

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

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार

भिक्षुणी धम्मवती  
फोन: ४२५९४६६

सम्पादक  
भिक्षुणी वीर्यवती  
फोन: ४२५९४६६

सम्पादन सहयोगी  
भिक्षुणी शुभवती

प्रमुख व्यवस्थापक  
विद्यासागर रञ्जित  
फोन: ४२५ ८९५५, ९८४१४४९१११

व्यवस्थापकहरू  
चिनीकाजी महर्जन  
फोन: ४२५३१८२, ९८४१२५२६६२

ज्ञानेन्द्र महर्जन  
फोन: ४२७५३७७, ९८४१३६६५१४

सह-व्यवस्थापक  
धुवरत्न स्थापित  
फोन: ९८४१२६३३५५

कार्यालय  
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी  
धर्मकीर्ति विहार  
श्रीघ: नघ:टोल  
पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं  
फोन: ४२५९४६६

बुद्ध सम्वत् २५५७  
नेपाल सम्वत् १९३४  
इस्वी सम्वत् २०१४  
विक्रम सम्वत् २०७१

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



धर्मकीर्ति  
(बौद्ध मासिक)

# THE DHARMAKIRTI

## A Buddhist Monthly

14<sup>th</sup> APRIL 2014

वर्ष- ३१

अङ्क- १२

लुहि पुन्हि

बैशाख २०७१



लोकजनले आ-आफ्नो श्रद्धा तथा प्रसन्नता अनुसार दान दिन्छन् । जो व्यक्ति अरूको खानपिन र रहनसहनलाई सहन नसकी असन्तुष्ट एवं ईर्ष्यालु हुन्छ, उक्त व्यक्तिलाई दिनरात शान्ति प्राप्त हुन सक्दैन ।



सबै बन्धन चुँडाली त्रास रहित भइसकेको व्यक्ति, जसले रागादि आसक्ति भावना निर्मूल पारिसकेको हुन्छ, त्यस व्यक्तिलाई मैले ब्राह्मण भन्छु ।



अक्रोधी, ब्रतवान्, शीलवान्, तृष्णा रहित र संयमी भई, अन्तिम देह धारी (फेरि जन्म लिन नपर्ने व्यक्तिलाई नै मैले ब्राह्मण भन्छु ।



ब्राह्मणीको कोखबाट जन्म लिँदैमा त्यस व्यक्तिलाई ब्राह्मण भनिन्दैन । जुन व्यक्तिसंग राग, द्वेष र मोह आदि दुषित चित्त हुन्छ, त्यस व्यक्तिलाई "भो" भनेर मात्र सम्बोधन गर्न मिल्छ । तर राग, द्वेष, र मोह आदि दुषित चित्त निर्मूल पारिसकेको अनासक्त पवित्र व्यक्तिलाई मात्र मैले ब्राह्मण भन्छु ।

## सुख वृद्धि हुने सार धर्म

अत्थहि जातमिह सुखा सहाया  
तुट्ठी सुखा या इतरी तरेन  
पुञ्जं सुखं जीवितयङ्गयमिह  
सब्बस्स दुक्खस्स सुखं पहानं

अर्थात्, आफूलाई आवश्यक परेको अवस्थामा सहयोग गर्ने मित्र उपलब्ध हुनु सुखकर हो । आफूलाई प्राप्त भएको भौतिक सुखमा सन्तोषी हुन सक्नु पनि सुख नै हो । मरणासन्न अवस्थामा आफूले गरिराखेका पूण्य कार्य सम्भन सक्नु पनि सुखकर नै हो । यी बाहेक जीवनमा आइपर्ने जति पनि दुःखहरू छन्, तिनीहरूको मूल कारणलाई निमित्त्यान्न पार्न सक्नु सबभन्दा ठूलो सुखकर हो ।

संसारमा उत्पन्न भएका सबै प्राणीलाई दुःख मन पर्दैन । उनीहरू सुख मात्र चाहन्छन् । माथि उल्लेखित बुद्ध वचनले पनि सुख प्राप्त गर्ने उपायहरूलाई प्रस्तुत गरिरहेको छ । बुद्ध शिक्षानुसार हामीले सुख फल पाउने आशा गर्नु भन्दा पनि दुःख उत्पन्न हुने कारणलाई पत्ता लगाई त्यसलाई उत्पन्न हुन नदिन अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यतिमात्र होइन उहाँले हामीलाई सुख प्राप्त गर्न विभिन्न उपायहरू बताउनु भएको छ । ती मध्ये सुख वृद्धि हुने चारवटा उपायहरू यहाँ उल्लेख गरिएका छन् ।

### (१) सहयोगी मित्र प्राप्त हुनु सुखकर

हामीसंग जतिसुकै धनसम्पत्ति परिपूर्ण भएपनि, हामी आफै विद्वान भएपनि यदि हाम्रो जीवनमा आवश्यक परेको अवस्थामा सहयोगी मित्रहरू प्राप्त भएन भने दुःखको अनुभव गर्नुपर्ने हुन्छ ।

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । समाजबाट उ अलग रहन सक्दैन । उसलाई जीवनमा अनेक समस्याले पिरोलि रहेको हुन्छ । ती समस्याहरू उ एकलैले समाधान गर्न सम्भव हुँदैन । यसको लागि उसलाई आफ्ना सहयोगी मित्रहरूको सहयोग आवश्यक हुनेछ । सहयोगी मित्र मानिसको जीवनमा नभई नहुने अंग हो । त्यसैले सहयोगी साथी हुनु जीवनमा एक प्रकारको सुख नै हो ।

हरेक परिवारमा छोराछोरीको लागि आमा नै परम मित्र हुन्छन् । त्यसैले भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ—

“माता मित्तं सके घरे” । असल एवं कर्तव्यपरायण आमाले आफ्नो सन्तानको भविष्य उज्वल पार्न हरसम्भव प्रयास गर्छिन् । यस्ती शिक्षित आमाको छत्रछाँयामा हुर्कन पाउने सन्तान सुखी हुन्छन् ।

भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ— “भरिया परमा सखा” अर्थात् विवाहित पुरुषको लागि विश्वासी साथी भन्नु नै इमान्दार एवं कर्तव्यपरायण श्रीमती हुन् । जुन श्रीमतीले आफ्ना श्रीमान्, एवं पुत्रपुत्री प्रति हीतोपकार गर्ने नियतले पारिवारिक कर्तव्य निभाउँछिन्, त्यस परिवार सुखी बन्दछ । तर यसमा विचारणिय कुरा अर्को पनि रहन्छ, जति श्रीमतीले इमान्दारपूर्वक आफ्नो कर्तव्य निभाउँछिन् त्यति नै श्रीमान्ले पनि इमान्दारीपूर्वक सच्चरित्रवान् भई आफ्नो कर्तव्य निभाउनु अति जरूरी छ । अनि मात्र त्यस परिवारको भविष्य उज्वल र सुखमय बन्दछ । त्यसैले भगवान् बुद्धले गृही विनयमा श्रीमान् र श्रीमतीको छुट्टाछुट्टै कर्तव्यहरू उल्लेख गर्नुभएको छ ।

### (२) सन्तोषी बन्न सक्नु सुखकर—

सुखमय जीवन यापनको लागि मानिसहरूमा सन्तोषी स्वभाव हुन अति जरूरी छ । असीमित चाहनाको वसमा गई लोभयुक्त चित्त अगाडि सारी मनलाई असन्तोषी बनाइरहने व्यक्तिले कहिले पनि मानसिक सुख प्राप्त गर्न सक्दैन । आफ्नो क्षमताले भ्याए अनुसार प्राप्त गरेको भौतिक साधनमा सन्तोषी बन्न सक्ने व्यक्तिको जीवन आनन्दमय हुन्छ ।

### (३) पूण्यवान् हुनसक्नु मरणासन्न अवस्थाको लागि सुखकर

आफ्नो जीवनकालमा सकेसम्म आफ्नो र अरूको हीतोपकार गर्ने चेतना अगाडि सारी राम्रो नियतले जति कार्य गरिन्छ, ती सबै पुण्य कार्यहरूको फलले मनलाई आनन्दित पारिरहेको हुन्छ । त्यति मात्र होइन मरणासन्न कालमा पनि आफूले मन लगाई गरिराखेको असल पुण्यकार्यहरूको स्मरण हुँदै आएपछि मनमा एक किसिमको अनौठो सुखानुभूति उत्पन्न हुन थाल्छ । यही सुखानुभूतिको शक्तिले निर्भिक रूपमा सुखपूर्वक देहत्याग गर्न पाउने छ । यस्तो व्यक्तिको मरण सुखदायी हुनेछ ।

तर जुन व्यक्तिले अज्ञानतावस अरूलाई अहित र हानी हुने कार्य गरेको हुन्छ, उसले मरणासन्न अवस्थामा पनि आफ्नो मनले त्यही अकुशल कार्यको घटना सम्झंदै पश्चातापको आगोले पोली अशान्त चित्तको कारणले दुःखदायी मरणलाई अंगाल्न बाध्य हुनेछ।

(४) सबै प्रकारका दुःखहरूबाट मुक्त भएर रहनु सुखकर

माथि उल्लेखित ३ वटा सुखकर विषयहरू बाहेक उच्चतम एवं दुर्लभ सुख भन्नु नै सबै प्रकारका दुःखहरूले मनमा असर पार्न नसक्ने गरी दुःखबाट मुक्त हुन सक्नु नै ठूलो सुख हो। विपश्यना ध्यान अभ्यास को माध्यमले संसारको त्रिलक्षण स्वभाव (अनित्य, दुःख र अनात्म) लाई अन्तरमनले बुझी लोभ, द्वेष, र मोह जस्ता मनभित्र लुकेर बसेका दुषित भावनालाई जरा देखि नै उखेलेर फाल्न सकेपछि मात्र हाम्रो मनलाई सांसारिक दुःखले छुन सक्दैन। तर यो कुरा गर्न जति सजिलो छ, व्यवहारमा उतार्न भने ज्यादै कठिन छ। तर यस कठिन कार्यलाई मेहनती र लगनशील भई निरन्तर अभ्यास गर्न सकेमा यस कार्य असम्भव भने छैन।

त्यसैले माथि उल्लेखित बुद्धवचनलाई गहिरिएर चिन्तन मनन गर्नुका साथै यसलाई आफ्नो अमूल्य जीवनमा निरन्तर अभ्यास गर्दै अमूल्य एवं नित्य सुखलाई प्राप्त गर्न सकौं। यस कार्यमा सबैको कल्याण समेटिएको छ।



### धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति २०७० साल	बुद्धपूजा गर्नुहुने गुरुमांहरू	धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमांहरू
फागुन २५ गते, आइतवार, अष्टमी	अमता	वीर्यवती
चैत्र १ गते, शनिवार, संक्रान्ति	वण्णवती	चमेली
चैत्र २ गते, आइतवार, पूर्णिमा	सुवण्णवती	धम्मवती
चैत्र १० गते, सोमवार, अष्टमी	त्यागवती	त्यागवती
चैत्र १६ गते, आइतवार, औंसी	शुभवती	केशावती

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- ★ चार आर्यसत्यलाई यथार्थ रूपले बुझ्नेलाई बुद्ध (=तथागत= शास्ता=भगवान्) भनिन्छ।
  - ★ त्रिरत्न भन्नाले बुद्ध, धर्म र संघ बुझिन्छ। बुद्ध, धर्म र संघको शरण जानु नै त्रिशरण वा त्रिरत्न शरण जानु हो।
  - ★ बुद्धले ८४,००० धर्म स्कन्ध (=धर्म समूह) हरू दिनु भएका थिए। ती मध्ये ८२,००० बुद्ध आफैले र बाँकी २,००० बुद्धको अनुमोदनमा अन्य भिक्षुहरूले देशना गर्नु भएका थिए।
  - ★ भिक्षु संघको स्थापना भारतस्थित सारनाथमा ई. पू. ५२८ मा धर्म चक्र प्रवर्तन (=प्रथम उपदेश) पछि भएको थियो।
  - ★ बुद्ध-धर्मको मूल ग्रन्थलाई त्रिपिटक भनिन्छ। त्रिपिटक भन्नाले सुत्र पिटक, विनय पिटक र अभिधर्म पिटक बुझिन्छ। (हे. परिशिष्ट “घ”)
- ( साभार- बौद्ध दर्पण )

### धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ८१६

रोशनी तुलाधर

ठमेल, काठमाडौं

रु. १०१०/-

### नेपाल बौद्ध परियति शिक्षा, धर्मकीर्ति विहारको लागि चन्दा सहयोग

नेपाल बौद्ध परियति शिक्षा, धर्मकीर्ति विहार परीक्षा केन्द्रको लागि प्रकाश वीर सिंह तुलाधर लाजिम्पातबाट रु. १५००/- चन्दा सहयोग प्राप्त भएको छ। चन्दादातालाई यस संस्थाले साधुवाद व्यक्त गरिएको छ।

“यो (शरीररूपी) गृह निर्माण गर्नेलाई खोज्दा खोज्दै अनेक जन्म बित्यो। मेरो हरेक जन्म दुःखमय भएर बित्यो। यस शरीररूपी गृह निर्माण गर्ने हे बुद्धि मैले तिमीलाई देखि सकें (पत्ता लगाइसकें) तिमीले अब फेरि यो गृह बनाउन सक्नेछैनौ। किनभने मैले घर बनाउनको लागि प्रयोग गर्ने तिम्रो सबै सरसामानहरू भाँचि सकें, घरको धुरि पनि खसालि सकें। अब मेरो चित्त संस्कार रहित भई तृष्णा विनाश भइसक्यो।” - धम्मपद

## धम्मपद - २७६

सब्व संयोजनं छेत्वा - यो चे नं परितस्सति  
सङ्गातिगं विसञ्जुत्तं - तम हं ब्रूमि ब्राह्मणं

अर्थ- सबै संयोजन छेदन गरीसकेको जो संग भय त्रास छैन, रागादि क्लेशको कुनैको शेष बाँकि छैन, त्यस्तालाई म ब्राह्मण भन्दछु ।

घटना- उपरोक्त गाथा भगवान बुद्धले वेणुवन विहारमा बस्नुभएको बेला उगसेन नामका महाजनको कारणमा भन्नुभएको थियो।

भगवान् बुद्धको समयमा उगसेन नामका एक महाजन म डराउँदिन म संग भय त्रास छैन भनेर हिँड्थ्यो । उसको कुरा नपत्याई भिक्षुहरूले भगवान बुद्धसँग भन्न गए- “भो शास्ता ! उगसेनले मसँग भय त्रास छैन भनेर हिँड्छ । उसले भूठो कुरा बोलेर हिँड्छ जस्तो छ” ।

भिक्षुहरूको यस कुरामा भगवान बुद्धले भन्नुभयो- “मेरा पुत्र समान संयोजन क्षीण भईसकेका व्यक्तिसँग भय त्रास हुँदैन । उ डराउँदैन ।”

यसरी आज्ञा भएर भगवान बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ❖

### धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्य शुल्क

#### सम्बन्धी सूचना

पत्रिका प्रकाशनका लागि आवश्यक विभिन्न मसलन्द सरसामानहरूको मूल्य बृद्धि भएको कारणले धर्मकीर्ति पत्रिकाको आगामी अङ्क १ (वर्ष-३२, बु.सं. २५५८) देखिको विशेष सदस्य शुल्क दर रु. २०००/- कायम रहने सूचना ग्राहक वर्गहरूमा जानकारी गराइएको छ ।

व्यवस्थापक, धर्मकीर्ति पत्रिका

### धर्मकीर्ति पत्रिका नवीकरण सम्बन्धी सूचना

धर्मकीर्ति पत्रिकाको आगामी जेठ अंक २०७१ साल वर्ष ३२ अङ्क १ देखि १२ सम्म प्रकाशन हुने पत्रिकाको लागि साधारण सदस्यता नवीकरण गर्न हुनका लागि सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

- वार्षिक ग्राहक शुल्क रु. १००१- मात्र ।
- चेकबाट भुक्तानी पठाउँदा खातावालको नाम “धर्मकीर्ति” मात्र उल्लेख गरी पठाउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

धर्मकीर्ति पत्रिका, व्यवस्थापक समूह

## धम्मपद - २७७

छेत्वा नन्धिं वरत्तं च - सन्दासं सहनुक्कमं  
उक्खित्तं - पलिघं बुद्धं - तम हं ब्रूमि ब्राह्मणं

अर्थ- क्रोध (द्वेष) रूपी डोरी, तृष्णारूपि डोरी, सन्यास (अनुशय क्लेश र ६२ प्रकारको मिथ्यादृष्टि) लाई काटेर अविद्यारूपि पलिघ (क्रोध) लाई फ्याँकेर चतुआर्यसत्य बुभेकालाई म ‘ब्राह्मण’ भन्दछु ।

घटना- उपरोक्त गाथा भगवान् बुद्धले जेतवन महाविहारमा बस्नु भएको बेला दुइजना ब्राह्मणहरूको कारणमा भन्नुभएको थियो । बुद्धको समयमा दुइजना ब्राह्मणहरू थिए । एउटाको नाम चुल्ल रोहित, अर्कोको नाम महारोहित थियो । एकपल्ट तिनीहरूको विचमा आ-आफ्नो गोरू मध्ये कसको बढि बलियो भनीकन वाद विवाद चलेछ ।

कुराको छिनाफानो गर्न तिनीहरूले गाडा भरि बालुवा राखेर गोरूहरूलाई अचिरवती नदीमा लगे । गोरूहरूलाई गाडा भुण्याई जोत्न लगाए । ब्राह्मणहरूले गाडा हाँक्न खोजे । गाडात अलिकति पनि चलेन बरू त्यसमा बाँधिएको छालाको डोरी चुँड्यो ।

त्यही बेला केही भिक्षुहरू पनि नदीमा नुहाउन गएका थिए । यो दृष्य देखेर विहारमा पुगी भिक्षुहरूले भगवान बुद्धकहाँ त्यही कुरा सुनाउन गए ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो- “भिक्षुहरू छालाको त्यो बलियो डोरी बाहिरको (लौकिक) हो । त्यसलाई जसले पनि चुँडाल्न सक्दछ । भिक्षुले भित्रको आध्यात्मिक क्रोध रूपि डोरी र तृष्णा रूपि डोरीलाई चुँडाल्न सक्नुपर्छ, र”

यसरी आज्ञा भएर भगवान् बुद्धले उपरोक्त गाथा भन्नुभयो । ❖

प्राज्ञ रीना तुलाधर (बनिया)  
‘परियति सद्धम्म कोविद’



