

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

बाबदाज, लालितपुर,  
नेपाल ।

# आषाढ़ क्षुणि

(नेपालको पहिलो बौद्ध मासिक पत्रिका)



( नगरमण्डप श्रीकीर्तिविहार स्थित बुद्धमूर्ति )

वर्ष २५	ने.सं. १९९८ ल्हुतिपुन्हि	बु.सं. २५४१
अंक १२	वि.सं. २०५४ चैतपूर्णिमा	इ.सं. १९९८ अप्रिल

१११८ चिल्लागा ३०, म्यानमार-

नेपाला थकालिम्ह भिक्षु उपसंघनायक म्यान्मारया राजधानीया ऐतिहासिक महापाषाणगुहाय् म्यान्मार सरकारं लःल्हाःगु 'अग्रमहासद्धमंज्योतिध्वज' धार्मिक सम्मान ग्रहण यानाः नेपालः लिहाँ विजयात वस्पोलयात विभूवत विमानस्थलय् म्यान्मारया राजदूत व अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया अध्यक्षसहित थीथी बौद्ध संघ-संस्थापाखे लसकुस याःगु खः ।

म्यान्मारय् 'अग्रमहासद्धमंज्योतिध्वज' सम्मान लःल्हानाःलि अनया नांदंगु थाय् माण्डले, संघइ, बगां, चाइक्य, ताउजि आदि थासय् अमण याकाःलि वस्पोल महास्थविरयात यागुनय् च्वंगु शाही नेपाली राजदूतावास व म्यान्मार नेपाल विहारय् स्वागत अभिवादन जूगु खः ।

१११९ चौलाथ्व ६, काठमाडौँ-

नेपालःया जेठाम्ह भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविरयात वैगु लहुतिपुत्रिकुन्हु संघनायक पदं विशूषित याइगु जूगु दु । संघनायक पदं विशूषित उवी धुंकेताथ वैशाख १२ गते वसपोलयात थीथी बौद्ध संघसंस्थापाखे अभिनन्दित यायेया लागी अखिल नेपाल भिक्षु महासंघया अध्यक्ष भिक्षु कुमार काशयप भहास्थविरया सभापतित्वय् च्वंगु सभां भिक्षु बुद्धघोष भहास्थविरया अध्यक्षताय् थनया विश्वशान्तिविहारय् संघनायक अभिनन्दन समारोह समिति स्वंगु दु । भिक्षु कुमार काशयप उपाध्यक्ष, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक सचिव व सुवर्ण शाकय सहसचिव जुयादीगु उगु समितिइ भिक्षु सुदर्शन, मय्जु अभिता धाख्वाः लगायत भिक्षुपि, उपासक उपासिकापि व बौद्ध संघ-संस्थात प्रतिनिधि यानाः २३ म्ह सदस्य दुगु उगु समिति बौद्धवेसया राजदूतपि व नेपालःया राष्ट्रिय स्तरया पाटीया अध्यक्षपित नापं बताः इनिपाखे शुभकामना मंखे खंके-बीगु जूगु दु ।

दिवंगय आचार्य भिक्षु डा. अमृतानन्द महास्थविरं च्वयाविज्याःगु

बुद्ध शासनको इतिहास (प्रथमभाग)

भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविरं अनुवाद यानाविज्याःगु

'लोक-नीति' व 'धर्मपदटु कथा' (भाग २) अथे हे

The Story of the Buddha (Book Two), "नेपाली बौद्धहरू बिउँझ"

सफूत पिदंगु दु, छ्गू छ्गू प्रति न्यानाः स्वयेगु त्वःमंकादीमते ।

स्वापूः- आनन्दकुटीविहार, स्वयम्भू । फोन २७१४२०, पो. व. नं. ३००७



# आषाढ़ भूमि

(नेपालको पहिलो बौद्ध मासिक पत्रिका)

प्रधानसम्पादक  
मिश्र कुमार काश्यप  
फो. नं. २७१४२०

## सम्पादक

मुवर्ण शावय - २५६२६५  
अष्टमुनि गुभाजु - २५४१११

## व्यवस्थापक

मिश्र धर्ममूर्ति - २७१४२०

## सह-व्यवस्थापक

तीर्थनारायण मानन्धर  
फो. नं. २७०३८६

## वितरणव्यवस्था

मिश्र पञ्चामूर्ति - २७१४२०

वितरणव्यवस्था-सहयोगी  
आमणेर पञ्चामूर्ति - २७१४२०

## विज्ञापनव्यवस्था

विरत्न मानन्धर - २१११८५

प्रधानकार्यालय तथा प्रकाशक  
भानुद्वितीयिहार, स्वयम्भू, काठमाडौं  
पो.ब. नं. ३००७, २७१४२०

वर्ष २५ - अङ्क १२ - बु. सं. २५४१ - चैत्रपूर्णिमा

## बुद्धवचन

इध सोचति पेच्च सोचति,  
पापकारी उमयत्थ सोचति।  
सो सोचति सो विहङ्गत्वाति,  
विस्वा कम्मकिलिद्विमत्तनो' ति ॥

पापोलाई यस लोकमा पनि परलोकमा पनि शोकसन्ताप हुन्छ । आपनो विलष्ट कर्म रेखेर उसले शोक गर्दछ र त्यसलाई दुःख र कष्ट हुन्छ ।

चुन्दसूकरिक भन्ने व्यक्तिले सुगुरलाई कष्टदिई मारी आफू पनि खाने र बाकी रहेको मासु बेच्ने गर्थ्यो । उनी बिरामी हुँदा सुगुर कराए ज्ञे कराई छरछिमेकलाई समेत झोँझ लाग्ने गरी कराउँदा उनलाई उनका परिवारले कोठामा थुनिराखे । सोही अतहा वेदनाले उनको सात दिनपछि मृत्यु भयो ।

त्यस घर मुनिबाट आवट जावट गर्ने भिक्षुहरूले चुन्दसूकरिक कराएको सुगुरहरू कराए ज्ञे सुनेकोले उसको घरमा सुगुर मारी भोज गरिरहे जस्तो लाग्यो भनी भगवान् शास्ताले भिक्षुहरूलाई संज्ञाउँदै भन्नुभयो कि सुगुरहरूलाई अनाहक श्रतिकष्ट दिई मानेँ गरेका हुनाले उनले पनि त्यस्तै कष्ट सही मरी अवीचि नरकमा गएको कुरा बताई प्रमादीहरू बाँचुङ्गेल यस जीवनमा दुःख पाउँछन् र मरेर पनि अवीचि जस्तो भयानक कष्टद्वारी नरकमा गई दुःख भोग्नान् भनी यो गाथा सुनाउनुभएको हो ।

बाष्पिक शुल्क रु. ६०।-

ग्राहीवन शुल्क रु. १००।-

एक प्रतिको रु. ६।-

## भिक्षाटन

भिक्षाटन कर्त्तव्यापात्रले गरिने कर्म हो । गरीब अपाञ्जहरू प्राण रक्षाका लागि भिक्षा माग्ने गर्दछन् । संन्यासी जोगीहरू संन्यास र योग साधनाका लागि पवित्र दयालुहरूबाट सहभावनाको लागि भिक्षाटन गर्दछन् भने बौद्धभिक्षुहरू सांघिक जीवनको लागि भिक्षाटन गर्दछन् । वास्तविक भिक्षा माग्नुको मतलब दिने लिने दुबैमा त्याग भावनाको अभिवृद्धि गर्नु हो । सञ्चयले मानिसलाई तृष्णा बढाउँछ । आफ्नो भन्ने भावनाले मोह बढाउँछ । तृष्णा र मोह दुबै मोक्ष अथवा निर्वाणका बाबा हुन् ।

