धर्मकीर्ति

धर्मकीर्ति
The Dharmakirti

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा भिक्षु महासंघबाट साप्ताहिक
(२०७९ असार २४–३०) रूपमा अभिधर्म पाठ गर्नुहुँदै

वर्ष: ४०, अङ्क: ५

बु.सं. २५६६, गुं पुन्हि

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा पट्ठान पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ र मंगलपाठ गर्नुहुँदै महायानी गुरुहरू, वज्रयानी गुरुजुहरू एवं गुरुमांजुहरू

पट्ठान पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ

मङ्गल पाठ गर्नुहुँदै महायानी गुरुजुहरू

मङ्गल पाठ गर्नुहुँदै वज्रयानी गुरुजुहरू

मङ्गल पाठ गर्नुहुँदै वज्रयानी गुरुमांजुहरू

ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गर्दै धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूह

मुख पृष्ठमा राखिएका तस्विरहरूको वर्णानुक्रम –

०१) धम्मसङ्गणी पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ, ०२) विभङ्ग पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ, ०३) धातुकथा पाठ गर्नुहुँदै भिक्षु संघ
०४) पुग्गल पञ्ञति पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ, ०५) कथावत्थु पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ, ०६) यमक पाठ गर्नुहुँदै भिक्षुसंघ

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ५३५९४६६

सम्पादक

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ९८४१५३४१०९

सम्पादन सहयोगी

भिक्षुणी शुभवती

फोन: ९८४१३२९००५

व्यवस्थापकहरू

ध्रुवरत्न स्थापित

फोन: ९८४१२६३३५५

इन्द्रमान महर्जन

फोन: ९८४१४३४५७२

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघ: नघ:टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं

फोन: ५३५९४६६

email: gurumawiryawati@gmail.com

subhawati26@gmail.com

बुद्ध सम्बत् २५६६

नेपाल सम्बत् ११४२

इस्वी सम्बत् २०२२

बिक्रम सम्बत् २०७९

विशेष सदस्य	रु. २०००/- वा सो भन्दा बढी	
वार्षिक	रु.	१००/-
यस अङ्कको	रु.	१०/-

धर्मकीर्ति

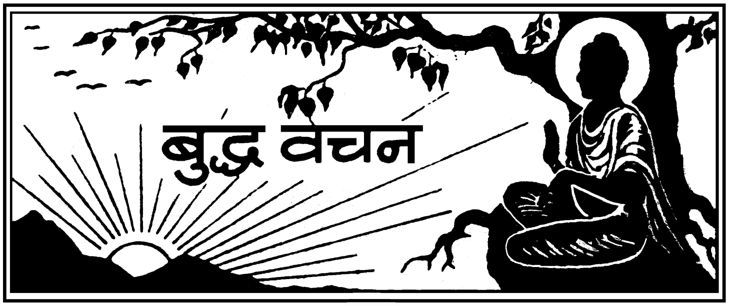
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

12th AUG 2022

वर्ष- ४०	अङ्क- ५	गुं पुन्हि	भाद्र २०७९



यो पाण'मतिपातेति मुसावादञ्च भासति
लोके अदिन्नं आदियति-परदारञ्च गच्छति
सुरामेरयपानञ्च-यो नरो अनुयुञ्जति
इधेवमेसो लोकस्मिं-मूलं खणति अत्तनो

प्राणीघात याःम्हसिनं, ह्येकाः खँ ल्हाम्हसिनं, खुयाकाःम्हसिनं, परदार गमन याःम्हसिनं, मद्यपान याःम्हसिनं, थुगुहे लोके थ:गु 'हा' ल्यहें थना छ्वई ।

हिंसक, असत्यवादी, चोरी काम गर्ने, अर्काकी स्त्री, (अर्काको पुरुष) सित गमन गर्ने व्यभिचारी र मद्यपान गर्ने व्यक्तिले यही लोकमा आफ्नो उन्नतिको जरा उखेल्दछ ।

Already in this world he is uprooted, the one who destroys life, who lies, who takes what he has not been given, who covets the wife of and husband of another and who is addicted to drink.

विषय-सूचि

क्र.सं.	शिर्षक		पृष्ठ
१)	बुद्ध वचन	–	१
२)	सम्पादकीय - चार आर्य सत्य-२	–	३
३)	मनको कर्म नै मुख्य हो–२	– सत्यनारायण गोयन्का	४
४)	धम्मपद – एक संक्षिप्त परिचय	– प्रदिप शाक्य 'घोषक'	५
५)	स्नेह छोरी (उपन्यास)	– वर्मी भिक्षु र वे थ्वं महास्थविर	६
६)	धम्मपद – ज्वो ज्वोगु वर्ग	– सत्यमोहन जोशी	९
७)	कोटडाँडा धम्मागारा विपश्यना एक संस्मरण	– शिशिल चित्रकार	१०
८)	दीघ निकाय ग्रन्थको संक्षिप्त परिचय–३	– लोचनतारा तुलाधर	११
९)	भगवान बुद्धया न्हिं-न्हिं याना बिज्याइगु ज्याया छगू अध्ययन	– अ. कुसलञाणी	१२
१०)	बौया ख्वाः स्वयगु दिं लुमंका	– प्रेमलक्ष्मी तुलाधर	१७
११)	धर्मकीर्ति समाचार	–	१३
१२)	धर्मकीर्ति पत्रिका विशेष सदस्यहरू	–	१७

पाप कर्म (अकुशल कर्म) कहिल्यै नगर्नु
पुण्य (कुशल कर्म) गर्दै जानु ।

आफ्नो चित्त (मन) लाई शुद्ध गर्नु ॥
यही नै बुद्धको उपदेश हो ।

बिश्व मोटर ट्रेडर्स

ख–२, ४०८, पुतलिसडक, काठमाडौं, नेपाल ।
फोन नं.: ०१–४२३८१४७, ९८५१०५११३१, ९८५१०५११४७
e-mail: vishwamotor@gmail.com

टोयोटा, मित्सुबिसि, निशान, इसुजु, सुजुकि
इत्यादि गाडिका पार्टसहरूको साथै
ब्याट्रि र इन्भर्टरको लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।

▪ सम्पादकीय ▪

चार आर्य सत्य–२

धर्मकीर्ति पत्रिका गत अङ्क (वर्ष ४०, अङ्क ४, बु.सं. २५६६, गुरु पुन्हि) को सम्पादकीयमा प्रस्तुत गरिएको चार आर्य सत्यहरूमा बाँकी रहेको ४ नम्बरको सत्य दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य अन्तरगत रहेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको विषयमा यहाँ चर्चा गर्नेछौं ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनका लागि हामीले अपनाउनुपर्ने आठवटा मार्गहरूलाई भनिन्छ आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यस मार्गलाई मध्यम मार्ग पनि भनिन्छ । यही मध्यम मार्गलाई भगवान् बुद्धले दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य भन्नु भएको छ । अर्थात् संसारका ७ वटा दुःखहरूबाट छुटकारा पाउनका लागि आधारको रूपमा रहेको यस सत्यमार्ग भएकोले यसलाई आर्य मार्ग भनियो । यस मार्गलाई हाम्रो जीवनमा प्रयोग गर्दै तृष्णा रूपी क्लेश नाश गरी भाग्यमानी बन्नु हाम्रो कर्त्तव्य हुनेछ । यस विषयमा भगवान् बुद्धले सारनाथको मृगदावनमा पञ्चभद्र वर्गिय भिक्षुहरूलाई पालि भाषामा यसरी विश्लेषण गरी बुझाउनु भएको छ – "द्वे मे भिक्खवे अन्ता पब्बजितेन न सेवितब्बा कतमे द्वे ? यो चायं कामेसु कामसुखल्लिकानुयोगो हीनो गम्मो पोथुज्जनिको अनरियो अनत्थसंहितो यो चायं अत्तकिल मथानुयोगो दुक्खो अनरियो अनत्थ संहितो"

भिक्षुहरू ! दुईवटा अतिमार्गलाई तिमीहरूले प्रयोग नगर्नु । यी दुईवटा मार्गहरू अबुझ अनार्य पृथकजनहरूले मात्रै प्रयोग गर्छन् । विवेक बुद्धि भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्दैनन् । ती मार्ग यी हुन् –

१) यो भौतिक शरीरलाई पञ्चकाम सुख रूपी भौतिक सुख भोग र रसरंगमा मात्र लिप्त गराई वेहोशी बन्ने कार्य ।

२) यही शरीरलाई दुःख र यातना दिएमा छिटो तृष्णा क्षय हुन्छ भन्ने गलत धारणामा परी आ-आफ्नो शरीरलाई यातना दिंदै धर्म भन्दै गरिने गलत कार्य ।

यी दुई कार्यहरू सीमाना नाघेका अति मार्गहरू हुन् । त्यसैले जसले सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छ, उसले यी दुवै अतिमार्गहरूलाई त्यागी बीचको मार्ग (मध्यम मार्ग) अपनाउनु । पालि भाषामा भगवान् बुद्धले यस मार्गलाई मज्झिमा पतिपदा भन्नुभएको छ । यस मध्यम मार्ग ८ प्रकारका छन् । त्यसैले यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनियो । यी मार्गहरूको विश्लेषण यसरी गरिएको छ ।

(१) **सम्मादिट्ठी (सम्यक दृष्टि)**

ठीक तरिकाले बुझ्ने क्षमतालाई नै सम्यक दृष्टि भनिन्छ । विवेक बुद्धिले युक्त भई बुझ्न सक्ने क्षमता भएका व्यक्तिले मात्र ठीक तरिकाले बुझ्न सक्नेछन् । गलत तरिकाले बुझ्ने व्यक्तिहरूको कारणले धेरै जसो अशान्तिको स्थिति सृजना भइरहेको हुन्छ । सम्यक दृष्टिमा यी ५ वटा अमूल्य गुणहरू समाविष्ट हुन्छन् ।

(क) कम्म सकता सम्यक दृष्टि –

हामीले काम गर्दा, कुरा गर्दा, कुनै पनि योजना बनाउँदा उक्त अवस्थामा आफ्नो मनको नियत अनुसारको प्रतिफल हामी आफैलाई प्रकृतिले भोगाउने गर्छ । यस मामिलामा कसैलाई भेदभाव हुँदैन । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने "**यादिसं वपते बीजं तादिसं हरते फलं । कल्याणकारी कल्याणं पापकारी च पापकं**" अर्थात् जस्तो नियतले कर्मको बीऊ रोपिन्छ त्यस्तै फल कर्म रोप्ने व्यक्तिलाई भोगाउने छ । राम्रो कर्म रोप्ने व्यक्तिलाई भाग्यरूपी फल भोगाउने छ भने दुषित कर्मको बीऊ रोप्नेलाई दशारूपी दुर्भाग्यको फल भोगाउने हुन्छ । यो प्रकृतीको नियम हो । यस प्रकृतीको नियमलाई सम्यक दृष्टि भएका व्यक्तिले भित्री मनदेखि विश्वास गरेको हुन्छ । यस नियमलाई विश्वास गर्ने व्यक्तिले आफ्नो तर्फबाट अरूलाई दुःख पुग्ने कार्य कदापि गर्ने छैन ।

(२) **ध्यान सम्यक दृष्टि** –

हाम्रो मन (चित्त) शरीरको पञ्चइन्द्रिय द्वारबाट स्वतन्त्र रूपमा डुल्न नपठाई यसलाई कुनै पनि एक राम्रो आरम्मणमा अल्झाई एकाग्र रहने कार्य दिनसक्नुलाई भनिन्छ ध्यान । अर्को शब्दमा यसलाई ध्यान सम्यक दृष्टि भनिन्छ । ध्यान सम्यक दृष्टिमा तल्लिन व्यक्तिले आफ्नो मनको एकाग्रताको शक्ति संचय गरी मनोबल शक्ति बढाउने भाग्य प्राप्त गर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि हामीले आनापानानुस्मृति ध्यान (श्वास भित्र र बाहिर गरिरहेको

(क्रमशः पेज १४ मा हेर्नुहोला)

मनको कर्म नै मुख्य हो–२

✍ सत्यनारायण गोयन्का

एउटा अर्को उदाहरणद्वारा बुझौं। एकजना ब्यापारी जङ्गलबाट यात्रा गर्दै थिए। ऊसंग धन र सामानहरू थुप्रै थिए। त्यसै समय डाँकूहरू आए। डाँकूले सामान, धन आदि मागे तर ती धनी ब्यापारीले दिएन, सजिलै आफ्नो सम्पत्ति कसले पो दिन्छ र ? ती डाँकूहरूलाई जसरी पनि सम्पत्ति हडप्नु थियो, रीसले चक्कुद्वारा पेटमा घोचिदियो, संयोगबश ती ब्यापारीको मृत्यु भयो। यो एउटा घटना भयो।

त्यस्तै अर्को घटना– एकजना मान्छे एकदम बिरामी थियो। पेटमा दुःखाई थियो। अनेक उपचार गरेर हेरिसक्यो तर रोग पत्ता लागेन। पछि थाहा भयो कि पेटमा ट्यूमर छ। यसको लागि त अपरेशन गर्नुपर्छ, शायद यसलाई निकाल्यो भने ठीक हुन्छ कि ? अब बिरामीले त जसरी पनि बचाई दिन प्रार्थना गर्ने नै भयो। यो जसरी भए पनि निकालीदिनु, मलाई बचाईदिनु, यो दुःखाई म सहन सक्दिन। कुरा ठीकै हो, डाक्टरले अपरेशन गर्न लान्छ र अपरेशन गर्छ। अपरेशन गर्दा चक्कुले पेट काट्छ तर संयोगबश ती ब्यक्तिको मृत्यु भयो।

ती डाँकूले र यी डाक्टर दुबैले शरीरद्वारा एकै प्रकारको कर्म गरेको हो। दुबैले चक्कूद्वारा पेटमा घोचेको हो र परिणाम स्वरुप दुबैको मृत्यु भएको हो। घटना एउटै प्रकारको छ। तर के यो प्रकृति, यो निसर्ग अथवा भनौं यो ईश्वर, परमात्मा, अल्लाह - ताला, भगवानले यी दुईलाई एकै प्रकारको दण्ड दिन्छ ? कहिले पनि यस्तो समान हुँदैन। चित्तको चेतना कस्तो छ ? ती डाँकूको चित्तको चेतना क्रोधले भरिएको थियो, द्वेषले भरिएको थियो, दुर्भावनाले भरिएको थियो। तर ती डाक्टरको चेतना स्नेहले भरिएको थियो, सद्भावनाले भरिएको थियो, सेवा-भावले भरिएको थियो, चित्तको जस्तो चेतना हो फल पनि त्यस्तै आउँछ। वाणीको कर्म अनुसार फल आउने होईन, शरीरको कर्म अनुसार फल आउने होईन। चित्तको चेतना कस्तो छ ?

