्यस्त रहेका छन् । दलहरू सत्ता प्राप्तिका लागि आपसी खिंचातानी मै व्यस्त रहनुका मूल कारण बनेको छ । हामीलाई विनाश भन्दा शान्तिको खाँचो छ । बुद्धले भनेका छन् विजयले शत्रु उत्पन्न गराउँछ पराजित व्यक्ति दुःखपूर्वक सुत्छ, शान्त पुरुष जय र पराजय त्यागेर सुखपूर्वक सुत्छ । आखिर यस हडताल र द्वन्द्वले नेपाली जनताले मात्र निकै दुःख पाए । यसबाट कसलाई के फाइदा भयो त ? मर्ने त मरे, कतिले शरीरका अङ्ग गुमाए । कसले के पाए ? बरू आ-आफ्नो स्वार्थलाई फाइदा पुऱ्याए । यसैले यहाँ महामानव गौतम बुद्धको विचारलाई संस्मरण गर्नुपरेको छ । लडाईंमा हजारौंलाई जित्नु भन्दा आफूलाई जित्नसक्नु उत्तम चीज हो । कसैले कसैलाई विजय प्राप्त

गर्दैनमा कोही सर्वशक्तिमान हुनेछैन । यस्तै जब मानिसले द्वेष, रिस रागको भावनाले समेट्दछ त्यहाँ अहंकार जन्म हुन्छ । राग द्वेषको उत्पत्तिले नै मानिसको मोहको लिप्सामा अन्धो हुने गर्छ । त्यसैले भगवान बुद्धले भन्नुहुन्छ ।

**नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो कलि
नत्थि खन्धसमा दुक्खा, नत्थि सन्ति परं सुखं**

राग समान आगो अरुछैन । द्वेष समान अपराध अरु छैन । पञ्चस्कन्ध समान दुःख अरुछैन । शान्ति समान सुख अरुछैन ।

यसैले मानव जातिले राग, द्वेष, क्लेशलाई हटाउन सकिएमा मात्र अहंकारलाई वशमा राख्न सकिन्छ । आजको द्वन्द्व अशान्ति यसै कारक तत्व बनेको छ । जब आगोले पोल्छ, विनाश गर्छ भन्ने चेतना हुँदा-हुँदै पनि आगोमा छुने किन ? आज मान्छेले बाँच र बाँचन देऊ भन्ने सिद्धान्तलाई किन कदर गर्दैन ?

हिंसा र बलजपतीले आज केही हुँदैन । यसले मानव जातिलाई विनाशमा मात्र धकेल्दछ । कसैको प्रभुत्ववाद, हैकमवादीले कसैको हित हुने छैन । त्याग चाहिन्छ । आज नेपालका जनता र नेताहरूमा त्यागको खाँचो छ । आज समस्त नेता मात्र होइन समस्त जनताले बहुजन हिताय बहुजन सुखाय सिद्धान्तको पालना गर्नुपर्दछ । सबैको दायित्व भनेको नै आजको भाषामा आपसी समझदारी, सहमती हो । बुद्धको सन्देश छ—

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो

जे जति संसारमा उत्पत्ति हुन्छ ती सबै नाशवान छन् । यसैले मानिसहरू यसलाई स्वयं किन नाश गर्न खोज्छन् ? जनतालाई किन शान्ति नदिई अशान्ति खोज्दछन् ? आफ्नो स्वार्थलाई पूर्ति गर्न किन अरूलाई संहार तर्फ लागेका हुन् ? यसैले अन्तमा बुद्धका महावाणीलाई स्मरण गर्न सकिन्छ—

नहीं वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं

अवेरेन च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो

रिसले वैरभाव शान्त हुन्दैन । प्रेमभावले मात्र शान्त हुन सक्दछ, यही सनातन देखि चलिआएको धर्म हो । यसैले आज सबैले वैरभावलाई त्याग्नु जरूरी छ । जनताले चाहेको शान्ति र सहमती पनि यही हो । अहिंसाको मार्गमा सबै जानै पर्दछ । नत्र नेपाली जनताले ठूलो दुःख भोग्नु पर्ने हुन्छ । भवतु सब्व मंगलम् ॥

सृष्टि हैन असम्यक् दृष्टि हो दुःखको आधार

■ ओशो मैत्रेय

मुल्ला नसरूद्दीनका दुई छोरा थिए। एउटा आशावादी र अर्को निराशावादी। आशावादी छोरो सदा प्रसन्न रहन्थ्यो। निराशावादीको कुरा त सोध्दै नसोध्ने भयो, ऊ महासुख, आइलागोस् तैपनि त्यसमा दुःख खोजिहाल्दथ्यो। नसरूद्दीन आजित भए। उनले एक मनोवैज्ञानिकसित सल्लाह मागे र भने कि यी दुवैलाई ठीक गर्नुपर्‍यो। धेरै आशावादी हुनु पनि ठीक छैन र धेरै निराशावादी हुनु पनि। उनले सोध्ने के गरौं ? दुवै जुम्ल्याहा हुन्। दुवैको जन्मदिन आउने लाग्यो। मनोवैज्ञानिकले भन्यो कि जो आशावादी छ, त्यसलाई यथार्थवादी बनाउनका लागि उसको जन्मदिनमा कुनै नराम्रो चीज उपहार देऊ, यति नराम्रो कि ऊ अझ धेरै दुःखी बनोस् अनि जो निराशावादी छ, उसलाई राम्रो राम्रो उपहार देऊ, ताकि ऊ खुशी होस्। मुल्लाले यसै नै गरे। दुवैलाई उनले अलग-अलग उपहार दिए। निराशावादी छोराको कोठामा उनले मिठाई, फूलभुडी, पटका, फूलको माला, फूलको गुच्छाहरू खेलाउना सजाएर राखिदिए।

आशावादी छोराका लागि के गर्ने ? मुल्लाले आफ्नो छिमेकी महमुद मियांसित सल्लाह लिए। घोडशालाको मालिक, रेस कोर्सको सोखिन महमुद मियाँले मजाकमा भने कि मेरो तबेलाबाट घोडाको लिदी लैजाऊ र उसको कोठामा भरिदेऊ। मजाक थियो। तर, नसरूद्दीनलाई कुरा ठीक लाग्यो। घोडाको लिदी उसको कोठामा लगेर भरिदिए। थुप्रो लगाइदिए, दुर्गन्ध नै दुर्गन्ध ऊ साँभमा जब दुवै छोरा स्कुलबाट घर फर्के, आ-आफ्नो कोठामा गए, तब घन्टाभर पछि मनोवैज्ञानिकका साथ नसरूद्दीन उनका कोठामा हेर्न पुगे कि दुवैमा कुनै परिवर्तन भयो कि भएन ?

जब उनीहरू निराशावादी कोठामा पुगे ऊ त रोइरहेको थियो। कोठामा बसेर उसले न मिठाई खायो, न फूलका गुच्छा नै छोएको थियो। नसरूद्दीनले सोध्ने कि के भयो ? किन रोएको निराशावादी छोरोले भन्यो। नरोऊँ त के गरौं ? यो क्षणभंगुर फूलको के कुरा ? बिहान फुल्दछन् बेलुका ओइलाइहाल्दछन्। अनि यी मिठाई ? छोरो रन्केर बोल्थ्यो तपाईं मेरा बाबु हुनुहुन्छ कि दुस्मन ! मिठाई पनि कुनै खाने चीज हो ? मिठाई खाउ डाइबिटिज हुनसक्छ। मनोवैज्ञानिकले भन्यो अनि यी फूलभुडीहरू

नि ? केटाले भन्यो-मेरो ज्यान लिन तमिसिएका छौं कि के ? के जन्मदिनमा नै मलाई मार्ने विचार छ ? पिता हो कि हत्यारा ? थाहा छ यो फूलभुडी पटकाको कारण कति बालक अन्धा भएका छन् कति मरेका छन् हरेक साल दीपावलीमा कति दुर्घटना हुन्छन् ? ऊ छाती पिटीपिटी रून् लाग्यो।

मनोवैज्ञानिक त हैरान भयो। अनि उनीहरू आशावादी केटाको कोठामा पुगे, जहाँ उनले घोडाको लिदी हालिदिएका थिए। त्यो केटो खुब खुसीसाथ गीत गाइरहेको थियो। एक फिल्मी गीत चल मेरे घोडे, टिक टिक टिक... चलना तेरा काम है, रूकना तेरा काम नही, चल मेरे घोडे टिक टिक टिक...। मनोवैज्ञानिकले उसको खुसीको कारण सोध्यो। त्यस बालकले भन्यो कि घोडा खोज्दैछु, यदि लिदी छ भने घोडा पनि यतै कतै होला।

आशावादी पनि यथार्थ देख्दैन, निराशावादी पनि यथार्थ देख्दैन। दुवै नै आ-आफ्ना कल्पनाको सुख र दुःखमा डुब्दछन्। गौतम बुद्ध भन्नुहुन्छ। सम्यक् दृष्टि पैदा गर, त्यही देख, जे छ। त्यसबाट सत्यतिरको दिशा फेला पर्नेछ। परम सत्यतिर जीवन अगाडि बढ्नेछ। कल्पनिक सुख शीघ्र नै दुःखमा परिणत हुन जान्छ। आनन्द केवल, सत्यमा छ।

आशावादी र निराशावादी दुवै असम्यक् हुन्। यथार्थवादी पक्षपातरहित हुन्छ। विधायक र निषेधात्मक दृष्टिबाट क्रमशः सुख र दुःख मिल्दछ। सबै पक्षबाट मुक्त भएपछि मात्र सम्यक्ता आउँछ, आनन्द ल्याउँछ। सुख, दुःख तथा आनन्दका भाव स्थितिका नाम क्रमशः स्वर्ग, नर्क र मोक्ष हुन्। हाम्रो साधनाको दिशा हुनुपर्‍यो दुःखबाट सुख र अन्ततः दुवैका पारि आनन्द लोकतिर पुग्ने। कमसेकम यति समझदार त बनौं कि नर्क बनाउन बन्द गरौं, स्वर्गको सिर्जना गरौं अनि तब मोक्षमा उपलब्ध हुनेछौं। तर, मनको स्वभाव अति गर्ने हुन्छ। सम्यकताको मध्य मार्गलाई पकडनुका निमित्त सूक्ष्मदृष्टि चाहिन्छ। प्रज्ञावान व्यक्ति दुःखबाट मुक्त हुन्छ। जसको दृष्टि असम्यक् हुन्छ ऊ सधैं दुःखमै रहन्छ। उसको जीवन नारकीय हुन्छ।

गौतम बुद्धको जीवनमा उल्लेख छ कि एउटा मानिस आयो। उसको एकमात्र छोरा बुद्धको भिक्षु भएको थियो। उसले बुद्धलाई भन्नु नभन्नु भन्यो। ऊ धेरै क्रोधित

थियो । गाली गरिसकेपछि पनि जब उसको चित्त शान्त भएन र उसले बुद्धको मुहारमा थुक्थ्यो । बुद्धले आफ्नो चीवरले त्यसलाई पुछ्दै भन्नुभयो । मित्र केही अरू पनि भन्नु छ ? त्यो व्यक्ति त्यहाँबाट फर्केर गयो साँभमा फेरि आयो । उसका आँखामा पश्चात्तापका आँसु थिए, आफ्ना आँसुले उसले बुद्धका चरण धोयो । बुद्धले आफ्ना चीवरले उसको आँसु पुछ्दै भन्नुभयो, 'मित्र केही भन्नु छ ?' आगन्तुकले भन्यो, 'भगवान् मलाई विहानको दुर्व्यवहारको लागि क्षमा गर्नुहोस् ।' बुद्धले भन्नुभयो— 'तिमी मलाई धर्म संकटमा पाउँछौ । क्षमा त त्यसले गर्दछ, जो रिसाएको होस् । म क्रोधित नै भइँन त तिमीलाई कसरी क्षमा गरौं, न तिमी मलाई क्रोधित गर्न सक्दछौं, न त दुःखित नै । मेरा सुख-दुःख परिस्थितिमा निर्भर छैनन् । आफूभित्र आनन्दमा बाँचेको छु । आनन्दलाई तिमी छुन पनि सक्दैनौ । जबदेखि मेरो दृष्टि सम्यक् भयो, म स्वयम् आफ्नो मालिक हुँ । म स्वयम् आफ्नो स्वामी हुँ ।'

दृष्टि सम्यक् भयो भने जीवन आनन्दपूर्ण हुन्छ । अनि दृष्टि असम्यक् छ भने जीवनमा दुःख नै दुःख हुन्छ । दुःखी हुनु वा सुखी हुनु हामी आफैमा निर्भर छ । बाहिरी परिस्थितिलाई दोष दिन छोडेर आफ्नो मनःस्थितिभित्र हेरौं । को ही अरूले हामीलाई दुःख दिइरहेको छैन । स्वयम्कै असम्यक् दृष्टि, आफ्नै धारणा, कल्पना, मान्यता अनि हाम्रो जुन कथा बनाउने बानी हो, तिनले नै दुःख दिइरहेका छन् ।

सुप्रसिद्ध अमेरिकन व्यंग्यकार मार्कट्वेनले आफ्नो आत्मकथामा लेखेका छन् कि एकदिन बगैचामा काम गर्दागदै जब दुई मिनेटका लागि उनी घरभित्र गए । त्यसै बेला उनको खुर्पी हरायो । जुन खुर्पीले उनले घाँस उखे लिरहेका थिए, त्यो पाइएन । छिमेकको एउटा केटो नजिकै को गल्लीबाट गइरहेको थियो । कोही अरू त यहाँ आएका थिएनन् । मार्कट्वेनलाई लाग्यो कि जरूर त्यही केटाले खुर्पी चोरेर लग्यो । उसको चाल पनि चोरकै जस्तो थियो । आज उसले नमस्ते पनि गरेन । कस्तो डराएजस्तो थियो । पक्कै चोर त्यो नै हो । पछि एक गमलामा खुर्पी फेला पयो । व्यर्थ लड्काप्रति शंका भएको थियो । अनि पाँच मिनेटपछि त्यही केटो गल्लीबाट फर्क्यो । मार्कट्वेनले देखे किं विचरा भोला-भाला बालक आफ्नै सुरमा हिँडिरहेछ । न चोरजस्तो डराए भै छ न कुनै अरू कुरा छ । बालकले नमस्ते गरेर सोध्यो— काका बगैचामा धेरै काम छ भने म मद्दत गरौं कि ? मार्कट्वेनको हृदय परिगल्यो । उसले प्यारो गरेर भन्यो, 'पर्दैन बाबु ।'

