धर्मकीर्ति

धर्मकीर्ति
The Dharmakirti

भगवान्‌को मैत्रीयुक्त तरंगले बोध भएका नालागिरी हात्तीले भगवान् बुद्ध समक्ष घुँडा टेकी प्रणाम गर्दै

वर्षः ४०, अङ्कः ११

बु.सं. २५६६, सि पुन्हि

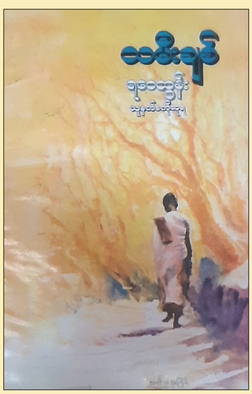
भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको जीवनी पाँचवटा भाषामा प्रकाशित

शासन धज धम्माचरिय, अग्ग महा गन्थवाचक पण्डित भाषा थुवाः श्रद्धेय भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांले बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्नको लागि कलिलो उमेर (१४ वर्षिय बालिकाको उमेर) मा बि.सं. २००६ सालमा राणाकालिन समयमा पासपोर्ट प्राप्त नभएको कारणले पैदल नै हिँडेर भारतबाट कसरी वर्मा (म्यानमार) पुग्नु भयो र म्यानमार पुगिसकेपछि कति संघर्ष गरी बुद्ध शिक्षा सिकी विजयी बनी मातृभूमी नेपाल फर्कनुभयो । नेपाल पुगी बुद्ध शिक्षा प्रचार गर्नको लागि संघर्ष गरी पुऱ्याउनु भएको योगदानलाई उल्लेख गरिएको उहाँको जीवनी हाल ५ वटा भाषाहरूमा प्रकाशित भइसकेको खुशीको खबर छ । प्रस्तुत छन् ती पुस्तकहरूको परिचय (पुस्तकको नाम, लेखक, अनुवादक र अनुवादिकाको नाम, पुस्तकका फोटोहरू सहित ।

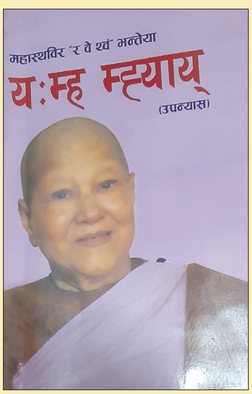
स्मरणिय छ, धम्मवती गुरुमांको (नेपाली भाषा) जीवनी धर्मकीर्ति पत्रिकामा क्रमशः गरी प्रकाशित भइरहेको छ ।

क्र. सं.	पुस्तकको नाम	लेखक / अनुवादक	भाषा	प्रकाशित मिति
१.	तमि छेत्	र वे थ्वं (लेखक)	वर्मी	सन् १९६३ फेब्रुअरी २७, वि .सं. २०१९ फागुण
२.	योःम्ह म्त्याय्	भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनुवादक)	नेपाल भाषा	सन् १९७० अक्टोवर, वि.सं २०२७ कार्तिक
३.	स्नेही छोरी	मोतिकाजी शाक्य (अनुवादक)	नेपाल भाषा	सन् १९९० जून, वि.सं. २०४७ आषाढ
४.	Beloved Daughter	गीता मानन्धर (अनुवादिका)	अंग्रेजी भाषा	सन २०१६ जून
५.	बुतरी फू पेन डाङ दुवङ्गहरू थाई	Assist. Prof. Bhikku Phocana	थाई भाषा	सन् २०२१ सेप्टेम्बर

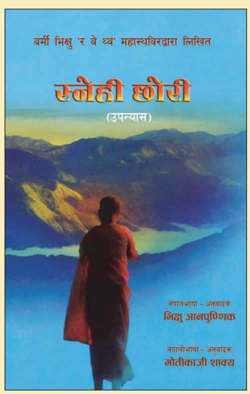
पुस्तकहरू यस प्रकार रहेका छन् –



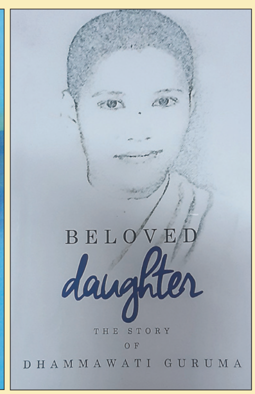
“**तमि छेत्**”
किताब नं. १



किताब नं. २



किताब नं. ३



किताब नं. ४

“**बुतरी फू पेन डाङ दुवङ्गहरू थाई**”
किताब नं. ५

<u>प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार</u>

भिक्षुणी धम्मवती

फोन: ५३५९४६६

<u>सम्पादक</u>

भिक्षुणी वीर्यवती

फोन: ९८४१५३४१०९

<u>सम्पादन सहयोगी</u>

भिक्षुणी शुभवती

फोन: ९८४१३२९००५

<u>व्यवस्थापकहरु</u>

ध्रुवरत्न स्थापित

फोन: ९८४१२६३३५५

इन्द्रमान महर्जन

फोन: ९८४१४३४५७२

<u>कार्यालय</u>

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 २०२३

बिक्रम सम्बत् २०७९

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

धर्मकीर्ति

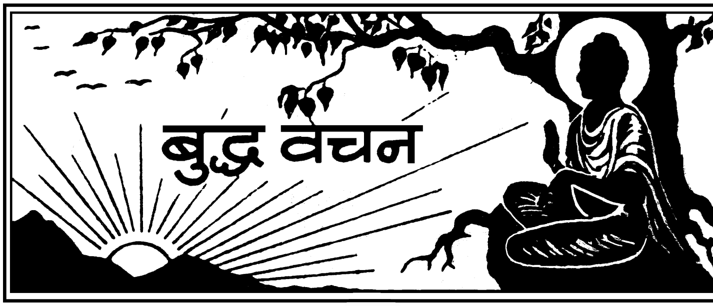
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

5th FEBRUARY 2023

वर्ष- ४०	अङ्क- ११	सि पुन्हि	माघ २०७९



यस्स पुरे च पच्छा च - मज्झे च नत्थि किञ्चनं
अकिञ्चनं अनादानं - तमहं ब्रूमि ब्राह्मणं

भूत भविष्य, वर्तमानयागु बारे छुकीसनं आशक्त मदुम्ह परिग्रह रहितम्ह, जि जिगु धयागु मान मदुम्ह व्यक्तियात हे जिं ब्राह्मण धाय् ।

भूत भविष्य र वर्तमानलाई लिएर जसको केही पनि इच्छा छैन, म र मेरो भन्ने नभएको परिग्रहरहित व्यक्तिलाई नै म ब्राह्मण भन्दछु ।

Him I call indeed a brahmin who calls nothing his own, whether it be before, behind or between, who is poor and free from the love of the world.

विषय-सूचि

क्र.सं.	शिर्षक		पृष्ठ
१)	बुद्ध वचन	–	१
२)	आवरण चित्र परिचय - नालागिरी	– स.ना.गो., अनु. वीर्यवती	२
३)	सम्पादकीय - निर्वाण कहाँ छ ?	–	३
४)	आन्तरिक बाधाहरू	– सत्यनारायण गोयन्का	४
५)	स्नेही छोरी (उपन्यास) – चेकपोष्ट ७	– वर्मी भिक्षु र वे थ्वं महास्थविर	५
६)	धम्मपद – अरहत वर्ग	– सत्यमोहन जोशी	८
७)	सुखावती भूवन हाम्रो चित्त भित्र नै छ !	– देवकाजी शाक्य	९
८)	जटिल गहन डिप्रेशनका लागि बुद्ध शिक्षा	– जगत वीरसिंह कंसाकार	१३
९)	Self Control	– Lekh Ratna Shakya	१५
१०)	तथागतयागु स्वीनिता महापुरुषलक्षण उत्पन्न ३	– कुसलज्ञाणी गुरुमां	१६
११)	कर्म, चित्त, ऋतु आहार	– नाती महर्जन	२०
१२)	असल कर्म महान्	– विद्याकुमारी बज्राचार्य	२३
१३)	बिई सयके	– भरतराज चित्रकार	२४

आवरण चित्र परिचय

नालागिरी

कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का
भावानुवाद- वीर्यवती

समाधि अभ्यास गरीदेवदत्तले अनेक प्रकारका ऋद्धिबल हासिल गरे । देवदत्तको महत्वाकांक्षाहरू बढ्दै गए । ऊ भिक्षुसंघको प्रमुख बन्नको लागि लालायित थिए । परन्तु यस कार्यमा उ सफल हुन सकेन । त्यसैले उसले भगवान् बुद्धको हत्या गराउने पापपूर्ण संकल्प गरें ।

यहि सिलसिलामा उसको दुईपटकको प्रयत्नहरू असफल भए । अब तेस्रो योजना बनाउन थाले । त्यसबेला हश्तिशालामा नालागिरी नाम गरेको एक महादुर्घर्ष प्रमत्त र बलशाली हात्ती थियो । त्यस हात्ती स्वभावैले मानिस घातक अर्थात् मानिस मार्ने खालको थियो । त्यसैले त्यस हात्तीलाई सधैं बाँधेर नै राखिन्थ्यो । उक्त हात्तीलाई लालन पालन गर्ने माहुतेलाई देवदत्तले भगवान् बुद्ध भिक्षाटनार्थ जुन शहरमा जानु हुन्छ, त्यसैतर्फ नालागिरी हात्तीलाई स्वतन्त्रपूर्वक छोडिदिनु जसले गर्दा उक्त हात्तीले भगवान् बुद्धलाई कुल्चेर मारिदिने छ भनी कुरा सिकाइराख्यो ।

देवदत्तको आज्ञा पालन गरी माहुतेले जब भगवान् बुद्ध भिक्षाटनार्थ जानुभयो, तब उक्त सडकमा क्रुद्ध नालागिरी हात्ती छोडिदियो । हात्तीले आफ्नो सुँड माथि उठाउँदै र दुबै कानहरू फडफडाउँदै गर्जदैं भगवान् बुद्धतर्फ दगुरेर गयो । यो दृष्य देखी भगवान् बुद्धसँगै भिक्षाटनार्थ गइरहेका भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धलाई उक्त बाटो त्यागी अर्को बाटोमा लाग्न प्रार्थना गरे । तर भगवान् बुद्ध निडर, निष्कम्प भई शान्त चित्तका साथ त्यही सडकबाट अगाडि बढ्नुभयो । भगवान् वीतमय अर्थात् भयरहित हुनुहुन्छ ।

उहाँ अगाडि बढ्दै जानुभयो । क्रुद्ध हात्ती उहाँ समक्ष नजिकिंदै आइरहेको थियो । उक्त हात्ती गर्जदैं सुँड उठाउँदै कान फड्फडाउँदै आक्रमक रूपमा अगाडि बढिरहेको थियो । क्रुद्ध हात्ती ज्यादै व्याकुल थियो । उक्त हात्तीलाई शान्त र सुखी बनाउनका लागि भगवान् बुद्धको हृदयबाट करुणाको धारा बग्न थाल्यो । क्रोधित् हात्ती प्रति भगवान् बुद्धको मनबाट बगिरहेका मैत्रीको शीतल धाराले असर गऱ्यो ।

जतिजति भगवान् बुद्धको मैत्री तरङ्गले हात्तीलाई छोयो, त्यति नै हात्तीको क्रोध घट्दै गयो । शान्त हुँदै गयो । त्यसैले उसको मनमा उर्लिरहेको क्रोध हट्दै गए । भगवान् बुद्ध समक्ष पुगी हात्तीले आफ्नो उठाइराखेको सुँड तल झारी बुद्ध समक्ष घुँडा टेकी बस्यो । हात्तीको यस नरम मिजासलाई देखी भगवान् बुद्धको मनमा वात्सल्य जाग्यो । त्यसैले उहाँले आफ्नो हातले हात्तीको शरीरमा थपथपाउनु भयो । प्रमत्त, क्रोधित हात्ती भगवान् बुद्धको मैत्री तरङ्गबाट प्रभावित भई भगवान् बुद्धको वात्सल्यले

(क्रमशः पेज ८ मा हेर्नुहोला)

▪ सम्पादकीय ▪

निर्वाण कहाँ छ ?

महामानव भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको शिक्षानुसार दुःखको प्रमुख कारण नै अज्ञानता र तृष्णा (जति भए पनि नपुग्ने असन्तुष्ट स्वभाव) हो । त्यसैले यस तृष्णाबाट मुक्त हुन सकेमा मात्र दुःखबाट मुक्ति मिल्ने छ । यसरी बुद्ध शिक्षाले प्रष्टाइरहेको छ, भौतिक सुखमा टाँसिरहेको मनको असन्तुष्ट स्वभावलाई निर्मूल पार्न सकिने अवस्थामा मात्र साँचो मानसिक सुख प्राप्त हुनेरहेछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हाम्रो मनमा अज्ञानतावस टाँसिरहेको लोभलालच, क्रोध, इर्ष्या, बदला लिने स्वभाव र साम्प्रदायिक भाव आदि सबै दुषित भावनाहरूलाई निर्मूल गर्न सक्ने क्षमता हाम्रो मनले जब प्राप्त गर्छ, तब यस मनले निर्वाण (मुक्ति) सुख प्राप्त गर्न सकिने छ । निर्वाण प्राप्त भइसकेको व्यक्तिले जतिसुकै उपकारी र असल पुण्य कार्य गरे पनि उसको मनले यस कार्यको राम्रो फल भोग्ने आशा राख्दैन । आफूले गरेका राम्रा कार्यहरू सबै आफू मानिस भएर जन्मिएको कारणले निभाउनुपर्ने मानव धर्म निभाएको हुँ भन्ने भावनामा मात्र सीमित रहेको हुन्छ । यसरी कुनै पनि आशा र आकांक्षालाई निर्मूल पारिसकेको व्यक्तिको मनले जन्मलिने हेतु नै निर्मूल पारिसकेको हुन्छ । फलस्वरूप उसले फेरि जन्म लिनु पर्दैन । किनभने उसले तृष्णालाई काटिसकेको हुन्छ । तृष्णाको कारणले मात्र मानिसको पुनर्भव हुन्छ । उदाहरणको लागि हामीले हाँडीमा भुटिसकेको धानलाई लिन सक्छौं । धानलाई हाँडीमा राखी भुटिदियो भने त्यस धानको बीऊ नष्ट हुनेछ । उक्त धानलाई खेतमा रोपे पनि त्यसबाट नयाँ बिरुवा पलाउने छैन । त्यसरी नै निर्वाण प्राप्त गरिसकेको अनाशक्त चित्तले फेरि जन्म लिने आशक्तिपनालाई नै काटिसकेको हुन्छ ।

यहाँ प्रश्न उठ्न सक्छ, त्यस व्यक्ति कहाँ जान्छ त ? अब जानौं निर्वाण प्राप्त गरिसकेको व्यक्ति यस जन्म पछि कहाँ जान्छ ? निर्वाण नामक अलग्ग स्थान छैन । निर्वाण त चित्तले अनुभव गरिने एक विषय मात्र हो । निष्कलङ्क निःश्वार्थ भावबाट प्राप्त हुने निर्दोषपूर्ण शान्तिको अनुभव हो निर्वाण । त्यसैले भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ –

यत्थ आपो च पठवी, तेजो वायो न गाधति
नतत्थ सुक्का जोतन्ति आदिच्चो नप्पकासति
नतत्थ चन्दिमा भाति, तमोतत्थ नविज्जति
यदा च अत्तनावेदि मुनि मोनेन ब्रह्मणो
अथ रूपा अरूपाच सुख दुक्खा पमुच्चतीति

अर्थात् निर्वाण त्यस्तो ठाउँ हो, जहाँ न पानी छ, न वायु, न अग्नी छ, न त चन्द्रमाको प्रकाश, न सूर्योदय हुन्छ, न अन्धकार नै छ । (उदान पालि)