एउटा अर्को उदाहरण– वाणीको कर्मलाई हेरौं। कोही व्यक्तिसँग मेरो राम्रो सम्वन्ध छैन। जब-जब उनलाई देख्छु तब क्रोध आउँछ, रीस आउँछ। खूब दुर्भावना आउँछ, गाली दिन थाल्छु– “वदमाश, चोर, गधा”। एउटा घटना भयो। केही क्षण पछि मेरो छोरो बाहिर धूलो-माटोमा खेलेर आयो, फोहोरमा खेलेर आयो। लुगा फोहोर पारेर आयो, यस्तो देखेर मलाई रीस उठ्छ र गाली गर्छु कि– “बदमाश, चोर, गधा” शब्द त्यही हुन्। पहिलो पटक गाली दिंदा चित्तको चेतना कस्तो थियो ? द्वेषले भरिएको दुर्भावनाले भरिएको थियो भने पछिल्लो पटक छोरोलाई गाली दिंदा स्नेहले भरिएको थियो, सद्भावनाले भरिएको थियो। प्रकृतिले चित्तको चेतनालाई हेर्दछ।

चित्तको चेतना कस्तो छ ? प्रकृतिको सारा रहस्यलाई बुझेर, निसर्गको सारा नियमहरूलाई बुझेर, धर्मका सारा विधानलाई थाहापाएर उहाँले जो सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ, यो घोषणा गर्नुभयो कि **चेतनाहं कम्मंवदामि, भिक्खवे** ! – चित्तको चेतनालाई नै म कर्म भन्दछु। प्रत्येक विपश्यी साधकहरू अन्तर मुखी भएर यसै सत्यलाई जान्ने प्रयास गर्दछन्। चित्तको चेतना त कर्म हुन् नि। जस्तो चित्तको चेतना त्यस्तै बीउ रोप्ने हो। बीउ रोप्दा जस्तो अनुभव हुन्छ फल आउँदा नि त्यस्तै अनुभव हुन्छ। यस कुरालाई राम्ररी बुझ्दै जानेछ, स्पष्ट बुझिंदै जानेछ। चित्तको चेतना नै प्रमुख हो भने त्यसैको प्रति सजग हुनु पर्‍यो। वाणीको कर्म र शरीरको कर्म प्रति सजग हुनु पनि नराम्रो होईन। तर मुख्यतः मनको कर्म प्रति पहरा दिनुपर्‍यो। मन नै प्रमुख हो। मन नै प्रधान हो। यसलाई ती सर्वज्ञ महापुरुषले यसरी घोषणा गर्नु भएको छ–

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया।

“**मनोपुब्बङ्गमा धम्मा**” जति पनि धर्म (कर्म) गरिन्छ, ती पहिला मनमा जाग्दछ। कुनै पनि कर्म पहिला मनमा उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले “**मनोसेट्ठा, मनोमया**” मन नै श्रेष्ठ हो, मन नै प्रमुख हो, मन नै प्रधान हो। जे जति हामी संसारमा देख्छौं, भोग गर्छौं सुख वा दुःख ती साराका सारा ‘**मनोमय**’ हुन्। मनको नै परिणाम हुन्। यी अनुभूतिका वाक्य हुन्। यो कुरा जो सुकैले पनि अनुभव गर्न सक्छन्। अन्तरमुखी भएर आफ्नो शरीर भित्र स्थित रहेर सत्यको दर्शन गर्न थालियो भने रहस्य खुल्दै जानेछ, आफै प्रकट हुँदै जानेछ।

मनसा च पदुट्ठेन भासति वा करोति वा।

प्रदुष्ट मनद्वारा, मैलो चित्त द्वारा यदि कुनै काम वाणीले अथवा शरीरले गर्‍यो भने त्यो गलत हुन जान्छ। किनकि यहाँ आधार नै गलत भएको छ, प्रदुष्ट भएको छ तब

ततो नं दुक्खमन्वेति चक्कं व वहतो पदं।

उनलाई दुःखले यसरी पछ्याउँछ कि जस्तो बैल गाडीलाई चक्का अर्थात् पाङ्ग्राले पछ्याईरहेको हुन्छ। गोरु जहाँ गए पनि त्यसको पछि पाङ्ग्रा आईरहेको हुन्छ किनकि पाङ्ग्रा उनको साथमा बाँधिएको हुन्छ। किनकि मन मैलो थियो नि त। मैलो मनले दुष्कर्म गरे पछि दुःख पछि लागिहाल्छ। जहाँसुकै जाउन्, यस देशमा जाऊ कि त्यस देशमा जाऊ, यस लोकमा जाऊ कि त्यस लोकमा, दुःखले पछ्याउन छोड्दैन। ठीक यस्तै प्रकारले–

(क्रमशः अर्को अङ्कमा)

धम्मपद - एक संक्षिप्त परिचय

- प्रदिप शाक्य 'घोषक'

'धम्मपद' भन्ने शब्द पालि भाषाको दुईवटा शब्दहरू 'धम्म' र 'पद' मिलेर बनेको शब्द हो । यसको शाब्दिक अर्थ 'धम्म' भन्नाले धर्म अर्थात् बुद्ध शासनिक क्षेत्रमा 'शिक्षा' भनिन्छ । अर्को 'पद' को अर्थ हो, मार्ग वा पथ वा बाटो भन्ने बुझिन्छ । यसरी हेर्दा यस शब्दको व्यवहारिक अर्थ हुन्छ 'धर्मको बाटो' अर्थात् 'शिक्षापथ' यसमा बुद्धले विभिन्न समयमा विभिन्न व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी समय सन्दर्भ अनुसार दिनुभएको उपदेशहरू (जुन अत्यन्तै गहन एवं व्यवहारिक छन्) संग्रहित भएको हुनाले नै यसलाई 'धम्मपद' भनिएको हो ।

यो त्रिपिटकको दोस्रो पिटक सुत्त पिटकको पाँचौं निकाय खुद्दक निकायमा निहित १५ वटा ग्रन्थहरू मध्येको दोस्रो ग्रन्थ हो । यो आकारमा सानो गोजी पुस्तिकाको रूपमा रहे पनि अत्यन्तै महत्वपूर्ण ग्रन्थहो रूपमा लिइन्छ ।

यसमा जम्मा ४२३ वटा गाथाहरू पद्यात्मक रूपमा समाविष्ट छन् । ती गाथाहरूलाई पनि विभिन्न २६ वर्गमा विभाजित गरिएको छ । जसमा २०५ वटा घटनाको बारेमा वर्णन गरिएको पाइन्छ । यसमा समाहित ती २६ वटा गाथाहरू क्रमशः यसप्रकार रहेका छन् -

१) यमक वग्ग	१०) दण्ड वग्ग	१९) धम्मठ वग्ग
२) अप्रमाद वग्ग	११) जरा वग्ग	२०) मग्ग वग्ग
३) चित्त वग्ग	१२) अत्त वग्ग	२१) पकिण्णक वग्ग
४) पुप्फ वग्ग	१३) लोक वग्ग	२२) निरय वग्ग
५) बाल वग्ग	१४) बुद्ध वग्ग	२३) नाग वग्ग
६) पण्डित वग्ग	१५) सुख वग्ग	२४) तण्हा वग्ग
७) अरहन्त वग्ग	१६) पिय वग्ग	२५) भिक्खु वग्ग
८) संहस्स वग्ग	१७) क्रोध वग्ग	२६) ब्राह्मण वग्ग
९) पाप वग्ग	१८) मल वग्ग	

यिनै २६ वर्ग भित्र बुद्धले आफ्नो अनुभवद्वारा प्राप्त ज्ञानलाई समसामयिक सन्दर्भ मिलाएर उपमा सहित व्यवहारिक देशनाहरू गरिएको कुरालाई एकत्रित गरिएको पाइन्छ । जुन मानिसको जीवनको लागि अत्यन्त उपयोगी हुन् । यी वर्गभित्रका गाथाहरू अझ सरलीकृत बनाई आम जनमानस लाई बुझाउनको लागि थुप्रै बिम्म तथा उदाहरणहरू प्रयोग भएका छन् । जस्तैः बयल गाडाको पाँग्रा, मानिसको छायाँ, सफा एवं गहिरो तलाउ, सुवासयुक्त फूल आदि ।

यो एक किसिमको सुभाषित बौद्ध साहित्यको भण्डार नै भन्दा पनि अतिशयोक्ति नहोला । किनकि यसमा प्रस्तुत गाथाहरू व्यवहारिक एवं जीवनोपयोगी त छँदैछ, त्यसमा पनि छन्दरसयुक्त भएको कारण वाचन गर्दा पनि सुमधुर संगीतमय सुवासको आभास हुन्छ ।

बुद्धकालिन इतिहासका एक प्रख्यात भारतीय सम्राट अशोकले यही धम्मपदको दोस्रो वर्गको पहिलो (२१ औं) गाथाबाट अत्यन्त प्रभावित भई आफ्नो राज्यमा तत्काल प्राणदण्ड, दास प्रथा, पशुवलि निषेध गर्नुका साथै पशुहरूको स्वास्थ्य उपचारको लागि पशु अस्पताल समेत खोल्न लगाएको पाइन्छ । यस अतिरिक्त ती धम्मपदका गाथाहरूलाई पनि शिला लेखमा लिपिवद्ध गराएका थिए । उक्त अप्रमाद वर्गको पहिलो गाथा यहाँ उद्धृत गरिएको छ -

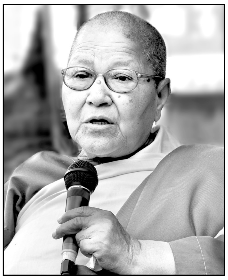
"अप्पमादो अमतं पदं, पमादो मच्चुनो पदं ।
अप्पमत्ता न मीयन्ति, ये पमत्ता यथा मता ।"

भावार्थ- अप्रमाद (होशियारी) अमरत्व (निर्वाण) को बाटो हो भने प्रमाद (बेहाशियारी) मृत्युको बाटो हो । जो व्यक्ति प्रमादरहित छन्, ती कहिल्यै मर्दैनन्, जो प्रमादी छन्, त्यस्ता व्यक्ति जिउँदै मरेतुल्य हुन्छन् ।"

'धम्मपद' बौद्ध साहित्यहरू मध्ये संसारको थुप्रै भाषामा अनुवादित ग्रन्थ हो । यो अंग्रेजी, बर्मेली, थाई, सिंहली, नेपाली, हिन्दी आदि थुप्रै भाषामा अनुवाद भइसकेको पाइन्छ । यसलाई अंग्रेजीमा 'Words of Truth' 'Path of Virtues' र 'Book of Wisdom' को रूपमा प्रस्तुत गरेको पाइन्छ । यो ग्रन्थ निक्कै सरल, व्यवहारीक एवं जीवनोपयोगी भएको कारणले यसलाई Essential Manual for Everyday Life को रूपमा पनि वर्णन गरेको पाइन्छ ।

यो पुस्तक अथवा ग्रन्थ आकारमा सानो भएको कारण यसलाई हामीले आफ्नो गोजीमा नै पनि बोक्न सकिने भएको हुँदा आजको दिनमा सबैले १/१ वटा ग्रन्थ संग्रह गरेर घरमानै राख्न सकिएमा अझ हाम्रो व्यवहारिक जीवनलाई सहज बनाउन सहयोगी सिद्ध हुनेछ ।

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, भवतु सब्ब मंगलं । ■


भिक्षुणी धम्मवती

स्नेह छोरी (उपन्यास)

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको जीवनमा आधारित

(१) ब्यथित बालिका

लेखक- **वर्मी भिक्षु र वे थ्वं महास्थविर**

नेपालभाषा अनुवाद- **भिक्षु ज्ञानपुर्णिक**, *नेपालीभाषा अनुवाद-* **मोतीकाजी शाक्य**

"निर्वाण धर्म के साँच्चै भएको धर्म हो ? – धेरैको मनमा यो प्रश्न सलबलाइरहेको होला । यस्तो प्रश्नको जवाफमा किटानका साथ भन्न सकिन्छ – निर्वाण धर्म साँच्चै छ । त्यसो भए निर्वाणको परिचय के हो ? यसको आकार-प्रकार कस्तो छ ? यसलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?- एक तह माथि उठेर यस्ता प्रश्नहरू पनि गर्न सकिन्छ । तर निर्वाण धर्म भनेको भौतिक वस्तु नभएको हुनाले, रूप धर्म बाहिरको भएकोले, निर्वाणलाई कुनै दृष्टान्तद्वारा मात्र चिनाउन सकिन्न । निर्वाणलाई एउटा बेग्लै उपायले मात्र बुझ्न-बुझाउन सकिन्छ । त्यसो भए निर्वाण बारे थाहा पाउने कसरी ? कसरी निर्वाणलाई बुझ्ने-बुझाउने ? ... "

उपरोक्त व्याख्यान सुनिरहेका स्रोताहरूको परिषदमा सबै स्रोताहरू बिना कुनै हलचल, एकाग्र थिए । व्याख्याताले निर्वाण धर्मलाई पनि बुझ्ने-बुझाउने तरिका छ भनेको हुनाले निर्वाण धर्मलाई बुझिलिने आशामा अधिकांश श्रोताहरू व्याख्याताद्वारा भनिने प्रत्येक शब्द प्रति आकर्षित हुँदै गइरहेका थिए ।

"निर्वाण धर्मलाई बुझ्ने हो भने सबैभन्दा पहिले रूप धर्म र नाम धर्मलाई अलग अलग छुट्याएर स्पष्ट रूपमा बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । रूप धर्म भनेको हामी सबैले आफ्नै आँखाले हेर्न सक्ने भौतिक पदार्थमा हुने गुण, स्वभाव भएको हुनाले यस बारे विशेष केही भनिरहनु पर्दैन होला । नाम धर्मलाई, अर्थात चित्तको स्वभावलाई, रूप धर्मलाई झैं आँखाले हेर्न सकिन्न । त्यसो भएतापनि लोभ, द्वेष, इत्यादि क्लेशहरूको कारण क्षण क्षणमा अनेकानेक छाँटले परिवर्तन भइरहेको आ-आफ्नो मनस्थितिको अनुभवबाट हामी चित्तको स्वभाव अर्थात नाम धर्मलाई पनि एक बेग्लै प्रकारले राम्ररी नै सम्झन-बुझ्न सक्छौं । होइन त ? ..."

उपरोक्त धर्म देशना भइरहेको स्थान नेपालको राजधानी काठमाडौंबाट करिब दुई कोष टाढा पर्ने ललितपुर शहर स्थित श्री सुमङ्गल विहार थियो र धर्म देशना दिइरहनुहुने स्थविर चाहिं बर्मा देशको मोलमिन शहरबाट भारतको कुशीनगर स्थित बर्मी विहारमा आई बस्नु भएका बर्मी स्थविर ऊ धम्मावुध हुनुहुन्थ्यो । उहाँ बर्मी भाषा बाहेक पालि भाषा र हिन्दी भाषामा पनि धर्म देशना गर्नुसक्नुहुन्थ्यो । तर श्रोताहरू सबै नेपालको नेवार समुदायका मानिसहरू भएकाले उनीहरूका लागि हिन्दी, पालि र बर्मी तिनै प्रकारको भाषा समान रूपले बुझ्न नसक्ने भाषा थियो । त्यसैले प्रस्तुत देशना व्याख्याताले उहाँको आफ्नै मातृ भाषा-बर्मीमा दिएर, त्यसलाई एक जना बर्मी भाषा बुझ्ने नेपाली भिक्षुद्वारा नेपालभाषामा अनुवाद गराइएको थियो । देशनाको विषयवस्तु निर्वाण धर्म थियो, जुन विषय बुझ्नमा ती नेपाली श्रोताहरू अति उत्सुक थिए ।

स्थविर ऊ धम्मावुध, मोलमिन शहरमा केही समय बिताइसक्नु भएको एकजना थेरवादी नेपाली भिक्षु अनिरूद्ध संग चिनाजानी भएको नाताले थोरै दिनको भ्रमणका लागि नेपाल पुग्नुभएको थियो । उहाँ त्यसरी नेपाल पुग्नुभएको मौका पारी नेपालका केही थेरवादी बौद्ध धर्मावलम्वीहरूले केही दिनको धर्म देशना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सम्बन्धमा उहाँलाई विशेष अनुरोध गरेका थिए । उक्त धर्म देशना क्रममा त्यस दिनको धर्म देशना अन्तिम देशना भएको हुनाले त्यस देशनाको विषयवस्तु नेपालीहरूले अति उत्सुकतासाथ बुझ्न चाहेको निर्वाण धर्म चुनिएको थियो ।

व्याख्याता स्थविरले आफ्नो व्याख्यान अघि बढाउँदै लैजानुभयो– "निर्वाण धर्म पनि एक प्रकारको नाम धर्म नै हो । तर त्यो तपाईं-हामीले अनुभव गर्दै आएका लोभ, द्वेष, मान, मात्सर्य आदि अकुशल चित्तभन्दा बेग्लै प्रकारको, अति शितल, अति शान्त, तृष्णा रहित विशिष्ट चित्तको स्वभाव हो । ... ..."