# विपश्यना के हो ? र किन ?

कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का

## विपश्यना के हो ?

विपश्यना ध्यान भगवान् गौतम बुद्धद्वारा देशित एक चित्त विशोधन विधि हो, जुन सहज, सरल एवं मिथ्या आडम्बर र अन्धविश्वासबाट अलग भई वैज्ञानिक छ।

विपश्यना अर्थात विशेष रूपले हेर्ने। आफ्नो पदार्थ स्वरूपलाई आफैले हेर्ने र निरीक्षण गर्ने। शील पालन गरी श्वास प्रश्वासमा चित्त एकाग्र राखी अन्तरमुखी हुँदै काय (शरीर) र मनको यथाभूत स्वभाव र क्रियालाई निरीक्षणगर्ने। स्व. अनुभूतिको आधारमा यसको अनित्य, दुःखमय र निस्सार स्वभावलाई जान्ने। यसरी यसप्रति उत्पन्न हुने आशक्तिबाट अलग रही मुक्त जीवन जिउने। यही नै विपश्यना हो।

शील सदाचारी (हिंसा, चोरी, व्यभिचार कर्म, असत्य कुरा गर्ने र मद्यपान गर्ने आदि जस्तो दुराचारी कार्यबाट अलग रहने। संयमशील मानिस तयार गर्ने चित्त एकाग्रताबाट मानिसको मनका सुसुप्त शक्ति जागृत गरी आ-आफना कार्य क्षेत्रमा बढि निपुण गर्ने। प्रज्ञाको अभ्यासले राग द्वेष, काम, क्रोध, भय, र आशंका आदि अकुशल वृत्तिलाई समन एवं निर्मूल पारी चित्तलाई विशुद्ध गर्ने। त्यसपछि उक्त चित्तमा मैत्री, करुणा, मुदिता र अपेक्षा रूपी ब्रह्मीय सद्गुणहरू भर्ने। जसबाट मानव-मानव बिच पारस्परिक स्नेह, सहानुभूति, सहयोग, सहिष्णुता र निश्चार्थ सेवाभावको सद्गुण विकास हुनेछ। यही विपश्यनाको सर्वलोकहितकारी लक्ष हो।

विपश्यना ध्यानको प्रशिक्षण मानिसहरूलाई कुनै सम्प्रदायमा दिक्षित गराउनको लागि होइन, धर्ममा दिक्षित गराउनको लागि हो। धर्म भनेको सार्वजनीन, सर्व हितकारी, सार्वकालिक, सनातन धर्म, र मानव धर्म हो। धर्मको अर्थ शान्त चित्तको शुद्ध, सरल र स्वच्छ व्यवहार हो। विपश्यना विधिलाई कुनैपनि जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, देश काल र बोलि भाषाका व्यक्तिले सजिलै अपनाउन सकिन्छ। सबैको लागि यो समान रूपले कल्याणकारी छ।

## विपश्यना किन ?

मनमा मैत्री र करुणा रस, वचनमा अमृत होस्  
जन जनको हितको लागि धर्म शब्द नै बोलोस्  
शान्ति र चैन कसलाई चाहिँदैन र ? जबकि सारा

संसारमा अशान्ति र वेचैनी छाडेरहेको छ। शान्तिपूर्वक बाँचनका लागि जीवन जीउने कलालाई जान्न अत्यावश्यक छ। सत्य धर्म नै साँचो अर्थमा जीवन जीउने कला हो। जसबाट हामी आफै पनि सुख र शान्तिपूर्वक बाँचन सक्नेछौं, फेरि अरुलाई पनि सुख शान्तिपूर्वक बाँचन पाउने अवसर प्रदान गर्न सक्नेछौं। शुद्ध धर्मले यही ज्ञान सिकाउँदछ। त्यसैले धर्म भनेको सार्वजनीक, सार्वकालिक र सार्वभौमिक हुन्छ। सम्प्रदाय धर्म होइन। सम्प्रदायलाई धर्म मान्नु नै भूल हो।

## धर्मले कसरी शान्ति प्रदान गर्छ ?

सर्वप्रथम हामी यो बुझौं - हामीलाई अशान्ति र वेचैनी किन हुन्छ ? राम्ररी बुझेर हेर्दा स्पष्ट हुन्छ— जुनबेला हाम्रो मनमा विकार उत्पन्न भई मन विकृत हुन्छ, त्यही अवस्थामा हामी अशान्त हुन थाल्छौं। क्रोध, लोभ, भय, इर्ष्या अथवा अन्य कुनै पनि प्रकारका दुषित भावना हाम्रो मनमा उत्पन्न हुने वित्तिकै हाम्रो मन विक्षुब्ध भई हामीले आफ्नो मनको सन्तुलन गुमाउन पुग्छौं। त्यसैले हामीमा रीस, ईर्ष्या, भय आदि उत्पन्न हुन नदिन के गर्नुपर्ला ? उत्पन्न भइहाले पनि यिनीहरूबाट मन अशान्त हुन नदिन के उपाय गर्नु पर्ला ?

आखिर यी विकारहरू किन उत्पन्न हुने होला ? धेरैजसो कुनै अप्रिय घटना घट्ने बेला (आफ्नो मनले चिताए अनुसार नहुनु, आफूलाई मन नपरेको घटना घट्नु) यसको प्रतिक्रिया स्वरूप यी विकारहरू उत्पन्न हुने गर्छन्। त्यसो भए यस संसारमा रहँदै गर्दा कुनै पनि अप्रिय घटना हुन नदिन के सम्भव होला ? कुनै पनि प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न नै हुन नदिन सम्भव होला ? अहँ, यो कसैको लागि पनि सम्भव हुने छैन। जीवनमा प्रिय र अप्रिय दुवै प्रकारका परिस्थितिहरूको सामना गर्नुपर्ने अवस्था त आइ नै रहन्छ। यसको लागि हामीले यही प्रयत्न गर्नुपर्नेछ— प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न भइहाले पनि हामीले आफ्नो मनलाई शान्त र सन्तुलित बनाइराख्न आवश्यक छ। बाटोमा हिँड्नेबेला त्यहाँ काँडा र कङ्कडहरू त भइने हाल्छन्। तर हामीले जुत्ता लगाई हिँड्न सक्थौं भने ती काँडा र कङ्कडहरूबाट आउन सक्ने अप्ठ्यारा समस्याहरू स्वतः समाधान हुनेछ। यसरी नै हामीले आफूलाई घाम पानीबाट बचाउनु छ भने छाता

ओढेर जानुपर्ने हुन्छ । यसबाट बच्ने उपाय यही हो । यसरी प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि हामीले आफूलाई सुरक्षित राख्न जान्नु पर्दछ ।

सुरक्षा यसैमा हुन्छ, कि कसैले गाली गरेपनि, अपमान गरेपनि नरिसाइकन निर्विकार रहनुपर्ने हुन्छ । यहाँ एउटा कुरा विचारणिय छ, कि कोही व्यक्तिले हामीलाई नराम्रो र अयोग्य व्यवहार गर्छ भने उक्त व्यक्तिको दोषको कारणले हामीमा क्षोभ र विकार किन उठ्ने गर्छ ? यसको प्रमुख कारण हाम्रो अचेतन मन भित्र संचित अहंकार, आसक्ति, राग, द्वेष र मोह आदि जस्ता दूषित भावनाहरूको गाँठो लुकेर बसेको हुन्छ । जब यसमा कुनैपनि नराम्रो घटनाको आघात पर्न थाल्छ, तब लोभ, क्रोध एवं द्वेष रूपी विकार चेतनाको रूपमा उत्पन्न हुन थाल्छ । त्यसैले जुन व्यक्तिको अन्तर्मन शुद्ध हुन्छ, उसलाई यस प्रकारका अप्रिय घटनाले कुनै विकार वा अशान्तिलाई उकासी दुःख दिन सक्दैन ।

प्रश्न उठ्न सक्छ कि जबसम्म अन्तर्मन शुद्ध हुन सक्दैन, तबसम्म के गर्नेत ? मनमा पूर्व संचित संस्कारको फोहर मैलाहरू त हुन्छन् नै । त्यसैको कारणले केही अप्रिय घटनासंग सम्पर्क हुने वित्तिकै नयाँ विकार उम्लिएर आउने हुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा के गर्ने त ?

एउटा उपाय त यस्तो पनि हुन्छ, कि मनमा कुनै विकार उत्पन्न हुने वित्तिकै आफ्नो मनलाई अर्कै विषय वस्तुमा केन्द्रित गराइदिने । कुनै अर्को विचारमा अथवा कुनै अर्को काममा अल्भाइदिने । अर्थात् वस्तुस्थितिबाट नै मोडेर जाने । तर यो त मनको माथिल्लो सतहको चेतन अवस्था मात्र हुनेछ । भित्री अचेतन मन अथवा अर्ध चेतन मन त त्यही प्रकारले क्षुब्ध भई भित्रभित्रै मसीना धागो गाँठो परे जस्तै गाँठो पर्दै गइरहेको हुन्छ । भविष्यको कुनै एक समयमा उक्त गाँठो उम्लिएर आई चेतन मनको रूपमा देखा पर्दै आउनेछ । अनि यसले अझ बढि समस्या (अशान्ति र बेचैनीको रूपमा) उत्पन्न गराइदिनेछ । त्यसैले पलायन हुनु समस्याको सही समाधान होइन र रोगको सही समाधान पनि होइन ।

लगभग २५०० वर्ष पहिला भगवान् गौतम बुद्धले यस समस्या समाधान गर्नको लागि र मानिसहरूको कल्याणको लागि एक अमूल्य उपाय प्राप्त गर्नुभई यसलाई सर्वसुलभ गराइदिनुभयो । यस्तो अवस्थामा पलायन नभइकन वस्तुस्थितिसंग सामना गर्न सक्नुपर्दो रहेछ । कुनै पनि घटनाको कारणले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ,

त्यसलाई जस्तो छ त्यसरी नै यथावत् रूपमा हेर्न सक्नुपर्दछ । रीस उठ्दा त्यस रीसलाई जस्तो छ त्यसरी नै हेर्दै रहने । यसले रीसको वेग क्रमशः शान्त हुँदै जानेछ । यही तरिकाले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई यथाभूत रूपले मनको आँखाले हेर्दै जाने । यसरी हेर्दै जाँदा यस विकारको वेग एवं शक्ति क्षीण हुँदै जानेछ । तर यस्तो कार्य अगाडि बढाउनको लागि त्यो क्षण हामीमा होश हुनु अत्यावश्यक छ । रीस उठ्ने बेला हामीले “मलाई रीस उठ्यो” भन्ने कुरालाई चाल पाउन नै सकिराखेको हुँदैन । रीस उठी उक्त रीसको आवेगमा आई गर्नुपर्ने कार्य सिद्धाई सकेपछि बल्ल होश आउने हुन्छ । जुन रीसको आवेगमा आई कसैलाई गाली गरेर पनि चित्त नबुभी अझ हात समेत चलाई कूटपीटसम्म पनि गरिसकेको हुन्छ । त्यसपछि बल्ल “मबाट ठूलो गलती हुन पुगेछ” भन्दै चिन्तित हुन थाल्छ । यस घटनाले पछि पश्चाताप गरिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यतिमात्र होइन फेरि फेरि पनि यस्तो प्रतिकूल परिस्थिति दोहोरिँदा फेरि बेहोशी नै बनी सोही गलत व्यवहारलाई दोहोर्याउन पुग्ने हुन्छौं । कारण क्रोध उत्पन्न हुने समयमा हामीसंग होश नै हुँदैन । होश फर्के पछि पश्चाताप गरेर कुनै फाइदा हुँदैन । चोरले चोर्न आउने समयमा मस्त निदाइ राख्ने, चोरले सबै सामान चोरेर लगिसकेपछि हतरपतर ढोकाको ताल्चा लगाउँदैमा के फाइदा ? सर्प भागिसकेपछि लड्छि उठाएर के फाइदा ? विकार उठ्ने समयमा हामीलाई कसैले होश दिलाई रहन सक्छ र ? हरेक व्यक्तिले आफूमा विकार उठ्ने समयमा होश दिलाउनको लागि एक सहायक व्यक्ति पाल्न सम्भव छैन । तर अनुमान गरौं कि यो पनि सम्भव नै भयो र कसैले आफ्नो लागि कुनै एक सहायक व्यक्ति नियुक्त गर्‍यो रे । अनि त्यही अवसरमा उक्त सहायक व्यक्तिले “तपाईं रिसाउनु भयो, आफ्नो रीसलाई हेर्नु” भनी सचेत पनि पायो रे । तर यहाँ फेरि अर्को समस्या खडा हुनेछ कि त्यस अमूर्त क्रोधलाई हामीले कसरी हेर्ने ? जुनबेला आफूमा उठिरहेको क्रोधलाई हेर्ने कोशिस गरिन्छ, त्यहीबेला जसको कारणले क्रोध उत्पन्न भएको हो, त्यही आलम्बन बारम्बार मनमा उत्पन्न भई “बलेको आगोमा घ्यू थपे जस्तै भई” क्रोधले अझ उग्र रूप लिन थाल्छ । यसले गर्दा विकार उत्पन्न गराउन अझ प्रेरणा दिने कार्य हुन जानेछ । त्यसैले आलम्बनबाट अलग रही अमूर्त विकारलाई साक्षी भावले कसरी हेर्ने भन्ने समस्या उत्पन्न हुन्छ । क्रमशः

## बौद्ध विश्वास (द्वितीय भाग)—१६

के.श्री धम्मामन्द

अनुवादक- बरदेश मानन्धर

ज्ञानले पूर्ण भएका एक बौद्धले कहिल्यै पनि कृपाको आशा गर्दैन नत आफ्नो कुकर्मबाट बचाउनको लागि नै प्रार्थना गर्दछ। ज्ञानले युक्त एक बौद्धले संसारिक दुःखबाट मुक्त हुन र मोक्ष प्राप्तिको लागि आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्न बुद्धका उपदेशहरू पालन गर्ने तिर लाग्छ।

मूर्ति-पूजा गरेकोमा बौद्धहरूलाई आलोचना गर्नेहरूले साँच्चै नै बौद्धहरूले गरेका कार्यलाई गलत रूपमा प्रस्तुत गरि रहेका छन्। यदि मान्छेहरूले आफ्ना बाबु बाजेहरूको सम्झनाको लागि उनीहरूको फोटोहरू राख्न सक्छ भने, यदि मान्छेहरूले राजा-रानी, प्रधानमन्त्री, वीरहरूको, दार्शनिकहरूको, साहित्यकारहरूको फोटोहरू राख्न सक्छ भने अवश्यै पनि बौद्धहरूले पनि आफ्ना श्रद्धेय गुरुको सम्झनाको लागि उसको फोटो राख्न नहुने कुनै कारण छैन। यदि कसैले आफ्ना गुरुको विशिष्ट गुणहरूको प्रशंसा गर्दै केही गाथाहरूको पाठ गर्छ भने यसमा के दोष छ? यदि मान्छेहरूले आफ्नो श्रद्धाञ्जलि प्रकट गर्न आफ्ना प्रिय व्यक्तिहरूका चीहानमा माल्यार्पण गर्न सक्छ भने बौद्धहरूले पनि आफ्नो जीवन पीडित मानवहरूको सेवामा लगाएका आफ्ना प्रिय गुरुको लागि किन केही फुलहरू, धूपहरू अर्पण गर्न नसक्नु? मान्छेहरू विजय हासिल गरेका केही वीरहरूको सालिक बनाउँछन्, वास्तवमा तिनीहरू (वीरहरू) हत्याराहरू हुन् जो हजारौं व्यक्तिहरूका मृत्युको लागि जिम्मेवार छन्। शक्तिको लालसाले तिनीहरूले निर्दयीपूर्वक मान्छेहरू मारे। तिनीहरूले कमजोर राष्ट्रहरूलाई आक्रमण गरे र तिनीहरूमा सम्पत्ति लिएर धेरै क्षति पुऱ्याएर धेरै नै दुःख दिए। यी मध्ये धेरै विजयीहरूलाई राष्ट्रिय वीरको रूपमा लिन्छन्। उनीहरूको स्मृतिमा विभिन्न कार्यक्रम बनाइन्छन् र उनीहरूको चिहानमा फुलमाला चढाइन्छन्। अर्को तर, बौद्धहरूले विश्वमा सम्मानित आफ्ना गुरु जसले अरूहरूलाई मुक्तिका बाटा देखाउन ज्ञान प्राप्तिको लागि सबै संसारीक सुखको त्याग गरेका थिए— को प्रतिमामा पूजा गर्छन्।

मूर्तिहरू भनेको अर्ध चेतनीक भाषा हो। त्यसैले यदि तथागतको मूर्तिलाई वारम्बार आफ्नो मन भित्रै

बनाउन सकेमा-पवित्रतालाई अँगाल्ने रूपमा, त्यस मूर्तिले अर्धचेतनिक मनसम्म प्रवेश गर्नेछ। यदि यी बलवान्छ भने नराम्रो चेतनाको लागि सञ्चालित ब्रेकको रूपमा कार्य गर्नसक्छ। बुद्धका अनुस्मरणले प्रीति उत्पन्न हुन्छ, मनलाई फूर्तिलो स्फूर्तिलो बनाउँछ एवं व्याकुलता, तनाव र नैराश्यताको भावना हटाउँछ। त्यसकारण बुद्धको पूजा गर्ने एउटा भक्ति (प्रार्थना) होइन बरू एउटा ध्यान हो। त्यसकारण यो मूर्ति-पूजा होइन बरू 'आदर्श' पूजा हो। यसप्रकार बौद्धहरूले आफ्नो जीवनलाई पवित्र मन्दिर बनाउन स्फूर्ति पाउँदछ। उनीहरूले आफ्नो 'भित्ती मन्दिर' त्यस मूर्ति राख्न योग्य नभए सम्म आफ्नो मनलाई शुद्ध पार्दछ। बौद्धहरू बुद्ध मूर्ति अगाडि घुँडा टेक्छन्-आफै लाई विनम्र बनाउन र त्यस मूर्तिले प्रतिनिधित्व गरेको महान व्यक्ति प्रति सम्मान प्रकट गर्न। उनीहरू वहाँको असल ब्यक्तित्वबाट प्रेरणा पाउने र वहाँका गुणलाई तुलना गर्ने प्रयास गर्छन्। बौद्धहरू बुद्ध मूर्तिलाई एउटा निर्जीव काठ, धातु वा माटोको मूर्ति भनेर ठान्दैनन् काय, वाक र मन शुद्ध भएका र बुझ्न सक्नेहरूका लागि यस मूर्तिले कुनै सजीवता दर्शाउँदछ।

