

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

व्यवस्थापकहरू

चिनीकाजी महर्जन
फोन: ९८४९२५२६६२

ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७५३७७, ९८४९३६६५९४

धुवरत्न स्थापित
फोन: ९८४९२६३३५५

सह-व्यवस्थापक

इन्द्रमान महर्जन
फोन: ९८४९४३४५७२

कार्यालय

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघ: नघ: टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२, काठमाडौं

फोन: ४२५९४६६

बुद्ध सम्बत् २५६०

नेपाल सम्बत् १९३७

इस्वी सम्बत् २०१७

विक्रम सम्बत् २०७३

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



धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI

A Buddhist Monthly

10th FEBRUARY 2017

वर्ष- ३४

अङ्क- १०

सि पुन्हि

माघ २०७३



धर्म रस बुझ्ने व्यक्ति प्रसन्न भई आराम पूर्वक निदाउँछ, पण्डितहरूले आर्य धर्ममा मन लगाउँछ ।



पापी मित्र र अधम पुरुषको संगत नगर ।
कल्याण मित्र र उत्तम पुरुषको सत्संगत गर ।



ठूठूला ढुङ्गालाई हावाले उखेल्ल नसके जस्तै
निन्दा र प्रशंसाले पण्डितहरूलाई विचलित
गराउन सक्दैन ।



दुहुनासाथ दूध बिग्रदैन । त्यस्तै पापको फल पनि
तुरुन्त आउँदैन । खरानीको आगोले विस्तारै
पोल्दै ल्याए जस्तै पापले मूर्खलाई क्रमशः पोल्दै
ल्याउँछ ।



बुद्ध र बुद्ध अनुयायी

भगवान् बुद्ध कस्तो व्यक्ति हुनुहुन्छ ? यस विषयमा केही जानकारी लिऔं । बुद्ध कालिन समयमा एकजना ब्राह्मणले भगवान् बुद्धसंग यसरी प्रश्न सोधेको थियो—

“तपाईंको अनुहार तेजिलो र आकर्षक छ । त्यस्तै तपाईंको गमन पनि शान्त छ । को हुनुहुन्छ तपाईं ?”

ब्राह्मणको प्रश्नलाई उत्तर दिनुहुँदै भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ —

“चारवटा आर्यसत्य (दुःख, दुःखको कारण, दुःख निरोध गर्न सकिन्छ र उक्त दुःख निरोध गर्ने आठवटा मार्गहरू)लाई जानें । उक्त ज्ञानलाई जीवनमा अभ्यास गर्दै मेरा कमी कमजोरी अर्थात् खराब संस्कारहरूलाई त्यागिसकें । त्यसकारण म बोध भइसकेको बुद्ध हुँ ।”

भगवान् बुद्धको शिष्यहरू (भिक्षु/भिक्षुणीहरू) को संघ २० वर्षसम्म त अनुशासित थिए । उपासक उपासिकाहरू (गृहस्थ शिष्यहरू) पनि अनुशासित थिए । तर त्यसपछि विस्तारै उनीहरूको समूहमा नियम पालनमा अट्टेरीपना अनुशासनहीनहरू देखापरे । धर्मको विषयमा समझदारी कम हुँदै गए ।

बुद्धले सिकाउनु भएको शिक्षा नै कर्तव्यपालन गरी सेवाभावले काम गर्नु हो भन्ने विषयलाई विसर्दै जान थाले । यसरी विस्तारै बानी व्यवहार नराम्रो हुँदै गए अर्थात् शील पालन गर्न सकेनन् । शील पालन गर्न नसके पनि शील प्रार्थना गर्नुलाई प्राथमिकता दिने चलन चलिरह्यो । पूजा, पाठ गर्ने र दान दिने चलन भने यथावत् रहन थाले ।

बुद्धकालिन समयकै कुरो, मेघिय नामक एक भिक्षुले कर्तव्य पालन नै धर्म हो भन्ने विषयमा

भित्री हृदयले स्वीकार्न सकिरहेको थिएन । एकदिन उ भगवान् बुद्धसंग एउटा जङ्गलमा गएको थियो । भगवान् बुद्धलाई सेवा गर्ने उद्देश्यले जङ्गल गएको भिक्षुले ध्यान गर्ने इच्छा जगाई भगवान् बुद्धलाई एकलै छोडी जङ्गलको अर्कै स्थानमा गएको थियो । तर कर्तव्यहीन बनेको कारणले उसको मनले शान्ति प्राप्त गर्न सकेन । स्वार्थी चित्तले कहिले पनि शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन । यो प्रकृतिको नियम नै हो । फलस्वरूप उसको मनलाई एकाग्र बनाउन सकिएन । चित्त चञ्चल भएको कारणले उ छटपटियो । आखिर उ भगवान् बुद्ध समक्ष हाजिर भई आफ्नो गलतीको लागि क्षमा माग्न थाल्यो ।

उसले भन्यो— “भगवान् शास्ता ! मेरो भूल भयो । तपाईंले भन्नु भएको थियो एकजना अर्को भिक्षु आएपछि पालो फेरेर मात्र ध्यान गर्न जानु भनेर । धर्मको अर्थ ठीक तरिकाले बुझ्न नसकेको कारण मैले तपाईंको सेवा गर्ने भनेर यहाँ आएँ । तर कर्तव्य हीन बनी मैले भूल गर्न पुगें । भो शास्ता मलाई क्षमा गर्नुहोस् । म अज्ञानी छु ।”

यसरी जो व्यक्ति कर्तव्यहीन बन्छ, उसले कहिले पनि मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन ।

यसरी नै बुद्धकालिन समयमा कौशाम्बिका भिक्षुहरू दुई समूह बीच कलह सृजना भएको थियो । ती दुई समूह बीचको झगडा हटाउन भगवान् बुद्ध स्वयंले उनीहरूलाई सम्झाउनु भएको थियो । तर अज्ञानी बनी अहंकारको जालमा फसिसकेका ती भिक्षुहरूले यसरी जवाफ दिन पुगेका थिए —

“भो भगवान् ! यो हामी दुई बीचको मामिला हो, तपाईंलाई कुनै मतलब छैन । तपाईं चुप लाग्नुस् ।”

यसरी अहंकारले अन्धा भएका ती भिक्षुहरूलाई त्यागी भगवान् बुद्ध पारिलेख्यक बनमा एकलै बस्न जानु भएको थियो । यो घटना उपासकोपासिकाहरूले थाहा पाई उनीहरूले ती भगडालु भिक्षुहरूलाई दान दिन बन्द गरेका थिए । त्यसपछि मात्र ती भिक्षुहरूको चेतना फर्केको थियो । अनि उनीहरूले आ-आफ्नो गलति महशूस गरी भगवान् बुद्ध समक्ष क्षमा मागी उहाँलाई विहारमा फिर्ता बोलाउन सफल भएका थिए । तर उनीहरूको आचरणमा दाग त लागिहाल्यो ।

त्यसैले भगवान् बुद्धको प्रमुख शिक्षा नै आचरण शुद्धि हो । एकपटक भगवान् बुद्धसंग एक ब्राह्मणले यसरी प्रश्न सोधेका थिए—

“भो भगवान् तपाईंको जात के हो ?”
उनलाई उत्तर दिनुहुँदै भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—
“भो ब्राह्मण ! तपाईंले जात होइन आचरण सोध्ने गर्नुस् ।”

जातले ठूलो भएर के गर्ने ? एकदिन मर्नुपर्ने विवसतालाई समेत विर्सेर लोभ चित्तको बसमा पुगी एक-आपसमा तँछाड मछाड गरी भगडा गरिरहने व्यक्तिहरूले आफ्नो पनि अरूको पनि हानी गरिरहेको हुन्छ ।

त्यसैले होला संयुक्त निकायमा यसरी उल्लेख गरिएको छ —

“जुन व्यक्तिले शील पालन गरी धार्मिक पूर्वक कमाई आफ्ना जहान परिवारको पालन पोषण गर्छ, तिनीहरू सम्मानित हुन्छन् ।”

त्यसैले हामी बुद्ध अनुयायी हो होइन थाहा पाउन आ-आफ्नो आचरणलाई आफैले जाँच्नु राम्रो हुनेछ ।



ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

- १) एम्पि महाविहार दायक परिषद, ईबही रु. ३,१००/-
 - २) अन्नपूर्ण श्रेष्ठ, नयाँ बानेश्वरबाट रु. ३,०००/-
 - ३) निर्मला मानन्धर, असन, कमलाक्षीबाट रु. १,०००/-
 - ४) भिक्षु शोभित, गण महाविहारबाट जलपानको लागि रु. ५००/-
 - ५) राकेश शाक्य, बनेपाबाट रु. ५००/-
 - ६) प्रेमज्योती शाक्य, बनेपाबाट रु. ५००/-
 - ७) बुद्ध भक्त रञ्जित, बनेपाबाट रु. ५००/-
 - ८) गणेश मान श्रेष्ठ, भक्तपुरबाट रु. ५०५/-
 - ९) रामकृष्ण वैद्य, भक्तपुरबाट रु. ५०५/-
 - १०) आशा माया महर्जन, ईबहीबाट रु. ५००/-
 - ११) हेरा माया महर्जन, ईबहीबाट रु. १२०/-
 - १२) नानी छोरी खड्गी, बंगलामुखीबाट रु. १२०/-
 - १३) बेती महर्जन, ईबहीबाट रु. १०५/-
 - १४) पुतली महर्जन, यलबाट रु. ५०/-
 - १५) आशा महर्जनबाट रु. ५५/-
 - १६) तुयू लक्ष्मी, अशोकरत्न शाक्य परिवार बनेपाबाट खाद्यान्न प्रदान ।
 - १७) लोप्साङ्ग पाल्पे लामागुरु बौद्धबाट भोजन प्रदान ।
- ❁ आजीवन वार्षिक भोजन प्रदान गर्ने दाताहरू :
- १८) सुनिला स्थापित, ज्याथा, काठमाडौँ स्व. न्हुछे सुन्दर तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा रु. २५,०००/-
 - १९) रजनी तुलाधर, ज्याथा, काठमाडौँ आफ्नो जन्मदिनको उपलक्ष्यमा रु. २५,०००/-
 - २०) श्यामसुन्दर श्रेष्ठ, पुलबवार, बनेपा, आफ्नो जन्मदिनको उपलक्ष्यमा रु. १५,५०५/-

धर्म र अहिंसा-१

कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का

(सार्वजनिक प्रवचन - जैन पर्युषण पर्वोत्सव, मुम्बई, ३-४-२००५)

धर्म प्रेमी सज्जन तथा सन्नारीहरू !

आऊ, आजको यस धर्म सभामा धर्म के हो भन्ने बुझौं । अहिलेसम्म त बुद्धिद्वारा मात्र धर्मलाई बुझिरहेका छौं । वास्तवमा धर्म के हो भन्ने कुरा धर्म धारण गरेपछि मात्र बुझिन्छ । धर्म के हो भन्ने कुरा पहिला सुनेर तथा बुद्धिद्वारा सोचेर बुझिन्छ, त्यसपछि धर्म धारण गरेर बुझ्नु पर्छ । धर्म धारण गरेन भने धर्मलाई सही अर्थमा बुझ्न सक्दैन । धर्म यी प्रवचनमा पाइँदैन त्यस्तै धर्म ग्रन्थमा तथा मन्दिरमा पनि पाइँदैन, धर्म त धारण गर्नाले पाइन्छ ।

धारण करे सो धर्म है, वरना कोरी बात ।

सूरज उगे प्रभात है, वरना काली रात ॥

सूर्य अथवा उज्यालोको जति सुकै प्रशंसा गरे तापनि जबसम्म सूर्य उदाउँदैन हाम्रो लागि रात अँध्यारो नै हुन्छ । त्यस्तै गरी जबसम्म आफू भित्र धर्म उजागर हुँदैन तबसम्म धर्मलाई सही अर्थमा बुझ्न सक्दैन । तै पनि अब पहिलो कदम त उठाई हाल्यो ।

महापुरुषहरूले धर्मको व्याख्या थोरै शब्दमा गरेका छन् । भगवान महावीरले भन्नुभयो- “**धम्म उक्खित मंगलं**” धर्म उत्कृष्ट मंगल छ । साधारण मंगल नभई उत्कृष्ट मंगल हुन्छ । जब धर्म धारण गर्छ । तब भन्नुभयो- **अहिंसा, संयमो, तपो** - यी तीन कुरा छ भने धर्म भयो अन्यथा वाणी विलास र बुद्धि विलास मात्र भयो । कुराले सामान्य मंगल पनि हुन सक्दैन उत्कृष्ट मंगल त टाढाको कुरा भयो ।

यसैलाई एकजना अर्को महापुरुषले भन्नुभयो- **शील, समाधि र प्रज्ञा** । कुरा एउटै हो । जस्तो प्रकारको श्रोता छ त्यस्तै शब्दले बुझाउनु पर्ने हुन्छ, ता कि उनीहरूले राम्ररी बुझ्नु । दुबैमा एउटै अर्थ छन् । साधारण अर्थमा कुनै प्राणीको हत्या गर्नु नै हिंसा हो । हत्या नगर्नु नै अहिंसा हो । यो बाहिरबाट देखिने सत्य हो । गहिराईमा हेर्ने हो भने कुनै प्राणीको सुख-शान्तिको हत्या गर्नु नै हिंसा हो । कुनै प्राणीको हत्या गर्नुबाट अलग रहनु पहिलो शिक्षा हो । दोस्रो शिक्षा कसैको मनपर्ने वस्तु नचोर्नु, नलुट्नु, भ्रम्टेर नलिनु, जबरजस्ती अपनाउनु हुँदैन जस्को

कारण अरूलाई दुःख होस् अथवा अरूको सुखको हत्या, शान्तिको हत्या होस् । तेस्रो शिक्षा यदि कसै प्रति व्यभिचार गरेको छ भने त्यस व्यक्तिलाई र उसको परिवारको लागि कति दुःख हुन्छ, उनीहरू सबैको सुख-शान्तिको हत्या हुन गयो । यो पनि हिंसा नै भयो । चौथो, यदि भूठो बोलेर कसैलाई ठगेको छ भने अथवा तीखो बोलीले व्याकुल बनाईदियो भने उसको सुख-शान्तिको हत्या हुन गयो । यो पनि हिंसा नै भयो । कुनै प्राणीको हत्या गर्नु मात्र हिंसा होइन, कुनै प्राणीको सुख-शान्तिको हत्या गर्नु पनि हिंसा हो । यसैलाई शील भनिन्छ, सदाचार भनिन्छ, यसैलाई चातुर्याम भनिन्छ । यसलाई पालना गर्यो भने लाभ हुन्छ अन्यथा स्वीकार गरेर रट्यो भने कुरै कुरा मात्र हुन्छ ।

एउटा अर्को शिक्षा लागू पदार्थको सेवन नगर्नु । लागू पदार्थ सेवन गर्नाले अन्य कुनै प्राणीको सुख-शान्तिको हत्या गर्नु हुँदैन भन्ने थाहा हुँदा पनि हत्या गर्न पुग्छ, व्यभिचार गर्न पुग्छ, भूठो बोल्न पुग्छ, कडा कुरा बोल्न पुग्छ । किनकि ऊ त्यस समय आफ्नो वशमा हुँदैन, नशा लागेको हुन्छ । त्यसैले यसको पालन गर्नु अति महत्त्वपूर्ण छ । अब यसलाई पालन गरेन भने त त्यस्तै भयो कि जस्तो कोही विरामी व्यक्ति डाक्टर कहाँ जचाउन गयो भने डाक्टरले उसलाई जाँचेर उसलाई यो रोग लागेको छ, यसबाट बच्न यो औषधि खानु पर्छ, यो औषधिले रोग निको हुन्छ, भनेर प्रिस्क्रिप्सनमा लेखी दिन्छ । अब त्यो विरामी घर गएर त्यस पन्नामा लेखेको कुरा बिहान दुई चक्की, दिउँसो दुई चक्की, साँझ दुई चक्की भनेर पाठ गर्छ भने, के हुन्छ ? औषधि नखाई पाठ गर्नाले रोग निको हुँदैन । खानु पर्छ त्यस्तै धर्म धारण गर्नु पर्छ ।

दोस्रो चरण संयम हो, यसैलाई समाधि भनिन्छ । चित्तलाई आफ्नो अधिनमा राख्नु । आफूलाई खूब थाहाहुन्छ कि यो गर्नु हुँदैन, त्यो गर्नु हुँदैन, फेरि पनि गरिरहन्छ । लागू पदार्थ नखाए तापनि विकारको नशा लाग्दछ, यो अत्यन्त ठूलो लागू पदार्थ हो । क्रोधको नशा, वासनाको नशा, अहंकारको नशा । यी विकारका नशा जाँड-रक्सीको

नशा भन्दा पनि धेरै डरलाग्दो हुन्छ । नचाहँदा नचाहँदै पनि हत्या गर्न पुग्छ, हिंसा गर्न पुग्छ, मानिसहरूको सुख-शान्ति भंग गर्न पुग्छ, सारा वातावरण व्याकुल बनाईदिन्छ । यो ठूलो हिंसा हो । त्यसैले संयमो - मन वशमा हुनु ज्यादै आवश्यक छ । यहाँ पनि भन्दैमा कुरा सकिदैन । आफूलाई संयमित गरेर बोलीले वा शरीरले अन्य प्राणीको सुख-शान्ति भंग हुने कुनै काम नगर्न सक्छ । तर त्यो भन्दा पनि ठूलो त आफ्नो सुख-शान्तिको हिंसा गर्नु हो । हत्या त हत्या नै हो । आफ्नो सुख-शान्तिको हत्या गर्नु पनि हिंसा नै हो ।

