

प्रमुख व्यवस्थापक
विद्यासागर रञ्जित
फोन: ४२५ ८९५५

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

सह-व्यवस्थापक
धुवरत्न स्थापित
सम्पादन सहयोगी
भिक्षुणी शुभवती

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 २५५६
नेपाल सम्बत् १९३२
इस्वी सम्बत् २०१२
विक्रम सम्बत् २०६९

विशेष सदस्य	रु. १०००/- वा सो भन्दा बढी
वार्षिक	रु. १००/-
यस अङ्कको	रु. १०/-



धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

29th SEPTEMBER 2012

वर्ष- ३०

अङ्क- ६

यँया पुन्हि

आश्विन २०६९



वेहोशी मूर्खले व्यभिचार कर्म (परस्त्री, परपुरुष गमन जस्ता चरित्रहीन कार्य) गर्दछ। यस कार्यले त्यसलाई अपुण्य लाभ अर्थात् नराम्रो फल प्राप्त हुनेछ, सुखपूर्वक निदाउन सक्दैन, विभिन्न व्यक्तिहरूबाट निन्दित भई रहनुपर्ने हुन्छ र आखिर मा नरकतुल्य दुःखी जीवन बिताउनुपर्ने हुन्छ। अपुण्य लाभले गर्दा उ भविष्यमा दुर्गतिमा पतन हुनेछ। भयभीत जीवन बिताउनु पर्ने र रति सुख थोरै मात्र प्राप्त हुनेछ। ठूठूला दण्ड भोग्नुपर्ने स्थिति आइपर्नेछ। त्यसकारण कुनै पनि व्यक्तिले परस्त्री, परपुरुष गमन नगर्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ।



कुश (एक प्रकारको घाँस) समात्दा होश पुऱ्याई समात्नु पर्दछ। होइन भने हातमा घाऊ हुनेछ। त्यसरी नै श्रमण धर्म (सन्यास धर्म) राम्ररी पालन गर्नुपर्दछ। होइन भने नारकीय जीवन बिताउनुपर्ने हुन्छ।



लडाई क्षत्रमा गएको हात्तिले त्यहाँ हानेर ल्याएको वाणलाई चुपचाप सहे जस्तै मैले पनि अकालि बोलेको कटुवाक्यलाई चुपचाप सहनेछु। किनभने संसारमा दुःशील व्यक्तिहरू नै धेरै छन्।



मानिस र पशु बिचको फरक

भगवान् बुद्धले मानिस जातीको परिभाषा यसरी दिनुभएको छ—

“मनस्स उस्सन्नताय मनुस्सो”

अर्थात्— असल कार्यको विकास र उन्नति गर्न चाहने व्यक्तिलाई मनुष्य भनिन्छ। असल कार्यको विकास र उन्नति नचाहने व्यक्ति मानिस हुन सक्दैन।

संसारका जीवित प्राणीहरू मध्ये मस्तिष्क र बुद्धि बलका कारणले सबभन्दा श्रेष्ठ र विकसित चेतनशील प्राणीको रूपमा रहेको छ मानिस। आहार, निद्रा, भय र मैथुन आदि यी चार कार्यहरूमा मात्र सीमित रहने व्यक्तिलाई रूप मानिस भएपनि उसको यी निम्नस्तरको कार्यले उसलाई पशुहरूको दर्जामा गाभिएको हुन्छ। मानिस जातीले यी चार कार्य बाहेक माथिल्लो उन्नत र असल पुण्य कार्यहरूको विषयमा पनि चिन्तन मनन गर्न सक्तियो भने उ धेरै उच्च श्रेणीमा गनिन्छ। मानिसले चाहेमा आफ्नो मन फराकिलो पारी विवेक बुद्धिले युक्त रही, ठीक बेठीक, राम्रो नराम्रो छुट्टाउन सक्ने मस्तिष्क विकास गर्न सक्छ। यहाँ मुख्य भूमिका मनको नै हुन्छ। त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ—

“मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया”

यस संसारमा जहाँ पनि मननै पहिला पुगिरहेको हुन्छ। मन नै नाइके हो। मन नै संसारको निर्माता हो। असल मानिस बन्नको लागि हामीले आफ्नो मनलाई पशु सोचाइबाट बाहिर ल्याई आध्यात्मिक शिक्षा पनि अध्ययन र अभ्यास गराउन नितान्त आवश्यक देखिन्छ।

बुद्ध शिक्षानुसार मानिस असल चरित्रको बन्न सके मात्र देश विकास सम्भव हुन्छ। तर आजभोलि यतातर्फ ध्यान पुग्न सकिरहेको देखिदैन। ठूलठूला घर, कलकार खाना मात्र निर्माण हुँदा, देश विकास भएको भन्न मिल्दैन। नेपालको अहिलेको अवस्थालाई अध्ययन गरिरहेका कोही विदेशी विद्वानहरू भन्ने गर्छन्—

नेपालले पहिले भन्दा भौतिक क्षेत्रको विकास

गरेको देखिन्छ। किनभने यहाँ पहिला भन्दा ठूलठूला घरहरू निर्माण हुनुका साथै बाटाहरू फराकिलो हुँदैछन्। तर यसको अनुपातमा मानिसहरूको सोचाई फराकिलो हुन सकिरहेको देखिदैन। स्वार्थीभावनाले ग्रसित चित्त भन् भन् साँघुरिदै गइरहेकोले असल मानिसहरूको संख्यामा कमी हुँदै गइरहेको देखिन्छ। त्यसैले होला पढे लेखेका मानिसहरूको संख्या बढ्नुको साथसाथै म र मेरो भन्ने भावनालाई सर्वोच्च स्थान दिँदै अरुलाई नगन्ने र पराई ठान्ने बानीको विकास हुँदै गइरहेको देखिन्छ। फलस्वरूप यहाँ “हामी” भन्ने शब्दलाई नै विसर्दै गइरहेको छ। त्यसैले पढेलेखेका विद्वानहरूको संख्या बढ्दै गएको अनुपातमा घर घरमा, राजनैतिक क्षेत्र, सामाजिक क्षेत्र, आर्थिक क्षेत्र एवं धार्मिक क्षेत्रमा समेत द्वन्द, भैँभगडा, कलह र अशान्तिको आवाज बुलन्द बन्दै गइरहेको छ। सहनशीलता, कर्तव्यपरायण र ठीक तरिकाले बुझ्न सक्ने क्षमतामा न्हास हुँदै गइरहेको देखिन्छ।

त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको शिक्षालाई यहाँ स्मरण गर्नु उचित देखिन्छ—

“मंसं तस्स वड्ढति पञ्जातस्स न वड्ढति बलि वद्दोव जीवति”

अर्थात् शरीर मात्र बढेर र गठिलो भएर के गर्नु ? विवेक बुद्धि बढाउन सकेको छैन। विवेकहीन व्यक्तिको जीवन गोरु (एक पशु) को जीवन जस्तै अर्थहीन एवं सारहीन हुन्छ।

भगवान् बुद्धले भन्नु भएको माथि उल्लेखित ज्ञानलाई बुझ्न नसकेको कारणले नै होला आजभोली हामी सामु पदलोलुपता (मान, पदले विभूषित हुने लोभ), ले ग्रसित, समाजमा आफूलाई विद्वान र जान्ने सुन्ने व्यक्ति भनी चिनाउन आतुर व्यक्तिहरूको बिगबिगी देखिन्छ। यस प्रकारका व्यक्तिहरू आफ्नो कर्तव्यलाई भन्दा पनि अरुप्रति अधिकार जमाउने कार्यमा अल्मलिइरहेका हुन्छन्। यसरी उनीहरूले थाहै नपाउने गरी आफ्नो मनमा अहंभावलाई जन्म दिई सोही अनुसार अर्काको

कार्य क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउँदै निर्देशन र हुकुम दिन पुगिरहेका हुन्छन्। आफूले दिन गइरहेको निर्देशन कत्तिको व्यवहारिक वा अव्यवहारिक भन्ने विषयमा सोच्न सक्ने क्षमता समेत उनीहरूमा देखिँदैन। किनभने उनीहरू किताबमा उल्लेखित सैद्धान्तिक पक्षका हिमायती बनिरहेका हुन्छन्। गुरु बन्ने रहरले ग्रसित यी व्यक्तिहरूले शिष्य भएर सोच्न सक्ने क्षमता नै पैदा गर्न सकिरहेको हुँदैन। यिनीहरूको यी खराब व्यवहारले कतिपय निस्वार्थ व्यक्तिहरूको मनमा प्रतिकूल अवस्था सृजना गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले होला भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ—

“अप्पमादन सम्पादेथ”

अर्थात् हरेक समयमा होशियारी र चनाखो बन्नु हाम्रो पाइला चिप्लनुको प्रमुख कारण नै होश पुऱ्याउन नसक्नाले हो। होश पुऱ्याउन सकिएन भने क्षण क्षणमा हाम्रो मनमा लोभ, द्वेष, अभिमान र स्वार्थ चित्तले ठाउँ लिएर निस्वार्थ, स्वच्छ, मैत्री, करुणा मुदिता र उपेक्षा जस्तो पवित्र चित्तलाई ढाकिदिने गर्छ। अनि हामी मानवबाट दानव, निश्वार्थ धार्मिक व्यवहारबाट स्वार्थी, अविवेकी र पशुतुल्य व्यवहारका हुन पुग्नेछौं।

यसको लागि हामीले बुद्ध शिक्षालाई पठन पाठन र पद एवं मान पदवीले विभूषित बन्ने कार्यमा मात्र सीमित नराखी यसलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्ने बानीलाई पनि प्राथमिकता दिन उचित देखिन्छ। अरुप्रति अधिकार जमाउँदै अर्काको कार्यक्षेत्रमा हस्तक्षेप गर्न जाने बानीलाई हटाई आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य पालनलाई प्राथमिकता दिन सक्थौं भने मात्र साँच्चिकै असल मानिस बन्न सकिने छ। किनभने हामीलाई पशु होइन असल मानिस बनी आफ्नो अमूल्य जीवन सफल पार्नु छ। ❖

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति	बुद्धपूजा	धर्मदेशना
२०६९ भाद्र ९ गते	वीर्यवती गुरुमां	वीर्यवती गुरुमां
२०६९ भाद्र १५ गते	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६९ भाद्र २३ गते	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६९ भाद्र ३१ गते	क्षान्तीवती	पञ्जावती
२०६९ आश्विन १ गते	केशावती गुरुमां	केशावती गुरुमां

धम्मपद – २५३

प्रज्ञ रीना तुलाधर (बनिया)

‘परियत्ति सद्धम्म कोविद’

यो मुख सञ्जतो – मत्तभाणी अनुद्धतो

अत्थं धम्मञ्च दीपेति – मधुरं तस्स भासितं

अर्थ— चित्त संवर भएकाले विचारपूर्वक कुरा गर्छन्, चञ्चल हुँदैनन्, अर्थ र धर्म प्रकाश गर्छन्, उनको भाषण मधुरो हुन्छ।

घटना— उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले जेतवन विहारमा बस्नु हुँदा कोकालिक भिक्षुको कारणमा भन्नु भएको थियो।

बुद्धकालीन एक भिक्षु कोकालिक मरेपछि पदुम महानरकमा जन्म लिन पुगेको थाहा पाएपछि धर्म सभामा भिक्षुहरूको विचमा यसको चर्चा भयो— “अहो, कोकालिक भिक्षु आफ्नै वचनको कारणले नरकमा पुगेछ। दुईजना अग्रश्रावकलाई तिनले गालि गर्दै थिए, त्यत्तिकैमा उनी पृथ्वीको जमिन फुटेर त्यहिं भित्र पसी मरेर नरकमा उत्पन्न भए।”

त्यो बेला भगवान बुद्ध धर्म सभामा पुग्नु भएछ। भिक्षुहरूको विचमा कुरा भइराखेकोलाई लिएर बुद्धले सो धनुभयो— “यो बेला तिमीहरूको विचमा के को कुरा भइ राखेको छ?” भिक्षुहरूले कोकालिक भिक्षुको बारेमा कुरा भइराखेको भनी बताएपछि, भगवान बुद्धले भन्नुभयो— “भिक्षुहरू, कोकालिक आफ्नो वचन संवर नगरेको कारण पतन भएको यो पहिलो पल्ट होइन। पूर्व जन्ममा पनि उनको यस्तै गति भएको थियो। यसो भन्दै भगवान बुद्धले उनको अतीत कथा सुनाउनु भयो जति बेला उनी कछुवा भएर जन्म लिएको थियो।

अतीत कथाको प्रसङ्ग जोड्दै भगवान बुद्धले भन्नुभयो— “भिक्षुहरू हो ? मानिसहरूले वचन संयम गरी, अभिमान नगरीकन, शान्त चित्त भई बस्न जान्नुपर्छ।” यसरी आज्ञा भई भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो। ❖

❖ हीन काम नगर, लापरवाही नहोऊ, मिथ्याधारणामा नफँस, सांसारिक वासनाका कामना नबढाउ।

❖ उठ, बेहोशी नहोऊ, सद्धर्मको आचरण गर, धार्मिक इमान्दारी फुल्यहरू सधैं सुखपूर्वक जीवन बिताउँछन्।

– बुद्ध उपदेशहरू

विपश्यना शिविर र आत्मदर्शन

सत्यनारायण गोयन्का

अनुवादक- विश्व शाक्य

यही सिक्न आयौं । दिनभरि यही अभ्यास गर्दै रह्यौं । हरेक साँभूमा धर्म-चर्चा केवल यसै स्पष्टीकरणको लागि हुन्थ्यो कि अभ्यास कसरी ? फेरि जहाँ धर्म-चर्चा हुन्छ र धर्मको व्यावहारिक पक्षलाई शब्दहरूमा सम्झाइन्छ, वहाँ धर्मका सैद्धान्तिक पक्ष पनि प्रकाशित भइनेहाल्छ, अलग-अलग सैद्धान्तिक विचार धाराहरू र परम्पराहरूबाट आएका साधकहरूमध्ये कसैलाई अमुक कुरा हाम्रो परम्परागत मान्यहरूमा मेल खाँदैन भन्ने लागेको छ भने उसलाई अलगगै राख्नुहोस् । सिद्धान्तका जति-जति शब्द ठीक लाग्छ, आफ्ना मान्यताहरूमा मेल, खान्छ जस्तो लाग्छ, उति उति नै स्वीकार गर्नुहोस् ।

भविष्यमा कुनै पनि बेला जब बुझ्न सकिनेछ तब स्वीकार गर्नुहोला । यसले केही हराउनेछैन, केही बित्ने छैन । मुख्यकुरा त व्यावहारिक पक्ष नै हो ।

व्यावहारिक पक्ष शील-सदाचार हो, समाधि हो-मनलाई वशमा राख्नु छ, प्रज्ञा हो-चित्तलाई राग-विहीन, द्वेष-विहीन बनाउने काम हो, निर्मल बनाउने काम हो । त्यसलाई मैत्री, करुणा आदि सदगुणहरूबाट भर्ने काम हो यसमा भला कसले विरोध गर्ने हुन्छ ? यी जुन तीन कुराहरू हुन् - शील, समाधि तथा प्रज्ञा, वश यो नै धर्मको सार हो । यस घेराभन्दा बाहिर जुन सैद्धान्तिक कुरा छ, त्यो यदि बुझ्न सकिन्न भने या स्वीकार्न सकिन्न भने त्यसलाई जोडिदिनुमा त्यति हानि हुनेछैन ।

धर्मको सैद्धान्तिक पक्षको कुरा धर्मको व्यावहारिक पक्षलाई प्रष्ट पार्नको लागि नै बताउने गरिन्छ । बडो प्रेमपूर्वक भनिएको हुन्छ । कुनै विरोधभावबाट होइन र पनि प्रमुख कुरा त व्यावहारिक पक्ष नै हो; अभ्यास नै हो । शील धारण गर्नमा छ; समाधिमा निपुणता ल्याउनमा छ; प्रज्ञाबाट चित्तलाई निर्मल बनाउनमा छ । यसमा विरोधको लागि कुनै स्थान छैन ।

दश दिनको अभ्यासमा यस विद्याको एउटा धमिलो आकार अगाडि छ । मानौं दश दिनमा -कुनै उब्जाऊ मलिलो भूमिमा मूल्यवान् बीउ बीजारोपण गर्नु । उब्जाऊ भूमि छ । यहीकारण, यो मूल्यवान् बीउ फुटेर बाहिर, आयो, अंकुरित भयो र प्रस्फुटित भयो ।

अब जुन यी स-साना धर्मको विरूवा फुटेर बाहिर

आएको छ त्यसलाई कुशल मालीले भैं खूब स्याहार पुऱ्याउनु छ । बुद्धिमान् मानिसले स-साना विरूवाको खूब स्याहार गर्ने हुन्छ । उसको चारैतिर बार-बन्धन लगाउँछ । कुनै - गाई बाखा नचरोस् । समयमा पानी दिन्छ, समयमा घाम-छाया । यसरी सेवा गर्दा गर्दा त्यस विरूवा बढेर गहिरो जरा र मोटा-मोटा हाँगा भएका विशाल रूखको रूप धारण गर्दछ त्यसबेला त्यतिखेर कसैको सेवा, स्याहारको आवश्यकता पर्दैन । त्यसले स्वयं आफ्नो हेर-विचार गर्ने हुन्छ । प्रकृतिबाट आफ्नो आवश्यकता स्वयं पूतिगर्ने हुन्छ तर बदलामा सारा जीवन सेवा गर्नेमा अर्पण गर्ने हुन्छ । जुन आफूले पैदा गर्छ, त्यो अरूलाई दिइनैरहन्छ । कति शीतल छाया, कति सुन्दर फूल, कति मिठा फल । पहिले जति सेवा लियो त्यो भन्दा धेरै गुणा बढी त्यसले दिन थाल्दछ ।

यो धर्मको विरूवा पनि यस्तै हो । शुरू-शुरूमा खूब सेवा सुरक्षा चाहन्छ । यसको चारैतिर बार-बन्धन नलगाउने हो भने कुनै गाई-बाखा चरेर सखाप पार्नेछ । यहाँ दश दिन रहनुहुँदा बार लागेकै हुन्छ । त्यहाँबाट बाहिर गएपछि हुन सक्छ आफ्नो परम्पराको कुनै व्यक्तिले भन्न सक्छ- “अरे कहाँ गएका थियौं ? उनको मान्यता त हाम्रो परम्पराको ठीक उल्टो छ । त्यसमा लाग्यौं भने गयो डुब्यो । हाम्रो परम्परामा त यस्तो सिद्धान्त हुन्छ ।” फेरि त्यही बुद्धि विलास, वाद-विवाद, तर्क-वितर्क चल्थो भने सारा साधना खेर गयो । भैंडा-बाखा चरेरै छोड्यो । यदि बचाउन चाहने हो भने चारैतिर बार-बन्धन लगाउनु पर्नेछ । लगाएरै राखिनेछ । कस्तो बार ? कस्तो बन्धन ? यस्तो अवस्थामा यही जवाफ दिन्छु दार्शनिक सिद्धान्तहरूका कुराहरू यस बार-बन्धनबाट विल्कुल बाहिर रहनु । यी जो विरूवा हुर्काउन हामी लागि रहेका छौं, ती विरूवाहरू त व्यवहारका विरूवा हुन्, अभ्यासका विरूवा हुन् । शील, समाधि तथा प्रज्ञाका विरूवा हुन् ती । यसमा कतै केही भगडा छैन, द्वन्द छैन । यसप्रकार बार-बन्धन लगाएर सबै भगडालाई एकतिर पन्छाएर राखिनेछौं । बस विरूवा बचिहाल्नेछ ।