बुद्धको मूर्ति वहाँको महान गुणहरूको प्रतिक हो। बुद्ध प्रति रहेको अगाध श्रद्धालाई विश्वमा भएका सबै भन्दा सुन्दर एवं राम्रो कला एवं मूर्ति कलाको रूपमा व्यक्त गरीनु कुनै अस्वभाविक होइन। यी कुरा बुझ्न गाह्रो छ कि एक पवित्र धर्म-गुरुको प्रतिनिधित्व गर्ने मूर्ति पूजा गर्नेहरूलाई किन केही व्यक्तिहरूले हेलाको दृष्टिले हेर्दछ।

बुद्धको शान्त र नम्र मूर्ति एक आदर्श युक्त सुन्दरता हो भन्ने आम धारणा भै सकेको छ। बुद्ध-मूर्ति एशियाली संस्कृतिको सबै भन्दा मूल्यवान् एवं साभा सम्पत्ति हो। बुद्ध-मूर्ति विना एशिया चाहे जतिसुकै सम्पन्न भएता पनि एक भौगोलिक वनौट भन्दा केही हुने थिएन।

बुद्ध मूर्तिको सहाहना एशियालीहरूले मात्र गरेको होइन। आफ्नो आत्म-कथामा अनाटोली फ्रान्सेले लेखेको छ— "सन १८९० मे १ तारीखका दिन सौभाग्यले म

पेरिसको म्यूजियम 'म्यूजी गुमेट' हेर्न पुगें । त्यहाँ मौनता र सरलतामा उभिरहेका एशियाका देवताहरू थिए । मेरो आँखा बुद्धको प्रतिमामा पुगे जो पीडित मानवहरूलाई दया र समझदारी पनाको विकास गर्न संकेत दिन्दै थिए । यदि कहिल्यै कुनै देवता यस पृथ्वीमा हिंडेका थिए भने त्यो अहिले वहाँ नै हुनु हुन्छ जस्तो मलाई लागेको थियो । मलाई वहाँको अगाडि घुंटा टेक्नु र ईश्वरसंग वहाँलाई पूजा गरूँ जस्तो लाग्यो ।

एक समय एउटा जनरलले आफ्नो पछि एउटा बुद्धको मूर्ति विन्स्टन चर्चिललाई छाडेर गएका थिए । जनरलले भने— “यदि कहिले काँहि तिम्रो मन वेचैन हुन्छ । व्याकुल हुन्छ भने म चाहन्छु तिम्री यस मूर्तिलाई हेरेर चैन लिनु । किन बुद्धको शिक्षाले आफ्नो विवेक ज्ञान विकास गरिसकेका मान्छेहरूलाई आकर्षित पारेको छ ? शायद यसको उत्तर बुद्ध-मूर्तिमा रहेको स्वच्छताबाट पाउन सकिन्छ । मान्छेहरूले बुद्ध प्रतिको श्रद्धा र वहाँको शिक्षाको विनीतता रङ्ग र रेखाहरूमा मात्र प्रकट गरेका होइनन् । बुद्धका मूर्ति बनाउन मानिसहरूका हातले धातु र ढुङ्गामा काम गरेर जुन (बुद्ध-मूर्ति) मानव जातिको सबभन्दा ठूलो कृति हुन् । श्री लङ्काको अभयगिरी विहार मा रहेको प्रसिद्ध मूर्ति वा सारनाथको बुद्ध मुर्ति वा बोरो बुदुरका उत्कृष्ट मूर्तिहरूलाई हेर । आँखाहरू करूणाले पूर्ण छ हातहरूले अभय वा शुभ कामना र आशिर्वाद दिदैछ वा तिनीहरूले केही भावनाहरू व्यक्त गर्दछन् वा विश्वलाई वहाँले गर्नु भएको सत्यको महान खोजलाई हेर्न आह्वान गर्दछ । जहाँ जहाँ धर्म पुगे, त्यस महान गुरुको मूर्ति पनि साथ साथै पुगे बरू पूजा गर्ने एक वस्तुको रूपमा नभै ध्यान र सम्मानको प्रतिकको रूपमा

किसलीङ्ग भन्छन्—“यो विश्वमा बुद्धको मूर्ति भन्दा ठूलो कुनै कुरा मलाई थाहा छैन । यसले आध्यात्मिकतालाई पूर्ण रूपले धेरै राम्ररी दृष्य जगतमा अङ्गालि दिएको छ ।

बुद्ध मूर्ति कुनै ब्यक्तिको नभैकन बुद्धत्वको प्रतिक हो—जुन थोरै मात्र गरेता पनि सबै मान्छेहरूले प्राप्त गर्न सकिन्छ । बुद्धत्व कुनै एकको लागि नभै सबैको लागि हो । “पहिले भै सक्नु भएका बुद्धहरू भविष्यमा आउने बुद्धहरू र अहिलेको बुद्धलाई म दिन दिनै भित्रै देखि अभिवादन गर्दछु ।” बुद्ध-मूर्तिको सुन्दरता र निर्मलताको बावजुद पनि सबै बौद्धहरू सँग बुद्ध-मूर्ति हुने पर्ने र पूजा गर्ने पर्ने कुनै जरूरी छैन । जसले आफ्नो इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्ने हुन्छ, निश्चय गर्न सक्छ, अवश्य पनि उसले बुद्ध-मूर्ति बिना यसो गर्न सक्छ । यदि बौद्धहरू साँच्चै नै बुद्धलाई सँगै राख्न चाहन्छन् भने उनीहरूले वहाँको शिक्षालाई व्यावहारिक जीवनमा कार्य रूपमा परिणत गर्नु पर्दछ । वहाँको आदेशको पालनद्वारा नै वहाँलाई नजीकै राख्न, वहाँको अमर ज्ञान र करूणाका ज्योतिलाई महशुश गर्न सकिन्छ । वहाँका महान उपदेशहरूलाई पालन नगरिकन वहाँका मूर्तिलाई पूजा गर्दैमा मोक्ष पाउन सकिदैन ।

हामीले बुद्धका भावना (विचार) हरूलाई बुझ्ने प्रयाश पनि गर्नु पर्दछ । समस्याले भरिएका यस विश्वलाई वचाउने एउटै उपाय वहाँका उपदेशहरू नै हुन् । विज्ञान र प्रविधिको अनगिन्ति फाइदाहरूका बावजुद पनि आज विश्वका जनताहरू डर, चिन्ता असन्तोषले ग्रस्त छन् । बुद्धको उपदेशमा हाम्रो यस पीडित विश्वको लागि समाधानहरू पाउँछौ ।

॥ समाप्त ॥

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- ★ **सुत्र** पिटकमा बुद्धका उपदेशहरू संकलन गरिएका छन् । **विनय** पिटकमा भिक्षु र भिक्षुणीहरूको लागि विनय (=नियम) संकलन गरिएका छन् । **अभिधर्म** पिटकमा दर्शनका कुराहरू समावेश गरिएका छन् ।
- ★ **बुद्ध शासन** (=बुद्ध-धर्म) को आयु भन्नाले विनय बुझिन्छ ।
- ★ बुद्ध-धर्ममा पालि भाषाका त्रिपिटकलाई सबभन्दा बढी प्रामाणिक ग्रन्थ मानिन्छ । त्यसपछि “मिलिन्द प्रश्न” र “विशुद्धि मार्ग” नामक ग्रन्थहरूको स्थान छ ।
- ★ बुद्धले प्राप्त गर्नु भएका ज्ञान (=चार आर्यसत्यको ज्ञान) लाई **बोधिज्ञान** भनिन्छ । उहाँले जुन रूखमुनि बसेर बोधिज्ञान (=बुद्धत्व) प्राप्त गर्नुभयो, त्यसलाई **बोधिवृक्ष** भनिन्छ । बोधिवृक्षको फेदमा त्यो स्थान जहाँ बसेर बुद्धले बोधिज्ञान लाभ गर्नुभएका थिए, त्यसलाई **बोधिमण्डप** भनिन्छ । (साभार- बौद्ध दर्पण)



# kqsf/sf]cf&fdf /fds [0f pkf; s

प्रस्तुती- भिक्षु अश्वघोष

२०७० चैत्र हिमालय र २०६९ जेठको सौर्य समाचारमा विश्व सिग्देलले लेखनु भएको लेख “जीवनको क्यानभाषमा शुद्ध बुद्ध” लेख जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गर्न लागि रहेको छ । यो लेख बनेपा ध्यानकुटी विहार सम्बन्धी भएकोले यही विहार सम्बन्धी संक्षिप्त परिचय र गतिविधि प्रस्तुत गर्दा अत्युक्ति नहोला ।

पूर्णकुमारी, पूर्णमाया मानन्धरहरूले दान दिएको जग्गामा ध्यानकुटी विहार वि.सं. २०३० सालमा काभ्रे व्यापी धर्म प्रचारार्थ स्थापना भएको हो । स्थापना भइसके पछि काभ्रे पलाञ्चोकमा स्थापित चैत्यमा, ख्वपासी, पनौती, धुलिखेल, बनेपा, नाला र सांगा आदि स्थलहरूमा बुद्धपूजा र धर्म उपदेश कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो । यस कार्यक्रमको लागि धम्मवती गुरुमां र धर्मकीर्ति विहारबाट प्राप्त भएको सहयोग स्मरणिय रहेको छ । त्यति मात्र होइन त्यसवेला तत्कालिन जिल्ला सभापति आशाकाजी वैद्य र उहाँको भाई केशव वैद्यको सहयोग पनि स्मरणिय छ ।

ध्यानकुटी विहार भवन निर्माणको लागि हरिभक्त नकर्म परिवारको देन पनि विसन सकिन्न । त्यसपछि श्रीहर वादेको सहयोग पनि उल्लेखनिय नै रहेको छ । यही क्रममा विहारको धार्मिक कार्यक्रम सञ्चालनार्थ सहयोगी व्यक्तिहरूको नाम यहाँ यसरी उल्लेख गर्न मनासिव सम्भन्छु—

बुद्धकाजी मानन्धर (जो हाल अस्वस्थ हुनुहुन्छ, उहाँको निरोगी एवं सुस्वास्थ्य कामना पनि गर्दछु), विष्णु प्रसाद मानन्धर, हालसम्म गौरी शङ्कर मानन्धरको सहयोग उल्लेखनीय छन् । सबैको नाम उल्लेख गर्न असमर्थ भएकोमा क्षमा प्रार्थी छु ।

अब रामकृष्ण खाँछिभोया उपासकको सहयोग विषयमा केही चर्चा गरौं । विहारको प्रारम्भकाल देखि यस विहारप्रति आस्था राख्ने कर्मठ उपासक हुनुहुन्छ उहाँ । उहाँको निःस्वार्थ सेवाभाव अपूर्व छ । पञ्चायती कालमा दछु टोलका प्रधानपञ्च हुनुहुन्थ्यो उहाँ । ध्यानकुटी विहारसंगै रहेको दुई रोपनी पर्ति जग्गालाई ध्यानकुटी विहारको लागि पञ्चायतबाटै मिलाईदिनु भएको

थियो । उहाँले लालपूर्जाको लागि नापी विभागमा दर्खास्त दिंदा नापी विभागका हाकिमले आठ रोपनी जग्गा ध्यानकुटी विहारको नाममा राखी लालपूर्जा बनाइदिनु भयो । संयोगको कुरा नापी विभागका हाकिम काठमाडौंबाट आउनु भएका मानन्धर नै हुनुहुन्थ्यो । उहाँको नाम भने स्मरण गर्न सकिएन । जेहोस् उहाँ बुद्ध शिक्षा प्रति र संघ प्रति अगाथ श्रद्धालु हुनुहुन्थ्यो । दुई रोपनी जग्गा स्थानीय पञ्चायतले प्रदान गरेको पर्ति जग्गामा उहाँले अरु पर्ति जग्गा ८ रोपनीको लालपूर्जा बनाइदिनु भएको थियो । उहाँको निरोगी एवं सुस्वास्थ्य कामना गर्दछु । यहाँनेर रामकृष्ण उपासकको ठूलो देनलाई स्मरण गर्न करै लाग्छ । हाल उहाँ ९२ वर्षको हुनुहुन्थ्यो । शरीर कमजोर भएपनि उहाँ सदा स्वस्थ देखिनु हुन्छ । उहाँको शरीरमा कपाल दुख्ने, रुघा खोकी लाग्ने र पेट दुख्ने आदि रोग विषयमा कहिले पनि सुन्नु परेको छैन । जसरी अहिले उहाँ निरोगी रहनु भएको छ, बाँचुञ्जेल यसरी नै निरोगी रहन पावस् भन्ने कामना पनि गर्दछु ।

## जीवनको क्यानभाषमा शुद्ध बुद्ध

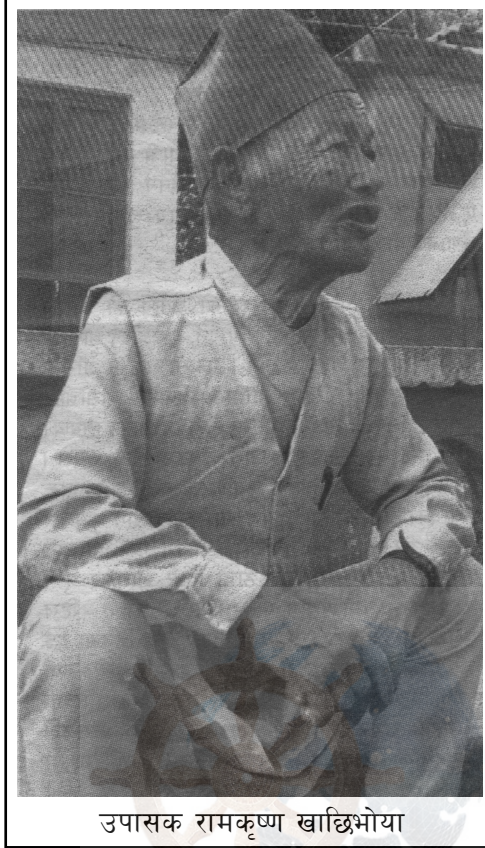
लेखक- विश्व सिग्देल

के हो जीवनको हेतु ? जीवनलाई हुक्कै बाँध्यो भने परिभाषामा के बन्ला जीवनको परिभाषा ? अनि लगाइदियो भने जामा, सजाइदियो भने केश आफ्नो मनमाफिक कस्तो देखिएला जीवन ? चिन्न सकिएला के सजिलै बाटातिर भेट हुँदा ? यी यावत् किरिडमिरिड जिज्ञाशा र प्रश्नहरूले एउटा निश्चित आकार पाए । विहानै दौराका तुना कसेर त्यसमाथि इस्टकोट ढल्काएर जब धाउन थाले रामकृष्ण खाँछिभोया भिक्षु अश्वघोषका उपस्थितिहरूमा ।

“०२९/३० तिर हुनुपर्छ ।” सम्भनाका पत्रहरू उनी पल्टाउन थाल्छन् । जुन समय उनी बनेपाका प्रधानपञ्च थिए, त्यसमाथि पनि निर्विरोध चुनिएका । त्यसै समय उनको भेट भिक्षु अश्वघोषसँग भयो । उनले हालको ध्यानकुटी विहारका नाममा पर्ती जग्गा उपलब्ध



गराइदिए र भिक्षुसँगको सम्पर्कले उनको जीवनको बाटो मोडियो । एउटा प्रभावशाली प्रधानपञ्च आफूलाई विस्तारै बुद्धका वचनले परिवर्तन गर्दै लगेको पाउन थाले । सेवा नै सबैभन्दा ठूलो धर्म हो भन्ने जान्न थाले । जहान परिवार, साथीभाइ र समाजले सम्झाउँदा सम्झाउँदै पनि दैनिक विहारको सेवामा रमाउन थाले । एकातिर पञ्चायतको भाँगीएको वैभव थियो, अर्कोतिर थियो निःस्वार्थ सेवा । उनले सेवा रोजे र विहारका दुबो काँटछाँट गर्दै सजाउन थाले बगैँचा ।



उपासक रामकृष्ण खाछिभोया

दुई कार्यकाल पूरा गरेका उहिलेका प्रधानपञ्च

बिनापारिश्रमिक ध्यानकुटी विहारमा विहानैदेखि घोटिन्छन् । भिक्षु राहुल महास्थवीरका संसर्गमा रहेर ध्यान गर्छन् । बुद्ध वचन चाख दिएर सुन्छन् र साँभ आफ्नो घरतिर लाग्छन् । टाढा गएका चरा गुँडमा फर्केजस्तै लाग्दो हो उनकी जीवन संगिनीलाई उनी घर पुग्दा साँभमा । पुनः सखारै नित्यकर्म गरेपछि उनी जीवन संगिनीलाई छोडेर चाराका खोजीमा क्षितिज ताकेर उड्ने चराजस्तै उड्छन् । ९२ वर्ष भरी, तुसारो खपेका उनका पखेटा अबै टाठै छन् । उनी उड्छन् सेवा र उपकार आफ्नो ध्येय मानी ।

बुद्धका उपदेश उनलाई गुनिला लाग्छन् । शुद्ध आचरणका पक्षपाती बुद्धका अष्टांगिक मार्ग अपनाएमा आजको समाज रसातलतिर जाँदैन्थ्यो भन्ने रामकृष्णलाई विश्वास छ । यो विश्वासले आजका दिनमा छोरानातिको मायाले गरिएको गनगनलाई पचाउँदै उनी बुद्धका नजिक हुन सेवामा अग्रसर हुन्छन् । काठमाडौँको दरवारमार्गमा र बनेपामै पनि होटल चलाएर बसेका छोरानाति उनले

विहारको हाता सफा गरिबसेको हेर्न चाहँदैनन् । “हामी नोकर राख्छौं, बाजे नोकरजस्तै काममा घोटिनु हुन्छ ।” नातिहरूको माया मिसिएको छेडलाई उनी सजिलै पचाउँछन् । उनी यस्तो बेलामा गान्धी र विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाका मानिसको उदाहरण दिई कामलाई ठूलोसानो भन्न नहुने जिक्ति गर्छन् । “मनमा खुसी, आनन्द अनि शान्ति जे कुरामा मिल्छ मानिसले त्यही कार्य गर्नुपर्छ तर शुद्ध आचरणका साथ । लाखौं करोडौं कमाउँदैमा आनन्द पाइँदैन । आनन्द पाउन त परोपकारी हुनुपर्छ । अर्काको उपकार गरी निष्कलंक मर्न पाउनु नै दुःखबाट पार हुनु हो ।” यी र यस्ता अनेकौं भावना बुद्धका उपदेशका सारमा मसक्क मिलेर उनका ओठमा भुण्डिन पुगेका छन् ।