संन्यासी, योगी, भिक्षुहरू आफ्नो भएको ऐश्वर्य समेत त्यागेर यथा आवश्यकता पूर्तिका लागि भिक्षा माग्दछन् । दाताहरूलाई त्यागभावनाबाट दया दाक्षिण्यादि करुणा जगाएर सद्गतितिर प्रेरित गर्न खातिर भिक्षाटन कुशल र हितपूर्ण कार्य बनिदिएको छ ।

संन्यासी योगीहरू 'भिक्षां देहि' भनी घर घर चहारी भिक्षाटन गर्दछन् भने भिक्षुहरू मौन भई पात्रसहित चारिका गर्छन् । संन्यासीहरू भिक्षा दिनेलाई आशीर्वाद र नदिनेलाई सराप दिने पनि गर्दछन् । भिक्षुहरू दिए लिन्छन्, नदिए लिँदैनन् र दिएमा आशीर्वाद वा नदिएमा सराप दिने गर्दैनन् ।

भिक्षा प्राप्त गर्न आफै जानूपर्छ भन्ने छैन । कोही विहारमा आई भिक्षा दिन आउँछन् भने कोहीले आफ्नै घरमा निमन्त्रणा गरी भिक्षा दिन्छन् । बुद्धधर्ममा भिक्षा लिनुको अर्थ लोक कल्याण गर्नु हो । भिक्षाजीवी भई भिक्षुले गाउँ, नगर र प्रान्त दुमो दुखीहरूको पहिचान गर्छन् र उनीहरूलाई बुद्धोपदेशरूपी अमृत प्रदान गरेर उनीहरूको दुख निवारणमा सहयोग गर्दछन् । भिक्षु जीवनमा रुनु, कराउनु र चिल्लाउनु शीलभन्दा बाहिरका कुरा हुनाले उनीहरू शान्त स्वभावका हुन्छन् । शान्त स्वभावले शान्तिको प्रेरणा दिने हुन्छ । उनीहरूको पूजामा शंख बजाउनु, घण्ट बजाउनु, हम्रु बजाउनु आदिको विधि हुँदैन । यसैले उनीहरू बसेको ठाउँमा वातावरण शान्त नै हुन्छ ।

उनीहरूको घरवार, परिवार भन्नु नै विहार र संघ हो । विहार शीलको प्रतीक र संघ धर्मको प्रतीक हो । शीलधर्ममा रहनेहरूको आजीविका दश अकुशलबाट टाढा रहनु हो । अकुशलको त्याग भनेको कुशल मार्गको अनुशरण हो । मार्ग कुशल भएमा सुगति प्राप्त हुन्छ र जीवनको सही उद्देश्य पूर्ति हुन्छ । चञ्चल मन सँधै एक मार्गमा लागिरहने हुँदैन । त्यसैले नै त्यस्तो चञ्चल मनलाई बसमा राखेर सही मार्ग पहिल्याउन असल मानिसहरू अनेक उपायको खोजी गर्छन् । बुद्धधर्ममा भिक्षु भई भिक्षाटन सही ढङ्गले सोहेश्य गरेमा आफू र अह दुबैको कल्याण मार्गमा पुगिन्छ भन्ने उदाहरण धेरै पाइन्छन् । यसैले नै भिक्षाटन मात्र मागि खाने दाउनभएर एक पवित्र कल्याणकारी चर्या हो ।

बीर-पूर्ण पुस्तक संग्रहालय

द्वावहाल, ज़िकारपुर,

ज़ेपाल।

## के बुद्ध देवता हो ?

-डा. मित्र सुशोभन

करीब २६२२ वर्ष पहिले वर्तमान नेपालको लुम्बिनीमा गौतम बुद्धको नामले प्रव्याप्त हुने राजकुमार सिद्धार्थको जन्म भयो । वहाँकी आमा महारानी महामायादेवी र पिता कपिलवस्तु शाक्य-गणतन्त्रका राजा शुद्धोदन थिए । प्रथम युवराजको हैसियतले सिद्धार्थ कुमारलाई राजकीय मुख-सुविधाहरू पूर्णरूपमा उपलब्ध भएका थिए । सिद्धार्थको बाल्यकाल शान्तपूर्वक वित्यो । १६ वर्षको यौवन अवस्थामे त्यस बेलाको रीति-रिवाज-अनुसार हर्ष उल्लासकासाथ शाक्य कुमारी यशोधरा देवीसँग सिद्धार्थको विवाह सम्पन्न भयो । विवाहको तेह वर्षपछि त्यस दम्पत्तिलाई एक पुवरत्न लाभ भयो । जसको नाम राहुल भद्र कुमार राखियो ।

स्थविरवाद बौद्ध पालि वाड-मयथनुसार राहुल कुमार जन्मेके रातमा राजकुमार सिद्धार्थले सांसारिक दुःखबाट पूर्ण छुटकारा पाउन र परम शान्ति-निर्वाण प्राप्त गर्न अमरण भेष निएर ज्ञानको खोजीमा राजदरवार त्याग्नुभएको थियो । ६ वर्षसम्मको आध्यात्मिक सत्-संगत् र चिन्तन-यन्ननको फलस्त्ररूप वैशाख पूर्णिमाको दिन बुद्धगयाको बीघिवृक्षमुनि प्राणीहरूको जीवनमरणबारे सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त गर्नुभई राजकुमार सिद्धार्थ बुद्ध कहलाउनुभयो । गौतम गोत्रको भएको हुनाले गौतमबुद्ध र शाक्यवंशको भएकोले वहाँ पछि शाक्यमुनि कहिन थाल्यो ।

बुद्धले आफूले पाएको अनुपम ज्ञान सर्वप्रथम पाँचजना भिक्षुहरूलाई सारनाथमा उपदेश दिनुभयो । बुद्धको तर्कपूर्ण ज्ञान सुनी वहाँहरू सन्तुष्ट भए । पछि

अह धेरै जिज्ञासुहरू बुद्धको पछि लागेर ज्ञानी भए । यसरी धेरै समय नविंदै भिक्षुसंघको स्थापना भयो । बुद्धरत्न, धर्मरत्न, संघरत्न लोकमा प्रादुर्भाव भए । ४५ वर्षसम्म बुद्धले बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय तथा आदि, मध्य र अन्तसमेत कल्याण हुने उपदेश दिँदै ८० वर्षको उमेरमा कुशीनगरको शालोद्यानमा महापरिनिर्वाण हुनुभयो ।

बुद्धका शिष्यहरू धेरै थिए । धनी-गरीब, राजा प्रजा, ब्राह्मण-अछूट, गृहस्थी-त्यागी सबै प्रकारका मानिसहरू वहाँको परिषद्भासा सम्मानित भएका थिए । बुद्ध स्वयं आफूजाई तथागत र मार्गदर्शकको रूपमा परिचय दिनुहुन्थयो । वहाँको ओजस्वी तथा तेजस्वी व्यक्तित्वको अगाडि कसैको तर्क-वितर्क टिक्कैन्थे । सबै वहाँप्रति अन्तसमा नतमस्तक हुन्थे ।