धन्यवाद । के भयो ? पहिले शंकाको दृष्टिले हेरियो, पछि मायालु दृष्टिले । मार्कट्वेनले लेखेका छन् कि यदि मैले खुर्पी फेला नपारेको भए त सायद म उसलाई जीवनभर नै गलत धारणाले हेर्ने थिएँ ।

जस्तो धारणा हुन्छ, त्यस्तै प्रमाण पनि पाइन्छ । यो अस्तित्व बडो अद्भुत छ, जे खोज्यो त्यो पाइन्छ, "जिन खो जा तिन पाइया ।"

मुम्बई महानगरको भीडै भीडले भरिएको टोलमा बस्ने मुल्ला नसरूद्दीन प्रत्येक साँभ आफ्नो घरको अगाडिको सडकमा मन्त्र पाठ गर्दै पानी छर्कन्थे । एक अपरिचितले सोधे, 'भाइ के गर्दैछौ ?' मुल्लाले भने, 'तिमीलाई थाहा छैन, सायद नयाँ हो यसकारण । म नियमित रूपले यो मन्त्रवाला टुनामुना गर्दछु ताकि जंगली जनावर जस्तो: बाघ, भालु, गैडा, हात्ती यहाँ नआऊन् ।'

मुल्लाजी मानिसकै लागि पनि यहाँ गोडा राख्ने ठाउँ छैन, भने हात्तीहरू कसरी आऊलान् । म बितेका पच्चीस वर्षदेखि मुम्बईमा छु । कहिल्यै सुनिनँ कि कुनै डरलाग्दा जनावर यहाँ आसपास आए हुन् । नसरूद्दीनले जवाफ दिए, "आऊन् पो कसरी, म बितेका पचास वर्षदेखि जो मन्त्रोच्चार गरिरहेछु । थाहा पायौं अब मेरो मन्त्रको चमत्कार ?"

हामी आफ्नै मान्यता अनि विश्वासका छिँडीमा कैद छौं । हामीलाई पर्याप्त प्रमाण पनि मिल्दछन्, सबुत जम्मा हुन्छन् र हाम्रो धारणा सही हो भन्ने हामीलाई लाग्छ ।

भनिन्छ, लाउत्सु परमज्ञानमा उपलब्ध हुने बेला एक वृक्षको फेदमा बसिरहेको थिए । त्यस वृक्षबाट एउटा सुकेको पहेंलो पात त टुक्रिएर झर्न्यो । त्यस पातलाई देखेर लाउत्सु परमज्ञानमा उपलब्ध भए । उक्त पातले जीवनको पूरा सत्य भनिदियो र मृत्युको पनि जुन पात अहिलेसम्म हरियो छ, हावासित खेलिरहेकोछ एकदिन त्यो ओइलाएर खस्नेछ । यो जीवन पनि एकदिन समाप्त हुनेछ । लाउत्सु सुकेको पात देखेर परमज्ञानमा पुगे ।

यसरी हाम्रो जीवनमा घट्ने घटनाहरूबाट हामी पाठ सिक्न (सत्य ग्रहण गर्न) सक्दछौं । जसले सत्य ग्रहण गर्दछ, उसले जान्दछ कि दुःख सृष्टिमा हैन, असम्यक् दृष्टिमा छ । सद्गुरु ओशो शैलेन्द्रजीको प्रसिद्ध पुस्तक 'मस्ती भरी जिन्दगी' का माथि उल्लेखित दृष्टान्तहरू हामी सबैका लागि प्रेरणादायी छन् । अथ सद्गुरु शरणं गच्छामि ! प्रज्ञा शरणं गच्छामि । ■

(साभार- 'अन्नपूर्ण दैनिक' २०६७ वैशाख १८ गते)

पानी

■ अतुल मिश्र

पानीजन्य रोगको मौसम सुरु भएको छ। स्वच्छ कीटाणुरहित शुद्ध पानी शरीरलाई जहिल्यै अत्यावश्यक हुन्छ।

‘उचित मात्रामा दिनहुँ कीटाणुरहित स्वच्छ पानी खानाले जलअल्पता रोक्छ, शरीरको सफाई हुनुका साथै घाउ भर्ने प्रक्रियासमेत तीव्र हुन्छ,’ वीर अस्पताल लिभर युनिटका प्रमुख एवं वरिष्ठ फिजिसियन डा. अनिलकुमार मिश्र भन्छन् ‘बढी क्यालोरीयुक्त, पेय पदार्थको दाँजोमा पानी खानाले तौल नियन्त्रित रहन्छ।’

डा. मिश्रका अनुसार मुटुका केही रोग, उच्च रक्तचाप र खुट्टाको तल्लो खण्ड सुन्निएका रोगीले भने बढी पानी खानबाट बचनुपर्छ। मृगौलाको समस्या भएका, मुख्यतः यसको प्रत्यारोपण गरिएकाहरूले बढी द्रव्य सेवन गर्नुभन्दा अघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। कलेजोको कारण जलो दर भएका बिरामीहरूले पनि सीमित मात्रामा पानी खानुपर्छ। पानी खानु एउटा बानी मात्र नभएर हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक समेत हो। हाम्रो शरीरले गर्ने जे काम पनि पानीको स्वस्थ आपूर्तिमै निर्भर हुन्छ,’ मिश्र भन्छन्।

पानी आम रासायनिक पदार्थ हो, जुन मानवलाई जीवित रहन आवश्यक छ। खानाबिना एक सातासम्म बाँच्न सकिए पनि पानीबिना भने एक साताभन्दा बढी बाँच्न अष्टयारो हुन्छ। चिकित्सा तथ्य पत्र अनुसार एउटा वयस्क व्यक्तिको शरीरमा औसत रूपमा ३५ देखि ४० लिटरसम्म पानी हुन्छ। नुहाउनाले शरीरको बाहिरी भागको सफाई भएजस्तै पानी खानाले शरीरभित्रको सफाई हुन्छ। स्वस्थ व्यक्तिले स्वच्छ कीटाणुरहित पानी बढी खानाले कुनै हानि हुँदैन। अतिरिक्त पानी केही समयपछि आफूसँग अनुपयोगी पदार्थ बटुल्दै शरीरबाहिर निस्कन्छ। वयस्क व्यक्तिको शरीरको भारको ६५ प्रतिशत पानी हुन्छ भने वयस्क स्त्रीको शारीरिक भारको ५५ प्रतिशत।

चिकित्सा तथ्य पत्रअनुसार मनुष्यको हाड देख्नमा ठोस लागे पनि त्यसमा करिब २२ प्रतिशत पानी नै हुन्छ। यस्तै, दाँतमा १० प्रतिशत, छालामा २०, मस्तिष्कमा ७४.५, मांसपेशीमा ७५.६ र रगतमा ८३ प्रतिशत पानी हुन्छ।

तथ्यांकअनुसार दिनहुँ हाम्रो शरीरबाट २.३ देखि २.८ लिटर पानी विभिन्न अंग हुँदै शरीरबाहिर निस्कन्छ। मृगौलाबाट पिसाबको माध्यमले डेढ लिटर, दिशाको माध्यमले ०.१३ लिटर, छालाबाट पसिनाका रूपमा ०.६५ लिटर र सासको माध्यमले फोक्सोबाट ०.३२ लिटर पानी शरीरबाहिर जान्छ।

‘जो व्यक्ति बढी पानी खान्छन् उनीहरूको शरीरबाट दिनहुँ विभिन्न वाटोबाट बढी पानी निस्कन्छ,’ डा. मिश्र भन्छन्, ‘रगतमा पानीको मात्रा कम हुनाले मस्तिष्कको जल आपूर्ति सूचना केन्द्र अर्थात् हेपोथेलमसमा संकेत पुग्छ र हामीलाई तिर्खा लाग्छ।’ विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) का अनुसार एक व्यक्तिलाई दिनहुँ न्यूनतम १५ लिटर शुद्ध पानीको आवश्यकता पर्छ। डब्लुएचओकै अनुसार सुरक्षित पानीले बर्सेनि १४ लाख बालबालिकाको भाडापखालाबाट हुने मृत्युलाई जोगाउँछ।

सामान्य व्यक्तिलाई आवश्यक पर्ने पानीको मात्रा उसको तौल र गतिविधिको स्तरमा निर्भर हुन्छ। शरीरको तौललाई ३० ले भाग दिँदा आएको भागफल नै ती व्यक्तिलाई एक दिनमा चाहिने आवश्यक पानीको मात्रा हो जस्तै, ७० किलोग्राम तौल भएको व्यक्तिलाई दिनहुँ २.३ लिटर पानी खानु आवश्यक हुन्छ। डा. मिश्रका अनुसार मौसमअनुसार शरीरमा पानीको आवश्यकता परिवर्तन हुन्छ। गर्मीयाममा बढी पानी खानुपर्छ। यसो गर्दा हामी शरीरमा पानीको कमीबाट मात्र जोगिँदैनौं, गर्मीसँग सम्बन्धित कुनै रोग लाग्दैन। धेरै गर्मी स्थानमा भएकाहरूलाई भने अतिरिक्त पानी सेवन गर्नुपर्छ। सामान्यतया खाना खाँदा बढी पानी नखाने मान्यता छ। यसो गर्दा पेटमा भएको अम्ल हलुको हुन्छ र पाचनसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ।

‘तपाईंको छालाको चमक पर्याप्त पानीको अलावा अन्य वस्तुले निखार्न सकिँदैन,’ छाला रोग विशेषज्ञ डा. धर्मेन्द्र कर्ण भन्छन्। उनका अनुसार पानी खानाले छालाभित्र आर्द्रता उत्पन्न हुन्छ। यसले छालाको लचिलोपना बढाउनुको साथै शुष्कता रोक्छ। युवावस्थाको वास्तविक चमक एक गिलास पानीले पाउन सकिन्छ। यस्तै पानीले शरीरभित्र मुख्यतः पाचन तन्त्रको विषालु तत्त्वलाई सफा गर्न सहयोग गर्छ। मृगौला प्रणाली आफ्नो छान्ने क्षमताका लागि प्रख्यात छ। ‘तर यो काम पूर्ण रूपमा पानीमा निर्भर हुन्छ,’ युरोलजिस्ट प्रा.डा. भोलाराज जोशी

भन्छन्— 'मृगौलालाई सही रूपमा काम गर्न दिनहुँ पर्याप्त मात्रामा शुद्ध पानीको आवश्यकता हुन्छ।' उनका अनुसार पिसाबको रंग गाढा पहेँलो नहुन दिन पानी खाइर हनुपर्छ । मृगौलालाई राम्ररी काम गर्न स्वस्थ व्यक्तिले नियमित अन्तरालमा बढी मात्रामा पानी खानुपर्छ । पानीले नाइट्रोजन, किटोन र युरियालाई हटाउन सहयोग गर्छ ।

क्यालिफोर्नियाको लोमा लिन्डा विश्वविद्यालयमा गरिएको अनुसन्धानअनुसार दिनहुँ, पाँच गिलासभन्दा बढी पानी खानेलाई हृदयाघात वा मुटुको रोगले मर्ने, खतरा दुई गिलासभन्दा कम पानी खानेभन्दा कम हुन्छ । यो अध्ययन २० हजारभन्दा बढी स्वस्थ महिला र पुरुषमा गरिएको थियो ।

यति मात्र नभई, पानीले जोर्नीमा ल्युब्रिकेसन र मांसपेशीमा लचिलोपनासमेत कायम राख्छ । शरीरमा केही मात्रामा पानीको कमीले मांसपेशीमा तनाव उत्पन्न हुन्छ । यसैले खेलाडीले व्यायाम गर्नुअघि र पछि प्रशस्त मात्रामा पानी सेवन गर्नुपर्छ ।

चिकित्सा जानकारीअनुसार हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा शुद्ध पानी खानाले सोच्ने शक्तिमा समेत वृद्धि हुन्छ । थुप्रै अनुसन्धानहरूमा मानव मस्तिष्कलाई राम्ररी काम गर्न प्रशस्त मात्रामा पानी खाने सल्लाह दिएको हुन्छ । किनभने मानव मस्तिष्कमा ८५ खण्ड पानी हुन्छ ।

पानीको उचित मात्रामा उपयोगले कब्जियतसमेत हुन्न । समुचित पाचन,पोषक तत्त्व सोस्न र रासायनिक प्रतिक्रियाका लागि पानी आवश्यक छ ।

'पानी उचित मात्रामा खानेलाई बिरामी र संक्रमणको खतरासमेत कम हुन्छ,' डा. मिश्र विभिन्न अनुसन्धानलाई औल्याउँदै भन्छन्, 'कोषिकामा पानीको कमी हुँदा त्यो कमजोर भएर अन्य रोगको संक्रमण हुने खतरा बढ्छ ।' यसले रासायनिक कुपोषण तथा पीएच असन्तुलन उत्पन्न हुन्छ ।

यस्तै नियमित रूपमा पानी सेवनले शरीरको तापमानसमेत नियन्त्रित रहन्छ । पानीले बोसो कम गर्नुका साथै मांसपेशी निर्माण गर्न समेत सहायक हुने डा. मिश्र बताउँछन् ।