यो त तृष्णारहित व्यक्ति आफैले अनुभव गर्ने अवस्था मात्र हो । जुन व्यक्ति दुःखबाट मुक्त भएको हुन्छ, आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त गरिसकेको हुन्छ, त्यस व्यक्तिको जीवनमा अनुभव गरिने स्वच्छ निर्मल एवं निक्लेशी मनबाट प्राप्त हुने मानसिक सुखको अनुभव मात्र हो । निर्वाण कुनै अलग्ग स्थानको नाम होइन ।

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्ध पूजा र धर्मदेशना

क्र. सं.	२०७९ साल	बुद्ध पूजा गर्नुहुने गुरुमांहरू	धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमांहरू
१	पौष १५ गते, शुक्रवार अष्टमी	सुवण्णवती	सुवण्णवती
२	पौष २२ गते, शुक्रवार मिला पुन्हि	खेमावती	धम्मवती
३	माघ १ गते, संक्रान्ती आइतवार, अष्टमी	मेत्तावती	मेत्तावती
४	माघ ७ गते, शनिवार औंशी	खेमावती	खेमावती

आन्तरिक बाधाहरू

✍ सत्यनारायण गोयन्का

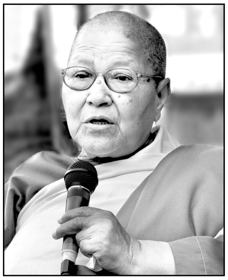
विपश्यना ध्यान गर्नु कति सरल छ । बस, साक्षी पूर्ण भावले हेर्ने, तटस्थभावले हेर्ने । अरु केही गर्नु पर्दैन । श्वासबाट काम शुरु गरी, श्वासको कसरत नगरीकन त्यसलाई नियन्त्रण नगरी केवल जसरी आईरहेको छ, जसरी गईरहेको छ त्यसलाई द्रष्टाभावले, साक्षीभावले केवल थाहापाईराख्ने, अरु केही गर्नु पर्दैन । बस, यति नै हो काम गर्नु पर्ने । त्यस्तै जब सारा शरीरको यात्रा गर्न थाल्छौं तब पनि केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेकोछ, त्यसलाई साक्षीभावले थाहापाउने, हेर्ने मात्र । विना इच्छा हेर्ने, कुनै चुनाव गर्न पाउँदैन यस्तो सम्वेदना भयो भने हेर्ने अथवा मलाई यस्तै प्रकारको सम्बेदना चाहिन्छ नभनिकन जुन बेला जस्तो छ त्यस समय केवल थाहापाउने मात्र । यस्तो सरल काम । यसको दाँजोमा अन्य तपश्वीहरूलाई हेर्‍यौं भने कठीन तपश्या गरिरहेको भेट्टोउँछौं । जस्तो कसैले महीना भरसम्म उपवास बस्ने ब्रत लिन्छन्, कसैले दुई महीनासम्म उपवास बस्ने, जीऊ सुकेर कंगाल बन्छ । कस्तो कठीन कार्य !! कसैले उठीरहने ब्रत लिन्छन्, महीनौं सम्म केवल उठीरहने, अझ कसैले त एउटै खुट्टाले टेक्ने ब्रत लिन्छन्, कस्तो कठीन, कठोर तप ! यसको दाँजोमा त यहाँ हामीले गरीरहेको तपश्या एकदम सरल छ ।

दश दिन शिविरमा बस्यो भने थाहापाउँछ कि हेर्दा सजिलो लाग्ने यो काम पनि कति कठीन छ । काम केही गर्नु पर्दैन, केवल जस्तो भईरहेको छ त्यसलाई थाहापाउने मात्र हो । फेरि पनि कठीन छ, धेरै कठिनाइहरू आउँछन् । वास्तवमा यस्तो कठीनाई आउनु हाम्रो लागि राम्रै हो किनकि यसबाट कठीनाई संग कसरी सामना गर्ने भन्ने सिकिन्छ । जस्तै एउटा खुट्टाले कसरी टेक्ने सिक्दै जान्छ, दुख्न त दुख्छ तर सिक्दै जान्छ । बाहिरी तपको एउटै तरीका छ । यो तपश्याले भित्रको सिकाउछँ । त्यसैले परिश्रम धेरै गर्नुपर्छ, पुरुषार्थ गर्नु पर्छ, पराक्रम गर्नु पर्छ । अरुले भनेको सुन्दा यस्मा पनि के पुरुषार्थ गर्ने, जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै हेर्ने त हो नि, कुनै प्रयास गर्नु छैन, परिश्रम गर्नु छैन भन्ने लाग्ला । जे भईरहेको छ त्यही हेर्नु छ जस्तो लाग्ला । कर्ताभाव खतम गरी, भोक्ताभाव खतमगरी, केबल द्रष्टाभावले हेर्नुछ । जस्तो कोही नदीको किनारमा बसीरहेको छ, नदी आफ्नो गतिमा बगीरहेको छ तटमा बस्नेलाई त्यस नदीले केही फरक पदर्नै ? त्यसरी नै हेर्नुपर्छ तर शिविरमा बसे पछि थाहा हुन्छ कि कति बाधाहरू आईपर्छन् । कुनै त काम शुरु गर्ने वित्तिकै आउन थाल्छन् ।

ध्यान गर्न बस्यो, दुश्मन अगाडि आउन थाल्छ । जस्तो कुनै समय राग नै राग उत्पन्न हुन्छन्, कामनाहरू नै कामनाहरू जाग्छन् । विचार आउँछन्- यस्तो चाहिन्छ, उस्तो चाहिन्छ, यस्तो भए हुन्थ्यो, उस्तो भए हुन्थ्यो । यहाँ त राग निकाल्न आएको तर यहाँ राग नै राग गरिरहेछौं । त्यस्तै कहिलेकांही द्वेष नै द्वेष । उस्ले मलाई यस्तो गर्‍यो, यसरी बदला लिन्छु, यस्तो गर्छु । द्वेष नै द्वेष गरिरहन्छौं ।

त्यस्तै कहिले कांही एक प्रकारको राग आउँछ । सबैजना एक साथ ध्यान गरिरहेका छौं तर आँखा खोल्न पाउँदैन । आँखा खोल्यो भने त बर्हिमुखी हुन्छ, यहाँ त भित्रको सत्य हेर्न आएका छौं । तब आँखा बन्द । आँखा बन्द गरेर केही बेर बस्न पाउँदैन खुट्टा दुख्न थाल्छ, यस्तो जोडले दुख्न थाल्छ कि थाम्न सक्दैन । मनुष्यहरूको यस्तो स्वभाव हुन्छ कि अरुलाई पनि यस्तो भईरहेको छ कि छैन, यो हेर्न बडो उत्सुक हुन्छ र अलिकति आँखा खोलेर हेरुँ भन्ने हुन्छ र आँखा खोलिन्छ । तब आफ्नो साथमा बसेका सबैका सबै बुद्धको मूर्ति झैं छन् । ओहो ! यिनीहरूलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, कसैलाई दुखेको छैन, मलाई मात्र दुखेको छ, मेरो दुखाई अहिलेसम्म गएको छैन । यो आचार्य ज्यू भन्नु हुन्छ कि जे जति उत्पन्न हुन्छन् ती सबै नष्ट हुन्छन् ।

क्रमशः अर्को अङ्कमा


भिक्षुणी धम्मवती

स्नेही छोरी (उपन्यास)

भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको जीवनमा आधारित

७. चेकपोष्ट

लेखक- **वर्मी भिक्षु र वे थ्वं महास्थविर**
नेपालभाषा अनुवाद- **भिक्षु ज्ञानपुर्णिक**, *नेपालीभाषा अनुवाद-* **मोतीकाजी शाक्य**

एउटा साँघुरो खोँच, मात्र दुई ओटा पक्की घर र अरू दुई-चार ओटा स-साना छाप्राहरू भएको त्यो ठाउँ। त्यहाँ बीच-बाटोमा काँडेटारको बार लगाएको थियो। बारमा काँडेतारकै एउटा द्वार पनि थियो। त्यहाँ थुप्रै मानिसहरू माझीको जालमा माछाहरू फँसे झैं अलमलिएर बसेका थिए। कोही रूखको फेदमा सुस्ताई बसेका थिए। कोही पसलरूपी झोपडीहरूमा कुराकानि गरी बसेका थिए। माझीको जालमा फँसेका माछा फेरि उम्कँदैन। तर त्यो बारमा भएको द्वारबाट भने मान्छेहरू बरोबर वारी आउने र पारी जाने गरिरहेका थिए। किनभने त्यो मात्र चेकपोष्ट थियो। भिमफेदी गढीको चेकपोष्ट।

गणेशकुमारी तथा उसका सहयात्रीहरू त्यहाँ पुगेको घण्टौं भइसकेको थियो। उनीहरूका आँखा वारीपट्टिको डाँडाबाट तल झरिरहेका यात्रुहरू बीच मानकाजीलाई खोजिनिकाल्न व्यस्त थिए। तर मानकाजीको अनुहार भने झुल्केको थिएन त्यस डाँडोमा।

गणेशकुमारी तथा उसका सहयात्रीहरूले मानकाजीलाई त्यसरी घण्टौंसम्म पर्खेर बसे पनि पल पल गरी बित्दै गइरहेको समयलेभने कसैलाई पनि पर्खेको थिएन। सम्पूर्ण आकास बादलले ढाकिएकाले सूर्यास्त भए नभएको थाहा हुन नसके पनि चारैतिरबाट घेर्दै आइरहेको अन्धकारले भने दिन गुज्रिएको बोध गराएको थियो।

गणाशेकुमारी तथा उसका सहयात्रीहरू भन्दा अगाडि त्यहाँ पुगेका मात्र होइन उनीहरू भन्दा पछाडि आइपुगेकाहरू पनि धेरै उम्किसकेका थिए त्यस छेकवारबाट। तर उनीहरू भने अब पनि दोधारमै थिए, पर्खिरहने कि अगाडि बढ्ने भनेर।

पारी जानलागेकाहरूमध्ये एक जनाको मनमा उनीहरूको त्यस पर्खाइप्रति सहानुभुति जाग्यो। त्यसैले उसले उनीहरू सँग यसरी कुरा गऱ्यो– "साँझ परिसकेको छ। किन अझै बिलम्ब गरिरहनु भएको ? ... के तपाईंहरू पारी जाने होइनन् ?"

'खोइ, के भनौं ? जान त जाने भनेरै आएका हौं। तर भरियाहरूका साथमा आउँदै गरेको भाञ्जा नआइपुगेकाले पर्खाइमा परिरहेका छौ।

"अब कहिलेसम्म पर्खनु हुन्छ त ? ... हेर्नुस्, अब कुनै पनि बेला द्वार बन्द गरिन सक्छ। द्वार बन्द गरिएपछि रातभर यहीं परिरहनु पर्नेछ। तर यहाँ बास बस्न सुहाउँदो कुनै ठाउँ छैन। ... मेरो विचारमा तपाईंहरूले आफ्नो भाञ्जालाई पारी भिमफेदी बजारमा पर्खनु बेस होला। त्यहाँ भए राम्रो बास बस्ने ठाउँ पाउनु हुनेछ। तपाईको भाञ्जाले तपाईंहरूलाई त्यहीं भेटाउन आउनेछ। उसले भ्यायो भने भरे, भ्याउन नसकेमा भोलि भए पनि भेटाउन आउनेछ। तर उसको कारण तपाईंहरू सबै यहाँ फँसिरहनु ठीक छैन। उठ्नुस, हिंड्ने बन्दोबस्त गरिहाल्नोस्। ... लौ हामी त अब गयौं पनि।"

त्यस बटुवाको राय राम्रै थियो। यहाँ परिरहनु भन्दा भिमफेदी बजारमा गइरहनु बढी सुरक्षित थियो। त्यहाँ लक्ष्मीमायाले चिनेका, मान्छेहरू पनि थिए। त्यहाँ कुनै पनि समस्या पर्ने डर थिएन। त्यसैले लक्ष्मीमायाले समय छँदै त्यहाँबाट उम्कने नै निधो गरी। अनि उनीहरू बाहिर जाने स्वीकृती पाउन चेकपोष्ट अड्डा भित्र गए।

किन हो कुन्नि, चेकपोष्टको हाकिमले उनीहरूलाई निकै समय लगाएर विशेष रूपले केरकार गऱ्यो। उनीहरू- सित थरि थरिका अनेक प्रश्नहरू सोध्यो। खास गरेर गणेशकुमारी सम्बन्धी थुप्रै प्रश्नहरू सोधिए। ऊ कहाँ जाने, किन जाने, उसको घर कहाँ यस्तै यस्तै अनेक प्रश्नहरू सोधिए। उसको कुनै अर्को नाउँ पनि छ भनेर पनि सोध्यो। ऊ घरबाट भागेर आएकी त होइन भनेर सम्म पनि सोधेको थियो। यसरी केरकार गरेको बेलामा गणेशकुमारी अनेक हिसाबले त्रशित भएकी थिई। तर जवाफ भने उसले कति पनि नडराएको भान पर्ने गरी फटाफट दिई। यसरी धेरै बेर केरकार गरिसकेपछि हाकिमले एकजना अर्को मान्छेलाई बोलाउन पठायो। त्यो

मान्छेले केही प्रश्न त गरेन तैपनि उसले उनीहरू सबैलाई राम्ररी नियालेर हेऱ्यो । अनिपछि उसले हाकिमसित खासखुस केही कुरा गऱ्यो र ऊ पछि फेरि बाहिर गयो । ऊ त्यसरी खासखुस कुरा गरेर बाहिर गएपछि मात्र हाकिमले उनीहरूलाई गए हुन्छ भन्ने आज्ञा दियो ।

हाकिमले जान दिएपछि उनीहरूले एउटा ठूलो विपत ढलेको अनुभव गरे । अनि उनीहरू हतार हतार आफ्ना सामान बटुलेर द्वारपारी निस्के । द्वारपारी निस्केपछि पनि उनीहरूले त्यतिकै हतारमा पारीपट्टिको पहाड उक्लन थाले ।

पारीतिरको पहाडको टुप्पोमा पुगेपछि उनीहरूले त्यहाँबाट धेरै टाढा नपर्ने भिमफेदी बजारको केही भाग देखे । तब बल्ल उनीहरूले आफ्नो जिउ प्वाँख जस्तो हलुङ्गो भएको अनुभव गरे । अनि उनीहरूले त्यहींनेरको एउटा रूखको फेदमा बसेर सन्तोषको सास फेरे ।

पहाडको त्यो टुप्पो अति रमणीय थियो । पारीतिर होचिंदै गएका पहाडहरूका श्रृंखला देखिएको थियो र वारीतिर अग्ला अग्ला पहाडहरू आपसमा हातेमालो गरिरहेका झैं देखिन्थे । त्यहाँबाट पारी भिमफेदी बजार देखिए झैं वारी चेकपोष्ट र चेकपोष्टतिर ओर्लने बाटो पनि देखिन्थ्यो । त्यसैले उनीहरूले चेकपोष्टतिर झर्ने मानकाजीलाई त्यहीं पर्खेर हेरिरहने निधो गरे ।

झण्डै एकघण्टा जति पछि चारजना भरियाहरू साथमा लिएर चेकपोष्टतिर झरिरहेको मानकाजी देखिन आयो । यसरी ऊ देखिएपछि उसलाई पर्खिबसेका उनीहरू सबै हर्षले प्रफुलित भए । उनीहरू अब चेकपोष्टमा गराउनु पर्ने जाँच गराएर चेकपोष्टबाट बाहिर निस्कने मानकाजीको प्रतिक्षामा धैर्यपुर्वक बस्न थाले ।

तर मानकाजी चेकपोष्ट अड्डा भित्र पसेको धेरैबेर भइसक्दा पनि त्यहाँबाट निस्केको देखिएन । न त उसले बोकाएर ल्याएका सामानहरू जँचाएको नै देखियो । मान काजी त्यसरी चेकपोष्ट अड्डा भित्र अप्रत्याशित ढङ्गले लामो समयसम्म अलमलिरहेको देख्दा उसको प्रतिक्षामा बसिरहेकाहरूको धैर्य टुटयो । उनीहरूमा अनैकानेक शङ्का उठ्न थाल्यो । अन्तमा वस्तुगत तथ्य बुझ्ने विचारले लक्ष्मीमाया फेरि चेकपोष्टतिर फर्कन बाध्य भई ।