जस्तो कि यदि मनमा विकार उत्पन्न भएको छ, क्रोध आएको छ, द्वेष आएको छ, दुर्भावना आएको छ, ईर्ष्या आएको छ, अहंकार आएको छ, वासना आएको छ— यी विकार आउँदा मनले आफ्नो सन्तुलन विगाँछ, यस अवस्थामा समता हराउँछ । मनको शान्ति हराउँछ, सुख-चैन हराउँछ । आफ्नो सुख-शान्तिको हत्या हुन गयो । जुन सबै भन्दा भयानक खतरा हो । किनकि जब मानिस क्रोध, द्वेष दुर्भावना आदि कुनै विकार जगाएर आफ्नो सुख-शान्तिको हत्या गर्दछ, तब आफ्नो नजिकैको सारा वातावरणलाई अशान्त बनाईदिन्छ । व्याकुल बनाईदिन्छ । त्यस समय उसको सम्पर्कमा जो व्यक्ति आउँछ उसलाई व्याकुल बनाईदिन्छ, उसको सुख-शान्ति बिगारिदिन्छ । क्रोध गरेर केवल आफ्नो सुख-शान्ति मात्र होइन, अरुको शान्ति पनि भंग गरिन्छ । सारा वातावरण दुःखी बनाईन्छ ।

तेस्रो चरण “तपो” तप गर्नु हो । “तपो” भन्नुको अर्थ नै विसिसक्यो । तप भन्नाले अन्तर तप, सत्यको गहिराई सम्म हेर्दा-हेर्दै विकार उत्पन्न र सम्बर्धन हुन्छ र जहाँ विकार बढ्दै-बढ्दै टाउकोमा चढ्छ । हाम्रो होश हराउँछ, जुन गर्न नहुने काम हो ती गर्न पुग्छ, जुन गर्नु पर्ने काम हो त्यो गर्न पाउँदैन; किनकि विकारले छोपेको छ । यसबाट हटाउनको लागि नै अन्तरतप गर्नुपर्छ । एउटा परम्परामा यसलाई प्रज्ञा भनिन्छ । सुनेको, पढेको प्रज्ञा होइन, यी बौद्धिक ज्ञान पनि असल नै हुन किनकि शुरुआत त यसैबाट हुन्छ । तर आफ्नो अनुभवद्वारा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई पुरानो भाषामा प्रज्ञा भनिन्छ ।

अब सारा विद्या हराईसक्यो, अब प्रज्ञाको बारेमा

पनि केवल पाठ गर्ने चलन भयो । म प्रज्ञावान कसरी बन्न सकूँ ? जब त्यस व्यक्तिमा प्रज्ञा नै छैन भने स्थित प्रज्ञा हुन सक्नु त धेरै टाढाको कुरा भयो । प्रत्यक्ष ज्ञान हुनु पत्थो । यहाँ ज्ञान भन्नाले के को ज्ञान ? यदि रीस उठ्यो भने के हुन्छ ? सारा शरीरमा रसायनिक परिवर्तन हुन्छ । सारा शरीर तात्तिन्छ, ढुकढुक बढ्छ, टेन्सन बढ्छ, व्याकुलता बढ्छ । रीस अरु कोही व्यक्ति प्रति उठेको छ, उसले मेरो अपमान गरेको छ, उसलाई पनि त्यस्तै होस्, उसले मलाई मन नपर्ने काम गरेको छ, मनपर्ने काम गरेको छैन, त्यसैले मलाई रीस उठ्यो त्यसको बदला लिऊँ, यसलाई सजाय दिऊँ आदि-आदि । बाहिर-बाहिर बाट हेर्दा यस्तो लाग्छ कि अरुलाई दुःखी बनाउन रीस उठिरहेको छ, परन्तु आफूले आफूलाई दुःखी बनाईरहेको होश नै छैन । जबसम्म मानिस आफूलाई दुःखी बनाउँदैन तबसम्म अरुलाई दुःखी बनाउन सक्दैन । जबसम्म आफ्नो सुख-शान्तिको हिंसा गर्दैन तबसम्म अन्य कसैको हिंसा गर्न सक्दैन, यो प्रकृतिको नियम हो ।

कोही व्यक्ति कसैको हत्या गर्छ ? पहिला क्रोध गर्छ, द्वेष गर्छ, दुर्भावना उत्पन्न गर्छ । त्यस्तै कोही कसरी चोर्छ ? पहिला लोभ हुन्छ, लालच, तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । व्यभिचार कसरी गर्छ ? वासना हुन्छ । कडा बोली वा झूठो किन बोल्छ ? घमण्ड जाग्छ, लोभ जाग्छ । मनमा कुनै न कुनै विकार उत्पन्न हुन्छ तब नै वाणी र शरीर बाट दुष्कर्म हुन्छ । पहिलाका महापुरुषहरूले यस सत्यलाई थाहापाए ।

केवल बाहिर-बाहिरको कुरा गर्ने व्यक्ति महापुरुष हुँदैन । ती व्यक्ति ज्ञानी हुन्, किताब पढेर केही चिन्तन-मनन गरि धर्मको कुरा अरुलाई बताइन्छ । सुन्ने व्यक्तिलाई रमाइलो लाग्ला बताउने व्यक्तिलाई पनि राम्रो लाग्ला । पहिलो पाईला हो धर्मको कुरा सुन्नु पनि पत्थो । जसले पहिला कहिल्यै धर्मको कुरा सुनेको छैन त्यस्तो व्यक्तिले धर्म कसरी धारण गर्ला ? उसले सत्यको अनुभव कसरी गर्छ ? यस अर्थमा राम्रो हो तर यतिले मात्र पुग्दैन ।

धर्म वाणी-विलास, बुद्धि विलास र श्रुति-विलासको लागि होइन भन्ने जब होश आउँछ तब धर्म धारण गर्नु, अन्यथा रात अँध्यारो नै हुनेछ । जति सुने पनि, जति चिन्तन मनन गरे पनि विकार बनाउने क्रम छुट्दैन ।

जब आफूले अनुभव गर्न थाल्छ, तब हिंसा गर्नु भन्दा अगाडि आफ्नो सुख-शान्तिको हिंसा भएको चालपाउँछ ।

पुब्बे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे – पहिला आफ्नो हनन गर्दछ, आफ्नो हत्या गर्दछ, पछि अरुको हत्या गर्छ । यो प्रवचन सुनेर मान्ने कुरा होइन । केही क्षणको लागि “हो-हो” “ठीक छ-ठीक छ” जस्तो लाग्छ, फेरि जस्ताको त्यस्तै । तर जब आफूले अनुभव गर्न थाल्छ, तब कसैको सुख-शान्ति भंग गर्नु अगाडि आफ्नो सुख-शान्तिको हनन भएको अनुभव हुन थाल्छ । तब आफू के गर्दैछु भन्ने पहिला नै चालपाउँछ । क्रोध, द्वेष, दुर्भावना आउने बित्तिकै व्याकुलता बढ्छ र अशान्त तथा बेचैन हुन पुग्छ ।

जुन दिन यस्तो होश आउँछ, त्यस दिन देखि साँच्चै को अहिंसक बन्दछ । अन्यथा अहिंसाको नाममा कति कर्म-काण्ड चलेको हुन्छ । सारा जीवन यी कर्म काण्ड गरेर बित्छ । सारा जीवन आफूलाई धोखा दिँदै बिताउँछ । म सबैभन्दा ठूलो अहिंसक, म ठूलो-तँ ठूलो भनि भगडा गर्न थाल्छ । महापुरुषहरूले भित्र हेर्न सिकायो यसैलाई पुरानो भाषामा “विपश्यना” भनिन्छ ।

“पश्यना” को अर्थ हेर्नु, हेर्नु भन्नाले अनुभव गर्नु हो । “हेर्नु” शब्दको एउटा साधारण अर्थ खुल्ला आँखाले हेर्नु, कुनै वस्तु व्यक्तिलाई देख्नु हो । विपश्यनाको अर्थ सामान्य हेर्नु मात्र होइन, त्यसको अनुभव गर्नु हो । आजकल यस शब्दको अर्थ हराएर गयो । अब त पश्यनाको अर्थ केवल आँखाले हेर्नु मात्र रहन गयो । तर पहिला-पहिला यस्को अर्थ यस्तो थिएन । आजकल पनि यस शब्दको कहिले-काहीं शही ढंगले प्रयोग गरेको पाईन्छ । कहिले काहीं यस्तो भनिन्छ, कि रसभरी मीठो छ, खाएर त हेर । खाएर के हेर्ने ? भन्नुको अर्थ खाएर अनुभव गर्नु भनेको हो । अर्थात् हेर्नु भन्नाले अनुभव गर्नु भनेको हो । त्यस्तै यो गीत कति सुरिलो छ, सुनेर हेर्नु । आवाजलाई कसरी हेर्ने न रंग छ, न रूप छ । यहाँ हेर्नु भन्नुको अर्थ सुनेर अनुभव गर्नु भनेको हुन्छ । हामी कहाँ फस्यौं ? यो हाम्रो दर्शन, यो तिम्रो दर्शन, यो हाम्रो परम्पराको दार्शनिक मान्यता, यो तिम्रो ... । जहाँ जाऊ भगडा नै भगडा ... ।

जब कसैले सत्यको अनुभव गर्छ, तब भनिन्छ, कि मलाई यस्तो दर्शन भयो अर्थात् यस्तो अनुभव भयो ।

“दर्शन” शब्द यस अर्थमा प्रयोग गरिन्थ्यो । त्यही अब दार्शनिक मान्यता बन्न पुग्यो र यसको सम्प्रदाय खडा हुन पुग्यो । हाम्रो यो दार्शनिक मान्यता, यो तेरो; हाम्रो मान्यता ठीक, तेरो गलत ... । हींसा नै हींसा, भगडा नै भगडा । कहाँ फस्यौं । अनुभव गर्ने कुरा हो । रीस उठेको छ, भने अनुभव गर्नु कि भित्र के भएको छ । डर लागेको छ, भने अनुभव गर्नु कि भित्र के भएको छ । यसैलाई विपश्यना भनिन्छ । केवल कुरै-कुरामा होइन आफ्नो अनुभवले थाहापाउने । जस्तै अनुभव गर्छ, उसको लागि प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ । मैले सुनेर मानें, स्वीकार गरें । श्रद्धा पूर्वक मानें, बुद्धिले जाँचेर मानें । अनुभव गरेन भने मेरो ज्ञान भएन । जुन दिन हाम्रो ज्ञान जाग्यो त्यस दिन धर्म जाग्यो । सही अर्थमा अहिंसा जाग्यो । अब अनुभव हुन थाल्छ, कि अरुको सुख-शान्ति भंग गर्नु भन्दा पहिला आफ्नो सुख-शान्ति भंग हुन्छ । संसारमा एकजना व्यक्ति पनि त्यस्तो छैन जो दुःखी हुन चाहोस् । कोही पनि आफूलाई दुःखी बनाउन चाहँदैन ।

अज्ञानी, बेहोशीले सत्यको दर्शन गर्न सक्दैन । आफू भित्र के भईरहेको छ, त्यसको अनुभव कहिले पनि गरेको छैन । आँखा चिम्लिएर ध्यान गर्न बस्दा पनि कुनै काल्पनिक मान्यताको ध्यान गर्छ, कुनै दार्शनिक मान्यताको ध्यान गर्छ । खोई अनुभव गरेको, केवल कल्पना नै गयो नि । अनुभव भयो भने हिंसा हुन पाउँदैन ।

थालनी अहिंसाबाट भयो, दोस्रो पाईला तप हो । तप अर्थात् चित्त एकाग्र गर्नु । एकाग्र नभई भित्रको सत्य देख्न सक्दैन । पहिला सदाचार हुनु पर्‍यो, सदाचारको लागि संयम हुनु पर्‍यो, मन वशमा हुनु पर्‍यो फेरि प्रज्ञा हुनु पर्‍यो तब भित्रको सत्य थाहाहुन थाल्छ । तब आफू के गरिरहेछ थाहा हुन्छ ।

एउटा उदाहरण लिऊँ, एकजना सानो बालक जसलाई केही पनि थाहा हुँदैन, उसले मकलको आगो देखेर खेलौना सम्भन्छ, र टिप्न त्यस तर्फ कुड्छ । यस्तो देखेर विचरी आमा हतारले रोक्छिन्, ओहो त्यसले पोल्छ बाबा लिनु हुन्न । बच्चा फेरि पनि त्यो लिने प्रयास गर्छ । एक पटक त आमाले नदेखेको समय खुसी-खुसी आगोसंग खेलन पुग्छ, आगोले पोल्छ रुन्छ, त्यहाँबाट भाग्छ । एक-दुई पटक आगोले पोल्छ, भन्ने अनुभव गरे पछि, उसले सिक्दछ कि यस्तो वस्तुले पोल्दोरहेछ ।

यस्तै प्रकारले मन भित्रको आगो हेर्न सिक्यो भने यसबाट पोल्दो रहेछ भन्ने थाहाहुन्छ । अहिले त अनुभव छैन । जब मनमा रीस उठ्छ त्यस समय केवल त्यो व्यक्ति प्रति, उस्ले भनेका कुराहरू, ऊ यस्तो छ ऊ त्यस्तो छ, ऊ यस्तो दुष्ट छ, मेरो दुश्मन हो, मैले भनेको जस्तो हुन दिएन, नचाहेको जस्तो गयो, मेरो अपमान गयो, मलाई गाली दियो आदि चिन्तन आईरहन्छ । जब रीस उठ्छ तब हेर्नु कि तिमी भित्र के भईरहेकोछ ? यस्तो सत्य हेर्ने विद्या त के, यस्को नाम पनि हराइसक्यो ।

आज भन्दा करिब ५० वर्ष पहिला जब म मेरो गुरुजीसंग यो विद्या सिक्न गएँ, त्यसको अर्कै कथा छ । मनमा एउटा पागलपन थियो, एउटा कट्टरपना थियो कि यो मेरो धर्म, यो तिम्रो धर्म । यी व्यक्ति त बौद्ध हुन, बौद्धहरूको धर्म सिक्ने, कतै म नि बौद्ध हुन पुगेँ भने ? ओहो यो त हुनै सक्दैन । **स्वधर्म निधनं श्रेयः, परधर्मो भयावह !** अरुको धर्म अपनाउनु हुँदैन, ठूलो खतरा हुन्छ । आफ्नो धर्ममा मर्नु राम्रो ... । मनमा यस्तो त्रास थियो । तर जानै पयो । अरुको धर्म, अरुको धर्म ... । जब विपश्यनाको अभ्यास गरेँ तब थाहा भयो, के हो अरुको धर्म ?

जब कसैलाई रीस उठ्छ तब त्यस रीसलाई के नामकरण गर्ने ? यो हिन्दूको रीस हो, यो मुस्लिमको हो, यो बौद्धको हो, यो जैनको हो । फेरि त्यसबाट जुन व्याकुलता आउँछ मनमा त्यसलाई के भन्ने यो हिन्दूको व्याकुलता हो, यो बौद्धको व्याकुलता हो, यो जैनको व्याकुलता हो । व्याकुल हुनु प्रकृतिको नियम हो, संसारको नियम हो कि जब रीस उठ्छ तब तुरुन्त दण्ड पाउँछ कि व्याकुल हुन थाल्छ । यसैलाई पुरानो भाषामा धर्म भनिन्थ्यो, यो प्रकृतिको नियम हो त्यसैले धर्म-नियामता भनिन्थ्यो, ऋत भनिन्थ्यो । प्रकृतिको नियम कि यस्तो यस्तो भयो भने यस्तो परिणाम आउँछ । त्यस्तो परिणाम मन पढेन भने त्यस्तो काम नगर्नु । मनमा विकार आयो भने त तुरुन्त दण्ड पाउने नै भयो । यस परिणामलाई संसारको कुनै शक्तिले छेक्न सक्दैन, बचाउन सक्दैन । यो हुनै नसक्ने कुरा हो । तिमी यस्तो चाहँदैनौ भने त्यस्तो नगर्नु । एकदम स्पष्ट र सीधा कुरा हो । आगो छोयो भने त पोल्छ नै । आगोले भन्दैन कि यो व्यक्ति हिन्दू हो उस्लाई पोल्नु हुँदैन वा बौद्ध हो पोल्नु हुँदैन ... । आगोले केही

हेर्दैन कि ब्राह्मण हो कि शूद्र हो, क्षत्रिय हो कि वैश्य हो । आगोमा छोयो भने त अवश्य पोल्छ, यदि पोल्दैन भने त्यो आगो होइन, केही अर्को होला । यो आगोको नियम हो, स्वभाव हो, प्रकृति हो । स्वभाव धर्म हो ।

क्रोधको धर्म व्याकुल बनाउनु हो । त्यस्तै प्रत्येक विकारको धर्म व्याकुल बनाउनु हो । यसबाट बच्न सक्दैन । यस नियमलाई बुझ्न सक्यो भने मेरो धर्म, तेरो धर्म, स्वधर्म-परधर्म यस्तो पागलपन मनमा आउँदैन । धर्म सबैको एउटै हो । प्रकृतिको नियम सबैको लागि एउटै हो । तिमी आफ्नो मनलाई विकारले भरिछौ भने तिमीलाई अवश्य दण्ड पाउँछ । यदि मनलाई विकारबाट मुक्त गयो भने अथवा विकार विमुक्त गरेर निर्मल गयो भने प्रकृतिको अर्को धर्म भित्र मैत्री बढ्छ, करुणा बढ्छ, सद्भावना बढ्छ । जब मैत्री, करुणा, सद्भावना मनमा बढ्न थाल्छ तब भित्र शान्ति-सुख बढ्न थाल्छ । कसै प्रति करुणा आयो, मैत्री आयो भने पहिला आफूलाई शान्ति आउन थाल्छ । जसरी रीस आउने वित्तिकै व्याकुल हुन्थ्यो त्यस्तै करुणा आउने वित्तिकै शान्ति पाउँछ । यो प्रकृतिको नियम हो ।

जुन देशमा रहन्छौ त्यसको नियम तोड्यौ भने दण्ड त अवश्य पाउँछौ । त्यस राजदण्ड पाउन केही समय लाग्न सक्ला, हुन सक्छ कहिले काहीं दण्ड नहुन पनि सक्छ । एउटा अदालतबाट अर्को अदालत हुँदा-हुँदा अन्तिम निर्णय लिन वर्षौको समय लाग्न सक्छ । कहिले काहीं यस्तो पनि हुनसक्छ कि न्यायाधीशको निर्णय बदलेर सँजाय नपाउन पनि सक्छ, न्यायाधीशले कुनै राम्रो सोचेर अथवा कुनै राम्रो काम देखेर बचाउन पनि सक्ला । तर प्रकृतिको नियममा ढिलो हुँदैन । दण्ड पनि छिट्टै पाउँछ, पुरस्कार पनि छिट्टै पाउँछ । नियम नाघ्ने वित्तिकै दण्ड पाउँछ । यसैले मनमा विकार आउन नदिनु । मनमा विकार आयो भने हिंस्रक भयो, विकार आएन भने अहिंस्रक भयो ।

अहिंस्रक भयो भने मैत्री आउँछ, करुणा आउँछ, तुरुन्त पुरस्कार पाउँछ । यति सुख-शान्ति पहिला कहिल्यै अनुभव गरेकै हुँदैन । त्यसैले मनलाई निर्मल गरेर हेर्नु कति पुरस्कार पाउनेछौ ।

कल्याणतिव्र, सत्यनारायण गीयन्का
(साभार- 'विपश्यना' २०७३ पौष, वर्ष-३३, अङ्क-९)

दुःखलाई स्वागत गरौं

नरेन्द्रनाथ भट्टराई

दुःखलाई कोही पनि स्वागत गर्ने त कुरै नगरौं । दुःखको छाँयासम्म पनि नपरोस् भन्ने चाहन्छ । तर वास्तविकता यो छ कि दुःखले मात्र हामीमा निखार ल्याउँछ, दुःखले नै मानिसलाई व्युँझाइदिन्छ, राम्ररी दुःखबाट तर्सिएको मानिस नै कोहिनुर हीरा शोभायमान भएर श्रीपेचमा रहे जस्तै शोभायमान भएर भल्कि रहनेछ । तर यस सत्य कुरालाई मानिस हतपति मान्न तयार हुँदैनन् ।

एकजना सदाचारी, सज्जन मानिस थिए । उनको मनमा सधैं एउटा शङ्का उठिरहन्थ्यो, “अन्यायी, पापी, दुराचारी, शोषक, भ्रष्टाचारीहरू चाहिँ सुख, सुविधा पाएर मजासंग बस्ने । न्यायी, धर्मात्मा, सदाचारी, सेवक, सत्यवादी, मानिसहरू चाहिँ जसले पनि कठिनाई, दुःख, सङ्कट, असुविधामै जकडिनुपर्ने भगवान्को कस्तो न्याय होला ?”