चार आर्यसत्यको व्याख्या नै बुद्धको मूल उद्देश्य हो । (१) संसारमा दुःख छ । (२) दुःखको कारण तृष्णा हो । (३) दुःखबाट मुक्त हुन तृष्णामाथि विजय पाउनुपर्छ । (४) तृष्णामाथि विजय पाउन अष्टांगिक मार्ग अपनाउनुपर्छ । अष्टांगिक मार्ग अपनाउनु भक्षाले (क) शील-सदाचार (ख) समाधि-चित्तशुद्धि र (ग) प्रज्ञा-सम्यक् ज्ञान प्राप्त गर्नु हो । बुद्धको विचारमा प्रत्येक वर्तितो मन नै ठूलो विषय हो । वहाँ भन्नुहुँच शुद्ध मनले काम गरे वा कुरा गरेमा सुख पाउँच भने अशुद्ध मनले काम-कुरा गरे दुःख पाउँच । आफूले आफै-लाई शुद्ध वा अशुद्ध बनाउँच । कसैले कसैलाई शुद्ध वा अशुद्ध बनाउने होइन । राजकुमार सिद्धार्थले आफनो

मन शुद्ध गरेर न बुद्ध वस्तुभएको विथियो । यो नियम सबैलाई सँझांको निम्नि नै लागू हुन्छ । बुद्ध हेतुवादी हुनुहुन्थ्यो । विनाकारण कहिल्यै कुनै पनि घटना घट्दैन मन्मुहुन्थ्यो । कारण भूतकालको वा वर्तमानको हुनसक्छ । त्यसैले भविष्य सुधार गर्न वर्तमानमा कदम उठाउन सकिन्छ वहाँ भन्नुहुन्छ । बुद्ध व्यावहारिक व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । जुन कुरो व्यवहारमा उतार्न सकिन्दैन त्यो विषयनै वहाँको हुन सक्दैनथ्यो । वहाँ त्यतिसम्म भन्नुहुन्छ कि मानिस रक्षण आपनो सालिक आफै हो ।

बौद्ध धर्मको केन्द्रविन्दु नै बुद्धजीवनी हो । बुद्धको जीवनमा घटेका विविच्च घटनाहरूको सँगालो नै एक प्रकारको मूल बौद्धग्रन्थको आधार हो । पछि त्यसको व्याख्या र विश्लेषण गरेर बनाइएको युप्रे ग्रन्थ-हरू एकत्रित गरेर आवश्यकताअनुसार संगायत गरी ती ग्रन्थहरू परिमार्जित भए । आफ्पो बौद्धग्रन्थ त्रिपिटक त्यस सम्बन्धित अन्य ग्रन्थहरू त्यसको परिणाम हो । त्यसकारण बौद्धग्रन्थ त्रिपिटक एक विशाल ज्ञानको अण्डार भएको छ । यसमा त्यसताकाका जन-जीवन, रीति-रिवाज, जन-धारणादेखि लिएर राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक तथा दर्शनिक सिद्धान्तहरूसमेत-को अध्ययन लोत भएको छ । यसमा बुद्धलाई एक महामानबको रूपमा दर्शाएको व्याख्या नै बढी पाउँछौं । वहाँको ग्रलौकिक शक्तिको प्रदर्शन त केवल परिस्थितिको उपजमाव हो भन्न सकिन्छ ।

मानवसमाज विभिन्न चरित्रका व्यक्तिहरूहो समूह हो । राग, द्वेष, मोह, श्रद्धा, वितर्क र बुद्धि चरित्रहरू प्रमुख मानिन्छन् । कुनै पनि विषयलाई सजिलैसित बुझाउन सकिने व्यक्तिहरूहो समूहमा श्रद्धाचरित्र आउँछ । श्रद्धाचरित्रका नर-नारीहरूलाई आ-आपना धर्मगुहरूको गुण-गान भएको हेर्न र सुन्न पाउँदा उनी-

हरू हर्षले गद्गद हुँदोरहेछ । अन्न त्यसमाधि ग्रलौकिक शक्तिको साहित्यिक आभूषणले रङ्गाइदिएपछि त आनन्दको अनुभूति नै लिन थाल्छ । उनीहरूको साधन हो— दण्डनीयलाई ढण्ड र इनाम पाउन योश्यलाई इनाम । यसेको एक परिणाम हुनसक्छ धर्मग्रन्थहरूपा ग्रत्यधिक व्याख्या— स्वर्ग—नरक, पूर्वजन्म—पुनर्जन्म, दैत्य-देवता आदि विषयमा पाइराखेको । यी विषय कुरा उत्थानसाथ बच्चाहरूले मन दिएर काल्पनिक कथा सुन्ने गरे ज्ञे केही ठूला-बडा व्यक्तिहरू पनि रमाउने गर्दछन् । यसमा त्यतिको आपनै बुद्धि र विवेक लडाउनुपर्ने आवश्यकता देखिन्दैन, केवल त्यसो गरेमा, त्यसो हुँदोरहेछ, “त्यसो नगरेको भए यसो नै हुने थिएन होला” भन्ने मनमा लाग्नसक्छ, सार्थे त्यस व्याख्यानबाट प्रेरणा लिन आवश्यै सकिन्छ । यहाँ राचो प्रेरणा लिनु र दिनु नै मूल उद्देश्य हुन आउँछ । तर्क-वितर्क झै-झगडामा बाँधिनुको लागि होइन ।

धर्मदेशना पुद्गलाधिष्ठान तरिका भन्नाले म-मेरो, तिमी-तिम्बो, उ-उसको, हामी-हाम्बो, आदि भावनाले प्रेरित भएर त्यसमा पनि समय र स्थान समेतको पावन्दीले रंगिएको बर्णन भनेर बुझिन्छ । धर्माधिष्ठान तरिका भन्नाले वास्तविक सत्य वा तत्त्वको बारेमा कारणाकारण केलाएर तर्कयुक्त तरिकाले व्याख्या गरेको हुन्छ । अर्तै शब्दमा भन्ने हो भने यसलाई समृण र निर्णय दृष्टिकोण भनेपनि हुन्छ । समृणमा भूत, भविष्य, वर्तमान, ईहलोक, परलोक, दानव, मानव, दैत्य, भूत, प्रेत, ईश्वर, महेश्वर, लोकेश्वर, शृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, संहारकर्ता आदिको ल्पना बर्णन आउँछ भने निर्णयमा पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, आकाश, चैतन्य, बन्धन, मुक्ति, निर्वाण, मोक्ष, मार्ग अथवा नियम आदिको बर्णन आउँछन् । यो विवरणबाट यही कुरा निष्कर्षमा आउन

सकिन्छ कि यी दुर्ब तरिकाहरू एक किसिमको कुशलो-पाय हुन् जुन, धर्मगुरु, धर्मदेशक, पण्डित, विद्वानहरूले व्यक्ति र परिस्थितिलाई ध्यानमा राखी अपनाउने गर्दैछन् । यही कुरा बुद्ध र बौद्धधर्ममा पनि लागू भएको छ ।

प्रत्येक ध्यक्ति त्यागी र ज्ञानी हुन सकिन्छ । त्यसको निम्नि एक असल संगत चाहिन्छ । आफूले पाएका रात्रा उपदेशहरूमाथि चिन्तन मनन र अभ्यास गर्नुपर्छ । यसले गर्दा आफूमा विस्तारे सही अद्वा र प्रज्ञा बुद्धि भएर आउँछ । सही अद्वा र पूजा भएपछि