लक्ष्मीमाया आधि बाटोमात्र के फर्केकी थिई, मानकाजी चेकपोष्ट अड्डाबाट बाहिर निस्केको देखियो । तर उसले चेकपोष्ट द्वारबाट बाहिर निस्कने सुरसार गरेन । उल्टो ऊ त एउटा रूख मुनि गएर टुचुक्क बस्दै युद्धमा पराजित योद्धाले झैं लामो सुस्केरो छोड्नमा लागेको पो देखियो । त्यो देख्दा लक्ष्मीमायाको मनमा चिसो पस्यो । अनि अनायास नै उसको हिंडाइमा सिथिलता आयो । यस्तैमा मानकाजीको आँखा पनि लक्ष्मीमाया माथि पऱ्यो । लक्ष्मीमायालाई देख्ने बित्तिकै उसले टाढैबाट चिच्याएर भनेर ल्यायो– "लक्ष्मीमाया फुपू ... मलाई यहाँ रोकेको छ । तिमीहरू मलाई नपर्खिकन जाउ ... यता नफर्क उतै जाउ, उतै जाउ ।"

यो सुन्ने बित्तिकै लक्ष्मीमायाको मनमा पलाएको शङ्का एकैपल्ट झाँगियो । ऊ फरक्क फर्केर स्वाँ-स्वाँ र फुँ-फुँ गर्दै आफ्ना छोरीहरूतिर डगुर्न थाली । यसरी फर्कदै गरेकी उसले टाढैदेखि आफ्ना छोरीहरूलाई त्यहाँ नपर्खिकन बढ्दै जानलाई चिच्याएर भनिपठाई । कुरो के भएको हो केही बुझ्न नसकेका ती केटीहरू आत्तिएर कराउँदैं आइरहेकी लक्ष्मीमायाको आज्ञानुसार हतार हतार त्यहाँबाट अगाडि बढ्न थाले ।

गणेशकुमारी र उसका सहेलीहरू पछाडि फर्की फर्की हेर्दै अगाडि बढिरहेका थिए । केहीबेरपछि उनीहरूले उनीहरू अघि सुस्ताएको डाँडाको टुप्पोमा लक्ष्मीमाया आइपुगेकी देखे । त्यसरी देखिन आएकी लक्ष्मीमायाले त्यहीं देखि उनीहरूलाई फेरि अगाडि नबढिकन पर्खन अऱ्हाएर ल्याई । त्यसैले उनीहरू त्यसबेला जहाँ पुगेका थिए त्यहीं बसी सुस्ताउन थाले ।

यता डाँडोको टुप्पोमाथि पुगेको लक्ष्मीमाया, किन हो कुन्नि, त्यहाँबाट फेरि अगाडि नबढिकन त्यहीं उभेर लगातार चेकपोष्टतिर मात्र हेरिरही । निकैबेर त्यसरी हेरिरहेपछि मात्र ऊ आफ्ना छोरीहरूलाई पर्खाएको ठाउँतिर आई । छोरीहरूनेर पुग्ने बित्तिकै अति थकित देखिएको ऊ ठयाच्च भुइँमा बसी । एकपल्ट लामो सुस्केरा हालेर उसले भनी "मानकाजी त तलै अड्किएछ ।"

उसको कुरोले चकित भएका तीनैजना केटीहरूले एकैसाथ सोधे– "किन, के भयो फुपू ?" "किन के भयो आमा ?"

"खास के भएको, त्यो त मलाई पनि राम्ररी थाहा भएन । म चेकपोष्टतिर झर्दै गइरहेको बेलामा लामो समय सम्म चेकपोष्टमा अलमलिएपछि त्यहाँबाट बाहिर निस्केको मानकाजीले मलाई टाढैबाट देखेको थियो । मलाई देख्ने बित्तिकै उसले टाढैबाट चिच्याएर उसलाई त्यहाँ रोकेको छ, हामी उसलाई नपर्खिकन जानु भनेर ल्याएको मैले सुनें । अनि म त्यहींबाट फर्केर उभो लागें । त्यहाँ, त्यो डाँडामाथि उभेर चेकपोष्टतिर हेरिरहँदा मानकाजीले अड्डाको एकजना मान्छेसित

हाम्रा भरियाहरूलाई देखाउँदै केही कुरो मनाउन खोजेको जस्तो देखिने गरी लामो समयसम्म कुरागरेको देखें। तर मानकाजीले त्यो अड्डाको मान्छेलाई मनाउन सकेको थिएन। मैले त्यहाँबाट देखेको त्यति हो।

तर जहाँसम्म मलाई लागेको छ, मानकाजीलाई त्यसरी रोक्नु पर्ने कुनै पनि कारण छैन। अबेर भएर द्वार बन्द गरेको भनुँ भने ऊ भन्दा पछिकाहरू अझै त्यहाँबाट बाहिर निस्किरहेका नै छन्। मनाही सामान ल्याएकाले रोकेको होला भनुँ भने हामीले त्यस्तो सामान ल्याएकै छैन। होइन, उसको सामान नै पनि जाँचेको थिएन। किन त्यसरी बिनसित्तै रोकेको होला ? ...

जे सुकै भए पनि हामीले धेरै सुर्ता लिनु पर्दैन गणेश ! मानकाजी एकजना लोग्नेमान्छे हो। ऊ जसरी भएपनि अड्डाका मानिसहरूलाई कुरा बुझाएर बाहिर निस्कने छ। आज नभए भोलिसम्ममा त पक्कै निस्कने छ। भिमफेदीमा मैले राम्ररी चिने-जानेका मान्छेहरू छन्। हामीले पनि त्यहाँ उनीहरूसंग छलफल गरेर सक्दो गर्नु पर्ला।

अहिले हामीहरू पनि यहाँ धेरै बेर अलमलिनु ठीक छैन। अँध्यारो भएर आइसकेको छ। केहीबेरमा रात पनि पर्नेछ। जाउँ, अब हामी अगाडि बढौं।

यस्तो कुरो थाहा पाएर गणेशकुमारी सारै नै दुःखित भई। उसका आँखाबाट अश्रुधारा बग्यो। उसको एक मनले आफू पनि दाजुसँगै समातिन जाने विचार गरेको भएपनि अर्को मनले त्यो त बहुलतिपन मात्र हुनेछ भनि सम्झाएको थियो। त्यसैले अन्तमा उसले ढाडस बाँधी र बोझिल मनले ऊ लाचारीसित आफ्ना सहयात्रीहरूसँगै अघि बढ्दै गई।

हिन्दुस्थानको बाटोमा बगली मार्नेहरू धेरै हुन्छन्। तर आइमाई या केटीहरूको बगली मार्ने कम सम्भावना भएकाले नगद रकम जति जम्मै लक्ष्मीमाया र गणेश-कुमारीसितै थिए। तर अन्य सबै सामान तल चेकपोष्टमा मानकाजीसँगै परेका थिए। त्यसैले चेकपोष्टको हाकिमलाई राम्ररी चिन्ने एकजना मान्छे साथमा लिएर मानकाजी र अन्य सामान चेकपोष्टबाट छुटाएर ल्याउन लक्ष्मीमाया अर्को दिन बिहान सबेरै तल चेकपोष्टतिर झरी। उनीहरू धेरै टाढा जान नपाउँदैमा उनीहरूले तीनजना भरियाहरू बजारतिर आइरहेका भेटे। ती भरियाहरू अघिल्लो दिन मानकाजीले भारी बोकाउन बन्दोबस्त गरेका भरियाहरू भएका हुनाले लक्ष्मीमायाले उनीहरूसित सोधी– "मानकाजी खोइ ? एकजना अर्को भरिया खोइ ? ... उनीहरू किन नआएका ? ... किन तिमीहरूलाई मात्र पठाएको ?"

"खोइ, क्यानै भनु। घरबाट भागेर आ' छ। मफतमा हामीले पनि भोग्न पऱ्यो। ऊ त नआउने भयो। कुरो ई ... कागजमा लेख्याछ।" – यति भनेर एकजना भरियाले मानकाजीको चिट्ठी लक्ष्मीमायालाई थमाइदियो। चिट्ठिबाट थाहा भएअनुसार कुरो निम्नानुसार भएको थियो।

गणेशकुमारी र मानकाजीलाई चेकपोष्टमा रोक्ने बारे हर्षमानले दिएको निवेदनमा दुईटा कुरा गल्ती भएको थियो। पहिलो कुरो जाहेरी अनुसार कार्यान्वयन भए नभएको छिटो थाहा पाउन हर्षमानले आफ्नो ललितपुरको ठेगाना नदिइकन काठमाण्डौको ठेगाना दिएको थियो। दोश्रो कुरो हर्षमानले दिएको जाहेरीमा उसले आफ्नी छोरीको नाउँ लेख्दा, छोरीले पछिबाट फेरेको आधुनिक नाउँ "गणेश कुमारी" नलेखिकन ऊ सानी छँदा उसलाई आफूले नामकरण गरिदिएको अलि पुरानो छाँटको नाउँ "गणेशमाया" लेखेको रहेछ। यसरी नाउँ र ठेगाना फरक लेखिएकाले रोकिन अप्ठेरो भएको गणेशकुमारीलाई सनाखत गर्न बसेका भिमफेदीको भाँडा पसलेले पनि चिन्न सकेको थिएन। त्यो भाँडा पसले, व्यापारिक कारोबारको नाताले मात्र हर्षमानको साथी भएकाले उसले खालि मानकाजीलाई मात्र चिनेको थियो, गणेशकुमारीलाई कहिले देखेकै रहेनछ। त्यसैले मात्र गणेशकुमारी चेकपोष्टबाट उम्कन पाएकी रहिछ।

मानकाजीले उक्त सबै कुरो थाहा पाएपछि गणेशमाया नामकी आफ्नी बहिनी चन्दागिरी पहाडको उकालो चढ्न नसकेर बीच बाटोबाटै घर फर्केको भन्ने ढाँट कुरा गरेर हाकिमको चासो मिटाइदिएको थियो। अनि उसले आफूभन्दा पहिले जानेहरू बेग्लै घरका, मात्र चिनजानका मान्छेहरू भएकाले, उसको कारण उनीहरूको यात्रामा बाधा नपुऱ्याउन उनीहरूको सामान जति छुटचाएर पठाउने कुरामा पनि अड्डाको हाकिमलाई मनाउन सकेको थियो। त्यसरी सामान छुटचाएर पठाउँदा मानकाजीले गणेशकुमारीका प्राय सबै सामानहरू पनि पारी पठाउने सामानमा नै मिसाएर पठाएको थियो।

अजिङ्गरको आहारा देउताले पुऱ्याउँछ भने जस्तै बर्मामा बुद्ध-धर्म पढ्न जान दृढ संकल्पित गणेशकुमारी सामु आइपरेका समस्याहरू संयोगले पन्छिन गएको थियो। यसरी सबै समस्याहरूबाट उम्केकी गणेशकुमारी, आफूलाई कुशीनगरमा पुऱ्याइदिने

रहरले चन्दागिरीको कठिन बाटो उक्लेर चेकपोष्टसम्म आइसकेको दाजुबाट छुट्टिनु परेकोमा अति दु:खित भएकी थिई । त्यस्तो भएपनि आफ्नो मनलाई ढुङ्गो जस्तो साह्रो पारी आफ्ना अरू सहयात्रीहरू सँगसँगै कुशीनगरतिर बढ्दै जानु बाहेक गणेशकुमारीसित अर्को विकल्प भएन । फुपू लक्ष्मी मायाले भिमफेदी गढीको चेकपोष्टमा अड्किएको आफ्नो माहिला दाजु मानकाजीका सट्टामा भिमफेदी बस्ने एकजना हितैषी– द्वारिका प्रसादलाई भिमफेदी देखि कुशीनगरसम्म यात्रा गर्नका लागी साथ लिएकोमा सहमत भई उनीहरूसितै कुशीनगरतिर यात्रा गर्नुमा गणेशकुमारी अग्रसर भई । *क्रमश:*

आवरण चित्र परिचयको बाँकी अंश ... ...

भरिएको हातबाट प्राप्त पावन स्पर्शले पुलकित हुन थाल्यो । हात्तीले भगवान् बुद्धको चरणमुनि रहेको धूलो आफ्नो सुँडबाट उठाई उक्त धूलो आफ्नो शीरमा छर्किंदै उठ्यो । त्यसपछि उक्त हात्तीले भगवान् बुद्धको मुख मंडलमा श्रद्धापूर्वक नियाली पछाडि नमोडीकनै पछिपछि हट्दै जान थाल्यो । जबसमम भगवान् बुद्धको दर्शन भइराख्यो तबसम्म उक्त हात्तीले भगवान् बुद्धलाई पिठ्यूँ नदेखाईकन पछाडि सर्दै रह्यो । यसरी क्रोधित हात्तीलाई भगवान् बुद्धको प्रवच मैत्री भावले जित्नु भयो । यसलाई भनिन्छ सही जीत ।

"मेत्तम्बुसेक विधिना जितवा मुनिनदो"

- जयमङ्गल, अट्ठगाथा

उक्त मदमत्त नालागिरी हात्तीलाई भगवान् मुनिन्दले मैत्री जल वर्षात् गर्नुभई जित्नुभयो । यही कल्याणकारी जीत हो ।

"सब्बे दसबलूपेता, वेसारज्जेहुपागता"

- धम्म वंदना, आटानाटिय सुत्त

जो व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध हुनेछ, उहाँ भयमुक्त हुनुहुन्छ । भगवान् गौतम बुद्ध पनि नितान्त भयमुक्त हुनुहुन्थ्यो । नालागिरीको गर्जनले भगवान् बुद्धलाई कति पनि विचलित पार्न सकेन ।

"महाकारुणिका धीरा, सब्बेसानं सुखावहा"

- धम्मवन्दना, आटानाटियसुत्त-१२

भगवान् बुद्धहरू सबै सुधीर हुनुहुन्छ,
महाकारुणिक हुनुहुन्छ, सबै प्राणीहरू प्रति
सुखभाव बगाउनु हुन्छ, भगवान् बुद्ध
महाकारुणिक हुनुहुन्छ, आफ्नो असीम
करुणाद्वारा क्रोधित, दु:खी, नालागिरीप्रति सुख बर्साउनु भयो । ✿

अरहत वर्ग

भावानुवाद - **सत्यमोहन जोशी**

वनेगु मार्ग कोचापिं शोक रहित व्यक्तिपिं
ग्रन्थं मुक्त जुया च्वोंसा सन्तापी ज्वी मखू इपिं ॥१॥

याई उद्योग ज्ञानीम्हं छैं खाय् थुपिं च्वनी मखु ।
छैं तोती थुमिसं मानो हञ्नंथें क्षुद्रगू पुखू ॥२॥

असञ्चयी जुया च्वोंम्ह भोजनादी जुया पठी
अनिमित्तगु निर्वाण मानो शून्य स्वरुपगु
गोचर याह्म ज्ञानीया गति सिकेत फैमखु
मानो आकाश मार्गे व ब्वैज्वीह्म भ्रंगया सरी ॥३॥

सुज्वी सो आश्रव क्षीण अनासक्त नयेगुली
अनिमित्तगु निर्वाण मानो शून्य स्वरुपगु
गोचर याह्म ज्ञानीया पद सीकेत फैमखु
मानो आकाश मार्गे व ब्वैज्वीह्म भ्रंगया सरी ॥४॥

सलैत सारथीं याथें याना दमन इन्द्रिय
गर्व व आश्रवं क्षीण जूह्म हे देवता प्रिय ॥५॥

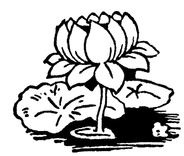
संके मफुगु पृथ्वीथें इन्द्र किलसरी ब्रती
जूसा दैमखु सो क्लेश स्वच्छगु पुखूली सरी ॥६॥

उपशान्तं तथा ज्ञानं मुक्तह्म स्थिर चित्तया
कायवाक् चित्त ज्वी शान्त स्वच्छ शुद्ध स्वतां जुया ॥७॥

अन्ध श्रद्धा सदा तोता फुका संसार व बन्धन
जन्म आशा नितां स्वाह्म वहे पुरुष सज्जन ॥८॥

गामे वा जंगले जूसां यत्थाय् गाले स्थले अभ्र
अर्हन्तपिं च्वना च्वोंसा पवित्र भूमि ज्वी अन ॥९॥

रमणीय वने धासा कामे आसक्त ब्यक्तिपिं
छुई मखु चोनेजा; छ्वी केवल वीतरागपिं ॥१०॥



सुखावती भूवन हाम्रो चित्त भित्र नै छ !