यसपछि यस विरूवालालाई विहान बेलुकी मल-जल हाल्नुपर्नेछ । कसरी मल-जल हाल्ने ? विहान एक घण्टा बेलुकी एक घण्टा ध्यान बस्ने पर्नेछ । अन्यथा विरूवा सुकेर जानेछ । शुरू शुरूमा दुई घण्टा समय निकाल्न मुशिकल

पर्नेछ, तर शीघ्र नै साधकलाई लाग्न थाल्नेछ कि समय उपयुक्त छ । अनुभव हुन थाल्नेछ कि दिनहुँ राती जति बढी सुत्ने गरिन्थ्यो त्यसमा एक घण्टा कमी हुँदा पनि निद्रा पूरा पुगेकै छ । पहिले भैं त्यतिसारो निद्राको आवश्यकता परेन । यसरी एक घण्टा त आरामसँग निद्रा मध्यबाटै कटेर जानेछ । त्यसपछि आलस्य र गफमा जति समय खेर जान्थ्यो त्यो समय बचन थाल्नेछ । यसको अतिरिक्त जो व्यक्ति जुन काम, धन्दा, रोजी, पेशा आदिमा छ त्यसले देख्नथाल्नेछ कि दिनहुँ विहान बेलुकीको विपश्यनाको कारण आफ्नो जिम्मेवारी अरू मेहनत र स्फूर्तिसँग गर्न थालिएको छ । औसत दिनहरूमा जुन काम आठ घण्टा लगाएर गरिन्थ्यो त्यो काम अब सातै घण्टामा पूरा गरेर पनि अभै थकान महसूस नभएको स्फूर्ति नै रहेको महसूस हुन थाल्नेछ । विपश्यना-अभ्यासको कारण काम गर्ने क्षमता र शक्तिमा वृद्धि हुनेछ । काम राम्रो हुनेछ । परिणाम राम्रो हुनेछ । अधिक सफलता प्राप्त हुनेछ । जो जुन क्षेत्रमा काम गर्दछ त्यसमा उन्नति र प्रगति गर्दै जानेछ । धर्मपलायनताको लागि हो इन, अभिमुख भएर बाँचनको लागि हो । बाँचन जानिनेछ । आफ्ना जिम्मेवारीहरू प्रति अभिमुख भएर बाँचिनेछ । स्वतः समाधान मिल्नथाल्नेछ ।

आ-आफ्नो दिनचर्याको अनुकूलताको आधारमा विहान-बेलुकी एक-एक घण्टाको समय निश्चित गर्नुहोला । जहाँसम्म हुन सक्छ निर्धारित समयमै साधना गर्नुहोस् । यसले आफ्नै लाभ हुनेछ । एउटा आदत बन्न जानेछ । कथं कदाचित् कुनै कारण निश्चित समयमा ध्यान आरम्भ गर्न सकिएन भने पनि त्यस दिनको ध्यान नछुटोस् । जुन बेला समय अनुकूल पर्छ त्यस बेला गरिहाल्नुहोस् ।

यसप्रकार एउटा ठाउँ निश्चित गर्नुहोस् । त्यही स्थानमा त्यही आसनमा ध्यान गर्नुमा प्रभाव पूर्ण हुन्छ । ध्यानको लागि छुट्टाछुट्टै कोठाहरू छन् भने भनै राम्रो । यदि छैन भने आफू बस्ने कोठाको एउटा सानो ठाउँ निश्चित गर्नुहोला जहाँ विपश्यनामात्र गरियोस् । तब देख्नुहुनेछ नित्य विपश्यनासाधनाको प्रभावको कारण राग-विहीन, द्वेष-विहीन, मोह-विहीन तरङ्गरूले त्यस स्थानलाई पवित्र र तपोभूमि जस्तो बनाइदिनेछ । यसबाट ठूलो लाभ हुनेछ । परन्तु यदि कुनै कारणवश कुनै दिन निश्चित स्थानमा ध्यान गर्न सकिएन भने पनि त्यस दिनको ध्यान नछोड्नुहोला । जहाँ पनि यसो पायक पर्ने ठाउँ मिल्छ त्यही बस्नु होला । प्रमुख कुरा यही हो कि दिनमा दुई पटक एक-एक घण्टा

गरी दुई घण्टा जसरी पनि ध्यान साधना गरिनेछ । नियमित रूपमा साधना गर्न नसकिने स्थिति अधिकांश पहिलो वर्षमा मात्र आउने हुन्छ । त्यसपछि आउंदैन । सहज भएर जाने हुन्छ । अतः वर्षभरिको दुःख हो मनलाई दृढ गरी दिनमा दुइपटक एक-एक घण्टा साधना अवश्य गर्नुहोला ।

अनि फेरि राती सुत्छौं, पाँच मिनट मात्रै किन नहोस् आँखा बन्द गरेर शरीरमा जे जस्तो भैरहेको छ त्यसलाई थाहा पाउँदै निदाउने प्रयत्न गर्नुहोस् । विहान आँखा खुल्ने बित्तिकै को पहिलो काम पाँच मिनटसम्म शरीरको सम्बेदनालाई हेर्नुपर्दछ । यसरी हामी अनित्यबोध गर्दागर्दै सुत्नेछौं र अनित्यको बोधबाटै व्युंभनेछौं । यसबाट अति ठूलो फाइदा हुन्छ ।

यसको अतिरिक्त जुन गाउँमा, टोलमा एकभन्दा बढी विपश्यी साधकहरू हुन्छन् उनीहरू हप्ताको एक पटक कुनै दिन, कुनै एउटा समय र कुनै निश्चित स्थानमा सामूहिक साधना गरियोस् । सामूहिक साधनाको आफ्नै किसिमको एउटा ठूलो लाभ हुनेछ ।

यसको अतिरिक्त साधनामा निपुण भएर त्यसबाट पूराका पूरा लाभ उठाउनु छ भने विहान-बेलुकीको अभ्यास जति आवश्यक छ त्यत्तिकै वर्षमा एकपटक दश दिनको शिविरमा सहभागी हुनु सारै राम्रो कुरा हो । वातावरणबाट शिविरको सहभागिता । यस्तो कुनै तपोभूमिको सार्वजनिक लाभ हुने छ, हैनभने आफ्नो शिविर आफै लगाउनु होला । स्वयं शिविर लगाउनु सारै राम्रो हो । विस्तार-विस्तार साधक स्वाधीन हुनुपर्दछ । आफ्नै खुट्टामा उभिन सामर्थ्य हुनुपर्दछ । पहिलो शिविर कसैको मार्ग निर्देशनमा हुनु अनिवार्य छ तर सदा-सर्वदा कुनै गुरुको, मार्ग-दर्शकको वैसाखीको भरमा मात्र हिँडने हो भने मुक्त कहिल्यै हुन सकिनेछैन । स्वयंको-शिविरले हामीलाई मुक्तिको आधार दिन्छ, मुक्त बनाउँछ, स्वावलम्बी बनाउँछ । स्वाधीन बनाउँछ । आफ्नै खुट्टामा उभिन हिम्मत आउँछ । स्वयं शिविर यस्तै गर्नुहुनेछ जस्तो यो शिविरमा गरियो । यस्तै नियम, यस्तै अनुशासन ।

काम शुरू गर्नासाथ तीन रत्नको शरण लिनेछौं । राम्ररी बुझेर शरण लिनेछौं । अष्टशील लिनेछौं र तिनलाई कडाइका साथ पालना गर्नेछौं । तीन दिन आनापान तथा चौथो दिनदेखि विपश्यना अभ्यास शुरूगर्नेछौं । सबै काम यहाँ जसरी गरिएको छ त्यसरी नै गरिनेछ । स्वयं-शिविर बाट पनि त्यही लाभ प्राप्त हुनेछ जुन यहाँ भएको छ ।

क्रमशः

बौद्ध विश्वास-१८

के.श्री धम्मामन्द

अनुवादक- प्रकाश वज्राचार्य

समाजमा बस्ने मानिसको लागि बुद्ध धर्म

यो धर्मलाई समाजमै बसेर वा एकान्तमा बसेर अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

कोही कोही यसो विश्वास गर्छन् कि बुद्ध धर्म यति उच्च र विशिष्ट व्यवस्था हो कि यसलाई साधारण पुरुष र महिलाहरूले दैनिक जीवनमा लागु गर्न सकिदैन । यी नै व्यक्तिहरू यो विश्वास गर्छन् कि यदि कसैले साँच्चैको बौद्ध बन्ने इच्छा गर्छ भने ऊ कुनै विहारमा वा कुनै एकान्त ठाउँमा गएर बस्न जानु पर्छ ।

बुद्धलाई राम्ररी नबुझनाले पैदा हुने भ्रम हो यो । बुद्ध धर्मको बारेमा भवाट्ट केही कुरा पढेर वा सुनेर मान्छेहरू यस्ता निर्णयमा पुग्छन् । कसै कसैले बुद्ध धर्मको अपूर्ण र असन्तुलित दृष्य देखाउने लेख तथा पुस्तकहरू पढेर बुद्ध धर्मको बारेमा आफ्नो धारणा बनाउँछन् । यस्ता लेख तथा पुस्तकहरूका लेखकहरूले बुद्धका उपदेशहरू सीमित मात्रामा बुझेका हुन्छन् । उहाँको शिक्षा विहारमा बस्ने भिक्षुहरूको लागि मात्रै होइन । उहाँको शिक्षा घरमा आफ्ना परिवारका साथ बस्ने साधारण पुरुष तथा महिलाहरूको लागि पनि हो । आर्य अष्टांगिक मार्ग सबै किसिमका मानिसहरूको लागि जीवन जिउने बौद्ध तरिका हो । बिना कुनै भेदभाव सारा मानव जातिलाई यो जीवन कला प्रस्तुत गरिएको छ ।

विश्वका असंख्य मानिसहरू भिक्षु बन्न सक्दैनन् वा गुफा वा वनमा बस्न सक्दैनन् । बुद्ध धर्म जति सुकै सत्य वा शुद्ध भएतापनि समाजको लागि यो बेकामको हुनेछ यदि आधुनिक संसारमा उनीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा यसलाई लागु गर्न सक्दैन भने । तर यदि तिमीले बुद्ध धर्मको स्वभावलाई ठिकसँग बुझेको छौ भने तिमीले पक्कै पनि साधारण मानिसको जीवन जिएर नै यसलाई अभ्यास गर्न र लागु गर्न सक्नेछौ ।

कोही कोही यस्तो हुन सक्छन् जसको लागि कुनै एकान्त ठाउँमा बसेर बुद्ध धर्म ग्रहण गर्न सजिलो र बढि अनुकूल लागोस्; अर्को शब्दमा, आफूलाई अरूहरूको समाजबाट अलग पारेर । अज्ज अरूहरूले यो पाउन सक्छन् कि यो खालको एकान्तवासले उनीहरूलाई शारीरिक र मानसिक दुवैबाट पूर्ण रूपले अल्सी र निराश पार्न सक्छ, र त्यसैले उनीहरूको आध्यात्मिक र बौद्धिक जीवनको विकासको लागि यो उपर्युक्त नहुन सक्छ ।

साँच्चैको त्यागको मतलब दुनियाबाट शारीरिक

रूपले भाग्ने भनेको होइन । बुद्धको प्रमुख शिष्य सारिपुत्रले भनेको छ कि कोही एक व्यक्ति आफूलाई तपस्वी जीवनमा समर्पण गर्दै कुनै जंगलमा बस्न सक्छ, तर ऊ अशुद्ध विचार र 'कलंक'हरूद्वारा ग्रसित हुन सक्छ; कुनै अर्को व्यक्ति बिना कुनै तपस्वी जीवन जिएर कुनै गाउँ वा नगरमा रहेको हुन सक्छ, तर उसको मन शुद्ध र 'कलंक' रहित हुन सक्छ । यी दुई मध्ये सारिपुत्रले भन्यो, गाउँ वा नगरमा बसेर शुद्ध जीवन जिउने व्यक्ति जंगलमा बस्ने व्यक्ति भन्दा श्रेष्ठ र महान छ ।

बुद्धको शिक्षा अनुसार चलन जीवनबाट सन्यास लिनु पर्दछ भन्ने प्रचलित धारणा एक भ्रम हो । साँच्चै यो त यसलाई लागु गर्नबाट बचन अचेतन बचावट हो । बौद्ध साहित्यमा साधारण र स्वाभाविक गृहस्थी जीवन बिताउने यस्ता थुप्रै पुरुष तथा महिलाहरू छन् जसले कि बुद्धले जे सिकाउनु भयो त्यसलाई सफलतापूर्वक अभ्यास गरेका थिए र निर्वाणलाई बुझेका थिए । एकपल्ट तथागतसँग वत्सगोत्रले सिधै सोध्यो कि पारिवारिक जीवन जिएर सफलतापूर्वक उहाँको शिक्षालाई लागु गर्ने र उच्च आध्यात्मिक पदहरूमा पुग्ने गृहस्थीहरू तथा महिलाहरू कोही छन् कि छैनन् । बुद्धले प्रष्टसँग भन्नु भयो कि पारिवारिक जीवन जिएर सफलतापूर्वक उहाँको शिक्षालाई लागु गर्न उच्च आध्यात्मिक पदहरूमा पुग्ने गृहस्थीहरू तथा महिलाहरू थुप्रै छन् ।

होहल्ला र विघ्नवाधाबाट टाढा कुनै एकान्त ठाउँमा सन्यासी जीवन बिताउनु कसै कसैलाई अनुकूल लाग्न सक्ला । तर साथीभाइहरूका बीच बसेर उनीहरूलाई सहयोग र सेवा गरेर बुद्ध धर्मको अभ्यास गर्नु पक्कै पनि भन बढि प्रशंशनीय र साहसी छ । कुनै कुनै अवस्थामा नैतिक, आध्यात्मिक र बौद्धिक अभ्यासको प्राथमिक तहको रूपमा आफ्नो मन र आचरण सुधार्न, पछि आएर अरूहरूलाई मद्दतगर्न योग्य हुन केही समयको लागि सन्यासी बन्नु सायद उपयोगि हुन सक्छ । तर यदि कोही व्यक्ति आफ्नै मात्रै लाभ र मोक्षको विचार गरेर, आफ्ना साथीहरूको वास्ता नगरी आफ्नो पूरा जीवन एकान्तमा बिताउँछ भने तब पक्कै पनि ऊ बुद्धको शिक्षा जुन कि परजनप्रति मैत्री, करुणा र सेवामा आधारित छ- अनुसार चलिरहेको छैन ।

कसैले अब सोध्न सक्छ कि यदि मान्छेले सामान्य गृहस्थीको जीवनमै बुद्ध धर्मको अनुसरण गर्न सक्छ भने बुद्धले स्थापना गर्नु भएको भिक्षुहरूको संघको के काम

नि ? संघले ती व्यक्तिहरूको लागि मौका प्रदान गर्छ जो आफ्नै आध्यात्मिक र बौद्धिक उन्नतिको लागि मात्रै होइन परजनको सेवाको लागि पनि आफ्नो जीवन अर्पण गर्न तयार छन् । परिवारमा बस्ने एक साधारण गृहस्थीले परजनको सेवाको लागि आफ्नो सारा जीवन अर्पण गर्न गाह्रै छ जबकि एक भिक्षु, जो परिवारिक बन्धन वा अन्य सांसारिक बन्धनमा जकडिएको छैन, बहुजन हितको लागि आफ्नो जीवन अर्पण गर्न सक्ने अवस्थामा छ ।

बुद्ध धर्म उही पुरानै शिक्षा हो त ?

बुद्धले भन्नुभयो कि उहाँले प्रचार गर्नु भएको (बुद्ध) धर्म पहिले कहिले नसुनिएको हो, तर उहाँको दृष्टिमा, उहाँको ज्ञानमा, उहाँको प्रज्ञामा, उहाँको अर्थ बोधमा र उहाँको बोधिज्ञानमा (यो धर्म) स्पष्ट छ ।

कोही कोही घोषणा गर्छन् कि बुद्धले कुनै नयाँ सिद्धान्त (मत) को प्रचार गर्नु भएको थिएन, बरू खालि त्यतिबेला भारतमा प्रचलित पुरानै शिक्षालाई सुधार गर्नु भएको थियो । तैपनि यस प्राचीन धर्मका केही अगुवाहरूले देखाउन खोजे जस्तो हिन्दु धर्मको सुधारक मात्रै थिएन बुद्ध । वास्तवमा बुद्धको जीवन कला उहाँ जन्मनु भएको जीवन कला भन्दा भिन्दै थियो ।

प्राचीन भारतको इतिहासमा बुद्ध अ-वैदिक, अ-ब्राह्मण, अनिश्वरवादी, “देवता र मनुष्यहरूको गुरु” को रूपमा रह्यो, सिकायो र महापरिनिर्वाण हुनुभयो । बुद्धले कहींपनि उनिषद्लाई कृतज्ञता ज्ञापन गरेको छैन । बुद्धले आफूले नयाँ तरिका शुरू गरेको, नयाँ बाटो खोलेको सम्झनु भयो ।

वैदिक-ब्राह्मणी परंपराका प्रख्यात गुरुहरू तथा ग्रन्थहरूले बुद्धलाई वारम्बार निन्दा, आलोचना र अपमान गरेका छन् । बुद्ध र उहाँको शिक्षालाई आफूमा लीन गर्ने वा त्यसलाई सखाप पार्ने हेतुले ईशापूर्व सदीका ब्राह्मणहरूले बुद्धलाई ईश्वरको अवतार सम्मन् पनि माने । तैपनि बुद्धलाई वसलक, मुण्डक, समणक, नास्तिक र शुद्र भनी हेला गरिएको छ । (यी शब्दहरू बुद्धकालीन भारतमा धार्मिक व्यक्तिलाई अपमान गर्न प्रयोग गरिन्थे) ।

यो कुरोमा कुनै शकै छैन कि बुद्धले केही चलनहरूमा धार्मिक विधिहरूमा, आचार र नीतिहरूमा, र जीवन जिउने कलामा सुधार ल्याएको थियो । उहाँको चरित्रको महानता एक सियोको टुप्पो जस्तै थियो जुनले कि बेलुन रूपी मिथ्या विश्वास एवं अभ्यासहरूलाई घोच्यो जसले गर्दा ती बेलुनहरू फुटोस् र तिनीहरूका खोखलापन प्रकट गरोस् ।

तर जहाँसम्म मौलिक, दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक

शिक्षाहरूको प्रश्न छ, बुद्धले तत्कालिन प्रचलित कुनै पनि धर्मको नक्कल गरेको भन्नु आधारहीन छ । उदाहरणको लागि, चार आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग र निर्वाणको विचार उहाँ आउनुभन्दा पहिले थिएन । कर्म र पुनर्जन्मप्रति विश्वास प्रचलित भएता पनि बुद्धले यी कुराहरूको राम्ररी तार्किक र न्यायसिद्ध व्याख्या गर्नु भएको थियो ।