निर्वाण जस्तो अति गम्भीर विषय सम्बन्धी धर्म

देशना भर्खर भर्खरै मात्र थेरवादी बौद्ध धर्मावलम्बीको रूपमा संगठित भइरहेका नेपाली श्रोताहरूको त्यो परिषदका निमित्त अत्यन्त कठीन हुनु स्वाभाविक नै थियो । त्यसैले पहिलेबाट लोभ, द्वेष आदि अकुशल चित्त उत्पन्न नहुँदा हुने शान्तिपूर्ण अवस्था नै निर्वाण सुखको एक झलक हो भनेर तुलनात्मक ढङ्गले निर्वाण धर्मलाई सम्झाउने शैली अपनाउदै स्थविरले धर्म देशना अघि बढाउँदै लैजानु भयो– 'यदि लोभादि अकुशल धर्मले संयुक्त भएको चित्तको अनुभव हामी गर्न सक्छौं र यसलाई हामी बुझ्न सक्छौं भने लोभ आदि तृष्णा रहितको निर्वाण अवस्थामा पुगेको चित्त पनि हुन्छ र सही रूपले प्रयास गर्दै लैजानु सकेमा हामी पनि त्यस्तो चित्त उत्पन्न गर्नमा समर्थ हुन सक्नेछौं भन्ने कुरोलाई बुझ्न सक्दैनौं र ?"

स्थविरले उपरोक्त शैलीमा अति आकर्षक तरिकाले निर्वाण धर्मको सूक्ष्माकार प्रति झन झन गहिरिंदै व्याख्या गर्दै लैजानु भयो ।

त्यस श्रोतापरिषदमा एउटी १४ वर्षकी बालिका पनि थिई । ऊ त्यस गम्भीर धर्म देशनालाई बुझिलिनमा निरन्तर प्रयत्नशील थिई । कुरा बुझेकोलाई टाउको हल्लाउने प्रक्रियाद्वारा प्रदर्शन गर्ने गर्दै थिई, ऊ ।

ती सानी केटी, कलिलो उमेर देखि नै पालि भाषा र बौद्ध साहित्य अध्ययन गर्नमा लागेकी थिई । बर्मा देशमा बौद्ध-धर्मको अध्ययन गरी फर्केका एकजना थेरवादी, नेपाली भिक्षुको सहयोगमा उसले केही बौद्ध-धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरूको अध्ययन गर्न थालेको वर्ष दिन जति भइसकेको थियो । धर्म अध्ययनमा लागेकी हुनाले नै ऊ एकाग्र मनले धर्म देशना बुझिलिनमा सफल हुँदै गएकी थिई ।

थेरवादी बुद्ध-धर्मलाई राम्ररी बुझी त्यसको अभ्यास समेत गर्ने प्रवल इच्छा भएकी ती नानी, बर्मी स्थविरको प्रत्येक दिनको देशनालाई राम्ररी बुझेर सम्झिराख्ने प्रयासमा थिई । सकेमा निर्वाण धर्मलाई साक्षात्कार गर्ने चित्ताभिलाषा समेत उसले जगाएकी थिई ।

धर्म कथिक बर्मी स्थविरको व्याख्यानमा-तातो स्वभावधर्मको अस्तित्व छ भने चिसो स्वभावधर्मको पनि अस्तित्व हुनुपर्छ । जाति, जरा, ब्याधि र मरण रूपी दुःख छ भने जाति, जरा, ब्याधि र मरणबाट मुक्त भएको सुख पनि हुनै पर्छ र त्यही सुख नै निर्वाण हो – भन्ने तथ्यलाई राम्ररी सम्झाउने भरमगदूर प्रयास गरिएको थियो । अनि त्यस व्याख्यानमा के पनि राम्ररी सम्झाउने कोसिस गरिएको थियो भने– "निर्वाण भनेको अन्त कतै खोजेर पाइने होइन । त्यो त मानिसको मनमा हुने, मनको एक विशेष, एक अनुपम अवस्था हो ।"

दुःख र दुःख समुदयको हेतुको रूपमा रहेको–तृष्णा अनि त्यस तृष्णालाई निरोध गर्ने निर्वाणगामी प्रतिपदामार्ग – ती अति महत्वपूर्ण धर्महरूलाई अनेकानेक तरिकाले भरसक स्पष्ट पार्ने अथक प्रयास गरिसकेपछि बर्मी स्थविरले त्यस दिनको धर्म देशना टुङ्गयाउनु भयो ।

धर्म देशना टुङ्गिएपछि, व्याख्याता स्थविरले, त्यस श्रोता–परिषद सामु एउटा प्रश्न ठडयाउनु भयो– "प्रिय श्रोताहरू ! मबाट तपाईंहरूलाई सुनाउनु पर्ने धर्म देशना सिद्धिएको छ । अब म तपाईंहरूबाट एउटा प्रश्नको उत्तर सुन्न चाहन्छु । त्यो प्रश्न के हो भने– लोकमा, अथवा भनौं यो देशमा सबै भन्दा अत्यधिक दुःखको कुरो के हो र सबै भन्दा ठूलो सुखको कुरो के हो ?"

त्यस परिषदमा त्यसरी उठाइएको प्रश्नको उत्तर दिने हिम्मत गर्ने व्यक्ति केही बेरसम्म कोही पनि निस्केन । आखिरमा परिषदको एक छेउबाट एक मसिनो तर दृढ स्वर निस्कियो– "भन्ते ! देशको सन्दर्भमा भन्ने हो भने जहाँसम्म मलाई लागेको छ, हाम्रो देशमा त्यस्तो अत्यधिक दुःखको कुरो केही पनि छैन । तर मेरो आफ्नो व्यक्तिगत सन्दर्भमा भन्ने हो भने, मैले आफूले चाहे जस्ता बौद्ध ग्रन्थहरू अध्ययन गर्ने अवसर हाम्रो देशमा छैन । यही नै सबैभन्दा ठूलो दुःख छ ।"

"आमै !" – परिषदमा भएका सबैले एकसाथ चकित भएर त्यो स्वर निस्केतिर फर्केर हेरे । अनि सबैको मनस्थलमा एउटी बालिकाको नाम स्वतः गुञ्जियो "गणेश कुमारी ! !"

श्रोता परिषदबाट त्यसरी निर्भयसित उठेर बोल्ने त्यही १४ वर्षकी बालिका रहिछ, जसको प्रसङ्ग माथि उठेको थियो । उनकै नाम गणेशकुमारी रहेछ ।

उमेरले अझै चञ्चल स्वभावकी भएपनि आत्मबलले आँटिली गणेशकुमारी केही समय अघि देखि मात्रै थेरवादी बौद्धधर्म प्रति आकर्षित भएकी थिई । वंशपरम्परानुसार ऊ पनि अन्य अधिकांश नेपाली बौद्धहरू जस्तै झन्दै ब्राह्मणवादको रूपरेखामा परिणत भइसकेको उत्तर प्रदेशीय बज्रयानी बुद्ध धर्मको अनुयायी थिई ।

थेरवादी बुद्ध-धर्म प्रधान देश, बर्माको तृतीय शहर मोलमीनमा त्रिपिटक र थेरवादी धर्माचरण सम्बन्धी

अध्ययन गरेर नेपाल फर्केका एकजना थेरवादी नेपाली भिक्षु, थेरवादी बुद्ध-धर्म र थेरवादी धर्माचरणको प्रचार-प्रसार गर्ने सिलसिलामा केही वर्ष पहिले ललितपुर शहरमा पनि बसोबास गर्न आउनुभएको थियो। उहाँ भिक्षु बुद्धघोष हुनुहुन्थ्यो। भिक्षु बुद्धघोषको सत्प्रयासको परिणाम स्वरूप वंशानुगत बज्रयानी बौद्ध धर्माबलम्बी भावबाट थेरवादी बौद्ध धर्मावलम्बी भावमा प्रवेश गरेकाहरू मध्ये गणेशकुमारीकी आमा श्रीमती हीराथकूँ पनि प्रमुख थिई। पहिले आफू थेरवादी बौद्ध धर्मावलम्बी भई त्यसको श्रेष्ठतालाई राम्ररी बुझिसकेपछि आफ्नो परिवारका अन्य सदस्यहरू तथा अन्य थुप्रै ज्ञाति-बन्धुहरू, छरछिमेकीहरू आदिलाई पनि थेरवादि बौद्ध धर्ममा आकर्षित गर्न श्रीमती हीराथकूँले अथक परिश्रम गरेकी थिई। फलस्वरूप श्रीमती हीराथकूँका चार छोराहरू र एक छोरी मध्ये उमेर पुगेका छोराहरू– धनकाजी, मानकाजी र त्यसपछिकी, मात्र १४ वर्षकी छोरी– गणेश कुमारी सहित अन्य थुप्रै ज्ञाति-बन्धुहरू तथा छरछिमेकीहरू बिस्तार बिस्तारै थेरवादी बौद्ध धर्म प्रति आकर्षित हुँदै गएका थिए।

त्यसताकाको नेपालमा आधुनिक शिक्षापद्धतिका हाइस्कूलहरू अझै त्यति व्यापकरूपमा प्रचलित भइसकेको नभएतापनि गणेशकुमारी झैं हुनेखाने खालका मध्यमवर्गिय परिवारका छोरीवेटीहरूका लागि भने दूर्लभ थिएन। आधुनिक शिक्षापद्धतिका हाइस्कूलहरू बाहेक, बज्रयानी बौद्ध धर्ममा आधारित संस्कृत साहित्य पढाइने पाठशालाहरू पनि त्यसताका जतातत्तै थिए। तर गणेशकुमारीले सबभन्दा बढी दिलचस्पि भिक्षु बुद्धघोषबाट पालि साहित्य सिक्नमा नै देखाएकी थिई। त्यसैले गणेशकुमारीकी आमा हीराथकूँले आफ्नी छोरी गणेशकुमारीलाई भिक्षु बुद्धघोषबाट पालि साहित्य अध्ययन गर्नमा नै लगाएकी थिई।

गणेशकुमारीले एक वर्षको अवधिमा परित्राण, लोकनीति र धम्मपद अध्ययन गर्न पाएकी थिई। तर गणेशकुमारी तथा उसका सहपाठीहरूले पालि साहित्य अध्ययनको पहिलो वर्ष मात्र बिताइसकेपछि, अन्य बुद्धशासनिक कार्यका कारण भिक्षु बुद्धघोष भारतको कुशीनगर जानुभएको थियो। भिक्षु बुद्धघोष कुशीनगर जानुभएपछि गणेशकुमारी तथा उसका सहपाठीहरूको पालि, बौद्ध साहित्य अध्ययन गर्ने तिब्र इच्छा त्यसै अधुरो रहन गएको थियो।

एक्ली छोरी भएकीले, सबैले पुलपुल्याएकी गणेश कुमारीले आफ्नो छोटो जीवनावधीमा अझै कुनै ठूलो दुःखानुभव गर्न परेकी थिइन। आफ्नो इच्छानुसार पालि बौद्ध साहित्यको अध्ययन गर्न नपाएकोलाई नै उसले एक मात्र ठूलो दुःखको रूपमा अनुभव गरिआएकी थिई। त्यसैले नै स्थविरको प्रश्नको उत्तर दिनमा ऊ त्यसरी अग्रसर भएकी थिई।

त्यस श्रोता परिषदको एकछेउबाट एउटी बालिकाले आफ्नो प्रश्नको उत्तरमा त्यसरी बोलेकी देखेर धर्म कथिक स्थविर त्यस बालिकाबाट प्रभावित हुनुभयो। धर्म देशना सकिसकेको हुनाले स्थविरले त्यस बालिकालाई तत्काल आफ्नो छेउमा बोलाएर उसबारे थप कुराहरूको जानकारी प्राप्त गर्नुभयो।

गणेशकुमारी तथा उसकी आमा हीराथकूँसँग प्रत्यक्ष वार्तालाप गरेर गणेशकुमारीको त्यो ठूलो दुःखानुभव सम्बन्धी सबै कुरो यथार्थ रूपमा थाहा पाएपछि स्थविर धम्मावुधको मनमा गणेशकुमारी तथा उसका सहपाठीहरू प्रति करूणा जाग्यो। गणेशकुमारी र उसका सहपाठीहरू तथा उनीहरूका ज्ञाति-बन्धुहरूले उहाँलाई केही समय नेपालमा नै बसेर धर्म-प्रचार कार्य गर्नु हुन विशेष अनुरोध गरेपछि उहाँले अस्वीकार गर्नुसक्नु भएन। देशान्तर बहुश्रुत हासिल गर्ने उद्देश्यले केही दिनको लागि मात्र नेपाल पुग्नुभएको भएता पनि आखिर उहाँ करिब तीन महिनासम्म नेपालमा बस्नमा राजी हुनुपर्‍यो।

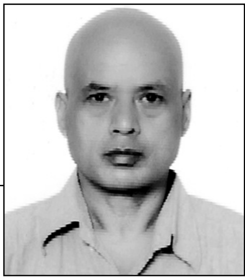
तीन महिनासम्म श्री सुमङ्गल विहारमा बसोबास गरी गणेशकुमारी तथा उसका सहपाठीहरूलाई बौद्ध धर्मको शिक्षा दिने र अन्य वयस्क श्रोताहरूलाई बुद्धवाद सम्बन्धी धर्म देशना गर्ने जस्ता बुद्धशासनिक कार्य गरिसक्नुभएपछि स्थविर धम्मावुध फेरि कुशीनगरस्थित बुद्ध विहारमा नै फर्कनु भयो। त्यसरी कुशीनगर फर्कनुभन्दा पहिले उहाँले गणेशकुमारी तथा उसका सहपाठीहरूलाई के कुरा राम्ररी थाहा दिनुभयो भने– बर्मामा स्त्री जातीका अनगारिकाहरूलाई बौद्ध साहित्यमा पारंगत हुने गरी शिक्षा दिलाइने ठूलठूला अनगारिकारामहरू अनेक छन्। बौद्ध साहित्यको अध्ययनमा साँच्चै नै दिलोज्यान दिएर लाग्ने कुनै पनि केटीलाई बर्माका ती अनगारिकारामहरूमा पठाउने व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