✍ देवकाजी शाक्य

मनुष्य जाति पशु पंक्षी र अन्य प्राणीहरू भन्दा उच्च र चेतनशील मानिन्छ। यसको मतलब के मानिसहरू सधैं समझनापूर्ण कार्यहरू मात्र गर्दछन ? के उनीहरूमा बेला बखत पशु प्रवृति देखा पर्दैन ? अरू प्राणीहरू सरह मानिसहरू खाने, सुत्ने, सन्तान पैदा गर्ने, यौन इच्छा पूरा गर्ने र आफ्ना स्वार्थ पूरा गर्न ढारङ्ग पनि गर्दछन्। आज विश्वमा हत्या, हिंसा र अराजकतापूर्ण व्यवहार ब्याप्त छन्। किन ? के यो पशुवृतिको कारणले होइन ?

विज्ञान र प्रविधिले चमत्कार देखाएको आजको अवस्थामा हाम्रो जीवन शैली, पद्धति रहन सहन सहज, सरल, ऐस आराम र सुविधा सम्पन्न भएको छ। यस्तो अवस्थामा पनि हामी तनाव, चिन्ता, भय, आकुलता, ब्याकुलता, शंका, उपशंका, पीर मर्का र दुःखबाट किन मुक्तहुन सकिरहेका छैनौं ? विज्ञान र प्रविधिले हामीलाई चित्त शान्ति र सुख अनुभूति किन प्रदान गर्न सकिरहेका छैनन् ? आज भन्दा भोलि भोलि भन्दा पर्सि अमन चैन खस्किदो अवस्थामा छ। अशान्ति, वैचैन, तनाव र असन्तुष्टता तिव्र गतिमा वढ्दो छ।

भौतिक सुखको खोजमा भौंतारिंदै संसारिक जंजालमा हामी भाँसिदै गइरहेको कुरामा हामी ध्यान पुऱ्याउनु चाहँदैनौं। लोक धर्म यश, प्रशंसा, गाली गलोज, नाफा, नोक्सान, इज्जत बेइज्जत, सुख र दुःखका कुराहरूले हामीलाई पछ्याएको पछ्याएकै छन्, हामी गाभिंदै गइरहेका चाल नै पाउँदैनौं। चित्त भित्र तर्क वितर्क चाहिंदो न चाहिंदो कुराहरूका वाढी, आँधिवेरी,पहिरो, अशान्ति र कोलाहलपूर्ण वनिदै गइरहेका हामीहरू अनुभव गर्न सक्छौं। काम लोकका इच्छा आकांक्षामा अल्झिंदै बल्झिंदै गर्दा रिस राग, द्वेष र लोभ लालचले हामी माथि प्रभूत्व जमाउँदै गरेको र हामी थिचिंदै गएको कारण शान्त चित्तता, काय र चित्त प्रसिद्धि हामीवाट झन झन टाढिदै गएको छ।

यही शान्त चित्तता र पसिद्धिको लागि हामी ध्यान भावनाको महत्वका कुरा गर्दछौ। ध्यान भावनाको विकासमा आर्य मौनले खेल्ने भूमिका बारे पनि कुरा गर्दछौ। राम्रो कुरो हो, हामी अभ्यास पनि गर्दछौं। चूपचाप मौन अवस्थामा रहन र नबोली चूपचाप रहन बाहिरी रूपमा हामी प्रयास गर्दछौं र सक्छौं पनि। मेरो प्रश्न यहाँनिर छ, के आन्तरिक मौनता, भित्री चित्तको मौनता कायम गर्न, विकास गर्न हामी कत्तिको सफल भएका छौ ? यो हामी जस्ता सर्वसाधारणका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रूपमा हेर्नु पर्ने र विचार नगरि न हुने प्रश्न हो। हामी सामान्य जन आफूले गरेका राम्रा र नराम्रा कुराहरू, इच्छाएको कुरा पूरा भएको न भएका आदि । भूतकालको सम्झनामा रमाउँछौ वा पछुतोमा पनि ग्रष्त हुन्छौं। यो हाम्रो स्वभाव हो। त्यस्तै भविष्यका काल्पनिक संसारमा पनि बाँच्न चाहन्छौं, हावामा महल बनाउँछौं र आइ पर्ने समस्यासंग पनि भयभित हुन्छौं बेला बेलामा चित्तको आर्य मौन प्राप्ति आज हाम्रो लागि निक्कै ठूलो चुनौतिपूर्ण भएको छ। वास्तवमा बुद्ध धर्मले चित्तको मौनता र शान्तिलाई केन्द्र विन्दु धर्मले चित्तको मौनता र शान्तिलाई केन्द्र विन्दु बनाई मानव मात्रको कल्याण र भलो गरी आध्यात्मिक उत्थान गर्न जोड दिएको छ।

चिढ चिढाहत, संताप, कोप र क्षोभका कारण बेला बेलामा हामी मानसिक सन्तुलन पनि गुमाउँछौं। यस्तो हुनुमा बाहिरी परिस्थिति, अवस्था र अरू मानिसहरू नै हुन भनेर दोषारोपण गर्दछौ र दोष थुपाछौं। यस्तो गर्नु सजिलो पनि छ तर यस्तो हनुमा मुख्य ब्यक्ति आफै र उनको मनस्थिति नै प्रमुख उत्तरदायी हुन्छ। मानिसहरू न राम्रोसँग चित्तको वशमा परेका हुन्छन्। चित्तलाई

सम्हाल्न र संयमित गर्न न सकेकै कारण मानिसहरू दुःखको भुवँरीमा छट्पटिरहेका छन्। शाक्यमुनि बुद्धले भन्नु भएको छ, "हजारौं लडाइँ जित्नु भन्दा चित्तमाथि विजय प्राप्त गर्नु महानतम कुरा हो।" बोध गर्नुपर्ने कुरा के हो भने पञ्च काम गुण क्लेश युक्त चित्त-दुःख र छट्पटीले गरिएको हुन्छ। मार बन्धनवाट छुट्कारा पाउन चित्तमाथि नै विजय प्राप्त गर्न जरूरी छ।

सन्तकायो सन्तवाचो सन्तवा सुसमाहितो।
वन्तलोकामिसो भिक्खु "उपसन्तो" ति वुच्चति॥

भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरी बुद्धले भन्नु भयो, "काय शान्त भएको, बचन शान्त भएको र मन शान्त गरेर ध्यान युक्त भएको सांसारिक प्रलोभनलाई त्याग गरेको भिक्षुलाई "उपशान्त" भिक्षु भनिन्छ।" हामी उपासक उपासकहरूले पनि बुद्धको उक्त अमृत बचनलाई गहन रूपले बोध गर्नु आवश्यक छ।

सम्यक सम्बुद्धले आफना धर्मोपदेशलाई मानवीय पक्ष अर्थात मानवतामा नै केन्द्रित गर्नु भएको छ।

जयं वेरं पशवति, दुक्खं सेति पराजितो।
उपसन्तो सुखं सेतिं, हित्वा जय पराजयं॥

सकल प्राणीको उद्धार गर्ने र मानव मात्रको हित र कल्याण गर्ने भावनाद्वारा निसृत माथिको यो बुद्ध बचन को अर्थ यस्तो छः, "जित्नेहरूका शत्रु बढ्छ, हार्नेहरू दुःखपूर्वक बाँच्छन्। क्लेशमुक्त शान्त चित्त भएका ब्यक्ति जित हार नमानी त्यागी सुखपूर्वक बाँच्छन्।

मानिसहरू संवेगको थुप्रो वा पोका हुन्। संवेगको शिकार भएको ब्यक्तिले सुख प्राप्त गर्न सक्तैन। अनुकुल वा प्रतिकुल परिस्थितिमा हामीहरू प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दछौं। त्यतिबेला हामी संवेगपूर्ण अर्थात उत्तेजनापूर्ण हुन्छौं। संवेग ब्यक्त भएको क्षण अर्थात् आवेगपूर्ण अवस्थामा हाम्री बुद्धि विवेक हराउन सक्छौं। बौद्ध अभ्यासको लक्ष भन्नु नै मानवीय स्वभावलाई संवेगमुक्त गर्नु हो। यथार्थतालाई बुझी चित्तलाई समभाव र सन्तुलनमा राख्नु नै उत्तेजनावाट मुक्त हुनु हो। शरीर र चित्तलाई शान्त चित्ततामा राख्नु हो। संवेगयुक्त व्यवहार सामान्य जस्तो देखिए पनि यो असामान्य अवस्था नै हो जुन बेला बुद्धि विवेक शून्य अवस्थामा जाने र रहने प्रबल सम्भावना हुन्छ। संवेगे वा आवेग मानिस भित्र लुकेर अथवा शुषुप्त अवस्थामा रहेको पाशविक प्रवृति नै हो।

जुनसुकै स्वरूप र परिमाण धेरे थोरै भए पनि सम्वेग, आवेग र उत्तेजनालाई प्रकट भएकै क्षणमा होस हवास पूर्ण सचेत र सजग भई रोक्न सकेमा र नियन्त्रण गर्न सक्नुमा नै हाम्रो कल्याण र मङ्गल हुन्छ। इन्द्रिय वस्तुलाई चित्तवाट टाढा राख्न प्रयास गर्नु नै चित्त शान्तितिर नजीक पुग्नु हो। स्वाभाविक मौलिक अवस्थामा चित्त शान्त नै हुन्छ तर इन्द्रियहरू बाह्य तत्वहरूमा संसर्गमा आएपछि चित्त अस्थिर भई दुषित हुन पुग्छन्।

बौद्ध भाषामा चत्तारो सम्मप्पधान को निरन्तर अभ्यास द्वारा दोषपूर्ण अर्थात दुषित चित्तलाई दोषबाट मुक्त गर्न सकिन्छ तर यो लामो प्रक्रिया हो। अकुशल चित्त अवस्थालाई इन्द्रिय संवर द्वारा सचेतपूर्ण तरिकाले संयममा राख्ने अभ्यास गरेमा अकुशल चित्त उठ्नवाट रोक्न सकिने हुन्छ र उठेकै अवस्थामा प्रहाण गर्न सकिन्छ। यसरी अकुशल चित्त अशान्त नै हुन्छ र यसलाई उन्मूलन गर्न सकिन्छ नै। कुशल चित्तलाई ध्यान भावनाद्वारा पैदा र अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ र साथै यसलाई अनुरक्खन अथवा रक्षा गर्न पनि सकिन्छ। यी सबै कुरा हाम्रो सङ्कल्प, एकाग्रता, प्रयास र अभ्यास मा नै भर पर्दछन्। चत्तारो सम्मप्पधान कै कारण हामीले चित्तलाई आफनो काबुमा राख्न सक्ने भई प्रज्ञाको विकास र अभिवुद्धिमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्ने हुन्छौं। फल स्वरूप हामी समथ अर्थात शान्त चित्तको उत्कृष्ट अवस्थामा पुग्नु सक्ने हुन्छौं।

शान्त चित्तता खोज्नु भनेको चित्तको सन्तुलित अवस्थामा रहन खोज्नु हो। जसले चित्तलाई शुद्धता प्रदान गरी शान्त अवस्थामा पुऱ्याउँछ। अनित्यता, दुःख र अनात्मालाई न बुझी कुनै कुरा वा वस्तुमा आसक्त भई ग्रहण गर्दछ र वस्तुमा उसले 'म' 'मेरो' भनेर अपनत्व भाव प्रकट गर्दछ भने ब्यक्तिले कहिले पनि शान्त चित्तको प्रत्या भूति गर्न सक्तैनौं यही कारण ब्यक्ति दुःखमा पिल्सिएर बाँच्नु पर्ने हुन्छ। सम्वेगात्मक प्रतिक्रिया अन्धाधुन्ध हुन्छ। र अविवेकीय हुन्छ। साँच्चैको बौद्ध ब्यक्तित्व पूर्ण उत्तरदायी बनी कुनै पनि किसिमको परिस्थितिमा प्रतिक्रिया जनाउने न भई अर्थात संवेगपूर्ण भावनामा न वगी यथार्थ दृष्टिकोणले वस्तुस्थितिलाई केलाई आफ्ना क्रियाकलापलाई अघि बढाउँछ।

याद गर्नु पर्ने कुरा के हो भने प्रकृतिको नियममा पुरस्कार र सजाय भन्ने हुँदैन । जे जस्तो हामी गर्दछौं त्यस अनुसार हामीले राम्रो वा न राम्रो फल परिणाम भोग्नु पर्ने हुन्छौं । हाम्रो जिन्दगीको भोगाइ, सुख र दुःख सोही प्रकृतिको नियम कारण र परिणाम को सिद्धान्त अनुसार हुन्छ । यो नियमलाई गहीरो रूपले बोध गर्न सकेको अवस्थामा हामीले चित्त शान्तिको रसास्वादन गर्न सक्ने हुन्छौं । शान्त चित्तता भनेकै आवेग, संवेग र उत्तेजनाको अवसान हो । यतिवेला नै प्रज्ञाको उत्थान र अभिवृद्धि को राम्रो र सुहाउँदो परिस्थिति बन्छ ।

मानिसहरू चित्तको शान्तिको लागि जङ्गल पस्छन्, एकान्तबास रोज्छन्, मन्दिर धाउँछन् शिखर चढ्छन, गुफा आशन जमाउँछन् ।

देवी देवताहरूका पूजा गर्छन् र सोच्छन् देवी देवताहरूका शरणमा परेर नै शान्त चित्तता प्राप्त गर्न सकिन्छ यो मानिसको भ्रम मात्र हो, भूल हो । यस्तो शरण बुद्धिमत्तापूर्ण हुँदैन, सुरक्षित र भयरहित हुँदैन ।

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, संघञ्च सरणं गतो ।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति ॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं ।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥

वास्तवमा बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानु नै सुरक्षित र भयरहित हुन्छ । बुद्धको शरणमा जानु भनेको बुद्धको प्रज्ञाको शरणमा जानु हो । आफूलाई प्रज्ञावान बनाउने कुरामा सतप्रयास गर्नु हो जसले व्यक्तित्वलाई पूर्ण रूपमा रूपान्तरण गरी बुद्धि विवेकमा आफूलाई भर पर्ने गराउन उत्साहित र प्रेरित गर्नु हो । बुद्धका अनन्य गुणहरूलाई स्मरण गरी आफूमा समाहित गर्न प्रयास गर्नु हो । यही नै बुद्धको शरणमा जानु हो । धर्मको शरणमा जानुको अर्थ बुद्धले देखाउनु भएको धर्मको पथमा आफूलाई निरन्तर अग्रसर गराउनु हो । यस्तो भन्नुको अर्थ आफ्नो शरीर चित्त र कार्य लाई धर्ममय बनाउनु हो । संघको शरणमा जानु भनेको बुद्धले देखाउनु भएको मार्गलाई अविचलित रूपले अबलम्बन गरी धर्मको मार्गमा समर्पित व्यक्तित्वहरूका उपदेश , धर्म देशना सुनी उनीहरूका शरणमा जानु हो ।