उनी हरदिन अशान्त दुनियाँबाट शान्तिको खोजीमा गौतम बुद्धले घर छोडेजस्तै घर छोडेर विहारमा आउँछन् । उनले रापेका धुपीहरू हावाको लयमा “बुद्ध शरणं गच्छामि, धम्मं शरणं गच्छामि” को शब्द जपिरहेका हुन्छन् । ती युवा धुपीका रुख घर छोड्दा ताकका सिद्धार्थ गौतम जत्तिकै जीवन्त लाग्छन् उनलाई । उनले छाँटेका भुइँभरिका दुबोहरू शीतका थोपाले नुहाएर प्रणायाम गर्न व्यस्त बुद्धका चेलाहरूमा रुपान्तरित हुन्छन् । उनले बडारेका विहारका भुइँकुना कलिलो घाममा मुस्कुराइरहेका हुन्छन् । तिनै विहारका सुकिला बेन्ची र पर्खालहरूमा अनाथआश्रमका कलिला मुनाहरू छुनुमुनु गरिरहेका हुन्छन् । विहारले सञ्चालन गरेको बालगृहमा रहेका कलिला मुनाहरू खेल्ने कुद्ने आँगन सफा गर्न सकेका उनी तृप्त हुन्छन् । उनीहरूका बालवयका प्रत्येक जिज्ञाशामा उनी एकएक सिद्धार्थ गौतम भेट्छन् । यिनै जीवनदायी क्षणहरू भोग्न उनी ध्यानकुटी विहार आउँछन् ।

संसारलाई केही दिएर जाऔं भन्ने भावना जगाउने काम बुद्ध वचनले गरेकाले उनले सेवाको मार्ग समातेको कुरा उनी बताउँछन् । “हामीले लिएर जानु केही छैन, मरेपछि रिक्तो हात जाने न हो ।” उनी चाउरी परेका निधार अझ खुम्च्याउँदै विश्वविजेता सिकन्दरको अन्त्यावस्थाको बयान गर्छन् । “संसारका सारा वैभव बटुलेको सिकन्दर अन्त्यावस्थामा आफ्नो कर्म सम्भेर निराश बन्न पुग्यो । तब उसले आफ्ना सहयोगीहरूलाई मृत्युपश्चात् अन्त्येष्टि कर्म गर्न लाँदा आफ्ना दुवै हात मुर्दा राख्ने बाकसबाट बाहिर निकाली सबैलाई देखाउँदै लानु भनी अन्हायो । ऊ संसारलाई बताउन चाहन्थ्यो, म संसार जितें भन्थें । सबै मेरो भन्थें । खोई त मेरो सम्पत्ति हेर । म खालीहात जाँदै छु ।” अहं रामकृष्ण खाछिभोया खाली हात मर्न चाहँदैनन् । उनी दुवै हातमा आफ्ना अशल कर्मका जीवन्त ठेगाजस्तै सुनाम लिएर मर्न चाहन्छन् ।

मानिसको जीवनलाई मानिसले जीवनजस्तै बाँच्नुपर्छ अज्ञानी पशुको जीवनजस्तो होइन । आफैँ मात्र खानु, लाउनु र मोजमज्जा गर्नुमा मानिसको जीवनको सार हुन्छ । अतः परोपकारी वन, उपकारी वन ।” चार, वीस र बाह्र वसन्तको पालुवा फेरेको उनको अनुभवलाई ज्ञानका रूपमा बाँड्न कर गर्दा उनी आफ्नै जीवन दोहोर्‍याउँछन् । उनीसँग किताबी कोरा ज्ञान छैनन्, जान्दैनन् उनी पढ्न लेख्न । उनी बाँचेको जीवन र आफ्नो दैनन्दिनीलाई पस्कन्छन् अप्ठ्यारो मानीमानी । नभए त हुक्कै भनिदिन्छन्, “म नपढेको मान्छे, बाबुहरू पढेलेखेको आफैँ जान्नु भएकै छ नि ।” छैन वाजे छैन कहाँ जानेका छौं र जीवन ! किताबले जीवन पढाउँछ

तर भोगाउँदैन । भोग्ने त मानिसले नै हो । त्यसमाथि आजको युगको किताबले रोटी, पाउरोटी कमाउन सिकाउँछ, अझै धेरै रोटी, पाउरोटी कमाउन सिकाउँछ । कहाँ सिकाउँछ र जीवन जीवनजस्तै हुनुपर्छ भनी ।

हातगोडाले धर्म नछोडेसम्म मानव धर्म अर्थात्, सेवा नछोड्ने प्रण गर्दै हावा जतिकै निरन्तर खटिइरहेका छन् उनी । भिक्षु राहुलको उमेरको ख्याल राख्नु, धेरै ज्याकजुरुक्क गर्नुपर्ने काम नगर्नु भन्ने अनुरोधलाई उनी मुस्कानले टार्छन् । उनका हातमा खनीखोस्री गर्ने कुटो टुट्दैन । उमेरले भिक्षु बन्न रोके पनि उनी दिनभरिको लय्याडतय्याडले थाकेर निन्द्रादेवीको काखमा लुटपुटिन्छन् र यदाकदा सपनामा आफूलाई गेरुवा वस्त्रमा “बुद्ध शरणं गच्छामि” को शीतल जीवनदायी सुत्र उच्चारण गरिरहेको पाउँछन् ।

यस धर्तीमा सबै मानिसले भोग्ने यिनै घामछाँया, शीतताप सहेर रामकृष्ण खाछिभोया बुद्धको बगैँचाको भ्रार उखेलिरहेछन् । विहारको हाता बडारकुँडार गरिरहेछन् । थपिरहेछन् उज्यालो फूलहरूका हाँसो थपेर विहारमा । पारिवारिक जिम्मेवारी पनि निभाउँदै एउटा परिवारका मुली चालीस-चालीस वर्षदेखि बुद्धका चरण कल्पिएर विहानदेखि साँभसम्म आफूलाई चन्द्रसरी घोटिरहेछन् । अनि टल्काइरहेछन् बुद्ध प्रतिमा । यी गिजामा दुईचार दाँत अझ अल्भिरहेका, अझै चालिरहेका हात पाउ, अझै आँखाले प्रष्ट ठम्याउने बयानबन्ने वर्षे ठिठा, के यिनै नहोलान् शुद्ध बुद्ध !

(साभार- हिमाल टाइम्स, २०७० फागुन ३० गते)

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- ★ बोधिज्ञान लाभ गर्न प्रयत्नशील अर्थात् भविष्यमा बुद्ध हुने व्यक्तिलाई बोधिसत्व भनिन्छ । यसरी सिद्धार्थ एक बोधिसत्व हुनुहुन्थ्यो ।
- ★ बुद्ध-धर्ममा चार मुख्य सिद्धान्तहरू छन् -  
१) कुनै परम ईश्वर (=श्रृष्टिकर्ता) लाई नमान्नु । २) नित्य आत्मालाई नमान्नु  
३) कुनै पनि ग्रन्थ (वेद, कुरान, आदि) लाई स्वतः प्रमाण नमान्नु । ४) जीवन प्रवाहलाई यसै जन्मसम्ममा मात्रै सीमित नमान्नु
- ★ दुई हात, दुई घुँडा र टाउको एकै साथ भुइँमा टेकेर वन्दना गर्नुलाई पञ्चाग दण्डवत् भनिन्छ ।
- ★ बुद्ध-धर्मका दुई शाखाहरू छन् - थेरवाद [महायानीहरू थेरवादलाई हीनयान (=तुच्छ वाहन) भन्ने गर्दछन् ।] र महायान । थेरवाद वा स्थविरवाद बुद्ध-धर्मको परंपरादेखि चलिआएको मूल शाखा हो । महायान (=महान् वाहन) यसैबाट निस्किएको थियो । (साभार- बौद्ध दर्पण)

## स्मरणः विपश्यना शिविर

शिशिल चित्रकार

### विपश्यना:

विशेष प्रकारले हेर्नु स्व अनुभूति, शरीर भित्रको संवेदना हेर्ने साक्षी भावले हेरी समता कायम गर्नु यसको अर्थ हुन् भने यसको ध्यान विधि सिक्न स्व. विपश्यना आचार्य सत्यनारायण गोयन्काद्वारा संचालित ध्यान केन्द्रमा रहेर (१० दिने शिविर) ध्यान पद्धती सिक्न आवश्यक छ । यो अवधि भर उक्त केन्द्रको नियम, अनुशासन र दैनिक ४ बजे देखि बेलुका करिब ९-९:३० सम्मको कार्यक्रमद्वारा आफूलाई ध्यान अभ्यासमा व्यस्त राखिन्छ ।

ध्यान शिविरको प्रवेशको दिन त्रिरत्न शरण, आर्य मौन बसेर आनापानाको लागि प्रार्थना पश्चात् सो विधाको विधिवत शुरू हुन्छ । प्रथम दिनको विहान ४ बजे देखि आनापानको (श्वास आउने जाने होश पूर्वक हेर्ने) अभ्यास तथा र विहान खाजा, खाना र साँझको चिया पछि

बेलुका साँझको ७ बजे देखि करिब १.१५ घण्टा गुरुजीको प्रवचन (हरेक दिन १० औं दिन र ११ औं दिनको विहान शिविर समाप्त अधिसम्म) कार्यक्रमहरू हुन्छ । यो प्रवचनको कार्यक्रममा विभिन्न सैद्धान्तिक, व्यवहारिक कुरा, उदाहरण सहित व्यक्त गर्ने हुन्छ ।

शिविरको चौथो दिनमा दिउँसो विपश्यना (शरीर भित्रको वेदना, जान्ने) विधि सिकाइन्छ । शिविरको दशै दिनको विहान सम्म त्यो चल्छ ।

### शिविरको स्मरणः

नेपाल विपश्यना केन्द्र धर्मश्रद्धामा प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको दुई शिविर संचालन गर्ने परम्परा अनुरूप गत १४-२५ Dec 2013 मा संचालित ध्यान शिविरमा सहभागी भएको र त्यहाँको केही सम्झनाहरू उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ । उक्त शिविरमा वसेका व्यक्तिको तालिका निम्न अनुसार रहेको छ -

पुरुष				जम्मा	महिला				जम्मा	जम्मा महिला तथा पुरुष संख्या
नयाँ		पुरानो			नयाँ		पुरानो			
नेपाली	विदेशी	नेपाली	विदेशी		नेपाली	विदेशी	नेपाली	विदेशी		
२८	१२	१६	६	६२	१७	१८	१३	१९	६७	१२९

(श्रोतः नेपाल विपश्यना केन्द्र नगर कार्यालय)

आनापान विपश्यना मैत्री भावनाः शिविर प्रवेशको दिन देखी १२ औं दिनमा फर्कने दिन सम्म आनापान विपश्यना र दशौं दिनमा मैत्री भावनाको अभ्यासबाट जीवन र जगतको परम सत्य अनित्य-परिवर्तन जीवनको क्षण भंगुरताको अनुभूत गराईनेछ र सैद्धान्तिक रूपमा म मेरो भन्ने केही छैन, लोभ द्वेष रागबाट विमुख हुन र क्लेशबाट सर्वथा विमुक्त भइ निर्वाणको मार्गमा, पुग्नु नै जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो भनी शिक्षा दिइन्छ । यो विधा केवल एक चोटी बसेर पूर्णता पाउँछ भन्ने होइन तर निरन्तर अभ्यासबाट मात्रै व्यक्ति परिपक्व हुँदै जाने हुन्छ । शिविर अवधी भर पञ्चशीलको कडाइको साथ पालना, दश पारमिताको (दान, शील, भावना, मैत्री, क्षान्ति, वीर्य, प्रज्ञा, सत्य,

उपेक्षा, अधिष्ठान बृद्धिको केही अवसर हुन्छ । पाउन सकिन्छ । त्यसै गरी बुद्ध कालिन घटनाहरू अनाथ पिंडक, प्रसेनजित आदिको घटना तथा सम्राट अशोकबाट विश्वमा धर्मदूतहरू पठाउने क्रममा श्रीलंका, बर्मा आदि मुलुकमा पठाएको र बर्माका गुरु, शिष्य परम्पराबाट शुद्ध रूपमा कायम रही उ वा खिनको शिष्यको रूपमा भारत फर्की विश्व भर विपश्यना फैलाउनमा गोयन्का गुरुको भूमिका समेत ज्ञान हुन्छ ।

बुद्धको परिनिर्वाणको ५०० वर्षपछि करीव १००० वर्ष सम्म साहित्यको धार अर्कै भएको र उपमाद्वारा गुण, धर्म व्यक्त गर्ने परम्परा शुरू भएको देखि लिएर विष्णु, राम, शिव, लक्ष्मी, दुर्गा, राक्षसीय प्रवृत्ति आदिको गुण अवगुण बुझी जीवनमा उतार्न विपश्यना विधीले मद्दत

पुन्याउने र व्यक्तिको मानसिक शक्ति समेत वृद्धि हुने देखिन्छ । विभिन्न धार्मिक सम्प्रदायहरूका मानिसहरू इश्लाम, क्रिश्चियन आदिहरू समेत विपश्यना ध्यान शिविरबाट आ-आफ्नो धर्म श्लोकहरू थप बुझ्न मद्दत पुगेको घटना विवरणहरू सुन्दा यो विधि विशुद्ध धर्ममात्र सिकाउने र कुनै सम्प्रदायमा दिक्षित गराउन कोशिश गरेको होइन भनी बुझ्न सक्दछौं । यस बाहेक वेदनामा विपश्यना शब्दको उल्लेख भएको, कविर, नानक आदिले विपश्यनासँग समन्वय गर्दै दिएको अभिव्यक्ति समेत स्मरणीय छ ।

मूलतः संसारको बाहिर जे जस्तो छ शरीरको भित्र पनि त्यस्तै हो - चार महाभूतको संसार भैँ शरीर भित्र पनि सोही अनुरूप चल्ने हो । खाना, वातावरण, पहिले को कर्मबाटै व्यक्तिको चाल चलन सोचाई हुने र त्यही अनुरूप अहिलेको कर्म प्रति सचेत सजक भई रहने शिक्षा ग्रहण नै यसको मूल उद्देश्य हो ।

त्यस्तै गरी दैनिक रूपमा केही न केही सन्देश बोर्डमा लेखेर देखाउने चलन अनुरूप केही सम्भेको लेखन सान्दर्भिक थान्छु । “निरन्तर अभ्यास नै सफलताको कुंजी हो ।” “जस्ले आफुलाई जित्ने उ वीर”, जस्ले अरूलाई पनि शिक्षा दिन्छ उ महावीर” । “गंगा, जमुना र सरस्वतीको संगमभैँ शील समाधी र प्रज्ञाको संगम” । “राग द्वेष बढेमा डोरीको गाँठो कस्सीँदै जाने, गाँठो खोल्न राग द्वेष मुक्त हुन पुग्नेछ । आदि ईत्यादि । (सम्भनाको भरमा)

**अन्त्यमा:**

विहानको खाना पश्चात्को समयमा १२ बजे देखि १ वजे सम्म साँझ ९ वजे पछि व.सहायक र सहायक आचार्यज्यू सँग आफूले नबुझेको, द्विविधा वा केही अपठ्यारो परीस्थितिबारे छलफल गर्न सकिन्छ । स आचार्य श्री तेज राज शाक्य र व. स आचार्य श्री महेन्द्र मुनी वज्राचार्यजूसँग बेला बेलामा भएको छलफल पनि निकै उपयोगी तथा लाभान्वित भएकोले धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं

भौतिक जीवन, तनावबाट मुक्त हुने विभिन्न उपायहरू बारे मानव इतिहासको प्राचिन कालदेखि विभिन्न कुशल उपायहरू अपनाईरहेको पाउँछौं । हाल आधुनिक विश्वमा द्रुतगती रूपमा फैलिदै गएको बैज्ञानिक चमत्कार विकाशबाट मानवीय जीवनहरूमा प्रकारन्तर रूपले मानवीय मूल्य मान्यतामा न्हास भइरहेको देखिन्छ । संसारको विभिन्न स्थानमा विभिन्न किसिमको धार्मिक, सामाजिक परम्परा अपनाउँदै आएको र यसमा क्रमशः परिवर्तनहरू हुनु पनि असान्दर्भिक होइन ।

जीवन जिउने कलाको रूपमा ध्यान शिविरमा संलग्न भई सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट तनाव हटाउन, क्लेश हटाई शान्तिको मार्ग पहिल्याउनु आजको व्यक्तिगत/राष्ट्रिय/मानवीय आवश्यकता भएको महशुस हुन्छ ।

सबैको मंगल होस् !

