

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मः सम्बुद्धत्वं

आणण्ड लघुचित्प्राची



प्रकाशक

आनन्दकुटी विहार गुठी, स्वयम्भू

[सं. द. नं. १/०३१ प्र. जि. अ. का. का.]

वर्ष ३

अङ्क १०

ने. सं. १०६५

इ. सं. १६७५

वार्षिक ५/-
मुल्य ५० पैसा

“आनन्द भूमि” का नियम

- १) ‘आनन्द भूमि’ आनन्दकुटी विहार गुरुठोको मासिक सुख-पत्र हो। ‘आनन्द भूमि’ प्रन्येक पूर्णिमामा निर्सिकन्ध ।
- २) यसको वार्षिक चन्दा रु. ५/-, अर्ध वार्षिक रु. ३/-, एक प्रतिको पचास टैसा। जुन महीनामा पनि ग्राहक बन सकिन्ध ।
- ३) बुद्ध-धर्म सम्बन्धी लेख मात्र यसमा छापिने छ ।
- ४) इन्हें लेखक द्वारा प्रकट भएको विचारको उत्तरदायी सम्पादक मण्डल हुने छैन ।
- ५) प्रत्यंत्र सम्बन्धी पत्र व्यवहार र चन्दा व्यवस्थापकको नाममा पठाउनु पर्छ । पत्र व्यवहार गर्दाख्वारि आफ्नो ग्राहक संख्या, पूरा नाम र ठेगाना राम्रोसित लेखी पठाउनु पर्छ ।
- ६) पत्रिका नाल्ने भएको खण्डमा वा आफ्नो ठेगाना हेरफेर गर्नु प्रेमा एक महीना अगाडि नै व्यवस्थापकलाई सूचना दिइनु पर्छ ।
- ७) कुनै पनि रचना प्रकाशित गर्ने वा नगर्ने अधिकार सम्पादक मण्डलमै रहनेछ ।

आनन्द भूमि कार्यालय
आनन्दकुटी, स्वयम्भू, काठमाडौं

विषय सूची

बुद्ध वचनामृत		२
बुद्धको बयान कसले गर्न सक्ला ?	(बुद्धकालीन ब्राह्मण बाट)	३
धनपति ब्राह्मणलाई घरबाट निकाले		५
बुद्धया निष्कलंकता	(मिलिन्द प्रश्न सर्फुलि)	७
यशोधरा मुले राहुल	(कविता)	७
शाक्यर्सिंहया लिसः	"	७
श्रद्धा स्तम्भ न्याला दुम्ह मचाया यात्रा	चित्तधर 'हृदय'	८
ल्हासादेया चिकित्सा शास्त्रे बौद्ध दर्शन	हरिकृष्ण श्रेष्ठ	९
ज्वी धुँकुगु खँ	भिक्षु अश्वघोष	११
भितुना	डा० होमराज बजाचार्य	१२
P'eparing for Meditation	श्री सम्यक रत्न, छवप	१२
समाचार	मोतिरत्न तुलाधर	१३
	By Bhikkhu Piyonanda	१३

आपाण्डु भूषण

‘चरथ भिक्खवे चारिकं बहुजनहिताय बहुजनसुखाय लोकानुकम्भाय अत्थाय
हिताय सुखाय देवमनुस्सानं । देसेथ भिक्खवे धर्मं आदिकल्याणं मञ्जकल्याणं सात्थं
सव्यञ्जनं केवल परिपुण्णं परिसुद्धं ब्रह्मचरियं पकासेथ ।’

(महावग—विनयपिटक)

मिशुहरु ! बहुजन हितको लागि, बहुजन सुखको लागि, विश्वमाथि दयाको लागि, देव र
मनुष्यहरुको हित, सुख र कामको लागि संचार गर । मिशुहरु ! आरम्भ, मध्य र अन्त समयसम्म
कल्याण हुने धर्मको अर्प र मात्र सहित उपदेश दिएर सम्पूर्ण परिच्छुद्ध ब्रह्मचर्य(धर्म) को प्रकाश पार ।

सम्पादक मंडल

भिक्षु अश्वघोष, श्री बट्कृष्ण ‘भूषण’, श्री न्हुच्छेबहादुर वज्राचार्य

वर्ष २	आनन्द कुटी	माघ २०३१ बुद्ध सम्बत २५१८	स्वयम्भू	अङ्क १०
--------	------------	------------------------------	----------	---------

बुद्ध वचनाभृत

सबै जना यो कुराको प्रतिपादन (प्रमाण) गर्दछन्, कि बाटो, धर्म ता हात्रो नै शुद्ध छ, अरुको पन्थमा शुद्धि छैन,
जुन पन्थको आश्रय हामीले लिएका छौं, तयही पन्थना श्रेय छ, वस्तो भनेहरुले आफुलाई भिन्न भिन्न पन्थमा आफैले
बाधदछन् ।

सभामा जब उ शास्त्रार्थ गर्न थाल्दछ तब प्रशंसा लुटनको इच्छा लिएर अरु माथि वार्णीको प्रहार गर्न लाग्दछ ।
यदि अन्त्यमा हार भयो भने लाजले मुख छोप्दछ र जब उसको निर्दा हुन्छ तब रिसाएर अरुको दोष खोजन थाल्दछ ।

बुद्धकाै बयान कसले गर्न सक्ला ?

(बुद्धकालीन ब्राह्मण बाट)

एक समय भगवान वैशाली राज्यमा महावनस्थित कुटागार शालामा बस्नु भएको थियो । त्यस बखतमा कारण पाली (डकर्मी) ब्राह्मण लिच्छवीहरूको काम गर्दै थिए । त्यसै बेला उनले पिङ्गियानी ब्राह्मणलाई टाढैबाट देखेर नजिक आइपुगे पछि उनीसंग सोधे कि—

‘यस्तो मध्यान्ह समयमा तपाईं कहाँबाट आइरहनु भएको ?

“म श्रमण गौतम कहाँबाट आइरहेको छु ।”

“भो पिङ्गिय ! तपाइले श्रमण गौतमको प्रज्ञाविचक्षणता बारे के विचार गर्नु भयो त ?”

“भो कारण ! म को हुँ र, श्रमण गौतमको प्रज्ञाविचक्षणता बारेमा बुझ्न सकौं ! जसले श्रमण गौतमको प्रज्ञा विचक्षणता बारेमा बुझ्न सक्ला उ पनि त त्यतिकै प्रज्ञावान् हुन पर्ला नि ।”

“भो पिङ्गिय ! तपाइले त श्रमण गौतम तो निकै प्रशंसा गरी कुरा गर्नु भयो नि ।”

“भो कारण ! म को हुँ र, वहाँकाै प्रशंसा गर्न सकौं ! श्रमण गौतमको जति सुर्क प्रशसा गरे पनि पुग्दैन । मनुष्य त के वहाँ देवता भन्दा पनि श्रेष्ठोत्तम हुनु हुन्छ । गुणीको गुणगान कसले गर्नु पर्छ र !”

“भो पिङ्गिय ! के के कुराबाट तपाई श्रमण गौतम प्रति यत्तिको प्रसन्न हुनु भएको ?”

दृष्टान्त १— “भो कारण ? कुनै अग्ररसले तृप्त भइ सकेको पुरुषले अरू कुनै कमसल रसको इच्छा नगर्न छै, जति जति भगवान गौतमको धर्मोपदेश सुन्दछ— चाहे त्यो सूत्रबाट होस्, चाहे त्यो वेय्या करण (छुट्याइ छुट्याइ भन्ने

उपदेश) बाट होस्, चाहे त्यो अदभुत धर्म (ऋद्धि प्राति-हार्य संयुक्त उपदेश) बाट होस्— त्यति त्यति नै अरू विभिन्न ब्राह्मणहरूको प्रवाद (मत) लाई सुन्न मन लाग्दैन ।

२— भो कारण ! फेरि कुनै पुरुष भोकले आशक्त भइरहेको बेलामा उसको हातमा मधुपिण्ड पर्दा, त्यसलाई जतातिरबाट स्वादिलिए पनि सुस्वाद नै हुने छै, जति जति भगवान् गौतमको धर्मोपदेश सुन्दछ— चाहे त्यो सूत्रबाट होस् त्यति नै उसको चित्त सन्तुष्ट र प्रफुल्लित हुन्छ ।

३— भो कारण ! फेरि कुनै पुरुषले हरि चन्दन वा लोहित चन्दनको ठेकी प्राप्त गरेको छ भने त्यसलाई, माथि, तल, बीच, जताबाट सुँधे पनि सुगन्धि सुगन्ध आउने छै, जति जति भगवान् गौतमको धर्मोपदेश सुन्दछ— चाहे त्यो सूत्रबाट होस् त्यति त्यति नै चित्त प्रमोद र आनन्दित हुन्छ ।

४— हे कारण ! फेरि कुनै पुरुष रोगले पीडित भएको बखतमा कुनै दथ बैद्यले उसको रोगलाई निर्मल गरि निको पारि दिए छै, जति जति भगवान् गौतमको धर्मोपदेश सुन्दछ त्यति त्यतिनै शोक सन्ताप, दुःख दौर्यनस्य उपायास दूर भएर जान्दै ।

५— हे कारण ! फेरि कुनै सुन्दर स्थानमा प्रतिष्ठित, निर्मल स्वच्छ तथा स्वादिलो पानीले भरिएको पोखरी ना, घामले सन्तप्त भएको, थकाइ र तीखा लागेको कुनै पुरुष आई. नुहाई पानी पिई उसको सबै थकाइ र पिपासा समेत मेटे छै, जति जति भगवान् गौतमको धर्मोपदेश सुन्दछ....