यसरी बुद्ध, धर्म संघ का सार तत्व बुझी मानवीय मूल्य मान्यता कदर गरी अघि वढ्न सक्ने भएमा चित्तले परम शान्तिको अनुंभूति गर्न सक्ने हुन्छ । मेत्ता, करूणा, मुद्दिता र उपेक्खा (उपेक्षा) लाई व्यक्तिले आफूमा विकास गर्ने र समाहित गर्न सकेको अवस्थामा ऊ शान्त चित्तता प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ ।

सब्बत्थ वे सुप्पुरिसा चजन्ति ।
न कामकामा लपयन्ति सन्तो ॥
सुखेन फुट्ठा अथ वा दुखेन ।
न उच्चावचं पण्डिता दस्सयन्ति ।

सत्पुरूष व्यक्तिहरूले पञ्चस्कन्धमा आसक्त हुने कुरा त्याग गर्दछ, पञ्चकामबारे केही कुरा गर्दैनन् र सोच्दैनन् । सुख दुःख दुईटै अवस्थाहरूमा तिनीहरू शान्त उपेक्खा (उपेक्षा) भावमा रहन्छन् ।

सत्पुरुषहरूले पछ्याएको वाटोलाई हामीले पनि अनुशरण र अवलम्वन गरी कुनै कुरामा पनि आसक्त न हुने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

इन्द्रिय सुख साँच्चैको सुख होइन । चित्तको शुद्धता र शान्त स्थितिबाट मात्रै साँचो अर्थमा सुख प्राप्त हुन्छ । सुख र दुःख दुईटै अवस्थामा समभावना रहन सक्नुमा नै शान्त चित्तता प्राप्त हुन्छ

बुद्ध, धर्म, संघ को शरणमा जानु भनेको नै शान्त चित्ततामा पुग्ने वाटो हो । चित्तको मौलिक स्वरूप शान्त चित्तता काय र मानसिक पसिद्धि प्राप्ति नै हाम्रो जीवनको परम लक्ष हुनु पर्दछ । यो लक्षतिर निरन्तर बढ्न सकेको अवस्थामा यही धरतीमा हामी सुखावती भूवनको अनुभव गर्न सक्ने हुन्छौं कसैको मृत्युपछि सुखावती भूवनमा वास् हो भनी जुन कामना गर्दछौं, त्यस्तो न भई यही जुनी अहिले, यही बेला हामी सुखावती भुवन यो धरतीमा ल्याउन सक्छौं । हामी उभिराखेको धरतीलाई सुखावती भूवनमा परिणत गर्न सक्छौं । सुखावती भुवन हाम्रो चित्त भित्र नै छ, अन्त कतै बाहिर खोज्न जरूरी छैन् । शान्त चित्त भित्र नै सुखावती भूवन छ जुन आफैले आफू भित्र खोज्न सक्नु पर्छ । यसको लागि आफैले सामर्थ्यको विकास गर्नु पर्दछ जुन निरन्तर अभ्यासमा भर पर्दछ । ✿

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो

दि. लक्ष्मीनानी तुलाधर
असन, काठमाडौं

बुदिं :
बि.सं. १९८० फागुन ४ गते

मदुगु दिं :
बि.सं. २०७९ माघ १ गते

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलःया दुजः उगु हे भजन खलःया सचिव प्रेमलक्ष्मी तुलाधरया मां **लक्ष्मीनानी तुलाधर** (गुईगुदं व भिंछलाया वैंशय्) थःगु देह त्याग यानादिल । वयकलं थःगु जीवनय् गुलि नं भिंभिंगु ज्या याना दिल, उकीया पुण्य शक्तिं वय्कःया परलोक जीवन सुथां लाय्मा, मगाः मचाः धयागु छुंहे मदय्क पुरेज्वीमा, याकन हे निर्वाणया हेतु चूलायमा धकाः आशिका याना । अथेहे वय्कःया परिवारया दुजःपिं सकस्यानं बुद्धया शिक्षायात सीकाः थ्वीकाः धैर्य धारण याय्फय्मा धकाःनं कामना यासे दिवंगत उपासिका लक्ष्मीनानी तुलाधरया पुण्यस्मृतिस पुण्यानुमोदन याना ।

धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन खलः
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघ, काठमाडौं

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो

दि. शेरमान बुद्धाचार्य
मोहोरिया टोल, पोखरा

बुदिं :
बि.सं. १९९० बैशाख ९ गते

मदुगु दिं :
बि.सं. २०७७ मंसिर ७ गते

धर्मकीर्ति मासिक पत्रिका विशेष सदस्य उपासक **शेरमान बुद्धाचार्य** ८७ वर्षको उमेरमा दिवंगत हुनुभयो । उपासक शेरमानको परलोक जीवन सुगतिमय बनी निर्वाणको हेतु प्राप्त होस् भन्ने कामना गरी पुण्यानुमोदन गर्दछौं । साथै उहाँका परिवार सदस्यहरूले पनि संसारको त्रिलक्षण स्वभावलाई बुझी शील, समाधि र प्रज्ञा अभ्यास गर्दै आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त गर्न सकुन् भन्ने कामना गर्दछौं ।

धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार
धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघ
काठमाडौं

जटिल गहन डिप्रेशनका लागि बुद्ध शिक्षा

✍ जगत वीरसिंह कंसाकार

डिप्रेसनमा नबस्नु, डिप्रेसनबाट बच्नु, डिप्रेसन नहुनु, अति डिप्रेसनको कारण मान्छेले आत्म हत्यासम्म गर्ने सोचमा पुऱ्याउँछन् भन्ने कुराहरू हामीले धेरै सुन्दै र सुनाउँदै देख्दै आएका पनि छौं। मलाई पनि यी कुराहरूको जानकारी थियो। तर अचानक अकल्पनिय रूपले बोधिचित्त भएका अत्यन्त नजिक व्यक्तिको निधन भए पश्चात् जोसुकैलाई पनि आफ्नो हालत अनि आफ्नो शरीर पनि दिन परदिन खराव हुँदै गइरहेको महशुस हुन्छ। अघिपछि जहिले पनि ब्लड प्रेसर उच्च हुने मान्छे एक आफन्तको निधन भएपछि नै ब्लड प्रेसर कम हुँदै जान सक्छ। यदि कोहीलाई कम प्रेसर हुन्थ्यो भने अप्रत्यासित रूपमा एकैचोटी प्रेसर उच्च हुन पनि सक्छ। कुनै दिन त यस्तो पनि हुन्छ कि गाडीमा बस्दाबस्दै रिङ्टा लाग्न थाल्छ। टाउको गऱ्हौं भएर दुःखीरहेको हुन्छ। वाक्वाकी लाग्न थाल्छ, वान्ता होला जस्तो हुन्छ। त्यस्तो भएको केही घण्टापछि अस्पतालको इर्मजेन्सीमा गएँ। ब्लड प्रेसर नापियो। प्रेसर एकदम तल झरेको देखियो र केही घण्टासम्म सो अस्पतालमा आराम गरी घर फर्काएको थियो। त्यसपछि पनि शरीरमा ब्लड प्रेसरको मात्रा कहिले तल कहिले माथि भई नै रहन्छ। त्यसपछि पनि संधैजसो जहाँ जहिले पनि रातदिन उसैको मात्र याद सम्झना आइरहन्छ। फलस्वरूप आफैंलाई थाहा हुँदाहुँदै पनि शहनै नसकेर डिप्रेसनमा गइरहेको स्वयंम अनुभव भइरहेको हुन्छ नै। त्यस समयमा डिप्रेसन कस्तो कसरी हुँदोरहेछ त भन्ने कुरा आफैले अनुभव गरें, जुन एकदमै नमिठो निराश र निरसपूर्ण थियो। झण्डै दुई वर्षसम्म डिप्रेसनको आफ्नो प्रत्यक्ष भोगाई यस्तो रहेको थियो, जुन तल बुँदागत रूपमा सविस्तार उल्लेख गरेको छु –

१) एकोहोरो अनुभव भइरहने र दिक्क लागिरहने।
२) कसैसँग केही कुरा गर्न मन नलाग्ने।
३) अरूहरूले गरेको कुराकानी, सरसल्लाह, छलफल आदिमा ध्यान नजाने।
४) स्मरण शक्ति क्षीण हुँदै जाने अर्थात् धेरै कुराहरू बिर्सेर जाने।
५) एक्लै मात्र बसी राख्न मन लाग्ने अर्थात् एकान्तमा बस्न रूचाउने।
६) निन्दा राम्रोसँग नलाग्ने अर्थात् सुत्न नसकिने।
७) शरीरको तौल घट्दै जाने।
८) जो देखे पनि रीस उठ्ने।
९) घरका परिवारसँग पटक पटक सानुतिनो कुरालाई लिएर पनि झैझगडा, वादविवाद भइरहने।
१०) अब के होला, के गर्ने होला, कहाँ जाने होला भनेर मनमा डर, त्रास पैदा भइरहने।
११) आफूले गर्दै आएको, सुन्दै र सुनाउँदै आएको धर्म, कर्ममा पनि विश्वास नलाग्ने।
१२) आफ्नो चारैतिरका एवं वरपरका सबै सुखी, आनन्दमय, निरोगी देखिने र आफूमात्रै दिन दुःखी र दिनदशामा परेको महशुस हुने।
१३) यादैयादमा रून मात्र मन लागिरहने।
१४) जोकोही शुभचिन्तकहरूले जसले जे सम्झाई, बुझाई गर्दाखेरी पनि आफ्नो मुखले हो हो भनि रहता पनि आफ्नो भित्री मनले स्वीकार्न नसकिने।
१५) ड्राइभिङ्ग गर्दागर्दै आफ्नो गन्तव्य बिर्सने अर्थात् आफ्नो गन्तव्इको बाटो भुलेर अन्त नै मोडिने र पुगिने।
१६) स्थायी र पूर्ण सुसम्पन्न हुने गरी कुनै काम गर्न नसकिने अर्थात् कामकुरा अधुरो लाग्ने।
१७) भन्ते, धर्मगुरु, गुरुमांहरूद्वारा गरेको धर्म देशनाको कुरामा पनि पत्यार नलाग्ने, विश्वास नलाग्ने।
१८) जहाँ गए पनि जहाँ बसे पनि उही व्यक्तिको मात्रै सम्झना याद आइरहने।

कुरा यो पनि सत्य हो कि कुनै पनि घटना, दुर्घटनाहरू हामीले सिनेमामा हेर्दाखेरी र त्यस्तै घटना हाम्रो आफ्नै जीवनमा प्रत्यक्ष यर्थाथमा भई दिंदा धेरै

फरक हुँदोरहेछ । जब कुनै सिनेमामा देखाइएको घटना आफ्नो जीवनमा पनि त्यस्तै घटना भइदिन्छ भने त्यहाँनिर त्यस्तो दुर्घटना सहन निकै गाऱ्हो हुन्छ नै । जसले गर्दा धेरै मानिसहरू डिप्रेसनमा जाने गरेका छन् ।

यस्तै एउटा ज्वलन्त उदाहरण के पनि भएको छ भने इण्डियामा स्वयम् एकजना डाक्टर नै यस्तै घटनाले गर्दा गहिरो डिप्रेसनमा गएको कुरा केही दिन अगाडि मात्र बाहिर आएको थियो । घटना अनुसार बि.सं. २०७८ तिर एउटा परिवारका एकजना पुरुष (उमेर ३०/३५) लाई कोरोना भाइरस रोग लागेछ । उसको श्रीमती मेडिकल डाक्टर नै रहेछ । घरमा राखी उपचार गर्दागर्दै रोगले झन् झन् च्यापेर आएछ र केहीसिप नलागे पछि अस्पतालमा लगेछन् । केही दिनको उपचारपछि कोभिड रोग निको पारी सकुशल घरमा ल्याएछन् । घरमा ल्याएको करीव एक हप्तापछि सोही व्यक्तिलाई अचानक हर्टअटायक् भएछ । हर्टअटायक् भएको तत्कालै उपचार गर्दागर्दै अस्पतालमा पुऱ्याएछन् । तर बिडम्बना भनौं या दुर्भाग्य भनौं अस्पतालको डाक्टरले मृत घोषणा गरिदिएछन् । उसको श्रीमती (जो स्वयम् डाक्टर थिइन्) यो कुरा पत्याउन नै सकेनन् । त्यहाँको उपचारमा चित्त नबुझेपछि आफ्नो श्रीमान्लाई तुरुन्तै त्यहाँबाट फेरि अर्को अस्पतालमा लगिएछ । अर्को अस्पतालले पनि परीक्षण पश्चात् मृत्यु भइसकेको कुरा बताएछन् । यो कुरामा पनि पटक्कै विश्वास नलागेकोले फेरि अर्को प्राइभेट नर्सिङ्ग होममा लगिएछ । त्यहाँ पनि उनीले आफ्नो लोग्नेको मृत्यु भई नसकेको र राम्रोसँग हेरीदिन, उपचार गरिदिन अनुनय विनयगरी आग्रह गरिएछ । नर्सिङ्ग होमले सम्पूर्ण शरीरको परिक्षण गरीसकेपछि मृत्यु भइसकेको र त्यसमा कुनै शंका नरहेको बताएछन् ।

यसरी स्वयम् एउटी डाक्टरलाई पनि एउटा निरोगी अर्थात् स्वस्थ्य भइसकेको आफ्नो श्रीमान् यति सजिलै र सहजरूपमा मृत्यु स्वीकार गर्ननिक्कै कठिन भएको अथवा आफ्नो मनले मानिरहेको थिएन । यस्तो अवस्थामा जोकोही व्यक्ति पनि डिप्रेसनमा जाने हुन्छ नै । अझ नेपाल र भारतमा मात्र होइन, विश्वकै तथ्याङ्क हेर्ने हो भने डिप्रेसन हुनेमा मेडिकल सम्वन्धी डाक्टरहरू पनि हुने गरेको देखाउँछ । फलस्वरूप डिप्रेसनका कारण आत्महत्या गर्नेहरूको धेरै संख्या डाक्टरहरूकै पनि रहेका छन् ।

आजभोलिको भौतिक सुविधा सम्पन्न समयमा मात्र होइन, आजभन्दा सयौं, हजारौं वर्ष पहिले पनि धेरै मानिसहरू विभिन्न समस्या, बाधा अड्चन, भय, दशा आदिका कारण निक्कै डिप्रेसन हुन्थे । भगवान् गौतम बुद्धको पालामा पनि पटाचारा, अंगुलिमाल, किशा गौतमी आदि पात्रहरूको बारेमा घटना, दुर्घटनाहरूको अध्ययन गर्दा पनि यो कुराहरू प्रष्टसँग थाहा हुन आउँछ ।

गहिरो डिप्रेसनमा गइसकेका यस्ता व्यक्तिहरूलाई स्वयम् भगवान् गौतम बुद्धद्वारा नै यस्तो अचुक उपाय अथाव उपचार गरिदिएका छन् । जसले गर्दा डिप्रेसनका कारण मृत्युको मुखमा पुगिसकेका उनीहरू सबैले पुर्नजीवन प्राप्त गरेका थिए । यसरी अति दुःख, भय, त्रास, दशाले ग्रसित अशक्त, निराश भएर होशहवास नै गुमाएका चेतनाहीन व्यक्तिहरूलाई भगवान् गौतम बुद्धको अचुक उपदेश उपचारद्वारा जीवनदान दिन सफल भएका धेरै उदाहरणहरू हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो । त्यसैले पनि धेरैले भगवान् गौतम बुद्ध तथागतलाई मनोबैज्ञानिक बैद्य (चिकित्सक) भन्ने गरेको पनि हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो ।

साधारण तया मानिसको आँखा, कान, नाक, जिब्रो, स्पर्श आदि पाँच इन्द्रियबाट मन तथा शरीरमा चोट पुग्नजानाले धेरैजसो मानिसहरू डिप्रेसनमा जाने हुन्छ ।