खाने पानी भने पूर्ण रूपमा कीटाणुरहित हुनुपर्छ । विश्वमा एक अर्ब ४० करोड व्यक्तिलाई शुद्ध खाने पानी उपलब्ध छैन । पानीजन्य रोगले बर्सेनि विश्वमा २२ लाख व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ । पृथ्वीमा एक अर्ब ४० घन किलो लिटर पानी छ । यसमध्ये ९७.५ प्रतिशत पानी समुद्रमा

छ, जो नुनिलो छ । यस्तै बाँकी १.५ प्रतिशत पानी हिउँका रूपमा छ । यसबाट बचेको एक प्रतिशत पानी नदी, सरोवर, कुवा, तालमा छ, जो पिउनलायक छ । यो एक प्रतिशत पानीको ६० औं खण्ड खेती र उद्योग कारखानामा खर्च हुन्छ । बाँकी रहेको ४० औं खण्ड हामी पिउन, खाना बनाउन, नुहाउन, लुगा धुन एवं सरसफाइमा उपयोग गर्छौं । बर्सेनि ६ अर्ब लिटर बोतलमा प्याक गरिएको पानी पिउनमा उपयोग गरिन्छ ।

(साभार- कान्तिपुर, २०६७ वैशाख २५ गते, शनिवार)

खवःगु नुगः

■ आर. एस. महर्जन

“परियति सद्वम्म पालक”

वल जिगु जीवनय् तधंगु आरोप ।

सहयाय् मफूत जिं व मखुगु आरोप ॥

खोया खोया जुया जि याकःचा जुइगु इलय् ।

नुगः खोसां न्हिला क्यना जिं परिवारया न्हयोने ॥

अज्ञानीपिसं लगेयात जितः मखुगु लाञ्छना ।

धर धर खोवी हाय्काः च्वसु जिं च्वया च्वना ॥

थःत थम्हं बिया च्वना भरोसा खोय्केमते मन छंगु धकाः ।

त्येका च्वना थःत थम्हं परनिन्दां याय्मते मन विचलित धका ॥

भवान बुद्धथे जाःम्हसितला वल गज्यागु मार ।

छ छम्ह साधारण मनूयात मवइला मार ॥

देवदत्त मदुगु जूसा गथेयानाः बुद्धत्व प्राप्त याना बिज्याई बुद्ध ।

व हे खँयात बार बार थ्वीका वनेमाल छं ॥

छंगु तःधंगु परिक्षाया घडी खः थ्व ।

पास याय्गु खःसा सहः या वाक्कुछिना छं थ्व ॥

अले तिनी पूवनी पारमिता छंगु क्षान्ति ।

धैर्य तया वन कि तिनि शान्ति वै धैगु छं थ्वीकि ॥

खवयाच्वंगु नुगलय् थौं मलम तयेगु कोशिश याना च्वना जिं ।

चिन्चमाणविका व सुन्दरी परिव्राजिकाया खँत लुमंका च्वना जिं ॥

पुइका सोया जिं मज्झिम निकाय च्वंगु अम्बलट्टिक राहुलोवाद सुत्त ।

मखुगु खँ ल्हाना च्वपिंगु मूल्य गुलि दु धैगु सीकेत ॥

भीसं सुइतं नं मखुगु लाञ्छना लगे याय् म्वालेमा ।

न्यनां खँया भरे आरोप यायेगु बानी नं भीके मदेमा ॥

शंकां लंका जलेयाई धैगु जाँयात भीसं थ्वीके फय्मा ।

छवयाच्वंगु मिं घ्यो लुइगु ज्या नं भीसं तोते फयेमा ॥

थ्वीके माल ज्ञान याकनं बुद्ध शिक्षा न्यने दुगु इलय् ।

दयकेमाल प्रज्ञा बुद्ध शासन दुगु इलय् ॥

लिचिले मजिल भी पारमिता पूरा याय्त् ॥

हथाय् चाय् माल भिंगु ज्या याय्त् ।

अनिश्चित जिन्दगीप्रति लोभ

■ शिशिल चित्रकार

समाजको भयावह अवस्था दिन प्रतिदिन विकराल हुँदै गएको छ । व्यक्तिहरूको अज्ञानता, स्वार्थजन्य व दुषित क्रियाकलापले नै एकले अर्कोलाई, एक घरले अरू घरलाई, एक निकायले अन्य निकायलाई, एक समुह वा दलले अरू समुह वा दललाई तथा एक राष्ट्रले अर्को राष्ट्रलाई लछार्ने पछार्ने, भुक्त्याउने, छुक्त्याउने, जिल्याउने, आदि ईत्यादी नै विश्वको स्वरूप हो वा होइन ?

व्यक्तिगत दक्षता: व्यक्तिगत दक्षता बृद्धि नगरी, व्यक्तिगत अज्ञानतामा भुली बेहोश भईरहनु, आफ्नो क्रिया कलापको स्वानुभूती नगरी वा मुल्याङ्कन नगर्ने वा परिणामको पुनः मूल्याङ्कन नगर्ने वा गलत परीणामलाई सच्याउने प्रयास नगर्ने परिपाटी भएको समाज व्यक्तिको संस्कार भएवाट राष्ट्र र विश्व भन भन भयावह अवस्थामा जानु निश्चित छ । कुनै संगठन राष्ट्रको लक्ष्यप्राप्त गर्नु भन्दा व्यक्तिगत स्वार्थकोलागि संगठन र राष्ट्रियता धरापमा पर्नु, अन्तर्राष्ट्रिय चलखेल बढ्नु र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नै समस्या बढ्नुमा केको आश्चर्य ?

आज नेपाल लगायत विश्वका प्रशासन, व्यवस्थापनमा देखा परेको लोभको परिणाम भ्रष्टाचार, घुसखोरी कमिशन तन्त्रको उपज हो की होईन ? कुनै पनि व्यक्तिले कार्यालय, संगठनका लक्ष्य भन्दा व्यक्तिगत स्वार्थकोलागि कार्यालय, संगठनको लक्ष्य विपरीत कार्य गर्नु, कार्यालयको हकहित भन्दा आफ्नो व्यक्तिगत लाभकोलागि, अन्य व्यक्ति, संगठन, समूह दलको हकहितकोलागि कार्य गर्ने परीपाटीको विकाश भएको हो की होईन ? घर परिवार, टोल देखि कुनै पनि समूह संगठनमा आफ्नो वर्गिय स्वार्थकोलागि गर्ने खेल समग्र रूपमा घर, समाज र कार्यालयको कुभलो गर्दै समाजमा विकराल अवस्था आउन, विश्व पतनतिर अग्रसर भएको चिन्हको रूपमा लिन सकिन्छ की सकिदैन ?

मरण निश्चित, जीवन अनिश्चित: धम्मपदको दुइवटा श्लोक मननीय छ ।

कोनु हासो किमानन्दो - निच्चं पज्जलिते सति ।

अन्धकारेण ओनद्धा - पदीपं न गवेस्सथ ॥

अर्थ: सर्वदा रागादि - अग्निने जलिरहेको लोकमा के हाँस्नु ? के आनन्द लिनु ? अन्धकारले छोपिराखि सक्यो तव पनि तिमीले प्रकाशको उज्यालो खोज्न जानु पर्दैन ?

(धम्मपद श्लोक १४६)

परिजिण्णमिदं रूपं रोगनिड्ढं पभङ्गुरं ।

भिज्जति पूतिसन्देहो-मरणान्तं हि जीवितं ॥

अर्थ: जीर्ण भएर जाने यो शरीर, रोगको घर भई बस्ने यो शरीर, कुहिएर नाश भएर जाने यो शरीर हो, जीवित रहेका सबै प्राणीहरूले एकदिन अन्त्य हुनु नै पर्दछ ।

संसारको कुनै पनि श्रृष्टि स्थाई नभएको शाश्वत सत्यमा मानिसको जीवनमा आउने मृत्यु पनि निश्चित छ । यस्तो निश्चित मृत्युतर्फ बेवास्ता हुँदै, अनिश्चित जिन्दगीको स्वार्थमा रमाउने मानव सबभन्दा विवेकशील प्राणी कसरी हुन सक्दछ ? अनिश्चित जिन्दगीको माया मोहमा आफन्तहरूको विरुद्ध षडयन्त्र, गोलबन्दगरी पुख्र्यौली मान मर्यादा कायम नगर्ने, समाज र राष्ट्रप्रति गद्दारगरी अकुत धन सम्पत्ति जोड्ने परीपाटी, संग्रह भएका धन सम्पत्ति अनुरूप देश समाजको विकाशको साटो धनी र गरीवीको खाडल बढाई सामाजिक विभेदबाट ल्याउने खतरा बोक्ने मानव, बाटो, खानेपानी, ढल शिक्षा, स्वास्थ्य क्षेत्र लगायत कुनै पनि क्षेत्रमा भएका समस्या सुल्झाउन नसकिने संग्रहित धनको पछि एकोहोरो रूपमा पछि लाग्ने मानव जीवन अरू प्राणी भन्दा कसरी सर्वश्रेष्ठ हुन सक्दछ ? मानवले आफैँ ल्याएको समस्याहरू समाधान गर्न नसक्ने तर पनि अरू जीवजन्तु भन्दा सर्वश्रेष्ठ ?

मानव जीवन सर्वश्रेष्ठ:

मानव जीवन सर्वश्रेष्ठ हुन्थ्यो यदि आफ्नो अनिश्चितताको जिन्दगीको वास्तविकतालाई हृदयंगम गरी, आफ्नो दुःशील दुराचारी शोचलाई कम तुल्याउँदै समाज, विश्व प्रति गहन जिम्मेवार बोधगरी, अरू प्राणीहरू प्रति चार ब्रह्म विहार-करुणा, मैत्री, मुदिता, उपेक्षाको भावना बृद्धि गरी समाजलाई गतिशील र विकाश तर्फ उत्प्रेरित गर्न सकेमा ।

निश्कर्ष:

संसारको मरणशील धर्म, अनित्यलाई स्मरण गर्दै, चार ब्रह्म विहारको भावना बृद्धि गर्दै देश समाजको विकाशतर्फ अग्रसर हुनु प्रत्येक मानवहरूको महान कर्तव्य हो । यसमा मानव जीवन सर्वश्रेष्ठ हुन् भनी सत्यता देखाउन मानवले तन मन धनले त्याग तपस्या गर्नु आवश्यक छ । २५५४ औँ बुद्ध जयन्तीवर्षको शुभ अवसरमा सबै प्राणीले सही जीवन जिउन प्रेरणा प्राप्त गर्न सक्नु । सबै को कल्याण होस् ! ■

शाश्वत गृह

■ पूर्णमान महर्जन

परिवर्तन प्रकृतिको नियम हो । बादलको रूप हरपल परिवर्तन भएजस्तै संसारका सबै कुराहरू परिवर्तनशील छन् । कुनै पनि कुरा नित्य, स्थिर र शाश्वत छैन । उत्पत्ति पछि सबैको विनाश अवश्यम्भावी छ । उत्पत्ति भएपछि सबैको निरूद्ध हुन्छ । शक्तिको स्रोत सूर्यको वरीपरी पृथ्वीले आफ्नो कक्षमा क्रमिक र अटुट रूपमा परिक्रमा गरे जस्तै उत्पत्ति विनाश पनि निरन्तर, अविच्छिन्न र स्वभाविक रूपमा भइरहेको हुन्छ ।

मानिस सभ्य र सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो । त्यसैले आफू बस्नलाई अरू प्राणीको भन्दा फरक र परिष्कृत रूपमा गृह निर्माण गरेको पाइन्छ । विशेष गरेर डर, त्रास अनि प्राकृतिक कुराहरूबाट सुरक्षित रहन मानिसले गृह निर्माण गर्दछ । आधुनिक समाजमा बस्नको लागि मात्र नभई पृथक पहिचानको रूपमा पनि गृहलाई लिइन्छ । काठ, फलाम, ईटा, बालुवा, गिट्टी, सिमेण्ट, ढुङ्गा आदिले बनाइने यस्ता गृह मनुष्यका स्थायी, वास्तविक र शाश्वत नभई अस्थायी गृह मात्र हुन् । हामीले हाम्रो भन्ने गरेका शरीर पनि आफ्ना होइनन्, अस्थायी हुन् । अनित्य संसारमा सबै कुरालाई ढिलो या चाँडो त्याग गरेर जानुपर्दछ । हामीले सम्पादन गरिने कर्म बाहेक हाम्रो केहि पनि छैन । पूर्वजनीका आर्जन र संचित गरेको कर्मानुसारको गृहमा मानिसको पुनर्भव (पुनर्जन्म) हुन्छ । विकारको समुल नष्ट नभएसम्म पुनः पुनः भवचक्रमा घुमिरहन्छ । अनित्य संसारमा जन्मेपछि मर्नुपर्दछ भने मरेपछि जन्मनु पर्दछ । जन्म हुन परेसम्म दुःख हुन्छ । दुःखको ठाउँमा सुख खोज्नु भन्दा पनि दुःख किन भएको भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास हुनुपर्दछ । शाश्वत गृहका लागि बारम्बार जन्मनु पर्ने दुःखको जरालाई मास्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

तृष्णारूपी संसारमा धेरै भन्दा धेरै मानिसहरू खाने, लाउने र बस्ने जस्ता आधारभूत आवश्यकताबाट पनि वंचित छन् । वास्तविक रूपमा गरिबीको रेखामुनि रहेका मानिसहरू मात्र नभई आकर्षक बंगला अनि गगनचुम्बी भवनमा रहेर विलासी जीवन बिताउनेहरू पनि सुखी छैनन् । क्षणिक र बाहिरी सुखलाई सुख भन्न मिल्दैन । जन्मे देखि मृत्यु नभएसम्म मानिसलाई दुःखै दुःखको बन्धनले घेरिएको छ । जन्मनु दुःख हो, वृद्ध हुनु दुःख हो, मृत्यु दुःख हो, मन परेकाबाट वियोग हुनु दुःख हो, मन नपरेकासँग संयोग हुनु दुःख हो, इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनु

आदि दुःख हुन् । आखिर दुःखै दुःखको घेरा भित्रको गृह नित्य हो ? अवश्य होइन तृष्णाका कारणले सृजित दुःखको बन्धनबाट उम्किन पुण्य कर्म सहित इन्द्रियहरूलाई शान्त राखेर जब मन परिशुद्ध हुन्छ, तब शारीरिक आँखाबाट देख्न नसकेका धेरै कुराहरू देख्न सकिने हुन्छ । यही आन्तरिक शान्ति हो र यसैबाट व्यक्तिलाई कुनै न कुनै दिन स्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी र अर्हत मध्ये कुनै एउटा शाश्वत/आनन्दमय गृहमा प्रवेश गर्न सघाउँदछ । यसका लागि जीवनमा अति सुख सयलमा पनि होइन अनि शरीरलाई अति यातना दिएर पनि नभई दुवै प्रकारको अति मार्ग त्यागेर बीचको मध्यम मार्ग अपनाउनु पर्दछ । मध्यम मार्ग अपनाउने सल्लाह दिँदै भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ, संसारमा ४ वटा आर्य सत्यहरू छन्: (१) दुःख सत्य, (२) दुःख समुदय सत्य, (३) दुःख निरोध सत्य र (४) दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य ।

मानिसमा अविद्याको कारणले भव विमुक्तिको ढोका बन्द हुन्छ भने तृष्णाको कारणले दुःखको मूल उत्पत्ति हुन्छ । दुःख निरोधको लागि शील, समाधि र प्रज्ञाको आर्य अस्टाङ्गिक मार्गमा हिंडनु पर्दछ । सत्यज्ञान पत्ता लगाउनका लागि आफ्नो शरीर र चित्तका हरेक क्षण उत्पन्न हुने र विनाश हुने गरेका सत्यलाई तटस्थ, सम, द्रष्टा अनि साक्षी भावले हेरिनु जरूरी छ । साथै जब चित्त धारामा राग, द्वेष उत्पन्न हुन्छ तब मंगल मैत्रीको, जब विचार वितर्क जाग्छ तब आनपान सति अर्थात् श्वाश प्रश्वास जागरूकताको र जब अहंकार जाग्छ तब संसारमा कुनै नित्य छैन भने कुराको स्मरण गर्नुपर्दछ । यसबाट विकार उत्पन्न गर्ने आलम्बनसंगको सम्पर्क छुट्दछ । अनि अनित्यलाई अनित्यकै रूपमा दुःखलाई दुःखकै रूपमा र अनात्मलाई अनात्मकै रूपमा देख्नुपर्दछ । अर्थात् जो अनित्य हो, परिवर्तनशील हो ती सबै दुःख हुन् । जुन दुःख हो, त्यो अनात्म हो र जुन अनात्म हो, त्यो न मेरो हो, न म हूँ, न मेरो आत्मा हो भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक छ । त्यसै ले धम्मपदमा भनिएको छ—

“सबै संस्कार अनित्य हो भनी जब प्रज्ञाले देख्दछ,
सबै संस्कार दुःख हो भनी जब प्रज्ञाले देख्दछ,
सबै धर्म (तत्व) अनात्मा हो भनी जब प्रज्ञाले देख्दछ,
तब दुःखबाट मुक्त हुन्छ, यही विशुद्धि मार्ग हो ।”
भवतु सब्व मंगलं ।

अनन्त ज्योतिः – १०

श्रद्धेय भिक्षु सिद्ध युनका धर्मचिन्तन
अनुवाद- देवकाजी शाक्य

८४

- स्वस्थ रहन पाउनु सबैभन्दा भाग्यशाली कुरो हो ।
- सुरक्षित रहन पाउनु सबभन्दा सुखी हुनु हो ।

८५

- पुण्य, प्रेम एवं भावना र घनिष्ठ सम्बन्धबाट जस्तै हामीले आफ्नो सम्पत्तिबाट खुसी हुन जान्नुपर्छ ।
- पछुतोबाट मुक्ति पाउन हामी आफ्ना व्यवसायलाई सुव्यवस्थित बनाउनु पर्दछ ।

८६

- व्यवसायमा महत्वाकांक्षाले पुण्य एवं गुणको वृद्धि गर्दछ ।
- करूणासहित मानिसहरूलाई व्यवहार गर्दा असल सम्बन्ध विकसित हुन्छ ।

८७

- सोचनका लागि ताजा विचारको जरुरी पर्दछ ।
- कार्य गर्नको लागि साँच्चैको प्रयास आवश्यक पर्दछ ।

८८

- जति तिमी काम गर्दछौ, उति नै बढी काम गर्न सक्ने हुन्छौ ।
- जति तिमी व्यस्त हुन्छौ, उति नै बढी व्यस्त हुन सक्नेछौ ।

८९

- शरीरको रोग चिकित्सकबाट निको हुन्छ ।
- पागलपन आफैद्वारा मात्र निको हुन्छ ।

९०

- राम्रोसँग व्यवहार गर्न नैतिकवान होऊ ।
- विभिन्न मामिलाहरू सम्हालन असल बन ।
- व्यवसाय संचालन गर्न इमान्दार होऊ ।
- जीवन राम्रो जिउन रसास्वादन गर्ने बन ।

९१

- उत्कृष्ट गुण भनेकै विनम्रता हो ।
- सदाचारिता अभ्यास गर्ने तरिका हो ।
- कुशल कामहरूका साँचो भन्नु नै उदारता हो ।
- मित्र बनाउने उपाय भनेको दया र न्याय हुन ।

९२

- अति मितव्ययिता भनेको कञ्जुसी हो ।

- अति नम्रता भनेको लाचारिपन हो ।
- अति होसियार हुनु भनेको कातरपन हो ।
- अति कम होसियार हुनु भनेको लापरवाही हुनु हो ।

९३

- मिहिनेतले परिवारलाई धनी बनाउँछ ।
- आलस्यले परिवारलाई उँधो लगाउँछ ।
- मितव्ययिताले परिवारलाई समृद्ध तुल्याउँछ ।
- फजुल खर्चले परिवारलाई दरिद्र बनाउँछ ।

९४

- कम खर्च र बचतले गरीबलाई सौभाग्य प्रदान गर्दछ ।
- कम खर्च र बचत धनी मानिसको गुण हो ।
- देशको सुशासनको लागि मितव्ययिता र बचत आवश्यक हुन्छ ।
- मितव्ययिता र बचत भ्रष्ट हुन नसकिने गुण हो ।

९५

- व्यवसायमा सिद्धान्तवादी बन ।
- समाजमा नैतिकवान बन ।
- अगाडि बढ्न विवेकशील बन ।
- बुद्ध धर्मको अभ्यास गर्न सत्यलाई जान र सिक ।

क्रमशः

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

पूज्य धम्मवती गुरुमाको ७६ औं जन्मोत्सवको शुभ-उपलक्ष्यमा पूज्य भिक्षु महासंघबाट गत श्रावण ५ गते देखि अभिधर्म पाठ र धर्मदेशना भइरहेको सहर्ष जानकारी गराउँछौं । यस साप्ताहिक कार्यक्रम श्रावण १२ गते समापन हुँदैछ । इच्छुक श्रद्धालु धर्मप्रेमीहरूलाई कार्यक्रममा भाग लिई पुण्य सञ्चय गर्नहुन हार्दिक निमन्त्रणा गरिएको छ ।

समय- विहान ७ बजे देखि ९ बजे सम्म ।

स्थान- धर्मकीर्ति विहार, धम्महल, श्रीघः नःघः

संस्कृति व बुद्ध शिक्षा

■ सुमित्रा तुलाधर, न्हयोखा

साधारणतया प्रचलित नियम कथं पुलांगु परम्परा धका: न्हयाका: वयाचवंगु विधि व्यवहारयात संस्कृति धाईगु ख: । गथे- नख: चख:, जात्रा, पर्व, बाजं, पूजा रीतिथिति भेषभुषा, कला, देग:, बाहा: ननी आदियात हे संस्कृति धया वयाचवना । तर भगवान बुद्धया सिद्धान्त अनुसारं नीति नियम, कर्पिनिगु धालखँय् व्वाय मवनेगु ख:, मखु थ:म्हं थुइका: अभ्यास याना: समय परिस्थितियात ल्व:कथं बैज्ञानिक अनुसार न्हया:वने सय्केगु हे संस्कृति ख: । नख: चख: पर्व आदि परम्परानिसे न्हयाका वयाचवंगु चलन नियम धका: मिखा तिसिना: अन्ध विश्वासी मजूसे छाय्याना तल धैगु खँ थुइका: जीवन हने सयका यंकेगु हे भगवान बुद्धया सिद्धान्त ख: ।

न्हापा न्हापा चैके वनेबले लाकाँ न्हयाना वनी मखु । अथेहे भुतुली दुहाँवनेत नसला कया वनेगु चलन दु । तर थौकन्हे परिस्थिति अनुसार लाकाँ मन्हयासे चैके वनेगु इलँ मविइ धुंकल । अथेहे भेषभुषा व जात अनुसार लँ फिइगु ज्यापुतय् ज्यापु लँ, तामाङ्ग, गुरूङ्ग थारू, मग: आदिपिनि थ:थ:गु हे जात म्हासिइकेगु लँ फिइगु ख: । मनूया स्वभाव परिवर्तनशील ख । उकिं मचाय्कं हे परिवर्तन जुया: पर्व जात्रा, धार्मिक कार्यक्रमय् जक फिइगु जुल ।

नेपा दे अतिकं हे संस्कृतिं भय् व्यूगु दे ख: । कलात्मक ढंगं दयका त:गु छेयँ, झ्या:, त्वरं देग: दरवार, बुद्ध मूर्ति स्वयम्भु, खास्ति, ख्वपया न्यातपौ देग: न्येन्यापा: झ्या: दुगु दरवार, यलया कृष्ण मन्दिर, थुलि जक मखु प्रकृती स्व:सा पहाड पर्वत सगरमाथा, धौलागिरी, कन्चनजङ्गा, तालय, स्व:सा फेवाताल बेगनास ताल, रुपाताल आदि । थुकथं संस्कृतिया धनी देश धका: नां जा:गुलिं मेगु देशं नेपा: दे धका म्हासिइकेगु, नापं पर्यटक क्षेत्र कथं आर्थिक ग्वाहालि नं जूगु दु ।

बाखँ न्यनेबले छपा न्हाय्पनं न्यना: मेगु न्हाय्पनं तोता विइ मज्यु । बाखँ न्यना: वयाथें शिक्षा कया:, काय् म्हायाय् नं मां बौ प्रति यायेमागु कर्तव्य पालना याना पूर्वके गु । मां बौपिसं नं काय् म्हायाय्प्रति माया ममता प्रिय वचनं खँ ल्हाय्गु । परिवारे सुख शान्ति जीवन न्हया:वनेगु वातावरण ब्वलंकेगु । अथेहे गुरूपिन्त नं आदर, गौरव सत्कार भावना तय्गु । गुरू नं शिष्यपिन्त सतमार्ग क्यना वीमा: । मनयात बसय् तये साप थाकु उकिं होश तथा चवनेगु बानी दय्केमा । गथे - छम्ह होश म्दुम्ह किशागौ तमी थ: काय् सिई धुंकल नं म्वाइमखुत धैगु खँ मस्यूम्ह होश म्दया: उई थें जूम्ह मिसायात भगवान बुद्धं काय्

म्वाका: विइ धका: वास: कायेके छवत: । तर किशागौ तमी मनु मसिईनिगु छँ लुइके मफया: लिहाँ वया: भगवान शास्ता जिमि काय् म्वाकेगु वास: म्वाल, संसार अनित्य, धका: थुल, छन्हु फुक्कं सी मानी धैगु खँ थुल । उई सू म्दया वन, होश वल । थन काय् म्वाका वी धा:गु खँ सत्य वचन मखुसां उई जुया च्वम्ह मिसायात जीवन न्हयाकेगु लँ जक: क्यना व्यूगु ख: ।

भीसँ नं छु याना चवना धका: होश तय्मा: । गथे - जाकि ल्यया चवनासा जाकि ल्यया, लँय् वना चवनासा लँय् वना, दुरू सुना चवनासा दुरू सुना चवना धका: । मखुसा जाकी की दुगु खनी मखु, लँय् वम्ह मनु दूर्घटना ज्वीफु दुरू दासी वई । थुलि जक मखु उच्च पदय् च्वपिं डाक्टर इन्जिनियर, नेता मन्त्री धा:पिसं नं जिं छु याना चवना ठिक याना चवनाला बेठिक याना चवनाला धका:होश तय्मा: । मखुसा चिकीचा धंगु छुगु गलित्याना: त:धंगु हानी नोक्सान जुई । मनूतय्गु ज्यान वनी, देश हे स्यनी ।

छम्ह ब्रह्म नं यज्ञ होम यायेवंतुं सकलिम्ह ब्राह्मण जुइ मखु, ब्राह्मण जन्मं जुइ मखु कर्म हे जक जुई । गुम्ह मनूनं त्यासा कया:पुली मखु, माया, दया करुणा तई मखु मखुगु खँ ल्हाना जुई, बुरावुरि पिन्त नकी त्वंकी मखु पासापिन्त जर्वरजस्तियाना: मखुगु लँय् यंकी व मनूयात चण्डालम्ह मनु धका: मधा: से चवने फँ मखु । जन्मं सू नं चण्डाल जुइ मखु, कर्म हे जक जुई । अथे धका: जिगु कर्म हे थज्यागु धका: ल्हा: प्वचिना: सुम्क चवने मज्यु । कर्म दय्केगु मेहनत याना यंकेगु थ:गु ल्हातय् ख: ।