श्रीमती र साथीभाइसंग यस्तो कुरा गर्‍यो भने सुखपूर्वक बाँच्ने भए जे गरेर हुन्छ धन कमाउनु र मोज गर्नुपर्दछ भन्ने सल्लाह दिन्थे । यही कुराको प्रश्न लिएर यिनी एकपटक एकजना महात्मा समक्ष पुगे । ती सज्जनलाई साथमा लिएर महात्मा नगिचैको कवाडीखानामा जानुभयो र त्यहाँ यत्रतत्र छरिएर, खिया लागेर फालिएका

काम नलाग्ने पत्र फलामहरू देखाएर त्यहाँबाट कामी (फलामको काम गर्ने) को कारखानामा आउनुभयो । त्यहाँ पत्र फलामका टुक्राहरूलाई बारम्बार पोलेर, पिटेर विभिन्न भाँडाकुँडा, चक्कु, केँची, चुपी, चुलेसी आदि बनाएको देखाइदिनुभयो ।

यसपछि महात्माले भन्नुभयो— “हेर्नुस् सज्जन ! ती कामीको हातमा परेका तिनै पत्र फलाम पिटाई र पोलाइको कारणले नै कस्तो उपयोगी सामानहरू बन्न पुगे । पिटाई र पोलाई खान डराउने वा नचाहने चाहिँ फलाम ठाँडोको रूपमा रहेर दिनपरदिन खिउँदै, सड्दै बेकम्मा भएर धूलोमा मिलेर नाश हुँदै छन् । जसरी फलाम निखारिएर, पोलिएर, पिटिएर सबैलाई काम लाग्ने सामान बन्दछ, त्यसैगरी मानिसलाई पनि निखारेर शुद्ध बनाउन प्राकृतिक स्वभाव अनुसार समय समयमा अनेकन प्रकारका दुःख, तकलिफ, कमी र कष्टहरू भइरहन्छ । यस सत्य कुरा नबुझी दुःखदेखि डराएर, शुद्ध हुन नचाहने, शान्ति, सन्तोष हुन नचाहने, सांसारिक भोगविलास, सुखसम्पत्तिमै रुमलिएर आनन्द पाउन खोज्ने मानिसको जीवन कामीको हात नपरेको कवाडीखानाको वरपर छरिएर खिया लागेर पत्र भएर माटोमा मिल्दै गइरहेको फलाम जस्तै निरर्थक हुनेछ । ❖

एक दिवसीय ध्यान शिविरया सूचं

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया नियमित अभिधर्म कक्षाया व्विमिपिन्त विशेष लक्षियत यानाः हरेक महिनाया पुन्हीपतिकं सञ्चालन जुइगु एक दिवसीय विपस्सना ध्यान शिविरय् सकल श्रद्धालुपिन्त स्वागत दु ।

यँया सानो भन्यांगस्थित रत्न विपस्सना विहारय् कम्मट्ठानाचार्य ऊ सुजनपिय सयादो व निर्मलजाणी (वीणा) गुरुमांया दक्ष निर्देशनय् जुइगु ध्यान शिविरय् सहभागी जुयाः दुःखं मुक्त जुइगु निर्वाणपाखे पलाः न्ह्याकेनु ।

ध्यान समय : सुथसिया ७:०० बजेनिसैं न्हिनसिया ४:०० बजेतक्क ।

सम्पर्क :

रीना तुलाधर : ९८५१००३६०४

उष्णीषतारा तुलाधर : ९८४१२०८१९२

संयोजक :

उष्णीषतारा तुलाधर

‘परियत्ति सद्धम्म कोविद’

धर्मको “नगर” – २

नेपाल भाषामा अनुवादक- भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
नेपाली अनुवाद- वीर्यवती

महाराज ! समाधिरत्नले सुसज्जित हुनसक्ने भिक्षुको मनमा समाधि हुने वित्तिकै काम वितर्क, व्यापाद वितर्क, विहिंसा वितर्क, मान उद्वच्च, आत्मदृष्टि, विचिकिच्छा, क्लेश, पाप, तथा नाना कुवितर्क आदि सबै विलीन भएर जानेछ । नष्ट भएर जानेछ । यी खराब मानसिक अवस्थाहरू केही पनि बाँकि रहँदैनन् ।

महाराज ! कमलको पातमा पानी अड्न सक्दैन । चिप्लिएर भुईँमा भर्दछ । किनभने कमलको पात शुद्ध एवं चिप्लो हुन्छ । त्यसरी नै समाधिले सुसज्जित भिक्षुको मनमा समाधि हुने वित्तिकै काम वितर्क, व्यापाद वितर्क, विहिंसा वितर्क, मान उद्वच्च, आत्म दृष्टि, विचिकिच्छा, क्लेश, पाप तथा नाना वितर्क सबै आफ से आफ विलीन भएर जानेछ । नष्ट भएर जानेछ । किनभने समाधि अत्यन्त शुद्ध भएको हुनाले । महाराज ! यसलाई नै भगवान बुद्धको समाधिरत्न भनिन्छ । महाराज ! यस्तो समाधिरत्न भगवान बुद्धको रत्न पसलमा मौजूद रहेको हुन्छ । जसले आफ्नो मुकुटमा समाधिरत्न जडान गरिराखेको हुन्छ, उसलाई कुवितर्कले सताउन सक्दैन । उसको चित्त कहिल्यै पनि चञ्चल हुँदैन । यस्तो रत्नलाई मनपर्ने व्यक्तिले लगाएर हेर्न सकिन्छ ।

ग) प्रज्ञारत्न

महाराज ! भगवान बुद्धले प्रज्ञारत्न विषयमा पनि बताउनु भएको छ । प्रज्ञावान् (व्यक्तिले), भिक्षुले “यो पुण्य हो”, “यो पाप हो” भनी ठीक तरिकाले छुट्याउन सक्ने हुन्छ । यसरी प्रज्ञावान व्यक्तिले “असल”, “खराब”, “यो कार्य गर्न हुन्छ”, “यो कार्य गर्न हुँदैन”, “यो हीन हो”, “यो प्रणीत हो”, “यो कालो हो”, “यो सेतो हो”, “यो कालो र सेतो मिसिएको हो”, “यो दुःख हो” आदि ठीक ठीक तरिकाले छुट्याउन सक्ने हुन्छ । (त्यति मात्र होइन) एक प्रज्ञावान् व्यक्तिले “यो दुःख हो” “यो दुःख समुदय हो”, “यो दुःख निरोध हो”, “यो दुःख निरोधगामिनी मार्ग हो” आदि भनी चतुआर्य सत्यलाई ठीक ठीक तरिकाले बुझ्न सक्ने हुन्छ । महाराज ! यसलाई नै भगवान बुद्धको प्रज्ञारत्न भनिन्छ ।

जसले प्रज्ञारत्नलाई शिरमा राख्छ, त्यो व्यक्ति आवागमन (जन्म मरण चक्र) मा बढि रूमल्लिनु पर्ने छैन । उसले तुरून्त अमृतपद प्राप्त गर्नेछ । उसले पुनः जन्मलाई आनन्द मान्दैन ।

घ) विमुक्तिरत्न

महाराज ! अर्हत पदलाई नै विमुक्तिरत्न भनिन्छ । एक भिक्षुले अर्हत भइसके पछि विमुक्तिरत्नले सुशोभित भइरहने गर्छ । महाराज ! जसरी एक व्यक्तिले मोती, माला, मणि, सुन चाँदी, मुगाको माला लगाई आफ्नो शरीरलाई सुशोभित पारेर बस्छ, अगर, तगर रक्त चन्दन आदिले शरीरमा लेपन गरी शरीरलाई सुगन्धित पारेर बस्छ, नाग पुन्नाग, चम्पा फूल, मोती फूल, गुलाबको फूल, कमलको फूल, मालती मल्लिका इत्यादि फूल सिसुरेर आफुलाई सजाएर बस्दा त्यस व्यक्ति अरू व्यक्तिको अगाडि सुन्दर, आकर्षक शोभायुक्त भई राम्रो देखिनेछ र सुगन्धित हुनेछ, त्यसरी नै अर्हत पद प्राप्त गरिसकेका एक पवित्र क्षीणाश्रव भिक्षु पनि विमुक्ति रत्नबाट सजिने भएकोले अन्य भिक्षुहरूभन्दा शोभायमान भइरहनेछ । चम्किरहनेछ । उसको मन आनन्द भइरहनेछ । किनभने विमुक्तिरत्न सबै गहनाहरू मध्ये उच्चकोटीको रत्नरूपी गहना हो । यस विमुक्तिरत्नलाई नै भगवान बुद्धको विमुक्तिरत्न भनिन्छ महाराज !

ङ) विमुक्तिज्ञान दर्शनरत्न

महाराज ! “विभुक्तिज्ञान दर्शनरत्न” प्रत्यवेक्षण ज्ञानलाई भनिन्छ । यही प्रत्यवेक्षण ज्ञानको सहयोग लिई आर्यश्रावकले मार्गफल निर्वाणलाई पनि प्रत्यवेक्षण गर्छ । उसले आफूसंग भएको क्लेश हटाउँदै बाँकि रहेका अन्य क्लेशहरूलाई पनि प्रत्यवेक्षण गरिरहेको हुन्छ । प्रत्यवेक्षण ज्ञानको सहयोगले नै आर्यश्रावकले आफूले के गर्नुपर्ने हो त्यो गरिसकेको छु भनी बुझ्ने गर्छ । भिक्षुहरू हो ! त्यही ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि उद्योग गर्नु ।

च) प्रतिसम्भदारत्न

महाराज ! प्रतिसम्भदा चार प्रकारका छन् ।

अ) अत्थ पटिसम्भदा आ) धम्म पटिसम्भदा
इ) निरूत्ति पटिसम्भदा ई) पटिभान पटिसम्भदा

यी चार प्रकारका पटिसम्भदा रत्नले सजधज भई बसेको भिक्षुले क्षेत्री सभा, ब्राह्मण सभा, वैश्य सभा, भिक्षु सभा आदि जुन सभामा गए पनि निसंकोच र निर्भयी भएर भाग लिन सक्ने हुन्छ ।

महाराज ! उदाहरणको लागि भन्ने हो भने लडाईंमा भाग लिने सिपाहीले ५ प्रकारका शस्त्र धारण गरी निर्भयपूर्वक रणभूमिमा जाने गर्छ । यदि शत्रुहरूलाई टाढाबाट देखेमा उसले तिनीहरूलाई तीर चलाई भालाले रोपी मार्ने विचार गर्छ, त्योभन्दा पनि अगाडि आइपुगेको शत्रुलाई उसले गडाले हानेर मार्ने विचार गर्छ, अझ त्योभन्दा पनि अगाडि पुगेको शत्रुलाई उसले तरवारले दुई टुक्रा पारी मार्ने विचार गर्छ, र विल्कुल आफ्नो नजिक पुगेको शत्रुलाई उसले चक्कुले रोपी मार्ने विचार गर्छ ।

त्यसरी नै महाराज ! ४ वटा प्रतिसम्भदारत्नले सुसज्जित भिक्षु निर्भयपूर्वक जुन सभामा जानेछ, त्यहाँ उसले विचार गर्छ, “यदि मसंग कसैले अत्थ पटिसम्भदा विषयमा प्रश्न सोधेमा उसलाई यस विषयमा अर्थ खुल्ने गरी प्रष्ट रूपमा उत्तर दिनेछु । हेतुलाई हेतु, प्रमाणलाई प्रमाण दिई उत्तर दिनेछु । उसको सबै शंका दूर गरिदिनेछु । उसको भ्रम निवारण गरिदिनेछु । उसको प्रश्नको उत्तर दिई उसलाई सन्तुष्ट पारिदिनेछु ।”

“कसैले मसंग धम्म पटिसम्भदा विषयमा प्रश्न सोधेमा उसलाई पनि मैले धर्मले विषयमा बताउने छु, अमृतले अमृत विषयमा बताउने छु, असङ्गत धर्मले असङ्गत धर्म विषयमा बताउने छु, निर्वाण धर्मले निर्वाण विषयमा बताउने छु, शून्यता धर्मले शून्यता धर्म विषयमा बताउने छु, अनिमित्त धर्मले अनिमित्त धर्म विषयमा बताउने छु, अनेक धर्मले अनेक धर्म विषयमा बताउने छु, उसको प्रश्नको उत्तर दिई उसलाई सन्तुष्ट पार्नेछु । कसैले निरूत्ति पटिसम्भदा विषयमा प्रश्न गरेमा उसलाई पनि निरूत्तिले निरूत्तिलाई, पदले पदलाई, अनुपदले अनुपदलाई, अक्षरले अक्षरलाई, सन्धिने सन्धिलाई, व्यञ्जनले व्यञ्जनलाई, अनुव्यञ्जनले अनुव्यञ्जनलाई, वर्णले वर्णलाई, स्वरले स्वरलाई, प्रज्ञितले प्रज्ञितलाई, व्यवहारले व्यवहार लाई बताई बुझाइदिनेछु, उसको सबै शंका निवारण गरि

दिनेछु । उसको प्रश्नको उत्तर दिई उसलाई सन्तुष्ट पार्नेछु । कसैले मसंग पटिभान पटिसम्भदा विषयमा प्रश्न गरेमा उसलाई पटिभानले पटिभान विषयमा, उपमाले उपमा विषयमा, लक्षणले लक्षण विषयमा, रसले रस विषयमा बताई बुझाउने छु । उसको सबै शंका निवारण गरिदिनेछु । उसको प्रश्नको उत्तर दिई सन्तुष्ट पारिदिनेछु ।” महाराज ! यसलाई नै भगवान् बुद्धको पटिसम्भदारत्न भनिन्छ ।

छ) बोध्यङ्गरत्न

महाराज ! बोध्यङ्गरत्न ७ प्रकारका छन् ।

अ) स्मृति सम्बोध्यङ्ग आ) धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग
इ) वीर्य सम्बोध्यङ्ग ई) प्रीति सम्बोध्यङ्ग
उ) प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग ऊ) समाधि सम्बोध्यङ्ग
ए) उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग

महाराज ! यी सातवटा सम्बोध्यङ्गले सजधज भइरहन सक्ने भिक्षुले सबै अन्धकारलाई हटाई लोकलाई आफ्नो तेजले जाज्वल्यमान पारिदिनेछ । महाराज ! यसलाई नै भगवान् बुद्धले बोध्यङ्गरत्न भनिन्छ ।

द) विभिन्न चीजबीजहरूको पसल

महाराज ! भगवान् बुद्धको विभिन्न चीजबीजहरूले सजिएको पसल यसरी रहेका छन् —

क) नव अङ्गले युक्त बुद्धवचन ख) धातु चैत्य
ग) परिभोग चैत्य घ) संघरत्न

महाराज ! यसलाई नै विभिन्न चीजबीजहरूले भरिएको पसल भनिएको छ । यस पसलमा जाति सम्पत्ति छ । वर्ण सम्पत्ति छ । प्रज्ञा सम्पत्ति, मनुष्य सम्पत्ति, देव सम्पत्ति, निर्वाण सम्पत्ति आदिले सजाइएको हुन्छ । यी सम्पत्तिहरू आफूसंग भएको योग्यता अनुसार खरिद गर्न सकिन्छ । कसैले शील पालन गरी, कसैले उपोसथ ब्रत पालन गरी, कसैले अलि पुण्य कार्य गरी यी सम्पत्तिहरू किनिरहेका हुन्छन् । जसरी अन्नको पसलमा अलिकति रकम लिएर गई अन्न किन्न सकिन्छ, त्यसरी नै हामीले अलि अलि पुण्य कार्य गरेर पनि त्यस पुण्य कार्यको मूल्य अनुसार आफूलाई मनपर्ने सम्पत्ति किन्न सकिनेछ ।