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

★ भिक्षु संघमा प्रयोग हुने विभिन्न शब्दहरू यस प्रकार छन् -

अनगारिक - गृहत्यागी (पुरुष)	आवुसो - आफू भन्दा कान्छो भिक्षुलाई सम्बोधन गरिने शब्द
अनगारिका - गृहत्यागी (महिला)	श्रोतापन्न - पक्कै निर्वाण प्राप्त गर्ने व्यक्ति
प्रब्रज्या - श्रामणेर हुने क्रिया	अर्हत् - क्लेश नष्ट गरिसकेको, निर्वाण प्राप्त व्यक्ति
उपसम्पदा - भिक्षु हुने क्रिया	मार्गफलप्राप्त - कमसेकम श्रोतापन्न भइसकेको व्यक्ति
उपाध्याय - प्रब्रज्या गरिदिने भिक्षु	पृथकजन - मार्गफलप्राप्त नगरेका साधारण व्यक्तिहरू
आचार्य - गुरु बनी बुद्ध-धर्म सिकाउने भिक्षु	उपासक - बौद्ध गृहस्थी (पुरुष)
श्रामणेर - भिक्षुको लागि उम्मेदवार	उपासिका - बौद्ध गृहस्थी (महिला)
स्थविर - भिक्षु भएर दश वर्ष भइसकेको	साधु! साधु!! - मंगल होस् !! शुभ होस् !!
महास्थविर - भिक्षु भएर बीस वर्ष भइसकेको	
भन्ते - भिक्षु र श्रामणेरहरूलाई सम्बोधन गरिने शब्द	
आयुष्मान - आफू भन्दा जेठो भिक्षुलाई सम्बोधन गरिने	

(साभार- बौद्ध दर्पण)



# सुख र शान्तिको लागि बुद्ध धर्म-४

देवकाजी शाक्य

यसको लागि किसानहरूलाई कृषि सुविधा, व्यापारीहरूलाई पूँजी र ज्यालादारी कामदारको लागि ज्यालाको उचित व्यवस्थापन गर्नु पर्छ। प्रशस्त पुग्ने आय आर्जन हुने अवस्था र वातावरण सृजना गर्न सकिएमा समाजमा कुनै किसिमका चिन्ता र भयको स्थिति आउने छैन। फलस्वरूप स्थिर शान्ति र सुख परिवार, छिमेक, मुलुक र विश्वमा नै स्थापना हुन जान्छ।

धन सम्पत्तिको संकलनले मूर्खलाई नाश गर्छ तर त्यही सम्पत्तिद्वारा भने विद्वानहरूले आफूलाई, त्यस्तै अरूलाई पनि भलाइ र उपकार गर्ने लक्ष्य राख्छन्। बौद्ध सोच वा अवधारणा भनेको भौतिक र आध्यात्मिक जीवनमा पूर्ण सन्तुलन ल्याउनु हो जसलाई हामी समानजीविका भन्छौं र यही अर्थशास्त्र र विकासको बौद्ध अवधारणा हो। विकास अभ्यासमा बौद्ध धर्मको रूपान्तरण, विशेष गरेर, ग्रामीण समुदायहरूमा लागू गर्ने हिसाबले डा. ए टि आर्यरत्नले १९५८ मा सर्वोदय श्रमदान अभियान स्थापना गरिएको हो जसले अहिलेसम्म सेवा प्रदान गरिराखेकै छ। यो सर्वसाधारण बौद्ध अभियान हो, यो एउटा विश्वास हो जसमा मानवीय क्षमता र शक्तिलाई केन्द्रविन्दुमा राखेको छ, आध्यात्मिक विकास र धर्मलाई सामाजिक परिवर्तनको लागि एउटा महत्त्वपूर्ण कडीको रूपमा लिएको यो एउटा ज्वलन्त उदाहरण हो।

## सकारात्मक परिवर्तनको अभिवृद्धि :

बुद्ध धर्ममा मानवीय दृष्टिकोणले शान्तिको निमित्त मानव मानवबीचमा हामी बाँच्न संसारको एक आपसमा सूत्रमा बाँधिएको वा जोडिएको अर्थात् सम्बन्ध सम्पर्क बढाउने सकारात्मक भावनालाई अभिवृद्धि गर्दै लाने कुरामा जोड दिन्छ। त्यस्तै प्रकृति र मानवबीच पनि साधिन्यता वा सामिप्यको भावनालाई बुझ्ने कुरामा जोड दिन्छ। जब हामी आपसमा एक अर्कामा सम्बन्ध जोडिएको कुरा महसुस गर्दछौं, हामी हृदयलाई खुल्ला राख्न समर्थ हुन्छौं, अनि एक अर्कालाई अँगालोमा बाँधि अधि बढ्न सक्ने हुन्छौं। यो बौद्ध धारणा हो कि त्यहाँ पूर्ण रूपमा कृतत्व भन्ने कुरा नै छैन। यो बुद्ध प्रकृति वा स्वभाव हो, चित्तको सफा मौलिक स्वरूप हो जसले मानिसहरूलाई बुद्धले प्राप्त गर्नु भएको सम्यकसम्बुद्धत्व वा बोधिज्ञान र अनुपम शान्ति उपलब्धि हासिल गर्न

महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। सुखी जीवन मानवको स्थीर र शान्त चित्तको मजबुत जगमा उभिएको हुन्छ। बाहिरी कामइच्छा अर्थात् इन्द्रियहरूद्वारा सञ्चालित काम लोकको पछि पछि लाग्ने प्रवृत्तिबाट आफूलाई अलग टाढा राख, तिनीहरूबाट ध्यान हटाऊ र सत्य तथ्य बोधको लागि आफ्नो अन्तर मनभित्र पसेर आफैले आफूलाई नियालेर हेर, स्वविवेक र आत्मबोध हासिल गर।

## सुख र शान्ति ल्याउने मूल्य मान्यताहरू :

श्रद्धेय भिक्षु सिङ्ग युनले मूल सारांशको रूपमा भन्नु भए मुताबिक अनासक्ति र सन्तोषबाट, करुणा र सहिष्णुता, विस्तारै त्याग गर्दै, छोड्दै जाने भावना र पूर्ण सहज रूपमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्ने सबैको कल्याण गर्ने भावना र निस्वार्थताबाट नै सुख र शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ। अनाशक्ति भाव र सन्तोष लिने क्षमताबाट हामीले कुन कुराको इच्छा राख्न हुन्छ, कुन हुँदैन, के गर्नु हुन्छ, के गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा छुट्याउन सक्ने हुन्छौं। विश्व शान्तिलाई स्थिर राख्न र दिगो सुखलाई कायम गरिराख्न हामीले करुणा र सहिष्णुताका भावहरूलाई आफूबाट परिवारमा त्यस्तै समाज र सम्पूर्ण विश्व र मानव मात्रमा फैलाउन सक्नुपर्छ। जब हामी कुराहरूलाई त्याग गर्दै जाने कुरा सिक्छौं, हामी यो संसारलाई विशाल रूपमा देख्न सक्ने हुँदै जान्छौं र यस्तो भएपछि हामी बहादुरीका साथ यो संसारलाई सामना गर्न सक्ने हुन्छौं। निस्वार्थता र सबैको कल्याण गर्ने भावनाले हाम्रा चित्त र परिकल्पनालाई फराकिलो बनाइदिन्छन् जसले जीवनमा साँच्चैको सुख र शान्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

मङ्गल सूत्रले भन्छ— आदरगौरव, विनम्रभाव, सन्तुष्टता, कृतज्ञता र धर्म श्रवणको सुनौला अवसर नै शान्ति र सुख अभिवृद्धि गर्ने मङ्गल कार्य हुन्। ती भावनाहरूलाई मानव चित्त भित्र उब्जाउन सकेमा, पालन पोषण गर्नसकेमा परिवारमा मङ्गल वृद्धि भई समुदाय, समाज, मुलुक र सम्पूर्ण विश्वमा नै यो विस्तारित हुँदै गई सुख र शान्ति स्थापना गर्न हामी समर्थवान हुन्छौं।

हामी बस्ने धरतीलाई सुखावती भूवन (परम सुखको लोक) मा परिवर्तन गर्न अर्थात् पूर्ण मात्रामा शान्ति स्थापना गर्न अर्को बौद्ध सूत्र, मेत्ता सूत्रले भन्छ, “असीमित प्रेमले भरिएका चिन्तनहरूले यो संसारलाई पूर्ण रूपले ढाकोस् माथि, तल र वरपर चारैतिर छोपोस



र त्यहाँ कुनै किसिमका व्यवधान, राग, द्वेष मोहले आफ्नो अस्तित्व देखाउन नसकोस् ।”

यी दुईटै सूत्रहरूले सुख र शान्तिको लागि बुद्ध धर्मले पूर्ण रूपमा अंगालेका कुराहरूलाई स्पष्ट पार्दछन् । यदि ती आदर्शहरूलाई पूरा पालन गर्न सक्तैनौं भने जति सक्दो त्यति पालन गर्ने हाम्रो प्रयास हुनुपर्छ । सबभन्दा ठूलो राम्रो कुरा भनेको ती आदर्शहरूलाई बोध गरेर लागू गर्नु हो । दोस्रो राम्रो कुरा भनेको ती आदर्शको नजीकमा पुग्न खोज्नु हो । एउटै आदर्श भनेको ठिक (उचित) नैतिक र धार्मिक काम गर्नु हो । अनैतिक अधर्मको कार्य रोक्नु हो र बेठिक अनुचित कार्यहरू गर्नुबाट आफूलाई सम्हाल्न सचेत र सजग बनाउनु हो ।

**निष्कर्ष :**

निष्कर्षमा म सबै पुरुष, महिला जवान, वयस्क सामाजिक कार्यकर्ता राजनीतिक कार्यकर्ता, शिक्षक, अर्थशास्त्री, नागरिक समाज, प्रहरी र सेना समस्त वर्गलाई हातमा हात बाँधी धर्मको शक्तिद्वारा भौगोलिक सीमा जातिभेद, क्षेत्रगत विभेदका पर्खाललाई शान्ति र सुखको

लागि भत्काउन भित्र हृदयदेखि आह्वान गर्दछौं । हाम्रा हृदयको विशालता, चोखो प्रेम, मूल्य मान्यताहरू आपसमा बाँडीचुँडी लिने भावना, बाँचनको लागि एक आपसमा भर पर्नु पर्ने र आपसी समुन्नतिको उत्कृष्ट भावनाले आफूलाई ओतप्रोत गर्न सकेको अवस्थामा हामीले सम्पूर्ण विश्वमा सुख शान्ति स्थापना गर्न ठोस योगदान पुऱ्याउन सक्ने हुन्छौं ।

विश्वका मुलुकहरूमा बहु धार्मिक सहिष्णुता र सदभावना बृद्धि गरेर मानवीय भावनाले ओतप्रोत धर्मको माध्यमद्वारा शान्ति र अहिंसाका शक्तिशाली अभियान हामीले थाल्नु पर्दछ । हाम्रा निस्वार्थ मिहनेत र प्रयासद्वारा मानिस मानिस बीच उच्च स्तरीय सम्बन्ध र सम्पर्क स्थापना गर्नु पर्छ । मानिसहरूका शान्ति, सुख र समृद्धिको निमित्त धर्ममा भएको सकारात्मक सामाजिक रूपान्तरण गर्ने शक्तिलाई प्रस्फुटन गर्न हामीले अधिकतम परिश्रम गर्नु पर्छ ।

मानवीय बुद्धभूमि निर्माण गर्न हामी सुख र शान्तिको निमित्त इमान्दारीपूर्वक सँगै मिलेर काम गरौं । ❖

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्जन्ति तेसं ऊपसमो सुखो

जन्म -  
ने.सं. १०३८ भाद्र अष्टमी



दिवंगत -  
ने.सं. ११३४  
(फागुण २३ गते, षष्ठी)

**दिवंगत अष्ट रत्न तुलाधर**

धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्य उपासक **अष्टरत्न तुलाधर** वि.सं. २०७० फागुण २३ गतेका दिन ९६ वर्षको उमेरमा दिवंगत हुनुभएको छ ।

यस दुःखद घडीमा उहाँका परिवारले संसारको त्रिलक्षण स्वभावलाई बुझी धैर्य धारण गर्न सक्नु भनी दिवंगत उपासकको पुण्य स्मृतिमा मैत्रीपूर्वक पूण्यानुमोदन गर्दछौं ।

**धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार**

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः

## अनन्त ज्योति श्रद्धेय भिक्षु सिङ्ग युनका धर्मचिन्तन-१३

अनुवाद- देवकाजी शाक्य

- ११२ -

- हाम्रा शरीरका अवस्था हाम्रा वंशाणु गुण (जीन) माथि निर्भर हुन्छ ।
- हाम्रा भविष्य असल वा खराब कारण र परिस्थितिमा भर पर्दछ ।

- ११३ -

- ताओको मार्गमा (सद्मार्गमा) चल्नेहरू कृपालु हुन्छन् ।
- ताओको मार्गमा (सद्मार्गमा) चल्नेहरू सिद्धान्तवादी हुन्छन् ।
- ताओको मार्गमा (सद्मार्गमा) चल्नेहरू धर्ममा बाँच्छन् ।
- ताओको मार्गमा (सद्मार्गमा) चल्नेहरू प्रकृतिका नियम पालन गर्ने हुन्छन् ।

- ११४ -

- बुद्ध एक शूरवीर तथा शक्तिशाली विजेता हुनु हुन्छ ।
- बोधिसत्व करुणामयी हुनु हुन्छ र चेतनशील प्राणीहरूलाई आपत विपदबाट पार लगाई दिन्छ ।
- अरहत स्वार्थरहित र आत्म बलिदान गर्ने हुन्छ ।
- भिक्षुले दया र धर्मपरायणताको अभ्यास गर्ने प्रण गर्दछ ।

- ११५ -

- जसले शक्तिलाई बर्बाद गर्दैन, ऊसंग स्वास्थ्य हुन्छ ।
- स्वास्थ्य नै सुख हो ।
- मितव्ययिता धन हो ।
- धनसम्पत्तिले परिवारलाई शान्तिपूर्ण बनाउँछ ।

- ११६ -

- अज्ञानतारूपी आँधिबेरीको बर्बादीबाट बचनको लागि सत्य शरणस्थल हो ।
- करुणाले घृणाको ज्वालालाई बुझाउँछ ।
- परोपकारीता वा दान भावनाले लालचको आँधिबेरीलाई शान्त पार्छ ।
- बिनम्रताले अहंकारका पहाडलाई साम्य पारिदिन्छ ।

- ११७ -

- आत्म-परिष्कारको लागि करुणा, प्रेम, आनन्द र

शान्तिलाई धर्मधातुमा भरपुर गर्न देऊ ।

- अरूलाई भलो गर्न आफूसँग भएको कुरा र अरूसँग राम्रो मेलमिलाप स्थापना गर्न प्रयोग गरी खुसी होऊ ।
- सिक्नको लागि ध्यान भावना अभ्यास गर, शील पालन गर र सहिष्णुता देखाऊ ।
- आफूलाई र अरूप्रति कृपालु बन्ने प्रण गर ।
- पहाड पर्वतहरू प्राकृतिक रूपले नै अद्भूत हुन्छन् ।
- चित्रमा पहाड पर्वतहरू कलाले गर्दा भव्य हुन्छन् ।
- सपनामा पहाड पर्वतहरू भूत जस्तै ठूलो अचम्म देखिने हुन्छ ।
- तर चित्त भित्रका पहाड पर्वतहरू शानदार देखिन्छन् ।

- ११८ -

- हामीले जन्म, अस्तित्व, विनास र मृत्यु सहनु पर्छ ।
- केवल हाम्रो सच्चा स्वभाव शाश्वत छ ।
- जब किसानहरू ठूला फसल काट्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वास्तुकार आकाश छुने गरी महल बनाउँछ, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वैज्ञानिकहरू आविष्कार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब आमाहरू आफ्ना सन्तानका हेरविचार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्न उद्देश्यहरू निर्धारण गर ।
- बुद्धत्व प्राप्त गर्न तिमीले आफैलाई पूर्णता प्रदान गर ।
- बुद्ध धर्मले भन्छ हामी दुःखबाट टाढा हुन र सुखी बन्न सक्छौ ।
- सबै कुराहरू शून्यताबाटै उठ्छन् भनेर बुद्ध धर्म भन्छ ।

- ११९ -

- हामीले जन्म, अस्तित्व, विनास र मृत्यु सहनु पर्छ ।
- केवल हाम्रो सच्चा स्वभाव शाश्वत छ ।
- जब किसानहरू ठूला फसल काट्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वास्तुकार आकाश छुने गरी महल बनाउँछ, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वैज्ञानिकहरू आविष्कार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब आमाहरू आफ्ना सन्तानका हेरविचार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्न उद्देश्यहरू निर्धारण गर ।
- बुद्धत्व प्राप्त गर्न तिमीले आफैलाई पूर्णता प्रदान गर ।
- बुद्ध धर्मले भन्छ हामी दुःखबाट टाढा हुन र सुखी बन्न सक्छौ ।
- सबै कुराहरू शून्यताबाटै उठ्छन् भनेर बुद्ध धर्म भन्छ ।

- १२० -

- जब किसानहरू ठूला फसल काट्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वास्तुकार आकाश छुने गरी महल बनाउँछ, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब वैज्ञानिकहरू आविष्कार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- जब आमाहरू आफ्ना सन्तानका हेरविचार गर्छन्, त्यो प्रज्ञा हो ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्न उद्देश्यहरू निर्धारण गर ।
- बुद्धत्व प्राप्त गर्न तिमीले आफैलाई पूर्णता प्रदान गर ।
- बुद्ध धर्मले भन्छ हामी दुःखबाट टाढा हुन र सुखी बन्न सक्छौ ।
- सबै कुराहरू शून्यताबाटै उठ्छन् भनेर बुद्ध धर्म भन्छ ।

- १२३ -

- मुक्त हुन शीलहरू पालन गर ।
- धनी हुन उदारता अभ्यास गर ।

- १२४ -

- बुद्धको मार्गले तिमीलाई आत्मा र मृत्युको भ्रामक सोचबाट पर डोच्याएर लान्छ ।

क्रमशः

## को ठूलो ?

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

यो एउटा गजबको प्रश्न छ ।  
को ठूलो ? किन ठूलो ? कसरी ठूलो ?