उति उति सबै थकावट, ग्लानि, परिडाह शान्त भएर
जान्छ ।

यति कुरा सुनी कारण पाली ब्राह्मण आमनबाट उठी
उत्तरासङ्ग एकांश गरी, दाहिने घुँडाले पृथ्वीमा टेकी,
भगवान् गौतम बस्नु भएको दिशातिर, दुबै हात जोडी
प्रफुल्ल भई तीन बार नमस्कार गरे । अनि उनले निम्न
वाक्य प्रकट गरे :-

“नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स ।”

अर्थ :- “उनै भगवान् अरहत सम्यक सम्बुद्धलाई

नमस्कार ।”

धन्य, भो पिङ्गियानी ! धन्य, पिङ्गि यानी !!
घोप्टेकोलाई उत्तानो पारिदिदा० अंध्यारोमा बत्ति राखि-
दिदा औंचा हुनेहरूले रूप देव छै, तपाइले मलाई अनेक
प्रकारबाट धर्म प्रकाश नरिदिनु भयो । अब म, उनै भग-
वान् गौतमको शरण पर्नु, धर्म र भिक्षु सङ्घको पनि ।
आज देखितपाइ पिङ्गियानीले मलाई आजीवन सम्म
शरणमा गएको (अनुयायी) उपासक हो भनी धारणा गर्नु
होस् ।



धनपति ब्राह्मणलाई' घरबाट निकाले

श्रावस्ती नगरमा धनपति नामक कुनै एक ब्राह्मण
थिए । उनीसँग द लाख नगद धन भएकोले उनको
नाम ‘धनपति’ ले प्रख्यात भएको हो । उनका चार
छोराहरू थिए । धनपति ब्राह्मणले आपना छोराहरू
समर्थ भएपछि विवाह गरि दिए । त्यसको साथ साथै
उनले आपना छोराहरूलाई एक एक लाख नगद धन
पनि बाँडि दिए । केही दिनपछि धनपति ब्राह्मणकी
पत्निको देहान्त भयो । उनको देहान्त भइसके पछि
धनपति ब्राह्मणलाई उनका चारैजना छोराहरूले सेवा
शुश्रुषा गर्न थाले ।

एकदिन चारैजना छोराहरूले यस्तो विचार गरे-
“यदि पिताले सौतेनी आमा ल्याए भने घरमा कलह
हुन सक्छ । घर भाँडिन सक्छ । अतः धन सम्पत्ति
जम्मै आपना हातमा पारै र धन नभए पछि पुन-
विवाह हुने सम्भव हुँदैन । यसरी उनिहरूले पिताको
धन सम्पत्ति जम्मै आपना हातमा पार्न खोजे ।

एकदिन धनपति ब्राह्मण भातखाई दिउँसो सुतेर

उठेपछि चारैजना छोराहरूले उनको बुटा मिच्न थाले।
यसैबेला उनिहरूले आपना बुटा बाँबु सँग निम्न कुरा भने-
“हे पिताज्यू ! तपाइ अहिने बुढेस कालमा पुगि
सक्नु भएको छ । जब गृहस्थभार बोकी कामकाज
चलाउनु सजिलो छैन । किन तपाइ यो अभिभार बोकी
रहनु हुँद्य । बाँकी रहेको जम्मै धन सम्पत्ति पनि
हामी चार भाइलाई बाँडिदिनुहोस् । हामी तपाइको
हेरिविचार गरिनै हाल्नेछौं । घर-धन्दा पनि हामी नै
चलाउने छौं ।

‘धनपति ब्राह्मणले पनि’ छोराहरूले ठिकै भनेका
हुन बेमुनासिब भनेका छैनन्“ भनी बाँकी चारलाख धन
सम्पत्ति चार दाजु भाइहरूलाई बाँडि दिए । आफुसँग
चाहि आफुले लगाएको लुगाफाटो मात्र राखे । त्यसपछि
चार दाजु भाइहरू पनि भित्र भए । धनपति ब्राह्मण
चाहि जेठो छोरा सँग बसे ।

जेठो छोराले आपनो पितालाई नियम पूर्वक राङ्गो
सँग हेर विचार गरिरहेका थिए । एकदिन धनपति

ब्राह्मण नुहाइ फर्कदा माथि बाट भन्याड को डिलमा
आई बुहारीले आफ्ना समुरालाई यस्तो कुरा सुनाईः—
हे समुरा ! तपाइले सम्पत्ति बाँडदा हामीलाई एक
पैसा बढाता दिनु भएको छ र ? संघै यहि घरमा मात्र
बस्नु हुन्छ, अरु छोराहरूका घर चिन्नु भएको छैन ?
उनीहरूका घरमा जाने खुटा छैनन् र ?

बुहारीको यो कानको जाली र मुतु फुट्ने जस्तो कुरा
सुन्नु पर्दा, धनपति ब्राह्मणको दिलमा सारै नै चोट
लाग्यो । यसै कुराको पिरले गर्दा ब्राह्मण माहिला
छोराको घरमा गइ वसे । दिन वितर्दै गए पछि त्यहाँ
पनि यस्तै घटना घट्यो र फेरी साँहिलो छोरोको घरमा
गइ वसे । त्यहाँ पनि त्यस्तै हुँदा कान्छा छोरोको
घरमा गई वसे । बुहारीहरूको डाह र ईर्ष्या पूर्ण कुरा
त्यहाँ पनि अभाग्यवश सुन्नै पन्यो । विचरा बुढा न यता
न उता परे । यसरी अवहेलित हुँदा अन्तमा कुनै पनि
छोराहरूका घरमा बस्न नसकी, शरण नपाई, लाचार
भई, काम दिन नसक्ने जीण भएको घोडालाई घरबाट
धपाइ दिए क्छै, विचरा बुढा ब्राह्मण घरबाट निस्की वढो
दुख पूर्वक बुँदेसकालमा भिक्षा मागी जीविका गर्न थाले ।

बुद्धको सम्झना

एकदिन विचरा बुढा ब्राह्मण भिक्षा मागी फर्केर कहीं
एक ठाउँमा बसी रह्यादा, आफ्नो बृद्ध अदस्थालाई देखी,
शरीर कमजोर भई शरीरमा कुनै हविगत नभएका । देखी,
“छोरा पाउँदा कत्रो खुशियाली मनाएको थिएँ” उनिहरूको
विवाह गरिर्दिदा कत्रो आनन्द लागेको थियो, आज तिनै
आइमाईहरूको कुरामा लागी छोराहरूले पनि म ज्यूदो छु
कि छैन भन्ने कुरा सम्मको पनि सम्झना गरेनन्” भन्ने
विचार गर्दै छोक्राइरहेको बेलामा खँवाट उनको मनमा

बुद्धको सम्झना आयो र उनले यस्तो विचार गरे :—

“धन्य ! श्रमण गौतम ! तपाइ धस्स फुलेर कहिले
पनि बस्नु हुन्न, सदा प्रसन्न वित गरी हँसिलो मुख लिई
बस्नु हुन्छ । वहाँ कहाँ गँमा अबश्य पनि मैले केही
शान्त्वना तथा सहारा पाउन सकौला ।”

यति कुरा मनमा आए पछि कुम्लो कुटुरो एक ठाउँमा
राखी धनपति ब्राह्मण जहाँ भगवान् गौतम हुनुहुन्थ्यो त्यहाँ
गए । भगवान् बुद्ध कहाँ गई, भगवान्संग कुशल वार्ता गरी
एक छेउमा बसे । एक छेउमा बसेका सो धनपति ब्राह्मण
लाई भगवान् बुद्धले सोधनु भयो—

हे ब्राह्मण ! किन तिमीले यस्तो फुत्रो लुगा
लगाएको ?

“भो गौतम ! मेरा चार छोराहरू छन् । उनिहरूले
मलाई आफ्ना पत्नीहरूका कुरा सुन्ना घरबाट निकालि
दिए ।”

हे ब्राह्मण ! त्यसो भए तिमीले यी वाक्यहरू कण्ठस्थ
गरी, तिमा छोराहरू पनि उपस्थित भएका (पंचायती)
सभामा वाक्यहरू पढेर सुनाऊँ :—

१) जसको जन्म हुँदा म खुशी भएको थिएँ, जसको
अभिवृद्धिको कामना मैले गरेको थिएँ, सुंगुरलाई कुकुरले
भुँकी लखेटे कै आज मलाई ती छोराहरूले पत्नीहरूका
कुरा सुनी घरबाट निकाली दिए ।

२) मैले पालि राखेका मलाई ‘बाबु बाबु’ भन्ने
मेरा छोराहरूले अधमर नीच भइ आज मलाई घरबाट
निकालि दिए ।

३) ”जस्तो काम दिन नसक्ने बुढो घोडालाई खान
पनि नदिई मानिसहरूले घरबाट धपाई पठाउछन्, त्यस्तै

गरी धनिकुलको भएर पनि मलाई दिरिद्री बनाई अर्काको घरमा भिक्षा मान्नु पर्ने गरी मलाई घरबाट निकालि दिए।