महाराज ! यस पसललाई भगवान् बुद्धको विभिन्न चीजबीजहरूको पसल भनिन्छ ।

आयु आरोग्य सौन्दर्य, स्वर्ग र उच्चकूलमा जन्म

हुने असङ्खत भइरहेको निर्वाण - यिनीहरू सबै मानिसहरूले आ-आफ्नो कर्मरूपी अलिकति वा धेरै पैसा तिरी किनिरहेका हुन्छन् । यसरी नै भिक्षुहरू ! मानिसहरूले श्रद्धाको रकम तिरेर यी सम्पत्ति किनी धनी बन्ने गर्छन् ।

धर्म “नगर”का नागरिक

महाराज ! भगवान् बुद्धको धर्मको “नगर”मा तल उल्लेखित गुणले सुसम्पन्न मानिसहरू रहने गर्छन् –

सूत्रका ज्ञाता, विनयका ज्ञाता, अभिधर्मका ज्ञाता, धर्म उपदेशक, जातक विषयमा ज्ञान भएका, दीघनिकाय विषयमा ज्ञान सम्पन्न, मज्झिमनिकाय विषयमा ज्ञान सम्पन्न, शील सम्पन्न, समाधि सम्पन्न, प्रज्ञा सम्पन्न, बोध्यङ्ग भावनामा अभ्यासरत व्यक्तिहरू, व्याकरणको अर्थमा अभ्यासरत व्यक्तिहरू, अरन्यक आदि तेज धृतङ्ग पालन गरिरहेका व्यक्तिहरू, फल प्राप्त व्यक्तिहरू, शैक्षको रूपमा रहेका व्यक्तिहरू, श्रोतापन्न, सकृदागामि, अनागामि, अरहत आदि फल प्राप्त व्यक्तिहरू, तीन विद्यामा पारङ्गत, ६ वटा अभिज्ञाले पूर्ण व्यक्तिहरू, ऋद्धिवान, प्रज्ञाको चरम सीमासम्म पुगिसकेका स्मृतिप्रस्थान, सम्यक प्रधान, ऋद्धिपाद, इन्द्रिय बल, बोध्यङ्ग मार्ग, विमोक्ष, रूप, अरूप, शान्त सुख समापत्तिदक्ष व्यक्तिहरू आदि ।

उक्त धर्मको “नगर”मा बाँसको जङ्गलको भाडी जस्तै अर्हतहरूले भरिभराउ भइरहेको हुन्छ । वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह, क्षीणाश्रव तृष्णारहित तथा उपादान रहित व्यक्तिहरू यही धर्मको “नगर”मा बस्नु हुन्छ । यसरी नै यस धर्मको “नगर”मा धृतङ्गधारी अरन्यक विहारवासी, अकुशललाई नाश गरिसक्नु भएका ध्यानी रूखा चीवर धारी एकान्त प्रिय धीरजनहरू बास गर्नुहुन्छ । यस धर्मको “नगर”मा आसन लगाई बस्नुहुने सन्धति धृतङ्ग पालन गर्नुभएका सन्तपुरुषहरू उठिरहने, चंक्रमण गर्ने, पंसुकुल चीवर धारण गर्नुहुने आदि शुद्ध व्यक्तिहरू रहने गर्नुहुन्छ । त्यति मात्र होइन यस पवित्र धर्मको “नगर”मा त्रिचीवर धारण गर्नुभएका सन्त सत्पुरुषहरू चर्म खण्ड धारण गर्नुहुने, एकासन भोजन गर्नुहुने पण्डितजन रहने गर्नुहुन्छ । यसरी नै यस नगरमा अल्पेच्छ, कोमल शान्त स्वभाव भएका, आफूलाई प्राप्त भएको भोजनमा सन्तुष्ट रहनुहुने पुरुषहरू, चञ्चल चित्त नभएका आफूलाई प्राप्त

भएको लाभमा सन्तोषपूर्वक जीविका गर्नुहुने सत्पुरुषहरू रहने गर्नुहुन्छ ।

यस नगरमा ध्यान प्राप्त गरी ध्यानमा मग्न रहनुभएका प्रज्ञावन्तजन, शान्त चित्तसहित एकाग्र चित्त भएका शोक सन्तापरहित अरहत फलको आशा राखी अभ्यासरत रहनु भएका पुरुषहरूले बास गरिरहनु हुन्छ ।

यस धर्म “नगर”मा राम्रो आचरणले युक्त पुद्गलहरू, शैक्ष पुद्गलहरू, असल हित कामना गर्नुहुने पुद्गलहरूले बास गर्नुहुन्छ ।

यस धर्म “नगर”मा मलरहित श्रोतापन्न पुद्गल, सकृदागामि पुद्गल, अनागामि पुद्गल र अरहन्त पुद्गलहरूले बास गर्नु हुन्छ ।

यस नगरमा सतिपट्ठानमा कुशल रहनुभएका, बोध्यङ्ग भावनामा रातदिन लागि रहनु भएका, विपस्सना भावनालाई विचार गरिरहनुभएका धम्मधरहरू बास गर्नुहुन्छ ।

यसरी नै यस पवित्र नगरमा ऋद्धिपाद धर्ममा कुशल रहनुभएका, समाधि भावनामा लागि रहनुभएका पुद्गलहरूले बास गर्नुहुन्छ ।

यस नगरमा अभिञ्जा पारङ्गत व्यक्तिहरू, भगवान बुद्धरूपी पिताको अंश प्राप्त भइरहेको गोचरमा लागि रहनु भएका, आकाशमा विचरण गरिरहनु भएका पुरुषहरू बास गर्नुहुन्छ, निहुरे ध्यान मग्न भई बसिरहनु हुन्छ । मात्रा मिलाएर मात्र कुरा गर्नुहुने व्यक्तिहरू अर्थात ठीक मात्रामा मात्र कुरा गर्नुहुने व्यक्तिहरू, गुप्तरूपमा रहेका ३ वटा द्वार भएका, राम्ररी संयमित भएर रहनुभएका उत्तम रूपले इन्द्रिय दमन गर्ने कार्यमा राम्ररी शिक्षित भइसकेका व्यक्तिहरूले बास गर्नुहुन्छ ।

भगवान बुद्धको यस धर्म “नगर”मा तीन विद्याले पूर्ण रहेका, ६ वटा अभिज्ञाले पूर्ण रहेका, ऋद्धिले पारङ्गत भएका र प्रज्ञाले पारङ्गत भएका पुरुषहरूले बास गर्नुहुन्छ ।

धर्मको “नगर”का सेनापति

धर्म “नगर”मा रहनुहुने नागरिकहरूलाई धर्मको कुरा बताउनु हुने भिक्षुहरूलाई धर्म सेनापति भन्ने गरिन्छ । पुरोहित पनि भन्ने गरिन्छ । महाराज ! भिक्षुहरूले अमूल्य, उत्तम ज्ञान धारण गर्नुहुन्छ । यस्तो भिक्षुहरूसंग संसारिक विषयमा टाँसेर बस्ने स्वभाव हुँदैन । अतुल्य गुण, अतुल्य यश सहितका,

अतुल्य बल सम्पन्न, अतुल्य तेज भएका, धर्मचक्रलाई घुमाउन सक्नुहुने, फेरि प्रज्ञाको सीमानासम्म पुगिसक्नुभएका उहाँ धर्मपुरुषहरूलाई, भिक्षुहरूलाई धर्मको “नगर”का सेनापति भन्ने गरिन्छ ।

धर्म “नगर”का पुरोहित

महाराज ! उहाँ भिक्षुहरू ऋद्धिवान हुन्छन्, प्रतिसम्भिदा प्राप्त व्यक्ति हुन्छन् । वैशारद्य प्राप्त हुन्छन्, आकाशमा घुमिरहने व्यक्ति हुन्छन् जसलाई कसैले परास्त गर्न सक्ने छैन । उहाँहरूले अरूहरूको आधार लिई जीविका गर्नुहुन्न समुद्र, सुमेरू पर्वत सहित सारा पृथ्वीलाई कम्प पार्न सक्ने शक्ति भएका उहाँहरूले चन्द्र सूर्यलाई समेत छुने शक्ति प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । आफ्नो रूप बदल्न सक्ने ऋद्धि क्षमता प्राप्त गरिसकेका व्यक्ति हुन्छन् उहाँहरू । दृढसंकल्प र उच्च उद्देश्य पूरा गर्नसक्ने क्षमता सहितका उहाँ भिक्षुहरूलाई नै धर्मको “नगर”का पुरोहित पनि भनिन्छ ।

धर्मको “नगर”का भण्डागारिक

महाराज ! जुन भिक्षुहरूले धृतङ्ग ब्रतलाई क्रमबद्ध रूपले पालन गरी अल्पेच्छ रहने गर्छ, सन्तोषपूर्वक रहने गर्छ, विनय विपरित गई मागी हिंड्ने र विनयलाई नसुहाउने तरिकाले आफूलाई चाहिने वस्तु खोज्दै हिंड्ने कार्यलाई घृणा गर्छ, घरघर पिच्छे क्रमबद्ध तरिकाले भिक्षाटन गर्छ, जसरी भमराले फुलको आकारमा क्षति नपुऱ्याई त्यसको वासना मात्र चुसेर जान्छ, त्यसरी नै ती भिक्षुहरूले आफूलाई पनि अरूलाई पनि केही हानी नपुग्ने गरी भिक्षाचरण गरी एकान्त जङ्गलमा पस्नुहुन्छ । उहाँहरूले आफ्नो जीवन र शरीरलाई केही पनि परवाह राख्नु हुन्न । अर्हत पद प्राप्त गराईदिने धृतङ्ग ब्रतलाई उहाँहरूले त्याग्नु हुन्न । महाराज ! ती भिक्षुहरूलाई भगवान बुद्धको धर्मपुरका कारण अकारण, ठीक बेठीक विचार गर्नसक्ने विवेक विचारसम्पन्न भण्डागारिक भन्ने गरिन्छ ।

महाराज ! धर्मको “नगर” को श्री शोभा बढाई जाज्वल्यमान पार्ने यी भिक्षुहरू क्लेश मल रहित भई परिशुद्ध एवं निर्मल भई रहने गर्नुहुन्छ । उहाँहरू अन्तिम दिव्य चक्षु प्राप्त व्यक्ति भएर रहनु हुन्छ । महाराज ! उहाँ भिक्षुहरूलाई धर्म “नगर”को श्री शोभा बढाई जाज्वल्यमान पार्न सक्षम पुद्गल भन्ने गरिन्छ ।

धर्मको “नगर”का पुलिस पहरा

महाराज ! जुन भिक्षुहरू बहुश्रुत हुन्छन्, धर्म शिक्षा कण्ठपारी सूत्र अभिधर्मलाई धारण गर्नुहुन्छ, विनयलाई धारण गर्नुहुन्छ, मातिकालाई धारण गर्नुहुन्छ, सिधिल, घनित दीर्घ, ऋश्व, गरू, लघु अक्षर छुट्याउने कार्यमा दक्ष हुनुहुन्छ, नवअङ्गले पूर्ण परियत्ति शासनलाई धारण गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ, त्यस्ता (सर्वगुण सम्पन्न) भिक्षुहरूलाई भगवान बुद्धको धर्मनगरको धर्म रक्षा गरिरहनु हुने पुलिस पहरा रूपी पुद्गल भन्ने गरिन्छ ।

धर्मको “नगर”का न्यायधीश (कानुन मन्त्री)

महाराज ! जुन भिक्षुहरू विनय धर्ममा दक्ष हुनुहुन्छ, निदान कारण विषयमा दक्ष हुनुभई आपत्ति वा अनापत्ति वा गरूक, लहुक, सतेकिच्छ, अतेकिच्छ, बुद्ध नगाम देश नागाम निग्गह कर्मपटिकम्म, कर्म आसारण, कर्म निसारण, कर्म पटिसारण, कर्ममा दक्ष भई विनय पारङ्गत भइरहनुहुन्छ, यस्ता (सर्वगुण सम्पन्न) भिक्षुहरूलाई धर्मको “नगर”को रूपलाई रक्षा गर्ने मन्त्रीहरू भन्ने गरिन्छ ।

धर्मको “नगर”को माली

महाराज ! जुन भिक्षुहरूले विमुक्तिरूपी फूल सिउरेर उत्तम अमूल्य र श्रेष्ठ अवस्थामा पुग्न सक्षम भएका छन्, फेरि मानिसहरूको प्रिय र आदरणीय व्यक्ति हुन सफल भइरहेका छन्, उहाँ भिक्षुहरूलाई धर्मको नगरका फूल बेच्ने माली भन्न सकिन्छ । *क्रमशः*

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

२०७३ पौष/माघ	बुद्धपूजा गर्नुहुने गुरुमांहरू	धर्मदेशना गर्नुहुने गुरुमांहरू
पौष २२ गते, शुक्रवार, अष्टमी	वीर्यवती	वीर्यवती
पौष २८ गते, विहिवार, मिला पुन्हि	दानवती	धम्मवती
माघ १ गते, शनिवार, संक्रान्ति	सुवण्णवती	धम्मवती
माघ ७ गते, शुक्रवार, अष्टमी	वण्णवती	दानवती
माघ १४ गते, शुक्रवार, औंशी	शुभवती	केशावती

कमला गुरुमां दिवंगत हनुभयो

पद्मकीर्ति विहार कमलपोखरीका संस्थापिका प्रमुख कमला गुरुमां २०७३ पौष २६ गते मंगलवार वेलुकी ८:१५ बजे सुमेरु अस्पतालमा दिवंगत हनुभयो । लामो समय देखि मृगौला रोगबाट पीडित उहाँ उपचारकै क्रममा ६९ वर्ष पूरा भएपछि निधन हनुभयो ।

२००४ साल मंसिर महिनामा माता पद्मकुमारी र पिता पद्म बहादुर राजकर्णिकार का प्रथम सुपुत्रीको रूपमा जन्मनुभएकी कमला राजकर्णिकार २०१९ साल जेठ महिनामा बर्मा स्थित मोलमिनको खेमाराम विहारकी प्रमुख दो पञ्चाचारी गुरुमांको उपाध्यायत्वमा प्रव्रजित हनुभई पञ्चा गुरुमां हनुभएको थियो ।

स्मरणिय छ, कमला गुरुमां ७ कक्षा देखि श्रीघः परिसरमा रहेको प्रभात माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्नुभई उक्त स्कूलबाट प्रवेशिका परिक्षा उत्तिर्ण गर्नुभएको थियो । उहाँ बर्मामा अध्ययन समापन पश्चात् पद्मकीर्ति विहार स्थापना गर्नु अगाडिसम्म धर्मकीर्ति विहारमा नै रहनु भएको थियो । यस समयवाधि भित्र केही वर्ष उहाँ ललितपुरस्थित यशो धरा बौद्ध विद्यालयमा पनि रहनुभएको थियो ।

नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त बि.ए., बि.एड. परीक्षा उत्तीर्ण गरी शिक्षण पेशामा संलग्न रहनु भएकी उहाँले २०२९ साल देखि २०६४ साल सम्म श्रीघः नःघःका प्रभात माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षिका हनुभई सेवारत रहनुभएकी थिइन् । बि.सं. २०६१ चैत्र २४ देखि २०६४ मंसिर १४ सम्म प्रधानाध्यापिका पद सम्हाली सो पछि सेवा निवृत्त हुनु भयो ।

बौद्ध परियत्ति ५ कक्षा उत्तीर्ण हुनु भएकी कमला गुरुमांले कमल पोखरी स्थित कित्ता नं. २१३६ को ४ आना जग्गामा पद्मकीर्ति विहार स्थापना गरी उक्त विहारको स्वामित्व धर्मकीर्ति संरक्षण कोषको नाममा

रजिष्ट्रेशन पास गर्नुभएको थियो ।

पौष २७ गते दिउँसो पद्मकीर्ति विहारको धम्महलमा



(अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघका अध्यक्ष) भिक्षुणी धम्मवतीको समुपस्थितीमा भिक्षु संघ र अन्य भिक्षुणी गुरुमां संघबाट सामूहिक परित्राण पाठ गरि एको थियो ।

सो पश्चात् उहाँको पार्थिव शरीरलाई इन्द्रायणी मन्दिर परिसरमा रहेको दीपमा अन्तिम दर्शनार्थ राखिएको थियो । सोही दीपमा भिक्षु सुमेधले शील प्रार्थना गराउनु भएपछि भिक्षु कौण्डञ्जले मरणानुस्मृति सम्बन्धी धर्म-देशना गर्नुभएको थियो । त्यसपछि भिक्षु, भिक्षुणी संघबाट सामूहिक परित्राण पाठ र पुण्यानुमोदन पश्चात्

थेरवादी विधिकर्म अनुसार शोभाभगवती स्थित कर्णदीपमा योगाम्बर गुठीको व्यवस्थापनमा उहाँको अन्तिम दाह संस्कार सम्पन्न गरिएको थियो ।

स्मरणिय छ, योगाम्बर गुठीको व्यवस्थापनमा प्रव्रजित व्यक्तिको यो प्रथम पटकको दाह संस्कार हो । ❖