बुद्धलाई चिन्न सजिलो हुन्छ । गौतम बुद्धलाई कुनै प्रकारको अलौकिक देवता, ईश्वर, अवतार मानेर भक्त-हरूलाई भलो हुने होइन । वहांले भन्नुभएको उपदेश पालन गरेर मात्रे आफूलाई भलो हुन्छ । यो ध्रुव सत्य हो । बुद्धले भन्नुभएको छ जसले धर्मलाई देखन-सक्छ, उसले बुद्धलाई देख्छ । धर्मलाई देखनु भन्नु ने शील, समाधि, प्रज्ञाको महत्त्व बुझ्नु हो र अभ्यास गर्नु हो । यसैमा आफू, आकन्त र अरु सबै प्राणीहरूको कल्याण निहित भएको छ ।

## त्रिरत्न शरण

-सरोजमान उदास  
पोखरा- ३

बुद्ध धर्म संघको जाउँ शरण

धूप नैवेद्य बलि पूजा यो त होइन धर्म  
हुन्छ धर्म दान, शील, सेवा, करुणा प्यार ।

तीर्थयात्रा अन्धभक्ति होइन त यो धर्म  
हुन्छ धर्म अन्तर्यात्रा शुद्ध आचरण ।

हिंसा चोरी व्यभिचार अकुशल कर्म  
त्यागे तीनै कुकर्मलाई हुन्छ शुद्ध धर्म ।

भूठो बोली मद्यपान पनि कुआचरण  
यी दुई पनि त्यागे हुन्छ पञ्चशीलाचरण ।

राग द्वेष मोह लोभले चित्त अशुद्धि  
मैत्री, दया, त्यागभावले हुन्छ चित्त शुद्धि ।

मनको नाउँले मानिसलाई भूमरीमा पाठ्ठ  
ध्यानको नाउँले मानिसलाई निवाणिसागर ताठ्ठ ।

## विवश छु, लाचार छु

- लक्ष्मी श्रेष्ठ

जीवनलाई एउटा कवितामा अल्भाएर  
साराका सारा दिनहरू बाझोतिझो बाटोमा  
अलिभैँ छ ॥

आफूले देखेका, भोगेका यथार्थहरू  
कुरीतिहरू अन्धविश्वास अन्याय,  
अत्याचारहरू सबका सबलाई  
घाँटीभित्र कोची कोची निलदैछु ॥

मेरो सुन्दर फूलवारीमा  
अचेल कालो कालो भुसिलकीरा लागेछ  
कहिलेकाहीं मेरो जीउभरि बिभाइन्छ ॥

बिवश छु म, लाचार छु  
जाल विखे पनि चिरचिर गरी मुटु दुखे  
पनि सहनु परिरहेछ ॥

भगवन् शास्ता ! यो सहनशीलता अनि  
वाध्यता नै जीवन हो र !  
लाचार छु, म अबूझ छु ।

# बौद्ध योग

- पुरुष शाक्यवंश

हृष्ट-पुष्ट र स्वस्थ जीवनको लागि व्यायामको जिति आवश्यकता छ त्यतिनै बौद्धिक र मानसिक विकासको निम्निति योगको आवश्यकता भएको तथ्य धर्मग्रन्थ-हरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ । योगको खास उद्देश्य वायुहरूलाई नियन्त्रण गरी विभिन्न नाडीहरूको माध्यम-द्वारा हात्रो देहभित्र अवस्थित विभिन्न चक्रहरूमा प्रवेश गराई उष्णीष कमल (उष्णीष चक्र) मा महासुख पान गरेर सिद्धि प्राप्त गर्ने लक्ष्य साधिएको हुन्छ । बौद्धयोगमा वायुलाई नियन्त्रण गर्ने प्राणायाम विधिलाई ठूलो महत्त्व प्रदान गरको पाइन्छ । हावायोगमा जसरी मन र वायुको घनिष्ठसम्बन्ध मात्र होइन दुर्बको एकैरूप भएको जस्तै उल्लेख गरेको पाइन्छ । त्यस्तै बौद्धयोगमा प्राण, वायु र चित्तको त्यस्तै सम्बन्ध रहेको उल्लेख गरेको पाइन्छ । प्राण (मुख्यवायु) लाई नियन्त्रण गर्ने विधिलाई यहाँ प्राणायाम भनेको हो ।

बौद्धयोगमा उल्लेख भएप्रत्यनुसार पाँच मूलवायु पाँच अववायु चार चक्र र बहत्तर हजार नाडीहरू देहभित्र भएको उल्लेख गरेको पाइन्छ । ती अपार नाडीहरूको संख्यामध्ये खास गरी माथि उल्लेख भएका वायुहरू र नाडीचक्रहरूसँग सम्बन्ध भएका केही खास खास नाडीहरूलाई मात्र परिचालन गरी यथाशीघ्र छिटो-छरिटो भन्नाले यसै जीवनमा आफ्नो लक्ष्य सिद्ध गरी सिद्धित्व प्राप्त गर्ने योगीकै आफ्नो उद्देश्य भएको बुझाउँछ । प्राणायामबाट प्राणको नियन्त्रण गर्ने सकिन्छ, त्यस्तै चित्तको पनि । तान्त्रिकहरूको भनाइअनुसार चित्त र प्राणवायुको घनिष्ठ सम्बन्ध छ । प्राणवायुमा नै

चित्तको सम्बन्ध जोडिएको छ त्यसकारण प्राणलाई नियन्त्रण गरिएमा चित्तको पनि नियन्त्रण हुन्छ । प्राणवायु हात्रो छातिभित्रको फेफडमा निरन्तर स्पन्दित भइरहन्छ । यो स्पन्दन भइरहेको प्राणवायुलाई प्राणायाम-अभ्यासले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । भनाइको मतलब शाजको वैज्ञानिक भावाले भन्ने हो भने फेफडमा स्वास प्रस्वास गरिरहेको अविसज्जनलाई पनि प्राणायामले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यो प्राणको नियन्त्रण नै चित्तको नियन्त्रण भएको बौद्धयोगीहरूको भनाई छ । यो चित्तको नियन्त्रण नै आध्यात्मिक विकासको एक मार्ग हो । यो कार्य सजिलो छैन अति कठिन छ तर पनि असम्भव अवश्य होइन । धेरै सिद्ध, ऋषि, मुनि आदिले यो कार्य सिद्ध गरेको इतिहासमा उल्लेख भएको पाइन्छ । योगमा मन्त्र पनि त्यतिनै आवश्यक छ । खास गरी एक वा दुई अक्षरबाट बनेको मन्त्रलाई प्रयोगमा ल्याएको देखिन्छ । जस्तो ॐ, आ, हुँ खं फट्ट्यादि । खासगरी यी मन्त्रहरू योगीले चित्त नियन्त्रण गर्ने अवस्थालाई ध्यानमा राखेर प्रयोग गर्छ । साधनको रूपमा प्रयोग गरिने विभिन्न वायु, उष्मावायु, नाडी र चक्र आदिको छोटकरीमा जानकारी लेअौं— जानकारी लिनुसंदर्भ पहिले मन्त्रहरूद्वारा चित्त नियन्त्रण भएपछि के हुन्छ त्यससम्बन्धमा केही आवश्यक जानकारी लेअौं ।