४) “आस्था नभएका त्यस्ता छोराहरू भन्दा मलाई यो मेरो लट्ठि नै श्रेयस्कर छ । किन भने लट्ठिले हात्ते गाईलाई धपाउन सकिन्छ, टोक्ने कुकुरलाई हटाउन सकिन्छ अङ्घ्यारोमा, गहिरो पानिमा लट्ठी टेकेर हिडन सकिन्छ, लट्ठीको सहाराले लोटनुबाट पनि बच्न सकिन्छ ।”

ब्राह्मणले यी गाथाहरू भगवान् बुद्ध क्वाँ कण्ठस्थ हुने गरी पढे । एकदिन महाजन हरूका सभाबद्दमा आपना छोराहरू पनि भएको बेलामा ब्राह्मणले सभामा गइ हात उठाई म यस सभामा केही भन्न चाहन्छु” भने । सभाषदले स्वीकृति दिए पछि ब्राह्मणले बुद्धले सिकाई दिनु भएको गाथाहरू पढेर सुनाए । त्यस पछि सभामा खलबल

चल्यो बाबुलाई छन् सेवा गर्नु पर्ने जवास्थामा बुडो बाबुलाई उल्टै घरबाट निकालेको अभियोग धनपति ब्राह्मणका छोराहरू माथि पर्न आये । सभाषद मध्येका केहीले “यस्तालाई काटनु पर्छ” भन्ने आवाज पनि उठाए । पछि धनपति ब्राह्मणका छोराहरू होशमा आई आफ्ना बृद्ध पितालाई खटमा राढी चारै दाङु भाइहरूले त्यही बाटै बोकेर घरमा लगे । घरमा पुगिसके पछि सुगन्धित तेल घसी, सुगन्धित जलले नुहाइ दिइ प्रत्येक छोराहरूले एक एक दोशल्ला ओडाइ दिए । चारै जना छोराहरूले प्रत्येक दिनको लागि नित्य भोजन दिने बाचा गरे । आ आपना स्त्रीहरूलाई अब उप्रान्त अप्रमादी भई बाबुको सेवा ठहल गर” भनी चेतावनी दिए ।

बुद्धया निष्कलंकता (मिलिन्द प्रश्न सफुलि)

मिलिन्द जुङु : भन्ते नागसेन ! छु बुद्ध भगवान् बुद्ध जुया : थःगु सारा पापयात भष्म यातला अथवा उकी भति भति त्य नं ल्यंकल ?”

महाराज ! फुक्क पापयात भष्म याना हे भगवान् बुद्ध जुया बिज्यात । वसपोलया छकूचा हे पाप ल्यं मदु ।

भन्ते ! वसपोलयात छु शारीरिक कष्ट ज् ला ?

जू महाराज ! राजगृहे वसपोल भगवान् बुद्धयात ल्वहैं टुक्रो छको कःगु दु । छको आउँ जुगु दु । प्वाथे गड बड जूरुलि जीवकं वसपोलयात जुलाब छको नं ब्यूगु दु । छको फय् स्यना स्थविर आनन्दं वसपोलयात क्वाः लः ह्या ब्यूगु दु ।

भन्ते ! यदि भगवान् बुद्ध थःगु फुक्क पाप भष्म याये धुँकुगु खःसा थ्व खँ कूठ खः कि वसपोलयात नं शारीरिक कष्ट सहयाये माल । हानं यदि वसपोलं शारीरिक कष्ट सहयाःगु हे यथार्थ खःसा थ्व खँ कूठ खः कि वसपोलं सारा पाप भष्म यात । भन्ते ! विना कर्म मदेकं सुख व दुःखया भोग याये हे माली मखु । कर्म दुरुर्लिं हे सुख दुःख जुल । थ्व ल्लगु दुविधा खः, च्वःप्वः मिले मजूगु खँ खः, गुगु छल्पोलया न्ह्योने तया चवना । थ्व बँलाक छुटे याना सम्झेयाना बिज्याहैं ।

महाराज ! फुक्क वेदनाया मूल कर्म हे जक जुइ मखु । वेदना जुइगुया च्यागू कारण दु, गुगु कारणं संसारया फुक्क

प्राणिपिंसं सुख, दुःख भोग याना च्वनी । वच्यागू थव खः--
 (१) वायु स्यनीगु, (२) पित्त प्रकोप जुइगु, (३) कफ
 बढे ज्वीगु, (४) सन्निपतया दोष जुइगु, (५) ऋतु बदले
 ज्वीगु, (६) नये त्वनेगुली गड बड जुइगु, (७) वाह्य
 प्रकृतिया प्रभाव, (८) थःगु कर्मया फलं जुइगु । थव हे
 च्यागू कारणं प्राणिपिंसं नाना प्रकारया सुख दुःख भुगते
 याना च्वनी ।

महाराज ! गुमिसं थथे माने याना च्वनी कर्मया हे
 कारणं मनू तय्त सुख दुःख भोग याये माली, थव बाहिक
 मेगु छु कारणं वेदना जुइ मखु, इमिगु थजागु धारणा
 गलद खः ।

भन्ते नागसेन ! अथेसां मेगु न्हेगु कारणया मल नं
 कर्म हे खः । छाय् धाःसा व फुकं कर्मया हे कारणं उत्पन्न
 जुइ ।

महाराज ! यदि फुकं दुःख कर्मया हे कारणं जुइगु
 जूसा ला उकीयात भिन्न भिन्न प्रकारं विभक्त याये फइ
 मखु । महाराज ! क्य स्यनीगुया छिगू कारण दु- (१)
 सर्दी (२) गर्मी (३) नये पित्याइगु (४) प्यास (५)
 आपाः नयेगु (६) आपाः दना च्वनीगु (७) आपाः
 परिश्रम यायेगु (८) ब्वाँय् ब्वाँय वनेगु (९) वाह्य प्रकृ-
 तिया प्रभाव (१०) थःगु कर्मफल । थव छिगू कारण
 मध्ये न्हापांगु गुँगू पूर्वजन्मय, वा मेगु जन्मया कारणं जुइगु
 मखु । थुगु हे जन्मं जुइगु खः । उर्कि थव धाये मफु, फुकं
 सुख-दुःख कर्मया कारणं हे जुइगु खः ।

महाराज ! पित्त कुपित जुइगुया नं स्वंगू कारण दु-
 (१) सर्दी (२) गर्मी (३) कुबेलाय् नयेगु । महाराज !
 कफ बढे जुइगुया नं स्वंगू कारण दु- (१ सर्दी (२) गर्मी
 (३) नये त्वनेगुली ल्वाक बुक जुइगु । थव स्वंगू दोष मध्ये
 छगू जुइगुलि हे कष्ट जुइगु खः । थव नाना प्रकारया कष्ट

थःगु हे कारणं उत्पन्न जुइगु खः । महाराज ! थूगु रूप
 कर्मया फलं जुइगु शारीरिक कष्ट साव हे कम । आपा ला
 मेमेगु कारणं जुइगु खः । मूर्खपिंसं फुकं कर्मया फल हे
 जुइगु धका समझे जुइ । बुद्ध्यात तोता मेर्पि सुनानं थव
 धाये मफु सुयागु कर्म गन तक दु ।

महाराज ! भगवान् बुद्ध्यात तुती छगो ल्वहैं टुक्रां क्या
 धाः जुल । उकीया कष्ट न वायु स्यना ज़गु खः न पित्त
 प्रकोपादि दोषं हे जूगु खः । किन्तु संयोग वश छुं घटना
 जूगुलि जुल । महाराज ! (सलंसः द्वलंद्व दँ) न्हापां निसे
 देवदत्त भगवान् बुद्ध्या शत्रु जुया वया च्वंगु खः । व हे
 बैरया कारणं वं पहाडया च्वकां छगो ल्वहैं भगवान् यात
 केकल । किन्तु मेगु ल्वहैं हा: गुलि भगवान् बुद्ध्यात
 मलात तथा वहे टकरं छकू ल्वहैं टुक्रा तिन्हुया भगवान्
 बुद्ध्या तुती क्या हि पिहां वःगु खः ।

महाराज ! थव कष्ट भगवान् बुद्ध्यात सुनानं उप-
 क्रम याःगुलि हे जूगु खः । मेगु खँ थुकी मदु । गथेकि
 बुँ मर्भिगु कि पुसा मर्भिगु निगू दोषं याना नं मां बुया वइ
 मखु । प्वाये गड बड जुइगु कि भोजनया दोष कि अपचं
 खः । महाराज ! सुनानं याःगुलि जुल । थुकी मेगु स्वंगूगु
 कारण मदु ।

महाराज ! कर्मफलया कारणं वा नये त्वनेगु गडबडया
 कारणं भगवान् बुद्ध्यात गवले कष्ट मजू । मेगु ल्यंगु खुगू
 कारणं वसपोलयात गवले गवले कष्ट ज़ । किन्तु, कष्टे
 थुलि शक्ति मदु कि भगवान् बुद्ध्या प्राण काय् । महाराज !
 थंगू महाभूतं वने जूगु थव शरीरे सुख दुःख ला जुहे जुइ !