क्रमशः

धम्मपद - ज्वो ज्वोगु वर्ग

भावानुवाद - **सत्यमोहन जोशी**

धर्म न्त्यागु अवस्थासं मनं उत्पन्न ज्वी फुक
मन सदां अकें मुख्य मन धैगु मनोमय
मभिंगु मनया पाखें ज्या खँ यात सुनां थन
दुःख वै सो उया ल्यूल्यू घःचाथें दोंहया लिक ! ।१।
मन न्त्यागु अवस्थासं न्हापलाक वनीगु सो
मनहे मुख्य संसारे सर्व ब्याप्त अनन्त सो
भिंगु मनं सधां भिंक ज्या खँ याई सुनां थन
सुख वै सो उया ल्यूल्यू किचःथें देहया लिक ! ।२।
जित सोसो लुतय् यात, त्याकल, दाल, ब्वोबिया
धका सुनां मती तःसा शत्रु शान्त मजू उया ।३।
जित सोसो लुतय् यात, त्याकल, दाल, ब्वोबिया
धका मनय् मतःसा जा शत्रु शान्त जुइ उया ।४।
शत्रु शान्त मजू खालि शत्रु भावं सुयां थन
मित्र भावं जुई शान्ति नियम थ्व सनातन ।५।
मया विचारजा मूर्खं "छनू सी मानि भ्री" धया
विचार यदि यागूसाकलह शान्त ज्वी उया ।६।
स्वया जुइह्म कूदृष्टिं भिं भालपा पिनेजक
वीर्यहीन महा अल्सी वशय् मदुम्ह इन्द्रिय
थुजोपिं फुकया नाश फसं दुर्बल बृक्षया
नाश याःथें जुया च्वोनी मार पाखें फे जुया ।७।
ज्ञान दृष्टिं स्वया ज्वीम्हं मभिं भापा पिने तया
उद्योगी वीर्यवान् ज्वीह्म इन्द्रियादि वशे तया
व्यक्तियात "फसं लोंह संके गथे फई मखु"
अथेनतुं सदा मारं नाश याये फई मखु ।८।
स्वच्छ मन विना ज्वीह्म मदुह्म सत्य संयम
योग्य मजू उया लोके काषाय वस्त्र धारण ।९।
मनया क्लेश वांछोह्म शील सत्य सदा दुह्म
संयमीत जुई योग्य काषाय वस्त्र धारण ।१०।
असार बस्तुया सार तथा असार सारया
धाइपिं अज्ञया ज्ञान दैमुख सार वस्तुया ।११।
दुरू लःथें फुकं स्यूह्म ज्ञान सार असारया
शुभ दृष्टिकया प्राप्त सार ज्ञान जुई सदा ।१२।
पौ मभिंसा गथे वर्षा ज्वीबले लःज्वया स्यनी
चित्त भंग जुया च्वोंसा राग द्वेष लुया वई ।१३।
बांलाक यदि पौ भिंसा गनंहे वा ज्वई मखु
ध्यान युक्तगु चित्तय् नं राग द्वेष ज्वई मखु ।१४।
पापीयात जुई शोक इह व परलोकस
दुष्ट कर्म खना थःगु शोक पीडा जुई अभ्र ।१५।
शुभ कर्म सुनां याई सन्तोष दै उया निखे
अर्थात् थ्व इह लोके वा परलोके हनं उखे
शुभ कर्म सदा याना धैगु सिया उया मने
सुगति प्राप्त ज्वी भिंगु हर्ष सन्तोष ज्वीबले ।१६।
पाप कर्म सुनां याई सन्तप्त ज्वी सदा उया
थुगु लोके व परलोके अति दुःख निखें सिया
"पाप याना खनी सा जिं" धका अले मती तया
दुर्गति प्राप्त ज्वी खालि आपा कष्ट नया उया ।१७।
आनन्द ज्वी निखें लोके इह व परसोकस
यदि याःसा सदा भिंगु पुण्यगु कर्मजा थन
"पुण्य याना खनी धैगु" सियालि हर्ष ज्वी उया
सुगति प्राप्त ज्वी लीपा आनन्दित अपो जुया ।१८।
धर्म ग्रन्थ सिया च्वोंसां प्रमादी यदि वं जुया
ग्रन्थया अनुसारं ज्या मयाना थन सो उया
अन्यया सा भ्रोया ज्वीह्म ग्वालां गये कि साःगु
दुरु त्वने मखंथेंतुं श्रमणत्व उया मदु ।१९।
धर्म ग्रन्थ सिया च्वोंसां भतिचा जक नं थन
राग द्वेष तथा मोह त्याका तोता प्रमाद न
ग्रन्थानुसार ज्या यासा बुद्धिमान् संयमी जुया
वहेव्यक्ति सधां लोकय् भागी ज्वी श्रमणत्वया ।२०।



कोटडाँडा धम्मागारा विपश्यना एक संस्मरण

– शिशिल चित्रकार

समाजमा विभिन्न प्रक्रिया नामको ध्यान पद्धति चलिआइरहेको छ भने विपश्यना पनि एक पद्धति हो । यो लेखमा विपश्यना (धम्मागारा विपश्यना ध्यानकेन्द्र, कोटडाँडा) शिविरमा सहभागी हुँदाको अनुभव लेख्ने प्रयास गरेको छु । नेपाल लगायत विश्वमा हाल विश्व विपश्यनाचार्य दिवंगत सत्यनारायण गोयन्काज्यूको टेप रेकर्ड (हिन्दी, अंग्रेजी) तथा भिडियो प्रवचन (हिन्दि) र अन्य भाषा समेतको अनुवादको टेप रेकर्डको माध्यमबाट १० दिने आवाशिय ध्यान शिविर चलिरहेको विदितै छ । यसमा १० दिने आवाशिय शिविर भने पनि एक दिन अघि जाने र एकदिन पछि फर्किने गरी कन ११ रात १२ औं दिनमा मात्र फर्किने हुन्छ ।

उक्त शिविरमा गएको प्रथम दिनमा पञ्चशिल धारणा, त्री रत्न शरणामौन व्रत (राती ९ बजेपछि) शुरु भई भोलिपल्ट देखि पहिलो दिन गरी गुणना शुरू हुन्छ । विहान ४ वजे उठी ४:३० बजे ध्यान हलमा प्रवेश गरे देखि दिनको ३ पटक (विहान ६:३० देखि ८ सम्म खाजा र आराम, दिउँसो ११ बजे देखि १ बजेसम्म खाना र आराम तथा साँझ ५ बजे देखि ६ सम्म पुराना साधक साधिकाहरूलाई कागती पानी र नयाँ साधक साधिकाहरूलाई हलुका खाजा फलफूल) बाहेक राति ९ बजेसम्म प्रायः ध्यान हलमै बिताउनुपर्ने हुन्छ । केही कार्यक्रममा नयाँ साधकहरूलाई र पुराना साधकहरूलाई सहयाक आचार्यहरूज्यूबाट प्रश्नोत्तर गर्ने भएको बेला सो समयमा अन्य साधकहरू आ-आफ्नो निवासमा गई ध्यान नै गर्ने गरी समय विभाजन पनि हुन्छ । यसैगरी विहानको खाजा समयमा बजाइरहने परीत्राण पाठहरूले मन निकै रोमाञ्चित बनाउँछ ।

यो शिविरको पहिलो दिन देखि आनापान पद्धति अनुरूप नाकबाट श्वास आएको गएको देखि नाकको तल, मुखको माथि केही चाल पाएको नपाएको, श्वास दायाँ वा बायाँ नाकबाट आउने जाने गरेको, जाँदा चिसो हावा, फर्किंदा मनतातो हावाको अनुभव गराउने तर्फ केन्द्रित हुन्छ भने साँढे तीन दिनमा विपश्यना विधि ज्ञान सिकाइन्छ । विपश्यनाको अर्थ विशेष रूपले शरीर भित्र भइरहेको उत्पत्ति विनाशको प्रक्रिया जान्न र त्यसमा समता कायम गर्न सिकाइन्छ । (यो पद्धति गुरुबाटनै शिक्षा लिन आवश्यक भएकोले यसमा थप चर्चा गर्न मनासिव नहोला ।)

जहाँसम्म विपश्यना विधिको कुरा छ भगवान् गौतम बुद्धले बताउनु भएको शिक्षा, उपदेश, शील, समाधी र प्रज्ञाको माध्यमबाट दुःखबाट मुक्त भई निर्वाण प्राप्त गर्नु हो भने, विपश्यना प्रज्ञाको क्षेत्र हो । सारा संसार नै उत्पत्ति र विनाश भए झैं यो मानव शरीर पनि खाली परमाणु पुञ्जहरूकै संग्रहबाहेक केही नभएको, यस्तोमा

(क्रमशः अर्को अङ्कमा)

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना

क्र. सं.	२०७९ साल	बुद्ध पूजा गर्नुहुने गुरुमांहरू	धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमांहरू
१	असार २३ गते, बिहिवार, अष्टमी	वण्णवती	वण्णवती गुरुमां
२	असार २९ गते, गुरु पुन्हि	जवनवती	भिक्षु पञ्ञासार
३	श्रावण १ गते, आइतवार, संक्रान्ति	पञ्ञावती	पञ्ञावती गुरुमां
४	श्रावण ५ गते, बिहिवार, अष्टमी	मेत्तावती	मेत्तावती गुरुमां
५	श्रावण १२ गते, बिहिवार, औंशी	अमता	अमता

दीघ निकाय ग्रन्थको संक्षिप्त परिचय–३

✍ **लोचनतारा तुलाधर**

(४) **महासुदस्सन सुत्त** : कुशीनगरको उपवन सालवनमा दुई साल रूख बीचमा परिनिर्वाणको लागि बस्नुभएको समय भगवान् बुद्धले कुशी नगरको वैभवता बारे आज्ञा हुनुभई सप्त रत्नले परिपूर्ण महा सुदस्सन राजाको बारे बताउनु भएको विषय यस सूत्रमा चर्चा छन् ।

(५) **जनवसभ सुत्त** : भगवान् बुद्ध नातिकामा रहनु भएको बेला काशी कोशल, वज्जी, मल्ल, वत्स, कुरु आदि स्थानमा बुद्ध धर्म, संघ प्रति समर्पित जनताहरू मृत्युपछि कुन कुन लोकमा उत्पन्न भए भन्ने कुरा आज्ञा हुनु भएको कुरा यस सूत्रमा छन् ।

(६) **महागोविन्द सुत्त** : यस सूत्रमा एक समयमा एक मात्र बुद्ध उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुराको वर्णन छ ।

(७) **महासमय सुत्त** : यस सूत्रमा भगवान् बुद्ध कपिलवस्तु महावनमा विहार गर्नु भएको बेला भगवान् बुद्ध र भिक्षुसंघको दर्शनार्थ दश सहस्र लोक धातुको देवताहरू समागम हुनु भयो । भगवान् बुद्धले समागम भएका देवताहरूको नाम भिक्षुहरूलाई सुनाउनु भयो ।

(८) **सक्कपञ्ह सुत्त** : एक समय भगवान् बुद्ध मगध देशको राजगृहबाट पूर्व अम्बसण्ड ब्राह्मण गाउँको उत्तरतिर वेदिक पर्वतको इन्द्रशाल गुफामा रहनु भएको बेला देवराज इन्द्र (शक्र) ले आफ्नो मनमा भएको शंका ६ वटा प्रश्नको रूपमा सोधेका प्रश्न उत्तर यस सूत्रमा वर्णन गरिएको छ ।

(९) **महासतिपट्ठान सुत्त** : विपस्सना ध्यानको विस्तृत निर्देशन यस सूत्रमा पाइन्छ । भगवान् बुद्ध कुरुको कम्मासधम्म भन्ने कुरुहरूको निगममा बस्नु भएको बेला भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुभई सत्वहरूको विशुद्धको निम्ति, शोक परिदेव पार गर्नको निम्ति, दुःख दौर्मनस्य हटाउनको निम्ति, आर्य मार्ग अधिगमन तथा निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि एउटै मार्ग छ – त्यो हो चार स्मृति प्रस्थान भनी बताउनु भयो । यसरी यस सूत्रमा बौद्ध दर्शनको मुख्य रत्न नै लुकेको छ । चार स्मृति प्रस्थान - कायानुपस्सना, वेदानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सनाको व्याख्या र सतिपट्ठान भावनाको आनिशंस समेत दिइएको यस सूत्रको अन्तमा तथागतले निर्वाण साक्षात्कारको निम्ति एउटै मार्ग यो सतिपट्ठान नै मुख्य हो भनी घोषणा गर्नुभयो ।

(१०) **पायासिराजञ्ञ सुत्त** : पायासि राजालाई यो लोक पनि छैन, परलोक पनि छैन, सुकर्म र कुकर्मको फल पनि छैन भन्ने मिथ्या दृष्टि भई रहेको रहेछ । यसलाई तथागतद्वारा उपमा सहित शंका निवारण गर्नु भएको कुरा यसमा वर्णन छ ।

३) पाथिक वर्ग –

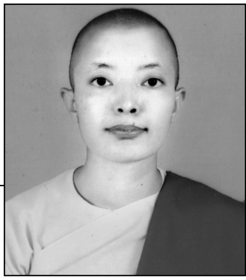
(१) **पाथिक सुत्त** : अचेल पाथिकको ऋद्धि प्रातिहार्य विषय कुरा यस सूत्रमा छ ।

(२) **उदुम्बरिक सुत्त** : यस सूत्रमा निग्रोध परिब्राजकको शरीरलाई पीडा दिने तप प्रति भइराखेको श्रद्धालाई यस्तो तप निरर्थक हो मन शुद्धि गरी ब्रह्मचर्य पालन गर्नु पर्छ भन्ने तथागतले धर्मोपदेश गर्नुभयो ।

(३) **चक्कवत्ति सुत्त** : "आफ्नो द्वीप आफै बन, आफ्नो प्रकाश आफै बन । धर्म द्वीप धर्म शरण गरी विहार गर ।" भन्ने बुद्ध वचन यस सूत्रमा छ । चक्रवर्ती राजाले आफ्नो चक्रवर्ती धर्म त्यागेको कारण राज्यमा दरिद्रता र अराजकता बढेको घटना पनि यस सूत्रमा उल्लेख छ ।

(४) **अग्गञ्ञ सुत्त** : वाशिष्ठ र भारद्वाज ब्राह्मण जाति नै श्रेष्ठ हो भनि रहेको कुरालाई भगवान् बुद्धले आलोचना गर्नु भएको विषय नै यस सूत्र हो । यस सूत्रमा तथागत भन्नुहन्छ– "क्षत्रिय, ब्राह्मण, वैश्य र शूद्र मध्ये जो जसले पनि प्राणी हिंसा, चोरी, काम मिथ्याचार, फटाहा आदि हुन्छन् अर्थात् कुशल र अकुशल जो जसले पनि गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्तै यी चार वर्ण मध्ये जो कोही पनि क्षीणाश्रव भई ब्रह्मचर्य पालन गरी आर्य मार्ग, फलमा प्रतिष्ठित हुन सक्छन् त्यसैले धर्मद्वारा नै कोहि श्रेष्ठ हुने हो ।"