बुद्ध र विश्व

शुद्ध धार्मिक जीवन जिउनको लागि सांसारिक ज्ञानले कदापि सहयोग गर्न सक्दैन ।

“धेरै कालसम्म, भाइहरू, तिमीहरू आमा मरेर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म बाबु मरेर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म छोरा मरेर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म छोरी मरेर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म दाजुभाइ दिदी बहिनी मरेर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म तिमीहरूका सामानहरू हराएर दुःखित भएका छौ; धेरैकालसम्म तिमीहरू रोगले ग्रसित भइसकेका छौ । र किनकि तिमीहरूले आमाको मृत्यु, बाबुको मृत्यु, छोरोको मृत्यु, छोरीको मृत्यु दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूको मृत्यु, सामानहरूबाट वियोग रोगका कष्टहरू, अप्रियसँगको संयोग, आदिको अनुभव गरि सकेको छौ- जन्मबाट मृत्यु, मृत्युबाट जन्मतिर लम्कन्दै-तिमीहरूले चार महासागरमा रहेको पानीभन्दा पनि बढि आँसु यो लामो यात्रामा बहाइसकेको छौ ।” यहाँ बुद्धले यो संसारमा हुने लगातार जन्म र मृत्युबाट हुने दुःखलाई वर्णन गरिराख्नु भएको छ । उहाँले एउटा अति नै संजिलो कुरामा चाख राख्नु भएको थियो : मानिसहरूलाई यी सबै दुःखहरूबाट मुक्त हुने मार्ग देखाउनु ।

कुनै अर्को बखतमा बुद्धले भन्नुभयो, “भाइहरू, सांसारिक विचारहरू- जस्तै संसार नित्य छ कि छैन, संसार सीमित छ कि छैन भन्ने निर्णय गर्न खोज्नुमा नअल्भ । आफ्नो विचारलाई दुःख, दुःखको कारण, दुःखको अन्त र दुःख अन्त गर्ने उपायमा केन्द्रित गर ।”

किन बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूसँग यसरी कुरा गर्नु भयो ? र किन उहाँले संसार नित्य छ कि छैन, संसार सीमित छ कि छैन भन्ने जस्ता समस्याहरूको समाधान गर्ने को शिश गर्नु भएन ? उत्सुक व्यक्तिहरूको लागि यस्ता समस्याहरू उत्तेजक एवं रोमांचकारी हुन सक्छन् । तर यी समस्याहरूले दुःखलाई जित्ने उद्देश्यलाई रतिभर पनि मद्दत गर्दैन । यसैले हो उहाँले यी समस्याहरूलाई बेकामको ठानेर एकातिर पन्छ्याउनु भयो किनकि यस्तो कुराको ज्ञानले आफ्नो भलो हुने होइन ।

क्रमशः

नियत असल नभएपछि के लाग्छ ?

डा. गोविन्द टण्डन

व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा नैतिकता रहेन, सत्यता रहेन, इमानदारी रहेन, दया रहेन, करुणा रहेन, सहानुभूति रहेन, अहिंसा रहेन, शान्ति रहेन, निस्वार्थता रहेन, सेवाभाव रहेन भने सम्भे हुन्छ— आज जेजति उत्कर्ष, प्रगति र विकास भनी बाहिर देखिरहेका भौतिक विकासलाई महत्व दिइरहेका छौं ती सबै एक दिन मानवसभ्यता र मानवताकै विनासका साधनबाहेक केही प्रमाणित हुने छैनन् । यस अर्थमा हेर्दा अहिले आँखा अगाडि देखिएका जेजति भौतिक सम्पन्नता, समृद्धि र विकास ठानेका विषय छन्, तिनको कुनै तात्विक र सार्वकालिक महत्व छैन भने हुन्छ । तिनको कुनै अर्थ छैन भन्ने चाहिँ आशय पटककै होइन । बाह्य विकासका साथसाथै हृदयलाई, मनलाई, अन्तरआत्मालाई ध्यान दिन सकिएन, त्यसलाई चेतनाको माध्यमले, ज्ञान र शिक्षाको रोशनीले जागृत तुल्याउन सकिएन भने त्यो खोक्रो र अल्पकालिक महत्वको मात्र हुनेछ भन्न खोजिएको हो । हिजोआज हरेक क्षेत्रमा चाहिने अन्तरङ्ग मानवीय गुणको अभाव खट्किदै जानु दुर्भाग्यपूर्ण छ । जति जालभेल, चालबाजी, षड्यन्त्र, गद्दारी गर्न सकियो त्यसैलाई बहादुरी गरेको हो कि जस्तो ठान्ने प्रवृत्तिले मौलाउने अवसर पाउँदै जानु दुःखद् छ । राजनीतिको क्षेत्रमा अझ यस्ता प्रवृत्तिले प्रोत्साहन पाउनाले समग्र समाजलाई तीव्र गतिले असर पारेको छ र जताततै त्यसको असर प्रत्युत्पादक बन्दै गइरहेको एकदमै चिन्तनीय छ । नेताहरूकै नियतमा ग्रहण लाग्नुको कारण हो— सुख, शान्ति, समुन्नति र आनन्द टाढाको वस्तु बन्दै गइरहेको छ र त्यसको दुःखद् परिणाम समुच्चा नागरिक र राष्ट्रले भोग्नु परिरहेको छ । एउटा सही र बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णयले हजारौं समस्या सुल्भिन्छ, भन्ने यथार्थलाई किन विर्सिदिन्छन् अवसर आउँदा बुझ्न गाह्रो छ ।

घृणित विचार, क्षणिक उत्तेजना एवं आवेश हाम्रो जीवनशक्तिकै अपव्ययकै रूप हुन् । जसरी कालो धुँवा जहाँ जान्छ वा पर्छ, त्यहाँ कालामय तुल्याई विरुप पारिदिन्छ, त्यसैगरी स्वार्थ, ईर्ष्या, हिंसा, द्वेष, मनमुटावका कटु विचारले मनमन्दिर दूषित तुल्याइदिन्छ । यसलाई नजान्दा मानिसले जीवनको सौन्दर्य प्राप्त गर्न सकेको हुँदैन । संकीर्णता, संकुचितता र लघुताको घेरामा बाँधिएर काम गर्नेले व्यष्टिको लागि केही गरेको छु भन्ने सम्भे

पनि समष्टिको हितका लागि अभै धेरै कार्य गर्न बाँकी छ भन्ने सम्भन्नुपर्छ । प्रारम्भमा व्यक्तिविशेष, जातिविशेष तथा देशविशेषको लागि केही कार्यको उठान गरे पनि अन्ततः समाजका लागि देशको लागि, विश्वको लागि, मानवताको लागि हितकारी हुने किसिमको छैन भने त्यसको केही अर्थ छैन ।

अनौठो लाग्न सक्छ— कतिपयलाई कि विकृति विसंगतिबाट पनि मुक्ति आवश्यक छ र भनेर । ज्यादातर मानिसले सोचेका हुन्छन् कि मुक्ति भनेको त मरेपछि वा मृत्युपछि स्वयंमेव भइहाल्छ किन जरुरी छ, यसको जीवनकालमै । यसो होइन जीवनमा सफलता खोज्ने हो भने यसबाट सुख, शान्ति र आनन्दको वर्षा चाहने हो भने मानिसको जीवनमा जेलिएर रहेका यस्ता केही जन्जिर र कठघराहरू छन्, जसलाई नाघ्नु र त्याग्नु आवश्यक छ । सुख, शान्ति र आनन्द प्राप्त हुने यिनै ससाना तर गूढ रहस्य नजान्दा मानिस अनेक घनचक्कर मा फस्दछ र जीवनलाई सत्तोसराप गरिरहेको हुन्छ । माध्यम, वस्तु, काल र वातावरणलाई दुत्कारिरहेको हुन्छ, मानौं यी सबै हुनुको कारण अरू केही नभई तिनै वस्तुहरू हुन् । आफूलाई नियाल्न नसक्दाको परिणाम हो यो भन्ने कुरा बुझ्न आफैँ असमर्थ भएको हुन्छ । जुन कुरा यथार्थमा बुझ्न वर्षौं लाग्न सक्छ । थोरै यस्ता व्यक्ति छन्, जसले जीवनलाई, जगत्लाई र आफूलाई नजिकबाट नियाल्ने अवसर पाएका हुन्छन् । यो साँच्चिकै गजबको कुरा छ कि मानिसहरू संसारिक अनेक देश, विभिन्न ठाउँ, दुर्गमभन्दा दुर्गम, कठिनभन्दा कठिन ठाउँको यात्रा गर्न जुमुराइरहेको हुन्छ, र अनेक कष्टकर जँघार एवं कठिनाई छिचोल्दै विविध किसिमको कार्यक्रम बनाउन पछि पर्दैन तर के थाहा कि उसले छुटाउनै नहुने, विर्सनै नहुने, नगइनहुने ठाउँको भने यात्रा गर्न छुटाइरहेको हुन्छ । त्यो हो आफ्नै अन्तर्मनको यात्रा ।

आफ्नो जीवन चियाउन भ्याउँदानभ्याउँदै कति मानिस जीवन छोडेर गइसकेका हुन्छन् । कहाँ जान्छन्, त्यसपछि के हुन्छ, कुन लोक छ भन्ने विषयमा रुचि र संस्कारअनुसार अलग अलग अनुमान र अङ्गलबाजी लगाउन मानिस उद्यत् रहन्छन् तर भन्नैपर्छ— यस विषयको उल्झनमा फसेर कसैले पनि पार पाउन सक्दैन । जुन विषयमा लागेर कुनै नवीन परिणति

आउँदैन, नयाँ उद्घोष हुन सक्दैन भने आखिर त्यस्तो विषयमा फस्ने किन ?

सत्य सजिलो छ, सीधा छ, सुगम छ, यस मानिसले यसलाई नबुझिदिँदा भन्नुपर्छ, यति पेचिलो, यति कठिन यति दुष्कर बनाइदिएका छन् कि के भन्ने यो कतै टाढाको, पाउने नसक्ने अप्राप्य वस्तु भै ठानिरहेका छन् । सत्य धर्मको अर्को नाउँ हो । सत्यलाई मान्छु तर धर्मलाई मान्दिनँ भनी कसैले भन्छ भने या त उसले सत्यलाई बुझेको छैन या त धर्मलाई बुझेको छैन भनी सम्झनु गलत हुँदैन । सत्य र धर्म आपसमा अन्योन्याश्रित सम्बन्ध राख्छन् । सत्य नै धर्म हो, धर्म नै सत्य हो । धर्मको कुरा गर्दा भन्नैपर्ने हुन्छ— हिजोआज धर्म भनेको मठमन्दिर, गुम्बा, विहार, चर्च, मस्जिद, साधनाश्रमसँग सरोकार राख्ने या भनौं त्यहाँ जाने-आउने वा त्यससँग सम्बन्धित मानिसका केही क्रियाकलाप वा विधिविधानलाई व्यक्तिगत वा सामूहिक रूपमा सम्पन्न गरिने कुरालाई, अझ भनौं कर्मकाण्डीय रूपलाई मात्र सम्झन थालिएको छ त्यो नितान्त गलत छ । धर्म त कर्मसँग, विचारसँग र आचरणसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो कुरा हिजोआज मानिसले विर्सिदिए जस्तो लाग्छ, जुन दुर्भाग्यपूर्ण छ । सुकर्ममय असल जीवन र जीवनशैली हुन सक्थो भने त्यही धर्ममय जीवन हो भन्ने ख्याल राख्नेहरू कम्तिमा देख्न पाइन्छ । अधिकांश त हुलमुलमा हराइरहेका भै आभास पर्छ । अनेक रुढीबूढी, अन्धविश्वास र विकृति अँगालेर जीवनको महानता भुलिरहेको प्रतीत हुन्छ ।

कुनै पनि कार्य असल हुनका लागि काम गराइमा

भावशुद्धि आवश्यक छ । यदि भावशुद्धि भयो भने घरगृहस्थ होस् कि प्रशासनसेवा, समाजसेवा होस् कि राजनीति सबैतिरको कर्म यज्ञमय बन्न पुग्छ । त्यसपश्चात् यावत् कर्म धर्म बन्छ, यज्ञ बन्छ । पाइलापाइलाको कार्यमा निस्वार्थता भल्किन थाल्छ । गलत नियत र गलत प्रवृत्तिकै कारण जताततै अन्योल देखिन थालेको छ । दूरदृष्टि भएका राजनेताको अभावले देशले निकास पाउन नसकेको अवस्था छ । जुन बेला बुद्धि पुऱ्याउनुपर्ने हो त्यतिखेर चेतना नजाग्ने, समय भङ्किएपछि बल्ल बुद्धि फेर्ने मनोरोग नेपालको सन्दर्भमा राजनीतिको नेतृत्व तहमा पुगेका ठूला भनिने नेतामा लाग्ने गरेकोले अनेक अमूल्य सम्पदा र स्रोतले सम्पन्न धनी देशका जनता गरिब हुँदै गइरहेको यथार्थ छ । यसलाई बुझेर गौरव बोध गर्ने दिन कहिले आउने होला । गरिबी, अभाव र आर्थिक समस्याले मानिसलाई जालझेल, भूट, लुट, भ्रष्टाचार र षड्यन्त्रमा फसाउने हुन्छ । तिनलाई जर्दैदेखि हटाउने हो भने देश अनुकूलको उपयुक्त शिक्षा, उद्यमशीलता, रोजगारको सहज अवसरका ढोका उघिर्ने पर्छ । त्यसमा अझ अध्यात्मको रश्मी पुग्न सक्थो भने त के चाहियो । अवसरले नै अशिक्षित शिक्षित बन्छ, अयोग्य योग्य बन्छ । त्यसैले अवसर दिनुवाट कसैलाई पनि बञ्चित तुल्याउनु हुँदैन ।

अवसरबाटै पौरख जन्मन्छ । वर्तमान परिस्थिति नियाल्दा हरेक दृष्टिले नियत सफा, स्वच्छ र उदार राख्दै मानवमानवबीच “सहायता गर न लड” समानता, समन्वय र शान्ति न कि भिन्नता, मतभेद र कलहको धारणा सुदृढ र सबल हुने मैत्री भावना विकास गर्नु अपरिहार्य हुँदै गइरहेको छ । यस्तै भावनाबाट मात्र वास्तविक र आन्तरिक विकास दिगो रूपले हुन सम्भव छ । नियत सफा, स्वच्छ र उदार भएमा जीवनमा केही तरक्की हुन सक्ने हो । ❖ (साभार- ‘अन्नपूर्णपोष्ट’ भाद्र २०६९)

सूचना

वि.सं २०६९ आश्विन २० गते शनिवार का दिन “शाक्यधिता नेपाल” को प्रथम वार्षिक साधारण सभा सञ्चालन हुने भएकोले शाक्यधिता नेपालका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई उक्त सभामा उपस्थित हुनुभई सहयोग गरिदिन हुन यही सूचनाद्वारा निमन्त्रणा गर्दछौं ।

सचिव- शाक्यधिता नेपाल, धर्मकीर्ति विहार

स्थान : धर्मकीर्ति विहारको धम्महल

श्रीघः नःघल

सम्पर्कः ४२५९४६६

समय : दिउँसो ठीक २:०० बजे

धर्मकीर्ति पत्रिकाको आजीवन सदस्यहरू

क्र.सं. ७२८

समुद्र मन विद्या प्रतिष्ठान

गहना पोखरी, टंगाल, काठमाडौं ।

रु. १०००/-

क्र.सं. ७२९

विशाल नगर पुस्तकालय

भिमसेनस्थान, हाँडिगाउँ

रु. १०००/-

बनको बाघले खाँदै मनको बाघले खान्छ

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

यो सामान्य उखान मात्र होइन आजको संसारका अधिकांश मानिसलाई यस उखानले साक्षात् रूपमा प्रकट भएर जीवनलाई सताइरहेको छ। बनको बाघभन्दा बढी खतरनाक मनको बाघ हुन्छ।

प्राचीन समयमा बगदाद राज्यमा घटेको एउटा घटना हो, बगदादका राजा एकदिन घोडामा चढेर घुम्दै थिए। एउटा कालो छायाँको रूपमा भयानक आकृति आफ्नो अगाडि उभिएको देखेर घोडा रोकेर राजाले भने— “मेरो अनुमतिबेगर मेरो राज्यभित्र पस्ने को होस् त ?” त्यो आकृतिले भन्यो— “म मृत्यु हुँ! आजको सातदिन भित्र तिम्रो राज्यबाट मैले पाँचहजार मानिस लैजानु छु। तिम्रो राजा भएकाले तिम्रीलाई खबर गरिदिउँ भनेर मात्र आएको। मृत्युलाई कहीं पनि जान कसैको अनुमती लिन पर्दैन।” यति भनी मृत्यु त्यताबाट फर्के। राजाले मृत्युसंग भेट भएको तथा मृत्युले भनेको कुरा राज्यभरी सुनाएर होशपूर्वक, सावधानीपूर्वक बस्ने जनाउ दिए। सब मानिस सतर्क भए। भोलिपल्ट नै प्लेग रोग देखिन थाल्यो। हेर्दाहेर्दै सातदिन भित्र ५० हजार मानिस मरे। सातदिन पछि मृत्यु फेरि राजा कहाँ आएर आफ्नो कार्य पूरा गरेको खबर सुनाए। राजाले मृत्युसंग रिसाउँदै भने— “ठीक छ, तिम्रो मृत्युलाई कहीं पनि जान कसैको अनुमति लिनपर्दैन, तर ढाँटन त हुन्छथ्यो नि! सातदिन भित्र ५ हजार मानिस लैजान्छु भन्ने, लैजाने बेलामा ५० हजार मानिस लैजाने ? के गरेको ? किन ढाँटेको ?” राजाको यो कुरा सुनेर मृत्युले भने— “हे राजा ! मैले ढाँटेको होइन। मलाई ढाँट्नु पर्ने आवश्यकता पनि

- सुख-दुःख भनेको प्रारब्धबाट मिल्ने कुरा हुन्। प्रारब्ध भनेको आफूले गरेका कर्मको भोग हुन्। शुभ कर्मले सुख र अशुभ कर्मले दुःख भोगाउँछ। कर्मबाट अलग रहनेलाई सुख-दुःखले छुँदैन। कर्मबाट अलग रहनु भनेको कर्म नगर्नु होइन, कर्तव्य कर्म गर्नु र प्राप्त फलमा सन्तोष लिनु हो।

- लुतो कन्याउँदा पाएको शान्ति र विषय वासना पूर्ति हुँदा पाएको शान्ति एकै हो। कलाई मर्दा नमर्दा लुतो टट्याएर छटपटि परेभै वासना पूर्ति हुँदा नहुँदै अतृप्ती र असन्तोषले भन्न छटपटी पर्दछ।

- साभार परमात्माको दर्शन (चिन्तनद्वारा)