डिप्रेसन हुनुमा विभिन्न धेरै कारणहरू हुन सक्छन् । जस्तै –

१) निरन्तर अति डर, त्रास, भय, चिन्ताका कारणले
२) मानिसको चरम क्लेश, मोह, लालसा, इर्ष्या, तृष्णा, राग, द्वेष आदि कारणले मन जलन हुनाले
३) एकपछि अर्को नकारात्मक सोचको कारणले
४) आफै मात्र खाउँ, आफै मात्र लगाउँ भन्ने स्वार्थी भावनाले
५) बदला र हिंसाको भावनाले
६) कसैले मनमा गहिरो चोट पुग्नेगरी ठूलो धोका दिनाले
७) नाम, दाम, शक्ति तथा प्रमोशनको मोहको कारणले
८) अचानक दैवीप्रकोप, घटना, दुर्घटना, कडा खाले रोगको कारणले
९) जीवनमा आउने अचानक उथलपुथलको कारणले

यी माथि उल्लेख गरेका डिप्रेसनका कारणहरू सबैको उपचार मनोचिकित्सकहरूबाट विविध तरीका र विधि अपनाएर समाधान गर्न सकिन्छ अर्थात् मैत्री, करुणा,

मुदिता, उपेक्षको भान उत्पन्न गराएर सकारात्मक सोच विचारको विकास गर्न सकेमा डिप्रेसन कम गर्दै लान सकिन्छ। तर माथिको बुँदा (८) र (९) मा उल्लेखित कारणमा भने उपचार गर्न निक्कै कठिन हुने हुन्छ। किनकि अरू कारणहरूबाट भएका डिप्रेसनहरूलाई सम्झाई-बुझाई गरी आफ्नो व्यक्तितव, बानी ब्यहोरामा सुधार ल्याएर अथवा सुध्रिएर स्वस्थ हुन सकिन्छ। तर (८) र (९) को कारणले डिप्रेसनमा जानेहरूलाई समाधानको बाटो पहिल्याउन निक्कै गाह्रो हुने हुन्छ। किनकि यस किसिमबाट डिप्रेसनमा जानेहरूको बानी, व्यहोरा, विचारहरू जतिसुकै परिवर्तन गरे पनि जुन नराम्रो घटना, दुर्घटना अथवा जीवनकै उथलपुथल (मृत्यु) भइसकेकालाई फर्काउन सम्भव हुँदैन। जसले गर्दा ऊ आफै निरह, विवश, मजबुर तथा लाचार भई डिप्रेसनमा जाने हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा एकमात्र उपाय भनेको महामानव भगवान् सम्यक सम्बुद्धको मनोविज्ञान विधिको प्रयोग अत्यावश्यक भएको खट्कीन आउँछन्।

॥ भवतु सब्ब मंगलं ॥

धर्मकीर्ति पत्रिका विशेष सदस्य

क्र.सं. १३६

लक्ष्मी मिश्र
कुलेश्वर आवास क्षेत्र
काठमाडौं-१४
रु. २०००/–

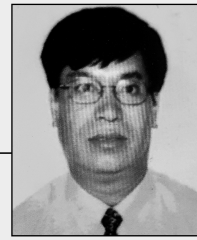
क्र.सं. १३७

चिनी मैया मानन्धर
चसान, काठमाडौं
रु. २०००/–

धर्मकीर्ति पत्रिकालाई चन्दा सहयोग

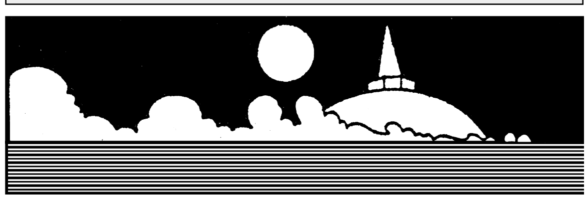
क्र.सं.	चन्दा दाताको नाम, थर	ठेगाना	चन्दा रकम रु.
१	राम कृष्ण मानन्धर सपरिवार	बनस्थली, बालाजु, काठमाडौं	२,०००/-
२	कमला सिंह	कुलेश्वर, काठमाडौं	५,०००/-

Self Control



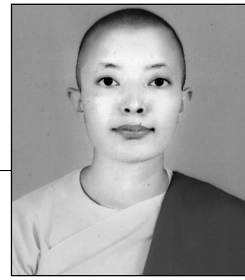
✍ **Lekh Ratna Shakya**

What is Right ?
What is Wrong ?
Both are governed by conscience
What should avoid ?
What should be done ?
It is also governed by conscience.
Man's Conscience is
Like a horse - driven carriage
The tight - rein controls the horse,
The carriage runs smoothly,
The absent - minded when release the rein,
The absent will gallop freely as its wish.
Thus we say mind is,
It is the guiding light of conscience,
It will work in a smooth manner.
We knew,
People are different with one another,
It is the level of their intelligence.
Depending of their intelligence,
Man can make better or worse
Nourishing the brain is important for them.
Man is built by or thoughts,
So its made up of our thoughts,
Impure thought gives you bad intelligence.
To keep achive self - control,
Nourishment of brain must have to work,
This gives you pleasant and sobering life.



वर्ष ४०, अङ्क १० को क्रमश : ... ...

तथागतयागु स्वीनिता महापुरुषलक्षण उत्पन्नया कारण व फल–३



✍ कुसलज्ञाणी गुरुमां
रत्न विपश्यना विहार

११. एणिजङ्घलक्खणं (एणेयजङ्घ लक्षण)

तथागतं पूर्वजन्मय् न्हापा **मनुष्य जुया विद्यार्थीतयेसं थुपिं याकनं सेय्केमा, याकनं अभ्यास याना वनी फ्येमा, ताउ तक थाकु मचायेमा धका शिल्प, विद्या, आचरण व कर्म त:सकं बांलाक सत्कारपूर्वक स्यना बिज्यागु ख: ।** उगु पुण्य कर्म याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ...अनं च्युत जुया थन वया थुगु महापुरुष लक्षण लाभ याइ – **एणेयजङ्घ (गोल, सुजात, थहाँ, कुहाँ वंगु, उर्ध्वरोमा तथा सुक्ष्म चर्म वेष्टित जुइगु ख: ।)** बुद्ध जुया श्रमणपिनि योग्य, श्रमण अंग, श्रमणयात छ्यलिबह:गु व श्रमणपिनि उपयुक्तगु याकनं हे प्राप्त याना बिज्याई ।

१२. सुखुमच्छविलक्खणं (सूक्ष्म छवि लक्षण)

तथागत पूर्वजन्मय् न्हापा **मनुष्य जुया श्रमण वा ब्राह्मणयात सम्मान याना लिक्क वना–"भन्ते, छु कुशल ख:, छु अकुशल ख: ? छु दोष दुगु ख:, छु निर्दोषगु ख: ? छु सेवनीय ख:, छु असेवनीय ख: ? छु यायेवं जिगु नितिं चिरकाल तक अहित, दु:खया नितिं जुइ, छु यायेवं जिगु नितिं चिरकाल तक हित सुखया नितिं जुइ ?" प्रश्न न्यंवनिगु ख: ।** उगु पुण्य कर्म याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ... व अनं च्युत जुया थन वया थुगु महापुरुष लक्षण लाभ याइ – **सूक्ष्म छवि जुइ । वसपोलयागु शरीरय् खिति थाइ मखु ।** थुगु लक्षणं सम्पन्न जुया बुद्ध जुया महाप्रज्ञा, पृथुप्रज्ञा, तिव्रप्रज्ञा, जवनप्रज्ञा, तीक्ष्णप्रज्ञा, निर्वेधिकप्रज्ञा दइ । समस्त प्राणीपिं मध्ये वसपोलथें जोम्ह व वसपोलया स्वया श्रेष्ठम्ह सुं दइ मखु ।

१३. सुवण्णवण्णलक्खणं (सुवर्ण वर्ण लक्षण)

तथागत पूर्वजन्मय्... न्हापा **मनुष्य जुया क्रोधरहित जुया, आपालं दु:ख मबिइम्ह ख: तथा आपालं धा:सा नं द्वेष, कोप, घृणा याइ मखुम्ह ख: आपालं धा:सा नं...कुपित नं जुइ मखु, दायेगु नं याइ मखु, ब्वो नं बिइ मखुम्ह ख: । तँ, द्वेष, दौर्मनस्य प्रकट याइ मखुम्ह ख: । हानं वसपोललनालु, कपाय, रेश्म व कम्बलया सूक्ष्म वस्त्रया भिंगु, नायुगु ला:सा व फांगाया दाता ख: ।** उगु पुण्य कर्म याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ... व अनं च्युत जुया थन वया थुगु महापुरुष लक्षण लाभ याइ – **सुवर्ण वर्णगु छ्यंग्गु दुम्ह ।** बुद्ध जुया नालु, कपाय, रेश्म व कम्बलया सूक्ष्म वस्त्रया भिंगु, नायुगु ला:सा फांगा लाभ जुइ

१४. कोसोहितवत्थगुय्हलक्खणं (कोषं आच्छादित वस्तुगुह्य लक्षण)

तथागत पूर्वजन्मय्...**मनुष्य जुया चिरकालंनिसें लुप्त जूगु, अति चिरकालंनिसें बाया च्वंपिं दाजुकिजापिं, पासा, सुहृदय व त्वाय्पिंत मिले याना बिइम्ह खः । मांयात काय्नापं, काय्यात मांनाप, बौयात काय्नापं, काय्यात बौनापं, दाजुकिजा नापं..दाजुकिजापिंत तताक्येहेंपिं नापं, तताक्येहेंपिंत दाजुकिजापिं नापं, क्येहेंपिंत ततापिं नापं मिले याना बिइम्ह खः** । उगु पुण्य कमाये याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ..वसपोल अनं च्युत जुया थन वया थुगु महापुरुष लक्षण लाभ जुइ – **कोषं आच्छादित वस्तुगुह्य** । थुगु लक्षणं युक्त जुया प्रवजित जुल धाःसा सम्यक्सम्बुद्ध जुया आपालं शिष्यपिं लाभीम्ह जुया बिज्याई । वसपोलया शूर, वीर पर(मार)-सेना-प्रमर्दक आपालं द्वोलंद्वो काय्पि दइ ।

१५-१६. परिमण्डलनोनमजण्णुपरिमसनलक्खणानि (न्यग्रोध परिमण्डल व आजानुबाहु लक्षण)

तथागत पूर्वजन्मय्...**मनुष्य जुया महाजनया संग्राहक, विचा याना सन्तुलनयात सिका बिज्याई, थःम्ह थःत सिका बिज्याई, पुरूषअनुसार विशेष पुरूषयात सिका बिज्याई– थुम्ह थुकियात योग्यम्ह खः, थुकियात योग्यम्ह खः । उगु उगु थासय् विशेष पुरूषपिं दई ।** उगु पुण्य कर्म याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ..व अनं च्युत जुया थुगु निपा महापुरुष लक्षण लाभ जुइ – **न्यग्रोध परिमण्डल व आजानुबाहु (क्वछुइ म्वाक तिप्यंक दना निगूलिं पुलिंयात ल्हातं थिइ फुम्ह जुइ, परिमार्जित याये फुम्ह जुइ ।** थुजागु लक्षणं युक्त जुया बुद्ध जुया आढय, महाधनी, महाभोगवान् जुइ । वसपोलयात थुजागु धन दइ; गथे श्रद्धा-धन, शील-धन, ह्री-धन, लज्जा-धन, श्रुत-धन, त्याग-धन व प्रज्ञा-धन थुजागु लाभ याना बिज्याई ।

१७-१९ सीहपुब्बद्धकायादितिलक्खणं (सिंह पूर्वाध काय आदि लक्षण)

तथागत पूर्वजन्मय्...**मनुष्य जुया बहुजनया निंति अर्थकामी, हितकामी, आनन्दकामी, योगक्षेमकामी खः– छु याःसा इमिगु श्रद्धा बढे जुइ, शील बढे जुइ, श्रुत बढे जुइ, त्याग बढे जुइ, धर्म बढे जुइ, प्रज्ञा बढे जुइ, धन-धान्य बढे जुइ, बुँ बढे जुइ, निपां चूपिं, पशुपंछी बढे जुइ, कला काय्पिं बढे जुइ, दास ज्या याइपिं बढे जुइ, ज्ञातिपिं बढे जुइ, पासापिं बढे जुइ , बान्धवपिं बढे जुइ ।** उगु पुण्य कर्म याना मुंकागु विपुलतां शरीर तोता सिइ धुंका सुगति स्वर्गलोकय् उत्पन्न जुइ..व अनं च्युत जुया थन वया थुगु स्वंगु महापुरुष लक्षण लाभ जुइ – **सिंह पूर्वाध काय दुम्ह जुइ, चितान्तरांस, समवत्त स्कन्ध ।** थुगु लक्षणं सम्पन्न जुया बुद्ध जुया अपरिहाण(क्षय मजुइगु)-धर्म दइ, वसपोलया श्रद्धा, शील, श्रृत, त्याग, प्रज्ञा–फुक्व सम्पत्ति क्षीण जुइ मखु ।

क्रमशः अर्को अङ्कमा ... ...

अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघ पाखें देबदहलय् दय्कूगु यशोधरा विहारयात धर्मकीर्ति विहारपाखें भिंद्वः व वस्वयाः अपो चन्दा ब्यूपिं दातापिनि नां धलः

प्रस्तुती– वीर्यवती गुरुमां

शिलापत्र नं. ९

क्र. सं.	नां, थर	ठेगाना	रकम रु.
२३२	दि. मिश्री देवी शाक्य	नःघल, काठमाडौं	१२,०००/-
२३३	दुर्गालाल, नातीमैंया रञ्जित	बनस्थली, काठमाडौं	११,०००/-
२३४	पद्मावती महर्जन	किलागल, काठमाडौं	१०,२००/-
२३५	भवानी उपाध्याय	धोबीघाट, काठमाडौं	१०,२००/-
२३६	मीरा, चित्रकार	नयाँबजार, काठाडौं	१०,०००/-
२३७	पुष्पाञ्जली पलेस्वाँ पुचः	किम्डोल, काठमाडौं	१०,०००/-
२३८	सुगतरत्न तुलाधर	पकनाजोल, काठमाडौं	११,०००/-
२३९	नारायणदास मानन्धर सपरिवार	लाजिम्पाट, काठमाडौं	१,००,१११/-
२४०	मैया मानन्धर सपरिवार (मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस)	ठमेल, काठमाडौं	१,००,०७६/६७
२४१	शीला शोभा कंसाकार (दि. मां बाःया पुण्य स्मृतिस)	किम्डोल, काठमाडौं	१०,०१०/-
२४२	दश माया महर्जन	टंकेश्वर, काठमाडौं	१०,०००/-
२४३	गणेश कुमारी अमात्य	कुलेश्वर, काठमाडौं	१५,०००/-
२४४	अञ्जली मानन्धर (दि. मां बाःया पुण्य स्मृतिस)	बागबजार, काठमाडौं	१०,५००/-
२४५	जि.एन. मानन्धर (मदुपिनिगु पुण्यस्मृतिस)	बागबजार, काठमाडौं	१०,५००/-
२४६	दानरत्न शाक्य दि. जहानया पुण्य स्मृतिस	कमल बिनायक, भक्तपुर	२४,०००/-
२४७	नरेन्द्र बहादुर सिंह सपरिवार	नयाँबजार, काठमाडौं	१०,०००/-
२४८	दीप, रश्मी राजकर्णिकार	नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं	५०,०००/-
२४९	श्री नारायण मानन्धर (दि. जहानया पुण्य स्मृतिस)	बालाजु, काठमाडौं	१०,५००/-
२५०	श्री कुमारी मानन्धर	नयाँबजार, काठमाडौं	१०,१००/-
२५१	प्रेमशोभा सिखाकार सपरिवार	खिचापोखरी, काठमाडौं	११,०००/-
२५२	मेत्तावती गुरुमां	धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नघः, काठमाडौं	१०,१०५/-
२५३	पुष्प महर्जन (दि. मां, बाः या पुण्य स्मृतिस)	लाजिम्पात, काठमाडौं	२०,०००/-
२५४	नानी महर्जन (दि. मां बाः या पुण्य स्मृतिस)	–	१०,०००/-