(क्रमशः अर्को अङ्कमा)



भगवान बुद्धया न्हिं-न्हिं याना बिज्याइगु ज्याया छगू अध्ययन

✍ **कुसलञाणी गुरुमां**, रत्न विपश्यना विहार

न्ह्य खँ : संसारय् फुक्कं मनूतय्के न्हिच्छिंया नीप्यःघौ जकः दु। सुथे दंसांनिसें बहनी न्ह्यो मवोतले हे शरीरय् यायेमागु नय्गु, त्वनेगु, पुनेगु, सुसा कुसा यायेमागु इत्यादि ज्या दयाच्वनी। अथेहे थःगु लजगा : कथं जीवन हनाःनं ई फुना वं च्वनी। मनू तय्गु बूगु दिं निसें मरण अवस्था तक्कं हे मदिकं शरीर, वचन व मनं चायेकं मचायेकं ज्या यानाः ई फुना च्वनी। न्हिं न्हिं छन्हु निन्हु बढे जुया मचा जूम्ह बःचाधिकः, हानं ल्याय्म्ह वा ल्यासे जु-जुं बुढाबुढी जुयाः शरीरजीर्ण जुया वं वं छन्हू मरण जुया वनी। थ्व प्राकृतिक नियम खः गुकियात सुनानं पने फैमखु।

सिद्धार्थ राजकुमारया जीवनयात छकः दुवाला स्वयेबलय् कपिल वस्तु दरबारय् नीगुदँ तक्क शरीरयात सुखपूर्वक कामगुणय् समय बिते जुल। प्यंगू निमित्तयापाखें संवेग धर्म उत्पन्न जुयाः सकल प्राणीपिनिगु जन्मनिसें बुढाबुढी जुइगु रोगंकैगु व मरण दुःख धर्मयात मदय्क्यगु सत्यधर्म मालेत महाभिनिष्क्रमण याना बिज्यात। स्वीन्यादँ दुबलय् थःगु शरीरय् विपश्यना ध्यान भावना अभ्यास यानाः दुःखया मूलकारणयात लुइकाः तृष्णायात हाँमा नापं ल्यं पुल्यं मदेक प्रहाण यानाः सम्यक् सम्बुद्ध जुया बिज्यात।

भगवान बुद्धपिनिगु जीवनयात बिचाः याना स्वयेबलय् समययात गुकथं छ्यला बिज्यात धैगु प्रमाण व आदर्श काय् बहः जू। बुद्ध जुयाः पीन्यादँ तक्क गामं गामे, शहरं शहरे बिज्यानाः बहुजन हित व सुखया लागि चारिका याना बिज्यात। दिनं हिसाब यायेगु खःसा १६ हजार ४ सय २५ दिं जक्क (४५×३६५ = १६,४२५) दु। उलि दिन फुक्कं छन्हू छन्हू याना च्येदँ दुबलय् कुशीनगरया शालवनय् अनुपादिशेष निर्वाण प्राप्त याना बिज्यात।

म्हसीका : महान अट्ठकथाचार्य बुद्धघोषयागु संयुक्त निकायया अट्ठकथा सारत्थपकासिनी उल्लेख जुया **च्वंगु कथं विहारे पन यत्थ यत्थ बुद्धा वसन्ति, तत्थ तत्थ नेसं देवसिकं पञ्च किच्चानि भवन्ति, सेय्यथिदं - पुरेभत्तकिच्चं पच्छाभत्तकिच्चं पुरिमयामकिच्चं मज्झिमयामकिच्चं पच्छिमयामकिच्चन्ति।**

अर्थ- भगवान् बुद्धपिं गुगु थास् विहार याना बिज्याइ, उगु उगु थाय् वसपोलपिंस न्हिं न्हिं न्यागू ज्या याना बिज्याइ, उपिं खः - भोजन न्ह्यःया ज्या, भोजन लिपाया ज्या, पूर्वयामया ज्या, मध्यमयामया ज्या व पश्चिमयामया ज्या।

१. **पुरेभत्तकिच्चं** : थन पुरेभत्तकिच्चं धका- भगवान् सुथ न्हापा दना बिज्याना उपस्थापकयागु ग्वाहाली शरीर याउँकेत ख्वाः सिलेगु इत्यादि ज्या याना बिज्यानाः गुबलय् तक्क भिक्षाटन बिज्याइगु ई मजुनि, उबलय् तक्क एकान्तगु आसनय् च्वना बिज्यानाः भिक्षाटनया ई जुलकि (अन्तरवासक) हिना कायबन्धनं चिनाः चीवरं पारुपनयानाःपात्र ज्वना बिज्यानाः गुबलें याकःचा हे गुबलें भिक्षुसङ्घ चाहुका गामय् वा शहरय् भिक्षाया नितिं दुहां बिज्याइ। गुबलें प्राकृतिक स्वभावं, गुबलें अनेक प्रातिहार्यत् वर्तमान अवस्थाय् (क्यना) गथेकिं - भिक्षाया लागि दुहाँ बिज्याना च्वनीबलय् लोकनाथया न्ह्यः न्ह्यः मृदु गतिं फय्नं पृथ्वीयात सफा याइ, सुपाँय् नं वा फुति हाय्काः लँया धूयात शान्तयानाः च्वय् इलाँ थें जुयाः च्वना च्वनी, मेगु फसँ नं स्वाँत नापं हया मुंकाः लँय् ह्वला च्वनी। थथ्याःगु बंयात क्वथ्याका बिइ, क्वथ्याःगु यात थथ्याका बिइ। तुति बँय् तइगु समय् बं माथं वनी वा सुखपूर्वक स्पर्शया निंतिं पलेस्वाँनं तुतियात स्वीकार यानाच्वनी। इन्दखील थांया दुने स्थापित दक्षिण शरीरपाखें खुगू वर्णया रश्मी पिहाँवयाः सुवर्णरस मुंकाः तःगुथें चित्रपट घेरेयाना तःगु थें प्रासादया गजू आदि जुया उखें थुखें थ्यना च्वनी। किसि, सल, चखुंचा आदि थःगु थःगु थासय् च्वनाः हे मधुर आकारं सः पिकया च्वनी, अथे हे भेरी वीणा आदि बाजं, मनू तयेगु शरीरया गति व वस्त्रया (सः पिहाँ वया च्वनी)। उगु संज्ञा मनूतयेसं "थौं भगवान् थन भिक्षाया नितिं बिज्याना च्वन" धकाः सीकी। इमिसं बाँलागु वसः पुना धुँ, स्वाँ आदि ज्वना छेँ नं पिहाँ वयाः लँया बीचय् वना भगवानयात धुँ स्वाँ आदि सत्कारपूर्वक पूजा याना वन्दना यानाः - "भन्ते ! जिमित झिम्हः, जिमित न्यीम्हः, जिमित सच्छिम्हः बिया बिज्याहुँ" धकाः फ्वनाः भगवानया पात्र ज्वनाः आसन तयार यानाः सत्कारपूर्वक भिक्षां पूजा याई। भगवानं भोजन धुंकाः इमिगु चित्तयात स्वयाः वथें हे धर्म देशना याना बिज्याई, गथे गुलिं शरण गमनय् प्रतिष्ठित जुई, गुलिं पञ्चशीलय्, गुलिं श्रोतापत्ति-सकृदागामि-अनागामीफलय् (थ्यनी)। गुलिं गुलिं प्रव्रजित जुयाः अग्रफल अर्हतय् (थ्यनी)। थुगु किसिमं मनूतयेत् अनुग्रह यानाः आसनं दना बिज्यानाः विहारय् बिज्याई। अन गोलाकार मण्डपय् भगवान बुद्धयात लाया तःगु आसनय् फ्यतुना बिज्याइ। वयाच्वंपि भिक्षुपिनिगु भोजन सिधे धुंकाः लिपा भिक्षुपिनिगु भोजन सिधल धकाः भगवान् बुद्धयात निवेदन याई। अन भगवान् गन्धकुटी दुहाँ बिज्याई। थ्व थन तक्क पुरेभत्तकिच्चं खः। *क्रमशः*

विषय- विसुद्धि मार्ग

(दश अनुस्सति)

प्रवचक- डा. त्रिरत्न मानन्धर

यसदिन डा. त्रिरत्न मानन्धरज्यूले १० अनुस्सति अन्तर्गत त्यागानुस्सति, देवतानुस्सति, मरणानुस्सति, कायगतानुस्सति, आनापानानुस्सति, उपसमानुस्सति व्याख्या गर्नुभयो ।

त्यागानुस्सति - त्याग प्रति अनुस्मरण गर्ने र सजग भई चित्त एकाग्र गर्नु नै त्यागानुस्सति हो । दान दिंदा सम्पूर्ण रूपमा त्यागेका भावना मनमा लिई दान दिनु पर्दछ । त्यस वस्तु प्रति विल्कुल अनासक्त र मात्सर्य रहित चित्त उत्पन्न गर्नुपर्दछ किनभने पूर्ण रूपमा दान दिएको वस्तुलाई त्याग गर्नुनै सुखको मुहान हो । मनलाई हलुका गरी चित्त विक्षिप्त हुन दिनु हुँदैन । यसलाई वार वार सम्झेर (आवर्जन गरेर) चित्तलाई एकाग्रता गर्नु नै त्यागानुस्सति हो ।

देवतानुस्सति - चतुर्महाराजिक, तावतिंस, यामा, तुषिता, निम्माणरति, परनिम्मित वसवर्ति, रूपावचर ब्रह्मलोक १६ र अरूपावचर ब्रह्मलोक ४ आदि देवताहरूको जुन गुणहरू श्रद्धा, शील छन् ती गुणहरूलाई अनुस्मरण गरी त्यसलाई प्राप्त गर्ने, त्यस गुणहरूलाई उत्पन्न गर्ने, अभिवृद्धि गर्ने यस देवतानुस्सति अन्तर्गत पर्दछ । देवताहरूसंग भएका गुण स्मरण गरी आफूमा उत्पन्न गर्न चित्त एकाग्र गर्नु र समथ भावना वृद्धि गर्नु देवतानुस्सति हो । यस देवतानुस्सति ध्यान गर्नेहरू देवताहरूको प्रिय हुन्छ र सुगति परायण हुन्छ ।

कायगतानुस्सति - यस शरीरमा ३२ प्रकारका कोटासहरू (भाग) छन्, ती हुन्– केशा, लोमा (शरीर भरकिो मसिनो रौं), नखा (नङ्ग), दन्ता (दाँत), तचो (शरीर भरीको छाला), मंसं (मासु), न्हारू (नसा), अट्ठि (हड्डी), अट्ठिमिञ्जं (हड्डी भित्रको Bone Marrow) वक्कं (कलेजो), हृदयं (मुटु) एकनं (कलेजो), किलोमकं (मासुमा भएको झिल्सी), पिहकं (फियो), पप्फांस (फोक्सो) अन्तं (ठूलो आन्द्रा), अन्तगुणं (सानो आन्द्रा), उदरियं (पेट), करिसं (मल), मत्थलुंगं (गिदी), पित्तं (पित्त), सेम्हं (खकार), पुब्वो (घाउको पिप), लोहितं (रगत), सेदो (पसिना), मेदो (बोसो), अस्सु (आँसु), वसा (चिल्लो), खेलो (थुक), सिंघानिकं (सिंगान), लसिका (हड्डी बिचको तेल), मुत्तं (पिसाब) ।

यी ३२ प्रकारका कोट्ठास (भागको) भावना गर्नाले शरीर प्रतिको आसक्त भाव हटेर जाने र संवेग उत्पन्न भएर निर्वाण प्राप्त गर्ने दिसातीर व्यक्तिको ध्यान एकाग्र हुन्छ । बुद्ध धर्म विभज्यवाद हो । आत्मभाव (म र मेरो भन्ने भाव) बाट विमुख गर्न यो ३२ कोट्ठासले सहयोग गर्दछ ।

आनापानास्सति - आस्वास र प्रस्वास प्रति सजग भएर स्मृति राख्नु नै आनापानस्सति हो । यो जुनसुकै चरित्र भएका व्यक्तिहरूको लागि पनि उपर्युक्त भएको र यो आनापानस्सति ध्यान समथ र विपस्सना दुवै भएको ध्यान विधि हो । यो ध्यान भावना गर्ने विधि यसप्रकार छन् –

- लामो श्वास भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहेको प्रति मन सजग भई थाहा पाउने
- छोटो श्वास भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहेको प्रति मन सजग भई थाहा पाउने
- शरीरको संवेदनालाई थाहा पाएर भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहेको श्वास थाहा पाइ राख्ने
- काय संस्कारलाई शान्त गरी आश्वास प्रश्वासलाई थाहा पाइ राख्ने
- प्रीति सम्वेदन भएर आश्वास प्रश्वासलाई थाहा पाइ राख्ने
- सुख सम्वेदन भएर आश्वास प्रश्वासलाई थाहा पाइ राख्ने

उपसमानुस्सति - जति पनि संस्कृत असंस्कृत धर्महरू छन्, ती मध्ये विराग वा निर्वाण नै सर्वोत्तम धर्म हो । निर्वाण नै शान्त र सुखकर हो । यसका गुणहरूको अनुस्मरण गरी ध्यान गर्नु उपसमानुस्सति हो । उपसम नै सान्त स्वभाव हो, निर्वाण हो र आलय राग विनष्ट भएको, तृष्णा क्षय भएको, विराग र निरोध भएको धर्म हो । ■

धर्मकीर्ति पत्रिकालाई चन्दा सहयोग प्राप्त

दिवंगत बुबा चैतन्य भक्त स्थापितको पुण्य स्मृतिमा छोरी जमुना ताम्राकार, लगनखेलबाट – रु. १,०००/–

विषय- महा समय सूत्र विषयमा प्रवचन

प्रस्तुती- सुभद्रा स्थापित
स्थान- धर्मकीर्ति विहार
२०७९ असार १९ गते

यसदिन श्रद्धेय भन्ते पियरत्नज्यूले महा समय सूत्र विषयमा प्रवचन दिनुभएको थियो । बुद्धकालिन समयमा शाक्य र कोलियहरू रोहिणी नदीमा बगिरहेको पानीको विषयमा विवाद भई एक आपसमा विवाद चर्काई नाना थरीका गाली गलौज र दोषारोपण गर्दै झगडा गरिरहेका थिए ।

त्यसबेला भगवान् बुद्ध महाकरुणा समापति ध्यानबाट कसलाई उद्धार गर्नुपर्ला भनी हेर्नुभएको अवस्थामा शाक्य र कोलियहरूको झगडा रोक्न नसकेमा उनीहरूबीच कलह चर्किएर रगतको खोलो बग्ने देख्नु भई उहाँ त्यस स्थानमा पुग्नु भएको थियो ।

उनीहरूको वादविवाद रोक्नको लागि भगवान् बुद्धले उपदेश दिनुहुँदै ३ वटा जातक कथाहरू उल्लेख गर्नुहुँदै धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । ती यसरी छन्–

(१) फन्दन (२) पथवी उन्दिन र (३) लतुकिक ।

यी ३ प्रकारका जातकहरू सुनाउँदा पनि उनीहरूको बीचको कलह शान्त नहुने देख्नु भई उहाँले अन्य विभिन्न थरीका जातक कथाहरू सुनाउँदै बल्ल कलह शान्त भएको थियो ।

दुवै पक्ष बिच मेल भएपछि दुवै पक्षबाट जम्मा २५० – २५० जना गरी जम्मा ५०० जना कुल पुत्रहरूलाई भगवान् बुद्धले प्रव्रजित गरी भिक्षु बनाउनु भयो । उनीहरूलाई अनुशासन सिकाएर ध्यान भावनाको अभ्यास गराई प्रशिक्षण दिनुभयो । तर तिनीहरूको मन अति चञ्चल भएको देख्नुभई भगवान् बुद्धले उनीहरूलाई कुणाल दहमा लगी कुणाल जातक विषयमा धर्मदेशना गर्नुभयो । त्यसपछि ती कुलपुत्रहरूले विस्तारै ज्ञानको खुड्किला चढ्दै स्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी र अर्हत फल प्राप्त गरी भाग्यमानी भएका थिए ।

त्यसपछि सबैजना कपिलवस्तुको महावनमा जानुभयो । त्यहाँ भगवान् बुद्धले महासमय सूत्र पाठ गर्नुभयो । त्यसपछि त्यहाँ देवी देवताहरू आई तथागत बुद्धको विषयमा गुणगान गरी विभिन्न दिशाबाट असंख्य देवताहरू उपस्थित भई पूर्व जम्बुद्वीप विदेहसम्म फैलिएर रहेका थिए ।

त्यसबेला असञ्ञासत अरूपावचरमा रहेका ध्यान समापतिमा बस्नुहुँदै देवताहरूले धर्मदेशना सुन्न सकेनन् । त्यही समय सुद्धावास ब्रह्मलोकका चारजना ब्रह्माहरू ध्यान समापतिबाट कपिलवस्तुमा महासमय सूत्र पाठ हुने थाहा पाई उनीहरू चार जना आ-आफ्नो रश्मी फैलाउँदै आई चार द्वारभित्र पस्नुभयो । यसरी महासमय सूत्र सबै देवी देवताहरूको प्रिय सूत्रको रूपमा लिइन्छ । ■

चार आर्य सत्य–२ को बाँकी अंश ... ...