एकपटक शरीरका नौवटा  
इन्द्रियहरुको बीचमा भगडा हुन  
थालेछ । आँखा भन्दोरहेछ, म सबभन्दा  
महत्वपूर्ण छु, म नभए मानिसको जीवन  
व्यर्थ हुन्छ, त्यसकारण मलाई सबैले  
मान्नुपर्दछ । मुख त्यसै भन्दो रहेछ, हात  
त्यसै भन्दो रहेछ, खुट्टा त्यसै भन्दो रहेछ,  
पेट त्यसै त बुद्धि त्यस्तै भन्दो रहेछ ।  
हामीमध्ये को ठूलो को महत्वपूर्ण तथा  
को सार्थक भन्ने कुरा ठम्याउन सबैजना  
प्रजापति ब्रह्माकहाँ पुगे । ब्रह्माले भगडा  
नगर, जाओ आ-आफ्नो काम गरेर बस  
भन्नुभयो । तर यो कुरा टुङ्गो नलागी हामी  
जदैनौं भनी त्यहीं जिद्धी गरेर बसे । तब  
प्रजापतिले आँखालाई, “तिमी मानिसलाई  
छोडेर बस त मानिसलाई के हुन्छ ?”  
भनी भन्नुभयो । आँखाले छोडिदिंदा  
मानिस अन्धो भएर जीवन यापन गर्न  
थाल्यो ।

त्यसपछि, खुट्टालाई त्यसै  
भन्नुभयो । खुट्टा नभएको मानिस लङ्गडो  
भएर काम गर्न थाल्यो । यसैगरी कान  
नहुँदा बहिरो भएर बाँच्यो भने हात नहुँदा  
जुँडो भएर बाँच्यो । त्यसपछि प्राणलाई  
तिमी मानिसलाई छोडेर हेर त  
भन्नुभयो । प्राण मानिसबाट निस्कने  
वित्तिकै अरु सबै इन्द्रिय सावुत भए पनि  
मानिस निश्चल, मृत, निरर्थक भयो । यो देखाउँदै ब्रह्माले  
भन्नुभयो, ‘लौ तिमीहरुले देखिहाल्यौ, को महत्वपूर्ण  
रहेछ ! को ठूलो रहेछ ! को सार्थक रहेछ !’ जाओ अब

१. भोक मेट्नको लागि एउटा  
सुखारोटीले जति मद्दत गर्दछ,  
ठेलीका ठेली पाकशास्त्रका  
पुस्तक कण्ठ गरेपनि त्यसले  
केही गर्न सक्दैन । यसैगरी म  
को हुँ भन्ने एउटा सानो  
प्रश्नको उत्तर जति  
जीवनोपयोगी हुन्छ, ठेलीका  
ठेली धार्मिक पुस्तक कण्ठ गरे  
पनि केही हुँदैन ।

२. भोगीको पेट र सलहको  
पेट उस्तै हुन्छ । जति  
खाएपनि सलहको पेट भरिँदैन  
किनकि ऊ त्यतिनै विष्ट्याउँदै  
जान्छ, यसैगरी भोगी पनि  
जति पायो उति थुपाउँ जान्छ  
खाँचो जस्ताको तस्तै रहन्छ ।  
३. अज्ञानभन्दा ठूलो पाप र  
ज्ञानभन्दा ठूलो पुण्य अर्को  
छैन । बेहोशभन्दा ठूलो नर्क र  
होश भन्दा ठूलो स्वर्ग अर्को  
छैन ।

साभार: परमात्माको दर्शन  
(चिन्तनद्वारा)

प्राण शक्तिलाई मानेर उसैको  
लागि के गर्दा राम्रो हुन्छ, त्यसै  
गर, उसैको आज्ञा पालन गर  
भन्नुभयो । सबैको चित्त  
बुभ्यो र त्यहाँबाट यथास्थानमा  
गएर प्राण शक्तिलाई नै  
सर्वोपरि मानेर बस्न लागे ।

जति नै हृष्टपुष्ट शरीर  
किन नहोस्, चाहे राजमहलमै  
जन्म लिएको किन नहोस्,  
चाहे जतिसुकै शस्त्र-अस्त्रले  
सुसज्जित, बलवान् पराक्रमी  
वा शक्तिशाली किन नहोस्,  
यदि त्यस मानिसमा प्राणको  
शक्ति धारा टुट्यो भने त्यो  
मानिस मुर्दा हुन्छ ।

त्यही प्राण रूपी मन  
अर्थात् चित्तमा अनुशय क्लेश  
(राग, द्वेष र मोह) को रूपमा  
लुकेर बसेका दुषित  
भावनाहरूलाई जरै देखि  
उखेलेर फाल्न नसकेसम्म  
कुनै पनि व्यक्तिले आफूलाई  
जति सुकै पण्डित र विद्वान  
कहलाउन सफल भएपनि  
समाजबाट जतिसुकै सम्मान  
पाउने मौका प्राप्त गरे पनि  
जतिसुकै पदवीहरू र  
प्रशंसाहरू बटुल्न सक्षम

भएपनि उसले आफूलाई उच्च ओहदाको व्यक्ति र  
भाग्यमानी व्यक्ति भएँ भनी सन्तोषको श्वास फेर्न कदापि  
मिल्दैन ।

“कञ्जुसहरू देवलोकमा जाँदैनन्, मूर्खहरू दानको प्रशंसा गर्दैनन्, धीर पण्डितहरू दानको  
अनुमोदन गरेर दानको पुण्यले परलोकमा सुख प्राप्त गर्दछन् ।” – धम्मपद

वि.सं. २०७० सालमा धर्मकीर्ति पत्रिकाको साधारण सदस्य बनाई  
सहयोग गर्नुहुने महानुभावहरू

काठमाडौं उपत्यका भित्र

क्र.सं. नाम थर

ठेगाना

१. भिक्षु अश्वघोष	संधाराम विहार, ढल्को
२. भिक्षु राहुल	ध्यानकुटी विहार, बनेपा
३. चमेली गुरूमां	धर्मकीर्ति विहार
४. अनुपमा गुरूमां	ललितपुर
५. कुसुम गुरूमां	बसुन्धरा विहार
६. दानवती गुरूमां	धर्मकीर्ति विहार
७. त्यागवती गुरूमां	धर्मकीर्ति विहार
८. इन्दावती गुरूमां	धर्मकीर्ति विहार
९. वीर्यवती गुरूमां	धर्मकीर्ति विहार
१०. प्रेमलक्ष्मी तुलाधर	न्यत
११. ज्ञानदेवी शाह	कालिमाटी
१२. मन्दीरा ताम्राकार	मरू
१३. प्रेम शोभा कंसाकार	डल्लु
१४. कर्णदेवी तुलाधर	भोताहिटी
१५. रूपशोभा शाक्य	माछापौखरी
१६. नीलशोभा ताम्राकार	भोताहिटी
१७. चम्पा महर्जन	त्यौड
१८. बौद्ध जनविहार	सुनागुठी
१९. राम कृष्ण वैद्य	भक्तपुर
२०. विरेन्द्र शाक्य	पाटन
२१. रामेश्वरी महर्जन	वनस्थली
२२. प्रफुल्ल कमल ताम्राकार	सितापाईला
२३. श्यामलाल चित्रकार	भाटभटेनी
२४. जनकमाया रंजित	छाउनी
२५. कमला वज्राचार्य	भवा:बहा:

२६. चन्द्र कुमार गुरूजु	बसन्तपुर
२७. ज्ञानेन्द्र महर्जन	डल्लु
२८. महेन्द्र कुमार उपासक	कीर्तिपुर
२९. अमीर कुमारी शाक्य	ढल्को
३०. माणिक लक्ष्मी तुलाधर	तंलाक्षी
३१. अशोक कुमार महर्जन	नयाँबजार
३२. रवि नारायण मानन्धर	तंलाक्षी
३३. रोशन काजी तुलाधर	भोताहिटी
३४. पूर्णहीरा तुलाधर	टेंगल
३५. शिशिल चित्रकार	मैतीदेवी
३६. सरीता मानन्धर	कमलाक्षी
३७. प्रेमकाजी बनिया	भव:छुर्यै
३८. सहना मानन्धर	ताहाचल
३९. मीन शोभा शाक्य	टेंगल
४०. धनबहादुर नकर्मी	ढल्को
४१. अगम्य रत्न कंसाकार	मासंगल्ली
४२. कृष्ण कुमार प्रजापती	नगदेश, ठिमी
४३. विकाश रत्न तुलाधर	असन
४४. प्रदीप कुमार शाक्य	नयाँ बानेश्वर
४५. दश नारायण महर्जन	खुसिबुँ

काठमाडौं उपत्यका बाहिर

४६. नील कुमारी स्थापित	धरान
४७. विद्या शाक्य	धरान
४८. विमल बहादुर शाक्य	बुटवल
४९. याम शाक्य	बेनी
५०. गोवर्द्धन शाक्य	उर्लावारी
५१. लाल बहादुर चौधरी	उदयपुर

धर्मकीर्ति पत्रिकाको लागि सदस्य बनाउनु भई सहयोग गर्नुहुने माथि उल्लेखित सहयोगीहरू प्रति धर्मकीर्ति पत्रिका परिवार साधुवाद व्यक्त गर्दछ । साथै आउँदो वर्षमा पनि यसरी नै धर्म प्रचार कार्यमा सहयोग गर्नुभई पुण्य सञ्चय गर्नुहुनेछ भन्ने कामना रहेको छ ।

“पृथ्वीको राज्य, स्वर्ग जान पाउने भाग्य अथवा सारा संसारको आधिपत्य भन्दा पनि उत्तम “स्रोतापत्ति फल” (धर्मको स्रोतमा परी संसारिक दुःखबाट मुक्त हुने वाटो पछ्याइसकेको भाग्य) को प्राप्ति हो ।” – धम्मपद

## वर्षावास व कथिन विस्तर-छगू अध्ययन-४

📖 भिक्षु उपतिस्स

वसपोल आधुनिक नेपाल इतिहासया सर्वप्रथम थेरवादी बौद्ध भिक्षु खः । थ्व ८ गू दशक दुने भिक्षु, श्रामणेर पिनिगु गणना उल्लेखनीय कथं वृद्धि जूगुलिं बुद्धधर्म न्हापा स्वयाः आपालं प्रचारय् वःगु खने दु । वसपोलपिन्त धकाः दय्कातःगु विहार, आवास उपत्यका व उपत्यका पिने थाय् थासय् दय्का तःगु दु । गुलिं विहार दातापिन्सं दय्कातःगु खःसा गुलिं विहार भिक्षु-श्रामणेर पिं थःहे सक्रिय जुयाः दय्काः धर्मप्रचार याना च्वंगु नं दु । उकीमध्ये उपोसथागार दुगु विहारत धाःसा पतिंचाय् ल्याख्याय् नं मदु । अथेसां ८ गू दशक दुने महाप्रज्ञा, प्रज्ञानन्द, धर्मालोक, अनिरुद्ध, अमृतानन्द, बुद्धघोष, सुदर्शन, सुमंगल, कुमार थें पुलापिं महास्थविर भिक्षुपिंसं याना विज्याःगु योगदान सराहनीय जू । विशेषतः आनन्दकुटी विहार स्वयम्भू, सुमंगल विहार यल, राजकीय बुद्धविहार लुम्बिनी, नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहार कीर्तिपुर, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूल व विश्वशान्ति विहार नयाँ बानेश्वर-थुपिं विहारय् उपोसथागारत नं दु । पुलापिं महास्थविर भिक्षुपिनिगु अथक परिश्रमया उत्कृष्ट फल खः उपोसथागार ! छायाःसा भिक्षुपिं उत्पादन यायेज्युगु थाय् नेपालय् नं दत धकाः गौरव थाय् थाय् दु । मखुसा उपसम्पदाया निमित्त नं विदेशय् वनेमाःगु जुइ ।

नेपालय् उपोसथागार ला दत तर परिशुद्ध कथं उपसम्पदा दीक्षा विइफुपिं सक्षम भिक्षुपिनिगु अभाव अर्थात् उपसम्पदा संघकार्य जुइबले सक्षम महास्थविर, स्थविर भिक्षुपिंगु अनुपस्थिति खने दु । उपाध्याय, आचार्य व कर्म वाक्य-आचार्य पिनिगु विचय् गुलि समन्वय जुइमाःगु खः उकी जूगु खने मदु । उपसम्पदा अपेक्षक श्रामणेर (कुलपुत्र) पिन्सं विनय, प्रातिमोक्ष देशना व भिक्षु जीवन सम्बन्धी उपसम्पदा जुइ न्त्यवः अध्ययन यानाः गुलि पूर्व तयारी जुइ माःगु खः व नं खने मदु । गुबले गुबले ला बुद्ध शासन ठेक्का विइथें तुरून्तातुरून्त श्रामणेर पिन्त उपसम्पदा याना विइगु जुया इमिसं शासनिक जिम्मे वारी व भिक्षुत्वया महत्त्व बोध याय् फइमखु । दातापिन्सं निमन्त्रणा याथाय् भिक्षुपिं मगात धकाः उपसम्पदा यानाः विइगु दाता पिन्सं विइगु संघ भोजनया निमित्त भिक्षुपिं तयार याना विइगु थें जुइ । अज्याःपिं भिक्षुपिन्सं थःम्ह थत फोना नय्गु थल अथवा छु नं मयासे दातापिन्सं विइगु जक नय्गु भाँडा थे सम्फे जू थे नं च्वने फु ।

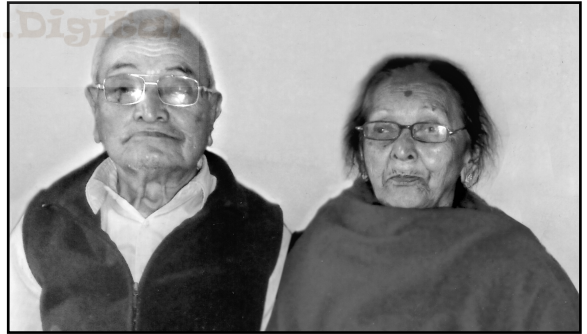
वर्मायाम्ह सुप्रसिद्ध पूज्य भिक्षु ताउँपुलु सयादो महास्थविर न्हापां नेपाल विज्याबले आनन्दकुटी विहारय्

छकः प्रातिमोक्ष देशना याना विज्याय् भिक्षु अमृतानन्द वसपोलयात विन्ति यात धाल । आयुष्मान् आनन्द बुद्ध भगवानयाके प्रार्थना याबले वसपोल आनन्दयात धाःथे ताउँपुलु सयादो महास्थविरजुं अमृतानन्द भिक्षुयात “छिमी छिमी प्रातिमोक्ष देशना याना विज्याहुं” धकाः धया विज्यात हं ।

महान् भिक्षुपिन्सं साधारण भिक्षुपिं लिसे प्रातिमोक्ष देशना याना मविज्याइगु छायाःसा वसपोलपिन्त आपत्ति देशना याय् मात्र दोषीम्ह भिक्षु दोषरहित जूम्ह जुइमखु । आपत्ति आरोचना । देशना याइगु ला उपोसथागारया परिशुद्धता कायम यायेया निमित्त व समानगु शिक्षापदय् शिक्षित जूपिं भिक्षुपिनिगु निमित्त खः । नेपालय् वा गनं विदेशय् च्वपिं भिक्षुपिन्सं थुइका कायमाःगु छु धाःसा थः स्वया थकालि वा शीलवान भिक्षुपिनिगु समक्षय् आपत्ति देशना यानाः प्रातिमोक्ष देशना न्यनेगु संघ सामग्रीयात हेतु जुइ फु । परन्तु आपत्तिइ लाःम्ह भिक्षु विनयानुकूल संघकार्य मयासे आपत्तिं उत्थान जूम्ह जुइ मखु । थ्व सम्बन्धय् नवक भिक्षुपिन्सं श्रद्धापूर्वक विनय बांलाक अध्ययन यायेगु आवश्यक जू ।

क्रमशः

### धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनयात गुहालि



धर्मकीर्ति ज्ञानमालायात गुहालि बियादीपिं दातापिं

उपासक अम्बरबहादुर व उपासिका मोतिशोभा स्थापित

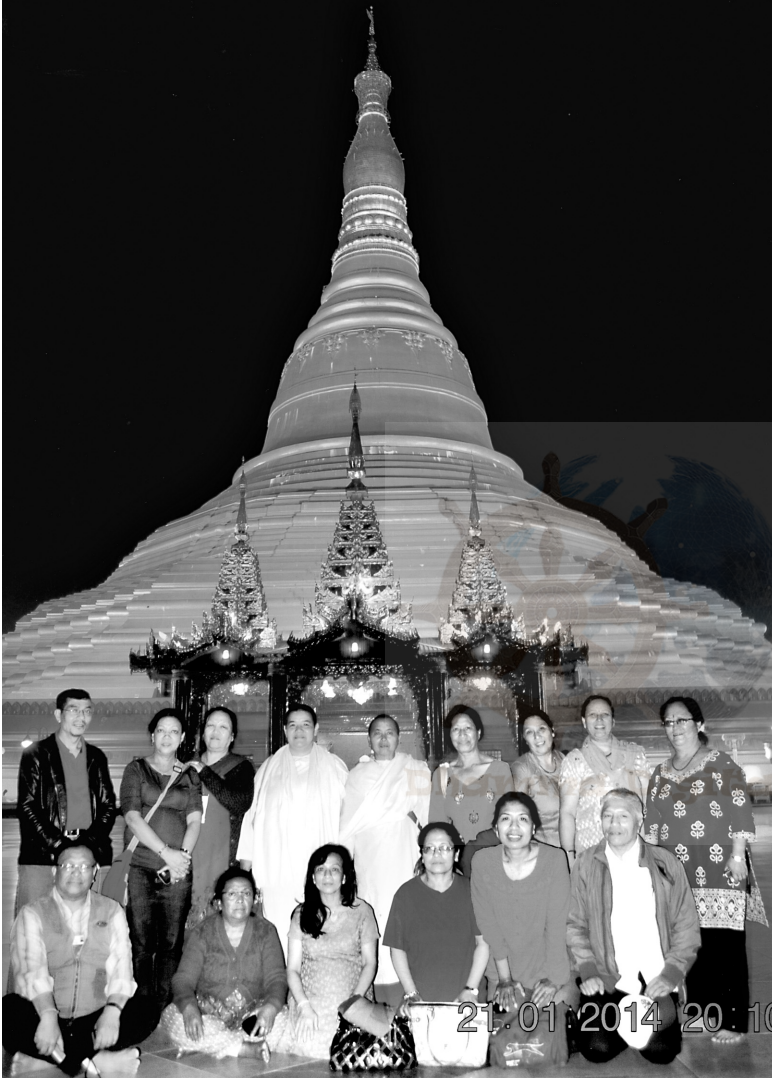
२०७० फागुण १४ गते ।

उपासक अम्बर बहादुर व उपासिका मोती शोभा स्थापित पाखें धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनयात रू. ६०००/- तका दां गुहालीकथं चन्दा बियाः पुण्य सञ्चय यानाद्यूगु दु । वयकःपिनि भिं उसाँय व ताः आयूया कामना यासे ध.की. ज्ञानमाला भजन पाखें साधुवाद व्यक्त याःगु दु ।



## धर्मकीर्ति विहार

### बर्मा व थाइलैण्ड भ्रमण



बर्मास्थित स्वेदगों चैत्यया क्वय् यात्रीपिं नाप केशावती गुरुमां

वंगु माघ २ गते निसैं १६ गते तक धर्मकीर्ति विहार पाखें बर्मा व थाइलैण्ड भ्रमण क्वचाःगु बुखें प्राप्त जूगु दु । बुखेंय उल्लेख जुयाच्वंगु कथं उगु भ्रमण पूज्य धम्मवती गुरुमांया उजंकथं केशावती गुरुमांया नेतृत्व व उद्योगरत्न तुलाधरया गुहाली सम्पन्न जूगु खः । उगु भ्रमणय् थाय्या विवरण थुकथं उल्लेख जुयाच्वंगु दु ।

बर्मा देश -

- रंगुन, भगां, माण्डले, च्यार्याथियू, व नेपिदो (न्हूगु शहर)