चित्त नियन्त्रण भएपछि अधोगतिमा बाँध बाँडिन्छ र उर्ध्वमुख र उर्ध्वर्गत अथवा उच्च विचारबाट उच्चगतिसम्म पुन्याएर आखिरमा उष्णीषकमल (उष्णीष चक्र) मा महासुखको अनुभव गर्छ । यस साधनात्मक र

आध्यात्मिक यानलाई महायात्मको बोधिसत्त्वको दशभूमि समानको यानमा कल्पित गरेको छ ।

मूलवायु र अपानवायु गरी जस्ता दशवायुहरू छन् । त्यसमध्ये प्राणवायु मुख्यवायु हो । आर्थमञ्जुश्री नामसंगमीति प्राणवायुसम्बन्धमा यसरी उल्लेख गरेको पाइन्छ—

तद्यथा भगवान् बुद्धः सम्बुद्धोकारसम्भवः ।

अकारः सर्ववणाग्यो महार्थः पारमाक्षर ॥

महाप्राणी ह्यनुत्पादो वायुवाहारवजितः ।

सर्वाभिलाष देवत्वग्यः सर्ववाक् सुप्रमास्वर ॥

‘अ’ अक्षरबाट स्वर तथा व्यञ्जनका सबै अक्षरहरू विकाय भएको कारण त्यस ‘अ’ अक्षरलाई मुख्य अक्षर भनेको हो । अर्को ज्ञानको वशीकृतबाट परमार्थ महामुखलाई ने ‘अ’ भनेर सम्मान गरेको छ । त्यस्तै प्राणवायु, दशवायुलाई वशीकृत गरेको कारण यस वायुलाई मुख्यवायु अथवा प्राणवायु भनेको हो जून अक्षरको ‘अ’ समान छ । सबै धर्मको मूल वा आधार भएकोले यस वायुलाई प्राणवायु भनिएको हो ।

### पाँच मूलवायु

(१) प्राणवायु—मानितको स्व-वज्रदेह उत्पन्न हुने प्रारम्भकालमा शुक्रशोभित (श्वेतरक्त) को मध्यभागमा रहने तथा आलय विज्ञान संस्कारको रूपमा युन: उत्पत्ति हुँदा चंचलताको आधार हुने भएकोले यस वायुलाई प्राणवायु भनिएको हो । यो प्राणवायु प्रत्येक सत्त्व अथवा प्राणीको जीवित अवस्थामा विज्ञान र उष्ण अथवा न्यानोपनको अवस्था बनाइराख्छ ।

(२) समानवायु—यस वायुको सम्बन्ध हृदय नजिकको रोहिनीपिनाडीसँग हुन्छ । यस वायुको मुख्यकार्य अन्नपानलाई पचाउन काषायरस र मललाई अलग गरेर सम्बन्धित नाडीहरूसम्म पुऱ्याएर देहपासन गराउनु हो ।

(३) व्यानवायु—यो वायुको सम्बन्ध दक्षिणपट्टिको हृदयको नाडीरससँग सम्बन्ध राखेर पिङ्गलो नाडीको आभ्यन्तरबाट संचार हुन्छ । यो देहका सबै ग्रन्थिहरूमा व्याप्त हुन्छ । यस वायुको मुख्य काम शरीरमा बल प्रदान गर्नु हो ।

(४) उदानवायु—यो वायु हृदयनाडी बलदेखि हस्तनी भएर कण्ठस्थानसम्म सम्पर्क हुन्छ । यो वायुको मुख्य कार्य अन्नपान आदि सबै पचाउने । यो अग्निधातु स्वभावको छ ।

(५) अपानवायु—यो वायुको सम्बन्ध अधो भागमा अवस्थित तीन नाडीहरूसँगसम्बन्ध भएको हुन्छ, यस वायुको मुख्य कार्य मलमूत्र आदिको संचय गरी बाहिर निकासी गर्नु हो । यी पाँच मूलवायुपछि अब पाँच अणुवायुसम्बन्धमा चर्चा गराउँ ।

### पाँच अणुवायु

(१) नातवायु—यो वायु दक्षिण हातको नाडीहरूसँग सम्पर्क स्थापित भएको पाइन्छ । यस नाडीको एक शिखर चक्रमा धुसेको हुन्छ । यसै कारण यस नाडीको माध्यमबाट रूपग्रहण गर्छ । यस वायुले शरीरमा नुनिलोपन प्रदान गर्छ ।

(२) क्रमवायु—यो वायु हृदयको पृष्ठभागबाट ज्यानाडीसँग सम्पर्क राख्छ । यस नाडी एक शिखर कर्णमा धुसेको हुन्छ । यसको मुख्य कार्य शब्द ग्रहण गर्नु र हातखुट्टा चलाउनु हो ।

(३) कृकरवायु—यो वायु बाँया हातको कन्धाको नाडी अलम्बुषासँग सम्बन्धित छ । यो अलम्बुषा नाडीको एक छेउनाकमा धुतेको छ । यसको मुख्य कार्य गन्ध ग्रहण गर्नु हो भने अर्को कार्य रिसाउनु र क्षुब्ध हुनसँग पनि सम्बन्ध स्थापित गरेको छ ।

(४) देवदत्तवायु—यस वायु हृदयको बायाँ-

पट्टिको इदा तथा भेष नाडीसंग सम्पर्क स्थापना भएको छ । यस नाडीको एक छेउ जिङोमा घुसेको छ । यस वायुको मुख्य कार्य रस धारण गर्नु हो ।

(५) धनंजय वायु— यो वायु देवे स्तनको कुह नाडीसंग जोडेको छ । यस नाडीको एक छेउ उप-जिङोमा र रोमको प्वालहरूमा सम्बन्ध जोडिएको छ । यस वायुको मुख्य कार्य श्वेतधातुको अंशसंग छ । यो हो अंग वायुको क्रियाकलापषिछ अब चार चक्रको कार्य सम्बन्धमा प्रकाश पार्ने ।

पानभन्दा पहिले यी माथि उल्लेख भएका विभिन्न वायुहरू आ-आफ्नो स्थानबाट कुनै कारणवश अर्को स्थानहरूमा प्रवेश गरेमा कपाल दुख्ने, पेत दुख्ने, टाउको दुख्ने आदिको विपाकको साथै मृत्युपनि हुन सक्ने सम्भावना छ ।

### चक्रहरूमा वायुको संचार

(१) हृदय चक्रहरूमा वायुको संचारः— यस चक्रमा संचार हुने प्राणवायु वायु धातुको स्वभावमा स्थित छ । यी वायु प्राणी जन्मनुभन्दा अगाडि गर्भदेखि अवस्थित भएकोले सरणान्तसम्म मर्त्यनाडीमा स्थित भइरहन्छ । यस वायुबाट विकसित मूलवायु, अंगवायु र अन्य वायुबाट देहमा उधर्व, अधः तथा अन्तर्वहि छाइरहन्छ । हृदयचक्रमा मूलवायु र अंगवायुको चार चार महाभूत विभेद हुने भएकोले आठ वायुको सञ्चार हुन्छ ।

(२) ललाट (महासुख) चक्रमा वायुको सञ्चारः— ललाट चक्रमा जम्मा ३२ नाडीको सञ्चार हुने विषयमा हेरुक चक्रसंवर र हेवज्रमा उल्लेख भएको पाइन्छ । प्राज्ञोपाय युगनद्वमा योग भइरहेको अवस्थामा बाहिरको १६ नाडी त्वलहरूमा मुख्य रूपमा रात संचालन हुन्छ । अर्को १६ नाडी द्वलहरूमा अपचयको अनुसार वायुको सञ्चार भइरहन्छ । साथै पाँच गुणहरूले युक्त भएका