प्राकृतिक नियमलाई आफ्नै शरीरमा हेर्ने काम आफ्नो मनलाई दिन सक्छौं ।)

(३) **विपश्यना सम्यक दृष्टि –**

ध्यान सम्यक दृष्टिले शक्तिशाली भइरहेको आफ्नो मनलाई यस संसारको त्रिलक्षण स्वभाव (अनित्य, दुःख र अनात्म) लाई अध्ययन गर्न लगाउने कार्यलाई विपश्यना ध्यान भनिन्छ । यो ध्यान गर्नलाई पनि आफ्नै शरीरमा हाम्रो मनले एकचित्त लगाई हेरेर अनित्य बोध गर्ने कार्य गर्न सकिनेछ । विपश्यना ध्यान गरी बोध भएको चित्तले सांसारिक झूठो माया र मोह रूपी क्लेशलाई निर्मुल गर्ने शक्ति सञ्चय गर्ने कार्य गर्दछ ।

(४) **मार्ग सम्यक दृष्टि –**

मनको शक्ति ठीक तरिकाले संचय गर्न सक्ने व्यक्तिले आफ्नो मनमा लुकिरहेका क्लेशले भरिएका कमी कमजोरी एवं खराव कलुषित भावनाहरूलाई आत्मालोचना गर्दै हराउन सकेमा उक्त व्यक्ति निर्वाणको मार्गमा अगाडि बढ्न सक्षम भइरहेको हुन्छ । यसलाई मार्ग सम्यक दृष्टि भनिन्छ ।

(५) **फल सम्यक दृष्टि –**

आफ्नो मनमा जरा गाडेर बसेका लोभ, द्वेष, मोह, अभिमान, अहंकार आदि दुषित भावनारूपी क्लेशहरूलाई चिनेर स्मृति अगाडि सार्दै एक-एक क्लेशलाई छानी-छानी जरासमेत उन्मूलन हुनेगरी त्यसलाई हटाउँदै लान सक्ने क्षमता जब प्राप्त हुनेछ, त्यस अवस्थामा फल सम्यक दृष्टि प्राप्त हुनेछ ।

यसरी ठीक तरिकाले बुझ्ने क्षमता हामीमा प्राप्त हुने बित्तिकै हाम्रो मनले निर्वाणको हेतु प्राप्त गर्न सक्ने भएको कारणले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग मध्ये सबभन्दा महत्वपूर्ण मार्ग हो सम्यक दृष्टि ।

बाँकी रहेका ७ वटा आर्यमार्गहरूलाई हामीले अर्को अङ्कमा प्रस्तुत गर्नेछौं । ■

धर्मकीर्ति विहारय् न्हिच्छियंकं अभिधर्म पाठ

अभिधर्म पाठ श्रवण याना च्वनादीपिं श्रद्धालु दाता परिवार

२०७९ श्रावण १० गते, मंगलवार

धर्मकीर्ति विहारया धम्महलय् थुकुन्हु प्रव्रजित गुरुमांपिनिपाखें न्हिच्छि अभिधर्म पाठ जूगु खः । उपासिका नानीछोरी मानन्धरया चयद्‌ँ क्वःगु बुद्धिंया लसताय् वयक:या निरोगी व ताआयुया कामना यासे न्ह्याकूगु थुगु ज्याभ्वले धम्मवती गुरुमां नं पञ्चशील प्रार्थना याकाबिज्यास्य अभिधर्मया महत्व विषयस धर्मदेशना नं यानाबिज्यात ।

उपासिका नानीछोरी मानन्धर प्रमुख वयक:या छ्यँजःपिनि ग्वसालय् न्ह्याकूगु थुगु ज्याभ्वले आमन्त्रित प्रव्रजित गुरुमांपिं व सहभागी उपासकोपासिकापिन्त जलपान व भोजनया प्रायोजन यासे आयोजक दातापिन्सं पुण्य सञ्चय यानादीगु खः ।

अभिधर्म पाठ पश्चात् प्रव्रजित गुरुमांपिन्त दान प्रदान ज्याभ्वः क्वचायूका आयोजक परिवारया दिवंगत थःथिति पितृजनपिनि पुण्य स्मृतिस पुण्यानुमोदन यास्य ज्याभ्वः क्वचायकूगु जुल ।

अभिधर्म पाठ यानाबिज्या:पिं गुरुमांपिनिगु नामावली र अभिधर्म पाठया विवरण –

क्र.सं.	अभिधर्म पाठ	अभिधर्म पाठ यानाबिज्या:पिं गुरुमांपिं
१	धम्मसङ्गणी	पञ्ञावती, जवनवती
२	विभङ्ग	वीर्यवती, अमता
३	धातुकथा	दानवती, मेत्तावती
४	पुग्गलपञ्ञति	त्यागवती, इन्दावती
५	कथावत्थु	नन्दावती, प्रसन्नवती
६	यमक	करुणावती, ध्यानवती
७	पट्ठान	वण्णवती सुवण्णवती

अभिधम्म (धम्मसङ्गणी) पाठ परीक्षामा उत्तिर्ण विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार वितरण

२०७९ असार २८ गते, मंगलवार

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्मोत्सबको उपलक्ष्यमा अभिधम्म, धम्मसङ्गणी मातिका परीक्षा (मिति २०७९ जेठ ३ गते) दिई उत्तिर्ण हुन सफल परिक्षार्थीहरूलाई यसदिन पुरस्कार वितरण गरिएको थियो । लिखित र मौखिक गरी कूल १९ जना परिक्षार्थी परीक्षामा संलग्न भएका थिए । ती मध्ये मौखिक परीक्षा दिने १ जना र लिखित परीक्षा दिने ९ जना परीक्षार्थीहरू समेत गरी कूल १० जना परीक्षार्थीहरू परीक्षामा उत्तिर्ण हुन सफल भएका थिए ।

उहाँहरूलाई भिक्षुणी धम्मवती गुरुमां सहित नेपालका लागि म्यानमारका राजदूतको तर्फबाट पुरस्कार प्रदान गरी प्रोत्साहन स्वरूप सम्मान गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा पुरस्कारको लागि चम्पावती स्मृतिकोष, समुद्रदेवी ताम्राकार आदि दाताहरूबाट पनि पुरस्कार प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नुभएका थिए ।

यसको साथै बाँकी भएका अन्य ९ जना परीक्षार्थीहरूलाई सान्त्वना पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांले बर्मी राजदूतलाई चैत्य एवं बुद्ध तस्विर प्रदान गरी सम्मान गर्नु भएको थियो । ■

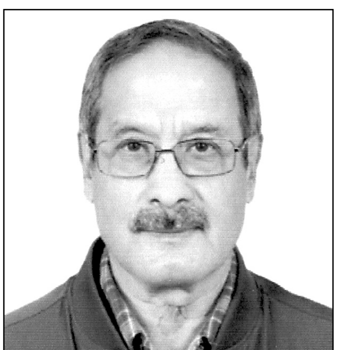
अंगुत्तर निकाय

२०७९/२१ गते, शनिवार
प्रवचक- मदनरत्न मानन्धर
प्रस्तुति- उष्णीषतारा तुलाधर

अंगुत्तर निकायको १४३ औं कक्षाको दिन प्रवचक मदनरत्न मानन्धरज्यूले तित्थायतन सुत्तं (तीर्थायतन सूत्र) को कक्षा लिनुभयो । उहाँले दुःख निरोध आर्यसत्यको बारेमा व्याख्या गर्नुभयो जुन यसप्रकारको छ :

दुःख निरोध गर्नको लागि अविद्यालाई पूर्णरूपमा निर्मूल पार्नुपर्छ । अविद्याको कारण अकुशल हुनजान्छ र यसबाट नै संस्कार उत्पन्न हुन्छ । त्यसकारण अविद्या निरोध भएमा संस्कार निरोध हुन्छ । संस्कारको आधारमा चित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले संस्कार निरोध भएमा विज्ञान निरोध हुन्छ । विज्ञान निरोध भएमा नामरूप निरोध हुन्छ । नामरूप निरोध भएमा ६ वटा आयतन निरोध हुन्छ । जस्तैः आँखाले रूप देखेर प्रतिक्रिया गरेन भने रूपायतन नभएको सरह नै हो । आयतनको निराधले स्पर्श निरोध हुन्छ । ६ वटा आयतनद्वारा ६ वटा विषयसित स्पर्श हुन्छ, यदि स्पर्श भएपनि त्यहाँ कुनै पनि प्रतिक्रिया गरिएन भने त्यो नै स्पर्श निरोध हो । स्पर्श निरोधले वेदना निरोध हुन्छ । वेदना निरोधले तृष्णा निरोध हुन्छ । तृष्णा निरोधले उपादान निरोध हुन्छ । उपादान निरोधले भव निरोध हुन्छ । भव निरोधले जन्म निरोध हुन्छ । जन्म निरोधले बुढाबुढी हुनु, शोक हुनु, रूनु, विलाप गर्नु, दुःख, मानसिक चिन्ता, हैरानी निरोध हुन्छ । यो नै दुःख निरोध आर्यसत्य हो । साथै यसलाई राम्रोसित बुझिलिएको खण्डमा यो नै व्यवहारिक शिक्षा वा Applied Buddhism हो । बुद्धको प्रत्येक शिक्षामा व्यवहारिकता छ । अन्तमा प्रवचकले बुद्धको कल्याणकारी शिक्षालाई सबैको हितार्थ हरेकले आ-आफ्नो जीवनमा उतार्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । ■

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



दिवंगत मधुरमान मास्के

दिवंगत :
बि.सं. २०७९ असार १७ गते

कायूचा भाजु **मधुरमान मास्के**
मोटर साइकलंया ठक्करं दिवंगत जुयादिल ।
दिवंगत कायूचाया परलोक जीवन सुगतिमय जुयाः याकन हे
निर्वाणया हेतु नं चूलायूमा धकाः कामना याना ।
वयूकःया परिवार दुजःपिसं थुगु दुखद् घडी संसारया त्रिलक्षण
स्वभावयात नं थ्वीकाः
धैर्य धारण यायूफयूमा धकाः कामना याना ।

पाजु : **विजय राजभण्डारी**
किजापिं : **शैलेश राजभण्डारी, विकल्प राजभण्डारी**
मलेजु : **शान्ति बज्राचार्य, राजभण्डारी**

बौया ख्वाः स्वय्‌गु दिं लुमंका

✍ **प्रेमलक्ष्मी तुलाधर**, ङत

जन्म बिल बा छिं जिमित थ्व बुद्ध भूमिसं
मिखा खंकाबिल छिं जिमित धन स्वयां तःधंगु आख ब्वकाः
अर्ति बिल छिं जिमितं याय्‌मते पाप त्वतेमते धर्म
स्याकेमते नुगः सुयातं ल्हाः फःपिंत बिइ सय्‌कि दान धकाः
स्वचित्त स्वमन, याय्‌गु स्वः न्ह्याबलें, अवश्य याई धर्म रक्षा
वनेमानि छन्हु च्वनेमदु, थ्व संसारया रीति खः सीकि पुता छिमिसं धकाः
जन्म बिइधुन छिमित कर्म दय्‌कि थःथः पिंसं भिं कथं स्वयाः
कुतः यायां हुँ जीवनयाः वकस धैगु हे संघर्ष खः थुइकि धकाः
निगः मिखा स्वंगः हिरा त्वःताथका, थ्वहे जिगु हृदय्‌या
ढुकढुकी लिसें सम्पत्ति छिमिं मां यात धाधां
वनेत्यल जिला भगवानया थासे सुरूरूरू थुलि धयाः
मिखा तिसिना बिल बाः छिं जिमित ख्वय्‌काः
छिगु अर्तियात ज्वनाः न्ह्याःवना च्वना बाः जिपिं
बुद्ध शिक्षा लिसें लिसें हरेक बौया ख्वाः स्वय्‌गु दियात लुमंकाः
थ्वहे जिमिगु स्वचित्त स्वमन देछानाः छिगु किपाःयात
दुनुगःया बहिलीं तयाः
आशिका याना जिमिसं बाः छिं गथेधाल अथेहे
सुरूरूरू निर्वाणया त्वाथले थ्यंकः वनेफय्‌मा धकाः