- बर्मादेशया रंगुन शहरे दोगुणवती गुरुमांया विहारय् वनाः वसपोल गुरुमां दर्शन ।
- अर्नलिपा नेपालं बर्माय् अध्ययन याय्त वनाच्वंगु गुरुमांपि व्वनाच्वंगु विहार पण्डितारामय् भ्रमण ।
- मोलिनी गुरुमांया रंगुन स्थित विहार भ्रमण । अन वसपोल गुरुमां नं नेपालं वःपिं सकल यात्रीपिन्त बहन्ही छछः भोजन याकाबिज्यात ।
- ध्यान गुरु महासीसयादो भन्ते या विहार व म्यूजियम, व ध्यान केन्द्र भ्रमण ।
- थुकथं बर्मा भ्रमण वःपिं सकल यात्रीपिसं थथःथगु श्रद्धा अनुसार विहार विहारे दान यानाः लिहांवःगु जुल ।

बर्मा भ्रमण क्वचायकाः यात्रीपिं सकलें थाइलैण्डय् प्रस्थान जुल । अनया भ्रमण विवरण व थायया नां थुकथं उल्लेख जुयाच्वंगु दु -

नखोमपथम बुद्ध दर्शन, बुद्धमण्डल, इमरल्ड बुद्ध (पन्नायाम्ह बुद्ध), वाडफो, वाड मित, वाड अरूण, गोल्डेन टेम्पल, वाड तिरिमित माखल विहार, गरान पालेस, चिडिया खाना-फतया समुद्र आदि ।

नेपाली यात्रीपिं सकलें जानाः धम्मवती गुरुमांयागु सुस्वास्थ्य व दीर्घायु कामना यासे शान्तिसुख विहारयापिं ७० जना थाई गुरुमांपिन्त भोजन दान व गा दान याःगु जुल ।

थुकथं थाई गुरुमांपिसं नं परित्राण पाठ यासे धर्मोपदेश नं याना विज्यात ।

## हाय, यी भावी कर्णधारहरू देशका !

✍ गणेश माली

राजधानीको माझ सडक बीच,  
कहीं छ नाचगान, कहीं छ कार्यक्रम,  
धार्मिक साँस्कृतिक अनेक थरीका,  
कहीं विवाहको लस्कर बाजा बजाउँदै,  
पर्यटकहरूको समूह थरी थरीका  
दृश्यावलोकन गर्दै फोटो खिच्दै ।  
तर अनभिज्ञ यी सबमा,  
आफ्नो अलग्गै दुनियाँमा भुलेका,  
भुत्रो भाम्रो लगाएका, शरीर मयलले टल्किएका  
मशाने कंकाल भूत जस्ता, कुकूरहरूको साथ  
बोरा माथि आसन जमाई बसिरहेका  
केही नेपाल आमाका छोराहरू ! ॥१॥

कोही छन् घरी घरी प्लास्टिक थैली सुँघ्दै  
तास खेली रहेका,  
कोही छन् वगलको फोहोर ढल माथि  
गुच्चा खेलि रहेका,  
कोही पैसा माग्दै छन् आगन्तुकहरू संग  
लाख गाली गलोज खाँदै,  
आफ्ना अथाह दुःखहरू लाई,  
एक छिन भए पनि भुल्दै ! ॥२॥

छैनन् होला आज यिनका आमाबाबु कोही,  
खसाल्ने दुइथोपा आँसु यिनका दुःख दर्द माथि !  
तर, के छैनन् कोही सहृदय नागरिक यहाँ  
यिनको दुःख माथि रूने ?  
आखिर हुन् त यिनीहरू पनि,  
नेपाल आमा कै प्यारा छोराहरू,  
रोगी समाजका मूर्त लक्षणहरू  
फोहर कसिंगर जस्तै मिल्काइएका  
नेपालका भावी कर्णधारहरू ! ॥३॥

आऊ हे, देशका सचेत नागरिकहरू,  
खसाल दुइथोपा आँसु यिनीहरू माथि !  
गर केही यी तिरस्कृत होनहारहरूको लागि,  
कि उठुन् यिनीहरू पनि माथि माथि,  
वनून् यिनीहरू सबै कर्णधार यस देशको,  
गरून् रचना सब मिली भूस्वर्ग नेपालको ॥४॥

## मां झीत माः

✍ लेलिन शाक्य

सकल प्राणीया श्रष्टा खः मां  
थ्व सासः सासल्य् मां भीत माः  
सुख दुखया अभिन्न भर्ता खः मां  
थ्व पलाः पलाख्य् मां भीत माः  
स्वया च्वनीमखु सन्तानया पीडा  
सान्त्वना विइमह मां भीत माः  
स्वइमखु वेको मिखां सन्तानयात  
नुगः मिखां स्वइमह मां भीत माः  
दुःखया खुसी वाः न्त्याक्व हे वःसां  
सुखया स्वाँ त्वय्कीमह मां भीत माः  
स्याः खः सन्तान मांया थःगु  
लाख सुवाः बीमह मां भीत माः ।

## ज्ञान खँ कं जुइनु

✍ हेरा रत्न शाक्य, युवक बौद्ध मण्डल

हाला मच्चकं जिइ हे मखु  
प्रचार मयायेकं सी हे मखु  
कनेगुली धाय्गुली नुगः मस्यायेनु  
न्यनाः, सीकाः काःवोपिं दइ धाःवनेनु  
जगते न्हून्हू पिं वया हे च्वनी  
मसः मस्यूपिं दया हे च्वनी  
थुइका विइगुली नुगः मस्याये नु  
थुइका सीका बीपिं दइ धाःवनेनु  
कतः यात थः दय्कीपिं भीपिं  
मैत्री भावं शत्रु सुं मदय्कीपिं  
परोपकार याय्गुली नुगः मस्यायेनु  
धर्म भिनीगु सीकाः वैपिं दइ कं वनेनु ।

“यो संसार अन्धो छ, आँखा हुने मानिस थोरै  
मात्र छन् । जालबाट मुक्त हुने चराहरू जस्तै  
थोरै मात्र स्वर्ग जान्छन् ।” – धम्मपद

## धर्म प्रचार

### बुद्ध जयन्ति समारोह समिति २५५८ गठन

बुद्ध सम्बत् २५५८ औं बुद्ध पूर्णमा महोत्सव भव्य रूपमा मनाउनको लागि बुद्ध जयन्ति समारोह समिति २५५८ गठन गरिएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

भिक्षु धर्ममूर्ति महास्थविरको अध्यक्षतामा गठन गरिएको उक्त मूल समारोह समितिको पदाधिकारीहरू यसरी चयन गरिएको कुरा प्राप्त समाचारमा उल्लेख गरिएको छ -

**उपाध्यक्ष** - भिक्षु कोण्डञ्ज, रमेश मानन्धर, गुह्यरत्न शाक्य, संघरत्न शाक्य र शंकरराज सिंह ।

**महासचिव** - गौतम शाक्य । सचिव - अष्टमुनि गुभाजु

**सहसचिव** - रवि नारायण मानन्धर

**कोषाध्यक्ष** - स्वयम कृष्ण मानन्धर

**सह-कोषाध्यक्ष** - भाइराजा मानन्धर

**कार्यकारिणी सदस्यहरू** -

धम्मवती गुरूमां, कुलधर्मरत्न तुलाधर, केदार शाक्य, मोहन कृष्ण डंगोल, साँहिलामान तुलाधर, चीज बहादुर गुरूङ्ग, देउ बहादुर रानामगर, लामा थुप्टेन, जिग्दोल (फुपु छेम्बे शेर्पा), डा. लक्ष्मण शाक्य, पूर्णमान तुलाधर, पन्नाकाजी शाक्य, प्रकाश मानन्धर र देवनारायण महर्जन ।

**सल्लाहकार** -

भिक्षु मैत्री महास्थविर, भिक्षु आनन्द, प्रयाग राज सिंह सुवाल, प्रा. सुवर्ण शाक्य, लक्ष्मी दास मानन्धर, बुद्ध रत्न वज्राचार्य, नानीभाई स्थापित, श्यामकृष्ण मानन्धर ।

बुद्धजयन्तीको शुभ अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमहरू सफलतापूर्वक मनाउन यस समारोह समिति अन्तर्गत निम्नलिखित महानुभावहरूको संयोजकत्वमा विभिन्न उप-समिति पनि गठन गरिएको छ ।

सं.रा.संघ परिसरमा बुद्ध जयन्ती कार्यक्रम

संचालन उप-समिति	संयोजक	भिक्षु धर्ममूर्ति
स्मारिका प्रकाशन उप-समिति	संयोजक	भिक्षु कोण्डन्य
प्रचार-प्रसार तथा धर्मदेशना उप-समिति	संयोजक	भिक्षु अस्सजी
समारोह प्रबन्ध तथा विहार श्रृङ्गार उप-समिति	संयोजक	भिक्षु सरणंकर

स्वयमसेवक परिचालन उप-समिति

अस्थिघातु प्रदर्शन उप-समिति

बौद्ध चित्रकला उप-समिति

अतिथि सत्कार उप-समिति

अर्थ सङ्कलन उप-समिति

खाद्य व्यवस्थापन उप-समिति

जलपान प्रबन्ध उप-समिति

रक्तदान उप-समिति

जेवीपात्रो प्रकाशन उप-समिति

बौद्ध कविगोष्ठी कार्यक्रम उप-समिति

हाजिरी जवाफ कार्यक्रम उप-समिति

परिसम्वाद कार्यक्रम उप-समिति

संयोजक भिक्षु पियदस्सि

संयोजक भिक्षु नारद

संयोजक भिक्षु उत्तम

संयोजक प्रयागराजसिंह सुवाल

संयोजक स्वयमकृष्ण मानन्धर

संयोजक जुजुकाजी महर्जन

संयोजक देवनारायण महर्जन

संयोजक शंकरराज सिंह

संयोजक रमेश मानन्धर

संयोजक श्रीमती बेटी वज्राचार्य

संयोजक भिक्षु अमृत बौद्ध

परियत्ति शिक्षालय

संयोजक गुह्यरत्न शाक्य

### भिक्षु शीलभद्र “अगमहासद्धम्म जोतिक धज”

#### उपाधिले विभूषित

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका कार्यकारिणी सदस्य भिक्षु शीलभद्र महास्थविरलाई चैत्र १ गतेका दिन म्यानमार सरकारबाट “अगमहासद्धम्म जोतिक धज” उपाधिले विभूषित गरिएको समाचार छ । प्राप्त समाचार अनुसार म्यानमारको राजधानीमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा धार्मिक मन्त्री उ सान सिन्तले उक्त उपाधि प्रदान गर्नु भएको थियो ।

#### धम्मपद वाचन कार्यक्रम

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाको स्वर्ण महोत्सवको उपलक्ष्यमा विश्वशान्ति विहारमा धम्मपद वाचन कार्यक्रम संचालन गरिएको समाचार छ । चैत्र ८ गते शनिवार संचालित उक्त कार्यक्रम लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका डीन प्रा. डा भद्ररत्न वज्राचार्यको प्रमुख अतिथ्यमा एवं भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको सभापतित्वमा संचालन गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा ७ वटा विभिन्न परियत्ति केन्द्रहरू र विहारहरूबाट भाग लिएका थिए । धम्मपद वाचन प्रतियोगिता उपसमितिका संयोजक त्रिरत्न तुलाधरले स्वागत भाषण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा मूल समितिका सदस्य प्राज्ञ रीना तुलाधरले धम्मपदको

महत्त्व विषयमा मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको थियो । कार्यक्रम त्रिरत्न मानन्धरले संचालन गर्नुभएको थियो । प्राप्त समाचार अनुसार सहभागी केन्द्रहरूले प्राप्त गरेको नतिजा यसरी रहेको थियो –

- (१) बोधिचर्या परियत्ति केन्द्र, बनेपा – प्रथम
  - (२) दिपंकर परियत्ति केन्द्र, ललितपुर – द्वितीय
  - (३) मुनिविहार परियत्ति केन्द्र, भक्तपुर – तृतीय
- सहभागी सातवटा केन्द्रहरू मध्ये अन्य बाकी चार वटा केन्द्रहरूको नाम यसरी रहेका थिए—

- (४) मैत्रेय युवा संघ भक्तपुर (५) धर्मकीर्ति परियत्ति केन्द्र
- (६) मनमैजु परियत्ति केन्द्र (७) शाक्य सिंह परियत्ति केन्द्र ।

### शाक्य समाज पाटनको वार्षिक भेला सम्पन्न

राष्ट्रिय शाक्य समाज नेपालको दोश्रो वार्षिक भेला पाटनस्थित हःखामा सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ । प्राप्त समाचार अनुसार काठमाडौं उपत्यका भित्रका विभिन्न जिल्लाबाट उपस्थित हुनुभएका पाँचसय शाक्यहरू उपस्थित रहेको उक्त सभामा संघनायक भिक्षु अश्वघोष महास्थविरले धर्मदेशना गर्नुभएको थियो ।

समाजका उपाध्यक्ष तीर्थमान शाक्यले स्वागत भाषण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा हःखाका वयोवृद्ध बुद्धिराज शाक्य र समाजका विशिष्ट सहयोगीहरूले कार्यक्रम उद्घाटन गर्नुभएको थियो । महासचिव प्रा. सुवर्ण शाक्यले समाजको उद्देश्य उल्लेख गर्नुहुँदै वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । कोषाध्यक्ष अमृतमान शाक्यले तर्जुमा गर्नुभएको आर्थिक विवरणलाई सह-कोषाध्यक्ष पुण्यरत्न शाक्यले प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

हःखाटोल सुधार संघ परिवारका प्रमुख शरण शाक्यको सभापतित्वमा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा प्रतिनिधिहरूले आ-आफ्नो जिल्ला र विहारका गतिविधिहरू प्रस्तुत गर्नुभएका थिए ।

### गुलुपा:रत्न सिरपा: प्रदान

विभिन्न विहार एवं गुम्बाहरूमा गुलुपा: दान दिएर आफ्नो अलग्गै परिचय दिन सफल हुनुभएका गुलुपा:रत्न (जीवनरत्न) स्थापितले आफूले दान गरेको गुलुपा:लाई गुलुपा: राखिएको विहार र गुम्बाका सम्बन्धित संस्थाले उचित संरक्षण गरोस् भन्ने हेतुले गुलुपा:रत्न सिरपा: स्थापना गर्नुभएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

रु. एकलाखको अक्षयकोष स्थापना गरी उक्त कोषबाट प्राप्त ब्याजले हरेक वर्ष जसले गुलुपा:को उचित संरक्षण गरेको हुन्छ, उक्त संस्थाहरू मध्ये दुईवटा संस्थालाई गुलुपा:रत्न पुरस्कार दिने निर्णय गरिएको कुरा प्राप्त समाचारमा उल्लेख गरिएको छ ।

यही क्रममा यसवर्ष ज्ञानमाला भजन स्वयम्भू र पाटनस्थित यम्पी महाविहार इबहीलाई उक्त पुरस्कार प्रदान गरिएको कुरा पनि समाचारमा उल्लेख गरिएको छ ।

### ज्ञानमाला गीत प्रतियोगिता सम्पन्न

२०७० चैत्र ८ गते, शनिवार

ज्ञानमाला भजन खल: स्वयम्भूको आयोजनामा स्वयम्भू गोश्रृङ्ग पर्वतस्थित मैत्री गुम्बामा महारत्न संगीत पुरस्कार ज्ञानमाला गीत प्रतियोगिता सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

ज्ञानमालाका १२ जवान आजीवन सदस्यहरू सहभागी रहनु भएको उक्त प्रतियोगितामा माणिक शाही प्रथम, नगीना जोशी दोस्रो र मुक्तिनारायण मानन्धर तेस्रो हुन सफल भएका थिए । उहाँहरू क्रमशः रु. ५०००/-, रु. ३०००/- र रु. २०००/- पुरस्कार प्राप्त गर्न सफल हुनुभएका थिए । उक्त प्रतियोगिता कार्यक्रममा संगीता शाक्य, जुजुकाजी रंजीत र सरस्वती मानन्धर निर्णायकको रूपमा रहनुभएको कुरा समाचारमा उल्लेख गरिएको छ ।

### मैत्री बोधिसत्त्व महाविहारमा बुद्धपूजा

२०७० फागुण २५

यसदिन मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार जमलमा श्रद्धेय केशावती गुरुमाले बुद्धपूजा कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहुँदै धर्मदेशना गर्नुभएको थियो । यसदिन धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनबाट भजन प्रस्तुत गरिएको थियो । जलपानको व्यवस्था गर्नुहुने दाताहरूको नाम यसरी उल्लेख गरिएको छन् –

उपासिका मथुरा शाक्य, दानकेशरी शाक्य, हरीबदन वज्राचार्य, कमल शोभा तुलाधर, चिनीया देवी शाक्य ।

उहाँहरूले यसदिन धर्मकीर्ति ज्ञानमालालाई सहयोग स्वरूप रु. ३९००/- रकम चन्दा प्रदान गरी पुण्य सञ्चय गर्नु भएका थिए । उहाँहरूलाई धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनको तर्फबाट भजनका सि.डी. हरू उपहार प्रदान गरिएको थियो ।



## परियत्ति संरक्षण सम्बर्द्धन विषयक

### कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न

बुद्ध हल, डि.ए.वि. स्कूल, जावलाखेल

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा स्वर्ण महोत्सवको उपलक्ष्यमा बौद्ध महिला संघ नेपालको तत्वावधानमा गत २०७० चैत्र १५ र १६ गते दुई दिवशीय परियत्ति संरक्षण सम्बर्द्धन विषयक कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा स्वर्ण महोत्सव परियत्ति गोष्ठी उपसमितिको आयोजनामा सञ्चालित उक्त गोष्ठी शिक्षाध्यक्ष डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर को सभापतित्व एवं माननीय शिक्षा मन्त्री श्री चित्रलेखा यादवको प्रमुख अतिथित्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

### ज्ञानमाला जिल्ला व्यवस्थापन समिति गठन

आठौँ राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलन तयारी या लागी जिल्ला व्यवस्थापन समिति गठनया ज्या पूर्वगु बुखँ दु । शाक्य चन्द्र शाक्यया अध्यक्षताय् गठन व्य.स.य् अष्टकाजि बुद्धाचार्य, पुष्परञ्जन नेवाः, जयराम मानन्धर, ज्योतिराम कर्माचार्य कथंहं न्वकु, मूछ्यान्जे, दांभरिं व ल्यूछ्यान्जे, सल्लाहकारय् सप्तकाजि बुद्धाचार्यपिन्त ल्यःगु दु । पूर्णदेवी ताम्राकार पुण्यश्वरी शाक्य, विष्णुकुमार मानन्धर, लक्ष्मीनारायण मानन्धर, शुक्रमाया श्रेष्ठ, पुष्पराज शाक्य, सन्तोष ताम्राकार व न्हूछेराम मानन्धर दुजलय् नियुक्त जुयादीगु दु ।