मनुष्य जुया: जन्म जुइगु अतिकं दुर्लभ ख: उकिं मनुष्य जुया: छक: जन्म काय् धुसेलि व्यर्थय् मफुकुसे सार्थक जीवन हने सय्केगु । दु:ख दु, दु:खया कारण नं दु । दु:ख म्दय्केगु प्राकृतिक नियम नं दु धैगु थुइका: कुशल कर्म बाँलाकेगु अभ्यास याना यंकेमा: । कर्पिसं छु यात छु मया: धैगु खँय् च्यूता: मत:से थ:थम्हं यायेमा:गु कर्तव्य पालनायाना: थ:म्हं ठिक यानाकि बेठिक याना चवना: धै गु खँ वा: चाय्का: चिन्तन मनन यायेगु । राग, द्वेष, मो हल्य् आशक्त मजूसे चवनेगु । त्याग भावना बल्लाका यंके गु । थ: चवनागु थायया ज: ख: न्हयाबले सफा-सुधर याना चवनेगु । ई कथं हिला वने सय्केगु हे भगवान बुद्धया शिक्षा काय्स:गुया चिं ख: । धात्येया संस्कृति ख: ।

॥ भवतु सब्ब मङ्गलं ॥

The Dhyana Yoga in the Religion of the Buddha

■ Anagarika Dharmapala

The Higher Dharma intended for the Brahmachari is an absolute transcendentalism. The Bhikkhu has to lead the perfect life of the saint, he has to lead the exalted life of the Buddhas and the Arhats. He has to follow the rules of the Patimokkha, control his sense organs, and keep himself aloof from the ordinary path of the worldly man. Walking lying down, sitting standing, talking, keeping silent, in every movement of his limb he has to be wide awake. He has to discipline himself according to the rules laid down in the vinaya. The yellow robe is his garment. By begging he has to obtain his meal, and no solid food should he take after the sun passes the meridian. In quiet places, in caves, and in places of solitude, under shady trees, where he can enjoy the bliss of solitude, the Brahmachari should sit erect and practise the yoga of Breath. Fixing his visual consciousness in the centre of the heart, or at the tip of the nose, he should quietly begin to inhale and exhale keeping his consciousness all the while on the inhalations and the exhalations of his breath. He must know when he is breathing, and be conscious that the breath that he inhaled was long or short, and the breath that he exhaled was long or short. He must refrain from thinking of sensual Money making in whatever form should not engage his mind. He must think of gold and silver as if they were poisonous serpents. Their very touch is injurious to the Bhikkhu. Contentment should be his fixed principle. Covetousness he must avoid. Anger, passion, harbouring anger, pride, the spirit of revenge, conceit, arrogance, stubbornness, slothfulness, delay to do good acts, holding wrong ideas of religion, accepting nihilistic views, envy, avarice, malice, generating polluting desires, &c. these have to be abandoned. They are contaminations. Moderate in eating, avoiding all kinds of intoxicating liquors and narcotics, avoiding falsehood, harsh speech, slander, idle gossip, he has to think of only doing meritorious deeds of the higher realms. If the Bhikkhu is too much troubled by lustful thoughts he has to follow the ethics of the ragacharita, and avoid such food, seats

garments associates, residences, that would engender thoughts of lustful passion. If he is troubled by angry thoughts and feels hatred towards others, he has to associate with companions who will guide him in the path of love he has to meditate the bhavana of loving kindness to all living beings; he should have seats soft, and pleasant; and his vision should come in contact with things that would not engender anger or hate. Food must be soft sweet and delicious and not hard and bad. The bhikkhu who is muddleheaded should cultivate the yoga of breathing, and associate with those who will guide him in the path of wisdom.

There are forty different kinds of mental fixities which are called karmasthanas. The brahmachari who is inclined towards the higher life, who wishes to realize the bliss of Nirvana, may take one of the karmasthanas and begin training his mind. It is a process of self discipline to keep the mind wandering from one object to another. To bring the mind into a radiant state of infiniteness is the object of the discipline of the Buddhas. They first inculcate abstinence from all evil which are called the twelve akusalas; and thence forward sublimate the mind by doing meritorious karmas of the four planes leading to the goal of Nirvana. All meritorious karma have to be done to enjoy celestial happiness. Doing evil leadeth to hellish states, although not eternally. To bring the mind into a state of radiance is the object of the dhyana yoga. For details consult the great work called the Visuddhi Magga.

The human consciousness is called vinnana or citta, or mano. The mind that is not brought under Discipline goes downwards. The contaminations that lead the mind to the lower grades of hellishness, animality, ignobleness, viciousness are called kilesas. What the kilesas are may be known by the simple word contamination. That which pollutes the mind has to be avoided. Every thought that is the result of anger is a contamination; every word spoken in anger and hatred and malice is a contamination, every word spoken with lustful feelings is a contamination; every thought

produced with lustful feeling is a contamination ; every deed done with a low desire and based on covetousness is a contamination. Every thing done in the spirit of self-sacrificing altruism is meritorious.

There are eighteen foolish questions about the ego which have to be avoided, relating to the present, past and future. Buddhism is not a nihilism; nor is it an agnosticism. It is not a religion of dogmas. It is a religion of truths based on analysis. Every idea is subjected to an analysis. It is not a monotheism and acknowledges no creator. It is not a nihilism in that it posits the law of causes and effects, with an eternal future and an eternal past. It is not an egoism, nor is it a pantheism. It avoids speculation. It is founded on the Four Noble Truths. It accepts the beliefs of the existence of gods, and great Brahmas, who are chiefs of world systems. One great Brahma can, by this power, illuminate by his own glory ten thousand world systems. The buddhist hates neither god or devil. He no quarrel with the religions of the ante Buddhist period nor with religions of the post Buddhist period. He loves all; he analyses every dogma, rejects the bad accepts the good.

*Sabbapapassa akaranam
Kusalassa upasampada, Sacitta
Pariyo dapanam, Etam Buddhana Sasanam.*

The Blessed One is the great Teacher Guide of both gods and men, Analysis of mind and body; spreading loving thoughts throughout the universe; resolute will to reach the goal by good words, good deeds and good thoughts—this is Buddhism. ■

ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

१. स्व. सानु माया शाक्य	रु. १०१०/-
२. हर्ष कुमारी शाक्य	दाता दानमाया शाक्य रु. ५०५/-
३. चिरी माया शाक्य	रु. ५०५/-
४. युवा बौद्ध पुत्र, भक्तपुर	रु. १०००/-
५. शाक्यान शाक्य, भक्तपुर	रु. २०००/-
६. निर्मला कंशाकार, बुराँक्यो: बालिकाहरूलाई भोजन प्रदान	
७. डा. मुकेश झा,	रु. १०००/-
८. प्रेमरत्न शाक्य, भक्तपुर	रु. ५००/-

शोक याय्मते हे प्राणी !

■ डा. गणेश माली

परिवर्तनशील खः थ्व संसार,
चाहिला च्वपिं सदाँ जीवन चक्र,
जन्म-जरा-व्याधि-मृत्युया,
प्रिय-वियोग, अप्रिय, संयोगया,
इच्छित - अप्राप्तिया, अनित्य देहया,
क्रम थन न्ह्याना वं च्वपिं निरन्तर !!१॥

जन्म नापं मृत्यु घण्ट नं,
घानाः थन वै दक्वं प्राणी,
बूपिं दक्वं सीमापि छन्हुला,
दक्वं तोःता वनेमानि छन्हुला,
मजुईकं मगाःगुली, हे प्राणी ।
याय्गु व्यर्थ खः शोक-संताप ॥२॥

सु जक मजू रोगी, हे प्राणी !
सु जक मजू थन वृद्ध असक्त ?
इच्छा यागु जति दक्वं फुक्कं,
सुयात जक गबले प्राप्त जुल ?
सुया मजू थन प्रिय वियोग,
अप्रिय - संयोग सुया मजू ?
पंचस्कन्ध रूपी शरिर थ्व,
सुया जक थन नित्य च्वन ?
मजुईकं मगागु ली, हे प्राणी,
याय्गु शोक व्यर्थ खः सीकि ॥३॥

धाल कविवर छम्ह मित्र महान,
चा व न्हि थें थन चाः हिली सुख-दुख,
सुख व्यू धाय्मखु, जिं हे भगवान ।
वरू जितः व्यु मिखा उगु,
छुकिं खनी दुखयात नं सुख थें ॥४॥
वया गन थ्व अनित्य जगते,
निन्हु जक जूसां म्वाय् जि धकाः
थः व कतःया हित सुख निम्ति,
या वरू गुलि फत उलि थन या छं,
नाँ कमेया यश कमे या,
कीर्ति कमेया, पुण्य कमेया,
युग युग तक छ म्वाना च्वं अमर जुया,
पावन देशया नाम तया ।

धर्मकीर्ति विहार

२०६७ वैशाख १८ गते, शनिवार

विषय- अंगूत्तर निकाय (एकक निपात)

प्रवचक- श्री मदनरत्न मानन्धर, प्रस्तुती- अमीर कुमारी शाक्य
“अपर अच्छरा संघात वर्ग” (अर्को चुटकी बजाउने वर्ग) यस वर्गमा सूत्र नं. ४२७-५६२ सम्म जम्मा १८१ वटा सूत्रहरू छन् । त्यसदिन श्री मदनरत्न मानन्धरज्यूले यस वर्ग विषय यसरी भन्नु भएको थियो ।

भौतिक रूपले अनुभव गर्न सक्नेलाई रूप भन्दछ । जसलाई छुन, देख्न, सुँघ्न, सुन्न, र स्पर्श गर्न सकिन्छ । तर नाशवान भएकोले सकिँदै गईरहेको हुन्छ । रूप दुई किसिमका छन्-

१) बाहिरिक रूप- शरीरमा नसमेटेको, शरीर भन्दा बाहिरको सवै पदार्थहरू जस्तै, घर जग्गा, सम्पत्ति इत्यादि ।

२) अज्ज्ञातिक रूप- शरीर भित्रको सवै पदार्थ । शरीर भित्र जम्मा ३२ पदार्थ छन् । ति मध्य १२ तरल पदार्थ र २० ठोस पदार्थ छन् ।

सूत्र नं ४२७ मा भनिएको छ, जुन व्यक्तिले रूप सम्बन्धि बुझेको हुन्छ त्यो व्यक्तिलाई रूप संज्ञी भन्दछ । उसले रूपको बारेमा सवै कुरा राम्ररी बुझ्न सक्छ । जब रूपको विषय सवै ज्ञान हुन्छ, उसले अरूपको विषय पनि बुझ्न र देख्न सकिन्छ । रूप नभएको लाई अरूप भन्दछ । अरूपलाई खोतलेर देख्न सक्ने भएपछि त्यो व्यक्तिको जीवन सन्तोष शान्ति र सुखमय भई सफल बन्छ । अरूप देख्नको लागि ध्यान भावना गर्नुपर्छ । ४० वटा समथ ध्यान भावना र १० वटा कशिन ध्यान छन् । एउटै विषयमा मात्र केन्द्रित हुने ध्यान कशिन ध्यान हो । यस ध्यान भावनामा देखे, देखे मात्र, सुने, सुने मात्र, छोए र छुए मात्र भनि बुझि लिने भावना हो । विपस्सना ध्यानमा ४ महाभूत -पृथ्वीधातु, आपोधातु, तेजोधातु र वायु तथा चार स्वभाव- रूप, वर्ण, गन्ध, रस र वज सवै गरेर आठवटा छन् । त्यसैले यसलाई अष्टकलाप भन्दछ । यि ४ महाभूत र ४ स्वभाव सधैसंग सँगै रहन्छ । मात्रामा मात्र घटिबढि हुन सक्छ ।

भगवान बुद्धले तृष्णारूपि शत्रुलाई जित्न ८४ धर्म स्कन्धरूपि सेना परिचालन गरिराखेका छन् । यस मध्य अशुभ संज्ञा रूपि सेना सवैभन्दा बलियो सेना हो । जस्तै मृत शरिर, कुहेको शरिर गन्हाएको शरिर सम्झने गरेमा लोभ, द्वेष, मोह जस्ता शत्रुलाई हामीले जित्न सक्छौ ।

२०६७ ज्येष्ठ १५ गते, शनिवार

विषय- अंगूत्तर निकाय (एकक निपात)

प्रवचक- श्री मदनरत्न मानन्धर, प्रस्तुति- अमीर कुमारी शाक्य
“कायगता स्मृति वर्ग”

त्यस दिन यस वर्गको बारेमा श्री मदनरत्न मानन्धर ज्यूले प्रवचन गर्नु हुँदै भन्नुभयो- अंगूत्तर निकायको एकक निपात भित्र २० वटा वर्ग मध्य यो १९ औं वर्ग हो । यस वर्गमा सूत्र नं. ५६३-५९९ सम्ममा जम्मा ३७ वटा सूत्रहरू छन् । कायगता स्मृति वर्गको अर्थ शरिर भित्र हुने पदार्थहरूको अध्ययन गर्ने सम्झने हो । शरिर भित्र ३२ थरि पदार्थहरू छन् । त्यसलाई ३२ कोट्टास भन्दछ । ३२ कोट्टासलाई होश गरेर ध्यान भावना गर्ने लाई “कायगता सति पट्ठान” ध्यान भन्दछ ।

हाम्रो शरिरको कुन अंगमा फोहर लुकेको छैन भनि विचार गर्दा शरिरको प्रत्येक अंग नराम्रा फोहर र घिन लाग्दा पदार्थले मात्र भरिएको पाउँछौ । यो कुरा बुझ्नु नै यथार्थ ज्ञान बुझि लिनु हो । यहि यथार्थ ज्ञान बुझे मात्र हामीमा घमण्ड, अभिमान कम हुँदै जान्छ । अनुहारमा मेक्अप गर्नु, गरगहना लगाउनु भनेको आफ्नो कमजोरी र सत्यतालाई लुकाउन बाहेक अरु केहि होइन ।