धर्मकीर्ति पत्रिका विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ९२५

महेन्द्ररत्न वज्राचार्य
बसुन्धरा, महाराजगञ्ज, काठमाडौं
रु. २,०००/–

क्र.सं. ९२६

जमुना ताम्राकार
लगनखेल
रु. २,०००/–

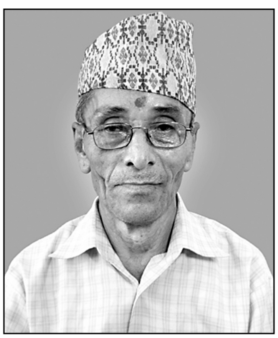
क्र.सं. ९२७

विणा कंसाकार
क्षेत्रपाटी, काठमाडौं
रु. २,०००/–

क्र.सं. ९२८

शैली कंसाकार
रानीबारी, लाजिम्पाट, काठमाडौं
रु. २,०००/–

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



दिवंगत चैतन्य भक्त स्थापित

जन्म :
बि.सं. १९८९ भाद्र ७ गते

दिवंगत :
बि.सं. २०७९ जेठ २४ चौथी

नेपाल वायु सेवा निगमया पूर्व कर्मचारी
चैतन्य भक्त स्थापित ९० दँया वैशय् दिवंगत जुयादिल ।
वयकलं थःगु जीवनय् गुलि नं भिंगु ज्या यानादीगु दु, उगु भिंगु कर्मया
भिंगु फलं वय्‌कःया परलोक जीवन सुगतिमय जुयाः
निर्वाणया हेतु नं प्राप्त ज्वीमा धकाः आशिका याना । थुगु दुःखं
थःगु इलय् वयकःया जहान परिवारपिंसं
बुद्धं कनाबिज्याःगु संसारया त्रिलक्षण स्वभाव (अनित्य, दुःख व अनात्म)
यात थ्वीकाः धैर्य धारण याय् फय्‌मा धकाः नं कामना याना ।
भवतु सब्ब मंगलम् ।

नेपाल वायु सेवा निगम
पूर्व कर्मचारी पासा पुचः

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ८९ औं शुभ जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा साप्ताहिक अभिधर्म पाठ

बि.सं. २०७९ असार २४ देखि ३१ गते सम्म
धर्मकीर्ति विहार, धम्महल

धर्मकीर्ति विहारका संस्थापिका, शासनधज धम्माचरिय अग्ग महा गन्थवाचक पण्डित, भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्मोत्सबको शुभ उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति विहारले उहाँको सुस्वास्थ्य एवं निरोगी कामना गरी असार २४ देखि ३१ गतेसम्म विविध कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ ।

(१) भिक्षु महासंघबाट साप्ताहिक अभिधर्म पाठ र धर्मदेशना

मिति २०७९ असार २४ देखि ३० गतेसम्म भिक्षु महासंघबाट भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको आयु आरोग्य एवं दीर्घायु कामना गर्नुहुँदै अभिधर्म पिटकका ७ वटा ग्रन्थहरू पाठ गर्नुका साथै सम्बन्धित पाठहरूको विषयमा प्रत्येक दिन धर्मदेशना पनि गर्नुभएको थियो ।

(२) महायानी लामा गुरुहरूबाट मंगलपाठ –

असार ३१ गते महायानी लामा गुरुहरूबाट धम्मवती गुरुमांको सुस्वास्थ्य एवं मंगल कामना गरी मंगलपाठ गर्नु भएका थिए ।

(३) वज्रयानी गुरुजु एवं गुरुमांजुहरूबाट मंगल पाठ –

असार ३१ गते वज्रयानी गुरुजुहरू एवं गुरुमांजु-हरूबाट पनि भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको सुस्वास्थ्य एवं मंगल कामना गरी मंगल पाठ गर्नु भएका थिए ।

(४) दान प्रदान –

यस साप्ताहिक कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभई धम्मवती गुरुमांको सुस्वास्थ्य र दीर्घायु कामना गर्नुभएका सम्पूर्ण भन्ते गुरुमांहरू र महायानी गुरुहरू लगायत वज्रयानी गुरुजुहरू एवं गुरुमांजुहरूलाई धम्मवती गुरुमांले दान प्रदान गर्नुभएको थियो ।

धर्मकीर्ति विहारका अन्य गुरुमांहरू लगायत उपासकोपासिकाहरूले पनि उहाँहरूलाई दान प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नुभएका थिए । यसको साथै महायानी लामा गुरुहरूले पनि भिक्षुणी धम्मवती गुरुमां लगायत धर्मकीर्ति विहारका आवासिय प्रव्रजित गुरुमांहरूलाई खाडा अर्पण गर्नुहुँदै दानप्रदान गर्नुभएको थियो ।

(५) ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत –

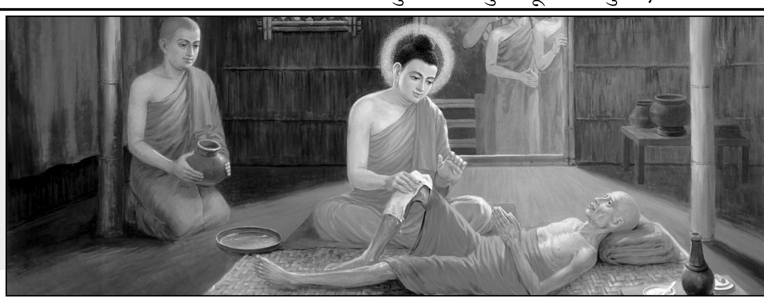
धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति ज्ञानमाला समूहबाट साप्ताहिक रूपमा नै ज्ञानमाला भजन प्रस्तुत गरिएको थियो ।

साप्ताहिक अभिधर्म पाठ, धर्मदेशना र जलपान एवं भोजन दान गर्नुहुने दाताहरूको विवरण

क्र.सं.	मिति बि.सं. २०७९ असार	पाठ	धर्मदेशना गर्नुहुने भन्तेहरू एवं वज्रयानी गुरुजु	जलपान दाताहरू	भोजन दाताहरू
१	२४ गते नवमी, शुक्रवार	धम्मसङ्गिणी	बोधिसेन भन्ते	१) हेराकाजी गौशाला र रमेश शाक्य २) श्रद्धाचारी गुरुमां ३) बसुन्धरा विहार	ललिता कंसाकार सपरिवार, कालिमाटी

२	२५ गते दशमी, शनिवार	विभंग	धर्ममूर्ति भन्ते	१) समुद्रदेवी ताम्राकार २) तुलसी महर्जन ३) पद्मकीर्ति विहार	धर्मकीर्ति विहार, ततापुचः
३	२६ गते एकादशी, आइतवार	धातुकथा	बोधिज्ञान भन्ते	१) संगीता शाक्य सुमना महर्जन २) अञ्जली, कमल ३) अंगुरमान, सूर्यलक्ष्मी र प्रयास सपरिवार	धर्मकीर्ति विहार, क्येहैं पुचः
४	२७ गते द्वादसी, सोमवार	पुग्गल पञ्ञति	सयादो उ सुजनपिय	१) नानी महर्जन २) अनीता शाक्य ३) सुवण्णवती, सुचिता, सुजाता	राजेश, शोभा श्रेष्ठ सीतापाइला
५	२८ गते, मंगलवार, त्रयोदशी	कथावत्थु	निग्रोध भन्ते	१) धर्मकीर्ति मोहनदेवी पुचः २) अनीता शाक्य ३) धर्मकीर्ति मोहनदेवी पुचः धर्मकीर्ति मिजं पुचः मायादेवी, त्रिरत्न मानन्धर चसान सपरिवार	धर्मकीर्ति पुलां पुचः
६	२९ गते बुधवार, असार पूर्णिमा	यमक	पञ्ञासार भन्ते	१) श्याममाया महर्जन २) रत्नवीर महर्जन ३) निर्वाण मूर्ति, किम्डोल विहार	धर्मकीर्ति पूर्णहेरा पुचः
७	३० गते विहिवार, पारु	पट्ठान	कौण्डञ्ञ भन्ते	१) कर्णदेवी पुचः र लक्ष्मी देवी रञ्जित २) अष्टमाया पुचः ३) धर्मकीर्ति कर्णदेवी पुचः	धर्मकीर्ति मैंया पुचः र प्रकाश श्रेष्ठ
८	३१ गते, शुक्रवार, द्वितीया	मंगलपाठ	डा. कविन्द्र वज्राचार्य	१) धर्मकीर्ति लक्ष्मीनानी न्यतपुचः २) पूर्णरत्न वज्राचार्य ३) हेराकाजी कृष्णकुमारी महर्जन गौशाला	धर्मकीर्ति द्वितीया पुचः मञ्जु श्री वज्राचार्य लायकूसाः

यस साप्ताहिक कार्यक्रममा हरेक दिन जवनवती गुरुमांले बुद्ध पूजा गर्नुभएको थियो ।



गुरु पूजा

गुरुपूजा कार्यक्रममा ओवाद दिनुहुँदै
भिक्षुणी धम्मवती गुरुमां

२०७९ असार २९ गते, बुधवार
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, धम्महल

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले वर्षेनी गुरुपूर्णिमाको दिन सञ्चालन गर्दै आइरहेको गुरुपूजा कार्यक्रम अनुसार यसदिन पनि धर्मकीर्ति विहारमा गुरुपूजा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सचिव लोचनतारा तुलाधरले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्नुहुँदै सञ्चालित यस कार्यक्रममा गोष्ठीका सदस्यहरूले भिक्षुणी धम्मवती गुरुमां प्रमुख धर्मकीर्ति विहारका आवासिय सम्पूर्ण गुरुमांहरूलाई दानप्रदान गरी गुरुपूजा गर्दै पुण्य सञ्चय गर्नुभएका थिए । बुद्ध शिक्षानुसार हामीले संसारमा गुणानुस्मरण गर्न योग्य ५ जना व्यक्तिहरू छन् । उहाँहरू यसरी हुनुहुन्छ । (१) बुद्ध (२) धर्म (३) संघ (४) आमा बुबा र (५) गुरु । उहाँहरूको गुणानुस्मरण गरी आफूले सक्दो गुणको बदला तिर्नु हामी सबैको कर्तव्य एवं पुण्य हुनेछ । यही संस्कारलाई अगाडि सार्दै धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले गुरुपूजा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइरहेको देखिन्छ । कार्यक्रममा भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांले ओवाद दिनुभएको थियो भने कार्यक्रम संयोजक इन्द्रकुमार नकर्मीले धन्यवाद ज्ञापन गरी कार्यक्रम समापन गर्नुभएको थियो । ■

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन ज्याङ्ग्वः

प्रस्तुती- प्रेमलक्ष्मी तुलाधर

(१) पूज्य भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांया ८९ दँ भिं बुदिंया लसताय् ने.सं. ११४२ दिल्लाथ्व नवमी निसें दिल्लागाः द्वितीया तक च्यान्हु यंकं गुरु पन्नाकाजी शाक्यया नायोसुई न्ह्याकूगु ज्ञानमाला भजनय् गुरुपुन्ही असार २९ गते गुरु हनेगु ज्याभ्वः क्वचाःगु दु ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनया नेतृ भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांया भिं उसाँय् व ता आयूया आशिकाया लिसें वसपोलया गुण अनुस्मरण यासे ज्ञानमाला भजनया ल्यू छयाञ्जे रामेश्वरी महर्जन पाखें गुरुमांयात श्रद्धापूर्वक दां लःल्हाना दिल । अथेहे गुरु पन्नाकाजी शाक्य व गुरु शिवयात नं गुरु हनादीगु खः ।

मफयाच्वंम्ह गुरु मानकृष्णयात नं अस्पतालय् हे वनाः गुरु हनेगु ज्याभ्वः क्वचायकूगु खः ।

थुगु गुरु हना ज्याभ्वःयात मुकं दां १४,०००/– ज्ञानमाला भजन कोषं ब्यहोरेयाय्गु ज्या जुल ।

च्यान्हु यंकं भजनयानादीपिं सकसितं पूज्य धम्मवती गुरुमांनं उपहार बिया बिज्यात । वसपोल गुरुमांप्रति धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन पाखें आभार लिसें कृतज्ञता देछानाच्वना ।

(२) चःमती च्वनादीपिं धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनया दुजःपिं गणेश महर्जन व पूर्णदेवी महर्जनपिनि न्हूगु छ्यँ पलिस्था व गणेश महर्जनया जन्मदिंया लसताय् भजनखलःयात निमन्त्रणा यानादीगु खः । अन गुरुपिं पन्नाकाजी व शिवया नेतृत्वय् भजन प्रस्तुत जुल ।

भजन खलःयात सःताः ज्ञानमाला भजन न्यनादीपिं दाता परिवारया आयु आरोग्य व दीर्घायु कामना यासें सुभाय् देछानाः लुमन्ति चिं कथं धर्मचैत्य उपहार उपाध्यक्ष श्याममान वज्राचार्य पाखें लःल्हाना दिल ।

दाता परिवारं धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनयात रु. ५,०००/– चन्दा लःल्हानाः पुण्य सञ्चय यानादिल ।

बुद्धहरूको उपदेश

– "एउटै आसनमा बस्ने र एउटै शैय्यामा सुत्ने आलस्य रहित तथा एक्लै विचरण गरेर आत्म दमन गर्ने व्यक्ति आनन्द पूर्वक जङ्गलमा बास गर्दछ ।"

– "असत्यवादीले नरक भोग गर्छ । आफूले गरेको कार्यलाई पनि गरेको छैन भनी भ्रूठोवादी बन्छ । यी दुबै प्रकारका नीच कार्य गर्ने व्यक्तिले मृत्यु पछि समान कर्म फल भोग्छ ।"

निर्वाणमूर्ति किम्डोल विहारमा महापकरण पट्ठान पाठ

सामूहिक रूपमा पुण्यानुमोदन गर्नुहुँदै प्रव्रजित गुरुमांहरू

२०७९ श्रावण १२, १३, १४
स्थान- निर्वाणमूर्ति किम्डोल विहार, स्वयम्भू

निर्वाण मूर्ति किम्डोल विहारमा ३ दिनसम्म (श्रावण १२, १३, १४) महापकरण पट्ठान पालि पाठ गरियो। प्रव्रजित गुरुमांहरूबाट पाठ गरिएको उक्त कार्यक्रममा विभिन्न गुरुमांहरूबाट तीन दिन धर्मदेशना पनि गरिएको थियो।

निर्वाण मूर्ति किम्डोल विहारबाट आयोजित उक्त कार्यक्रममा आमन्त्रित गुरुमांहरू लगायत उपासकोपासिकाहरूलाई दाताहरूले ३ दिनसम्म जलपान भोजनको पनि व्यवस्था मिलाइएको थियो। साथै आमन्त्रित गुरुमांहरूलाई दान प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गरी अन्त्यमा पुण्यानुमोदन गरी पुण्य दान गरिएको थियो।

त्रिपिटक अन्तरगतको अभिधम्म पिटकका ७ ग्रन्थहरू मध्ये सातौं ग्रन्थ पट्ठान पालि रहेको छ। भगवान् बुद्धले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभए पश्चात् सात/सात दिनसम्म सात विभिन्न स्थानहरूमा आफूले प्राप्त गर्नुभएको बोधिज्ञानलाई चिन्तन मनन गर्दै बिताउनु भएको थियो। ती मध्ये चौथौं सप्ताह रत्नाघरमा बिताउनु हुँदा प्राप्त गर्नुभएको 'पट्ठान' ज्ञान थियो। यो अमूल्य ज्ञान प्राप्त हुँदा उहाँको शरीरबाट छवण्ण रश्मि प्रज्वलित भएको कुरा उल्लेख गरिएको छ। भनिएको छ, यो ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि भगवान् बुद्धले कठिन परिश्रम गर्नुपरेको कारणले उहाँले प्रयोग गर्नुभएको मेहनतको शक्ति र उहाँले प्राप्त गर्नुभएको पट्ठान ज्ञानको शक्तिको घर्षणले उक्त रश्मि प्रज्वलित भएको हो।

पट्ठान पाठको शुरुवातको दिन श्रावण १२ गते पट्ठानको महत्व विषयमा कुसुम गुरुमांले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो।