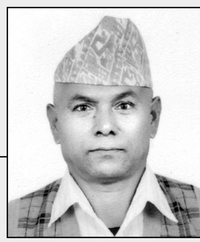
२५५	चिरिम बाबु, शाही	बञ्जाहिटी, काठमाडौं	१२,५००/-
२५६	मैंया शाही	बञ्जाहिटी, काठमाडौं	१२,५००/-
२५७	धनदेवी स्थापित (दि. जहानया पुण्य स्मृतिस)	–	१०,१००/-
२५८	तेज बहादुर शाक्य	त्रिशुली, सुगतपुर विहार	१५,०००/-
२५९	विजय प्रभा शाक्य, सपरिवार	सानोभऱ्याङ्ग, काठमाडौं	१२,०००/-
२६०	उदय नरसिंह श्रेष्ठ सपरिवार	बाँसबारी, काठमाडौं	१२,०००/-

शिलापत्र नं. १०

क्र. सं.	नां, थर	ठेगाना	रकम रु.
२६१	निरञ्जन तुलाधर (मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस)	डल्लु, काठमाडौं	१५,०००/-
२६२	अजय बादे श्रेष्ठ (मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस)	बाँसबारी, काठमाडौं	१२,०००/-
२६३	क्या. संजय बादे श्रेष्ठ सपरिवार (मदुपिनिगु पुण्य स्मृति)	बाँसबारी, काठमाडौं	१२,०००/-
२६४	बीर जीवन तुलाधर	असन, काठमाडौं	१०,५००/-
२६५	धर्म नरसिं शाक्य सपरिवार	नकबही, ललितपुर	४,००,०००/-
२६६	जेनिश बज्राचार्य	इमाडोल, ललितपुर	२५,०००/-
२६७	कृष्ण कुमारी श्रेष्ठ	लगन, काठमाडौं	१५,०००/-
२६८	हीरा रत्न तुलाधर	असन, काठमाडौं	१,००,००१/-
२६९	अष्टरत्न धाख्वाः सपरिवार	नागबहाः ललितपुर	५०,०००/-
२७०	तीर्थरत्न शाक्य	लगनटोल, काठमाडौं	१०,१५०/-
२७१	तुलसीमाया महर्जन	सामाखुशी, काठमाडौं	१०,१००/-
२७२	पद्मधर तुलाधर सपरिवार	जनबहाः काठमाडौं	१०,०००/-
२७३	प्रकाश रत्न, सुशीला ताम्राकार	भोताहिटी, काठमाडौं	१०,१११/-
२७४	ठूलो राजा शाक्य सपरिवार	कुलेश्वर, काठमाडौं	१२,३४५/-
२७५	भान् थकुं, महर्जन	त्यौड, काठमाडौं	१०,०१०/-
२७६	भुयू महर्जन	त्यौड, काठमाडौं	१०,०१०/-
२७७	दश बहादुर डंगोल सपरिवार (मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस)	कीर्तिपुर	१०,०५०/-
२७८	कञ्चना शाक्य	ललितपुर	१०,०००/-
२७९	तारा शोभा शाक्य	थाना वहाः काठमाडौं	११,१११/-
२८०	सर्वज्ञ मान ताम्राकार	खुशिबुँ, काठमाडौं	१०,५००/-
२८१	Karma Lekshe Tsomo	U.S.A	Rs. 31250/-
२८२	कृष्ण कुमारी मानन्धर सपरिवार	पकनाजोल, काठमाडौं	५०,०००/-
२८३	नीलम शाक्य (मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस)	खुशिबुँ, काठमाडौं	१२,०००/-
२८४	सन्तुमाया डंगोल	रातोपुल, काठमाडौं	१०,५००/-

२८५	चम्पा स्थापित	न्यूरोड, काठमाडौं	१५,०००/-
२८६	जगत शोभा शाक्य मदुपिनिगु पुण्य स्मृतिस	महाराजगञ्ज, काठमाडौं	४०,०००/-
२८७	मिलन भाई वज्राचार्य सपरिवार	ढोका टोल, काठमाडौं	१०,१०५/-
२८८	हरीवदन वज्राचार्य	क्वाःबहाल, काठमाडौं	१०,०००/-
२८९	पञ्ञावती गुरुमां	धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नघः, काठमाडौं	१०,०१०/-

कर्म, चित्त, ऋतु आहार



✍ **नाती महर्जन**, पूच्व यल

मिजं थजु मिसा थजु सुचुपिचु दयक्यनु
सुचुपिचु मदुगु छयेँ माखा मिखांगाई धयागु सीकेनु
अलसी चाःम्ह मनूया छयेँज्या यायगु लिपालाई
छयेँज्या याय् अलसीम्ह मनूया शरीरे ल्वचं थाय् काई
ल्वगी मनूया डाक्टर बैद्य व वासःया भलसा जुई
डाक्टर बैद्य व वासःया ध्यबा पुलाः वासः ज्वनाः वई
थम्हं धयाथे मदुगु थ्व शरीरयात स्वस्वं झसुकाःतई
आः गथे याय् धाधां ख्ववी धाः हाय्का जुई
उकें ईलं लाःबले हे बाँलाःगु भिंगु कर्म याय्नु
मनया बल बल्लाकेत बुद्ध शिक्षा थ्वीकाः अभ्यास याय्नु
ऋतु अनुसार थथःगु शरीरया बिचाः याय्नु
थःत निंगु जक आहार सेवन याय्नु
कर्म चित्त ऋतु आहारयात बाँलाक थ्वीकेनु
बुद्ध शिक्षायात जीवने बाँलाक छयलेनु

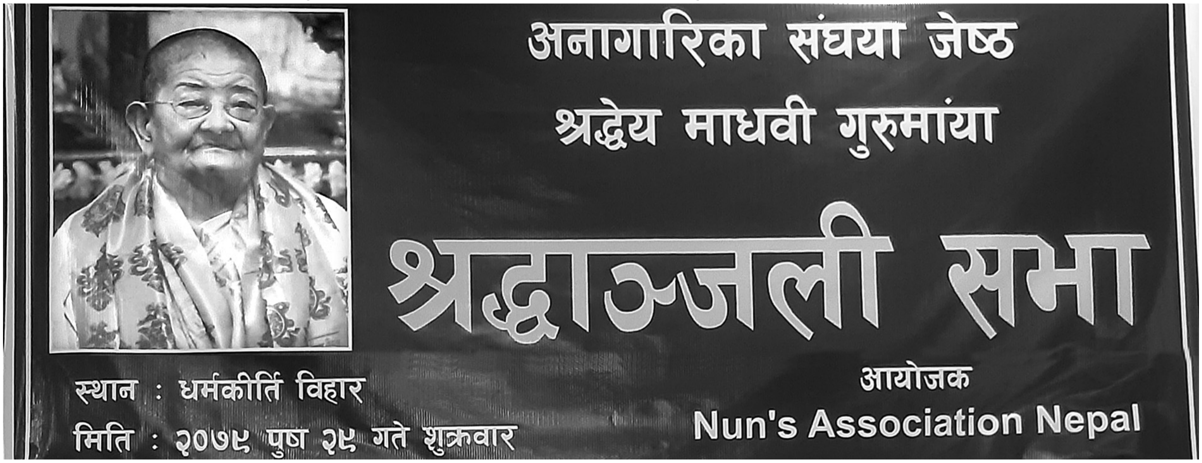
पाप कर्म (अकुशल कर्म) कहिल्यै नगर्नु
पुण्य (कुशल कर्म) गर्दै जानु ।
आफ्नो चित्त (मन) लाई शुद्ध गर्नु ॥
यही नै बुद्धको उपदेश हो ।

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 व्याट्रि र इन्भर्टरको लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।

दिवंगत जुया विज्याम्ह श्रद्धेय माधवी गुरुमांया श्रद्धाञ्जली सभा



२०७९ पौष २९ गते, शुक्रवार
स्थान- धर्मकीर्ति विहार, धम्महल ।

दिवंगत श्रद्धेय माधवी गुरुमांया पुण्य स्मृतिस वसपोलया सुगति व निर्वाणया कामना यासे श्रद्धाञ्जली अर्पण याय्‌गु ज्या क्वचाःगु दु । अन्तराष्ट्रिय भिक्षुणी संघ नेपालया ग्वसालय्‌ व मृत्यु संस्कार गुठीया व्यवस्थापनय्‌ अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया अध्यक्ष श्रद्धेय भिक्षु धम्मशोभन महास्थविरया सभापतित्वय थुगु ज्याभ्वः सम्पन्न जूगु खः ।

परीत्राण पाठ याना बिज्यासे प्रव्रजित गुरुमां संघ

वीर्यवती गुरुमांनं न्ह्याकाबिज्याःगु थुगु ज्याभ्वले आशन ग्रहण लिपा श्रद्धेय धम्मशोभन महास्थविर भन्तेपाखें पञ्चशील प्रार्थना याका विज्यातसा दीप प्रज्वलनं लिपा माधवी गुरुमांया किपाय्‌ गुरुमांपिं लगायत माधवी गुरुमांया छयँजःपिसं नं स्वाँ छानाः श्रद्धाञ्जली अर्पण यानाबिज्याःगु जुल ।

ज्याभ्वलय्‌ माधवी गुरुमांया छयेजः रमीला शाक्य (यशोधरा विद्यालयया भू.पू. प्रधानाध्यापिका) पाखें गुरुमांया जीवनी व वसपोलं बुद्ध शासनिक ख्यलय्‌ यानाबिज्याःगु अमूल्य योगदानया विषय प्रस्तुत याना बिज्यात ।

International Shakyamuni Buddha Vihar and Vipassana Center या प्रमुख श्रद्धेय भिक्षु पञ्ञलोक महास्थविर भन्ते नं उपस्थित जुयाबिज्याःगु थुगु ज्याभ्वले भिक्षु महासंघया अध्यक्ष धम्मशोभन महास्थविर भन्ते, नेपाल बौद्ध परियत्ति केन्द्रिय परिक्षा नियन्त्रक श्रद्धेय बोधिज्ञान महास्थविर भन्ते, श्रद्धेय पञ्ञारतन महास्थविर भन्ते लगायत अन्तराष्ट्रिय भिक्षुणी संघ नेपालया अध्यक्ष भिक्षुणी धम्मवती गुरुमां आदि पाखें माधवी गुरुमांया बुद्धशासनिक देन न्हयब्वसे वसपोलं बुद्धशासनया लागि तोता थकाबिज्याःगु कीर्तिया विषयलय प्रकाश याना बिज्यासे श्रद्धाञ्जली न्वचू विया विज्याःगु खः । थुगु हे भ्वलय्‌ श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांनं श्रद्धाञ्जली सभा धयागु हे गुण दुपिनिगु आदर्शयात भ्मीसं नं काय्‌गु लागि खः धया बिज्यात ।

ज्याभ्वले उपस्थित जुयाबिज्याःपिं सकसितं आभार व्यक्त यासे श्रद्धेय रूपशीला गुरुमांनं सुभाय न्वचू बिया बिज्यातसा दि. माधवी गुरुमांया पुण्य स्मृतिस सकले भन्ते गुरुमांपिसं परित्राण पाठ यानाबिज्याःगु खः ।

ज्याभ्वले श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांपाखें दि. माधवी गुरुमांया सुगति व निर्वाण कामना यासे दान प्रदान याना बिज्याःगु जुल ।

ज्याभ्वःया अन्त्ये श्रद्धेय धम्मशोभन भन्ते नं पुण्यानुमोदन याकाबिज्यासे श्रद्धेय माधवी गुरुमांया सुगति व निर्वाण हेतु कामना याना विज्याःगु जुल । श्रद्धेय माधवी गुरुमांया छयँजःपिं व गुरुमां संघ पाखें लःधाः हायकाः पुण्यानुमोदन यानाबिज्याःगु खः ।

धर्मकीर्ति विहार संरक्षण कोषको १९ औं वार्षिक साधारण सभामा प्रस्तुत गरिएका वार्षिक प्रगति प्रतिवेदनहरू

(१) पद्मकीर्ति विहार

(वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन २०७८ – २०७९

• दिवंगत श्रद्धेय कमला गुरुमांबाट स्थापित यस पद्मकीर्ति विहार, कमलपोखरी पुज्यनीय धम्मवती गुरुमांको संरक्षणमा वा निर्देशनमा धर्मकीर्ति विहारको शाखाको रूपमा सञ्चालन भइरहेको छ ।

• नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा विहारको साविक बुद्ध पूजा, साप्ताहिक कार्यक्रमहरू नियमित हुँदै आएकोमा वैशाख महिनामा अस्थाई ऋषिणी प्रव्रज्या कार्यक्रम विहारमा सुसम्पन्न भएको थियो ।

• स्वाँया पुन्हिको उपलक्ष्यमा कमलपोखरी, लाजिम्पात, साँखु र ह्यूमत क्षेत्रहरूमा विहारको आयोजनामा भिक्षाटन कार्यक्रम सफलता पूर्वक सम्पन्न भएको थियो ।

• बौद्ध स्थल तिर्थाटन भ्रमणको कार्यक्रम अनुसार जेष्ट महिनामा पोखरा तथा मुक्तिनाथ दर्शन भ्रमण

• यस वर्ष गुरु पूर्णिमा वर्षावासको समयमा पनि विहारबाट विभिन्न धर्म कर्मका कार्यक्रमहरू सम्पन्न भएका छन् । पूज्यनीय धम्मवती गुरुमांको ८९ औं जन्म उत्सवको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति विहारमा सञ्चालित विशेष साप्ताहिक अभिधर्म पाठ कार्यक्रममा जलपान दान गरेको थियो ।

• वर्षावासको ३ महिनाको अवधिमा Zoom Online बाट उपासक उपासिकाहरू सम्मिलित गराई दैनिक रूपमा बुद्ध पूजा, उपदेश र तीनसूत्र पाठ नित्य रूपमा गराउँदै आएको ।

• भगवान् बुद्धको मावाली देवदह स्थित यशोधरा भिक्षुणी विहारको निर्माण सहयोगको लागि ३० जना गुरुमांहरू सम्मिलित गराई पद्मकीर्ति विहारले भिक्षाटन गरिएको कार्यक्रममा उपस्थित गुरुमांहरूलाई जलपान, भोजन दान ।

• गतवर्ष संघ नायक पुज्य भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरले नेपाल भाषामा अनुवाद गरिएको पायासि राजन्य सूत्र पुस्तक अप्राप्य भएकोले उक्त पुस्तकलाई विहारका आवासिय अनागारिक ध्यानवती गुरुमांले नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशन गरका थियौं ।

• हरेक वर्ष झैं श्रद्धेय कमला गुरुमांको वार्षिक पुण्य स्मृतिमा वहाँको गुणानुस्मरण गरी संघ भोजन दान सामुहिक पाठ सहित पुण्यानुमोदन गरेको थियो ।

• विहारका उपासक उपासिकाहरू सामुहिक भेला भई मातातिर्थको करुणा विहारमा आर्थिक सहयोग र भोजन दान गरेको थियो ।

• यस वर्ष विहारका प्रमुख करुणावती गुरुमांको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा बौद्ध जन विहार, सुनाकोठीमा जेष्ठ नागरिक तथा वृद्ध बाज्ये बज्यैहरूलाई सामुहिक रूपमा क्षीर भोजन दान कार्य सम्पन्न भएको थियो ।

• यस पद्मकीर्ति विहारको २०७८ र २०७९ को वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन तथा गतिविधिबारे जानकारी गराउन पाएकोमा हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु । श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांको सु-स्वास्थ्य, निरोगी तथा चीरआयु कामना गर्दै यस धर्मकीर्ति विहारको उत्तरोत्तर प्रगति कामना गर्दछु ।