यस समाजका रूप, धन र यौवनले मातिनेहरू कम छैनन् । भगवान बुद्धको समयमा पनि यस्ता मानिसहरू थिए भन्ने एउटा उदाहरण छ । त्यस बेला बिम्बिसार महाराजकी तेश्रो महारानी खेमाको आफ्नो रूपको ठूलो घमण्ड थियो । महारानीको घमण्ड र अभिमान कम गराउन वहाँ भन्दा अति सुन्दरीले भगवान बुद्धलाई पंखा हम्काई रहेकी र पंखा हम्काउँदा हम्काउँदै अनित्यको कारण ती सुन्दरी पनि नराम्री हुँदै गएकी र बुढी भएर गएको दृश्य देखाउनु भयो । जसले गर्दा खेमा महारानीको मन परिवर्तन भयो । मनमा अनित्य बोध भयो । म पनि एक दिन यस्तै नराम्री र बुढी हुनेछु भन्ने कुराले खेमाको घमण्ड र अभिमान चकनाचुर भयो । मनको अन्धकार हटेपछि बुद्धको शरणमा गई स्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामी सम्म पनि भएर जीवन सफल पार्नु भएको थियो ।

२०६७ आषाढ १२ गते, शनिवार

विषय - बुद्धधर्म र पालिभाषा

प्रवचक- त्रिरत्न मानन्धर, प्रस्तुती- सुभद्रा स्थापित
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः, काठमाडौं

यसदिन श्री त्रिरत्न मानन्धरज्यूले बुद्धधर्म र

पालिभाषा विषयमा प्रवचन गर्नुहुँदै भन्नुभयो- बुद्ध धर्म र पालिभाषा भन्नाले धेरै जसोलाई थाहा नै होलान् । त्यसबेला अन्य भाषाहरू चलेतापनि धेरै जसो सर्वसाधारणहरूले बुझ्ने भाषा पालि नै थियो ।

त्यसैले भगवान बुद्धले धर्मदेशना गर्नुहुँदा पनि त्यही भाषाबाट गर्नु हुन्थ्यो । तर एउटै जात मिलेतापनि ठाउँ अनुसार फरक फरक बोल्ने भएकोले त्यही अनुसार देशना गर्नु हुन्थ्यो । अहिले हाम्रो काठमाडौं र भक्तपुरको नेवार जातीहरू मिल्ने भएतापनि बोलीमा फरक छन् । जस्तै:- काठमाडौंका नेवारहरूले पानीलाई 'लः' भन्ने चलन थियो त भक्तपुरेहरूले 'नाः' भन्ने चलन थियो ।

यसरी बुद्ध धर्मको राम्रो बुझ्ने, पालना गर्ने प्रचार प्रसार गर्न सजिलो भाषा भएकोले पालिभाषा, पालि साहित्य आदि भन्ने गर्थ्यो ।

पहिलो शताब्दीमा श्रीलंकामा समेत त्यो भाषाको प्रचार प्रसार भएको थियो । जसले त्यो भाषा राम्रो बुझेको हुन्छ त्यसले बुद्ध धर्म राम्ररी बुझेको हुन्छ भन्ने उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

भगवान बुद्ध परिनिवारण भएको १०० वर्ष पछि धर्मदेशनामा विभिन्न वाद-विवादहरू आएर भिक्षुहरूमा दुइ मत हुन गयो र धर्मदेशनाहरू विषयमा संगायन गरि ८४ लाखलाई ३ भागमा विभक्ति गर्न थाल्यो । ति हुन् (१) सुत्त पिटक (२) विनय पिटक र (३) अभिधर्म पिटक हुन् यिनीहरूको पनि विभिन्न हाङ्गाविङ्गाहरू थिए ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनया गतिविधि

प्रस्तुति- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

(१) ने.सं. ११३० अनलाथ्व तृतीया (२०६७/१/४ शनिवाः) खुन्हु धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन दुजः जूगुया लसताय् नानी हिरा तुलाधर, बाबुरत्न तुलाधर क्षेत्रपाती पाखें ज्ञानमाला भजनयात व्वना दिसे भजन श्रवण याकादिल । क्षान्तीवती गुरूमां सहित मेपिं गुरूमांपिं पाखें परित्राण पाठ यानाविज्यागु उगु ज्या इवः स उपाध्यक्ष जुजु भाई शाक्य पाखें खाडा गा क्वोख्याय्का ध.ज्ञा.भ.या लुमन्ति चिं लःलहाना दिल । वयकःपिं पाखें १५००/- दां चन्दा गुहालि बियादिल । लुमन्ति चिं या सौजन्य कोषाध्यक्ष श्याम मान वज्राचार्य खः ।

(२) ने. सं. ११३० अनलाथ्व अष्टमी खुन्हु जमो बहालय् धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला पाखें भजन प्रस्तुत जूगु खः । अष्टमाया पुचः पाखें ५००/- दां चन्दा गुहालि बियादिल ।

(३) ने.सं. ११३० अनलापुन्हि (२०६७/१/१५ खुन्हु जयवागिश्वरी गोलदे च्वनादिम्ह अकलमान महर्जनया व्वनाय् पूज्य धम्मवती गुरूमां पाखें धर्मदेशना लिसे धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत जूगु खः । धम्मवती गुरूमां पाखें लुमन्ति चिं अकलमानयात ललहाना विज्यात । जुजु भाइ शाक्य पाखें खाडा गा कोखाय्का दिल । वयकपिं पाखें २०००/-दां व जयवागिश्वरी चो यागु फोटो फ्रेम उपहार बियादिल ।

(४) ने.सं. ११३० अनलागा (२०६७/१/२७ दशमी निसें आमाइ ३१ गते तक कमल पुखु पद्मकीर्ति विहारे ध.ज्ञा.भ.जूगु खः ।

वैशाख २ गते निसें अनला लछि तक भन्ते गुरूमां बुद्ध पूजा, धर्मदेशना लिसें निहं न्याम्ह वा फिम्ह भन्तेपित भोजन याका विज्यागु उगु ज्या इवःस भोजन पुचः पाखें ज्ञानमाला भजनयात ग्वाहालि स्वरूप दां बियादीगु खः-

१. वसुन्धरा तुलाधर-जयनेपाल - ५००५/-
२. साकृता पुचः - १,५००/-
३. पूर्ण हिरा पुचः - २०००/-
४. श्याममान वज्राचार्य, निलशोभा तुलाधर - २,०००/-

(५) ने.सं. ११३० बंछलाथ्व सल्हु खुन्हु (२०६७/२/१) य् पूज्य धम्मवती गुरूमांया नेतृत्वय् धम्मवती गुरूमां, कोण्डन्य भन्ते व अन्य गुरूमां पाखें बुद्ध पूजा लिसे ज्ञानमाला भजन जूगु खः । उगु ज्या इवःस जम्मा उठेजुगु मोटर भाडा - १०,०००/- खः ।

खर्च - बस भाडा - ११,१२० /- व्यहोरे याःगु खः ।

(६) ने.सं. ११३० बंछलाथ्व सप्तमी (२०६७/२/६) खुन्हु माननिय चान्सलर सत्य मोहन जोशीजूया छें, बखुंबहा यलय् धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन न्हयब्बःगु दु । वयकःनं धयादिल धम्मालोक भन्ते, अमृतानन्द, सुबोधानन्द पाखें ने पाल भाषा पाखें क्रान्ति हयाः ज्ञानमाला भजनयागु माध्यमं बुद्ध धर्म प्रचार याना विज्यागु व ८ म्ह भन्ते पित देशं पितना छवःगु खः ।

भीगु नेपाल भाषाया म्ये साहित्यया लिधंसाय् आपालं मौलिक विशेषता दुगु कारणं अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रय् ख्याति प्राप्तपिं संगीत योपिन्सं भीगु नेपाल भाषां चिनातगु म्ये यात स्तरिय खंकाः अध्ययन अन्वेषण व अनुसन्धान याये धुंकूगु जुया च्वन ।

युरोपया स्विदेन देशय् च्वंम्ह संगीतज्ञ प्रोफेसर सिगफ्राइड लीन हइजुं भीगु पुलांपुलांगु म्ये मुंकाः पिकागु

सफू मध्ये The song of Nepal धैगु सफूती पुलांगु म्ये यात अंग्रेजी भाषाय् हीका: व्याख्या यानातःगु दु । अथे हे भीसं नं अंग्रेजी भाषाय् हीका अन्तराष्ट्रीय क्षेत्रय् प्रचलित स्ताफ नोटेसन (स्वरलिपि) न्हयोव्वया: ज्ञानमाला भजन सफू पितव्वया संगीतया माध्यमं नेपा पाखें छगू न्हूगु अपूर्वगु देन न्हयोव्वयगु कुतः या:सा बाँलाई ।”

वयकःयागु अमूल्य सुभावायात नाला कया वंसा ज्ञानमाला भजनयागु मू तसकं च्वन्हयाई ।

वयकः सत्यमोहन जोशीजूं प्रज्ञापारमिता व अवदानकल्पलता सफू प्रदान याना दिल । वयकयात नं खाडा गा कोखाय्का ध.ज्ञा.लुमन्ति चिं व “धर्मकीर्ति भजनमाला” C.D जुजु भाइ पाखें लःल्हाना दिल ।

(७) ने.सं. ११३० धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठीया गोसालय् हि दान ज्याइवः लिसें लिसें धर्मकीर्ति विहार शाखा विहार व इकाइ तयसं हलंज्वलं सामान प्रदर्शन यायगु ज्या २०६७/२/८ गते शनिवार खुन्हु ध.ज्ञा.भ. पाखें नं C.D स्तल व मःमः पसः तःगु जुल ।

(८) ने.सं. ११३० बछलाथ्व चतुर्दशी खुन्हु २५५४ औ बुद्ध जयन्ती व पन्ना काजी शाक्यया ७० दँ बुदिया लसताय् २०६७/२/१२ बुधवार खुन्हु “धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन म्ये मूना” सफू पूज्य धम्मवती गुरूमां पाखें विमोचन याना विज्यात ।

दाता पन्ना काजी शाक्यः हिरा लक्ष्मी शाक्य परिवार पाखें माक्व आर्थिक ग्वाहालि याना विज्यागु खः ।

धर्मकीर्ति विहारया प्रकाशनय् धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन पाखें न्हापांगु संस्करणया रूप्य १००० प्रति दोःछी ‘धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन म्ये मूना’ सफू पिहांवगु खः ।

थ्वहे दिं खुन्हु २५५४ औ बुद्ध जयन्तीया लसताय् धर्मकीर्ति संरक्षण कोषया ग्वसालय् श्री लंकाया राजदूत महामहिम ठोसापाला जुयात लसकुस ध. संरक्षणकोषया पदाधिकारीपिं व ज्ञानमाला भजन खलः पाखें याना दीगु खः ।

उखुन्हु वय्कःपिं पाखें स्वपु भजन व ध.ज्ञा.भ. पाखें नं स्वपू भजन प्रस्तुत जूगु खः ।

ध. शिक्षा सदन या शिष्यपिसं नं नमोतस्सव्वना न्यंकूगु खः । मिसा मस्त स्वम्हसिनं बाँसुरी पुयाः थःगु प्रतिभा न्हयोव्वया दीगु खः । लिसें श्रावस्ती तुलाधर पाखें मंगल सुत्र पाठ न्यंका दीगु खः ।

वयकपिंत ध.स.स. पाखें स्वयम्भू चैत्य व ध.ज्ञा.भ. पाखें सुभाय् पौ प्रेम पूज्य धम्मवती गुरूमां पाखें लःल्हाना विज्यागु खः । पौया प्रायोजक श्याम मान वज्राचार्य खः ।

श्रीलंका राजदुतावास परिवारं भजन न्यंक भापिन्त उपाध्यक्ष जुजु भाई शाक्य पाखें खाडा गा कोखाय्का सम्मान याना दीगु व पन्ना काजी हिरालक्ष्मी शाक्य पाखें ज्ञानमाला सफू फुकेसित प्रदान याना दीगु खः ।

(९) थ्वहे दिं खुन्हु २५५४ औ बुद्ध जयन्ती लसताय् हाडि गाउँ का.म.पा. वडा नं ५ समितिया अध्यक्ष सूर्यलाल डंगोलया व्वनाय् धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजन न्हय व्वगु जुल ।

वय्कःपिं पाखें सम्मान पत्र व भगवान बुद्धया मूर्ति उपाध्यक्ष जुजु भाइ शाक्ययात लःल्हाना दिल । ध.ज्ञा.भ. लुमन्ति चिं जुजु भाई शाक्य पाखें खाडा गा कोखाय्का लःल्हाना दिल ।

वसयागु व्यवस्था नं याना दीगु खः ।

(१०) ने.सं. ११३० बछलाथ्व स्वाँया पुन्हि २५५४ गु बुद्ध जयन्तीया लसताय् श्रीलंकाया राजदूत महामहिम थोसापाला हेवागें या व्वनाय् रसियन कल्चर सेन्टर कमलपो खरी हनेवहपिं मनूतय्गु न्हयोने ध.बौ.ज्ञा. भजन निपू म्ये न्हयव्वःगु जुल ।

भिक्षु अश्वघोष प्रमुख भन्तेपिनि पाखें शील प्रार्थना याका विज्यासे, बुद्ध पूजा, परित्राण पाठ यानाः न्हयाकूगु उगु ज्याइवःलय् श्रीलंकाया राजदूत पाखें म्ये हापिं फुके सितं भगवान बुद्धया मूर्ति उपहार बियादीगु खः ।

(११) २५५४ गु बुद्ध जयन्तीया लसताय् “तेश्रो बौद्ध संगीत जागरण कार्यक्रम २०६७” गण महाविहारया आयो जनाय् २०६७ जेष्ठ २९ गते शनिवार खुन्हु ३८ गु भजन खलः पुचः तयसं व्वति काःगु उगु प्रतिस्पर्धार्या ज्या इवःलय् ध.बौ.ज्ञा.भ.खलः पाखें व्वति काःगु दु ।