धर्मोदय सभालाई जग्गा दान

२०७९ श्रावण ७ गते, शनिवार
स्थान- बुद्ध विहार, भृकुटीमण्डप

यसदिन धर्मोदय सभाका उपाध्यक्ष श्री पद्मज्योति कंसाकारबाट धर्मोदय सभाको कार्यालय तथा विहार भवन निर्माणार्थ जग्गा दान गर्नुभएको समाचार छ। प्राप्त समाचार अनुसार उहाँले पाटनको बालकुमारीमा रहेको ११ आना जग्गा दान गर्नुभएको थियो।

बुद्ध विहार भृकुटी मण्डपमा आयोजित एक कार्यक्रममा दाता पद्मज्योतिले धर्मोदय सभाका अध्यक्ष यज्ञमानपति वज्राचार्यलाई जग्गाधनी प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गर्नुभयो।

धर्मोदय सभाका अध्यक्ष यज्ञमानपति वज्राचार्यको सभापतित्व एवं श्रद्धेय भिक्षु कौण्डञ्ञको प्रमुख अतिथित्वमा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा जग्गादाता पद्मज्योति एवं मीरा ज्योतिलाई धर्मोदय सभाका महासचिव सागरमान वज्राचार्यले खादा ओढाई सम्मान गर्नुभएको थियो। उसरी नै धर्मोदय सभाका अध्यक्ष यज्ञमानपति वज्राचार्यले उहाँलाई अभिनन्दन पत्र प्रदान गरी सम्मान गर्नुभएको थियो। ■

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघद्वारा सञ्चालित नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा परिक्षामा उत्तिर्ण विद्यार्थीहरूको नतिजा

केन्द्र- धर्मकीर्ति विहार, नःघल, काठमाडौं

मिति- वि.सं. २०७८ चैत्र, बुद्ध सम्वत् २५६५, सन् २०२२

क्र. सं.	परिक्षार्थीहरूको नाम, थर	पञ्जिका नं.	कक्षा	प्राप्तांक	उत्तिर्ण श्रेणी
१	रबिना मानन्धर	६५६५२	१	९४	डिस्टिंक्शन
२	प्रमीला मानन्धर	६५६२९	१	९२	डिस्टिंक्शन
३	सरीना ताम्राकार	६५६२१	१	९०	डिस्टिंक्शन
४	रश्मिला मानन्धर	६५६२४	१	८९	डिस्टिंक्शन
५	न्हशला मानन्धर	६५६२७	१	८९	डिस्टिंक्शन
६	भवानी मानन्धर	६५६२६	१	८८	डिस्टिंक्शन
७	अञ्जना चित्रकार	६५६३१	१	८६	डिस्टिंक्शन
८	लजना मानन्धर	६५६४९	१	८६	डिस्टिंक्शन
९	रञ्जु श्रेष्ठ	६५६५९	१	८२	डिस्टिंक्शन
१०	गौतम वीर तुलाधर	६५६५५	१	८२	डिस्टिंक्शन
११	इन्दिरा वज्राचार्य	६५६००	१	८१	डिस्टिंक्शन
१२	सृजना ताम्राकार	६५६२२	१	८०	डिस्टिंक्शन
१३	निर्मला महर्जन	६५६४७	१	७९	प्रथम
१४	सबिता महर्जन	६५६३७	१	७९	प्रथम
१५	अमिर रत्न मानन्धर	६५६२३	१	७९	प्रथम
१६	सुनिता महर्जन	६५६०६	१	७९	प्रथम
१७	बिकास मान मानन्धर	६५६४३	१	७८	प्रथम
१८	पूर्ण मैंया मानन्धर	६५६५०	१	७८	प्रथम
१९	रमिला महर्जन (डंगोल)	६५५९९	१	७७	प्रथम
२०	महेन्द्र वीर सिंह	६५६५४	१	७६	प्रथम
२१	प्रज्ञा देवी तुलाधर	६५६५३	१	७५	प्रथम
२२	रीता दुवाल	६५६०७	१	७३	प्रथम
२३	दिब्या तारा तुलाधर	६५६५६	१	७२	प्रथम
२४	लसता चित्रकार	६५६३०	१	७२	प्रथम
२५	सुजन तामाङ्ग	६५६२०	१	७०	प्रथम
२६	सुभद्रा मानन्धर	६५६५१	१	६९	प्रथम
२७	कमला सायमी	६५६२८	१	६६	प्रथम
२८	सलिना दुलाल	६५६३५	१	६४	प्रथम
२९	सुश्मिता जयसवाल	६५६१७	१	६३	प्रथम
३०	शैलेश जयसवाल	६५६१०	१	६०	प्रथम
३१	दुर्गा राज पाण्डे	६५६१४	१	६०	प्रथम
३२	किरण मगर	६६३७६	१	५९	द्वितीय
३३	सरीता मानन्धर	६५६२५	१	५९	द्वितीय
३४	रोजिना श्रेष्ठ	६५६१९	१	५९	द्वितीय
३५	बर्कट अलि	६५६१३	१	५९	द्वितीय
३६	ज्ञान हीरा तुलाधर	६५६०३	१	५७	द्वितीय
३७	हशीना चित्रकार	६५६०१	१	५०	द्वितीय
३८	पल्पशा महर्जन	६५५९८	१	४६	द्वितीय
३९	शान्ति यमि	६६३८०	१	४५	द्वितीय
४०	दिनेश पाण्डे	६५६१५	१	४४	तृतीय
४१	चाँदनी खातुन	६५६१६	१	४३	तृतीय
४२	अनुस्का लुइँटेल	६५६४१	१	४३	तृतीय
४३	अमोरिना सिंह	६५६४४	१	४३	तृतीय
४४	समीर परियार	६६३८२	१	४२	तृतीय
४५	शैफ अलि	६५६१२	१	४१	तृतीय
४६	राजेश पाण्डे	६६३८१	१	३८	तृतीय

४७	अद्रिना सिंह	६५६३९	१	३८	तृतीय
४८	कल्पना रोका	६४६८९	२	१६५	डिस्टिंक्शन
४९	नीता माली	६४६८७	२	१६३	डिस्टिंक्शन
५०	हरी कुमार लोहनी	६४९५८	२	१५६	प्रथम
५१	गंगा मानन्धर	६४१२२	२	१५३	प्रथम
५२	सृजना थापा मगर	६४६८८	२	१४४	प्रथम
५३	कबिता महर्जन	२६५२७	२	१२०	प्रथम
५४	आयुश्री शाही	६५६५८	२	११७	द्वितीय
५५	जगत्रा देवी श्रेष्ठ	६४६९८	२	१०९	द्वितीय
५६	चुनुशोभा वज्राचार्य	३७३२३	३	१६८	डिस्टिंक्शन
५७	राम देवी महर्जन	३७३०४	३	१६५	डिस्टिंक्शन
५८	करुणा स्थापित	६४०९०	३	१५२	प्रथम
५९	रजनी वज्राचार्य	३७३१६	३	१४६	प्रथम
६०	लक्ष्मी महर्जन	६४१०५	३	१४४	प्रथम
६१	सलिना महर्जन	३७३२१	३	१२७	प्रथम
६२	बद्रि लक्ष्मी जोशी	६५६६२	३	१२३	प्रथम
६३	सोजिना शाक्य	६५६६१	३	११२	द्वितीय
६४	सनिशा महर्जन	३७३२२	३	१११	द्वितीय
६५	कुशल राज डंगोल	३७३१५	३	९५	द्वितीय
६६	अनगारिका कुशुमवती	३३३१२	४	२७४	डिस्टिंक्शन
६७	अनगारिका कुशलावती	३३३११	४	२५१	डिस्टिंक्शन
६८	कमल केशरी तुलाधर	३५२४८	४	२३७	प्रथम
६९	लक्ष्मी शाही	३५२५२	४	२१३	प्रथम
७०	सुशील रत्न तुलाधर	६४११७	४	२१२	प्रथम

७१	प्रकाश सायमी	६५६६६	४	१९५	प्रथम
७२	प्रेमा मानन्धर	३५५६२	४	१७९	द्वितीय
७३	शैली ताम्राकार	३५२३७	४	१२७	तृतीय
७४	एमिका बनिया क्षेत्री	६५६६८	५	१८२	प्रथम
७५	पद्मतारा तुलाधर	६३५९५	५	१७२	द्वितीय
७६	अञ्जना तारा तुलाधर	२६५४१	५	१७२	द्वितीय
७७	सोनु वज्राचार्य	३०५४६	५	१५९	द्वितीय
७८	पुष्प हीरा तुलाधर	६४१००	५	१५१	द्वितीय
७९	जयन्ती तुलाधर	३९७५७	६	३३६	डिस्टिंक्शन
८०	प्रमिला ताम्राकार	६३४७२	६	३२६	डिस्टिंक्शन
८१	सम्झना शाक्य	३३३४४	६	३२४	डिस्टिंक्शन
८२	कल्पना शाक्य	३७७१९	६	२९८	प्रथम
८३	अनगारिका कीर्तिवती	६५६६९	७	४३४	डिस्टिंक्शन
८४	सुमी शाक्य	३०६०२	७	३२६	प्रथम
८५	सृजना शाक्य	२६५४२	७	३२४	प्रथम
८६	दया लक्ष्मी शाक्य	३५२६७	७	३२३	प्रथम
८७	अञ्जु शाक्य	३५१६५	७	३२२	प्रथम
८८	तारा केशरी राजभण्डारी	३३३३१	७	३१६	प्रथम
८९	शान्ति शाक्य	३९७७८	८	४२०	प्रथम
९०	तारा महर्जन	३०५९५	८	३५२	द्वितीय
९१	उत्पल वर्ण कंसाकार	४९२	८	३३७	द्वितीय
९२	नानी केशरी वज्राचार्य	२२८९६	८	३०३	द्वितीय
९३	नीलम शाक्य	३३३४७	८	२९८	तृतीय
९४	समुद्रदेवी ताम्राकार	१८२७३	९	३५०	द्वितीय

धर्मकीर्ति विहारमा दिनभर महापरित्राण पाठ

सामूहिक पाठ गर्नुहुँदै धम्मवती गुरुमां प्रमुख अन्य गुरुमांहरू

२०७९ श्रावण २१ गते
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, धम्महल

उपासिका करुणा तुलाधरको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा आयोजित कार्यक्रममा प्रव्रजित गुरुमांहरूबाट उहाँको आयु आरोग्य एवं दीर्घायु कामना गरी दिनभर महापरित्राण पाठ गरियो । उपासिका करुणा तुलाधर प्रमुख सपरिवारबाट आयोजित उक्त कार्यक्रममा वीर्यवती गुरुमांले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा आमन्त्रित सबै गुरुमांहरू लगायत अन्य उपासकोपासिकाहरूलाई आयोजक परिवारले जलपान भोजनको प्रायोजन गर्नुका साथै गुरुमांहरूलाई दानप्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नुभएको थियो । कार्यक्रमको अन्त्यमा पुण्यानुमोदन गरी जल एवं सूत्रधागो वितरण गरिएको थियो ।

महापरित्राण पाठ एवं पाठ गर्नुहुने गुरुमांहरूको विवरण

क्र.सं.	महापरित्राण पाठ	पाठ गर्नु हुने गुरुमांहरू
१	सामूहिक पाठ	सबै गुरुमांहरू
२	सरणागमन देखि मेत्तसुत्त	पञ्ञावती, जवनवती
३	खन्धसुत्त देखि धजग्ग सुत्त	कुसुम, अमता
४	महाकस्सपत्थेर सुत्त देखि महाचुन्दत्थेर बोज्झङ्ग सुत्त	त्यागवती, इन्दावती
५	गिरिमानन्द सुत्त	त्यागवती, इन्दावती
६	धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त	कुशलवती, कुसुमवती
७	महासमय सुत्त	वीर्यवती, शुभवती
८	आलवक सुत्त देखि कसिभारद्वाज सुत्त	जवनवती, नन्दावती
९	पराभव सुत्त देखि वसल सुत्त	सुजाता, निलुत्पल
१०	सच्चविभङ्ग सुत्त	श्रद्धावती, नन्दावती
११	आटानाटिय सुत्त (क)	दानवती, मेत्तावती
१२	आटानाटिय सुत्त (ख)	दानवती, सुवण्णवती, करुणावती, वण्णवती
१३	सामूहिक पाठ	सबै गुरुमांहरू

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो

दिवंगत नील शोभा तुलाधर, लाजिम्पाट, यँ

(*जन्म:* बि.सं. २००१ भाद्र २० गते – *दिवंगत:* बि.सं. २०७९ असार २० गते)

पूर्णहेरा पुचः धर्मकीर्ति विहारया दुजः उपासिका

नील शोभा तुलाधर

७८ दँया वैशय् दिवंगत जुयादिल ।
वय्कलं थःगु जीवन कालय् गुलि नं कुशल ज्या यानाः
पुण्य सञ्चय यानादिल, उगु पुण्य शक्तिं वय्कःया
परलोक जीवन सुगतिमय जुसे याकन हे निर्वाण हेतु चूलाय्मा
धकाः आशिका याना ।
दुःखं कयाच्वंगु थुगु घडी वय्कःया जहान परिवारपिसं
अनित्य, दुःख व अनात्म स्वभावयात थ्वीकाः धैर्य धारण याय् फय्मा
धकाः कामना याना । भवतु सब्ब मंगलम् ।

पूर्णहेरा पुचः, धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नघः यँ ।

बा.अ.का.द.नं. - ७०/०४०/४१ म.क्षे.हु.नि.द.नं. १७/०६५/०६६ (०७८/०७९)

साधुवाद !

मदुम्ह हिरण्य सिद्धि वज्राचार्य

बुदिं : बि.सं. १९९७ पौष १ गते – मदुगुदिं : बि.सं. २०७१ चैत्र ६ गते

धर्मकीर्ति पत्रिका वर्ष ४० अङ्क ५ या रङ्गिन कभर पेज (प्यंगू पाना) मदुम्ह उपासक **हिरण्य सिद्धि वज्राचार्य** या पुण्य स्मृतिस वय्कःया तिरिमय्जु तारा सिद्धि वज्राचार्य ताहाचल सहित सपरिवार पाखें धर्मदान यानादीगु खः। धर्मदान यानाः सञ्चय यानादीगु पुण्य शक्तिं दिवंगत जुयादीम्ह उपासक हिरण्यसिद्धि वज्राचार्य लगायत सकल पितृजनपिनिगु लागि सुगति एवं निर्वाण हेतु प्राप्त ज्वीमा धकाः कामना यासे पुण्यानुमोदन याना।

अथेहे धर्मदान यानादीपिं दाता सपरिवारयात आयु आरोग्य एवं निरोगी कामना यासे वसपोलपिसं बुद्ध शिक्षा अभ्यास यायां थथःगु जीवन सफल याय् फय्मा धकाः आशिका याना। वय्कःपिनि थुगु धर्मदानया लागि साधुवाद नं व्यक्त यानागु जुल। भवतु सब्ब मंगलम्।

धर्मकीर्ति विहार परिवार

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः, यैं

मुद्रकः न्यू नेपाल प्रेस १४२ मनकामना मार्ग, नागपोखरी, काठमाडौं • फोनः ४५३३९२९, ४५३४८५० • e-mail: newnepalpress011@gmail.com