लगेको पनि ५ हजार मात्र हुन्। तर बाँकी ४५ हजार मानिस त आफै आएका हुन्। रोगको, मृत्युको नाम सुन्ने वित्तिकै आत्तिएर आफै मरेका हुन्, मलाई चाहिएर लगेको होइन।”

आजका मानिसको मनोदशा पनि यस्तै छ। तथ्य एकातिर छ, खासकुरा एक थोक छ। मनको भ्रान्तिले गर्दा असंख्य मानिस दुःखित, पीडित र चिन्तित बनिरहेका छन्। अडकल, अन्दाज, कल्पना र मान्यताको भरमा हुँदै नभएको कुरालाई हो भनेर, हुँदै नहुने कुरालाई यस्तो होला भन्ठानेर बनको बाघका मुखमा होइन मनको बाघको मुखमा आफै फाल हाँल्दछन्। मनको कल्पना, धारणा, त्रास आदि कुरा नै मनका बाघ हुन्। बनमा त यदाकदा एकाध बाघ भेटिइन्छन्। तर मनका बाघ अनगिन्ती छन्। यी मनका बाघले हरक्षण हामीलाई हमला गरिरहेका छन्।

दिनमा नपुगेर निदाएको बेलामा पनि

यी मनका बाघले सपनामा समेत हामीलाई हमला गरिरहन्छन्। फेरि बनको बाघले त मारे पनि हामीलाई एकैपटक मात्र मार्छ, बनको बाघको पञ्जाबाट त फुत्कन पनि सकिन्छ, तर मनको बाघले त हामीलाई एकै जिन्दगीमा पनि हजारौं पटक मार्दछ। मनको बाघबाट बच्न पनि ज्यादै कठिन छ। वास्तवमा गहिरिएर सोच्ने हो भने यो मनको बाघ हुँदै नभएको बाघ हो। कल्पनाको मान्यताको बाघ मात्र हो। ❖



घाँटीको ट्यूमरसँग संघर्ष गर्ने एक बर्मी योगीको सत्य घटना-२

भिक्षु विशुद्धाचार, अनु. मदनरत्न मानन्धर

यहिवेला सिष्टर ल्हा मिन्टले क्यान्सर ठानेको आफ्नो ट्यूमरसँगको संघर्ष बारे बताएकी हुन् । पछि, म तन्दुरुस्त भइसकेपछि, उनीसँग सम्पूर्ण वृत्तान्त सोधेर यहाँ उल्लेख गर्दैछु ।

सिष्टर ल्हा मिन्टको जन्म २२ सेप्टेम्बर १९३६ मा भएको थियो । उनी २१ वर्षको उमेरमा नर्स बनिन् । १९६७ मा उनीलाई जर्मनी पठाइए र त्यहाँ डेढवर्ष हृदय रोग सम्बन्धी अध्ययन गरिन् । त्यहाँबाट फर्केपछि, रङ्गनको सरकारी अस्पतालको हृदयरोग सम्बन्धी अध्ययन गरिन् । त्यहाँबाट फर्केपछि, रङ्गनको सरकारी अस्पतालको हृदयरोग यूनिटको नर्स-प्रमुखमा नियुक्त भइन् ।

विपस्सना ध्यानको पहिलो गम्भिर अनुभव उनीले ३४ वर्षको उमेरमा सन् १९७७ को मे मा पाइन् । त्यति बेला उनीमा केही व्यक्तिगत समस्याहरू रहेका थिए र हीनताबोध अनुभव गर्दै थिइन् । तिनी महाशी यैतामा गइन् र ५० दिन ध्यान गरिन् । त्यसपछि, उनी भन्छिन्, धेरै सन्धो अनुभव भयो । त्यस उपरान्त ती समस्याहरूबाट कुनै दुखानुभूति भएन । अनि त्यहाँदेखि विपस्सनाको अभ्यासमा दृढ आस्था बस्यो । जब विदा हुन्थ्यो, उनी मोलमिन महाशी केन्द्रमा जान्थिन् र केन्द्रका प्रमुख सयादो ऊ पण्डितसँग ध्यान अभ्यास गर्थिन् ।

सन् १९७३ मा उनीले आफ्नो घाँटीमा केही पलाएको महसूस गरिन् । जब केही कुरा निलिथिन्, तब यो कुरा थाहा हुन्थ्यो । डाक्टरले एक विशेष यन्त्रले घाँटीको जाँच गरे । त्यो यन्त्र २० मिनेटसम्म घाँटीमा पसाएर हेर्नुपर्ने भएको हुँदा अत्यन्त दर्दनाक थियो । त्यहाँ डाक्टरले इम्लीको गोडा जत्रो डल्लो देखे । तिनीलाई एन्टिबायोटिक र एन्टि-इन्फ्लामेटोरी (नसुनिने) औषधि खुवाए, तर दश दिन पछि हेर्दा त्यो गोडा दुब्लाउनुको साटो फन ठूलो भएको पाए । डाक्टरहरूले त्यो गोडा क्यान्सर हो वा होइन यकिन गर्न बायोप्सी गर्न चाहे । उनीले त्यो गर्न चाहिनन् बरु दुई दुई महिनाको छुट्टि लिइ गाउँको एउटा ध्यानकेन्द्रमा ध्यान बस्न गइन् । उनीले क्यान्सर लगायत रोगहरू विपस्सना ध्यानबाट निको हुन्छ भन्ने कुरा सुनेकी रहिछे र आफ्नो रोग पनि ध्यानबाटै

निको हुन्छ भन्ने कुरामा ढक्क थिइन् । (विपस्सनाबाट निको हुने रोगहरूका बारेमा जान्न कृपया महाशी सयादो बाट लिखित एवं भिक्षु अग्गचित्तबाट अनुदित “धम्म-थेरापी” भन्ने पुस्तक हेर्नुहोला । त्यसमा भनिएको छ— “जब मनले एकाग्रताको एक निश्चित अवस्था प्राप्त गर्दछ, रगत निर्मल बन्दछ र अभ्यासको एक दृढ अवस्थापछि, रोगहरूको निवारण हुन थाल्दछ ।)

दुई महिनाको अभ्यासमा उनीले थुप्रै दुखद संवेदनाहरू महसूस गरिन् । आफ्नो मुखबाट अत्यन्त तातो संवेदनाहरू बाहिर निस्केको अनुभव गरिन् । ती संवेदनाहरू क्रमशः हराउँदै जाँदा निकै आराम महसूस गर्थिन् । दुई महिनाको अन्तमा आइपुग्दा घाँटीको डल्लो धेरै घटेको अनुभव गरिन् । यसले गर्दा उनीलाई पीडा कम भएको महसूस भयो र पुनः काममा फर्किन् ।

तर ६ वर्षपछि, सन् १९७९ मा त्यो ट्यूमर पुनः पलाउन थाल्यो र घाँटी बाहिर करिब १ इन्च गोलाईको डल्लो प्रस्टसँग देखिन थाल्यो । उनी पुनः ध्यान गर्नतिर लागिन् ।

ट्यूमरसँग उनको दोस्रो र लामो संघर्षबारे बताउनु अघि म यहाँ उनले विपस्सनाको माध्यमबाट अर्को रोग निको पारेको घटना उल्लेख गर्न चाहन्छु । सन् १९७६ मा उनीलाई असाध्य ढाड दुख्यो । एक्स-रेबाट केहि कतै खराबी देखिएन । डाक्टरहरूले उक्त दुखाई मृगौलाबाट निस्किएको ठहर गर्दै मृगौलाको इन्जेक्सन एक्स-रे गर्न चाहे । तर सिष्टरले अरु परीक्षण गराउन चाहिनन् । उनीले ध्यान गर्ने निधो गरिन् । त्यतिबेला उनी आफ्नो कामबाट छुट्टि लिन सक्ने अवस्थामा थिइन् । त्यसकारण प्रत्येक दिन काम सकिनासाथ ५ बजेदेखि ९ बजेसम्म चारघन्टा महाशी यैतामा ध्यान गर्न थालिन् । तथापि ढाठको दुखाई दिनभर जस्तो रहिरहन्थ्यो, निकै कष्ट भएता पनि उनीले कुनै पनि पेनकिलर (दुखाई कमगर्ने औषधि) लिइन् ।

कामबाट फर्केपछि, यैतामा ध्यान गर्ने योक्रम करिब एक महिनासम्म चल्यो । एक साँभ घर फर्केपछि पिशाब फेर्न चर्पिमा पसिन् । पिशाब फेर्ने नसक्ने गरि पीडाभयो । केही मिनेटपछि, सेतो तरल पदार्थ निस्क्यो र

नोट: धर्मकीर्ति वर्ष ३० (बु.सं. २५५६ वैशाख पुन्हि) अङ्क १ मा प्रकाशित लेखको बाँकी अंश यस अङ्कमा फेरि प्रकाशन हुँदैछ ।

लगतै ढाड दुख्ने पीडा पनि हरायो । त्यो पीडा मृगौलाबाटै निस्केको र विपस्सनाबाटै त्यो निको भएको कुरामा तिनी विश्वस्त थिइन् ।

१९७९ को मध्यतिर उनीले आफ्नो जागिरबाट अवकाश लिइ विदेशमा काम गर्न जाने योजना बनाइन्, जतिबेला उनको ट्यूमर पुनः बढ्दै थियो । “मैले विदेशमा काम गरी ध्यानकेन्द्रलाई सहयोगार्थ पैसा पठाउन चाहन्थेँ । उनीले भनिन् । तर पुनः मौलाएको ट्यूमरले गर्दा त्यो योजना विफल भयो । बदलामा तिनीले जागिरबाट राजिनामा दिई गम्भिर ध्यान अभ्यासमा लागिन् । त्यहाँदेखि, करिब तीन वर्षसम्म, केही छोटो विश्राम बाहेक तिनीले बसेर, चंक्रमण (हिँडडुल) गरेर दिनरात गम्भिर रूपमा ध्यान अभ्यास गरिन् । प्रमुख रूपमा तिनीले महाशी यैतामा समय बिताइन् भने समय समयमा दुर्गम क्षेत्रमा गइ करिब एकवर्ष बिताइन् ।

मोलमिनको एउटा गाउँमा, करिब एकमहिनासम्म, दैनिक ६ घन्टा लगातार उभेर ध्यान गरिन् । पेंगुको अर्को गाउँमा करिब एकमहिनासम्म विहान ११ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म लगातार चंक्रमण गरेर र एकछाकमात्र खाएर ध्यान गरिन् । त्यतिबेला उनीले कहिलेकाहीं शरीर अत्यन्तै हुलका भइ बादलमा हिँडेको जस्तो अनुभव गरिन् भने प्रायः पीडाकै अनुभव बढी गर्थिन् ।

शुरुमा त्यो ट्यूमर बृद्धि हुँदै सुपारीको गेडाजत्रो भयो । त्यो गोलो र कडा थियो । उनको कानले पनि कम सुन्न थाले र श्रवण यन्त्र प्रयोग गर्नुपर्ने भयो । महाशी यैतामा ध्यान गर्दाको बखत केही डाक्टरहरू र साथीहरूले “ध्यान छोडी अस्पताल गइ ट्यूमर निकाल्” सल्लाह दिन्थे । “तिनीहरूले उक्त ट्यूमर बढ्दै गइरहेकोमा मलाई सचेत गराउँथे” उनीले भनिन् । कहिले काहीं मानिसहरूले घाँटीको कडा डल्लोमा छामी ट्यूमर बढ्दै गएकोमा गुनासो गर्थे ।

ध्यान अभ्यासको क्रममा तिनीले थुप्रै पीडा वहन गरिन् तर त्यसबाट कहिल्यै विचलित भइनन् । त्यो ट्यूमर नहराउन्जेल ध्यान गर्ने अठोट तिनीले गरेकी थिइन् । ध्यान बस्दै गर्दा कहिलेकाहीं त्यो ट्यूमर थर्केको जस्तो पीडा महसूस गर्थिन् । र त्यो पीडा छातीतिर सरेको अनुभव हुँदा बान्ता आउला जस्तो हुन्थ्यो र बान्ता नै गर्थिन् । कहिलेकाहीं टाउकोको शिरबाट पीडा शुरु हुन्थ्यो । त्यो पीडा क्रमशः निधार, कान, बंगाराबाट सदैँ घाँटीको ट्यूमर भएको ठाउँमा पुगी हराउँथ्यो ।

कहिलेकाहीं पीडा कुमबाट शुरु भइ टाउकोतिर सर्थ्यो र क्रमशः कान हुँदै घाँटीमा बिलाउँथ्यो । यी सब पीडालाई तिनीले शान्तपूर्वक यथासम्भव हेर्दथिन् । चक्कुले काटेको जस्तो पीडा हुँदा पनि तिनीले थाहापाउन र सहन सक्षम हुन्थिन् ।

तिनीले आफ्ना अनुभवहरू महाशी सयादो समक्ष प्रस्तुत गर्थिन् र प्रख्यात ध्यानगुरु उहाँले तिनीलाई अभ्यास जारी राख्न प्रेरणा दिनुहुन्थ्यो । “सयादोबाट मलाई विश्वास नलिन र निरन्तर अभ्यास गर्न भन्नुभयो । उहाँले धैर्य राख्न र निको हुने कुरामा आश्वस्त हुन प्रेरित गर्नुभयो ।” उनीले भनिन् । (अगस्ट १९८२ मा उहाँ महाशी सयादोको महाप्रयाण (देहावसान) हुँदा सिष्टर ल्हा मिन्टको ट्यूमर बिल्कुल निको भइसकेको करिब तीन महिना पुगेको थियो ।)

अप्रिल १९८१ मा उनी तल्लो बर्माको थाटोन नजिक टंगसोंग भन्ने सानो गाउँमा गइन् र आफ्नो अभ्यास जारी राखिन् । विहार प्रमुखबाट उनीलाई अलिक टाढा र एकान्त ठाउँमा एउटाकुटी उपलब्ध गराउनु भयो । छोटो दूरीमा एक भिक्षुणी रहेको बाहेक उनी एकलै थिइन् । “त्यहाँ बिजुली पनि थिएन र शुरुमा म एकदमै डराएकी थिएँ” उनी सम्झिन्छिन् । “तर पछि म त्यसमा अभ्यस्त हुँदै गएँ र एकांकीपनमा रमाउँदै गएँ । एकारात म सातघन्टासम्म ध्यान बसेँ, राती २ बजे जब आँखा खोलेँ कोठा एकदमै झलमल भएको पाएँ । सम्भ्रं कि सूर्योदय भइसकेछ । तर जब भयालमा गएँ, बाहिर त निस्पृह अँध्यारो थियो ।”

टंगसोंगमा उनीले अरु पनि घटलाग्दा अनुभवहरू बटुलिन् । एकरात चंक्रमण गर्दैगर्दा उनीले आफ्नो कुटी बाहिर एक भीमकाय आकृती देखिन् । उनी त्यो आकृतीतिर बढिन् तर त्यो बिलायो । यो कुनै दृष्टिभ्रम नभई कुनै देवता हुनुपर्छ भन्ने कुरामा उनी विश्वस्त छिन् ।

एकसमय, केही दिनदेखि उनको विचारमा रङ्गनबाट मानिसहरू उनीलाई हेर्न आउँदैछन् भन्ने कुरा आइरह्यो । विहार प्रमुखलाई यो कुरा सुनाउँदा कल्पनालाई विसिँइ आफ्नो अभ्यास जारी राख्न भन्नुभयो । डेढ महिनापछि, एकदिन, उनी आफ्नो कुटीमा ध्यान गर्दैगर्दा कसैले ढोका ढक्ढक्याएको सुनिन् । ढोका खोली हेर्दा एक हूल मानिसहरू देखिन् । तिनीहरू सरकारी कर्मचारी थिए र उनीलाई नै खोज्न आएको कुरा बताए । कुनै सरकारी कारणले गर्दा उनीलाई रङ्गनमा खोजेको रहेछ । सिष्टरले

उनीहरूसँगै रङ्गनतर्फ लागिन् र दश दिनपछि पुनः टंगसोंग नै फर्किन् । अक्टोबर १९८१ मा महाशी यैता फर्कनु अघि उनीले करिब ६ महिना टंगसोंगमा बिताइन् ।

महाशी यैतामा आफ्नो अभ्यास जारी राख्ने क्रममा उनीले मे १, १९८२ सम्म करीब सात महिना गम्भिर रूपमा ध्यान गरिन् । यतिबेला उनको पीडा अलि कम भएको र ध्यान अभ्यास एकदम सुचारु रूपमा अगाडि बढेको पाइन् । उनी आफ्ना ध्यान अनुभवहरू महाशी सयादोलाई निरन्तर सुनाउँथिन् र उहाँले ती अनुभवहरूलाई राम्ररी जानकारी राख्न हौसला दिँदै रहनुभयो । बिस्तारै सानो हुँदै गइरहेको उनको ट्यूमर मे १, १९८२ मा बिल्कुलै हरायो । अब घाँटीमा कुनै पनि प्रकारको चिन्ह वा कडापन थिएन, उनी साँच्चै नै तन्दुरुस्त भइन् ।

अचम्म मान्नुपर्छ, करीब तीन वर्षको अथक प्रयासबाट आफ्नो लक्ष्य प्राप्त भएकोमा उनी अस्वाभाविकरूपमा खुसी भइन् । ध्यान अभ्यासको अन्ततिर आइपुग्दा तिनको मन बिल्कुल समतामा स्थापित भइसकेको थियो र ट्यूमरप्रति उतिसारो वास्ता हुन नै छोडिसकेको थियो । दुःखदायी संवेदनाहरूले पनि उनीलाई विचलित पार्न नसक्ने भइसकेको थियो र ती “संवेदनाहरू मात्र” को रूपमा ग्रहण गर्न सक्षम भइसकेकी थिइन् ।

ट्यूमर बिलाएको कुरा जब महाशी सयादोलाई जानकारी गराइन्, उहाँले राम्रो अभ्यासका कारण नै यो सम्भव भएको कुरा बताउनु हुँदै उनीमा दृढ वीर्य रहेको टिप्पणी गर्नुभयो । उनीले अब उप्रान्त बृद्धशासनको सेवामा आफ्नो जीवन समर्पित गर्न चाहेको कुरा महाशी सियादोलाई विन्ति गरिन् । सुभावमा उहाँले तिनीलाई आफ्नो गम्भिर अभ्यास सकिए पनि निरन्तर अभ्यासको लागि समय निकाल्न भन्नुभयो ।

ध्यान अभ्यासको दौरान उनका इन्द्रियहरू चनाखो हुँदै आए र ध्यानबाट उठ्ने समयमा श्रवण यन्त्रको सहायता बिना नै पनि कानले सुन्न सक्ने भए । तर गम्भिर अभ्यास छाडी सकेपछि पुनः कानले राम्ररी सुन्न छाडे र श्रवण यन्त्र प्रयोग गर्नुपर्ने भयो ।

मे, १९८२ म उनी निको भइसकेपछि, आफ्नो गम्भिर अभ्यासबाट अवकाश लिइन् तर महाशी यैतामा रही भिक्षु, भिक्षुणी तथा योगीहरूलाई नर्सको सेवा दिन थालिन् । सन् १९८० देखि तिनीले अष्टशील ग्रहण गर्न थालिन् जसअनुसार मध्याह्न पछि खाना खानु हुँदैन । नवम्बर १९९० मा सयादो ऊ पण्डिताभिवंश, नयाँ ध्यानकेन्द्र, पण्डिताराममा सर्नु हुँदा उनी पनि साथै लागिन्