बोधिचित्त इत्यादिको ज्ञान सञ्चार भइरहन्छ । काल-चक्रमा उल्लेख भएयनुसार यस ललाटचक्रमा १६ नाडी द्वलको मात्र उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

(३) कण्ठचक्रमा वायुको सञ्चारः— चक्रसंवर, हेरुक, हेवज्र गुह्यसमाज आदि तन्त्र ग्रन्थहरूमा उल्लेख भए-अनुसार १६ नाडी द्वलहरू कार्यरत भएका हुन्छन् । यस नाडीद्वलहरूमा उपायर प्रतामा विभक्त गरेपछि ३२ नाडीद्वलहरू हुन्छन् । यस ३२ नाडीद्वलहरूमा सन्धिको ४ नाडीद्वलहरूबाट शून्य ज्ञानवायुको अंश संचार भइ-रहन्छ ।

(४) नाभिचक्रमा वायुको संचारः— नाभिचक्रमा जम्मा ६४ नाडीद्वलहरू सक्रिय भएको छ । यी चार नाडीहरू तीन द्वलहरूबाट प्रभावित हुँदा ( $4 \times 3 = 12$ ) १२ नाडीको प्रादुर्भाव हुन्छ जसलाई महासंक्रान्ति भन्दछ । यी १२ महासंक्रान्ति उपसंक्रान्तिको रूपमा पाँच मण्ड-लमा विभाजित हुन्छ ।

(१२  $\times$  ५ = ६०) तब साठी नाडीहरूमा विभाजित हुन्छ । यसमध्येमा पनि ४ मूल योग थपेपछि जम्मा ६४ नाडीहरू हुन्छन् । यी सबै चार चक्रहरू (नाडीचक्र, हृदयचक्र, कालचक्र र ललाटचक्र)मा नाडीद्वलको विभिन्न वायु संचार गति तल लेखेका विभिन्न तन्त्र ग्रन्थहरूमा विस्तृत विवरण भएको पाइन्छ ।

(१) अभिधानोत्तरतन्त्र, (२) ज्ञानोदयतन्त्र,  
(३) वज्रवाराही परमरहस्यतन्त्र, (४) हेरुकतन्त्र,  
(५) संवरोदय तन्त्रराज, (६) चक्रतम्बरतन्त्र ।

यी उल्लेख भएका तन्त्र ग्रन्थहरू उपलब्ध नभएका कारण यो लेख भारतबाट प्रकाशित भएका विभिन्न किताब र 'धी' पत्रिकाबाट लिइएको हो ।

(५) नाडीको वायु सञ्चारको गति— नाडी-हरूमा जम्मा ७२००० नाडीहरूमा वायु सञ्चार भएको

छ । त्यसमध्ये २४००० नाडीहरूमा राहु वायुको सञ्चार हुन्छ । शुक्र अंशलाई विभेद गरिसकेपछि कायचक्रको २४००० नाडीहरूमा सूर्यधातुको वायु सञ्चार हुन्छ । प्रत्येक नाडीहरूमा २१६०० वायुको सञ्चार हुन्छ । स्वासप्रस्वासक्रियाबाट प्रत्येक छेउसम्म वायुको सञ्चार हुन्छ ।

(६) वायुको बाहिर सञ्चार गति- यहाँ बाहिर संचारित हुने वायुको सञ्चारमार्ग खासगरी इन्द्रियद्वारा-हरू र रोमको प्वालहरूद्वारा हुन्छ । यी वायुको बाहिर जाने स्वासमार्ग नाभिमण्डलको ललना र रसना दुई महानाडीहरूसँग सम्बन्ध हुन्छ ।

(७) वायुहरूको कार्य- स्कन्ध, धातु, आयतन आदि सबै धर्महरूको अनुकूल क्रिया भएमा वायु र अङ्ग-वायु गरी १० वायुको कार्य प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त अनुसार हुन्छ । वायुको कार्य सम्पादन हुने कार्यभागहरूको ठूलो भूमिका भएको बौद्ध तानिकहरूद्वारा विश्वास गरिन्छ । आकाशवायु तथा ग्रहहरूबाट मारण तथा दशा अस्तो अविचारकृत्य पनि हुन्छ । त्यसको सम्य पनि त्यसे ग्रहको पुनः स्थापनाबाट हुनेमा विश्वास गरिन्छ । अपवायु र त्यसको ग्रहद्वारा व्याधिहरण आदि शान्तिकृत्य हुने भएकोले आयु र पुण्यको बढ़ि पनि हुन्छ । त्यसकारण ग्रहदशाअनुसार शान्ति गरेमा दशा लागेको हरण हुने विश्वास गरिन्छ ।

खोलानाला नदी आदिको संगमबाट जसरी एउटा विशाल महासागर बन्दछ त्यस्तै विभिन्न विषयमा एक एक सिद्धहरूले तिद्वत्प्राप्त गरेको अनगिन्ति सिद्धान्त-हरू अङ्गालेका एउटा विशाल क्षेत्रको पर्यायवाचक नाम हो ‘वज्रयान’ । यी योगतन्त्र वज्रयानभिवक्ता विभिन्न योगतन्त्रमध्येको एउटा तन्त्र योग हो । यस योगतन्त्रको विधि र शैवतन्त्रको कुण्डलिनी जागरण पद्धतिना एक

दुई आन्तबहिक खास अन्तर छन् । कुण्डलिनी जागरणमा र कुण्डलिनीलाई जागरण गरेर षट्चक्रको अलावा सह-स्वरचक्र पार गरेर जम्मा उच्चक पार गर्ने विधान उल्लेख गरिएको छ भने बौद्धयोगमा केवल चार चक्रको पार गर्ने विधान उल्लेख गरिएको छ । अर्को शैवयोगमा एक प्राणीको रूपमा स्वयम् कुण्डलिनीलाई जगाएर चक्रहरू एकपछि अर्को पार गर्ने भने बौद्धतन्त्र योगमा वायुको माध्यमबाट चक्रहरूलाई खास सम्बन्ध भएका नाडीहरूलाई पहिचान गरी चक्रहरूलाई पार गर्ने । शैवतन्त्र योग र बौद्धतन्त्रमा खास अन्तर भएको विषय यी नै हुन् ।

शैवयोगको कुण्डलिनी जागरणमा उल्लेख भएको सहस्वारचक्रमा कुण्डलिनी पुगेपछि आज्ञाचक्रबाट बढ़ुलेर ल्याएको प्राणतन्त्र प्रकृतिमा विलीन हुन्छ र शून्यको साक्षात् दर्शन हुन्छ, र साधक पूर्ण सिद्ध हुन्छ” यस वाक्यमा साधक पूर्ण सिद्ध हुन्छ भन्ने लेखिएतापनि माथि उल्लेख भएको आज्ञाचक्रबाट बढ़ुलेर ल्याएको प्राणतन्त्र प्रकृतिमा विलीन हुन्छ र शून्यको साक्षात्कार हुन्छ भन्ने वाक्य सिद्ध भनेको नै बुद्धत्व अथवा अहंतत्व भन्ने लागेको आभास हुन्छ । यो साताँ चक्रको सहस्वारचक्र पछि संशोधन गरेको चक्र होइन किनकि कुण्डलिनी चक्रमा केवल षट्चक्र छेउन गर्ने सिद्धान्तको नामले जानिन्छ नकि सातचक्रको छेउनबाट । अर्को रसिक विहारी मंजुले लेखनुभएको चौरासी बौद्ध सिद्ध भन्ने ग्रन्थमा यसरी उल्लेख गरेको पाइन्छ, “गृह्यकालतक अते अते सभी हिन्दू प्रथ पूर्णरूप से रचिदिए गय जिसमे महाभारत का गीतांश भी समझना चाहिए ।” उद्धृत गरेको वाक्यले साताँ चक्रको जुन विवरण हो त्यो पछि थपेको हुनसक्ने धेरे सम्भावना जाहेर गरेको छ । योग सिद्धतन्त्र प्राप्त गर्ने एउटा पुरातन विद्या हो तर बुद्धत्व होइन । यो विद्या बुझ्ने बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभन्दा पहिले