बौद्ध संगीत जागरण ज्याइवः पिम्बहा, यलया ग्वसालय् सुभाषित ज्ञानमाला संघ गणमहाविहारया व्यवस्थापनय् जूगु खः । ज्या इवःया उलेज्या मूपहाँ भिक्षु अश्वघोष महास्थविर पाखें दीप प्रज्वलन याना विज्यागु खः ।

उत्कृष्ट गायन व संगीत पाखें अन्न पूर्ण ज्ञानमाला भजन खलः असं, व उत्कृष्ट रचना बालकुमारी भजन खलः पिंत हनापौ सभानायो भिक्षु सोभित स्थविर पाखें लःल्हाना विज्यागु खः ।

धर्म प्रचार

समाचार

मैत्री बोधिसत्त्व विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना
२०६७ असार ५ गते, शनिवार
स्थान- मैत्रीबोधिसत्त्व महाविहार, जमल ।

यसदिन श्रीघः ज्ञानमाला भजनबाट भजन प्रस्तुत भइसकेपछि धम्मवती गुरुमांले पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भई बुद्ध पूजा र धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन जलपानको व्यवस्था मिलाउनु हुने दाताहरूको नाम यसरी

उल्लेख गरिएका छन्—

(१) नानीहेरा शाक्य, (२) धर्मदेवी शाक्य, (३) पद्मदेवी शाक्य, (४) तारा शाक्य, (५) अनीला शाक्य, (६) शर्मीला शाक्य, (७) सप्तकेशरी शाक्य

यसपछि श्रीघः ज्ञानमाला भजन खलःलाई श्याममान बज्राचार्यले रु. ३०१५ सहयोग स्वरूप चन्दा प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नु भएको थियो ।

धम्मानुशासक पूज्य अश्वघोष महास्थविरया चय्यप्यकःगु (८४) बुद्धिया लसताय
“बाल बौद्ध चित्रकला प्रतियोगिता”



सभापति न्वचु बियाबिज्यासे धम्मवती गुरुमां

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया आयोजनाय धम्मानुशासक पूज्य अश्वघोष भन्तेया चय्यप्यकःगु बुद्धिं तःजिक हन । थुकिया लसताय असार ५ शनिवाः खुन्हु विभिन्न स्कूलयापि १२२ मह मचातय् दथुइ बाल बौद्ध चित्रकला प्रतियोगिता जुल । गुकी च्यादँ निसें झिनिदँ पुचःया ९९ (गुइगुम्ह) मचात व झिस्वदँ निसें झिखुदँया पुचःया २३ (नीस्वम्ह) मचातसें ब्वतिकाल । च्यादँनिसें झिनिदँया मचातयत् विषय “स्वयम्भू चैत्य” खःसा

झिस्वदँनिसें झिखुदँया मचातयेत “बोधिवृक्षया मुलय् बुद्धत्व लाना बिज्याःमह बुद्ध” खः । सभापतित्व धम्मवती गुरुमांन यानाबिज्यात ।

असार १२ शनिवारः खुन्हु बुद्धिया मू ज्याइवःया प्रतियोगिताया लिचवः न्यकेगु व सिरपा इनेगु ज्याइवः जुल । निर्णायक मण्डलय् च्वना दीपिं : उत्तमो भन्ते, एरिना ताम्राकार, राजभाई महर्जन व प्रसन्न काजी ताम्राकार । प्रतियोगिताय् तःधिकःपिं (१३-१६) पुचलय् प्रथम, द्वितिय,

तृतीय व सान्त्वना पुरस्कार त्याकादीपिं राधिका महर्जन-
इन्दायणी सेकेन्डरी स्कूल, यस्मीनी श्रेष्ठ-ग्रीन पीस स्कूल,
निकट श्रेष्ठ-अन्नपूर्ण स्कूल, नुविसा उप्रेती सेन्ट मेरीज
स्कूल । चीधिकःपिं (८-१२) पुचःलय् प्रथम, दुतिय, तृतिय
व सान्त्वना निम्हय् आयुस्मा रंजित-ग्रीनपीस स्कूल, सुशो
भन शाक्य-लिटिल एन्जल्स स्कूल, अलिसा जोन्धे-लिटिल
एन्जल्स स्कूल, राहिलमान तुलाधर - लिटिल एन्जल्स व
सहर्षमान तुलाधर - रातो बंगला स्कूलं त्याकल ।

ज्याइवल्य बुदिं हंम्ह भन्तेयात धर्मकीर्ति बौद्ध
अध्ययन गोष्ठीया पाखें सचिव लोचनतारा तुलाधरं उपहार
देखाना दिल । ज्याइवःया संयोजकपिं खः शुभवती गुरुमां
व सरोज मानन्धर ।

थुगु ज्याइवल्य मचातय्त प्रमाण-पत्र व पुरस्कार
वीत चन्दा तथाः गुहालीयाना दीपिं दातापिं थथेदु-

बोटलर्स नेपाल लि. पाखें निगः बाकस कोका-
कोला व फ्याण्टा ।

केंहे पुचः पाखें रुं २०००/- । रु. १०००/-
बियादीपिं; पूर्णाहिरा पुचः, डा. सुमन कमल तुलाधर, सरोज
(न्हसला) मानन्धर । रु. ५००/- बियादीपिं- चमेली
गुरुमां, शीलदेवी तुलाधर, रीना तुलाधर, जुनु तुलाधर,
रविन्द्ररत्न तुलाधर, श्यामलाल चित्रकार, हीरादेवी तुलाधर ।
रु. ५०/- निसें रु. ३००/- तक बियादीपिं दातापिं-
जयवती गुरुमां, रम्मावती गुरुमां, उष्णीषतारा तुलाधर,
समुद्रदेवी ताम्राकार, सहना मानन्धर, इन्द्रकुमार महर्जन,
कल्याणी ताम्राकार, हिमालदेवी तुलाधर, करुणा मानन्धर,
रमा कंसाकार, प्रणिधि तुलाधर, मोतीशोभा तुलाधर,
भुवन, विकास तुलाधर, रत्ना श्रेष्ठ, विजयलक्ष्मी शाक्य,
अम्बिका श्रेष्ठ, मिनशोभा शाक्य, ऐश्वर्य ताम्राकार, सुभद्रा
स्थापित, पुण्यलक्ष्मी रंजितकार, रामकुमारी मानन्धर, दुर्गा
रेग्मी, राजभाई तुलाधर, सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, ध्रुव
राजकर्णिकार, सुवर्ण रंजित श्रेष्ठ, मिनरवती तुलाधर ।

सामान बियादीपिं- मुदिता तुलाधर - १३२ थान
पेन्सिल; माया मानन्धर, जगत सुन्दर व्वनेकृथि - १२५
वटा रूमाल; प्रतिमा मानन्धर - बुद्धमूर्ति १ थान; लो
चनतारा तुलाधर - Tang Juice २ पाकेट;
सरोज मानन्धर - Tang Juice १ पाकेट चन्दा बियाः
गुहालीयाना दीपिं सकसितं धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन
गोष्ठीपाखें सुभाय् देखाःगु जुल ।

धम्मवती गुरुमांलाई शुभकामना

■ लक्ष्मी हीरा तुलाधर

बौद्ध शिक्षाको तीव्रप्यासले, पानीबाट अलगिएको माछा
जमीनमा छटपटाएझैं, बालिका गणेश कुमारी छटपटाइन् ।
थेरवाद बुद्धधर्म, कुन चराको नाउँ हो बुझ्न,
गहकिलो अध्ययन यसको, गर्न भागीन् उनी म्यानमारमा ।
आफ्ना प्यारा परिवार त्यागी, एकली छोरी माता पिताका,
छैन कसैको समस्या बुझ्न, तान्यो है तान्यो दृढ
इच्छाले
भिसा छैन, के होला यात्रा, कस्तो छ है सुनेको ठाउँ
डर पनि छैन मनमा कति हिम्मत गरी दृढ विश्वास बुद्ध
प्रति ।

जेल सजाय भोग्नु परे पनि, लम्की गई सफलताको अठोट
गरी

अचम्म ! अचम्म है !! अचम्म !!!

कसैलाई के थाहा, नेपालको एक भविष्य

धार्मिक नेता भनी उनी

भयभित, आश्चर्य सुन्दा मात्रै, बालिकाको कठीन जङ्गल यात्रा ।
विभुषित भइन् उनी, बाह्र (१२) वर्षको अटूट मिहेनतले
“शासन धज धम्माचरिय”बाट

तमी छेत नाम पुस्तकले, प्रख्यात भइन् उनी नेपालको एक
बुद्धको अंशचारी

योम्ह म्ठ्याय् नामबाट चिन्यो नेपालमा

भिक्षु ज्ञान पुर्णिकको अनुवादबाट

क्रूर राणा शासन कालमा, बुद्ध धर्मको सुन्य अवस्थामा
जेहेन्दार, उत्साही धर्म नेत्री, बनी देखाइन्
धम्मवतीको नामले उनी

कुनै किसिमको बाधाबाट, कति पनि नडराई

लम्की उनी आफ्नो लक्ष्यमा अघि-अघि बढी-बढी

अज्ञानीहरूलाई ज्ञान दिई, जीवन नै अर्पण गरी

जगतमा सबैको ममतामयी गुरुमाँ बनी उनी

सफलताको चुचुरोमा पुगिन् आज यहाँ उनी

धन्य ! धन्य !! धन्य !!! गुरुमाँ धन्य गुरुमाँ तपाईंलाई

आजको यो पुण्य दिन हो, तपाईंको यो जन्मदिन हो

दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको हृदय देखि शुभ-कामना

शुभ-कामना ! शुभ-कामना !! तपाईंलाई

मेरो हृदय देखि मुरी मुरी शुभ-कामना !

कोटी कोटी वन्दना

नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया न्ह्यक्वःगु राष्ट्रिय सम्मेलन

नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया आयोजनाय् पाःकया हःम्ह कीर्तिपुर ज्ञानमाला भजन खलःया व्यवस्थापने तःजिक हनेत नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समितिया कार्यसमितिया पदाधिकारी व कीर्तिपुरया खुगू (६) ज्ञानमाला खलःतय् दथुई च्वंगु बैठकं श्री कृष्ण महर्जनया अध्यक्षताय् क्वय् बिया कथंया छगू व्यवस्थापन समिति गठन जूगुदु । गठनकथं अध्यक्ष श्री कृष्ण महर्जन, उपाध्यक्ष हिरा डंगोल, सचिव महन्त महर्जन, सह-सचिव बुध महर्जन, कोषाध्यक्ष कृष्ण महर्जन, सह-कोषाध्यक्ष सालिग्राम महर्जन, दुजःत चन्द्र महर्जन, जुलुम शाक्य, अष्टबहादुर डंगोल, दुर्गा महर्जन, मिनप्रकाश महर्जन, भर तबहादुर महर्जन, पूर्णमान महर्जन, वीरमाया महर्जन, प्रमिला महर्जन, अमरलाल माली, राजभाई महर्जन व अर्जुन महर्जन खः ।

थुगु बैठके सातौं सम्मेलनया विषयले ने.रा.ज्ञा.स. या अध्यक्ष शान्तरत्न शाक्य, सल्लाहकार प्रमुख शान्तरत्न शाक्य व महासचिव अमीरमान शाक्य पाखें सम्मेलन सम्बन्धी जानकारी बिया दिल । अथेहें ने.रा.ज्ञा.स. या उपस्थिति जुलुम शाक्यया संयोजकत्वय् कीर्तिपुर क्षेत्रया ज्ञानमाला भजन खलःत फुक्या छगू संयुक्त कीर्तिपुर ज्ञानमाला भजन समिति नं गठन जूगुदु ।

बुद्धमूर्ति लः ल्हात

यें/भिंखुदं न्ह्योनिसें अटुटरुपं गुल्पा दान यानाः बुद्धधर्मया ख्यलय् छगू अद्वितीय ज्या याना वयाचवनादीम्ह जीवरत्न स्थापितं स्वंगू फिट तजाःम्ह निम्ह बुद्धया मूर्ति वंगु शनिवाः लःल्हाःगु दु ।

यलया धापाखेल बुद्धविहार व पोखराया सालडाँडा स्याङ्गजाया धम्म हवील फाउण्डेशनयात उगु निगूलिं मूर्ति थःगु हे निवासय् लःल्हागु खः । थुगु ज्याइवलय् भन्ते जो तिमापाखें पञ्चशील विङ्गुया नापं परित्राण पाठ नं जूगु खःसा बुद्धमूर्ति लःल्हाना काय्धुंकाः सम्बन्धित पक्षं थःथगु नुगः खं नं प्वकादीगु खः । धापाखेल बुद्ध विहारपाखें ग्रहण याःगु बुद्धमूर्तियात धिमे थाना जात्रा याना यंकूगु खः । थुगु बुद्धमूर्ति जीवरत्नया परिवार सहितं लःल्हाःगु खः । बुद्धमूर्ति

लःल्हानादीगुलिं थुकिया कदर स्वरूप सम्बन्धित संस्थापिनसं भाजु जीवरत्न स्थापितयात हनेज्याया नापं हनापौ नं लःल्हाःगु खः । थुगु ज्याइवलय् उपस्थितपिन्त तुच्चा नं याकूगु खः ।

लुमंके वहःजू गुल्पा रत्नकथं नं नांजाम्ह जीवरत्न स्थापितं थ्व सिवें न्ह्यो न्याथाय् न्याम्ह सेरामेकया बुद्धमूर्ति लःल्हाय् धुंकूगु दु । (साभार- सन्ध्या टाइम्स)

कर्तव्य पालन

बंगालया छगू स्कूलय् वार्षिक परीक्षा जुयाचवन । छम्ह विद्यार्थी खुयाः च्वयाचवन । परीक्षकं खंबलय् वयात तुरन्त हे ज्वन ।