नेपाली, चाइनीज व भारतीय लाकां, चप्पल व

मोजाया लागो सदां लुमंका दिसें ।

दबलकाजी तुलाधर, १०/८ लाकां ज्यासः, ओटाहिटी ।

यशोधराया मूले राहुल

चित्तधर 'हृदय'

तारा गणया मध्ये शशि थे
धर्म— संन्यया सेनापति थे
भिक्षु संघया न्हो न्हो वःहा
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

वसन्त ऋतुया मारुत-ध्वाँय थे
सुन्दर स्वाँया सौरभ न्हाः थे
धावक गणया न्हो न्हो वःम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

कथकुगु बालायागु चवका थे
इन्द्रियया न्होपा मन ध्वा थे
सौगत गणया न्हो न्हो वःम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

घन्चाया न्हो घम्मा: वे थे
सुकातिया न्हो न्ही मुलुन्हाः थे
पुद्गल गणया न्हो न्हो वःम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

उत्तम बोधिब्रतया मूल
समाधि, प्रज्ञां लिचकाः शोल
वे थे सकस्यां न्हो न्हो वःम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

क्षमा, इयाया ख्वाः थे ज्याःम्ह
दुःखी जनया त्वाय् थे ज्याःम्ह
दकले अःपुगु न्हूगु लैं क्यंम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

फयाः निपा ह्लाः धाःहुं पुता छ
'महाश्रमण हति अंश जितः न
यवव रत्न, धन सम्पद थूम्ह
सीकि पुता छ छंबौ हुंम्ह ।

शाकर्यसिहया लिसः

हरिकृष्ण श्रेष्ठ

कपिलबस्तुया कुलांकुलामे
मायकानं गौलम मनुया:
शुद्धोदनया खविया कोर्दा
पीन्हुल मन्त्रीपिनि मन ला ।

मामां थंकः वैन मन्त्रीपि
शौद्धोदनया न्होनेसं,
दिपथे चवंगु व लायकूया सः
सकतां न्यंकल ह्वां अमितः:
‘छःपिनि शोक लखे दुन सकले
नांचा छःपिनि संयोग
बियोगया मी छःपि जनपिनि
छःपिनि दर्शन हे लः खः ।’

थुगु खं न्यना नं शाकर्यसिहया
दुढ मन वर्षां पर्वत थे”
अमित स्वया: छ्चों फितिफिति संकाः
बिल वं चब्बुक लिसः थये:-
“लिहाँ छता जा वेमखु पासा !
पलाः पत्तिकं थुचां चूसां,
बःकाः शाय्तक लिगिलिगि संसां
लुकीं चलसःको जक हानाः
यः ही थरुं चुलुयाः दसां
लिहाँ छता जा वेमखु पासा !
जग-जीवनया कर्तव्य-लैंच्ची
तय जा दत ला तुति छपालाःसां
त हे मत्तैपिनि भाग्य स्वया जा
जिगु बमलाः ला ? बच सीमाःसां
लिहाँ छता जा वेमखु पासा ।

न्याला दुम्ह मचाया यात्रा

—भिक्षु अश्वघोष

(असंया अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खलः न थःगु तीर्थ यात्रा संस्परण या रुपे लेख प्रकाशन याप्तेत् ५०।— चन्दा
बिया अनुरोध यागुर्ति सधन्यवाद थ्व लेख पिहाँ बोगु खः

—सं०)

२०३१ अनाला लच्छयं स्वयम्भू ज्ञानमाला भजन खलःया पाखे स्वयम्भूर्डौ काठमाडौं उपत्यका व्यापी ज्ञान माला सम्मेलन न्यायेकल । अबले हे ये असंत्वाले मचा छम्ह बुल । व मचा बुस निसें ज्ञानमाला मे हालीम्ह जुया वल । व मचाया नां असन अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खलः जुल । मचां स्वयम्भू ज्ञानमाला सम्मेलने बाजि तया नां कमाय् यात । नकतिनि बूम्ह मचा हिसी दयक ज्ञान-माला हाला ब्यूगुर्लि स्वयम्भू ज्ञानमाला भजन खलःया न्हाय तःपु जुल । ज्ञानमाला भजनया नां यक्वं प्रचार जुल । स्वयम्भू ज्ञानमाला भजनया सन्तानत नेपाल अधिराज्य फुक भनं व्याना च्वंगु दु ।

छहु धाधां निन्तु धाधां अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खल न्याला दुम्ह जुल । पलाछि कया वल । बाँलक पला छीला मफुनि । ध्ये ध्ये चूनि । एन आँट याना न्यासी वन । यले व ये त्वा त्वाले न्यासी वना ज्ञानमाला हा जुल ।

वंगु मंसीरया २८ गते औंसी खुनु भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविरया जन्मर्दिया उपलक्षे बुद्ध जन्म भूमि लुम्बिनी महापरित्राण यायेगु ग्वसा ग्वल । अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खलःया इच्छा जुल असं त्वा याम्ह भिक्षु अनिरुद्ध पा बुद्धि बले असंया मचां ब्वति कायेमाः । लुम्बिनी रक वनेगु खैं जूबले अनं उखे न यात्रायाः वनेगु आँट

यात । सिद्धार्थ कुमारं बुद्धत्व प्रप्त यागु थाय बुद्ध गया, न्हापां उपदेश याना विजयागु थाय् सारनाथ बुद्ध महापरि निर्वाण जुया विजयागु थाय् कुशीनगर तक वनेगु कोर्जी कथं २३ मंसीर २०३१ आइत बार खुनु सुथेस्या ७.३० बजे (न्हेतात्या इले) श्री गुह्यहर्षया नेतृत्वे पूर्ण ट्रान्स्पोर्ट वसं काठमाडौंल न्हात । थ्व पक्तिया लेखकं पोखरा, तान्सेन व बुटबली असंत्वाया मचायात गुकथं धुमधामं लसकुस (स्वागत) यात व दृश्य स्वये मखं ।

२६ मंसीर खुनु लुम्बिनी थ्यन । अबले जि लुम्बिनी दु । २७ गते तान्सेन टक्सारया व बुटबलया ज्ञानमाला भजन खलःतन थ्यंक वल । काठमाडौं व कपिलवस्तु पोखरा आदि थासंन मनूत खुसी बाः वयेये वल ।

ज्ञानमाला सम्मेलन

वहनि तान्सेन टक्सारया व बुटबलया ज्ञानमाला भजनं लिपा असंत्वाया न्याला दुम्ह मचा ज्ञानमाला मे हाला व्य बले लुम्बिनी विजुलि मदया ख्युँसे च्वंयाय सकधन कःरः धाल । लुम्बिनी गुबले मजूगु तालं चहःपहः जुल । लुम्बिनी वया च्वंपि मनूते खैं जुल—असया अन्नपूर्ण भजन खल न न्हूगु हे तालं ज्ञानमासा हाता न्हूगु बातावरण व जागृति हया बिल । बुटबलय मिसातसे ज्ञानमाला हाला न्हूगु आदर्श व प्रेरणा बिल ।

तान्सेन टक्सारथा ज्ञानमाला भजनं न्हाइ पुसे चंका
बिल ।

असंया मचा लुम्बिनी थंबले त्यानु खः पह खने
दुगु खः । लुम्बिनी स्वन्दु स्वचा चःही धुं का प्यंगू
बौद्ध तीर्थ जक मखु श्रावस्ती व लकनउतकनं यात्रा
याः बनेगु आटयात । लुम्बिनी निसें थव पर्क्तियालेखक
यात नं घाना यंकल ।

सुथे न्हेता त्या इले ७ ३० वजे) लुम्बिनी तोता वं
वं न्हिने स्वता इले (३ वजे) श्रावस्ती थ्यन । थव श्रावस्ती
बुद्ध धर्म प्रचार या केन्द्र खः । गौतम बुद्ध २५ दं च्वना
विजयागु थाय थ्व हे श्रावस्ती खः । थन हे अनाथ पिण्डिक
महाजनं ५४ करोड दां फुका जेतवन विहार दयेका व्यूगु
खः । (२७ करोड दां खर्च याना) विशाखा उपासिकां
दयेका व्यूगु पूर्वाराम नं थन हे खः । पठाचाराया मचा
च्वीक यंकुगु नदी नं थनसं दु । अगुलिमालया गाँ नं थन हे
खः । जेतवन विहारया भग्नावशेष खनी बले २५०० दं
न्हापन नं गृह निर्माण गिल्प यक्वं थाहाँ वं धयागु सी दु ।

श्री लंकारामे वाय च्वन । बहनि ज्ञानमाला भजन
जुल । श्री लंकारामे च्वना विजयाम्ह भिक्षु संघ रतन
महास्थविरंधया विजयात थन श्रावस्ती यक्वं यात्रीत वया
वने धुंकल । तर थथे बौद्ध भजन मण्डल जुया सुं
मथ्यनि । भाय मथूसां मधुर संगीत न्यना साप मन याउंसे
च्वन । विन्तां मुक्त जू थें जुल । बौद्ध धर्म प्रचार यायेत
साप ज्या छिगु उपाय नेपालं ल्वीका तल । थव बौद्ध
जगतया लागी गौरवया खँ खः ।

असंया मचा श्रावस्तीं लखनउ थ्यन । लखनउ छ्यगु
बौद्ध तीर्थस्थल मखुसां म्हायपु छ्यायेगु शहर खः । नक-
तिनि न्यना दुम्ह मचा यात भग्नावशेष अप्पाया जग जक
क्यना यंके बले म्हायपुसे च्वनीगु स्वभाविक हे खः ।