र त्यहाँ पनि योगी सेवामा समर्पित भइन् ।

सिष्टर ल्हा मिन्टले आफ्नो जीवन शासन सेवामा समर्पित गरिन् । नर्सको तालिम प्राप्त उनीले आफ्नो चिकित्सा सेवाबाट मद्दत गरिन् । धर्मको प्रवर्द्धन र प्रचार मा उनको ठूलो इच्छा रहेको छ, विशेष गरि विपस्सना ध्यानकेन्द्र र शिविरहरूमा । बर्मा भरीमा साना गाउँहरूमा विपस्सना ध्यान शिविरहरू आयोजना गर्ने उनको इच्छा छ । कुनै कुनै गाउँमा ध्यानगुरु-भिक्षुहरू छैनन्, त्यस्ता ठाउँमा पनि ध्यानगुरु-भिक्षुहरूको व्यवस्था गरी ध्यान शिविर सञ्चालन गर्ने इच्छा राखेकी छिन् ।

उनी भन्छिन् “प्रत्येक योगीले कम्तिमा स्रोतापन्नसम्म पुग्नेगरी प्रयास गर्नुपर्छ भन्ने मेरो विचार रहेको छ ।” ध्यान अभ्यासबाट स्रोतापन्न अवस्थासम्म पुग्न सकेमा उसले निर्वाणलाई देखेको हुन्छ र बढीमा सातजन्ममा निश्चित रूपमा त्यो उसले प्राप्तगर्छ । पुनःपुनः जन्मनु नपर्ने भन्नाले दुःखबाट स्थायी रूपमा छुटकारा पाउनु हो । जन्मनु भनेकै बुढो हुनु र मर्नु हो । र जीवन जिउने क्रममा मन र शरीरलाई सञ्चालन गर्न अनेक संघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । मन र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न ठूलै मेहेनत गर्नुपर्ने हुन्छ । यसक्रममा थुप्रै शारीरिक पीडा र मानसिक दुःखलाई पार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

विपस्सना ध्यान अभ्यासबाट मात्र मनलाई समतामा राख्न र जीवनका उतार चढावको प्रभावबाट कममात्र प्रभावित राख्न सक्दछ । जब कोही अरहन्त हुन्छ, तब जीवनका विपर्याय (परिवर्तन)हरूबाट अप्रभावित रहने हुन्छ । उसलाई शारीरिक कष्ट हुनसक्छ तर मानसिक रूपमा उ प्रभावित हुँदैन । उसको मन शान्त र स्थिर हुन्छ ।

वास्तवमा विपस्सना ध्यानको उद्देश्य भन्नाले शारीरिक रोगको निदान होइन बल्कि लोभ, द्वेष, मोह जस्ता मानसिक क्लेशहरूको शमन गर्नुहो । यी दूषित क्लेशहरू जब मनबाट निर्मूल हुन्छ, हाम्रो मन पवित्र र शान्त हुन्छ । यही हाम्रो अन्तिम जीवन हुन्छ, अब पुनर्जन्म हुने छैन । जन्म र मरणको अनन्त चक्ररूपी दुःखको अन्त्य हुन्छ ।

तथापि जब प्रयास अनुरूप एकाग्रता प्राप्त हुने हुन्छ, कुनै कुनै योगीले शारीरिक पीडाहरू निको भएको अनुभव गर्न सक्छन् । असाध्य रोगबाट ग्रसित योगीहरू पनि विपस्सना ध्यानबाट निको हुन्छन् । विपस्सना ध्यानमा दृढ आस्था हुने मानिसहरूमा यदि कुनै असाध्य रोग छ भने र औषधि वा पेनकिलरको पार्श्व प्रभाव (साईड इफेक्ट) मन पराउन्नन् भने तिनीहरूले ज्यानको बाजी लगाएर पनि ध्यान गर्न तयार हुनुपर्छ । तिनीहरू

आश्चर्यजनक रूपमा निको हुन पनि सक्छन् या मर्न पनि सक्छन् । यद्यपि ध्यान गर्दागर्दै मर्नु भनेको एकदम राम्रो हो भन्ने कुरा एउटायो गीले थाहा पाएको हुन्छ । मृत्युको क्षणमा सचेत मन र कुशल चित्त भएको अवस्था छ भने उसको पुनर्जन्म राम्रो हुने कुरा सुनिश्चित छ । ध्यानले प्रज्ञा पारमितालाई वृद्धि गराउँछ, जसले संसारको यात्रा छोड्दा याउँदछ र निर्वाणमा छिटो पुऱ्याउँदछ । यसरी हेर्दा, ध्यान अभ्यासमा कुनै कुरा पनि हार्नु पर्दैन र धेरै कुरा जितौरीमा पाउँछ भन्ने तथ्य योगीले थाहा पाउने हुन्छ ।

अझ भनौं, कुनै कुनै रोगहरू मनसँग सम्बन्धित हुने गर्दछ जस्तो कि मानसिक तनाव, चिन्ता आदि । ध्यानको माध्यमबाट शारीरिक रोग प्रकट रूपमा बाहिर निस्कन्छ र त्यसले मानसिक रोगका साथै शारीरिक रोग पनि हटाउँछ ।

यसरी विभिन्न घटनाहरूलाई नियालेर हेर्दा, विशेषतः सिष्टर ल्हा मिन्ट जस्ता योगीहरूको रोग निको भएको अनुभवलाई दृष्टिगत गर्दा, मलाई आशा छ, पाठकवर्गले विपस्सना ध्यान गर्नमा प्रोत्साहित भएको हुनुपर्दछ । पहिले देखि नै अभ्यासरत योगीहरूले अझ बढी रसपूर्ण मान्नेछन् र उत्साहित हुनेछन् भन्ने आशा राखेको छु । तर विपस्सना ध्यानको मूल उद्देश्य निर्वाण प्राप्त गरी दुःख मुक्त हुनु हो भन्ने कुरालाई दोहोऱ्याउनु पर्दछ र रोगबाट मुक्ति हुनुलाई सहायक उपलब्धीको रूपमा लिनुपर्दछ ।

सबै प्राणीहरू सुखी र निरोगी होउन् । तिनीहरूले दुःख मुक्तितर लैजाने प्रज्ञा प्राप्त गर्न सक्न् । ❖

अनित्य शरीर

शान्तिवती

मेरो अनित्य यो शरीर बुढो हुँदैछ

मेरो अनित्य यो शरीर रोगी हुँदैछ

मेरो अनित्य यो शरीर कहिले मर्दछ ।

आफन्तहरू सबैलाई त्यागेर जानुपर्नेछ ।

मेरो शरीर अति प्यारो मरेपछि फ्याँकिने ।

सार छैन यो शरीरलाई माया गरेपनि ।

दुःखी रूपी शरीरमा दुःख सत्यलाई जान्नसके ज्ञानी हुनेछ ।

ज्ञान भए मात्र दुःख निरोध सत्यलाई बुझिने छ ।

प्राणी सबैको अधिकारी कर्म मात्रै छ ।

प्राणी सबैको अंश नै कर्म मात्रै छ ।

जन्म मृत्यु जरा व्याधी तृष्णाकै खेल ।

राम्रो नराम्रो फल भोग्नु पर्ने कै खेल ।

देव ब्रह्माले देलान् भनि नवस्नु आशमा ।

राम्रो कर्म गरे देखी सुख सधैको

कर्म भन्ने चेतना आफ्नो साथमा ।

राम्रो नराम्रो चेतना आफ्नो हातमा ।

उमेर छँदै शासन छँदै कुशल काम गरौं ।

मर्नुभन्दा अगाडि नै ज्ञानले हेरौं ।

गणेश कुमारीया आकांक्षा

आनन्दमानसिंह तुलाधर, भोटाहिटी

मचा जूसां आकांक्षा तःजि उया

बुद्ध धर्मया कुतुम्ब खनेगु मनय् दु उया

भ्रीं स्वदंया जक उमेर जूसां वर्मा वनेगु मती उया

मचासूहे मर्तनि, मिहता, नयगु बखतय् जूसां ।

बौद्ध धर्मया मर्म थुईकेगु इच्छा उयाला,

भन्ते बुद्ध घोषया तःजिगु ग्वहालिं,

च्यूताः छुंहे मकासें न्ह्याक्व हे दुःखसी माःसां

थ्यंकः वन गणेश कुमारी वर्माया मोलमिन खेमारा मय्

थःत माक्व बौद्ध शिक्षा अध्ययन यानाः

शासन धज्ज धम्माचरीया अगमहागन्थ वाचक पंडित

पदावि ज्वनाः मां दे ल्यहाँ विज्याःम्ह

बौद्ध शासनया ध्वजा ब्वयकः विज्याःम्ह छःपिं

सकल उपासकोपासिका पिन्त बुद्धया ज्ञान इना विईत विज्याःम्ह

धन्य धन्य धम्मवतीया नामं प्रख्यात जूम्ह

थौं छःपिं म्हं मफय्का च्वना विज्यागुलिं

जिपिं सकल समुदायपिं दुःख ताय्का च्वना

प्रार्थना जिमिगु थुलिहे भगवन छःपिं न्ह्याबले

रोगं मुक्त जुयाः शान्ति पूर्वक पलाः न्ह्याके फय्मा

भवतु सब्व मंगल

लुम्बिनी भ्रमण वर्ष र पर्यटन-२

रत्न प्रजापति

अहिले विश्वमा भ्रण्डै दुई अर्ब मानिस बौद्ध धर्मावलम्बी रहेको अनुमान छ । विशेष गरी चीन, थाइल्याण्ड, श्रीलङ्का, म्यान्मार, जापान, भियतनाम, भारत, कम्बोडिया, दक्षिण कोरिया, ताइवान आदि देशमा ठूलो संख्यामा बौद्ध धर्मावलम्बी जनसंख्या रहेकाले ती देशमा लुम्बिनीको महत्व र विशेषताका बारेमा व्यापक प्रचार प्रसार गर्नुका साथै त्यहाँको सरकार तथा अन्य संघसंस्थाहरूसँग समन्वय र सहकार्य गरी लुम्बिनी भ्रमणका लागि व्यवस्थित प्याकेज कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकियो भने लुम्बिनी भ्रमणकै उद्देश्यले पनि नेपालमा लाखौं पर्यटकको आगमन हुन सक्नेछ । दक्षिण कोरिया सरकारले समग्र लुम्बिनी क्षेत्रको विकासका लागि लुम्बिनी विकास गुरुयोजनाका नाममा रु १६ करोड ८० लाख अनुदान सहयोग दिने भएको छ ।

लुम्बिनी भ्रमण वर्षको बारेमा प्रचारप्रसारलगायत अत्यावश्यक कार्य गर्न संस्कृति मन्त्रीको संयोजकत्वमा १३ सदस्यीय राष्ट्रिय सचिवालय समिति गठन भइसकेको छ । जसमा संस्कृति, पर्यटन, गृह तथा परराष्ट्र मन्त्रालयका सचिवहरू सदस्यका रूपमा रहेका छन् । निजी क्षेत्रका उद्योगी, व्यवसायीहरूको प्रतिनिधित्व नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घका अध्यक्ष सुरज वैद्यले गरेका छन् । यसैगरी विश्वभरिका बौद्ध तीर्थयात्रीहरूलाई लुम्बिनीमा आकर्षित गर्ने उद्देश्यले कार्य गर्न र प्रचार प्रसार गर्न दक्षिण कोरियामा पनि उपसमिति गठन गरिएको थाहा भएको छ । यो उपसमितिले “एक घर एक बुद्धको मूर्ति” नामक अभियान चलाउने बताइएको छ । यस्तै उपसमिति अमेरिका, क्यानाडा लगायत अन्य देशमा पनि गठन गर्ने योजना रहेको छ । लुम्बिनी भ्रमण वर्ष सचिवालय समिति र यस अन्तर्गतका उपसमितिले प्रभावकारी ढङ्गमा कार्य गरे भने लुम्बिनी भ्रमण वर्ष अवश्य पनि सफल हुनेछ ।

हतारमै घोषणा गरिएको भनिए पनि लुम्बिनी भ्रमण वर्षको घोषणा सान्दर्भिक बनेको छ । नेपाल पर्यटन वर्षको औपचारिक समापनसँगै सुरु भएको लुम्बिनी भ्रमण वर्षले नेपालको पर्यटन विकास र पर्यटन प्रवर्द्धनको क्रियाकलापलाई नियमितता प्रदान गर्ने अपेक्षा गर्नु सान्दर्भिक नै हुनेछ । अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा ढिलो प्रचार प्रसार भएकाले नेपाल पर्यटन वर्षमा नेपाल भ्रमणमा

आउन नपाएका विदेशी पर्यटकहरू लुम्बिनी भ्रमण वर्षको अवसर पारेर आउनेछन् र तिनले लुम्बिनीको भ्रमण गरी बुद्धको शान्तिको सन्देश पनि लिएर जानेछन् ।

स्टार, बजेट र इकोनोमी गरी हाल जम्मा २४ वटा मात्रै होटल भएको लुम्बिनी क्षेत्रमा भ्रमण वर्षको बेलामा होटलहरूमा पर्यटक चाप पर्नसक्ने देखिन्छ । त्यसैले खुल्ने क्रममा रहेका होटलहरूको छिट्टै काम सम्पन्न गरी सञ्चालनमा ल्याउनु आवश्यक देखिन्छ । यसैगरी उपयुक्त स्थानमा पर्याप्त सूचना केन्द्रको स्थापना, यातायातको सुविधा, शौचालयको व्यवस्थालगायत आन्तरिक पर्यटकहरूलाई दृष्टिगत गरी लजहरूको समेत पर्याप्त व्यवस्था गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

वास्तवमा भ्रमण वर्ष घोषणा गर्नु नै ठूलो कुरा होइन । बरु भ्रमण वर्षमा आउने सम्पूर्ण स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकका लागि आवश्यक सेवा तथा सुविधाको उचित व्यवस्था गर्नुपर्छ । पर्यटकका लागि खाने, बस्ने, घुम्ने, रमाउने र लुम्बिनीका बारेमा थप जान्न र बुझ्न चाहनेका लागि सही जानकारी दिनसक्ने दक्ष जनशक्तिको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

यसबाट दीर्घकालीन पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि समेत सहयोग पुग्नेछ । पर्यटकलाई जति बढी घुम्न, रमन र बस्नसक्ने वातावरण दिएर धेरै खर्च गर्ने मौका दियो नेपाल र नेपालीले उति नै बढी आर्थिक लाभ हासिल गर्न सक्छन् । पर्यटकको बसाइ अवधि लम्ब्याउन सकियो भने मात्रै बढी आर्थिक लाभ हासिल गर्न सकिन्छ ।

अहिले पर्यटकहरूको औसत नेपाल बसाइ १२.६७ दिन छ भने लुम्बिनीमा पर्यटकहरूको बसाइ मुश्किलले एकदिन मात्रै छ । पर्यटकहरूको बसाइ लम्ब्याउने खालका प्याकेज कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकियो भने लुम्बिनीले मात्रै होइन समग्रमा देशले नै बढी आर्थिक लाभ हासिल गर्नेछ ।

लुम्बिनी भ्रमण वर्षका अवसरमा लुम्बिनी वरिपरि का अन्य क्षेत्रहरूमा पनि पर्यटकहरूलाई घुम्ने, हेर्ने, बस्ने र रमाउने वातावरणको निर्माण गर्न सकियो भने लुम्बिनीको अन्य ती क्षेत्रको पनि आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा टेवा पुग्नेछ । त्यसैले नयाँनयाँ पर्यटकीय गन्तव्यहरूको अन्वेषण गर्नु पनि यो अवसरमा वाञ्छनीय हुनेछ । ❖

मनूयात माःगु धम्मगाथा

☞ सुनिता मानन्धर

धम्मया अर्थ बुद्ध वचन व पदया अर्थ उपाय खः । भगवान बुद्ध थीथी इलय, थीथी थासय् थीथी मनूतय्गु कारणं यानाः कना बिज्याःगु गाथा हे धम्मपद गाथा खः । उकिं भीसं धायेफु धम्मपदया गाथा थौं स्वयां थ्यमथ्यं २६०० दँ पुलां । खय्त ला थुकी दुने यक्व कथंया हे खँ दुथ्यानाच्चंगु दु । अथे खःसां थौया क्रोध व वैरिभावं जायाः अशान्त जुयाच्चंगु थुगु लकसय् धम्मपद गुलि उपयुक्त जू धइगु खँय् छकः बिचाः याये ।

थौं सकसिकें तं दु । वैरभाव दु । नकतिनि बूम्ह मचांनिसें बुराबुरी तकं आशान्तगु लकसय् ब्वलने माःगुलिं हीमी चायाच्चंगु दु । छँय् स्वःसा दाजु किजा मिले मजू, माजुं भौयात सह मयाः, काय् व बौया खँय् कलह जुयाच्चंगु दु । ल्वापु वा तं पिकाइगु छगू कारण बोली नं खः । जब सुना नं कठोर शब्द पिकाइ अन न्यनीम्हेसिया न्हायपं हीसे च्वनी । अनलि वं नं उकिया प्रतिकार याई । थुकथं प्रतिकार यायेवं अनं अशान्त लकसं थाय् काइ । थुकथंया लकस पिमकायेगु लागि धम्मपदया थुगु गाथा थुइके माःगु दु । कठोर न्ववाये मते, मेपिसं नं छंत अथे हे कडा वचन न्ववाइ, न्ववाःसा थुकिया पलेसा दण्ड वये फु । दण्डवर्गया थुगु गाथां भीत दण्ड मवयेकेगु जक स्यनीगु मखुसैं थुकिं समाज दुनेया लकस न भिंका बी ।

थौं गुलि नं ल्वापु जुयाच्चन उकिया मू कारण तं खः । जब तं पिहां वइ वया मिखां मि च्याइ । वं छु याये जिउ, छु याये मजिउ, धइगु खँय् बिचाः याइ मखु । तंया कारणं यानाः थौं कायं मांबौयात स्याःगु, मामं थः मचायात स्याःगु, पासां पासायात स्याःगु थें जाःगु घटना नं न्यनेदु । मनू जुयाः तं पिहां वइगु छगू स्वाभाविक खः । तर अथे धायेव थुकियात विभत्स रुप नं कायेके बी मजिउ । धम्मपदया क्रोध वर्गय् धयातःगु दु,

‘सुनां अप्वयाच्चंगु तंयात रथ दिके थें दिकी, वयात हे धात्थेंयाम्ह सारथी धाइ, मेपिं ला केवल लगाम ज्वनीपिं जक खः ।