धर्मकीर्ति पत्रिका विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ८५६

नारायण प्रसाद जोशी

रक्तकाली तुन्छेगल्ली, वडा नं. १८

काठमाडौं

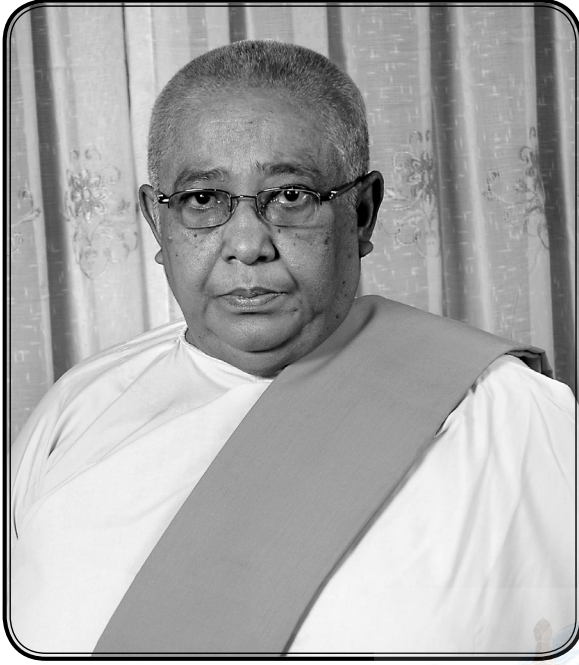
रु. २००५/-

क्र.सं. ८५७

रमा मानन्धर

कालिमाटी, काठमाडौं

रु. २०००/-



कमला गुरुमां रहेनन्

✍ कोरसा प्रस्तुति

कृष्ण पाउरोटीका जन्मदाता श्री कृष्णबहादुर राजकर्णिकारका सुपुत्र पद्मबहादुर तथा बुहारी पद्मकुमारीको पहिलो सुपुत्रीको रूपमा वि. सं. २००४ मंसिर महिनामा कमलपोखरीमा जन्मिएकी कमला राजकर्णिकारले वि. सं. २०१९ सालमा १५ वर्षको कलिलो उमेरमै मामा भिक्षु सुमंगलको प्रभावबाट बर्माको मोलमिनस्थित खेमारामका प्रसिद्ध दो. पञ्जाचारी गुरुमांको उपाध्यायत्वमा प्रवज्यादीक्षा प्राप्त गरी पञ्जा गुरुमां हुनुभएको थियो । दीक्षाप्राप्तिपछिको नाउँ भन्दा गृहस्थकै नाउँ कमलाबाट उहाँको पहिचान कमला ने वाः तथा कमला गुरुमांकाै रूपमा स्थापित भयो, यसै नाउँको ख्यातिसँगै देहावसान भयो ।

पद्मकीर्ति विहारका संस्थापिका प्रमुख कमला गुरुमां ६९ वर्षको उमेरमा २०७३ पुष २६ गते निधन हुनुभयो । लामो समयदेखि मृगौलाका विरामी उहाँको सुमेरु हस्पिटलमा उपचारको क्रममा निधन भएको थियो । २७ गते दिउँसोसम्म पद्मकीर्ति विहारको धम्महलभित्र श्रद्धालुहरूको अन्तिम दर्शनका लागि राखी भिक्षु महासंघ तथा प्रव्रजित गुरुमां संघ, उपासकोपासिकाहरूको वृहत उपस्थितिसँगै थेरवादी विधिकर्मअनुरूप शोभाभगवती परिसरको कर्णदीपमा योगाम्बर गुथिको समुचित व्यवस्थापनमा अन्तिम दाहसंस्कार सम्पन्न गरिएको छ ।

भिक्षु सुमेध महास्थविरसमक्ष शीलप्रार्थनापछि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका महासचिव भिक्षु कोण्डन्यले दिवंगत कमला गुरुमांको बुद्धशासनिक योगदान तथा उहाँको संक्षिप्त जीवनीसहित मरणानुस्मृतिसम्बन्धी उपदेश गर्नुभयो । अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी संघका प्रमुख भिक्षुणी धम्मवतीको समेत उपस्थिति रहेको अन्तिम संस्कारको क्रममा मृतकवस्त्र दान, पांशुकुल दानपछि कर्णदीपमा लगी मरणानुस्मृति, अनिच्चावत संखारा वाचनसहित मौनधारणको लगत्तै भिक्षुसंघ, प्रव्रजित गुरुमां संघ, दातापरिवारबाट प्रतिनिधित्व हुनेगरी दागबत्ति दिने कार्य सम्पन्न भयो ।

बुद्धधर्मसम्बद्ध आधारभूत शिक्षा, प्रारम्भिक शिक्षा, अभिधर्मसम्बन्धीलगायतका शिक्षा केहि वर्षको अध्ययनपश्चात् कमला गुरुमां नेपाल फर्किन् । उहाँले नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण गरी प्रव्रजित गुरुमांहरू मध्ये पहिलो प्रवेशिका उत्तीर्ण नेपाली प्रव्रजित गुरुमां भइसकेपछि नेपाली विषयमा स्नातक उपाधि परीक्षा समेत उत्तीर्ण गरिन् । शिक्षा क्षेत्रमा समर्पित भई विभिन्न विद्यालयमा अध्यापन कार्यमा संलग्न भई २०२९ साल श्रावण ९ गतेदेखि २०६४ मंसिर १४ गतेसम्म गरी ऋण्डै ३५ वर्ष अनवरत रूपमा काठमाडौंको श्रीघः नघलस्थित प्रभात माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षिका भई शिक्षण क्षेत्रमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याइन् । उहाँले वि. सं. २०५९ बैशाख २५ गते देखि सहायक प्रधानाध्यापिको रूपमा अध्यापन गर्नुभयो भने २०६१ चैत्र २४ गतेदेखि २०६४ मंसिर १४ गतेसम्म प्रधानाध्यापिका भई योगदान पुऱ्याउँदै शिक्षण क्षेत्रबाटै सेवानिवृत्त हुनुभयो । यसरी उहाँले शिक्षण क्षेत्रमा आफूलाई कमला नेवाःको रूपमा स्थापित गर्न सफल भइन् ।

शिक्षण क्षेत्रमै आवद्ध हुँदै गर्दा कमला गुरुमांले भाई राजेन्द्र राजकर्णिकारबाट कमलपोखरी स्थित कित्ता नं. २१३६ को ४ आना जग्गा बुद्धशासनिक हेतु

दान प्राप्त जग्गामा पद्मकीर्ति विहार स्थापना गर्नुभई सुकीर्ति राख्नुभयो । दिवंगत पिता पद्मबहादुरको ६५ औं जन्मदिनको अवसर पारी उहाँको सुगतिसहित निर्वाण कामना गरी माता पद्मकुमारी, छोरा राजेन्द्र, बुहारी सुभद्रा, छोरीहरू कमला, विमला, अमला, रमला, निर्मला, प्रमिला, उर्मिला, सुशिला, सरला र अनिला, छोरा नातिनातिनी ईभा र ईलेशसहित सकल परिवारको श्रद्धाले दानपुण्य कार्य गरी विहार निर्माण सम्पन्न भई वि.सं. २०४७ मंसिर अष्टमीका दिन विधिवत रूपमा पद्मकीर्ति विहारको समुद्घाटन गरिएको हो भन्ने विहारकै शिलापत्रमा स्पष्ट रूपमा उत्कीर्ण गरिएको छ । यसरी नै कमला गुरुमांको शेषपछि सो विहारमा थेरवाद अनुरूप प्रव्रजित गुरुमांको रूपमा शिष्य भएकाहरू निवास गर्न, भविष्यमा प्रव्रजित गुरुमांहरू निवासका लागि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ तथा प्रव्रजित गुरुमां संघ (अनागारिका संघ) को सहमतिअनुसार हुनुपर्छ भन्ने उल्लेख गरिएको छ ।

वि. सं. २०६५ सालमा कमला गुरुमांले पद्मकीर्ति विहारको भविष्य सुनिश्चित गर्नकै लागि आधिकारिक रूपमै विहारको स्वामित्व धर्मकीर्ति संरक्षण कोषको

नाउँमा रजिष्ट्रेशन पास गर्नुभएको थियो । कमला गुरुमांले उचित समयमै गर्नुभएको सो कार्यलाई निर्णायक कदमको रूपमा उदार हृदयको अनुपम उदाहरण भनी सम्बद्ध क्षेत्रले परिभाषित गरेका छन् ।

वि. सं. २०६८ श्रावण ७ गते कमला गुरुमांको प्रव्रजित ५० औं वर्षको उपलक्ष्यमा वृहत धार्मिक तथा साँस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रव्रजित गुरुमां संघलगायत विभिन्न बौद्ध संघसंस्थाहरूले अभिनन्दन गरेको थियो ।

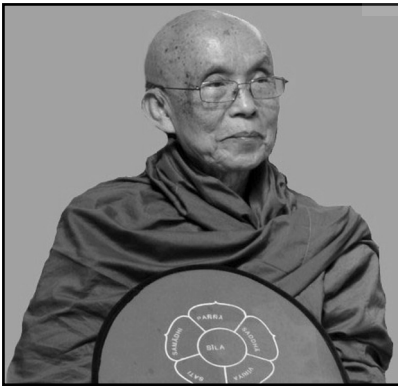
२०७३ साल, कमला गुरुमांको लागि धेरै हस्पिटलमै उपचारको लागि खर्चिलो समयको रूपमा बित्यो, पुरानै व्यथारोगले च्यापिएपछि, उहाँलाई पनि मृत्युले छोडेनन् । कमला नेवा: तथा कमला गुरुमांको रूपमा स्थापित हुनुभइसकेकी उहाँ ६९ वर्ष पूरा गरी ७० वर्ष लागेपछि २०७३ पुष २६ गते बेलुकी ८:५५ बजे निधन हुनुभयो ।

श्रोत- धर्मकीर्ति वर्ष २९, अङ्क ४ विशेषाङ्क, विहारको शिलापत्र, ५० औं प्रव्रज्या दिवसमा प्रदत्त अभिनन्दनपत्रहरू, प्रभात मा.वि.को आदरपत्रलगायत अन्य सामग्रीहरू ।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

सतिपट्टान विपस्सना विशेष शिविर सञ्चालनया सूचना !



वर्माया प्रसिद्ध पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रया कम्माट्टानाचरिय महानायक सयादो ऊ पञ्जादिप महास्थविरया निर्देशनय् फागुण ६ गते शुक्रवार निसैं १६ गते सोमवार तक जुइगु भिन्हुया बुद्धोपदेशित 'सतिपट्टान विपस्सना भावना'या विशेष शिविर सञ्चालन जुइगु दु । उगु शिविरय् सहभागी जुइया लागी इच्छुक श्रद्धेय भन्तेपिं, श्रामणेरपिं, श्रद्धेय गुरुमापिं, सद्धर्मप्रेमी उपासक उपासिकापिन्त अनुरोध यानाच्चना ।

थाय् : अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

शिविर सञ्चालन मिति : २०७३ फाल्गुण ६ गते, शुक्रवार निसैं १६ गते सोमवार तक

फर्म भरये यायेगु अन्तिम मिति : २०७३ माघ २९ गते, शनिवार तक

सम्पर्क टेलिफोन : ४७८२७०७, ४७८४६३१

इलय् हे फाराम भरेयाना सहभागी जुया विज्यायेत/दियेत इनाप यानाच्चना ।

ध्यानका लागि पूर्वाधारहरू (Pre-requisites of Buddhist Meditation)

उर्मिला ताम्राकार

पृष्ठभूमि -

आजको २१ औं शताब्दीको व्यस्त जीवनमा योग साधना वा ध्यानलाई मानिसहरूले आफ्नो दैनिक जीवनको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा लिन थालेका छन्। अत्याधिक व्यस्त जीवन शैली, कामको बोझ, मानसिक तनाव शारीरिक थकावट आदिबाट आराम पाउन योग, साधना र ध्यान तर्फ आकर्षित भएका छन्। ध्यानबाट सुख-शान्ति मिल्ने विभिन्न रोगहरू निको हुने, मानसिक सन्तुलन कायम हुने उनीहरूको अनुभव रहेको छ। कसै कसैले त आफ्नो शक्ति बढाउन ऋद्धि चमत्कार हासिल गर्नको लागि पनि ध्यान गर्दछन्।

तर बुद्ध धर्ममा ध्यानको उद्देश्य केवल शारीरिक थकावट मेटाउनु तनावबाट मुक्त हुनु, रोग निको पार्नु, ऋद्धि चमत्कार हासिल गर्न मात्र होइन। बुद्ध धर्ममा ध्यानको उद्देश्य जीवन र जगतको यथार्थता बुझ्नु हो। अनि आफू भित्र लुकेर रहेका रागादि क्लेशलाई पहिचान गरी त्यसलाई प्रहाण गर्नु हो। निर्वाण धर्मलाई साक्षात्कार गरी, दुःख-चक्रलाई तोडी अनुपम सुख विहार गरी बस्नु हो। यसका लागि भगवान् बुद्धले समथ र विपश्यना ध्यान पद्धतिको वारे उपदेश दिनु भएको छ। समथ ध्यानले चञ्चल मनलाई शान्त, स्थीर, सजग बनाउने प्रशिक्षण दिन्छ अनि यसबाट विपश्यना ध्यानका लागि उपयुक्त पृष्ठभूमि तयार पार्दछ। विपश्यना ध्यानले मनभित्र लुकेर बसेका सम्पूर्ण क्लेशलाई प्रहाण गरी निर्वाण धर्मको साक्षात्कार गराउँदछ। यसरी बुद्ध धर्ममा ध्यान निर्वाण लाभ गर्ने एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो।

पूर्वाधार -

ध्यानमा बस्नको लागि पनि केही पूर्वाधारहरूको आवश्यकता पर्दछ। सामान्यतया ध्यानका लागि हामीले कुनै ध्यान केन्द्रहरू रोज्नु पर्ने हुन्छ। जहाँको वातावरण शान्त होस्। आफूलाई उपयुक्त एक आसनमा बसेर, संकुचित विचार त्याग गरी ध्यानमा केन्द्रित हुनु जरूरी हुन्छ। पालि साहित्यको अध्ययन गर्दा भगवान् बुद्धले ध्यानमा बस्नु अघि आफूले पूर्व तयारी गर्नु पर्ने उपदेश दिनु भएको छ। जुन यस प्रकारको छ -

(१) अनुकूल स्थान (Aggreable Place) - ध्यानबस्नको लागि एक रमणिय, शान्त र एकान्त ठाउँको

आवश्यकता पर्दछ। जहाँ ध्यान बस्दा ध्यानीहरूको चित्त ध्यानमा लाग्ने, एकाग्रता हुने वा ध्यानमा तल्लिन हुने हुन्छ। यो कुनै ध्यान केन्द्र वा कुनै शान्त खुल्ला वनखण्ड हुन सक्छ।

(२) खाना, लुगा आदिमा अल्पेच्छुकता हुनु पर्दछ (Have a few desire in terms of food, cloth etc)

(३) सन्तुष्टी (Satisfaction) :- खाना, लुगा, आदि ध्यान अभ्यासको समय जे जस्तो प्राप्त छ त्यसमा सन्तुष्टी हुनु पर्दछ।

(४) शीलपालन (Pure Ethics) :- अकुशल पाप कर्म तथा नकारात्मक सोच आदि त्याग गरी पञ्चशील, अष्टशील जस्ता शुद्ध शीलहरू पालना गर्नु पर्दछ।

(५) अन्य बाहिरी कृयाकलापलाई त्याग्नु पर्दछ (Reduction of any other activities):- ध्यान अभ्यासको क्रममा अन्य बाहिरी गतिविधिमा लाग्दा मनमा हलचल हुने, खलबल मच्चिने, लोभ-लालच बढ्ने, शारीरिक गोलमाल हुने आदि हुन सक्छ। जसले गर्दा ध्यानबस्दा बाधाहरू उत्पन्न हुन्छ।

(६) इच्छा कामना तथा कामवासनाको विचारलाई त्यागी शान्त, स्थीर भइ बस्नु पर्दछ (Abandoning thought of desire and lust)

आजभोलि ध्यान भावनाका लागि विभिन्न ध्यान केन्द्रहरू स्थापना भएका छन्। बौद्ध ध्यान केन्द्रहरूमा ध्यानका लागि निम्न नियमहरू पालना गर्नु पर्ने हुन्छ। जस्तो कि -

(१) आर्यमौन धारण गर्नु

(२) बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानु

(३) पञ्चशील, अष्टशील आदि पालन गर्न

अनुकूल स्थानको छनौट (Choosing Aggreable place)

ध्यान कहाँ गर्ने भन्ने सवालमा मानिसहरूले दशवटा विकल्प रोज्दछन्। ध्यान केन्द्र वा खुल्ला स्थान। आजभोली मानिसहरू ध्यान केन्द्रहरूमा गइ ध्यान गर्दछन् भने प्राचीन कालमा प्रायगरी योगीहरू वन जंगल, पार्क नदी किनार, तलाउ किनार, बगैँचा आदि प्राकृतिको सुन्दर काखमा बसेर ध्यान गर्दथे। जहाँको प्राकृतिक वातावरण प्राकृतिक ध्वनी मनमोहक र आकर्षक हुन्थे।

ध्यान कहाँ गर्ने भन्ने सन्दर्भमा भगवान् बुद्धले रमणीय निःशब्द, निर्दोष, मनुष्यहरूको वायुमण्डलबाट पार (शून्य) र ध्यानीहरूको ध्यानरत हुने स्थान हुनु पर्दछ भनेको थियो (- भयभैरव-सूत्र, म.नि) । त्यस्तै एकपल्ट भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई गोसिङ्ग शालवन रमणिय छ, चारैतिर सुगन्धयुक्त फूलहरू फुलिरहेका छन्, यहाँ ध्यानको अभ्यासमा लाग्ने भिक्षुहरू ध्यानमा तल्लीन हुने हुन्छ । चित्त एकाग्रतामा राख्नको निमित्त अनुकूल, विपश्यनामा लाग्नेको निमित्त, एकान्तवास रूचाउनेको निमित्त उपयुक्त छ भन्नु भएको थियो (- चूलगोसिङ्ग सूत्र, म.नि) । बुद्ध कालिन समयमा भिक्षु-भिक्षुणीहरू कुनै एक एकान्त वनखण्डलाई रोजेर ध्यान भावना गर्ने गर्दथे । प्रायःजसो उनीहरू जेतवन, वेनुवन, मृगदावन, गोसिङ्ग शालवन कलन्दक निवाप, मुजुर निवाप आदि वनखण्डमा बसेर ध्यान भावनागरी निर्वाण साक्षात्कार गरी सुखपूर्वक जीवन विताउने गर्दथे ।