मचातसें अज्यागु ऐतिहासिक महत्व नं ला सी मखु । मचा-
तेत फिलि मिली धाःगु स्वये दुसा जकं लयताः वइ । उर्कि
लखनउ थ्यन । मुसुमाँ जुजु पिसं गुलित मोज याना वन
धयागु सीकेत लंखनउया भुल भुलैया स्वयेवं अनुमान याये
फु । जि स्वये बले मुसुमाँ जुजु महारानी व सखित व्वना
तेलकासा म्हितः वनीगु दरवार भुल भलैया ज्वी मा:
थें च्वं । सकले रिसालदार पार्के च्वंगु महाबोधि सोसाइटी
बाय च्वना ।

संगीत सम्मेलन

लखनउया महाबोधि सोसाइटी लंकाया भिक्षुपि निम्ह
दु । अनया अविकारी भिक्षुया नां खः गलगेदर-प्रज्ञानन्द ।
अन संगीत शास्त्र व्वना चर्द्धपि सिहली विद्यार्थीत छ्यथ दु ।
बहनि अच्यपूर्ण ज्ञानमाला भजन न्यने धुं का लंकायापि
विद्यार्थीतेनं कथु चासुया बल । ज्ञानमाला भजनं लिपा
लंकाया भजन शुरु जुल । इमिसं नं बुद्धं सरण गच्छामी,
बोधिवृक्षयागु व बुद्धया उपदेश बारे मे हाला साप न्हाइपुसे
च्वंका बिल । लय उर्थे उर्थे जु बल । बहनि छितात्या ई
१०.३० तकं संगीत सम्मेलन जुल ।

लखनउलं सुथे ७ वजे (न्हेताइले) तोता वाराणसी
थंबले बहनिस्या द ता ई जुल । काशी विद्यापीठ रोडे
च्वंगु बर्मी बाँद्र मन्दिरे बाय च्वना । कन्हे खुनु सुथ न्हापनं
बुद्धं दकले न्हापाँ उपदेश याना विजयागु थाय सारनाथ
दर्शन याः वना । मूलगन्धकटी विहारे बुद्ध पूजां लिपा ज्ञान-
माला भजन जुल । भजन न्यना दर्शकवर्ग सालिक थें च्वं
च्वन । सारनाथ आदि बाँद्र तीर्थ स्थलया वयान आनन्द
भुमि वर्ष १, अंक - थं निसें वर्ष २ अंक २ तक बौद्ध तीर्थ
यात्रा लेख पिहाँ वये धुंकुगु जुया थुकी छुं बयान च्वयेगु
पायछि मताः ।

कन्हे खुनु छन्हु न्हिंच्छ वनारस शहरे वा बजारे सकले तन। छ्याल बछ्याल जुल। आपासिया म्हुतुं पिहां वल—म्हिचा खालि जुल। गुलिसिं धाल ताथ पल्टे जुल। छम्ह निम्हस्यां धाल आः नेपा लिहां वंसां जिल। प्वः मदु पिनि व्वः दया वल। दुपिनि अप्वः प्वः दया वल। बहनिस्या ११, १२ बजे तक वं वयागु गुलि बाँला स्वे, वं वयागु गुलि बाँला स्वये धका स्वया च्वन। म्हर्ति म्हर्ति प्वः प्यना क्यना च्वन। जि छम्ह पाकथें सुंक चं च्वना धायला लाटां केरा स्वये थें स्वया च्वना धाय्।

वनारसं सुथस्या खुताइले पिहां वना बुद्धगया वना। बुद्धगयाय् न्हिनेस्या ४ बजे थ्यन। थाइ विहारे बाय् च्वना। बोधि वक्ष सिमा क्वे बुद्ध पूजां लिपा ज्ञानमाला भजन जुल। थाइ बिहारे नं ज्ञानमाला भजन जुल। थन हे खः सिद्धार्थ कुमारं बोधि ज्ञान प्राप्त यागु। बोधि ज्ञान धयागु छु धासा दुःख दु। दुःख्या कारण तृष्णा खः। दुःख मदयेके फु। दुःख मदयेकेगु उपाय दु धका ध्वीका कागु यात बोधजूगु वा बुद्ध जूगु धाइ।

थनं सुये वना राजगृह ११ बजे थ्यन। क्वालखे मोल्हुइ धुंका सकसितं छगु होटलं स्वागत यात गुगु होटले हानं सुहे वने मध्याः। गृद्ध कुट पर्वते जापानी तसें दयेका तःगु शान्ति स्तूप साप न्ह्ययपुसे चं। मन याउसे सिच्चुसे चं। अन वनेत १। छक्किया टिक्ट क्या खिपःया लँय वनेमः। आहा! गुलि न्ह्याय पुसे चं। यक्वस्या म्हुतुं पिहां वल पोखराया शान्ति स्तूप थुना मछोगु जूसा नेपाले नं थथे हे न्ह्यायपुक चाह्यु वने दुगु। धा! मखुये हे जुलका!

अजात शत्रुं अबुयात जेले तया स्यागु राजगृहे हे खः। देवदत्तं भगवान बुद्धयात ल्वहूतं क्येका धाः याना व्यगु नं थन हे खः।

थनं न्हापनं कुशीनगरया लागी पिहां वना। शिवान् पुर थं बले बहनिस्या च्याता ई जुल। अन छगु धर्म शालाय् बाय च्वना। सुखया ल्यू ल्यू दुःखन वइगु धाःये जुल। गुलि स्यां चिकुक दंने माल। अन दना वना कुशीनगरे थं बले बान्हि लिपा १ बजे जुल। उखुनुंतुं लिहां वनेगु ग्वसा दुगुलि थ्यने वं बुद्ध पूजा जुल अले ज्ञानमाला भजन नं। उखुनु इले नयेगु चू मलात। उक्कि आपास्या ख्वाले तुयूजः खने मदु जिघच्छा परमा रोगा अर्थात नये पित्याइगु तःधंगु ल्वे धका धया तगु बुद्ध बचन लुमंता वल। खजा बुद्ध परिनिवाण जूगु विहारे थ्यनी बले अर्थे हे नं ख्वाः चःमकना वनीगु। बुद्ध थें जाम्ह हे परिनिवाण (सिनावन) जुल। धयाथें नुगः मछिनीगु। कुशीनगरं वने धका म्हं व बस न्ह्याना वंसां अपासिया मन कुशीनगरे सं थाना च्वन। मन मवं बले बसया पांग्रा अःखतं चाहिला कुशीनगरया वर्मी बौद्ध धर्म शालाया लिक्क लाः वन। अनसं बाय् च्वने माल। धर्मशालाया गुलित लयताः वो। नयेपित्या पिनि ख्वाः नं गपाय् सकं यच्चुसे च्वन। हाकुगु वसः नं यच्चुया वल। गुलिस्यां म्हे चंगु बिति नं च्वतुला वन। कुशीनगर छगूलि ज्ञानमालाया सः जक जुल। छाय् धाःसा लाउड स्पीकर तया विल। बहनि ज्वीवं बागमती अंचलया निगः बस नं थ्यंक वल गुकी ख्वप व बागबजारया ग्वसाले बौद्ध तीथे यात्रीत च्वना वल।

कुशीनगरं हाकनं भैरहवा, पोखरा जुना पौष ९ गते बहनी ७, ३० बजे काठमाडौं थ्यन। असंया मच्चायात गुह्य हर्ष तुलाधर, वस्ताजी केशर मान तुलाधर व तेवला-बाज बिल्णु पिसं गाकं गुहाली बिल। न्यालाङ्गुम्ह मच्चाया यात्रा सकसिगुं सहयोगं सफल जुल धका लय् लय् तातां सकले थथःगु छये मंगलबार खुनु लि थ्यन।

ल्हासादेया चिकित्सा शास्त्रे बौद्ध दर्शन

डा० होमराज बज्राचार्य

(न्हापाणा त्वं)

मेज्जी—पेक्षा प्रशिक्षण संस्थाने मुख्य रूपं तथागतयात है विश्वया प्रमुख वैद्य गुरुया रूपे पूजा यायि, माने यायि। थवहे तथागतया विवेक खंगु प्रकारया उपचार ज्ञान जीवकं अभ्यास याना वंगु उपचार कला ल्हासाय् प्रचार जू वंगु खः धैगु भायिया च्वन। अले योन्-तेन् गम्पोयात जीवक या धात्यें याम्ह अनुयायी (ल्यू ल्यू बोम्ह) खः धयागु ल्हासा देशे म्हेन्ला लामातेगु विश्वास खः।

म्हेन्ला जनक योनतेन गम्पोनं ल्हासा देशे रोगया वर्गीकरण याना केना वंगु गुलित वैज्ञानिक ढंग पूर्ण जू धैगु खे केनागु उदाहरणं सिद्ध या।

- १) सम्पूर्ण शरीरया साधारण रोग।
- २) बाल रोग।
- ३) स्त्री—रोग।
- ४) भूत—प्रेतया दृष्टीं कइगु रोग र(मानसिक रोग)।
- ५) सस्त्र—अभ्यास ज्वीगु रोग।
- ६) क्रहु अनुसारया महामारी रोग।
- ७) वृद्धावस्थाय् ज्वीगु शारीरिक कमजोरीया रोग।
- ८) अन्न—पानया असन्तुलनं प्रकट ज्वीगु शक्ति—हीन अवस्थाया रोग।

थुलि वर्गीकरणया रोगत उपचार यायत शारीरिक चिकित्सक, प्रसव—चिकित्सक, मानसिक—चिकित्सक, तथा शल्य—चिकित्सक वर्गया म्हेन्ला तथ्यसं थःथःगु क्षेत्र सोया उपचार यायेगु उपदेश कनावंगु दु। चिकित्साया साधन जडी बुटीया प्रभाव, प्राकृतिक उपचार, उचित प्रकारया रहनसहन एवं सृजनात्मक सुकावया सल्लाह तथा शल्य