जब तं पिहां वइ उकियात दिके उलि अःपु मजू । अथे खःसां जब तंया रुपं लकस अशान्त याइ, थःत मभिं याइ धइगु खँ थुइका काये फइ उकियात तंयात बसय् तये फइ । तं पिमकायेगु छगू कारण सहनशीलता नं खः । यदि तं वःमह मनू हाल धकाः वया लिउलिउ मेमह नं हाल धाःसा अनया लकस भन हे अशान्त जुइ । तंगुलुयात सहनशीलतां त्याकेफःसा थौं मखुसा कन्हय् उगु लकस शान्त जुइ । उकिं धम्मपदय् नं धयातःगु दु, क्रोधीयात अक्रोधं त्याकि, बांमलाःगुयात बांलाःगुलिं त्याकि, असत्ययात सत्यं त्याकि ।

भीगु देय्या नेतातय्के तं दु । छगू पार्टीया नेतां मेगु पार्टीया नेतायात धाये जिक्व धयाः ब्वः बिया जुइ । छगू पार्टी मेगु पार्टीया दोष मात्तुमाला जुइ । उमिसं गुल्सं थःगु पार्टी अले थःगु दोष मालेगु बिचाः तकं मयाः । थुकिं यानाः देय् भन् भन् हे दुनाच्चंगु दु । देशय् गबले सुनां छु याइ अले छु जुइ धइगु खँ धाये फयाच्चंगु मदु । खय्त ला थुकथंया घटना थौया जक मखु सनातननिसैं हे न्त्यानाच्चंगु दु । उकिं धम्मपदया कसर वर्गय् थुकियात निराकरण यायेगु लागिं थुकथं धयातःगु दु, ‘मेपिनिगु दोष लुइके अःपु किन्तु थःगु दोष खंके थाकु । मेपिनिगु दोष उला जुइगु तर थःगु दोष चाहिं जालि जुवारीया पासा थें त्वपुया तइ ।’ थुगु गाथां मनूया स्वभावयात नं उला विउगु दु । अथे हे मेगु गाथाय् धयातःगु दु— मेपिनिगु दोष व मेपिसं छु यात छु मयाः धकाः स्वयेगु स्वयां थःगु दोष व थमहं छु याना छु मयाना धकाः स्वयेगु वेश ।

बृहत बौद्ध पुस्तक प्रदर्शनी

वि.सं. २०६९ असोज ११ गते, विहीवार

स्थान- लोकीर्ति महाविहार, किन्हुवही, ललितपुर

युवक बौद्ध मण्डल नेपाल (YMBA) गोल्डेन क्लबको आयोजनामा लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका उपकूलपति प्रा.डा. त्रिरत्न मानन्धरको प्रमुख आतिथ्यत्वमा बृहत बौद्ध पुस्तक प्रदर्शनी कार्यक्रम सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

थौ अप्पां छपाया खँय् नं दाजुकिजानाप ल्वापु, जःलाखःलानाप ल्वापु यानाः छम्हं मेम्हनाप द्वेषभाव व वैरिभाव तयाच्वंगु दु । उलि जक मखु थौं छँवुं व सम्पत्तिया लागि छम्हं मेम्हेसिया हत्या तकं यानाच्वंगु दु । थौं मांवाँ पिंसं थः सन्तानया भविष्य बांलाके धकाः थःथिति, दाजुकिजा व जःलाखःलानाप ल्वानाः सकलेनाप वैरिभाव तयाः धन सम्पत्ति मुंकी तर कन्हय् वहे सन्तानं थःपित बांछवयाः उपिं मेगु हे संसारय् व्यस्त जुइ । थुगु इलय् धम्मपदया थुगु गाथा लुमकेवहःजू— “जि काय दु, धन दु धकाः अज्ञानीपिं चिन्तित जुइ । थःगु शरीर हे थम्हं धया थे मदुसा काय दयां छु याये धन दयां छु याये ?”

थौया युवा पुस्ता पासाया संगतं मभिंगु लँपुइ लानाच्वंगु नं यक्व दु । पुचः पुचः पासा मुनाः छम्हं मेम्हनाप वैरिभावं तयाः ल्वायेगु जक मखु छम्हं मेम्हेसित स्यायेगु ज्या तकं जू । उमिसं पासाया खँ न्यनाः थःपिनि छँ ध्वस्त यायेत तकं लिफः मस्वः । उकिं थौं भीसं मचानिसं हे थः मस्तयत् बालाःगु लँपु क्यने फयेमाः । धम्मपदया पण्डित वर्गय् धयातःगु दु— “पापी मित्र व अधर्म पुरुषया संगत याये मते । कल्याण मित्र व उत्तम पुरुषया सत्संगत या । थुगु गाथायात मनन् याये फःसा कल्याण मित्रया संगतं मभिंगु लँपुइ वनेत्यंमह मनुयात नं भिंगु लँपु क्यनाः वयागु आचरण बांलाके फइ ।

थौं देशय् धार्मिक सहिष्णुता बल धाःसां छगू धर्म मेगु धर्मया नागःतुगः यायेगु ज्या जुया तुं च्वंगु दु । धर्मया नामय् देशय् जक मखु छखा छँ दुने नं निगू धर्म माने याइपिनि दथुइ ल्वापु जुयाच्वंगु दु । धर्म यानाः थौं कलाःभात पारपाचुके मालाच्वंगु दुसा मांवाँपिं थः कायम्हयायपिंनाप बायाच्वने माःगु दु । थौं धर्म धइगु छु धइगु खँ हे सकसिनं थुइके फयाच्वंगु मदु । परलोकय् सुख दइ धकाः थुगु लोकय् सकसितं दुःख बियाः, प्राणी बलि बियाः धर्म यानाच्वना धाइपिं नं थन म्हो मजू । थुकिं यानाः समाजय् द्वन्द्या लकस व्वलनाच्वंगु दु । थुकियात न्हंका छवयत् धम्मपदया थुगु गाथां ग्वाहालि याइ— धर्म आचरण बांलाक यायेमाः । दुराचरण याये मजिउ । धर्म आचरण याइम्ह मनुखं इहलोक परलोक निगुलिं सुखपूर्वक जीवन हनी । थुकथं थौं स्वयां २६०० दँ पुलांगु धम्मपद गाथां भीगु आचरणय् सुधार याइगु जक मखुसे भीगु समाजय् नं शान्तगु लकस व्वलकाः भीत अभ् अप्वः याउंके, न्हयइपुक जीवन हनेगु लकस चूलाका बी । ❖

ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

- १) धनबहादुर नकर्मि, ढल्को - रु. ३०००/-
- २) अपरिचित - रु. २०००/-
- ३) बाबुराजा तुलाधर, ग्लाश हाउस, असन - रु. २०००/-
- ४) प्रकाशवीर सिं तुलाधर, लाजिम्पाट - रु. १५००/-
- ५) रामबहादुर नकर्मि, कुपण्डोल - रु. १५००/-
- ६) चिनियातारा तुलाधर, असन - रु. १०१०/-
- ७) ममता नकर्मि, कुपण्डोल - रु. १०००/-
- ८) विनोद श्रेष्ठ, काठमाडौं - रु. १०५०/-
- ९) मन्दिरा ताम्राकार, मरु, काठमाडौं - रु. १०१०/-
- १०) प्रकाश तुलाधर, लाजिम्पाट - रु. १०००/-
- ११) पूजिका प्रसाई - रु. १०००/-
- १२) जानकी कोख श्रेष्ठ, बनेपा - रु. ५१०/-
- १३) रत्नदेवी मानन्धर, क्वबहाल - रु. ५०५/-
- १४) मोहनदेवी डंगोल, बनेपा - रु. ५००/-
- १५) विष्णुप्रसाद मानन्धर, बनेपा - रु. ५०१/-
- १६) लुज नकर्मि, कलंकी - रु. ५००/-
- १७) दिलशोभा श्रेष्ठ - रु. ५०५/-
- १८) बन्दना तुलाधर - रु. ५१०/-
- १९) निखिल शाक्य, करुणा, ओम्बहाल, काठमाडौं - रु. ५१०/-
- २०) तारादेवी शाक्य, क्वबहाल, बनेपा - रु. ५२०/-
- २१) चिनिशोभा कंसाकार, श्रीघः - रु. ५००/-
- २२) रत्नमाया मानन्धर, क्वबहाल - रु. ५००/-
- २३) जितुमाया वादे, बनेपा - रु. ५००/-
- २४) केशचन्द्र शाक्य, बनेपा - रु. ५००/-
- २५) केदार डंगोल, बनेपा - रु. २००/-
- २६) शङ्कर तामाङ्ग, सोरखुट्टे रु. २००/-
- २७) दसनारां पोटे - रु. १५५/-
- २८) श्रा. बोधिराज, बोधिचर्या विहार, बनेपा - रु. १०५/-
- २९) अबिनेश शाक्य, बनेपा - रु. १५०/-
- ३०) स्व. ज्ञानरत्न ताम्राकार - रु. १५०/-
- ३१) रामबहादुर मानन्धर, साँगा - रु. १००/-
- ३२) प्रज्वल मानन्धर, परियत्ति विद्यार्थी रु. ५/-

आजीवन वार्षिक भोजनको दाताहरू

- ३३) स्व. श्रीमान् गणेशदास तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा बुद्धिप्रभा तुलाधर - रु. १५,०००/-
- ३४) स्व. आमा कृष्णदेवी/स्व. बुबा काजिमान सिं तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा - निर्मला तुलाधर रु. १५,०००/-
- ३५) स्व. पति श्री पुरुषोत्तम खरेल र स्व. भाई हेम सिंह क्षेत्रीको स्मृतिमा आजीवन भोजनका लागि श्रीमती गीता खरेल रु. १०,०००/-

मनयात नं ध्यान बियादिसँ

सृजना कंसाकार

मन व शरीर अन्तर सम्बन्ध दुगु निगू अलग अलग तत्व खः । गुम्हेसियां मन व शरीर निगुलिं बल्लाइ, गुम्हे सियां शरीर बमलाःसां मन बल्लाना च्वनीसा गुम्हेसियां शरीर स्वस्थ जूसां मन कमजोर जुयाच्वनी । दुर्भाग्यवश गुम्हेसियां मन व शरीर निगुलिं कमजोर जुयाच्वनी । अले हानं थ्व निगूया दथुइ अन्तर सम्बन्ध दुगु कारणं शरीरया कारणं मन व मनया कारणं शरीर नं कमजोर जुया वनेयः । उकिं शारीरिक स्वास्थ्यया नापनापं मानसिक स्वास्थ्यया बारे नं उलि हे सतर्क जुइमाः ।

मनोवैज्ञानिकतय् कथं थःगु मनयात कमजोर याइगु, मन स्यंकीगु, भइके याइगु खँ न्यने मजिउ, स्वये मजिउ, नकारात्मक विचाः तइपिं मनूतलिसे संगत याये मजिउ । छायाधाःसां भविष्यया बारे चिन्ता काइपिं अले भूतकालया पश्चाताप जक याइपिं व थःगु जिन्दगी खनाः न्ह्याबलें निराश व असन्तोष जूगु जक खँ ल्हाइपिं मनूतयलिसे निन्हु स्वन्हु नापं च्वने धुनकि भीगु मनं नं वहे सयेका यंकी । थः नं निराशगु जक खँ ल्हाइमह जुयाः पिहाँ वइ ।

अथे हे थःगु मन छु अवस्थाय लानाच्वन होश तयेमाः । चिच्छ, न्हिच्छ, न्हि, लाः दँ दँ तक चिन्तै चिन्ताय दुवे जुयाच्वंगु दु ला, शंके शंकाय तक्यनाच्वंगु दु ला ? अझ तं, पश्चाताप, डर, त्रास, भय, अपशोच, डाहा, आदि तत्वं जायाच्वंगु दु ला, छकः दुवाला स्वयेमाः । लगातार थुज्याःगु तत्वं भीगु मनय् थाय् काल कि अर्धचे तन मन विचलित जुइ । अर्धचेतन मनं भीगु शरीरय् तसकं महत्वपूर्णगु ज्या यानाच्वंगु दइ । थ्व नुगःचु, स्ये, जलस्ये, प्वाः, स्वै आदि स्वतन्त्र अंगतयत् सञ्चालन यानाच्वंगु दई । तर थ्व विचलित जुलकि थुपिं अंगतयसं बांलाक ज्या याये फइमखु । लिच्वः सासः ल्हाये थाकुइगु, नुगःचु हलचल जुइगु, बिना कारण म्हाया थाय्थासय् स्याइगु, नयेगु पचे मजुइगु आदि लक्षणत खने दइ । थ्व अवस्थाय समस्या जुयाच्वंगु दइ मानसिक, तर वनाच्वनी शारीरिक डाक्टरयाथाय् । वास्तवय् थ्व छु रोग मखुसं अर्धचेतन मन विचलित जूगुया चिं खः ।

मेगु खँ, अप्व, मनूतयसं विचाः याइ कि थःगु समस्या, थःगु दुःख थः सतीपिं व्यक्ति गथेकि मां, बौ, दाजु, किजा, काय् म्थ्याय्, कलाः वा भाःतयात छाया कनाच्वनेगु, बेकारय् उमिगु मन खिन्न जुइ, उमित छाया

दुःख बीगु जब कि उमिगु थःगु समस्या हे यक्व दु । थुलि मतिइ तये फुगु 'बडप्पन' खः । तर मानसिक डाक्टरतय् धापू कथं थ्व 'बडप्पन' लिपा थःत हे खतरा जुइ । दुःख, पीर, समस्या आदि मनय् जक सीमित याना तलकि लिपा हानं मन व शरीरय् थ्व उधम मचे याइ । मनू वय् तर्क जुइफु । शरीर उकुसमुकुस, उथलपुथल भ्यातुसे च्वनेफु । एकाग्रता मगाइगु, न्हयः स्यनीगु, हिमी चाइगु आदि लक्षणत खने दयेफु । मन बल्लाके फःसा व थें शक्तिशाली तत्व थ्व संसारय् छुं मदु, तर कःघाय मफुतकि थ्व थें खतरनाकगु चीज नं मेगु मदु । वास्तवय् मन धयागु व अर्धचेतन मन धयागु अथे अथे हे खः । तसकं मन खलबल जूसा, छु याये गय् याये जुयाः मन थासय् मलाःसा मानसिक डाक्टरयाथाय् वनाः परामर्श कायेत मछिं ताये मजिउ । युरोप, अमेरिकापाखे कलाः भाःत दथुइ ल्वापु जुयाः मन भचा तनावग्रस्त जुलकि हे मानसिक डाक्टरया थाय् परामर्श काः वनेगु याइ । विपश्यना आदि ध्यानया माध्यमं नं मन बल्लाके फइ ।

परिवारय् दक्व सदस्यतलिसे बांलाःगु स्वापू तयाच्वने फःसा वा पासा भाइ व समाजया दथुइ इज्जतया जिन्दगी अर्थात् समाजय् वनेबलय् दक्वसियां माने याकाच्वने फःसा नं मानसिक स्वास्थ्य तसकं बांलाइ । तर न्हिन्हिं कचकच जुइक छगू हे परिवाय् च्वनाच्वीपिं, तसकं ल्वापु जुयाः परिवारं बायाच्वीपिं व छुं कारणं समाजं हे बहिष्कार यानातःपिं मनूत मानसिक रुपं अस्वस्थ जुइ । उमिसं दुनें सुखया अनुभूति याये फइ मखु धकाः मनोवैज्ञानिक तय्सं धायेगु याः । गुगुकि भीसं नं खनाच्वनागु दु ।

उकिं सही तरीकां म्वायेत मन व शरीर निगुलिं स्वस्थ जुइका च्वनेमाः । मानसिक व शारीरिक रुपं स्वस्थ जूसा न्ह्यागु ज्या यायेत नं सक्षम जुइ । थःगु शरीरया नापनापं मन नं स्वस्थ याना तयेमाः धकाः थुइके जक माःगु दु । स्वस्थ जुइगु उपाय हजार दु, आः हे दु, थन हे दु । रेडियो, टि.भी., इन्टरनेट, पत्र-पत्रिका, डाक्टर, स्वास्थ्यकर्मीतयसं न्हिन्हिं फुके यानाच्वंगु दु । मन व शरीर निगुलिं कमजोर जुइगुलिं बचे यानाः उचित हेरचाह यानाः न्ह्याबलें स्वस्थ व सुखी जुइगु हे जीवनया न्हापांगु लक्ष्य दयेकेगु याये ।

(साभार- 'सन्ध्या टाइम्स' २०६९ श्रावण ४ गते)

धर्मकीर्ति विहार

२०६९ असार ९ गते

विषय- व्यवहार र बुद्ध धर्म (शिक्षा)

प्रवचिका- श्रीमती रीना तुलाधर

प्रस्तुती- मिनरवती तुलाधर

यस दिन श्रीमती रीना तुलाधरले “व्यवहार र बुद्ध धर्म”को विषयमा प्रवचन दिनु हुँदै भन्नुभयो- “हामी सच्चा बौद्ध उपासकोपासिकाहरूले दिनहुँ पञ्चशील पालना गर्नुपर्छ। जुनसुकै क्षेत्रमा पनि शील पालन गर्नाले सुख शान्ति प्राप्त हुन्छ। शील शुद्ध नभइकन समाधि प्राप्त हुँदैन। समाधि नभइकन प्रज्ञा हुँदैन। यी बुद्ध धर्मको तीनवटा शिक्षालाई व्यवहारमा लागु गर्नुपर्छ। विपस्सना ध्यानद्वारा नै अनित्य, दुःख, अनात्मलाई देख्न सकिन्छ। हामीले आफ्नो अनित्य भएर जाने शरीरलाई सम्भेर, बुझेर नै फूल चढाउनु पर्छ र त्रिलोकको नाथ हुनुभएको सम्यक सम्बुद्धलाई अन्धकार नाश गर्ने बत्तिद्वारा प्रदीप पूजा गर्छौं। त्यस्तो धर्म आचरणद्वारा बुद्ध धर्म, संघलाई पूजा गर्नुपर्छ। निर्वाण नपुगेसम्म बाल मूर्खजनहरू संगत गर्नु नपरोस् भनेर आशिका गर्नुपर्छ। बुद्धले बताउनु भएको ३८ वटा मङ्गल मध्ये एउटालाई मात्र व्यवहारमा प्रयोग गर्न सकेको खण्डमा पनि हामीलाई मङ्गल नै हुनेछ। अधिकारको साथै कर्तव्य पनि पालन गर्नुपर्छ। आत्मालोचना गर्नुपर्छ।

मैत्री सूत्र अनुसार मनमा सन्तुष्ट हुनुपर्छ। जुन काम गर्दा पण्डितहरूले निन्दा गर्दैन, त्यस्तो गर्नुपर्छ। जस्तै आमाले एकलो छोरालाई जसरी रक्षा गर्छ त्यस्तै नै सबै प्राणीमात्रलाई मैत्री राख्नुपर्छ।

पटिच्च समुत्पादका १२ वटा कडीहरूलाई बुझ्नुपर्छ। धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र अनुसार दुई अन्त (मार्ग) सेवन गर्नु हुँदैन।

दुई लोकपाल धर्म – पापकर्म गर्नमा लज्जा र भय हुने।

तीनवटा दान आमिस, अभय, धर्मदान चार प्रकारका मानिसहरू (गति अनुसार) –

- (१) अँध्यारोबाट अँध्यारोमा जाने
- (२) अँध्यारोबाट उज्यालोमा जाने
- (३) उज्यालोबाट अँध्यारोमा जाने