भगवान् बुद्धले पनि बोधिज्ञान प्राप्त गर्नु अघि ध्यानका लागि उपयुक्त ठाउँ खोज्दै हिंडेका थियो । “किंकुशल गवेशी भइ अनुत्तर शान्तपदको खोजीको निमित्त मगध देशमा चारिका गर्दै क्रमशः उरुवेलाको सेनानी भन्ने गाउँतर्फ गएँ । त्यहाँ मैले एउटा रमणीय भूमि भाग देखेँ । त्यहाँ रमाइलो वनखण्ड थियो । निर्मल पानी बगीरहेको गहिरो नदी (नेरञ्जना) र चारैतिर रमणीय गोचर गाउँहरू थिए । अनि यो मलाई यस्तो लाग्यो कि कुनै तपस्या गर्न चाहने कुलपुत्रहरूलाई तपस्या गर्नका निमित्त यो स्थान उपयुक्त छ । भिक्षु हो ! अनि म तपस्याको निमित्त यही स्थानमा बसेँ ।” (- पासरासि-सूत्र, म.नि)

यसरी ध्यानका लागि उपर्युक्त स्थान भनि प्राकृतिक सुन्दर वातावरण भएको वनखण्डलाई मानिएको छ । तर वनखण्डको कुनै स्थानलाई छनौट गर्दा निम्न कुराहरूलाई पनि ध्यान दिनु पर्दछ -

- (१) समथर भूमि : तलमाथि नभएको सम्म परेको स्थानमा बस्नुपर्दछ ।
- (२) सुरक्षित स्थान : जंगली जनावर किराफट्याङ्ग्रा, विषालु सर्प, चोर, डाँका आदिको भय नभएको ठाउँ हुनुपर्दछ ।
- (३) धेरै जाडो र धेरै गर्मी नभएको स्थान हुनुपर्दछ ।
- (४) हावा धेरै नचल्ने स्थान हुनु पर्दछ ।
- (५) ध्वनी, वायु प्रदुषण नभएको स्थान हुनु पर्दछ ।
- (६) चतु प्रत्यय प्राप्त : भोजनको आवश्यक मात्रा उपर्युक्त

तरीकाले उपलब्ध (पिण्डपात), लुगा (चीवर), शयनासन, औषधी (गिलान प्रत्यय) पनि आवश्यक मात्राले प्राप्त भएको स्थान हुनु पर्दछ ।

एकपटक अनाथपिण्डक महाजनले जेतवन विहार दान दिनु अघि विहारको लागि कस्तो स्थान उपर्युक्त छ भनि भगवान् बुद्धसंग सोधेको थियो । यसको उत्तरमा भगवा बुद्धले विहार बनाउनको लागि उपर्युक्त स्थानमा निम्न कुराहरू हुनु पर्दछ भन्नुभएको थियो -

(१) शहर भन्दा धेरै टाढा र धेरै नजिक हुनु हुन्दैन । शहर भन्दा धेरै नजिक भयो भने दिनमा होहल्ला हुन्छ । शहर भन्दा धेरै टाढा भएमा पनि राती सुनसान भइ जनावरको स्वरले डरलाग्दो हुन्छ ।

(२) घाम, पानी, सूर्य आदिको भयबाट मुक्त स्थान हुनु पर्दछ ।

(३) जंगली जनावरको भय नभएको स्थान हुनु पर्दछ ।

(४) भिक्षाटनको लागि सजिलो स्थान हुनु पर्दछ ।

यसरी भिक्षु जीवन भनेको निरन्तर ध्यान अभ्यासमा लागि रहनु पर्ने जीवन भएको हुनाले भिक्षुहरू बस्ने ठाउँमा ध्यानका लागि पूर्व शर्तहरू जुट्नु पर्ने आवश्यक देखिन्छ । एक चोटी भगवान् बुद्ध गोसिङ्ग शालवनमा जानु भई त्यहाँ ध्यान भावना गरी बसीरहेका अनुरुद्ध, नन्दिय र किम्बल नाम गरेका भिक्षुहरूलाई तिमिहरू त्यहाँ कुशल छ कि छैन, निर्वाह गर्न सजिलो छ कि छैन, भिक्षा पाउन गाह्रो त छैन ? भनी सोधपुछ गरेको थियो । त्यसवेला ती भिक्षुहरूले हामीहरूलाई यहाँ निर्वाह गर्न सजिलो छ, भिक्षा पाउन गाह्रो छैन हामीहरू यहाँ, दूधमा पानी मिले जस्तै मिलेर ध्यान गरीरहेका छौं भनी प्रत्यत्तु दिएका थिए । ध्यानमा बस्ने भिक्षुहरूले ध्यानका लागि यस निम्न कुराको पनि विचार गर्नु पर्दछ ।

(- चूल गोसिङ्ग सूत्र, म.नि)

(१) ध्यानको लागि मेलमिलापको पनि जरुरी छ ।

(२) संघमेद भैरहेको बेला ध्यानमा बस्नु हुँदैन ।

(३) सब्रह्मचारी साथीहरूसंग बस्नु पर्दछ । यदि सब्रह्मचारी साथीहरूसंग टाढा भयो भने शंका भएको कुरा सोध्न सकिँदैन । फेरि उपासक, उपासिकाहरूसंग घुलमिल भइ गफाडि भइ मनमा राग, द्वेष उत्पन्न हुन सक्छ ।

यसरी ध्यानका लागि उपर्युक्त स्थान भनेको एकान्त प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिएको वनखण्डलाई मानिएको छ । तर कुनै पनि भिक्षु-भिक्षुणीहरूले एकान्त वनखण्डलाई छनौट गर्दा निम्न कुरामा पनि ध्यान दिनु पर्दछ भनि

भगवान् बुद्धले वनपथ सूत्र, म.ति. मा यसरी बताएको थियो ।

(१) कुनै वनपथको आश्रय लिइरहँदा चतुप्रत्यय पाउन मुशिकल छ, चित्त समाधिष्ट भएन, निर्वाण लाभ भएन भने त्यस वनखण्डलाई छोडेर जानु पर्छ ।

(२) चतु प्रत्यय सजिलै प्राप्त छ तर ध्यानमा चित्त समाहित भएन, निर्वाण लाभ भएन भने त्यसवनलाई पनि छोडनु पर्छ ।

(३) चतु प्रत्यय पाउन कष्ट छ तर ध्यानमा चित्त समाहित हुन्छ, निर्वाण लाभ हुन्छ भने त्यस वनखण्डलाई छोडनु हुँदैन ।

(४) चतु प्रत्यय पनि प्राप्त छ, ध्यानमा पनि चित्त समाहित हुन्छ, निर्वाण लाभ हुन्छ भने (दुवै प्राप्त) त त्यस वनलाई जिन्दगी भर छोड्नु हुँदैन ।

यसरी नै कुनै एक व्यक्तिको आश्रय लिइ ध्यान अभ्यास गरिरहँदा पनि यस्तै गर्नु पर्दछ । - (वनपथ सूत्र, म.नि)
निवासस्थान छनौट गर्दा (Choosing Suitable Dwelling)

गुरु उपाध्यायले आफ्नो शिष्यलाई ध्यान भावना गराउँदा शिष्यको चरित्रको आधारमा ध्यान भावना गराउँदछ। विशुद्धी मार्गको पृथ्वी कसिण निर्देशमा यसरी भनिएको छ कि समाधि भावना गर्दा अयोग्य विहार छोडी योग्य विहार गर्नु पर्दछ। जुन विहारमा आचार्यसंग बस्ने सुविधा हुन्छ उसलाई त्यही कर्मस्थानको परिशोधन गर्दै बस्नु पर्छ। यदि त्यहाँ बस्ने सुविधा छैन भने अन्य गब्यूति (५६०० गज)। आधा योजन वा योजनभर दूरीको अनुकूल विहारमा बस्नु पर्दछ। यस्तो भएमा कर्मस्थानको कुनै कुरामा सन्देह वा विश्रमण भएमा आचार्य बस्ने स्थानमा गई सोध्न र सिक्न सकिन्छ। यदि योजनभरको दूरीमा पनि सुविधाजनक स्थान पाउँदैन भने कठिन विषयलाई राम्ररी सम्भरेर अत्यन्त परिशुद्ध मन गर्दै अयोग्य विहार लाई छोडेर योग्य विहारमा गइ बस्नु पर्दछ।

अयोग्य विहार -

तलका १८ वटा दोषहरू मध्ये कुनै एकले युक्त विहारलाई अयोग्यविहार भनिन्छ। (विशुद्धी मार्ग)

- (१) A large monastery (धेरै ठूलो विहार)
- (२) A new one (नयाँ विहार)
- (३) A dilapidated one (पुरानो विहार)
- (४) One near a road (बाटो को छेउमा भएको विहार)
- (५) One with a pond (कुवायुक्त विहार)
- (६) Leaves (सागपातयुक्त विहार)

- (७) Flower (फूलयुक्त विहार)
- (८) Fruits (फलयुक्त विहार)
- (९) Sacret place (पवित्र/पूजनिय स्थान)
- (१०) One in the city (नगर आन्धित)
- (११) Among timber (काठयुक्त हुनु)
- (१२) Field (खेतयुक्त)
- (१३) Where people quarrel (अनमेल व्यक्तिहरू हुनु)
- (१४) In a port (बन्दरगाहा नजिक)
- (१५) On a frontier (निर्जन प्रदेश)
- (१६) In a boarder (राज्यको सिमाना)
- (१७) A haunted place (प्रतिकूल सथान, जहाँ अमनुष्य, भूत प्रेत यक्ष हुन्छ)
- (१८) Without access to a spiritual teacher (कल्याण भित्रको मिलन नहुनु)

योग्य विहार (Suitable Dwelling) -

- (१) शयनासन न धेरै टाढा हुन्छन न धेरै नजिक हुन्छ।
- (२) दिनमा मानिसहरूले भरिएको हुँदैन र रातमा धेरै जनावरहरूको शब्द र होहल्ला हुँदैन।
- (३) डस्ने किराहरू लामखुटे, वायु, धूप सर्प विच्छेहरूको स्पर्श रहित स्थान।
- (४) सुखपूर्वक चीवर, पिण्डपात, आसन, गिलान प्रत्यय, भेषज्य परिस्कार प्राप्त
- (५) बहुश्रुत आगम धारण गरेकाहरू आउँदछन्। अनि उनीहरूसंग ध्यान सम्बन्धि शंका लागेका, नबुझेका, नजानेका कुराहरू सोध्न सकिने हुन्। अनि उनिहरूले छोपेकोलाई उधारिदिन्छ, अप्रकटलाई प्रकट गरि दिन्छ, र अनेक प्रकारको शङ्कालाई निवारण गरिदिन्छन्।

यसरी बुद्ध धर्म अभ्यासमा उपयुक्त स्थानको चयन गर्नु आवश्यक हुन्छ। एकान्त जीवन बिताउनु पर्ने हुन्छ र अनेक शर्तहरू पालना गर्नु पर्ने हुन्। सांसारिक सुख भोगमा अल्झिएर रहने र कहिले काहिं मात्र कर्मस्थानमा चित्त लगाउने व्यक्तिले ध्यान साधनाको विकास गर्न सक्दैन। जुन व्यक्तिले शील सम्पन्न, इन्द्रिय संयमी, भोजनमा मात्रज्ञ भइ, जागृत भइ बस्दछ उस्ले प्रथमादि ध्यानलाई यसै जीवनमा इच्छा अनुसार विना प्रयास तथा विपुल रूपले प्राप्त गर्न सक्छ र ज्ञानको प्रभेद बुझ्न समर्थ भइ निर्वाण लाभ गर्न समर्थ हुन्छ। (- म.नि. सेखसुत्र)



छम्ह मनुखं गुलि नयेमाः ?

डा. तुल्सी नारायण श्रेष्ठ

न्त्यसः न्यनेबलय् अजू चायापुगु थें च्वनी । सकसिनं सिसु, प्वाः जायेक नयेमाः, फुदंक नयेमाः । उकिसनं दःसा फःसा ला, ख्यें, फलफुल व मेमेगु साःसाःगु भिभिङ्गु थीथी पौष्टिक परिकार नयेमाः । मनसैं म्वाइ मखु । ज्या याये फइमखु । ज्या मयासे ला नये खनी मखु । मनूया जात संसारय् तसकं चलाखम्ह । ज्ञान विवेक दुम्ह । अय् जुयाः मनूतय्सं थःथःगु भिंया लागि कर्पिनि मभिंसां वास्ता याइमखु । वहे मनूया ज्ञान विवेक बुद्धि छ्यलाः थौं संसार थन थ्यनाच्चंगु दु । थ्व स्वयां अभ् न्यःने वनी तिनि । अले मनूयात नयेत्वने ला मा हे माल नि । नयाः त्वनाः स्वस्थ मजुइकं ज्या याये फइमखु । उकिया लागिं मनूतय्सं गुलि नयेमाः धइगु न्यसः ला द हे दनि । अले उकिसनं अनुसन्धान अनुभव यानाः मनूतय्सं छु छु नयेमाः, गुलि गुलि नयेमाः धइगु सीके नं धुकल, थुइके नं धुकल ।

मनुखं मनू जयाः म्वायेगु निंतिं नयेत्वने माःगु आहारयात भोजनयात सन्तुलित भोजन वा सन्तुलित आहार धाइ । व खानाय् न्हापा मनूयात माःगु मू खाना गुकियात कार्बोहाइड्रेट धाइ, अप्पः माः । कार्बोहाइड्रेट धइगु जाकि व जाकिया परिकार, कःनि, मुस्या, छव, फापर, दुसि व उकिया परिकारय् दइ । मेमेगु चाकुगु नसा गर्थेकि चिनी, चकलेट मिठाइ आदि । अथेतुं आलु, सकि, फलफुल आदि इत्यादि लाः । थ्व परिकारय् कार्बोहाइड्रेट नापनापं मेमेगु आहार गर्थेकि प्रोटीन, भिटामिन, खनिज, आदि नं दयाच्चनी । अर्नालि मेगु माःगु खानात खः प्रोटीन । प्रोटीन थीथी कथंया ला, ख्यें, न्या व छुं नं लाया परि कारय् दयाच्चनी । बूबलय् दयाच्चनी । हानं मेगु माःगु आहार खः दाः व दाःया परिकार । अर्थात फाय्त । दाःया परिकार घ्यः, चिकं व उकिया परिकारय् । धौ, दुरु व उकिया परिकारय् दयाच्चनी । मेमेगु खाना खः - खनिज पदार्थ । खनिज पदार्थ धायेबलय् न (आइरन), जस्ता (जिंक) सिजः (कपर), चि (साल्ट) आयोडिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस आदि जुल । थ्व खनिज पदार्थत भचा भचा फुक्कं धइथें नयेगुली दयाच्चनी । अय्सां वाउंगु तरकारि, ला, ख्यें, धौ, दुरु, फलफुल आदिइ विशेष यानाः दयाच्चनी । अर्नालि मेगु मदयेक मगाःगु खाना खः -

भिटामिन । भिटामिन ए, बी, सि, डि, ई त खः । थुपिं फुक्कं भिटामिन च्वय् न्यथनागु सन्तुलित भोजनय् पर्याप्त मात्राय् दु ।

मनूतय् आहारया नामय् छम्ह मूयात वयागु ज्या, धिकः, ग्यसु कथं गुलि नयेमाः धइगु नं प्रमाणित जुइ धुकूगु दु । फुक्क च्वयां साध्य जुइमखु । अय्सां सामान्य छगू सूत्र कथं छम्ह मनूयात गुलि आहार माः, गुलि नयेमाः धइगु दु । व आहारयात सन्तुलित भोजन वा आहार धाइ । भोजन सन्तुलित जुयाच्चन धाःसा स्वस्थ जुइ, दीर्घायु जुइ । नयेगु म्वायेगु निंतिं खः, म्वायेगु नयेगु लागि मखु । म्वायेगु लागि नयेगु धइगु हे सन्तुलित आहार नयेगु खः, न कि दत फत धाःसा न जक नयाः असन्तुलित आहारय् लोभी जुयाः फां, बंगूरं थें ल्त्वंक सने मफयेक अनेक ल्वय्या भकारी जुइका च्वनेगु । थज्याःपिं मनूतय्त ज्ञानी, बुद्धिमान्नी, विवेकशील नं धाइ मखु । थज्याःपिं ला व्वनातःपिं मूर्खत जक खः । लोभित जक खः । आः न्यसः दनी, छम्ह मनू स्वस्थ व दीर्घजीवी जुइगु निंतिं गुलि भोजन नयेमाः ले ? विस्तृत विवरण ला थन थ्व च्वसुइ वीफइ मखु । अय्सां सामान्य कथं छम्ह मनूयात गुलि नयेमाः धइगु छम्ह सामान्य मनुखं थुइ कथं न्यव्वयेगु कुतः याये । सूत्र अनेक दु, उकीं मध्ये छगू सूत्र थथे दु ।

उदाहरणया लागि छम्ह मनूया म्ह धिकः दानास्वये बलय् १५० सेमि दुसा वयागु ग्यसु ५० किलो जक जुइमाः । अथेतुं धिकः १५५-१६० सेमि जुल धाःसा वयागु ग्यसु ५५ निसें ६० किलो जुइमाः । अर्थात धिकः दाना स्वयाः वःगु सेमिइ सय लिकयाः ल्यंगु सेमि जक ग्यसु जुइमाः । थुकी निगू प्यंगू किलो तक उखे थखे जुल धाःसा ल्याः मदु । अप्पः जुल धाःसा ग्यायेमाः । थुकथं थम्हं न्हिं न्हिं नयाच्चनागु आहार यदि थःत माःगु ग्यसु स्वयाः अप्पः दयावल, ल्त्वनावल धाःसा आहार अप्पः जुल, ठिक्क जुयाच्चन धाःसा आहार नं ठिक्क जुयाच्चन । मखु ग्यसु म्हो जुयावन, गंसि जुयावन धाःसा नये त्वने मगात धकाः सीकेमाः । अले छु जुयाःगंसि जुल ल्वय् जकं दत ला स्वयाः माःसा वासः यायेमाः । मखुमा नयेत्वने पाखे विचाः यायेमाः ।