चिकित्साया सहयोग नं आवश्यक केनावंगु दु। मेज्जी पेक्षा अध्ययन संस्थानया प्रमुख लामाहे दलाई लामाया चिकित्सक नियुक्त ज्वी। दलाई लामाया चिकित्सकपात पोटला दरबार यागु छगू मान पदवी थथेनं धा—लामेम्वा। लामायाके प्यंगु ज्ञान—गुणं पूर्ण ज्वीमा धैगु छगू रचनाय् चोयातगु दु— थूपि खः काय् चिकित्सा, शल्यचिकित्सा, दस्तकौशल— चिकित्सा तथा तान्त्रिक उपचारया ज्ञान गुण सुशोभित। थव खं सिद्ध जू वोकि ल्हासाय् चिकित्सा शास्त्र अध्ययने म्हेन्ला लामा तथ्यसं थःथःगु जेहेन सोया च्वे व्यक्त यानातगु प्यंगु क्षेत्र मध्ये छगूली निपूण ज्वीगु सोयि।

ल्हासा दे छ्वाय् जक हे गनकि थव विश्वे बौद्धत जक चिकित्सा शास्त्र अध्ययन याय् दै। थवहे चलन प्राचीन नेपालया सामाजिक क्षेत्रे कायं विभाजन जुया वया च्वंगुलिनं खने दु। ल्हासा देया बौद्ध चिकित्सकत मध्ये जिनं छम्ह पाइचात्य चिकित्सा विज्ञानया डाक्टर जुयानं जातं बज्रायान आचार्य (बज्राचार्य) जूगुलि पूर्वीय चिकित्सा शास्त्र सम्बन्धी अनुसन्धानया सिलुसलाय् ल्हासा देशे हे वना मछुसाँ ल्हासा देश यागुहे नियमं अनहे देया विद्वान खेम्पो लामाया अन्तरगत विद्वान लामेम्वा व प्रसिद्ध म्हेन्ला तथ्यगु निर्देशने 'मेज्जी—पेक्षा शास्त्र कालिम्पोड स्थित भूटान राजपरिवार पिनिगु संरक्षणे सञ्चालन जुयाच्वगु "धेछिड-छोइलिड"' गोम्पाय् १९७३ ई. साले विधिवत रूपं लामा जीवन यापन याना अध्ययन याय् खन।

(थव चिकित्सा शास्त्र सम्बन्धी वृस्तृत रूपं छगू पुस्तिका प्रकाशन जुया पिहाँ वे त्यंगु दु।

ज्वी धुंकुणु खँ

श्री सम्बक रत्न, खवप

श्री आशारत्न शाक्य,

उखुनु पौया लिसः बछि जक बिया हया । न्हापा राणाते पाले थौं कहे थें धर्म यायेत स्वतन्त्र गन दु धका । न्हापां सत्संगत माः । भिक्षुपिनि सत्संगत यायाँ जि मती वन खपे नं भिक्षुपि च्वनेगु बिहार छ्गु दयेके माल । थथे मती ततं दैबदै बिते जुल । २००६ साले जिगु खपे च्वंगु छ्येँ पूज्य प्रज्ञानन्द भन्ते, धर्मालोक भन्ते, सुबोधानन्द भन्तेपि स्वम्ह सित निमन्त्रणा याना । वसपोलपिं स्वीकार याना भोजन बिज्यात । वसपोलपि खपे बिज्यागु थ्व न्हापां यागु बार खः । वसपोल पित न्होने बिहार दवेकेगु खँ जुल । प्रज्ञानन्द भन्ते न मुनि बाहाचा सोवने माल धया बिज्यात । जि वसपोल पित ब्वना यंका । लै नाप लापिं स्यन-उपि म्ह छम्हं म्हासुक वसत पुना वोपि सु !

भिक्षु धयापि वसपोलपि का मस्युला धका खँ कना । अले इमिसं धाल-जिक्षु धयापि नं मनू हे खनिका । जिमिसं स्वये बले भिक्षु धयापि वाहा बहिले अंगले च्वयातपि च्वामो ज्वनाच्वर्पि जक भिक्षु धाइगु न्यनागु ला थौं धात्ये मनूत भिक्षु जुया वोगु खने दत । गजागु जुया वोगु धका हाला च्वन । छु दै लिपा मुनिबाहाचा मुनिबिहार जुल । उगु बिहारे आतक खालि मजबीक भन्तेपि बिज्याना च्वंगु दनि । वर्विहारे आपाल दै च्वना बिज्याम्ह रत्न ज्योति भन्ते खः । वसपालं मुनि बिहार दयेकेत यक्वं दुःख सिया कुतः याना बिज्यागु दु । व बिहार बने ज्वी धुंका गुलि नं बुद्ध पूजा व धर्म देणना ज्वी धुंकल व फुक्क

खँ थुइकेत व सीकेत २०२८ सालं पिहाँ वोगु बाहा बहिया संक्षिप्त परिचय धागु जिगु सफूचा स्वया बिज्यासा बेस ज्वी ।

जि भन्तेपि सत्संगत यानाथें व न्यना तथा थें उपासकया कर्तव्य पालन याना च्वना थें ता । मुनि बिहार नं मेमेगु बिहार थें उन्नतिला मजूनि । जीवन बुद्धा जुया वोसानं मुनि बिहार उन्नति यायेत फुथें कुतः याये तिनि । का म्हाल आपा खँ छुच्चे । न्यना हगु पौया लिसः थुलितुं गाका छोय् ।

भवदिय

वहे धर्म पासा



भितुना

मोतिरत्न तुलाधर

शाक्य मुनि श्री बुद्धयागु लं
बौद्ध-दर्शन ध्वीक्षयत,

थौं असंत्वालं न्हाच्विल सो
तंगु सत्य-लं ल्वीक्षयन
'अन्नपूर्णा ज्ञानमाला' !

छंत न्हां जिगु बन्दना !
ज्ञानया जः न्यंदय क्यमा-
सक्भनं, थुलि भितुना

PREPARING FOR MEDITATION

By Bhikkhu Piyananda

Continued from last issue

When you first begin to practise, it is advisable for you to have a quiet place where you can do your exercises. Try to find some place away from the turmoil and bustle of busy life. The place can be a room, a garden, your bedroom—whatever you can find. Once you find a place, stick to it. Do not keep shifting the place of practice.

As your meditation progresses, you can begin to practise the exercises at the place of your daily work. There is no need to go into constant seclusion. Remember that when you have developed your meditation, anywhere can be a place to meditate.

Selecting A Time

The time is for you to decide. Whatever time you choose, this time should be only for meditation. During this time, you should be determined to forget all other things, daily activities, worries, and the like. Be determined not to let anything in the world interfere with your practice. Also make a firm decision to devote a regular time to the practice every day. Remember that when you have developed your meditation, anytime is the time to meditate. If you reach this stage, then meditation is part of your day-to-day living.

Meditation Teacher

Perhaps you feel you need someone to assist; to guide, and to instruct you. It is not always so easy to find a suitable, qualified meditation master. If you have any friends

who meditate, talk to them; they are your teachers. If you come across any books or articles on meditation, read them; they are your teachers. If you are able to find a teacher, remember that a teacher is only a friend and a guide. He cannot do the meditating for you. He cannot do the realizing for you. If you can manage to develop your concentration and mindfulness to be strong, clear and constant, then your concentrated awareness is the teacher; then your teacher is within you.

Sitting Posture

For sitting meditation, you might like to sit in the semi or full lotus; if this posture is difficult, then sit on a straight-backed chair. Rest legs on the ground without any strain. Sit comfortably erect without leaning or lying back, or you might fall asleep. Keep the body balanced in an upright position so you can remain steady but not tense or stiff. If the neck and spinal cord are not held straight, you may feel some pain after a few minutes.

WHAT IS THIS MEDITATION ?

This meditation is simply concentrated awareness. If you are interested in practising this meditation, then you must learn how to develop your concentration. This is *Samatha* or Concentration meditation. You must learn how to develop your awareness or mindfulness. This is *Vipassana* or Insight meditation. If you are interested in making use of the *Samatha* meditation in your daily

life, then you must learn how to apply concentration in your daily life. If you are interested in making use of this *vipassana* meditation, then you must learn how to apply awareness to your daily life. Living-meditation is simply developing and making use of concentrated awareness in the common experiences and events of your daily life.

SAMATHA: CONCENTRATION MEDITATION

Samatha is a method of training the mind for those who like to develop their concentration. *Samatha* meditation is concerned with producing a ONEPOINTED MIND. One-pointedness is a concentrated state in which all the faculties and mental powers are focussed and governed by the will-power and directed towards one point or one object. A one-pointed mind is a concentrated mind, a unified mind. A one-pointed mind is the opposite of a distracted or scattered mind. Ordinarily our mental states are scattered in all directions but if the concentration is fixed on one object, then you begin to know the true nature of that object. The process of concentration gradually modifies the mental states until the whole mental energy converges towards one point.

What is the purpose of developing a one-pointed mind? If you train your mind in this manner, then you will bring calmness and tranquility to the mind, you will be able to gather your attention to one point, you can stop the mind from frittering away and wasting its useful energy. A calm mind is not an end in itself. Calmness of mind is only a necessary condition to develop Insight. In other words, a calm mind is necessary if you want

to have a deep look into yourself and to have a deep understanding of yourself and the world.