(४) उज्यालोबाट उज्यालोमा जाने

चर्तुब्रह्म विहार- मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा।

पाँचबल- श्रद्धा, वीर्य, प्रज्ञा, समाधि र स्मृति।

पञ्चमहापाप- आमा मार्नु, बाबु मार्नु, अर्हतलाई मार्नु, बुद्धलाई घाइते पार्नु, संघ भेद गर्नु।

दश अकुशल पाप- शरीरबाट तीनवटा वचनबाट चार वटा र मनबाट तीनवटा पापकर्म गर्नु।

दश पुण्य क्रिया- दान, शील, भावना, अपचायन, वेय्यावच्च, पत्तिदान, पत्तानुमोदन, धर्मश्रवण, धर्मदेशना, दृष्टिजुक्कर्म।

आठ लोकधर्म- लाभ, अलाभ, यश, अयश, निन्दा, प्रशंसा, सुख, दुःखबाट मन कम्प नगर्ने। त्यस्तै: आठ मार्ग- अष्टाङ्गिक मार्गलाई व्यवहारमा लागु गर्नुपर्छ। ती हुन्- सम्यक्दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प, सम्यक वचन, सम्यक आजीव, सम्यक वायाम, सम्यक कर्मान्त सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि।

बुद्ध शिक्षा

२०६९ श्रावण २७ गते

स्थान- धर्मकीर्ति विहार

यसदिन साप्ताहिक कक्षामा देवकाजी शाक्यले बुद्ध शिक्षा विषयमा बोल्नु हुँदै भन्नुभयो-

हाम्रो शरीर मलमूत्र एवं असुचीहरूले भरिएको भण्डार हो। हामीले सांसारिक चीज वस्तु देखि लिएर आफ्नै शरीरमा समेत आशक्तिपनले टाँसिरहने बानी त्यागनुपर्दछ। यही आशक्तिपनले गर्दा पनि हाम्रो मनमा द्वेषले ठाउँ लिने गर्छ। तर रीसको बसमा गई अरूलाई हानी गर्नु भन्दा पहिला यस रीसले आफूलाई हानी गरिरहेको कुरालाई हामीले बुझिरहेका हुँदैनौं। किनभने रीस उठ्ने वित्तिकै रीस रुपी आगोले सर्वप्रथम आफ्नो मन पोलिसकेको हुन्छ। यसरी पहिला हामीले आफूलाई हानी गरिरहेको होश नै हुँदैन। त्यसैले हामीले ज्ञानको कुरा सुनेर, पढेर, बुझेर यसलाई आफ्नो दैनिक व्यवहारमा प्रयोग पनि गर्न सक्नुपर्छ। अनिमात्र त्यस शिक्षाबाट हामीले ठोस फाइदा लिन सकिनेछ। त्यसैले हामीले बुद्धले देखाउनु भएको ज्ञान मार्ग शील (आचरण सुधाने), समाधी (चित्तलाई राम्रो कार्यमा एकाग्र पार्ने) र

प्रज्ञा (सम्यक ज्ञान) प्राप्त गर्ने कार्यमा आफूलाई व्यस्त राख्न आवश्यक देखिन्छ ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला गतिविधि

शासनध्वज धम्माचरिय, अग्गमहा गन्थवाचक पण्डित धम्मवती गुरुमांको ७९ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा निर्वाणमूर्ति विहार किम्डोलले भाद्र ७, ८ र ९ गते पट्टान पाठ कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । उक्त त्रिदिवसिय कार्यक्रममा धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूहले पनि ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरेको समाचार प्राप्त भएको छ । प्राप्त समाचार अनुसार निर्वाण मूर्ति विहारका प्रमुख धम्मविजया र मोलिनी गुरुमाले धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनलाई रु. १०,०००/- चन्दा प्रदान गर्नुभएको थियो भने ज्ञानमाला भजनको तर्फबाट उपाध्यक्ष जुजुभाई शाक्यले दाता गुरुमांद्दयलाई सम्भनाको चिनो स्वरुप धर्म चैत्य उपहार चढाउनु भएको थियो ।

धर्मकीर्ति विहारमा अकुपञ्चर शिविर

प्रस्तुती- रोशनकाजी तुलाधर
२०६९ भाद्र १६ गते, शनिवार

धर्मकीर्ति विहारमा वृहत अकुपञ्चर स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भएको छ । श्रद्धेय धम्मदिन्ना गुरुमां मंगलगाथा वाचन गर्दै शुभारम्भ भएको उक्त शिविर धर्मकीर्ति स्वास्थ्य समिति तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, स्वयम्भू उपशाखाको संयुक्त आयोजनामा सञ्चालन भएको थियो । उक्त शिविरमा आठ जना अकुपञ्चर विशेषज्ञ तथा चौविस स्वयंसेवीहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो । श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांको ७९ औं जन्म उत्सव तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको पचासौं वार्षिक उत्सवको संयोग परेको उक्त शिविरमा जम्मा १३० विरामी व्यक्तिले एक हप्ता विविध रोगको उपचार गराएका थिए । अकुपञ्चर, स्टिम्युलेटर, मोक्सीवेशन तथा कपिङ्ग प्रविधि उपयोग गरिएको उक्त शिविरमा विशेष गरि हाडजोर्नी तथा नशा सम्बन्धी रोग तथा कब्जियतका अधिकांश विरामीहरूले लाभ लिनुभएका थिए ।

शनिवार २३ गते उक्त शिविरको समापन सभा सञ्चालन गर्दै धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीका रोशनकाजी तुलाधरले नेपाल रेडक्रस सोसाइटी काठमाडौंका जिल्ला सभापती श्री मुकुन्दबहादुर प्रधान, मन्त्री श्री मथुराराम श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष वृद्धिमान शाक्य तथा स्वयम्भू उपशाखाका

सभापति श्री राजेन्द्र श्रेष्ठको समुपस्थितिमा टोलीलाई अभिनन्दनकासाथ स्वयंसेवकहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गर्नुभएको थियो । चिकित्सक टोलीका संयोजक श्रीमती रविता कंसाकारले शिविर सुसम्पन्न भएकोमा आफ्नो अनुभव राख्दै धर्मकीर्ति विहार परिवार तथा स्वास्थ्य कमिटी प्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दै भविष्यमा पनि सहकार्य हुने अपेक्षा राख्नुभयो । अकुपञ्चर सेवा पुऱ्याउनुहुने विशेषज्ञहरूको नामावली यसप्रकार रहेको छ-

रविता कंसाकार, रामेश्वर कर्माचार्य, संगीता शाक्य, संगीता महर्जन, सुजिता महर्जन, डिनेशमान लाखे, सुवासचन्द्र ढकाल, सन्तोष वज्राचार्य ।

ऐतिहासिक नगर पनौतिमा बुद्ध पूजा

प्रस्तुती- इन्द्रकुमार नकर्मि

धर्मकीर्ति मिजंपुचः, श्रीघः काठमाडौंको आयोजनामा काभ्रे जिल्लाको ऐतिहासिक नगर पनौतीस्थित पनौती बुद्ध विहार, अघा टोलमा २४ औं बुद्ध पुजा र धर्म देशना कार्यक्रम २०६९ भाद्र ९ गते, शनिवार सम्पन्न भएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार विहारका सचिव श्री पुष्प रञ्जन नेवाःले सञ्चालन गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा विहार प्रमुख श्रद्धेय रेवत भन्तेले बुद्ध पूजा पश्चात् धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा धर्मकीर्ति मिजंपुचःका श्रद्धालु उपासक उपासिकाहरूले स्टिलको खण्डे थाल ९२ वटा, स्टिलको चम्चा ८७ वटा, स्टिलको कप ३६ वटा, अलुमेनियमका ठूला डिक्चि ५ वटा, प्रेशर कुकर तथा अन्य सामानहरू समेत गरी कूल रु. ३६,८६९/- बराबरको जिन्स सामान उक्त विहारको निजि सम्पत्तिको रूपमा रहने गरी बुद्ध विहार संरक्षण समितिका पदाधिकारीहरूको रोहवरमा विहार प्रमुख रेवत भन्तेलाई दान गर्नु भएका थिए । साथै उपस्थित श्रद्धालु उपासक उपासिकाहरूबाट श्रद्धाचित उत्पन्न भई एकमुष्ट रकम रु. १४,५२८/- उक्त विहार निर्माणार्थ विहारका अध्यक्ष श्री शाक्य चन्द्र शाक्यलाई धर्मकीर्ति मिजंपुचःका प्रमुख श्री धनबहादुर नकर्मिले उक्त समारोह बिच हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा उपस्थित १ जना भन्ते र १० ९ जना उपासक उपासिकाहरू समेत गरी कूल ११० जनालाई धर्मकीर्ति मिजंपुचःको तर्फबाट जलपान र क्षीर भोजन दान गरिएको थियो ।

निम्न माध्यमिक विद्यालय स्तरीय हाजिर जवाफ प्रतियोगिता

रिपोर्टर सुभद्रा स्थापित



हाजिर जवाफ प्रतियोगिताय् न्हयसः न्यनेत तल्लिन क्वीज मास्टरपिं व निर्णय याय्त तल्लिन निर्णायकपिं

अरग महागन्धवाचक पण्डित, सासनधज धम्माचरिय धम्मवती गुरुमाँया ७९ क्वःगु बुदिया लसताय् धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी निम्न माध्यमिक विद्यालय स्तरीय बौद्ध हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता ज्याभवः क्वचायकूगुदु । छन्हुया उगु कासाय् न्यागू विद्यालय पाखें ब्वति काःगु खः । गुकी शान्ति शिक्षा मन्दिर मा.वि. ५८ ल्याः त्याकाः न्हाप जुइत ताःलात । अथेहे ल्यू जगत सुन्दर मा.वि.या १७ ल्याः, लियाँल्यू प्रभात मा.वि.या १४ ल्याः, कान्ती ईश्वरी मा.वि.या ११ ल्याः व कन्या मन्दिर उच्च मा.वि.या ८ ल्याः यानाः सान्त्वना जुइत ताःलात ।

चमेली गुरुमाँया सभापतित्वय् न्हयाःगु थुगु ज्याभवलय् लुम्बिनी बौद्ध विश्व विद्यालयया उपकुलपति डा. त्रिरत्न मानन्धरया मू पाहां सुइ गोष्ठीया सहसचिव चन्द्रलक्ष्मी बज्राचार्य उद्घोषण यानादीगु खः । श्रद्धेय भदिय भन्ते, इन्द्रावती गुरुमाँ व मीना तुलाधर निर्णायक्य च्वना विज्याःगु कासाय् प्रफुल्ल कमल ताम्राकार व अरुणसिद्धि तुलाधरपिं क्वीज मास्टर जुया दीगु खः । गोष्ठीया सचिव लोचनतारा तुलाधरं लसकुस याना दीगु थुगु ज्याभवलय् मीना तुलाधरं कासाया नियम न्यंका

दिल । टाइम किरपर्य रामकुमारी मानन्धर च्वना दिलसा स्कोर बोर्डय् रामेश्वरी महर्जन, अथेहे प्रश्न वितरक्य दीना कंसाकार नापं सहयोगी सरोज मानन्धर व सुभद्रा स्थापित च्वना दिल ।

ब्वतिकाःपिं सकल विद्यार्थीपिन्त मू पाहां डा. त्रिरत्न मानन्धर व सिरपाः दातापिसं सयुक्त रुपं दसिपौ व सिरपाः इना दिल । चमेली गुरुमाँ नं निर्णायकपिन्त व मू पाहांयात लुमन्ति चिं लःल्हाना विज्यात । हाजिर जवाफ प्रतियोगिताय् प्रथम जुयाः त्याके त ताःलाःगु स्कूल शान्ति शिक्षा मन्दिर मा.वि.यात स्वयम्भू चैत्य लःल्हायेगु ज्या नं जुल । मू पाहां डा. त्रिरत्न मानन्धरं थः ब्वनागु स्कूल प्रथम स्थानय् वःगु खँय् गर्व तायेका दिसे विद्यार्थीपिन्त हौसला बिया दिल । भदिय भन्तेनं त्याःपिं बूपिं सकसितं हौसला विसं धया विज्यात थुकी वुत धाय्वं मेहनत यायेगु मत्वःतूसा लिपायात ज्या वर्ई । अन्तय् पुण्यानुमोदन यानाः ज्याभवः क्वचायकूगु खःसा ज्याभवःया संयोजक अम्बिका श्रेष्ठं सुभाय् न्वचू बिया दिल । सिरपाःया प्रायोजन याना दीपिं थथेदु— श्यामलाल चित्रकार रु. ३०००/- प्रथम पुरस्कार



हाजिर जवाफ प्रतियोगिता शुरुज्वी न्हचो पञ्चशील प्रार्थना यानाच्वंपिं प्रतियोगी विद्यार्थीपिं

रसवन्ती कंसाकार रु. २५००/- द्वितीय पुरस्कार
 मोहिनी तुलाधर रु. २०००/- तृतीय पुरस्कार
 तृप्ति ताम्राकार रु. १५००/- सान्त्वना
 प्रसन्नकाजी ताम्राकार रु. १५००/- सान्त्वना

अथेहे चमेली गुरुमां, इन्द्रावती गुरुमां, शुभवती
 गुरुमांपिसं रुमाल, पेन्सिल आदि बिया: गुहाली याना
 विज्या:गु ख: ।

प्रज्ञाया मिखा

📖 प्रेमलक्ष्मी तुलाधर, उत

जीवनयात म्हसीकेगु ख:सा
 याय्माल पालना शील
 मभिंगु धाक्व त्व:तेगु ख:सा
 मनं निसें थुइकेमाल ज्ञान
 म्हतुं छगू मनं छगू धाय्गु वानी मदेकेगु ख:सा
 कतिलाकेगु खँ ल्हाय्मजिल
 सत्य धर्मय् च्वनेगु ख:सा
 व्यभिचारी जुईमजिल
 धार्थें ध्यान याय्गु ख:सा
 सुयांगुं जीवनय् घा: लाकेमजिल
 खक्व धाक्व लोभ मयाय्गु ख:सा
 सुनांनं मखंक काय्मजिल
 ल्वचं कय्का मच्वनेगु ख:सा:
 सा:म्हुतु जुइमजिल
 सुखपूर्वक जीवन न्ह्याकेगु ख:सा
 प्रज्ञाया मिखां खंकेमाल

तृष्णाको अनन्त चक्रलाई चिनाँ

📖 लक्ष्मी हीरा तुलाधर, कमलाछी

जन्म मरणको भुमरीमा खेल्दा खेल्दै आमाको गर्भमा पसें
 संसार हेर्ने आशाले
 आमाको गर्भबाट मानिस भएर जन्म लिएं
 आमाको दुध पिउने प्यासले
 आमाको दुध पिई हुर्कंदै गएं
 विभिन्न इच्छापूर्तिको आशाले
 पढ्दै गएं सिक्दै गएं बुद्धिमान बनी ठूलो हुने आशाले
 धेरै धन कमाउँदै गएं विलासी जीवन बिताउने प्यासले
 सुखमय जीवन बिताउँदै गएं, सन्तानको आशाले
 सन्तान पनि पाउँदै गएं, भविष्यको आधारको आशाले
 एकपछि अर्को आशा, पूर्ति नहुने कहिल्यै प्यास
 सुखको संसार खोज्दा खोज्दै, दु:खको संसारमा डुबें भन्
 मैले चिनें आशा तिमी त, तृष्णाको अनन्त चक्रपोरहेछ
 अत: संसार चक्रबाट मुक्ति पाउन, तृष्णाको मूल जरा उखेल
 ज्ञानको मुख्य बाटो देखाउने, गौतम बुद्धको शिक्षा
 बुद्ध शरणं गच्छामि
 धम्मं शरणं गच्छामि
 सघं शरणं गच्छामि
 भवतु सब्व मंगलम्

चित्तको यो डरलाग्दो स्वभाव

✍ सुमेधावती गुरुमां

म, मेरो, मैले मात्र भाविता आउने
सत्य, न्याय, मैत्री, करुणा पटककै नआउने
अहम र दमन गर्ने स्वभाव मात्र आउने
पाएको स्थान र पदमा लिप्त भई टाँसिनु पर्ने

शिक्षा के हो धर्म के हो बुझ्न नजान्ने
लाज, डर, तृष्णा र घृणालाई हटाउन नजान्ने
चौतर्फी विकासको ध्वजा फहराउन नजान्ने
अनित्यलाई नित्य मिथ्यालाई सत्यको भाविता गर्ने

समाज समुदायमा पण्डित कहलाउने
सत्य तथ्य के हो छुट्टाउन नजान्ने
विद्वान र नेता बनी भाषण गर्ने
दान, शील र भावनाको महत्व नजान्ने

कुशल कार्य र धर्मलाई चिन्न नसक्ने
हिंसा कार्यमा वेहोशी बनी रमाउने
इच्छाको बसमा परी स्वार्थी बन्ने
मनको स्वभावलाई सही तरीकाले नबुझ्ने

मरेको देह देख्दा पनि अनित्यतालाई नचिन्ने
त्यसैले सधैं म मेरो र मलाई भन्दै आशक्त बन्ने
आफ्नो आँखा सामु विरामीहरूले कष्ट भोगेको देख्ने
तर त्यस रोगीको दुःख देखेर पनि रतिभर होश नराख्ने

यसरी नै यो मनले कर्मफलमा विश्वास नगर्ने
प्रज्ञा ज्ञान रतिभरी पनि मनमा उत्पन्न नहुने
त्रिरत्नको शरणमा समर्पित हुन नसक्ने
के गर्नु आफैले आफ्नो मनको स्वभाव नबुझ्ने

विपश्यनाया चश्मां स्व

✍ हेरारत्न शाक्य
युवक बौद्ध मण्डल, किन्हु वछि, यल

सासः न्हासं द्वाहाँ पिहाँ जू
द्वाहाँ पिहाँ जूगु सासलं प्वाः संका ब्यू
अयूनं न्हासं प्वाथं स्वयं चायुके मफु
मन मदेक ला थुपिं अङ्गं छुं हे याये मफु

न्हयाबलें पिने न्हयाबलें पिने
छु दु छु मदु बिचाः यायेमाल दुने
छें जुया च्वंगु गतिविधि सिकेथें
म्हय् दुने जुयाच्वंगु गतिविधि थुइके थें

द्वाहाँ वःगु सासलं म्हं छम्हं संकल
अङ्ग अङ्ग प्रत्यंगे तकं वेदना खंकल
दयाः नं वल मदया नं वन अनित्य सीकल
यो मयो उकितयां छुं हे मदुगु खंकल

शरीरया नं थःगु धर्म दु खनि
मनल कि वनं भीत तँ क्यनी
जाया वःगु प्वंके माल धाः खनी
वयागु उजं मन्यनकिला कष्टनं ब्यू खनी

मनं थ्व शरीरया गतिविधि खंकू थें
मनं मनयात छकःस्वः वैगु चाल गय्थे
तसकं हे चञ्चल माकः स्वयाः च्वलखि
थातं तय्त वैत चीहे हे मागु थें ताय्कि