उम्ह विद्यार्थी उगु स्कूलया अंग्रेज हेडसरया काय् खः थ्व खँ सीकसीकं नं वं वयात जांच बीके मबिल ।

रिजल्ट पिहाँ वः बलय् व विद्यार्थी फेल जुयाचवन । शिक्षकत दक्वसिनं थुकिया कारण व हे शिक्षकयात भाः पिल । इमिगु विचारय् आः वयागु जागीर खतराय् लाःगु दु ।

छन्हु हेडसरं वयात सःतके हल ।

व शिक्षक आशंकित मन ज्वनाः वयागु क्वथाय् वन, तर वं मती तयावं स्वयां थ्याक्क अःखः हेडसरं वयात लसकुस यात, अले धाल, “जितः गर्व दु कि जिगु स्कूलय् छि थेंज्याःम्ह कर्तव्यपालक आदर्शवादी शिक्षक दु, गुम्हसिनं जिमि काय्यात दण्ड वीत तकं लिफः मस्वः । यदि छिं वं अथे यायेक यायेक नं वयात पास यानाबिउगु खःसा जिं छितः बर्खास्त यानाबीगु खई ।”

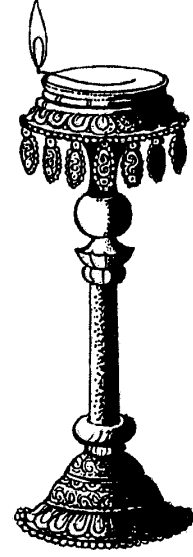
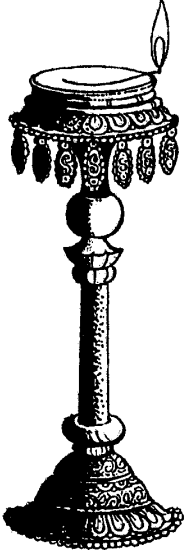
“महोदय, छिं जितः आः नं उम्ह विद्यार्थीयात पास यायेत बाध्य यानादिल धाःसा नं जिं पास मयायेगु हे जुई । बरू राजीनामा बी माःसां बियावी ।” वं राजीनामा पौ म्हिचां पिकयाः क्यनाः धाल ।

वयागु लिसः न्यनाः हेडसरया मिखाय् वयागु इज्जत दोब्बर थहाँ वन ।

थ्व शिक्षक खः, बंगालया नांजाःम्ह वीर, देशभक्त मास्टर सूर्यसेन गुम्ह स्वतन्त्रता संग्रामय् ब्वति कयाः १२ जनवरी १९३४ या सुथय् न्हिलाः न्हिलाः फांसी यग्गात । भारत वं ‘बङ्गलादेशं वयागु लुमतिइ अलग अलग हलाक टिकट पिकयातःगु दु । (साभार- सन्ध्या टाइम्स)

“जरै नउखेलेको केवल पात मात्र काटिएको बोट फेरि पलाएझैं, तृष्णा र अनुरागको अर्थात् आशक्तिको समूल नष्ट नगर्ने हो भने दुःख पनि वारंवार पलाएर आइरहन्छ” – धम्मपद

“अनिच्चा वत संखारा”



न्हछे कुमारी मानन्धर

(जन्म दिं: २०२९ चैत्र २८ गते, एकादशी - मद्दुगु दिं: २०६७ ज्येष्ठ २९ गते, औंसी)

न्हछे कुमारी मानन्धरयात
निर्वाण पद प्राप्त जुयेमा धकाः कामना यासे
श्रद्धाया स्वाँ देछाना चवना ।

बाः भक्तलाल मानन्धर

माँः इन्द्रमाया मानन्धर

तताः लक्ष्मीकुमारी मानन्धर

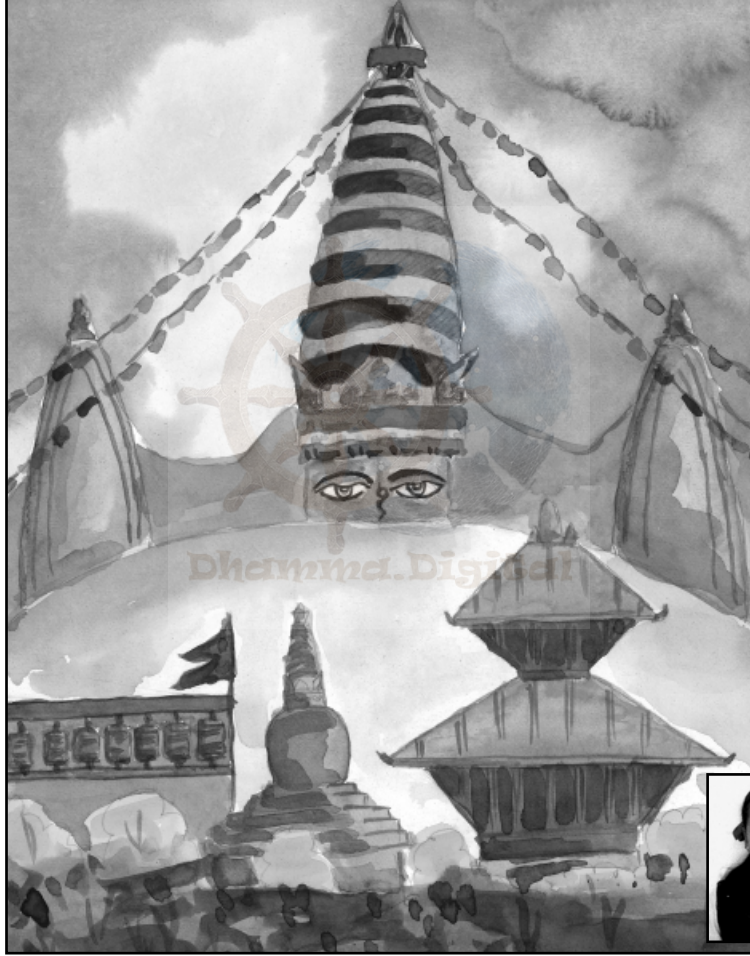
केहँः जमुना मानन्धर

काय्ः प्रदीप मानन्धर

सपरिवार, साँगा, बनेपा

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



धर्मकीर्ति विहारमा आयोजित बाल बौद्ध चित्रकला प्रतियोगिता (८-१२ वर्ष समूह) मा प्रथम हुन सफल चित्रका साथ प्रतियोगी बालिका आयुष्मा रञ्जित

वर्ष-१८, अङ्क-३

बु.सं. २५५४, गुरु पुण्डि

नौलो धार्मिक संस्कृति

■ भिक्षु अश्वघोष

धार्मिक क्षेत्रमा भक्तिमार्ग र ज्ञानमार्गको महत्त्वपूर्ण चर्चा भइरहेको पाइन्छ। यी दुईवटा मार्गहरू मध्ये भक्ति मार्गले बलियो स्थान ओगटेको छ। परापूर्वकाल देखि यज्ञ र महायज्ञमा भक्तजनको आस्था बलियो भइरहेको देखिन्छ। महायज्ञमा त धेरै अन्न र घ्यू बालेर होम गर्ने चलन रहेको छ। त्यसैले होला व्यवहारिक पक्षका मानिसहरूले यस कार्यलाई आलोचना गर्छन्। हुन पनि हो, जुन कार्यले बहुजन हित र सुख सम्बन्धी लक्ष्य बोकी यस लक्ष्यलाई साकार गर्छ, त्यही कार्य धर्म ठहरिन्छ। तर अन्धविश्वासी, भ्रमपूर्ण कार्यले भने समाजमा हित सुख होइन क्षति र अशान्ति मात्र निम्त्याउन खोज्छ।

तर आजभोली यस्तै महायज्ञको माध्यमबाट नौलो धार्मिक संस्कृतिको शुरुवात गरिरहेको सुख र खुशीको खबर प्राप्त भएको छ। नामले त महायज्ञ नै जनाएको छ। तर लक्ष्य भने यसको रचनात्मक कार्य तर्फ लम्किएको देखिन्छ। त्यसैले यस महायज्ञ सराहनीय र अनुकरणीय रहेको कुरा थाहा लाग्न आएको छ। यस आदर्शमय घटनालाई गोरखापत्रमा यसरी उल्लेख गरिएको छ—

“युवा उमेरमा नै महायज्ञमा कथा वाचन गरेर सामाजिक कामका लागि सहयोग जुटाउन सक्रिय पोखराका २६ वर्षिय युवा पण्डित कमलनयन गौतमलाई अचेल भ्याई नभ्याई भएको छ। एउटा महायज्ञ सिद्धिन नपाउँदै अर्को महायज्ञ शुरु हुन्छ।

संगीतमय भजन र कथात्मक शैलीमा कर्णाप्रिय स्वर लयमा महायज्ञ भागवत वाचन गरी चार वर्षको अवधिमा संचालित झण्डै ५० वटा महायज्ञबाट रु. २५ करोड जुटाउन सफल भएको छ। त्यस रकमबाट अस्पताल, स्कूल, कलेज, बृद्धाश्रम आदि सामाजिक कार्यमा लगानी गरी धार्मिक जागरण मार्फत समाज विकास कार्यमा जुटेका छन्। सबभन्दा राम्ररी प्रवचन दिने सिलसिलामा पण्डित कमल नयन भन्नुहुन्छ—

“पूजापाठ गर्दैमा मात्र धर्म हुँदैन। अर्काको हित गर्नुनै धर्म हो।”

धार्मिक एवं आध्यात्मिक जागरण संगसंगै समाजको विकासका लागि पनि उहाँको तर्फबाट भएका यी कार्यहरूलाई नौलो धार्मिक संस्कृति हो भन्दा अत्युक्ति नहोला।

भगवान् बुद्धले पनि सन्देश दिनु भएको थियो—

“मानिस असल बन्न सके बहुजन हित र सुख हुनेछ। साथै अरूको उपकार हुने काम गर्न सके सही धर्मप्रचार हुनेछ र शान्ति स्थापना हुनेछ।”

धम्मवती गुरुमांको ७६ औं वर्षिय जन्मोत्सवको शुभकामना

नेपालमा थेरवाद बुद्ध धर्मको शासनिक कार्यमा प्रव्रजित गुरुमांहरू सक्रिय रहँदै आउनु भएका छन्। यस क्षेत्रमा भिक्षुणी धम्मवती सबै प्रव्रजित गुरुमांहरूका गुरु आमा हुनुभई बुद्ध शासनिक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिँदै आउनुभएको छ। जीवन एउटा यात्रा हो। यस यात्राका विभिन्न विसौनीहरू छन्। धम्मवती गुरुमांको धम्मयात्राको सेरोफेरो घुम्दै फिर्दै उकाली ओराली, दुःख-सुखको अनुभव बटुल्दै ७६ औं वर्षिय जन्मोत्सवको शुभ-उपलक्ष्यमा भिक्षु महासंघबाट साप्ताहिक अभिधर्म पाठ र धर्मदेशना गत श्रावण ५ देखि १२ सम्म सञ्चालन भइरहेको छ। यो कार्यक्रम धम्मवती गुरुमांको जन्मदिन मनाउन वर्षेनी सञ्चालन भइरहेको छ। थुप्रै प्रव्रजित गुरुमांहरूका संरक्षक हुनुभई उहाँहरूलाई राम्रो आश्रय दिन सफल हुनुभएकी गुरुमां धम्मवती नारी जातीका लागि आधार स्तम्भ हुन सफल हुनुभएको छ। नेपालमा बुद्धधर्म जनमानसमा फिजाउनका लागि धम्मवती गुरुमाले पुन्याउनु भएको योगदान र उहाँको दृढ मनोबल शक्ति विषयमा जान्नको लागि “स्नेही छोरी” उपन्यास अध्ययन गर्न सकिन्छ।

धम्मवती गुरुमांको विवेकपूर्ण लगनशीलताले उहाँको मानविय गुण दर्शाइरहेको छ। जुनदिन मलाई धम्मवती गुरुमाले शान्तिको बाटोमा हिंडन सिकाउनुभयो, त्यो दिन देखि उहाँले मलाई कर्म बनाइदिनु भयो। त्यसैले मैले उहाँलाई कर्म बनाइदिनुहुने गुरुमां भन्छु। गुरुमांको अपार मायालाई कदर गरेर नै म दिनहुँ धर्मकीर्ति विहारमा विहान ५:३० बजे जलपान खान जाने गर्छु। मलाई श्रामणेर बन्नका लागि उर्जा प्रेरणा प्रदान गर्नुहुने उहाँ गुरुमांको योगदानले गर्दा आजको यस परिवेशमा मैले उभिने मौका पाएको छु। गुरुमांको यस कदमलाई कृतज्ञतापूर्वक स्मरण गर्दछु। यही कदमको कारणले मैले उपसंघ नायक श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविर गुरुवर भन्तेको छत्रछाँयामा रहने सौभाग्य पाएको छु। नेपाल आमाकी सुपुत्री धम्मवती गुरुमां धर्मप्रेमी नारी समाजको उत्कृष्ट सफल एवं सार्थक नारीको रूपमा उभिनु भएकी छिन्। अन्य प्रतिभाशाली ऐतिहासिक नारीहरू सीता, भृकुटी, पारीजात, पासाङ्गलहामु आदि जस्तै उदाहरणीय नारीहरूको रूपमा उहाँ पनि अगाडि बढ्दै हुनुहुन्छ। नारी प्रतिभा, पुरुष प्रतिभा भन्दा कम छैनन् भनी उहाँ उदाहरणको रूपमा उभिनु भएकी छिन्।

यसरी उहाँको अमूल्यगुण स्मरण गर्दै उहाँको ७६ औं जन्मदिनको उपलक्ष्यमा दीर्घायु र आयुआरोग्य एवं मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

■ भिक्षु गौतम, श्रीघःविहार