खला सन्तुलित भोजन धयागु सूत्र दु । व सूत्र कथं नयात्वना च्वने साध्य मजू । मिले मजू । मिले याये थाक् । तर छम्ह साधारण मनुखं न्हिं न्हिं सुथय् वःनि निकः नइगु ज्याःनाः बेलिया मू खानाय् जा, केँ, तरकारी, अचारया नापनापं सुथय् सिया कौला, न्हिनय् सिया बजि हे खः । अले उलि छकः निकः नइगु ला ख्येँ, न्या, फलफुल खःसा इलय् ब्यलय् वइगु भव्यत दयाच्वनी । नयाच्वनी । थुपिं हे खानाय् आहारय् छम्ह मनूयात माःगु फुक्कं खानात पुरे जुयाच्वनी । तर थौकन्हय् मनूतय् नयेगु अप्चः जुयाः ज्या म्हो जुयाः सम्पन्नपिं जक मखु साधारण मनूत प्यम्हय् छम्ह खास यानाः ल्त्वन्त्वय् गर्थेकि मधुमेह, चिनिया ल्वय्, उच्च रक्तचाप जुयाच्वंगु दु । नापनापं ल्त्वनाः मनावइगु, पुलि स्याइगु, ग्वालि स्याइगु, युरिक एसिड अप्चइगु, सने मफइगु, स्यैस्यै वइगु आदि ल्वचं कयाच्वंगु दु । ल्वचं यानाः ध्यबा खर्च जुइगु, नयेत्वनेया चित्तसुख मदइगु, नापं सहजरुपं म्वाये थाक्याच्वंगु दु । तर इलय् हे विचाः यानाः सतर्क जुल धाःसा थ्व ल्वय् पाखें अःपुक जोगय् जुइफु । माक्व जक नयाः, त्वनाः थःत माःगु ग्यसु स्वयाः अप्च ग्यसु मदयेका सन्तुलित भोजन, आहार जक नयाच्वन धाःसा थ्व फुक्क ल्वय् पाखें तापाक च्वनेफइ । अःपुक म्वाये दइ । दीर्घजीवी जुइ दइ । थः मस्तय् नं थुपिं ल्वय् पाखें बचे यायेफइ । थुपिं ल्वय्त मांबौयाके दतकि मस्तय्त नं दये यः । अप्चः नल, ल्त्वना वलकि गथे थीथी ल्वय् जुइ अथे हे तुं नये मगात कि नं वहे कथंया ल्वय् जुइ । मू खाना कार्बोहाइड्रेट मगातकि सुकेनास गंल्वय् (मारासमस) जुइ । प्रोटिन मगातकि मना वइगु (क्वासियरकर) ल्वय् जुइ । न (आइरन) मगातकि रक्त अल्पता (एनिमिया

जुइ) । आयोडिन मगातकि थाइराइडया ल्वय् वा गलःया ग्वः तःग्वः जुयावइ । क्यालसियम, भिटाभिन डि, म्याग्ने सियम, मगातकि ल्हाः तुति कथिं दाःगु (तितानी) जुइ । भिटाभिन ए मगातकि सँकां जुइ, मिखा कमजोर जुइ । बी भिटाभिनत मगातकि छयंगुया ल्वय् बेरीबेरी जुइ । भिटाभिन सि, डि मगातकि कौचया ल्वय् जुइ । जिंक जस्ता मगातकि प्वाःया ल्वय्, भाराबान्ता जुइ । भिटाभिन ई मगातकि लप्पाया ल्वय् ला थहां वइगु जुइ । अथे हे तुं चि अर्थात आयोडिन मगातकि प्रेसर म्हो जुइ, ला थहां वइ, कमजोर जुइ । किडनी स्यनी ।

थुपिं ला मू मू ल्वय् जुल । नापनापं अनेक कथंया मेमेगु ल्वय्त नं जुइफु । अयजुयाः मनूतय्सं दत फत धकाः अप्चः नयेगु, हानं मन्त धकाः न हे मनयेगु याये मजिउ । मदुपिसं नं फुकथं दु कथं खाना मिले यानाः नल धाःसा अज्याःगु ल्वय् जुइमखु । खास यानाः नये मगानाः जुइगु ल्वय्यात कुपोषण धाइ । कुपोषण अप्चः यानाः गांगामय्, गन थीथी कथंया नसाज्वलं दइमखु अन जुइ । इलय्ब्यलय् ला, ख्येँ, न्या, फलफुल आदि नये खनीमखु । न्ह्याबलें वहे छता जक मू खाना नये मालाच्वनी । अज्याःथाय् मस्त जक मखु वयस्क तकं कुपोषण जुयाच्वंगु दु । अले दुथाय् दुपिनि न्हिं न्हिं साःसाः भिं भिं जक नयाः त्वनाः ज्या धाःसा भ्याः भचा हे मयासे बंगुर थें ल्त्वंका जुइ । ल्त्वं ल्वय् यात ओवेसिति धाइ । अले ल्त्वनकि च्वय् न्ह्यथना थेंज्याःगु ल्वय् जुइ । अय् जुयाः विवेकशिल मनूतय्सं सीकाः थुइकाः थःत माःगु कथंया जक भोजन, आहार नयेगु त्वनेगु यायेमाः । मखुसा लिपा लाका ल्वचं थीकाः 'का...' धकाः हालां लिलाइमखु । ❖

बुद्ध सम्बन्धी केही जानकारीहरू -

- ★ श्यामावतीलाई मारेकीले राजा उदयनले रानी मागन्दियालाई उनको मासु काटी उनैलाई खाएको थियो ।
- ★ उदयन - कोशम्बीको राजा । प्रसिद्ध वीणा वादक । पिता : परन्तक । पत्नीहरू : बासुलदत्ता, श्यामावती, मागन्दिया ।
- ★ महामानव बुद्ध कोशल देशको थूण भन्ने गाउँमा जाँदा त्यहाँका कट्टर ब्राह्मणहरूले बुद्धले पानी पनि खान नपाओस् भन्ने विचार गरी कुवाहरू समेत छोपिदिएका थिए ।

(साभार- बौद्ध दर्पण)

मनूयाके दइगु थीथी भय

☞ सुनिता मानन्धर

ग्याःपहः वा भय सकसिकें दइ । गुलिं छकूचा आपत विपत् वइवल्य् ग्याइ । गुलिं ततःधंगु विपतय् जक ग्याइ । न्ह्याथेंजाःमह वीर हे जूसां वयाके भय दयाच्चनी । गुलिं विलि छमह जक खनाः नं ग्याना जुइ । गुलिं भयानक जन्तु खनाः ग्याइ । अति विकसित देय्यापिं मनूत नं ग्याइ । थःत निडर धाइपिं नं प्राकृतिक विपत खनाः ग्याइ । मनूतय्सं थीथी कथं भय काइ । थुकथंया भयया कारणं ल्वचं कइ । मनय् सन्ताप जुइ । दुःखी जुइ । थौं जक मखु बुद्धकालय् नं भय दु । बुद्धकालय् साधारण मनूतय्के जक मखु प्रव्रजित जीवन हनेधुंकूमह भिक्षुयाके नं भय दु । उमह भिक्षु जेतवन विहारय् च्वनाबिज्याःगु खः । वसपोलया कारणं तथागतं दुब्बलकट्टु जातक कनाबिज्याःगु खः । जातकय् नं उमह भिक्षुया खं न्ह्यथनातःगु दु । श्रावस्तीया छमह युवक प्रव्रजित जुल । प्रव्रजित जुइधुंकाः नं व सी धकाः ग्यानाच्चन । गनं नं छुं सः वःसां ग्याना जुइगु । फय् जक संसां ग्याइगु । सिमा हः कुतुं वःसां ग्याइगु । भंगःपंक्षी व पशुत हाःगु सः ताल कि थः हे चिल्लाय् दनिगु । थुकथं उमह भिक्षुं सी भय कयाच्चन ।

अथे ला मरण भय न्ह्यामहेसिकें दइ । मरण भयया कारणं राजसुख नं सुख तायेके फइ मखु । सम्राट अशोकया किजा नं मरण भय खनाः ग्याःगु खः । सम्राट वया किजा तिस्र राजकुमारयात राज सुख भोग विल । तर न्हयन्हु लिपा वयात मृत्यु भय खनाः राजकुमार ग्यात । व भयभीत जुल । वं राजसुखया अनुभव याये मफुत । थुकथं सकल प्राणीयाके मरण भय दयाच्चनी । थुकिया नापनापं जरा भय, रोग भय, अजय भय नं दया हे च्वनी ।

मनूयाके जक मखु । पशुयाके नं भय दइ । भयया कारणं याये माःगु ज्याखं तकं पूर्वके फइ मखु । थुगु खं दुब्बलकट्टु जातकय् न्ह्यथनातःगु दु । जातक कथं जुजुया किसि छमह दु । उमह किसियात तालिम वीत स्वत । किसि मागलं किसियात स्वत्ताक चिल । अले मग्याकेत तालिम विल । तर किसि मरण भयाखनाः ग्यात । किसिं खिपः

चफुत । अले मनूतय्त लिना छवत । थः हिमालयय् दुहां वन ।

थन सी खनाः ग्याना जुइपिं जक मखु । थःगु धन सम्पत्ति फुइ धकाः ग्याना जुइपिं नं दु । धन सम्पत्ति फुके माली । सम्पत्ति मदयेका च्वने माली धकाः भय कया जुइ । थुकिं यानाः नये त्वने छखे लाका जुइ । चान्हसिया न्ह्यः तंकाच्चनी । माःथाय् तक ध्यवा खर्च याइ मखु । अफ् थः म्वायेत नयेमाःगु नसा नये तकं नुगः स्याका जुइ । अथे ला बुद्धकालय् नं छमह महाजनं नं थथे हे याःगु खः । खय्त ला व छमह महाजन । अयनं थःत मरि नये मास्ते वःगु तकं मनं । थमहं मरि नल कि छेंजःपित नके माली । नोकर चाकरपित नके माली । थुकिं ध्यवा यक्व खर्च जुइ धकाः भय कयाच्चन । थुगु भयया कारणं यानाः व गंसि जुजुं वन । अथे हे मट्ठकुण्डलीया अबुया नं थःगु सम्पत्ति फुइ धकाः भय दुगु खः । वं थः काय उसाँय् मदुबलय् वासः तकं मयाः ।

मांबौपिसं थः सन्तानया भिंतुनेगु स्वभाविक खः । थ्व मांबौया कर्तव्य नं खः । तर गुलिखे मांबौपिसं सदां थः मस्तय्गु जक चिउताः कयाच्चनी । थः सन्तान बाहे क मेपिं सुयां चिउताः काइ मखु । सन्तानया भयं थःगु ज्याखं छखे लाकाच्चनी । तर मांबौपिसं न्ह्याक्व हे कुतः याःसां गुलिं सन्तान कर्तव्य विमुख जुया वीफु । थुगु इलय् तथागत बुद्धं धयाबिज्याःगु गाथा लुमंकेवहः जूः

जिमि काय दु, धन दु धकाः अज्ञानीत चिन्तित जुइ । थःगु शरीर हे थमहं धया थें मद्दु धाःसा काय् दयां छु धन दयां छु ?

न्ह्यइपुकेत थीथी कथंया कासा म्हिती । थुकिं ई छ्याइ । न्ह्यइपु नं तायेकी । तर जब उगु कासाया धेंधेंबल्लां जुइ । अन छगू कथंया भय व्वलनी । थः बुइ धकाः ग्याइ । उकिं थःहे त्याकेगु कुतः याइ । थुकिया लागिं अनैतिक ज्या नं याइ । अन त्याःबूया दथुइ वैरिभाव नं व्वलनी । उकिं तथागत बुद्धं धयाबिज्याःगु दु - त्याःसा शत्रु व्वलंकी, बूमह मनू दुःख जुयाः घनी । थन भय काये

माःथाय् भय काइ मखु । अले भय कायेम्बःथाय् भय कया जुइ । तर थुकथं याये मजिउगु खँ बौद्ध ग्रन्थ धम्मपदय् थथे न्त्यथनातःगु दु - भय कायेम्बाःथाय् भय कयाः भय कायेमाःथाय् भय मकासे च्वनीम्ह जीव दुर्गतिइ वन ।

थन तःभुखाय् व्वःगु नं निदँ पुलेधुंकल । उगु इलनिसें सकसिके भुखायया भय व्वलन । थुकिं यानाः गुलिं खुल्ला थासय् च्वं वन । गुलि थःगु जन्मभूमिइ लिहां वन । अनं लिपा दँ दँ तक थुगु भय दु । थौं नं हानं भुखाय् व्वइ ला धइगु भय दु । अथे ला ग्यात कि मनूत उखेथुखे

धर्मकीर्ति गतिविधि

धम्मपद (अप्पमादवग्गो)

प्रस्तुती- मीनरवती तुलाधर

२०७३ पौष १६, धर्मकीर्ति विहार ।

यसदिन प्रवचक देवकाजी शाक्यले धम्मपद अन्तर गत अप्पमाद वर्ग विषयमा प्रवचन दिनुहुँदै भन्नुभयो-

“अप्पमादो अमत पदं, पमादो मच्चुनोपदं

अप्पमत्ता नमीयन्ति ये पमत्ता यथामता

अर्थात्- अप्रमादी (होशियारि हुनु) निर्वाणको बाटो हे भने प्रमादी (वेहाशी हुनु) मृत्युको बाटो हो । प्रमादीहरू बारम्बार मृत्यु भए जस्तै अप्रमादीहरूको मृत्यु हुँदैन ।

अप्रमादीहरूले आफ्नो देह त्याग गरेपनि उसको सुकीर्ति बाँचिरहेको हुन्छ, भने प्रमादीहरू बाँचिरहेपनि उसको नराम्रो वानी व्यवहारले गर्दा मरेतुल्य, मूल्यहीन भई जीविका गरिरहेको हुन्छ । जसरी श्यामावती महारानीलाई उनको सौता मागन्दीले द्वेषयुक्त चित्तले आगो सल्काई मारेपनि श्यामावतीले आफ्ना साथीहरूलाई समेत मैत्रीभावमा राख्ने विधि सिकाई मरण पछि आफ्नो मार्ग सुरक्षित पार्न सफल भईन् । तर द्वेष चित्त सहितको मागन्दीले सौतालाई त्यसरी मारेको फलस्वरूप उनीलाई राज्यद्वारा नै उनको मासु उसलाई नै खुवाई कठोर दण्ड दिई मारियो । उनीले आफ्नो द्वेष एवं इर्ष्या चित्तको अधिनमा रही धेरै कुकर्म गर्दै त्यसको फल भोगी मरण पहिले आफ्नो मार्गलाई राम्रो पार्न सकिनन् । यसरी उनीले आफ्नो सुकीर्ति होइन कुकीर्ति छाडेर मरिन् । त्यसैले प्रमादीहरू बाँचिरहेपनि पनि मरेतुल्य हुन्छन् भने अप्रमादीहरू मरेपनि बाँचिरहे समान हुन्छन् ।

सू वनी धइगु खँ तथागतं थुकथं धयाविज्यात - ग्यानाः मनूत पर्वत, वन, उद्यान, वृक्ष व तीर्थस्थानय् शरण काःवनी । तर थ्व मंगलदायक मखु थ्व उत्तम शरण नं मखु । थुकथंया शरणं दक्व कथंया दुःखं मुक्त जुइ मखु ।

भय व्वलनीगु स्वाभाविक खः । मनू कथं वयाके व्वलनीगु भय नं पाइ । थुकिं मनूयात दुःखी याना वी । ल्वचं कयकी । वैरिभाव थना वी । सन्ताप व्वलंकी । उकिं थुकथंया भयपाखे मुक्त जुइगु लँपु माली । भगवान् बुद्धं दुःखं मुक्त जुइगु लँपु क्यनाविज्याःगु दु । वसपोलं धयाविज्याःगु दु - गुम्ह बुद्ध धर्म व संघया शरणय् वनी । गुम्हेस्यां दुःख दुःखया उत्पत्ति दुःख निरोध जुइगु आर्य अष्टांगिक मार्गयात प्रज्ञा दृष्टिं स्वःगु दु । अज्याःगु शरण हे रक्षादायक उत्तम शरण खः । उगु शरण कयाः हे दक्व कथंया दुःखं मुक्त जुइ । ❖

धर्मप्रचार समाचार

भिक्षु धर्मकीर्ति र

भिक्षु प्रज्ञाकीर्तिको देहावसान

नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहारका धर्मकीर्ति महास्थविर ९८ वर्षको उमेरमा कीर्तिपुर हस्पितलमा पौष २६ गते उपचारको क्रममा दिवंगत हुनुभएको थियो ।

वि.सं. १९७६ आषाढमा कीर्तिपुरमा जन्मनु भएका उहाँले वि.सं. २०४८ कार्तिक १० गते श्रामणेर दीक्षा प्राप्त गरी भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविरको उपाध्यायत्वमा र भिक्षु सुदर्शन महास्थविरको आचार्यत्वमा वि.सं. २०४९ भाद्र १९ गते नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहारमा उपसम्पन्न हुनुभएको थियो ।

यसरी नै नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहारका भिक्षु प्रज्ञाकीर्ति महास्थविर पौष २७ गते ९४ वर्षको उमेरमा दिवंगत हुनुभयो ।

वि.सं. १९८० श्रावण ९ गते कीर्तिपुरमा जन्मनुभएका उहाँ वि.सं. २०४६ मंसिर २३ गते श्रामणेर दीक्षा प्राप्त गरी भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविरको उपाध्यायत्वमा र भिक्षु सुदर्शन महास्थविरको आचार्यत्वमा वि.सं. २०४७ चैत्र ८ गते नगरमण्डप श्रीकीर्ति विहारमा उपसम्पन्न हुनुभएको थियो ।

King Banyan Deer—7

[Chapter 2. Teaching]



Out of compassion and gratitude, king Banyan Deer- The Enlightenment Being, taught the king of Benares. He advised him to climb the five steps of training, in order to purify his mind. He described them by saying, “It will benefit you, if you give up the five unwholesome actions. These are:

- destroying life, for this is not compassion;
- taking what is not given, for this is not generosity;
- doing wrong in sexual ways, for this is not loving-kindness;
- speaking falsely, for this is not Truth;
- losing your mind from alcohol, for this leads to falling down the first four steps.”