Samatha meditation trains the mind to various stages of mental concentration. At (known as *jhana*) psychic powers can be developed. However such high states of concentration are not necessary or practical for most people who have to live in the hectic pace of modern life. For most people, the mind is jumping from past to present to future and from place to place. Such people waste an enormous amount of mental energy. If you can train your mind to maintain enough concentration to pay attention to each task from moment to moment, this is more than enough? When you are reading walking, resting, talking—whatever you do in your daily life, act with a mind that is calm and that is paying attention to each and every action. Learn to focus the mind on each task: LIVE NOW?

If you want to develop concentration, your first task is to find a suitable object on which you can concentrate your mind. In Buddhist meditation, there are 40 objects (not ways or methods) of meditation that you can use to develop concentration. You need not use all 40 objects, but must select one which is suited to your temperament and mentality. If you have no teacher to select the object of concentration that is suited for you, then you must experiment and make the selection yourself. Here are some guide-lines to find yourself a suitable object for your concentration: 1) the object must be neutral; if it evokes any strong feeling of lust, hate, etc., then you cannot calm your mind but will only make it restless and agitated. 2) The object can be either internal or external: Internal

life, then you must learn how to apply concentration in your daily life. If you are interested in making use of this *vipassana* meditation, then you must learn how to apply awareness to your daily life. Living-meditation is simply developing and making use of concentrated awareness in the common experiences and events of your daily life.

SAMATHA: CONCENTRATION MEDITATION

Samatha is a method of training the mind for those who like to develop their concentration. *Samatha* meditation is concerned with producing a ONEPOINTED MIND. One-pointedness is a concentrated state in which all the faculties and mental powers are focussed and governed by the will-power and directed towards one point or one object. A one-pointed mind is a concentrated mind, a unified mind. A one-pointed mind is the opposite of a distracted or scattered mind. Ordinarily our mental states are scattered in all directions but if the concentration is fixed on one object, then you begin to know the true nature of that object. The process of concentration gradually modifies the mental states until the whole mental energy converges towards one point.

What is the purpose of developing a one-pointed mind? If you train your mind in this manner, then you will bring calmness and tranquility to the mind, you will be able to gather your attention to one point, you can stop the mind from frittering away and wasting its useful energy. A calm mind is not an end in itself. Calmness of mind is only a necessary condition to develop Insight. In other words, a calm mind is necessary if you want

to have a deep look into yourself and to have a deep understanding of yourself and the world.

Samatha meditation trains the mind to various stages of mental concentration. At (known as *jhana*) psychic powers can be developed. However such high states of concentration are not necessary or practical for most people who have to live in the hectic pace of modern life. For most people, the mind is jumping from past to present to future and from place to place. Such people waste an enormous amount of mental energy. If you can train your mind to maintain enough concentration to pay attention to each task from moment to moment, this is more than enough? When you are reading walking, resting, talking—whatever you do in your daily life, act with a mind that is calm and that is paying attention to each and every action. Learn to focus the mind on each task: LIVE NOW?

If you want to develop concentration, your first task is to find a suitable object on which you can concentrate your mind. In Buddhist meditation, there are 40 objects (not ways or methods) of meditation that you can use to develop concentration. You need not use all 40 objects, but must select one which is suited to your temperament and mentality. If you have no teacher to select the object of concentration that is suited for you, then you must experiment and make the selection yourself. Here are some guide-lines to find yourself a suitable object for your concentration: 1) the object must be neutral; if it evokes any strong feeling of lust, hate, etc., then you cannot calm your mind but will only make it restless and agitated. 2) The object can be either internal or external: Internal

object is inside you. Examples of internal objects are breathing, loving-kindness, compassion, etc. An external object means an object that is outside of you. Examples of external objects are: image of the Buddha, a flower, a mountain, a circle of light, a candle flame etc. 3) The object must be pleasing and acceptable to the mind; if the mind constantly rejects the object, the concentration will be weak. 4) Remember that the object that suits you at one time may not be acceptable to the mind at another time. For example, after an outburst of anger, it is difficult to use loving-kindness as an object of your concentration. At such a time, the emotion of anger itself might serve as a better object of concentration.

Once you have selected the object, your task is simply to keep the mind tied to the object just as you might keep an animal tethered to a stake. The key to concentration exercises is to hold the mind to one object at the exclusion of all other objects. By focussing the mind on the object, the mind slowly becomes calmed and relaxed.

Here are some concentration exercises that you can develop as a formal meditation or as part of your day-to-day activities.

Health exercise: while walking back and forth, hold only these three ideas in the mind: happy, healthy and strong. Keep repeating these words over and over; concentrate the mind on these words until you can feel the words physically in the body.

Thinking exercise: while thinking of a subject, hold the mind to that subject. Keep the focus of the mind only on the subject under consideration. Do not entertain any extraneous or irrelevant ideas.

Daily routine exercises: when you read a book keep both your eyes and your mind on the book.

When you sweep the floor, keep the mind on the sweeping.

When you dictate a letter, keep the mind on the dictation and not the secretary.

Learn to concentrate on what you do from moment to moment. This is living in the present LIVE NOW ?

To be Continued

सूचना

परिस्थितिवश “आनन्द भूमि” पत्रिका (मासिक) लय् जय्
पतिकं पिहाँ वइ चवंगुया थासे (आगामी) लिपाया अंकं निसें (दुइ
मासिक) निलाय् छक जक पिहाँ वइ।

व्यवस्थापक

समाचार

शुभराज्याभिषेक भव्य रूपमा मनाउन बौद्ध श्री ५ को जन्मोत्सवको उपलक्षमा महापरित्राण

संघ संस्थाहरूको संयुक्त समिति

काठमाडौं, पुस २७ गते । श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाह देवको ३० औं शुभ जन्मोत्सवको उपलक्षमा आनन्दकुटी दायक सभाको आयोजनामा आनन्दकुटी विहारमा भिक्षुहरू द्वारा अहोरात्र महापरित्राण पाठ भएको थियो ।

उक्त संघ संस्थाहरूमा स्वयम्भू ज्ञानमाला भजन खल, आनन्द कुटी दायक सभा, धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, युवक बौद्ध परिषद, अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन खल, आनन्दकुटी विहार गुठी, बुद्ध जयन्ती समारोह समिति, ल.पु. युवक बौद्ध मण्डल छन् ।

माथै सो संघ संस्थाहरूमा बज्ञाचार्य संघ, लामा समिति, आनन्द निवास गुठी बनेपा, तारेमाम संघ पाटन, अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ, बुद्ध शासन सेवा समिति, भक्तपुर बौद्ध संघ, बुद्ध धर्म सेवा संघ, सुमंगल बौद्ध संग, काशी स्वयम्भू विकास मण्डल, बुद्धजयन्ती कोष समिति पनि छन् ।

उक्त संयुक्त समितिको अध्यक्षमा भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर, उपाध्यक्षहरूमा श्री छैव कुण्ड दुप्पा लामा तथा श्री लोक दर्शन बज्ञाचार्य र सत्रिवमा श्री तीर्थनारायण मानन्धर हुनुहुन्छ ।

उक्त समितिले विशेष रूपमा महापरित्राण, बौद्ध विहार बौद्ध स्थलहरू एवं स्वयम्भू, बौद्ध आदि स्थानहरूमा पूजा, पाठ धर्मदेशना दीपावली आदि कार्यक्रमहरूको आयोजना गरी शुभ राज्याभिषेक मनाउने कार्यक्रम छ ।

१४ पौष । श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाह देवको ३० औं शुभ जन्मोत्सवको उपलक्षमा आनन्दकुटी दायक सभाको आयोजनामा आनन्दकुटी विहारमा भिक्षुहरू द्वारा अहोरात्र महापरित्राण पाठ भएको थियो ।

उक्त कार्यक्रम भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर द्वारा पंचशील प्रदानबाट शुरू भएको थियो । महापरित्राण हुनु भन्दा अगाडि भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरले श्री ५ को जन्मोत्सवको उपलक्षमा मौसुक सरकारको दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको कामना गर्नु भयो ।

त्यसपछि परित्राणको अर्थ गर्न हुँदै भवु भयो । परित्राणको शान्तिक अर्थ हो विधन र भएबाट तरण हुने । तर परित्राण पाठ गरेर तथा सुन्ने भरै मात्र तरण हुने कुरो होइन । यसको अर्थ रात्रो संग बुझ्नु परेको छ । यो एउटा मनो बल र सत्य क्रियाको फल हो तथा सत्यकर्मको शक्ति हो । आ आपनां शुद्ध मनले गरेको कर्मको परिणाम हो ।

शुभराज्याभिषेकको उपलक्षमा महापरित्राण

श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव सरकारको शुभराज्याभिषेकको उपलक्षमा मौसुक सरकारको संगल कामना गर्दै देशको कल्याण कामना गर्दै असन अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजन मण्डलको आयोजनामा असनमै पवित्र महापरित्राण भव्यरूपमा सम्पन्न हुने भएको छ ।

त्रिशूलोमः महापरित्राण

श्री ५ महाराजाधिराज वीरेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव सरकारको शुभराज्याभिषेकको उपलक्षमा मौसुक सरकारको