महान् योग आचार्यहरू आत्मार कालाम तथा उडुकरांम-  
पुत्रबाट प्राप्त शरिसकेको थियो । साथै बुद्धत्व लाभ  
गर्ने आशाले द वर्वसम्म यसै योग विद्याको आधारमा नै  
तपस्या गरेको थियो । पछि यस योग विद्याले आइनो  
इच्छा पूर्ति नभएपछि विषयना ध्यानभावना गरेर  
बुद्धत्व प्राप्त गर्न्थो । योग विद्याबाट विभिन्न सिद्धिहरू  
प्राप्त भएको महान् सिद्ध बज्ञ सबै तर राग द्वेष योह  
आदि विपाकबाट मुक्त भएको बुद्धत्व र अर्द्धत्व प्राप्त  
गर्न सकिन ।

बौद्धधर्मअनुसार निर्वाण जस्तो अति पवित्रपद  
प्राप्त गर्नलाई राग द्वेष मोह आदि चिकार संस्कारलाई  
छेदन गरी पूर्ण संस्कार रहित भएपछि पुनः जन्म हुनको  
कुनै संस्कार नै ज्ञेय पनि नरहेमा, मनै बेलामा अयत्ता

आपनो प्राण त्याग गर्ने अवस्था भवसंसारमा पुनः पुनः  
जन्म लिइरहने संस्कार अथवा आत्मा भन्ने प्राणतत्त्व  
प्रकृतिमा छोडेर जान्छ र प्रकृतिमा नै विलिन भएर  
जान्छ । यो नै सच्चा निर्वाण हो । यस्तो निर्वाण प्राप्त  
गर्न महान् योग आचार्य महादेव शिव एक अवगुणलाई  
छोडेर बुद्धत्व प्राप्त गर्नलाई सबै गुणले परिपूर्ण छ ।  
त्यो हो कुद्ध संस्कार । आपनी अर्धांगिनी सत्प्रदेवीको  
मृत्युमा महादेवले आपनो कुद्ध जाहेर गरेर धेरेलाई  
भश्म गरिएको थियो महादेव शिव, नारायण, मच्छेन्द्र-  
नाथ, मीननाथ आदि योगाचार्यहरूलाई लोकेश्वर र  
बोधिसत्त्वको महान् सम्मानको दृष्टिले बौद्धहरूले पूजा  
गर्दै आएको छ नकि बुद्धको रूपमा ।

४५३

## ज्ञानबत्ती निभ्यो

- भिक्षु महाप्रजा

इयाल शाठ हावा आई बत्ती मात्र निभ्यो आमा !  
इयाल बन्द गर्ने कसरी ! बत्तीमात्र निभेष्य ॥  
अठारै लक्षणको नरगुण हरायो आमा !  
यस्ता गुण खोजन लार्दा बत्तीमात्र निभेष्य ॥  
अति नै सुन्दर यी ज्ञानरत्न हरायो आमा !  
खोजे पनि पाइएन बत्तीमात्र निभेष्य ॥  
पञ्चतत्त्व गृहजाल निकै नै त राम्रो आमा !  
तैपनि हिसी नहुँदा बत्तीमात्र निभेष्य ॥  
इयालको चुकुल भए बन्द गर्न सकछु आमा !  
ज्ञानको चुकुल छैन बत्तीमात्र निभेष्य ॥  
भन्यो बुद्धको दासले मन बिग्रीहात्यो आमा !  
पाँच इन्द्रिय इयालले बत्तीमात्र निभेष्य ।

- अनु. दिव्यरत्न तुलाधर

४५४

आनन्दभूमि

## थारुके धर्म

- उभाकान्त चौधरी

थारु जातिमे अपने किसिमके चलन छै  
दोसर जातिसे फरक रहन-सहन छै ॥  
इसाई धर्ममे थारुके नामोनिशान नैछै,  
इस्लाम धर्मके विपरीत थारु रहेछै ॥  
हिन्दूधर्ममे ब्राह्मण क्षेत्रीको बाहुल्य छै,  
थारु सब ब्राह्मणके कहल करैछै ॥  
थारु सब ब्राह्मणसे पूजा करावैछै,  
ब्राह्मण सब थारुके काममे लगावैछै ॥  
ब्राह्मण कहैछै, थारु सब हिन्दू रहेछै,  
लेकिन थारु सब ब्राह्मणसे अवहेलित छै ॥  
ब्राह्मण सब हिन्दू धर्मसे बन्धित छै,  
थारु सब बुद्धसे सम्बन्धित छै ॥  
हिन्दूधर्म ब्राह्मणके कहल,  
थारुके धर्म बुद्धद्वारा सिर्जन ॥

४५५

# निर्वाण, सुगतगर्भ र भवसागर

- बुद्धाचार्य शाक्य

कसैले निर्वाणको इच्छा गर्न भने सर्वप्रथम चंचल मन, चित्तलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षामा ढाल्नु अनिवार्य छ । निर्वाणका लागि साक्षात्कारी बन्न आफूलाई सुगतगर्भ बनाउनुपर्छ । किन्तु कसैको सहयोगबाट होइन आपनै प्रयासबाट मात्र सम्भव छ । जसको मन सुगतगर्भको हृदय बन्नसक्छ उसको प्रत्येक काय, वाक् र चित्त परिशुद्ध हुँदै बोधिसत्त्व बन्नेछ । यो नै निर्वाणमार्गका लागि लगानी भनिएको छ ।

निर्वाणमार्गमा लाग्न संबृत्तिचित्त परमार्थ, अनुत्तर र प्रणिधान आवश्यक छ । यो बिना निर्वाणको आशा व्यर्थ छ । निर्वाणको इच्छा गर्ने तर संबृत्ति, चित्त परमार्थ, अनुत्तर र प्रणिधान पूरा गर्ने कुनै प्रयास गर्दैन भने उसको लागि निर्वाण असम्भव र झूठ विद्यय मात्र हुनेछ । निर्वाणको भावनाशील व्यक्तिनै भवसागरमा याद्वा गर्ने यातु भइरहन्छ । जन्म, पुनर्जन्म अर्थात् एक योनिबाट अर्हो योनिमा जन्म लिँदै घुमिरहने ही भने उसले कथंकदाचित मुक्तिको द्वारसम्भ पनि देख्न सक्तैन ।