He further advised him to do wholesome actions, that would bring happiness in this life and beyond. Then

king Banyan Deer, and both herds, returned to the forest.

In the fullness of time, the pregnant doe, who had stayed with Banyan's here, gave birth to a fawn. He was as beautiful as a lotus blossom given as an offering to the gods.

When the fawn had grown into a young buck deer, he began playing with Branch Deer's herd, Seeing this, his mother said to him, “Better to die after a short life with the great compassionate one, than to live a long life with an ordinary one.” Afterwards, her son lived happily in the herd of King Banyan Deer.

The only ones left unhappy, were the farmers and villagers of the kingdom. For, given total immunity by the king, the deer began to fearlessly eat the people's crops. They even grazed in the vegetable gardens inside the villages and the city of Benares itself!

So the people complained to the king, and asked permission to kill at least some of the deer as a warning, But the king said, “I myself promised complete immunity to king Banyan Deer. I would give up the kingship before I would break my word to him. No one may harm a deer!”

When king Banyan Deer heard of this, he said to all the deer, “you should not eat the crops that belong to others.” And he sent a message to the people. Instead of making fences, he asked them to tie up bunches of leaves as boundaries around their fields. This began the Indian custom of marking fields with tied up leaves, which have protected them from deer to this very day.

Both king Banyan deer and the king of Benares lived out their lives in peace, died, and were reborn as they deserved.

The moral is: Wherever it is found, compassion is a sign of greatness.

to be continue

वर्मा र थाइलैण्ड भ्रमण

वि.सं. २०७३ पौष १-१५

प्रस्तुती - भिक्षुणी केशावती

धर्मकीर्ति विहारबाट, केशावती गुरुमांको संयोजकत्व एवं उद्योगरत्न तुलाधरको सहयोगमा वर्मा र थाइलैण्ड देश यात्रा सञ्चालन गरिएको थियो । जम्मा २२ जना यात्रुहरू संलग्न रहेको उक्त टोलीले भ्रमण गरेका स्थानहरू यसरी रहेका छन्-

वर्मा -

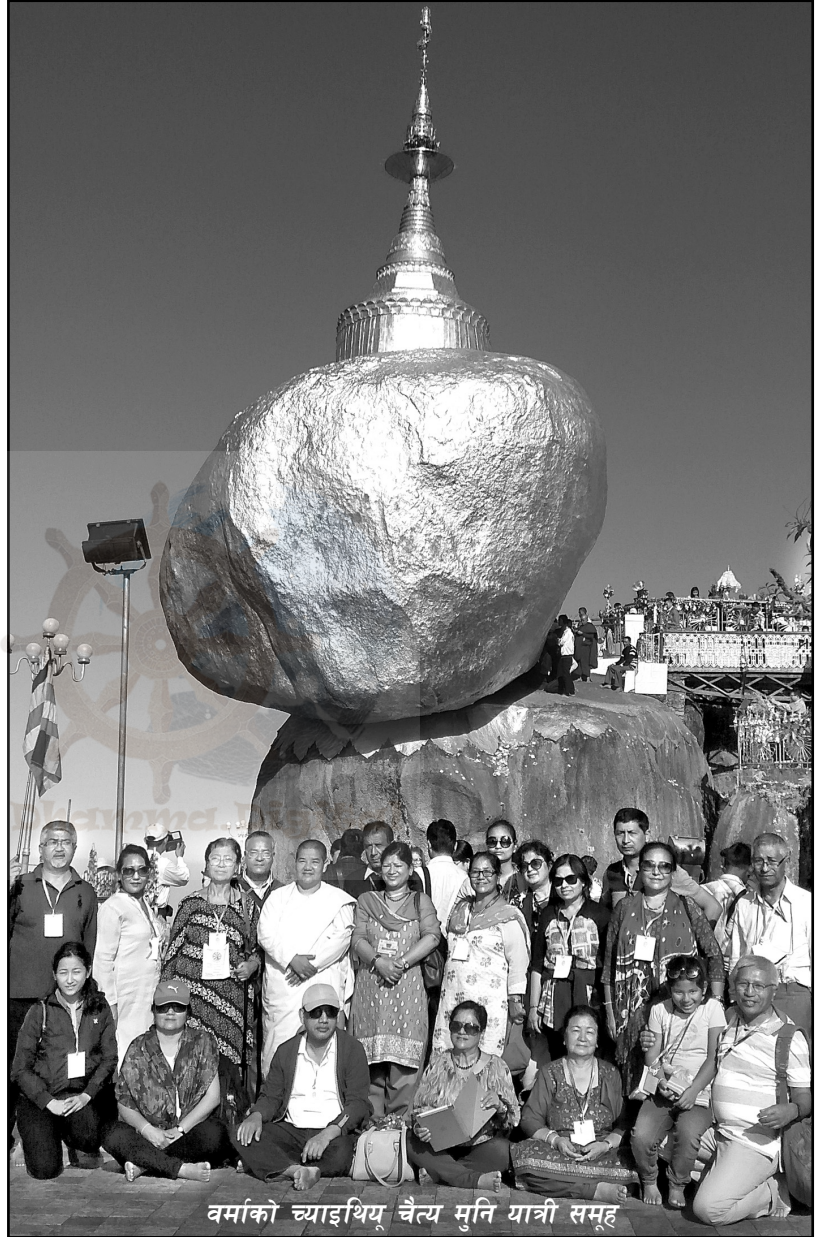
रंगुन, स्वेदगों चैत्य, च्याइथियु चैत्य, महाप्रसाद गुफा, वोतथाउ चैत्य, कावाअये चैत्य, माण्डले शहर, महामुनी फया, महा लावका चैत्य, मारजन चैत्य, कयायुदावया चैत्य, मिन्यानु घण्टा, मिन्यानु चैत्य, कयूथोदो चैत्य, थानवोडय, भगां सहर, - स्वजीगौन चैत्य, नाङ्ग विहार, आनन्द विहार, मनुहा चैत्य, म्याजेडी स्तुपा, बमी लुगां फ्याक्टरी, माण्डेल हील, सगाई हील, पोनया सिङ्ग चैत्य, नेपिडो राजधानी, स्वेतगौउं कपी, नेपाल-लुम्बिनी, भारत-बुद्धगया सारनाथ, कुशीनगर ।

त्यसपछि रंगुनमा दो गुणवती गुरुमांको विहारमा दान प्रदान गरियो भने मोलिनी गुरुमांको विहारमा पनि दान प्रदान गरियो । वर्माबाट थाइलैण्ड भ्रमण गरियो -

थाइलैण्डमा भ्रमण गरिएका स्थानहरू - फतया, नखोम पथोम, बुद्ध मण्डल, फो विहार, मित विहार, ताईमित विहार, अरुण विहार, इमरल्ड बुद्ध, सफारी वर्ल्ड, बीग बुद्ध, छाइमोन खोन विहार, यान सङ्गवाराम विहार, राजा भुमीबोल अदुल्यादेज बाट निर्मित विहार शान्ति

सुख विहार आदि । शान्ति सुख विहारमा भोजन दान गरी परित्राण पाठ सुनी थाई गुरुमांबाट धर्मदेशना सुन्यौं ।

यसरी तीर्थ यात्रा गरी गरिएको दान पुण्यको प्रभावले धम्मवतीगुरुमांको सुस्वास्थ्य लाभ होस् भनी कामना पनि गरियो ।



वर्माको च्याइथियु चैत्य मुनि यात्री समूह

धर्म प्रचार

उपपलवण्णा गुरुमांको ७८ औं जन्मोत्सवको
उपलक्ष्यमा महापरित्राण पाठ

२०७३ माघ २५ गते, मंगलवार,
स्थान- मानभवन, जावलाखेल, पाटन ।

उपपलवण्णा (चिनी) गुरुमां ७८ वर्षमा प्रवेश गर्नुभएको उपलक्ष्यमा उहाँको परिवारबाट चिनी गुरुमांको सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायु कामना गर्नुका साथै बुद्ध जन्मभूमी नेपालमा शान्ति कामना गर्दै भिक्षु महासंघबाट दिनभर महापरित्राण पाठ गराई पुण्य सञ्चय गरिएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

मायादेवी मन्दिर लुम्बिनी उद्यानमा
दीप प्रज्ज्वलन

२०७३ माघ १२, लुम्बिनी उद्यान ।
छिमेकी देशहरूसंग शान्ति, मैत्री एवं सुमधुर

सम्बन्धलाई निरन्तरता दिने उद्देश्यले चीनको “The Road of Destiny with Buddhism Committee” ले बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीको मायादेवी मन्दिर परिसरमा करीब दश हजार दीप प्रज्ज्वलन कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा विभिन्न संघ संस्था एवं भिक्षु भिक्षुणीहरू सहभागी हुनुभएका थिए ।

भिक्षाटन कार्यक्रम सम्पन्न

धर्मभूमि महाविहार संखरापूर, साँखुको आयोजनामा २०७३ पौष २३ गते शनिवार मुनि विहार, भक्तपुरबाट विष्पस्सी भन्ते सहित भन्ते, श्रामणेर, गुरुमां गरी ६० जना भन्दा बढीबाट ऐतिहासिक गूँ विहारले प्रसिद्ध भएको सङ्गरापूर, साँखुमा भिक्षाटन सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ ।

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



जन्म :
वि.सं. २००४ मंसिर



दिवंगत :
वि.सं. २०७३
पुष २६ गते



धर्मकीर्ति पत्रिकाका विशेष सदस्य (क्र.सं.नं. २९५) एवं पद्मकीर्ति विहारका संस्थापक अध्यक्ष कमला (पञ्जा) गुरुमां दिवंगत हुनुभयो । बुद्ध शासन चिरस्थायी गर्ने क्षेत्रमा पुन्याउनु भएको उहाँको अमूल्य योगदानलाई स्मरण गर्दै उहाँको पुण्य स्मृतिमा पुण्यानुमोदन गर्दछौं । यसको साथै कमला गुरुमांको परलोक जीवन सुगतिमय होस् र उहाँलाई यथासिद्ध निर्वाणको हेतु पनि प्राप्त होस् भनी कामना गर्दछौं ।

धर्मकीर्ति पत्रिका

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः नःघः

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो



बुद्धि :
वि.सं. २००४ मंसिर

मदुगुद्धि :
वि.सं. २०७३ पुष २६ गते



पद्मकीर्ति विहार कमलपोखरी येँया संस्थापिका प्रमुख
दिवंगत **अद्भेय कमला गुरुमांयागु** गुणानुस्मरण
यासे वस्पोलयागु सुगति व निर्वाण कामना सहित धर्म
संवेगपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण यानाच्चना ।



प्रार्थी:

करुणावती, ध्यानवती, पभावती, कीर्तिवती व
पद्मकीर्ति विहारया
सकल उपासकोपासिका सहित परिवार

THE DHARMAKIRTI

A BUDDHIST MONTHLY



साम्नाः बुद्ध जीवन चित्रावली - आचार्य सत्यनारायण गोयन्का

“भगवान् बुद्ध समक्ष आफ्नो पराजय स्वीकार गर्दै
शीर निहुराएका तार्किक सच्चक परिव्राजक”

वर्ष-३४; अङ्क-१०

बु.सं. २५६०, सि पुन्हि

अग्निवेश सच्चक प्रसिद्ध तार्किक आमा बुवाका पुत्र थियो । उसको आमा बुवा अनेक जनपदमा अनेक तार्किकहरूसंग तर्क गर्दै वैशाली आए । त्यस बेलादेखि उनीहरू वैशालीमा नै रहने गयो । सच्चक पनि त्यहाँ रहँदा रहँदै वैशालीका प्रसिद्ध तार्किक भए । त्यहाँका अनेक गण्यमान्य लिच्छवी नेता पनि उनको श्रद्धालु प्रशंसक भए । सच्चकलाई आफ्नो विवाद कुशलतामा ठूलो गर्व थियो । गर्वले प्रफुल्लित हुँदै उसले वैशालीको राज्यसभा भित्र यसरी वक्तव्य दिने गर्थ्यो— “कुनै श्रमण या ब्राह्मण संघपति होस् या गणपति र गणाचार्य होस्, यतिसम्म कि कोही अरहन्त सम्यक सम्बुद्ध भएको दावा गर्ने व्यक्ति नै किन नहोस् यदि उक्त व्यक्ति मसंग वाद विवाद गर्न आएमा उ अवश्य पनि कम्पित प्रकम्पित हुनेछ । उसको काखीबाट पसिना बग्नेछ । चेतना भएको मानिसको त के कुरा चेतनाहीन अचेतन स्तम्भलाई समेत मैले शास्त्रार्थ गरी प्रकम्पित पारिदिनेछु ।”

एकपटक जब भगवान् बुद्ध वैशाली आउनु भयो, तब उहाँका शिष्य आयुष्मान् अश्वजित भिक्षाटन गर्नको लागि नगरमा जानुभयो । त्यहाँ उहाँसंग सच्चकको भेट भयो । सच्चकले भिक्षु अश्वजितसंग भगवान् बुद्धले के सिकाउनु हुन्छ भन्दै प्रश्न गरे । भिक्षु अश्वजितको उत्तर सुनी भगवान् बुद्धसंग विवाद गर्नको लागि उसलाई विषय मित्यो । सच्चक अत्यन्त खुसी हुँदै भगवान् बुद्ध संमक्ष पुगे । त्यस समय ५०० जना लिच्छवीहरू सरदार संस्थागार मा जम्मा भइरहेका थिए । सच्चकले उनीहरूलाई पनि लिएर गए । उनीहरूलाई सच्चकले यसरी भनेको थियो— आज म सम्यक सम्बुद्धसंग वादविवाद गर्न जाँदैछु । यस वादविवादमा मैले सम्यक सम्बुद्धलाई हराउने छु । त्यसपछि बुद्ध प्रकम्पित हुनेछ । उसको काखीबाट पसिना निस्कने छ । वादविवाद गरी मैले श्रमण गौतमलाई यसरी घुमाइदिने छु, जसरी एक बलवान् पुरुषले लामो कपाल भएको भेडाको कपाल समाती फन फन घुमाउने गर्छ ।”

यसरी ५०० जना लिच्छवी सरदारहरू वैशालीका प्रसिद्ध तार्किक सच्चकले श्रमण गौतमलाई वाद विवाद गरी पराजित गरेको दृष्य हेर्ने भन्दै सच्चकसंग गए ।

सच्चक उसका प्रशंसकहरूकासाथ भगवान् बुद्ध

समक्ष पुगे । कुराकानी शुरु भयो । यही सिलसिलामा सच्चकले भन्यो—

“यो रूप (शरीर) र वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान (चित्त) मेरो आत्मा हो ।”

उसको यो कुरा सुनी भगवान् बुद्धले भन्नुभयो—

“यदि यस्तो हो भने यस शरीरमा तिम्रो स्वामित्व हुनपर्छ । जसरी एक राजाको आफ्नो प्रजा प्रति स्वामित्व रहेको हुन्छ । राजाले उसको प्रजालाई मार्न पनि सक्छ, देश निकाला पनि गर्न सक्छ ।” यसरी नै हे अग्निवेश ! के यो रूप (शरीर) तिम्रो वशमा छ ? या शरीर यस्तो होस्, यस्तो नहोस् भने जस्तै हुन्छ ?”

भगवान् बुद्धको यस प्रश्न सुनी सच्चकले उत्तर दिन नसकी मौन रहे । आफ्नो पराजय भएको स्वीकारी टाउको निहुराई बसे ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो— “वैशालीको सभामा तिमिले श्रमण, ब्राह्मण, संघपति, गणाधिपति र गणाचार्य मात्र होइन अरहन्त सम्यक सम्बुद्धलाई समेत वाद विवादमा पराजित पारी प्रकम्पित पारिदिनेछु । काखीबाट पसिना निकालिदिनेछु, भनेको होइन ? अहिले त तिम्रो निधारमा पसिना निस्करहेको छ । मेरो शरीरमा एक थोपा पनि पसिना निस्केको छैन ।”

सच्चकले केही उत्तर दिन सकेन । निरुत्तर भएर बस्यो । उदास हुँदै टाउको निहुराएर, काँध झुकाएर बस्यो । चिन्तामग्न, प्रतिभाहीन बनी मौन रह्यो । मिथ्या वचन गरी हिँडेको कारणले उ भगवान् बुद्ध समक्ष केही बोल्न सकेन ।

सच्चं विहाय मतिसच्चक-वादकेतुं,

वादाभिरोपितमनं अतिअन्धभूतं ।

पञ्जापदीपजलितो जितवा मुनिन्दो,

तं तेजसा भवतु ते जयमङ्गलानि ।

- (जयमङ्गल अङ्गाथा)

- सत्यबाट विमुख बनी, असत्यको सहारा लिने, अभिमानी, वादविवाद - परायण र अहंकारले अन्धा भएका सच्चक परिव्राजकलाई भगवान् मुनिन्दले प्रज्ञा प्रदीप जलाउनु भई पराजित पार्नुभयो । यो सत्य वचनको प्रभावले तिम्रो जय होस् । तिम्रो मंगल होस् ।