दीर्घायुको कामना गर्दै देश र जनताको कल्याण कामना गर्दै त्रिशूली सुगत बौद्ध मण्डलको आयोजनामा स्थानीय सुगतपुर विहारमा पवित्र महापरिवाण भव्य रूपमा सम्पन्न भएको समाचार छ ।

उक्त महापरिवाणको अवसरमा हामी सबै मिली श्री ५ को राज्याभिषेकको उपलक्षमा यस प्रकार पुण्य कार्य गरी मौमुक्षु सरकारको जय जय मनाउनु पर्दछ भन्दै भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविरले भन्नु भयो । साथै शुभराज्याभिषेक पछि हाम्रा श्री ५ महाराजाधिराजको समृद्धिको साथ साथ देश र जनताको सुखमय जीवन हेनं पाउने आसा व्यक्त गर्नु भयो ।

तत्पश्चात्-भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविरले श्री ५ को सुस्वास्थ्य र चिरायुको कामना गर्दै भन्नु भयो-बुद्ध भगवानले अन्धविश्वास र मिथ्यादृष्टि बाट मुक्त हुनलाई प्रज्ञारूपी बाटो देखाउनु भएको छ । अन्धविश्वासलाई नटाईकन हाम्रो जीवन उज्ज्वल हुने छैन । हामीमा विवेक बुढि हुनु पर्छ ।

श्री न्हुँठे बहादुर विश्व कांग्रेसमा भागलिन

प्रस्थान ।

काठमाडौं माघ १ गते । नयाँ दिल्लीमा हुने विश्व संघवादी संघको १६ राँ विश्व कांग्रेसमा भागलिन उक्त संघको नेपाल राष्ट्रिय संस्थाका अध्यक्ष तथा 'आनन्दभूमि' सम्पादक मण्डलको सदस्य श्री न्हुँठे बहादुर बज्राचार्य त्यस तरफ प्रस्थान गर्नु भयो ।

निर्माण तथा यातायात तथा स्वास्थ्य मन्त्री श्री प्रयाग राजसिंह सुवालले एघार दिन सम्म हुने उक्त विश्व कांग्रेसको सफलताको लागि कामना गर्नु हुँदै एक शुभ कामना सन्देस पनि पठाउनु भएको छ ।

बौद्ध तीर्थ यात्रा प्रस्थान

युगल तीर्थ यात्रा पाटीया आयोजनाय स्वप्रभू ज्ञानमाला भजन खलः सन्वनित बौद्ध तीर्थ यात्री २६० माघ ३ गते पोखरा, तानसेन, बुटवल, लुम्बिनी कपिलवस्तु, श्रावस्ति व कुशीनगर तक बसं प्रस्थान जुल । लखनौ, हरिद्वार, डिल्ली, मथुरा, बृन्दावन, ओगरा सांची, अजन्ता, एलोरा बम्बई, सारनाथ, बुद्धगया, राजगृह बैशाली आदि या लार्गी गोरखपुरं रेल प्रस्थान ज्वीयु दु ।

समस्या खना रथाय मज्यू

यो मरी पुन्ही खुनु सदां थें आनन्द कुटी विहारे उपासक उपासिकार्पि मुना मन यचुकेगु धर्म कर्मया ज्या भिक्षु कुमार काश्यप पाखें पंचशील प्रदान जुल ।

बुद्ध पूजां लिपा धर्म देशना याना भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरं धर्या विज्ञात- ज्या याना यके बले अनेक समस्या वइ । ज्या याइपि समस्या खना आति त्राय मज्यू । ज्या याइपि खना तुग क्वारा क्वारां मुइकिपि कीगु पुचले यक्वं दु । श्व स्वभाव धर्म खः । तुग मूर्पिसं विरोधं छुँख बा ज्या याना जुल धासा जनहित ज्या याइपिनि वित्त बळा मला परीक्षा याना स्वगु धका समझे ज्वी माः । समस्य खना मध्यार्पि नं दु ।

वसपोल धर्या विज्ञात- गृहस्थी च्वंपिनि अनेक समस्या दु । भिक्षु पिसं व समस्या ध्वी मखु । कमाय् याय् धयागु थाकु । धर्मिक रूपं धन मुकेत आपालं परिश्रम व मेहनत यायेमाः । बुद्धया उपदेश अनुसार दुःख सिया कमाय् यानागु धन न्ह्योने लायें, मखुथाय् छथले मज्यू । धनया सदुपयोग याय् सय्केमाः । यथागु खैं लुम्का तयेमा । थुकथ जीवन हने सयेकेत हे धर्म

उपदेश बीगु व न्यनेगु कार्यक्रम बरोबर जुया च्वने माः ।

ध्यवा कमाय् यायेत परिश्रम याय् मते धका बुद्धं
धया विमज्या । बरू अल्सि मचासे कुतः याना धन
कमाय् याय् सयकेमाः । सुमुक च्वनेगु बानि जुलकि
ल्हा कथ्कुना शारीरिक ल्वे जुइ । उकि परिश्रभी जुइमाः ।
कमाय् यानागु धनया सुरक्षा याय् सयकेमाः । उकिया
लागी छये हामा जुया च्वंम्ह मिसा शिक्षित व नुगः
चक्कंम्ह ज्वीमाः । माथाय् जक खर्च याये सःम्ह ज्वीमाः ।

त्रिशूली बौद्ध मेला

थ्व वंगु पौष २८ गते त्रिशूली सुगत पुर विहारे
तःधंगु बौद्ध मेला जुल । थ्व बौद्ध मेलाया आयोजक
त्रिशूलो सुगत बौद्ध मण्डल खः । खजा २७ पौष निसें
रमाइलो बौद्ध मेला शुरू जुल । स्व स्वः थाय् महासुक
वस्त्रं पुना तर्पि भिक्षुर्पि खने दु । लोक भक्त मोटर
छग जक वइ थाय् स्वंग स्वंग मिनि बस व टचाक्सी
च्वना काठमाडौंलं मनूत खुशी बा वये थे वया च्वन ।
काठमाडौंलं व्यापारी छम्ह न थःगु निजि मोटर ज्वना
बोगु खः । त्रिशूली खुशी लः यच्चुसे व ख्वाउसे च्वंगु
खने व लिक्क वना माया या वन । खुशीया न व
भाजु खना लोवन थे तुति ज्वना खाला धय् पुइत सन ।
त्रिशूलीया बोधिसत्त्व छम्हस्यां खना खुशी माया यायेत
संम्ह मिजं यात फाया ह्या बचे याना बिल । अस्पताले
यंका लः लहका प्यघौ न्याघौ लिपा न्हिला धाल हैं
त्रिशूली वया पुनर्जन्म का: वया । आ हाकनं गुब्ले
न थन त्रिशूली वया खुशी यात माया याय् मखुत ।
त्रिशूली बौद्ध मेला जूगु सुगत बौद्ध मण्डलया पाखे-

सुगतपुर विहारे महापरित्राण पुण्य कार्य यायेगु न्वसालं जुल ।
थ्व न्हापांगु त्रिशूली जूगु महापरित्राण खः बसन्त कृतु
बले सिमा सामा वाउँसे च्वना बाँलाइयें, ती राय् रंगी ती
स्वाँ ह्या रुहः धाइयें ये च्वर्पि भाजु नप्तुरिपं त्रिशूली
छगूलि रुहः धाय्का विल । जंगले को किल रुहः तुर
स्वरं कू कू हाला न्हाय्पुसे च्वनीगु ये स्वयम्भू भजन व
असंया अन्नपूर्ण ज्ञानमाला भजनं न्हाय्पुसे च्वंका विल ।
लिक्क सं त्रिशूली बिजुली पावर हाउसया भन् चक्कना
१००० वाट दुगु मत हे यक्क दयेक फरमाय् याना विल ।
श्री ५ या विद्युत मंत्रालयं न सुगतपुर विहारया न्ह्योने च्वंगु
डांडाय स्थित चैत्य याथाय् न बिजुलि छ्वावा तया प्रदिप
पूजा जूगु विशेष उल्लेखनीय घटना खः । थुगु प्रदिप पूजा
याकेगुली श्री लोक दर्शदया कुतः म्हमजू धयागु खैं न्यने दु ।

१० गते सुथे वहे पर्वतया च्वकाय् च्वंगु सुगतालय
चैत्यया पूजा जुल । उगु चैत्य पूजा सिध्यकं भिक्षु सुदर्शन
उपदेश विया विज्याउगु बौद्ध मेलाया भागका छापि सक-
सितं सुगत बौद्ध मण्डलया पाखे भव्य नकुगु न समाचार दु ।

११ गते सुथे वहे पर्वतया च्वकाय् च्वंगु चैत्यया पूजा
जुल । उगु चैत्य पूजा सिध्यवं भिक्षु सुदर्शनं उपदेश विया
विज्यागु । उगु बौद्ध मेलाय् भाग का छापि सकसितं
सुगत बौद्ध मण्डल पाखे भव्य नकुगु न समाचार दु ।

त्रिशूली साप्ताहिक कार्यक्रम

पौष २१ गते निसें महापरित्राणया उपलक्षे न्हेतु यंव
धर्म उपदेश कार्यक्रमे अल्सि मचासे यलं निसें बिज्यान
लुधंक बाखं कना बिज्याम्ह भिक्षु ज्ञान पूर्णिक प्रति त्रिशूल
सुगत बौद्ध मण्डल कृतज्ञ जू धयागु समाचार दु ।