नेपाल राष्ट्रिय ज्ञानमाला समिति कार्यक्रम संयोजकपिं न्याम्हसिगु नां न्हापा हे निर्णय ज्वी धुंकूगु दु । उपसंयोजकय् जि.व्य.स.या नायः शाक्यचन्द्र शाक्य, अष्टकाजि बुद्धाचार्य, उ. सह- संयोजक, पुष्परञ्जन नेवाः -सचिवालय उ. सह-संयोजक, जयराम मानन्धर उ. सह.कोषाध्यक्ष व ज्योतिराम कर्माचार्य स्मारिका उ. सह - संयोजकय् ल्यःगु जुल ।

आः वडगु पोहेला (पुष) य् ज्वीगु च्याक्वःगु राष्ट्रिय ज्ञानमाला सम्मेलनया पाःव्व लः ल्हायेगु लागि न्हयक्वःगु राष्ट्रिय सम्मेलन याःगु श्री नगर मण्डप ज्ञानमाला भजन खलः किपूया व्यवस्थापन समिति व केन्द्रिय राष्ट्रिय ज्ञान माला समितिया पदाधिकारीपिं सहितया छगू ज्याभवः दथुई पाःव्व लः ल्हायेगु खँ नं क्वःजिउगु दु ।

याकनं हे मेगु मंकाः मुँज्या च्वनाः मूल तयारी समिति व मेमेगु उपसमिति गठन यायेगु, सम्मेलनय् गुलि प्रतिनिधि, भजन खलः (भजनय् व्वति काइपिंगु ल्याः) व सम्मेलन ल्हापं गुलि कायेगु धइगु नं क्वः छिइगु सहमति जूगु दु । सम्मेलन न्हापा थें उलेज्या, बन्द सत्र व विजं (विसर्जन) यानाः स्वन्हु यायेगु । शान्ति पदयात्रा, दीप यात्रा, कार्यपत्र न्हयव्वयेगु । कार्यपत्र प्रस्तुताय् मिसा (महिला) बौद्ध विद्वान या पाखें यायेगु लागी कार्यपत्र च्वमि ल्ययेगु ज्या भाला समितिया नायः सुवर्ण शाक्ययात विइगु निर्णययाःगु दु ।

### मैत्री बोधिसत्त्व विहारय् बोरिङ्ग

#### लः पिकायत गुहाली

धर्मकीर्ति बौद्ध ज्ञानमाला भजनया आजीवन दुजः उपासिका दानकेशरी शाक्य सपरिवारपाखें मैत्री बोधिसत्त्व महाविहार जमोबहालय् बोरिङ्ग लः पिकायत माःगु आर्थिक गुहाली यानादीगु बुखँ दु । एक लाख पचास हजारया लागतय् दय्कूगु उगु लःया व्यवस्था अन न्हयानावयाच्वंगु पूजा ज्याभवःयात गुहाली ज्वीगु खँ भाजु श्याममान वज्राचार्य धयादीगु खँ प्राप्त बुखँय् उल्लेख जुयाच्वंगु दु ।

### बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- ★ थेरवादले बुद्धलाई एक महामानव मान्छ । उनीहरू क्लेश मुक्त गरी अर्हत हुन चाहन्छन् । यो ज्ञान-मार्ग हो ।
- ★ महायानले बुद्धलाई अलौकिक देउता मान्छ । उनीहरू आफू पनि बुद्ध हुने चाहना गर्छन् । यो भक्ति मार्ग हो ।
- ★ गाडीका चार चक्काहरू जस्तै बुद्ध-शासनमा चार परिषदहरू छन् - (१) भिक्षु, (२) भिक्षुणी, (३) उपासक, (४) उपासिका ।
- ★ आफ्नो छोरो वा छोरीलाई भिक्षु वा भिक्षुणी बनाएमा उसले बुद्ध-शासनमा अंश लिएको ठहरिन्छ ।
- ★ घर छाडी त्यागी बन्नुलाई प्रब्रजित हुनु भनिन्छ । भिक्षु संघमा प्रब्रजित हुनुको अर्थ हो श्रामणेर बन्नु । श्रामणेरले भिक्षुहरूकहाँ बसी उनीहरूको काम गरिदिन्छ, र साथै बुद्ध-धर्मको अध्ययन गर्छ । बीस वर्षको उमेरमा उपसम्पदा गरिसकेपछि भिक्षु बन्छ । ( साभार- बौद्ध दर्पण )



## धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको ४२ औं वार्षिक भेला सम्पन्न

२०७० चैत्र ८ गते, शनिवार

स्थान- रत्न कीर्ति बौद्ध विहार, हात्तिवन ललितपुर

प्रस्तुती- दीना कंसाकार

२०२८ सालमा स्थापित धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको ४२ औं वार्षिक भेला रत्नकीर्ति बौद्ध विहारमा सम्पन्न गरियो । उक्त कार्यक्रमको पहिलो चरणमा धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजनको भजन प्रस्तुती बुद्धपुजा र धर्मदेशना भएको थियो । धर्मदेशना संघनायक श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट सम्पन्न भएको थियो ।

दोश्रो चरणको कार्यक्रम भोजन पश्चात १२:३० बजे शुरू भएको थियो । धर्मानुशासक संघनायक श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविरको प्रमुख आतिथ्यमा उद्घोषक अरूण सिद्धि तुलाधरबाट कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो । अध्ययन गोष्ठीको सचिव लोचनतारा तुलाधरले स्वागत भाषण गरिएको थियो भने निवर्तमान, सचिव रमा कंसाकार र अध्ययन गोष्ठीको सदस्य अमीर कुमारी शाक्यले स्वागत गाना गाउनु भएको थियो ।

कार्यक्रममा गोष्ठीको वार्षिक प्रतिवेदनहरू प्रस्तुत गर्ने क्रममा तल उल्लेखित विषयहरूमा विभिन्न व्यक्तिहरूले प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नु भएका थिए ।

विषय प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने व्यक्ति

१) गोष्ठीको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन

– लोचनतारा तुलाधर

२) गोष्ठीको आर्थिक प्रतिवेदन तथा शनिवारीय कक्षा प्रतिवेदन – श्यामलाल चित्रकार

३) अल्पकालिन प्रव्रज्या शिविरको प्रतिवेदन

– इन्द्रावती गुरूमां

वि.सं. २०७० को वर्षभरी गोष्ठीद्वारा गरिएका विभिन्न कार्यक्रम संयोजक भएर दायित्व निभाउनेलाई धर्मोपहार प्रदान गरिएको थियो यस वर्षको सम्मान कार्यक्रम अन्तर्गत अध्ययन गोष्ठीको लागी योगदान पुऱ्याइरहेका उपासक तर्फ अगम्य रत्न कंसाकारलाई 'धर्मकीर्ति अश्वघोष' सम्मान र उपासिका तर्फ प्रफुल्ल कमल ताम्राकारलाई 'धर्मकीर्ति धम्मवती सम्मान' श्रद्धेय

भिक्षु अश्वघोष महास्थविरद्वारा प्रदान गरियो ।

सम्मानित द्वय प्रफुल्ल कमल ताम्राकार र अगम्य रत्न कंसाकारको छोटो परिचय उर्मीला ताम्राकारबाट भयो । सम्मानित भएका द्वय प्रफुल्ल कमल ताम्राकार र अगम्य रत्न कंसाकारबाट आ-आफ्नो मन्तव्य सुनाउनु भयो । कार्यक्रममा जयवती गुरूमांको तर्फबाट छोटो मन्तव्य सुनाउनु भयो ।

धर्मानुशासक र सभापति संघनायक श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट आफ्नो मन्तव्य दिनुभयो । अति रोमान्चकारी कार्यक्रम सुरू सुरू लिसः खुरूखुरू सिरपाः कार्यक्रम अरूणसिद्धि र विकास कंसाकारबाट सम्पन्न भयो भने अन्तमा संयोजक दीना कंसाकारबाट धन्यवाद ज्ञापन गरी कार्यक्रम विर्सजन गर्नुभयो ।

### ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

- १) उर्णा तारा कंसाकार, सौरभ कंसाकार, काठमाडौं बाट मैत्री केन्द्रका बालिकाहरूलाई रु. ५०००/-
- २) विकास चन्द्र शाक्य, चारदोबाटो, बनेपा, स्व. बुबा धर्मचन्द्र शाक्यको पुण्यस्मृतिमा रु. २०००/-
- ३) केशचन्द्र शाक्य, चारदोबाटो, बनेपा, स्व. बुबा धर्मचन्द्र शाक्यको पुण्यस्मृतिमा रु. १५००/-
- ४) प्रकाश वीरसिंह तुलाधर, लाजिम्पाट, काठमाडौंबाट मैत्रीकेन्द्रलाई रु. १५०० आर्थिक सहयोग
- ५) निर्मला तुलाधर परिवार, विजेश्वरी, काठमाडौंबाट स्व. आमा कृष्णदेवी तुलाधर, स्व. बुबा काजिमान तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा भोजन प्रदान

“सर्व प्रथम आफूलाई उचित मार्गमा लगाउनु । अनि पछि मात्र अरूलाई उपदेश गर्नु । यस्तो गर्ने पण्डितलाई क्लेशले सताउने छैन ।” – धम्मपद

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो  
उपज्जित्वा निरुज्जन्ति तेसं ऊपसमो सुखो



बुद्धि-  
वि.सं. १९८८/०८/१३

मदुगु न्हि-  
वि.सं. २०७०/०९/१५

## दिवंगत चिनियामान तुलाधर

अतिकं हनेवहःम्ह, लुमंके बहःम्ह जिमि जहान चिनियामान तुलाधर ढ३ दँया  
वैशय् आकाभाकां थःगु नश्वर देह त्याग यानाः भाल । मदुम्ह वय्कःया निर्वाण कामना  
यासे पुण्यानुमोदन यानाच्चना ।

थुगु दुःखद् घडी जिमित धैर्य धारण याय् फय्क बिचाः हाय्कः भाःपिं सकल  
थःथिति, पासाभाइपिन्त दुनुगलंनिसें कृतज्ञता प्वंकुसे साधुवाद देछानाच्चना ।

जहान – अनारदेवी तुलाधर

काय्पिंः – भौपिंः

कमलमान (काजु) तुलाधर – भवानी तुलाधर

राजुमान तुलाधर – जुनु तुलाधर

केहें – कमलदेवी ताम्राकार

म्हचाय् जिलाजं – चन्द्रवीरसिंह कंसाकार

काय्छय्पिं – केभिनमान तुलाधर, प्रिया तुलाधर, रश्मिता तुलाधर

म्हचाय् छय्पिंः

गौरवबीर सिंह कंसाकार, निखिलबीर सिंह कंसाकार, मधु कंसाकार

# THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



देवदत्तले वाण हानी घाडते पारिएका हाँसलाई सिद्धार्थ कुमारले उद्धार गर्नुहुँदै

वर्ष-३१; अङ्क-१२

बु.सं. २५५७, ल्हति पुन्हि

धर्मकीर्ति विहार परीक्षा केन्द्र, श्रीघ:बाट बि.सं. २०७० सालमा परियन्ति शिक्षा परीक्षामा सहभागीभई उत्तिर्ण भएका विद्यार्थीहरूको नामावली -

क्र.सं.	पञ्जिका नं.	नाम	कक्षा	श्रेणी	४९	२१२६२	युकी महर्जन	१	प्रथम
०१	३८७५	अनागारिका वण्णवती	१०	प्रथम	५०	२१२८४	आनन्द प्रसाद श्रेष्ठ	१	प्रथम
०२	३५९५	उष्णिषतारा तुलाधर	१०	द्वितीय	५१	२१२८७	सुजन बज्राचार्य	१	प्रथम
०३	९०८९	सविता लक्ष्मी तुलाधर	१०	द्वितीय	५२	२१२९६	सुभाष देवी शाक्य	१	प्रथम
०४	२०२५४	अनागारिका अमता	९	द्वितीय	५३	२१२८१	तिशा ताम्राकार	१	प्रथम
०५	२०२५५	अनागारिका क्षान्तिवती	९	द्वितीय	५४	२१२५५	एकता शिलाकार	१	प्रथम
०६	१३८१८	अनागारिका सुमना	९	द्वितीय	५५	२१२९०	लक्ष्मी सुन्दरी शाक्य	१	प्रथम
०७	२१२४३	अनागारिका पञ्चावती	९	द्वितीय	५६	२१२७४	स्नेहा मानन्धर	१	प्रथम
०८	५४३०	चन्द्रलक्ष्मी डंगोल	९	तृतीय	५७	२१२५४	ज्योती वाडे	१	प्रथम
०९	९१८४	दीना शोभा कंसाकार	८	द्वितीय	५८	२१२७८	त्रीशा साही	१	प्रथम
१०	२०२५६	अम्बिका श्रेष्ठ	८	तृतीय	५९	२२४१०	आशिष सिखाकार	१	प्रथम
११	२१२५१	वीरङ्गना	७	प्रथम	६०	२१२९४	यमुना महर्जन	१	प्रथम
१२	१३९६७	अनागारिका चन्द्रश्री	७	द्वितीय	६१	२१२८३	निलिसा महर्जन	१	प्रथम
१३	१५५८७	अनागारिका खेमिका	७	द्वितीय	६२	२१२८६	मन्दिरा मानन्धर	१	प्रथम
१४	१३०३८	अनागारिका सुखिता	७	द्वितीय	६३	२१२८०	जस्मिन कंसाकार	१	प्रथम
१५	२१३९८	अनागारिका श्रद्धाचारी	७	तृतीय	६४	२१२५८	मन्जुश्री	१	प्रथम
१६	२२२८८	शान्ति कु. विष्ट	६	द्वितीय	६५	२१२५९	बोधिपाला	१	प्रथम
१७	११०९७	विपस्सना शाक्य	६	तृतीय	६६	२१२६३	सोनिका प्रजापती	१	प्रथम
१८	१७०६०	पूर्ण लक्ष्मी श्रेष्ठ	४	प्रथम	६७	२२४०९	सुमेश सिखाकार	१	प्रथम
१९	२२९८५	सीता विस्ट	४	प्रथम	६८	२१२७७	एन्जिला स्थापित	१	प्रथम
२०	१७०५३	अन्जिता कार्की	४	द्वितीय	६९	२१२७९	किरणवति तुलाधर	१	प्रथम
२१	१७०३५	अमन रत्न कंसाकार	४	द्वितीय	७०	२१२९७	नारायणी देवी शाही	१	प्रथम
२२	१७०६७	पल्पसा शाक्य	४	द्वितीय	७१	२१२६०	दिपिका	१	प्रथम
२३	२२२८७	सिता विष्ट	४	तृतीय	७२	२२४११	प्रतिष्ठा स्थापित	१	प्रथम
२४	२०२५९	स्वस्तिका रञ्जितकार	४	तृतीय	७३	२१२९२	काशयप शाक्य	१	द्वितीय
२५	१७०३९	रसिक रत्न तुलाधर	४	तृतीय	७४	२१२७५	राजन डंगोल	१	द्वितीय
२६	१७०३४	सुरीत रत्न कंसाकार	४	तृतीय	७५	२२२८६	सपना विष्ट	१	द्वितीय
२७	१८२८५	अनागारिका कीर्तिवती	३	प्रथम	७६	२१२६१	महेन्द्र चौधरी	१	तृतीय
२८	१७०५६	कल्पनावती तुलाधर	३	प्रथम	७७	२१२६८	एमिका वानिया क्षेत्री	१	द्वितीय
२९	२१२४९	मिनु थापा	३	प्रथम	७८	२१२८८	शुभम् महर्जन	१	द्वितीय
३०	२२४०७	प्रमिला कंसाकार	३	प्रथम	७९	२१२५६	कमला तामाङ्ग	१	द्वितीय
३१	२१२५०	सविका महर्जन	३	द्वितीय	८०	२१२५३	शुभम् खड्गी	१	तृतीय
३२	२१२४७	पद्म तारा स्थापित	२	प्रथम	८१	२१२६६	सिमन मानन्धर	१	तृतीय
३३	२१२४४	प्रदीप मानन्धर	२	प्रथम	८२	२१२६५	रुदिशा बज्राचार्य	१	तृतीय
३४	२१२४६	उत्तरा शाही	२	प्रथम	८३	२२४१२	रोशनी श्रेष्ठ	१	तृतीय
३५	१९३९२	जेसिका शाही	२	प्रथम	८४	२१२९५	जया खड्का	१	तृतीय
३६	२०२६६	प्रनिशा मानन्धर	२	प्रथम	८५	२०८२७	शान्ति डंगोल	१	तृतीय
३७	२२४१४	सृष्टिना महर्जन	२	प्रथम	८६	२०८३०	चिरदेवी महर्जन	१	तृतीय
३८	२२४०८	शक्ति बज्राचार्य	२	द्वितीय	८७	२०८२१	सुजना महर्जन	१	तृतीय
३९	२१२७६	सृजना बज्राचार्य	१	प्रथम	८८	२१२५७	सुनिता तामाङ्ग	१	तृतीय
४०	२२२४६	आनन्द शाक्य	१	प्रथम	८९	२१२८९	रिदिमा प्रजापति	१	तृतीय
४१	२१२७१	प्रजिना कंसाकार	१	प्रथम	९०	२१९७५	भमाया महर्जन	१	तृतीय
४२	२१२७२	प्रनिमा कंसाकार	१	प्रथम	९१	२०८२८	दान महर्जन	१	तृतीय
४३	२१२८५	पद्मा शम्भु साही	१	प्रथम	९२	२१७११	रिया महर्जन	१	तृतीय
४४	२१२७३	सुजल महर्जन	१	प्रथम	९३	२०८३१	चिरकुमारी महर्जन	१	तृतीय
४५	२१२९३	सविना शाक्य	१	प्रथम	९४	२०८२९	रामकुमारी महर्जन (ख)	१	तृतीय
४६	२२४३९	सृजा मानन्धर	१	प्रथम	९५	२१२९१	एप्रिसा खड्गी	१	तृतीय
४७	२१२६४	संयुक्ता शिलाकार	१	प्रथम	९६	२०८१५	प्रतीक अधिकारी	१	तृतीय
४८	२१२९८	रजनी शाही	१	प्रथम					