भवदीय,
अ. करुणावती गुरुमां

(२) निर्वाणमूर्ति किम्डोल विहार

आर्थिक वर्ष २०७८–२०७९

पृष्ठभूमि :

वि.सं. २००० सालको सुरुवातसँगै विधिवत रूपमा नेपाल अधिराज्यको पहिलो थेरवादी बौद्ध भिक्षुणी, गुरुमां विहारको रूपमा स्थापित निर्वाणमूर्ति विहार किम्डोल (संस्थागत नाम निर्वाणमूर्ति उपासिकाराम किम्डोल) ले पार गरेका लामो आरोह अवरोह पश्चात् वि.सं. २०५१ बाट धर्मकीर्ति विहारको सम्वन्धन एवं संरक्षणमा सञ्चालन भईरहेको नेपालको ऐतिहासिक विहारबाट वि.सं. २०७८ तथा २०७९ सालको भाद्र सम्ममा हासिल गरेको अद्यावधिक प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेको छु ।

प्रगति संक्षेपमा :

• गत आर्थिक वर्षभरी कोरोनाको र डेंगूको कारण सुरक्षा मापदण्ड भित्र रही विहारबाट सम्पन्न विविध कार्यक्रम तथा प्रगतिको क्रमबद्ध सम्झना निम्नानुसार रहेको छ –

• विहारका संस्थापक श्रद्धेय धर्मचारी गुरुमांको सुखावतिभूवन प्रस्थान गरेको पुण्य तिथिसँग मिलाई प्रत्येक महिनाको कृष्ण त्रयोदशीका दिन बिगत साँढे दुई दशक देखि सञ्चालन गरी आएको मासिक बुद्ध पूजा तथा भोजन दान कार्यक्रम अविछिन्न रूपमा सम्पन्न भयो ।

• विहारको वार्षिक कार्य सूचिमा रहेका अन्य कार्यक्रमहरू मध्ये प्रत्येक महिनाको ७ गते आनन्दकुटी विहारका भिक्षु महासंघलाई विहारमा निमन्त्रणा गरी गरिने संघ दान, जेष्ठ पूर्णिमाको मध्यरातमा महासमय सुत्त पाठ, २०७८ को बाला चर्तुदशीका दिन दिनभरी मेत्त सुत्त पाठ, जलपान तथा भोजन दान आदि विहारका नियमित कार्यक्रम विगतमाझैं सम्पन्न भयो ।

• पूजाको सिलसिलामा विगत १७ वर्षदेखि पूज्य भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांको शुभजन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा गुरुमांको सु-स्वास्थ्य एवम् आयुआरोग्यको कामना गरी २०७९ असोज १२ देखि १४ सम्म ३ दिन लगातार पट्टानपालिको पाठ, संक्षिप्त धर्मदेशना तथा जलपान भोजन दानको कार्यक्रम सम्पन्न गरियो । नेपालमा दुर्लभ पट्टान पालि श्रवण गर्न विगत वर्षहरूमा २०० देखि ३०० जना उपासक उपासिकाहरूको सहभागिता हुन्थ्यो । तर गत वर्ष देखि विश्वव्यापी कोरोना कहरको कारण सुरक्षा कवचका साथ विहानको एक सत्र मात्र सीमित सहभागीहरू विच पट्टानपाठ भयो । साथै यस वर्षको कार्यक्रममा विहारका आवासिय गुरुमांहरू र अन्य ९ विहारका गुरुमांहरू मात्र सहभागी थिए ।

• चालु वर्ष २०७८ सालमा सञ्चालन गर्ने योजनाहरू कोरोनाकहरले गर्दा नेपाल सरकार तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनको निर्देशन अनुसार सामाजिक दूरी र सिमित संख्यामा भेलाभई पूजा आदि धार्मिक कार्यक्रमहरू सम्पन्न भयो भने केही पूर्व निर्धारित कार्यक्रमहरू कोरोना महामारी मथर भएपछि गर्ने गरी हाललाई स्थगित गरिएको छ । स्थगित कार्यक्रमहरू मथर भएपछि गर्ने गरि हाललाई स्थगित गरिएको छ । स्थगित कार्यक्रमहरू मध्ये बु.सं. २५२६ को (वि.सं. २०७८ को (वि.सं. २०७८) बौद्ध परियत्ति परिक्षामा यस निर्वाणमूर्ति परियत्ति शिक्षा केन्द्रबाट शामिलभई उतिर्ण २१ जना परीक्षार्थीलाई मिति २०७९ श्रावण २१ गते पुरस्कार वितरण भयो । विगत वर्षहरूमा झैं महाथेरी (गुरुमां) लाई पूजा गरी सम्मान गर्ने महाथेरी पूजाको लागि आवश्यक सबै सामाग्रीहरू तयारी भइसकेको हुँदा उपयुक्त व्यवस्था मिलाएपछि सम्पन्न गरिने भएको छ ।

• यस वर्ष विहार संरक्षण समितिको प्रत्येक महिनाको २ गते हुने कार्य समितिको बैठक कोरोनाको कारण भाइवर र जूमबाट भईरहेकोमा २०७८ साल बैशाखबाट भौतिक रूपमा भेला भई बैठक भइरहेको छ ।

• यस वर्ष यस विहारको परियत्ति शिक्षा केन्द्रबाट ४ जना प्रथम श्रेणी सहित २१ उत्तिर्ण भए ।

(३) **धर्मकीर्ति वसुन्धरा विहारको वार्षिक प्रगति विवरण आर्थिक वर्ष २०७८–२०७९**

१) प्रत्येक महिनाको तृतीया तिथीमा बुद्धपूजा, धम्मदेशना, परित्राण पाठ र भोजनदान, जलपान दान ।

२) बैशाख पूर्णिमाका दिन बुद्ध पूजा, धम्मदेशना, ध्यान कार्यक्रम गरी २ दिनसम्म विशेष कार्यक्रम ।

३) नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा Online Zoom मार्फत कक्षा सञ्चालन भइरहेको साथै प्रत्येक शनिवार दिउँसो विहारमा पनि कक्षा सञ्चालन भइरहेको ।

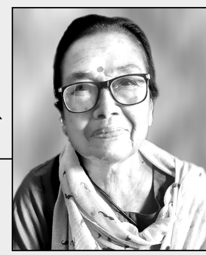
४) नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन पुरस्कार वितरण ।

५) एकदिवसीय ध्यान शिविर, बालध्यान शिविर ।

६) Online Zoom मार्फत दिनहुँ बुद्धपूजा, धम्मदेशना र मैत्री ध्यान सञ्चालन भइरहेको जानकारी गराउँदछौं ।

धर्मकीर्ति वसुन्धरा विहार, वसुन्धरा

असल कर्म महान्



✍ **विद्याकुमारी बज्राचार्य**

अकुशल भावना हटाउन मन शुद्ध गरौं
शरीर, वचन र मनद्वारा असल कर्म रोपौं

बुद्ध, धर्म र संघको गुण र महत्व बुझौं
माता, पिता र गुरुको महानतालाई बुझौं

मिथ्यादृष्टिलाई चिनौं पञ्चशील पालन गरौं
खराब बानी व्यवहार हटाई असल कार्य गरौं

मति राम्रो भए मात्र गति राम्रो हुने नियम बुझौं
जस्तो बीऊ रोपिन्छ त्यस्तै फल पाइने नियम नभुलौं

सबैमा समान भावना राखौं देखावटी बानी पन्छाऔं
म र मेरो भावना हटाई हामी र हाम्रो भन्ने बानी जगाऔं ।

२०७९ पुस २ गते

विषय – अभिधर्म (भाग–२६)

प्रवचक - श्रद्धेय पञ्ञासार महास्थविर

प्रस्तुती - मिनरवती तुलाधर

यसदिन श्रद्धेय पञ्ञासार महास्थविरले अभिधर्म विषय अर्न्तगत चित्तकाण्डको लोकुत्तर चित्तको बारेमा प्रवचन दिनु भएको थियो ।

लोकुत्तर चित्र संक्षिप्तमा ८ वटा हुन्छ भने
विस्तृतमा ४० वटा हुन्छ ।

चित्त संक्षिप्तमा ८९ वटा, विस्तृतमा १२१ वटा हुन्छ ।

लोक + उत्तर = लोकुत्तर चित्त

लोकबाट पार भएर जाने, लोकबाट उत्रिएर जाने, अलग्ग भएर जाने, नाघेर जानेलाई लोकुत्तर चित्त भनिन्छ ।

लोक तीन प्रकारका छन्, जसलाई त्रिलोक पनि भनिन्छ । ती हुन् –

कामलोक - ११
रूपलोक - १६
अरूपलोक - ४

जम्मा ३१ लोकलाई संसार चक्र, भव चक्र, विश्व ब्रह्माण्ड भनिन्छ ।

काम सुगति लोक - ७
देवलोक - ६
मनुष्यलोक - १
जम्मा ७

अपाय दुर्गती -४ वटा ती हुन् –
नरक, प्रेत, तिर्यक, असुर

हामीले दान, पुण्य गरेर, शील पालन गरेर कामावचर चित्त प्राप्त हुन्छन् । दान, शीलद्वारा सुगतिमा मनुष्यलोक र देवलोकमा सम्म उत्पन्न हुनसक्छ । रूपावचर ब्रह्मलोकमा उत्पन्न हुनलाई प्रथम, दुतिय, तृतिय, चर्तुय ध्यान लाभी हुनुपर्छ ।

अरूपलोक - ४
१) आकासानञ्चायतन
२) विञ्ञानञ्चायतन
३) आकिञ्चन्यायतन
४) नैवसञ्ञानासञ्ञायतन

महग्गत चित्त - रूपावचर चित्त - १५
अरूपावचर चित्त - १२
जम्मा २७

लोकबाट उत्रेर जाने मार्ग - ४ वटा छन् –

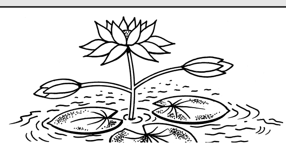
१) सोत्तापति मार्ग - १,	सोत्तापत्ति फल - १
२) सकृदागामी मार्ग - १,	सकृदागामी फल - १
३) अनागामी मार्ग - १,	अनागामी फल - १
४) अरहन्त मार्ग - १,	अरहन्त फल - १
४ मार्ग	४ फल

लोकुत्तर - ८

शील, समाधि, प्रज्ञाद्वारा क्लेश धर्महरूलाई हटाएर निर्वाण प्राप्त गर्ने । ✿

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनलाई चन्दा सहयोग

दाता – कमला सिंह, कुलेश्वर वडा नं. १४, काठमाडौं – चन्दा रकम रु. ३०००/–



बिई सयुके

✍ भरतराज चित्रकार
दथुननिः तंलाछी त्वाः

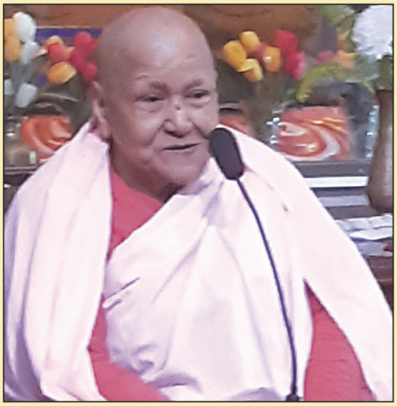
छंगू जक धाये सः जिं
जिगु धकाः धाये मसः
सुयातं बिई धुनागु
लित नं जिं काये मसः ।

मदुम्हेसित बिई धुंकाः
नुगलय् छाय् जिं स्याकेगु ?
समस्या जुया काः वःम्हेसित
मदु धकाः हानं छाय् दुःख बिइगु ?

बिइगु हे जक याये
ना धकाः ल्हातिई जिं
काइम्हेसिया गुलि चकनी ख्वाः
बिया हे लयताये‌के वइत जिं ।

थःके दुगु बिइसयुके सदां
काः वइबलय् मदु धाये म्वायक जिं
थःगु ल्हातिई दुबलय् खः बिइगु
नुगः चकंका हे बिईसयुके जिं ।

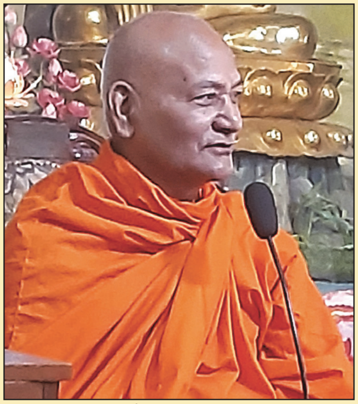
दिवंगत जुया बिज्याम्ह श्रद्धेय माधवी गुरुमांया श्रद्धाञ्जली सभा



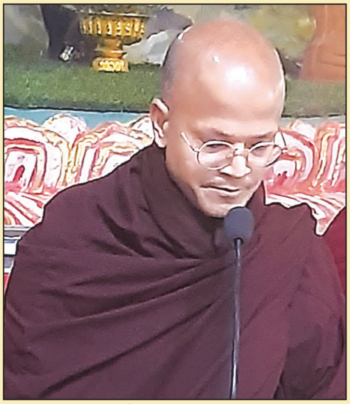
श्रद्धाञ्जली न्वचु व्यक्त याना
बिज्यासे श्रद्धेय धम्मवती गुरुमां

दिवंगत श्रद्धेय माधवी गुरुमां

श्रद्धाञ्जली न्वचु व्यक्त याना
बिज्यासे श्रद्धेय पञ्ञारत्न भन्ते



श्रद्धाञ्जली न्वचू व्यक्त याना
बिज्यासे श्रद्धेय धम्मशोभन भन्ते



श्रद्धाञ्जली न्वचू व्यक्त याना
बिज्यासे श्रद्धेय बोधिज्ञान भन्ते

सुभाय् न्वचू व्यक्त याना बिज्यासे
श्रद्धेय रूपशिला गुरुमां

श्रद्धाञ्जली सभाय् श्रद्धेय भन्तेपिं व श्रद्धेय धम्मवती गुरुमां

पुण्यानुमोदन याना बिज्यासे गुरुमांपिं

पुण्यानुमोदन याना बिज्यासे श्रद्धेय माधवी गुरुमां छेँजपिं

माधवी गुरुमांया जीवनी प्रस्तुत याना बिज्यास्य रमिला शाक्य

बा.अ.का.द.नं. - ७०/०४०/४१ म.क्षे.हु.नि.द.नं. १७/०६५/०६६ (०७९/०८०)

साधुवाद !!!

जन्म :
बि.सं. १९५७ आश्विन
कृष्ण तृतीया

दिवंगत :
बि.सं. २०३६ पौष शुक्ल
द्वादशी

दिवंगत उपासिका हीराथकुं शाक्य

धर्मकीर्ति पत्रिका वर्ष ४०, अङ्क ११ को रङ्गिन कभर पेज (४ पन्ना)
दिवंगत उपासिका **हीराथकुं शाक्य** **(भिक्षुणी धम्मवती गुरुमांकी आमा)**
को पुण्य स्मृतिमा धम्मवती गुरुमां सहित उहाँका सपरिवारले
धर्मदान गर्नुभएको छ ।

धर्मदान गरी सञ्चय गरिएको पुण्य शक्तिले दिवंगत हुनुभएका
उपासिका **हीराथकुं शाक्य** लगायत सम्पूर्ण पितृजनहरूको सुगति एवं
निर्वाण कामना गरी पुण्यानुमोदन गरिएको छ ।

साथै धर्मदान गर्नुहुने दाता परिवारको आयु आरोग्य एवं निरोगी कामना गर्दै
उहाँहरूले बुद्ध शिक्षा अभ्यास गर्दै आ-आफ्नो जीवन सफल पार्न सकुन् भन्ने
कामना गरी धर्मदानको लागि साधुवाद व्यक्त गरिएको छ ।

॥ भवतु सब्ब मंगलम् ॥

धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नघः, काठमाडौं

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