अहो मन नं तुरुन्त हे हिलीगु
थःथम्हं अनित्य वं सीका च्वनेमाःगु
अयूनं वंला न्ह्यावलें थातं च्वने धाइगु
थ्व हे खः मनं नं द्वाकखंका च्वंगु

नवौं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न

२०६९ भाद्र १५ गते, शुक्रवार, अनला पुन्हि
स्थान- नगदेश बुद्ध विहार

धर्मोदय सभा मध्यपुर थिमी नगर शाखाको नवौं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको समाचार छ । बुद्धपूजा पछि ध.स. केन्द्रका महासचिव रत्नमान शाक्यबाट समुद्घाटन गरिएको उक्त सभा शाखाका अध्यक्ष न्हुच्छेकुमार सिंकेमनको अध्यक्षतामा सम्पन्न गरिएको थियो । शाखामा सदस्य दीपकराज सांपालले स्वागत भाषण गर्नुभएपछि शाखा सचिव कृष्णकुमार प्रजापतिले शाखाको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । सभामा नगदेश बुद्ध विहारमा वर्षावास अधिष्ठान गर्नुभएकी श्रद्धेय भिक्षुणी केशवतीले पनि आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएकी थिईएन । शाखा सदस्य तेजकृष्ण खिचाजुले धन्यवाद ज्ञान गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा सभापतिको आज्ञाले सभा विसर्जन गरेपछि सामूहिक पुण्यानुमोदन गरिएको थियो ।

भिक्षु अमृतानन्द २३ औं गुणानुस्मृति

श्रीघः ज्ञानमाला भजन खलःले आचार्य भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरको २३ औं गुणानुस्मृति दिवस मनाइएको समाचार छ । पञ्चशील प्रार्थनाबाट सुरु गरिएको उक्त कार्यक्रममा खलःका सचीव अमीरमान शाक्यबाट भिक्षु अमृतानन्दबाट धर्मप्रचार क्षेत्रमा पुऱ्याइएको योगदान विषयमा चर्चा गर्नुभएको थियो । सो अवसरमा भिक्षु अमृतानन्दबाट लिखित “जितः दाःवल, जितः स्याःवल” नामक भजन प्रस्तुत गरेको थियो ।

मैत्री बोधिसत्व महाविहारमा बुद्धपूजा

२०६९ भाद्र ९ गते । स्थान- मैत्री बोधिसत्व विहार
यस दिन मैत्री बोधिसत्व विहार जमलमा डा. अनोजा गुरुमाले बुद्धपूजा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुभएको थियो भने कुसुम गुरुमाले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूहले भजन प्रस्तुत गरेको उक्त कार्यक्रममा पूर्णहेरा धर्मकीर्ति भोजन पुचःले जलपानको व्यवस्था मिलाउनुभई पुण्य सञ्चय गर्नुभएको थियो ।

परियत्ति शिक्षा पुरस्कार वितरण

२०६९ भाद्र ९ गते । स्थान- जयमङ्गल विहार
जयमङ्गल परियत्ति केन्द्रबाट वु.सं २५५५ समूहको परियत्ति परीक्षा दिई उत्तिर्ण हुन सफल विद्यार्थीहरूलाई

उक्त केन्द्रबाट पुरस्कार वितरण गरिएको छ । प्रमुख अतिथी समाजसेवी मोतीलाल शिल्पकारले पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र वितरण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा पञ्चशील प्रार्थना पछि नानी छोरी शाक्यले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो भने नेन्सी शाक्यले कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुभएको थियो ।

परिक्षा नियन्त्रक श्रद्धेय भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर को सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा तःजः मिसा पुचःका अध्यक्ष सर्वाणा वज्राचार्य लगायत अन्य महानुभावहरूले पनि परियत्ति शिक्षा विषयक मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए । अनुपमा गुरुमां, अमरावती गुरुमां एवं धम्मचारी गुरुमाले परियत्ति शिक्षा अध्यापन गराएको उक्त समूहमा तःजः मिसा पुचःका २० जना परिक्षार्थीहरू लगायत ४१ जना विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार वितरण गरिएको थियो । यस पुरस्कार वितरण कार्यको लागि सहयोग गर्नुहुने दाताहरूको नाम र सहयोग विवरण यसरी रहेका छन्—

दाताको नाम र सहयोग विवरण

- १) डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर - ४५ वटा पुस्तहरू
- २) धनबहादुर नकर्मि - ४१ वटा परियत्ति पुस्तहरू
- ३) वर्षबहादुर, वेतिमाया शाक्य स्मृति कोष - जलपान व्यवस्था

मैत्री केन्द्र बाल आश्रमको

१२ औं वार्षिकोत्सव सम्पन्न

२०६९ भाद्र १६ गते । स्थान- बनेपा

ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमको १२ औं वार्षिकोत्सव सम्पन्न भएको छ । समाजसेवी पञ्चवीरसिंह तुलाधरको प्रमुख आतिथ्यमा एवं संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा मैत्री केन्द्रका सचिव भिक्षु राहुलले बाल आश्रमको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । त्यसपछि बाल आश्रमका बालिकाहरूले आश्रमका बारेमा आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

हुम्ला, बर्दिया, धादिङ्ग, मेलम्ची, कपिलवस्तु, बनेपा, पनौती, ठिमी, भक्तपुर, मातातीर्थ र कलंकी आदि गरी विभिन्न स्थान र जिल्लाहरूबाट आएका निम्न आर्थिक स्तरका बालिकाहरूलाई मैत्री केन्द्र बाल आश्रमले निःशुल्क अध्ययन एवं गाँसवासको व्यवस्था

मिलाइएको छ । उक्त कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी पञ्चवीरसिंह तुलाधरले यस प्रकारको बाल आश्रमको व्यवस्थाद्वारा धर्मप्रचार हुन सक्नु राम्रो कुरो हो भन्नुभयो । स्थानिय बुद्धिजीवि कञ्चन वादेले मैत्री केन्द्र बाल आश्रमले बनेपालको गौरव बढाएको विषयमा चर्चा गर्नुभयो ।

कार्यक्रमका सभापति भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले बालआश्रमको सन्तोषजनक प्रगति भइरहनुको प्रमुख कारण दाताहरूबाट निरन्तर आर्थिक सहयोग प्राप्त भइरहे कोले हो भन्नुभयो । उक्त कार्यक्रममा मैत्री केन्द्रका पूर्व सचिव वीरेन्द्र श्रेष्ठ र पूर्वअध्यक्ष पीयरत्नले पनि आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो । मैत्री केन्द्रका अध्यक्ष भिक्षु धर्ममूर्तिले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएपछि कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका सबै सहभागीहरूलाई जलपान गराइएको थियो ।

प्रज्ञाकीर्ति विहारय् गुँला धर्म देशना

वि.सं. २०६९ साल श्रावण महिनाया शनिवार पतिकं व भाद्र महिनाया न्हापांगु शनिवार याना: लच्छिया न्याक्व: न्हिने ४ बजे निसैं ५ बजेतक प्रज्ञाकीर्ति विहार क्वंशाबहाले न्हापांगु गुँला धर्मदेशना ज्याभव: क्वचा:यूकूगु समाचार दु । धर्मकीर्ति विहारया गुरुमापिसं धर्मदेशना यानाविज्या:गु उगु गुँला धर्मदेशना ज्याभव:या व्यवस्थापक तारा शाक्य ख: । ज्याभवले न्हिनय् जलपान याकादिपिं प्रज्ञाकीर्ति विहारया मिसा पुच: ख: ।

धर्मदेशना यानाविज्या:पिं गुरुमापिनि नां थुकथं उल्लेख जुयाच्चंगु दु-

श्रावण ६ गते - केशावती गुरुमां

श्रावण १३ गते - वीर्यवती गुरुमां

श्रावण २० गते - चमेली गुरुमां

श्रावण २७ गते - त्यागवती गुरुमां

भाद्र २ गते - केशावती गुरुमां

धर्मोदय सभाको ६९ औं केन्द्रिय वार्षिक

साधारण सभा सम्पन्न

२०६९ भाद्र २३ गते, शनिवार

स्थान- नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहार, कीर्तिपुर

धर्मोदय सभाको ६९ औं केन्द्रिय वार्षिक साधारण सभा संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ । प्रमुख अतिथि भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट पञ्चशील प्रार्थना गराउनु भएपछि भिक्षुणी र लामा गुरुज्यूहरू र वज्राचार्य गुरुहरूबाट प्रार्थना गरिएको सो सभामा सभाका

महासचिव रत्नमान शाक्यले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

मन्तव्य व्यक्त गर्नेक्रममा प्रमुख अतिथि भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले चतुर्थ र पन्ध्रौं विश्व बौद्ध सम्मेलनले भगवान् बुद्ध नेपालमा जन्मनु भएको यथार्थतालाई प्रचार गरेको विषयमा चर्चा गर्नुभएको थियो । यसरी नै उक्त कार्यक्रममा WFB संघका उपाध्यक्ष पद्मज्योति कंशाकार र पूर्व मन्त्री कृष्णगोपाल श्रेष्ठले पनि आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको कुरा प्राप्त समाचारमा उल्लेख गरिएको छ ।

सभाको उपाध्यक्ष इन्द्रबहादुर गुरुङ्गले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएपछि सभापतिबाट सभा समापन घोषणा गरी समारोहको पहिलो सत्र सम्पन्न भएको थियो ।

समारोहको दोस्रो सत्रमा धर्मोदयका महासचिवबाट वार्षिक प्रतिवेदन, कोषाध्यक्षबाट आर्थिक प्रतिवेदन र सम्बन्धन प्राप्त संस्था र शाखाको प्रतिवेदन पेश गरिएको थियो । यसरी नै वार्षिक र लेखा प्रतिवेदन माथि टिप्पणी पश्चात् सल्लाहकार समितिका अध्यक्ष पं. बद्रीरत्न वज्राचार्यबाट मन्तव्य व्यक्त पछि सहसचिव अशोकानन्द वज्राचार्यले धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको उक्त सभा सचिव सागरमान वज्राचार्यले सञ्चालन गर्नुभएको थियो ।

अन्त्यमा सभापतिबाट मन्तव्य व्यक्त गरी सभा विसर्जन गरिएको थियो ।

मैत्री इने वा

सिद्धिरत्न शाक्य, ह:खा, यल

वा वा पासापिं, सकलें थन वा

सकसितं थय्क, मैत्री इने वा

समभाव मिखां, भीसं स्वय् वा

सकसितं करुणा, हाय्का: जुई वा

गाक्को प्रज्ञा, सय्क: वने वा

राग व आशक्ति वांछ्व:वनेवा

जगते भेदभाव, मदय्क: वने वा

दु:खीं पिन्त गुहाली, भीसं याय् वा

सुख व शान्ति, भीभी इने वा

मृदु भाव लोके, भय्वीका विई वा

चन्दाजाणी गुरुमां दिवंगत जुयाबिज्यात

श्रद्धेय चन्दाजाणी गुरुमां ललितपुर नकवही निवासी पिता लक्ष्मीनरसिं शाक्य व माता हर्षमाया शाक्यया सुपुत्री कथं वि.सं. १९९२ कार्तिक अष्टमी खुन्हु जन्म जुयाबिज्याःम्ह खः । संघनायक बुद्धघोष महास्थविरया शिष्य चै त्यमाया शाक्यं



(वर्तमान चन्दा जाणी गुरुमां) गुरुवर भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरया ६४ दँ जन्मोत्सवया लसताय व भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविरया सदाशयताय विश्वशान्ति विहारया लागि २०४१ आश्विन महिनां भिक्षु संघयात ३ रोपनी जग्गा दान याना बिज्याःगु खः ।

अथेहे अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र स्थापना याय्गु लागि नं २०४२ ज्येष्ठ २३ गते ८ रोपनी जग्गा दान याना बिज्याःगु खँ प्राप्त समाचारय् उल्लेख जुयाच्चंगु दु ।

वसपोल २०५६ सालय् प्रव्रजित जुयाः चन्दाजाणी गुरुमां जुयाबिज्याःगु खः । ६ दँ ति न्ह्यो पक्षाघात ल्वचं कयाः ल्वगी जुया बिज्याःम्ह वसपोल थ्व हे २०६९ भाद्र २४ गते उपचार क्रमय् नर्भिक अस्पतालय् दिवंगत जुयाबिज्याःगु बुखँ प्राप्त जूगु दु ।

चन्दाजाणी गुरुमांया अन्त्येष्टीया ज्याभवले भाद्र २५ गते संघनायक अश्वघोष भन्तेनं श्रद्धाञ्जली प्वंका बिज्यासे धयाबिज्यात- “भिंंगु नियतं ज्या याय् बले गवहाली बीपिं यक्को दु । इपिं मध्ये चन्दा जाणी गुरुमां अग्र खः । अथेहे दाता द्रव्यमानसिं तुलाधरं निगू करोड दां खर्च यानाः धर्मकीर्ति विहार पुनः निर्माण याना दिलसा संघ रक्षिता गुरुमां याकःचां संघाराम विहार निर्माण याना बिज्यात ।”

बुद्ध शासनिक क्षत्रय् यक्को योगदान बिजा बिज्याःपिं दिवंगत गुरुमांपिनि पुण्य स्मृतिस निर्वाण कामना यासे अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघ नेपाल पाखें पूण्यानुमोदन याःगु दु ।

बौद्ध विद्वान मीनबहादुर शाक्य दिवंगत हुनुभयो

नागार्जुन बौद्ध अध्ययन प्रतिष्ठानका संस्थापक

अध्यक्ष बौद्ध विद्वान मीनबहादुर शाक्य वि.सं. २०६९ आश्विन २ गतेका दिन विहान ३ बजे चाकुपाटस्थित उहाँको निवास स्थानमा ६१ वर्षको उमेरमा दिवंगत हुनुभएको समाचार छ ।



त्रिभुवन विश्व-विद्यालय अन्तर्गत इन्जिनियरिङ्ग क्याम्पस

पुल्चोकका सह प्राध्यापक उहाँले केन्द्रिय बौद्ध अध्ययन विभाग कीर्तिपुरमा सन् २००० देखि २००७ सम्म अध्ययन कार्य गर्नुभएको कुरा थाहा हुन आएको छ ।

Himalayan Buddhist Education Foundation Chakupat का अध्यक्ष एवं Himalayan Journal of Nagarjun Institute का प्रधान सम्पादक मीनबहादुर शाक्यले जापान, थाइलैण्ड, अमेरीका, श्रीलंका, ताइवान, जर्मन, भारत, हङ्कङ्ग, कोरिया, चीन, पेरीस, भूटान र नेपाल आदि गरी विभिन्न देशहरूमा सम्पन्न बुद्ध धर्म सम्बन्धी सम्मेलनहरूमा सहभागी रहनुभएको कुरा थाहा हुन आएको छ ।

तीन दर्जन भन्दा बढी बुद्ध धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरू प्रकाशन गरिसक्नु भएका शाक्यले दुई दर्जन भन्दा बढी बुद्ध धर्म सम्बन्धी लेखहरू लेख्नु भएको कुरा बुझिएको छ ।

बुद्ध धर्म प्रचार कार्यमा थुप्रै योगदान पुऱ्याउनु भएवापत उहाँले विभिन्न पुरस्कार प्राप्त गर्न सफल हुनुभएको थियो ।

उहाँको शबलाई वि.सं. २०६९ आश्विन ३ गते दाह संस्कार गरिएको थियो ।

दिवंगत शाक्यको श्रीमतीका साथै दुई पुत्र, एक पुत्री हुनुहुन्छ । स्मरणिय छ, उहाँले धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको साप्ताहिक शनिवारिय कक्षामा पटक पटक बुद्ध शिक्षा सम्बन्धी प्रवचन गर्नुभएको थियो । अध्ययन गोष्ठी धर्मकीर्ति परिवारले उहाँको पूण्य स्मृतिमा पूण्यानुमोदन गर्दछ ।

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



गौतमी विहार लुम्बिनीमा स्थापना गरिएको भगवान बुद्धको प्रतिमा
दाँया सारीपुत्र भन्ते र बाँया मौद्गल्यायन भन्ते

वर्ष-३०; अङ्क-६

बु.सं. २५५६, यँया: पुन्हि

दुनियाँ यो बदलेन रत्तिभर !

डा. गणेश माली

यो दुनिया भोको छैन धरमको
भोको यो छ धन वैभवको ।
भोको छैन यो दया ममताको,
भोको छैन यो मैत्री करुणाको,
भोको यो छ शक्ति स्वार्थको

धन वैभव अभिमान शक्तिको
भोको यो छ धर्मको अन्धो,
पागल सरि उन्मत्त भइकन,
नाच्दछ नांगो नाच जब दैत्यको
तव धर्मको रोदन सुन्ने कसले ?

जव केवल एउटा दलिन को लागि
वा एक पैसा जग्गाको लागि,
भाइभाई गर्छन् काटमार
अस्त्र शस्त्रहरू अनेक उठाई,
तव धर्मको विनति सुन्ने कसले ?

लोभले घरखेत ताकी अर्काको
मुद्दा हाल्छन् गरी जालभेल,
थैली लिई गर्छन् दौडधूप,
जब खुल्ल न्यायमूर्तिको तेस्रो आँखा,
धर्मको विनति सुन्ने कसले ?

जव शक्तिको टुप्पामा पुगिकन
पाए जति धनमाल हुसुर्न,
लाग्छन् विधाताहरू गर्दै लुछ्याचुँड,
पुग्छन् राज्यको ढुकुटी माभै,
तव धर्मको पुकार सुन्ने कसले ?

शक्तिहीन धनहीनहरूका,
भोकानंगा बलहीनहरूमा,
अर्तिहरूको दुःखदर्द प्रकारमा,
दया धर्मका भोकाहरूमा
देखे नदेखे गर्छ यो दुनियाँ

धर्मपछि जब लाग्दछ तलवार
अथवा धन सुविधाको पोको,
तव धर्मको स्वाङ्ग रची यो दुनियाँ
उम्रन्छन् च्याउ सरी जहाँतहीं
मानौं अतिछ यो धर्मको भोको ?

परापूर्व काल देखि नै यहाँ
चली आएको छ सनातन रीत यही,
विजेता लिइ आउँछ जुन वाद कर्म,
दुनियाँ गर्छ स्वागत सन्मान !
गर्छ त्यसकै खुब प्रचार प्रसार !

छ चाहना एकै यस दुनियाको
बाँच्नु, बाँच्नु अझ राम्ररी बाँच्नु !
यसकै लागि धन वैभव, शक्ति
यसकै लागि धर्म कर्म सबै
यही चाहनामा भुल्दछ दुनियाँ !

उही राग द्वेष, उही मोह कृत्ति
उही काम क्रोध उही स्वार्थ संघर्ष
उही इर्ष्या डाह उही छल कपट !
बाहिरी स्वरूप संस्कार बदले तर,
दुनिया भित्रमा बदलेन रत्तिभर !

बाह्रवर्षतक पुच्छर कुकुरको
ढुंगो भित्र राखी बाँधे पनि,
बाँगोको बाँगै निस्के जस्तै,
परिवर्तन शील यो विश्व बदल्यो
तर दुनिया यो बदलेन रत्तिभर !