मन्त्रवादीहरूले निर्वाण प्राप्त गर्न अनेक देवी-देवताहरूको मन्त्र जप गर्नुपर्छ, ध्यान गर्नुपर्छ र तपस्या गर्नुपर्छ भन्दछ । त्यस्तै बज्रयानीहरूले निर्वाण प्राप्त गर्न देवीदेवताहरूका दृश्य र भावना गर्नुपर्छ, गुरुसँग मन्त्र लिनुपर्छ र गुरुको निर्देशनअनुसार जप, ध्यान र तपस्या गर्नुपर्छ भन्दछ । विष्णुनाको सिद्धान्तअनुसार दृश्य, भावना र तदनुत्तर ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्छ भनिन्छ । ध्यानको विशेषतालाई हेर्ने हो भने निर्वाणपदको भावना अंकुरित गर्न चित्त एकाग्र गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । जसले जति

आफूलाई शान्त बनाउन चित्त एकाग्र गर्ने ध्यान गर्न सफलता प्राप्त गर्दछ उसले त्यति नै निर्वाणमार्गमा नजिक पुग्न सकिन्छ । चित्तलाई सुगतगर्भको हृदय बनाउन जति सफलता प्राप्त गर्दछ त्यति नै भवचक्रको ध्यण मार्गबाट अलग हुँदै जान्छ ।

बुद्धधर्मप्रसार निर्वाण प्राप्त गर्न नसकेसम्म भवसागरको दुर्गतिलोकमा जन्म हुन नपरोस् भन्ने भावना गर्दछ । यहाँ दुर्गतिलोक भनेको तिर्यक्, प्रेत र नरक हन् । यसको साथै निर्वाण प्राप्त गर्न नसकेसम्म देव, असुर वा नरलोकमा जन्म हुन सकोस् र निर्वाणमार्गमा पुग्ने अवसर लिन सुाति मिलोस् भन्ने भावना गर्दछ । निर्वाण पदको आशा तथा विश्वास भएका मानिसहरूले चतुब्रह्म अर्थात् मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षामा लाग्नु नै नैसर्गिक कर्तव्य ठान्दछ । शीज, समाधि र प्रज्ञाको आवरणमा रहे निर्वाण पद चाँडो भन्दा चाँडो प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी विश्वास गर्दछ ।

निर्वाण पद साधारण कुरा होइन । संसारका विभिन्न धर्मले कल्पना गरिराखेका धर्महरू मध्ये सर्वोत्कृष्ट सुखदायक लोकलाई निर्वाणलोक भनिएको हो । त्यस लोकमा पुग्न अनेक बाधा छन् । ती बाधाहरू आफै जीवनका शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र व्यावहारिक अवस्थाबाट उत्पन्न हुने हन् । शारीरिक बाधा भन्नाले अनेक रोगको कारण चित्त शुद्ध नहुने हो । मानसिक बाधा भन्नाले चञ्चल चित्तलाई संयमी बनाउन नसक्नु हो । बौद्धिक बाधा भन्नाले अन्धविश्वास र घ्रमात्मक विचारमा लाग्नु हो । त्यस्तै व्यावहारिक बाधा भन्नाले

रहन सहनको क्रियाकलापमा बेहोशी भई जयाभावी चलन् हो । शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक व्यावहारिक बाधाहरू हटाउन राग, द्वेष र मोहका साथै अहंभावनाबाट ठाढा रहनुपर्छ । आत्मालाई निर्वाणको खातिर सुगतको हृदय बनाउने हो भने राग, द्वेष, मोह र अहंभावनालाई त्यागनुपर्छ । शुद्धचित्तको विकास, सम्बद्धन र संरक्षण गर्नुपर्छ । अन्धविश्वास र भ्रमात्मक धारणाहरूबाट अलग हुनुपर्छ । कुशल काम, वाक्य र चित्तका लागि बौद्धिक सन्तुलन गर्न सक्षम हुनुपर्छ । व्यवहारमा जे जिति कठिनाई आएतापनि क्लेश र द्वेषलाई पन्छाउन सक्नुपर्छ ।

संक्षिप्तमा भन्ने हो भने अकुशल, क्लेश र द्वेष भावनाको कारणदाटै शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र व्यावहारिक बाधाहरू आउनेछन् । प्राणीहरूलाई भवचक्रमा जान दिने गराई राख्ने मुख्य कुराहरू पनि अकुशल, क्लेश र द्वेषपूर्ण चित्त हुन् । यसको अर्थ आपनै चित्तले सुखी बन्दछ भने आपनै चित्तले दुःखी बनाउँदछ । चित्त परिशुद्धि भए निर्वाण प्राप्त गर्न कुनै कठिन छैन । चित्तलाई अकुशल, क्लेश र द्वेषको भावनामा राखी त्यस्तो कुरामा आकर्षित गराई राखेसम्म निर्वाण प्राप्त हुने त के मुक्तिसम्म पनि पाउन सकिँदैन । बुद्धधर्ममा भनिएको छ— आकर्षण निरोध भए तृष्णा निरोध हुन्छ, तृष्णा निरोध भएमा भव निरोध हुन्छ, भव निरोध भएमा जन्म, व्याधि, बृद्ध र मृत्यु निरोध हुन्छ । त्यसपछि दुःख, शोक, भव आदि निरोध हुन्छ । यसलाई निर्वाण भनिन्छ ।

महायानी बुद्धधर्मविलम्बीहरूका अनुसार षट्लोक अर्थात् देव, अमुर, नर, तिर्यक, प्रेत र नरकका साथै सोमन्दा साथिको दशलोक भएको बोधिसत्त्वमार्गहरूको भनाई पनि छन् । दशभूमि— मुदिता, विमला,

प्रभाकरी, अचिप्ति, सुदुर्जया, अभिमुखी, दूरज्ञमा, अचला, साधुमती, धर्मसेवा भनिएको छ । स्वयम्भू महाचैत्यको वर्णनअनुसार तेह भुवन मानिएको छ । जसको नाम देवदेवतादि, यामा देवतादि, तुषितकायिक देवतादि, निर्मणरति देवतादि, परिनिर्मितवशवर्ति देवतादि, ब्रह्मपार्षद्य देवतादि, ब्रह्मकाय देवतादि, ब्रह्मपुरोहित देवतादि, महाब्रह्मपुरोहित देवतादि, परिताभ देवतादि, महाप्रभाणगदेवतादि, आभास्वर देवतादि र मुदर्शन देवतादि भनिएका छन् । फेरि पन्धभुवन गणना गर्दा सर्वबुद्ध देवतादिका, विश्वमणि र आदिबुद्ध सर्वज्ञ स्वयम्भूका सुखावती दुई थपिएका छन् । मृत्युपछि कुनै मृत्यक कुनै लोक अथवा भुवनमा जाने भन्ने कुरा मृत्यकर्ने कर्मको फलमा निर्भर रहने भनिएको छ । स्पष्ट रूपले हेर्ने हो भने जन्म निरोध नभएसम्म आपनै कर्मद्वारा निर्देशित भवचक्रमा धुमिरहनुपर्ने हुन्छ भने निर्वाण प्राप्त गरिसकेपछि कुनै पनि लोकमा होइन महामुख र शान्त स्थानमा विहार गर्न पाउने भनिन्छ ।

मानिसहरूले जे जस्तो गर्दछ त्यसको फल देहसँगै छाया रहने जस्तै मृत्युपछि भोग्नुपर्ने भनिन्छ तर पनि कुकर्म गर्नेहरूले गैंह बुद्धर्मको सिद्धान्तलाई अझालेर अमुक देवदेवीहरूको पूजा, पाठ, भक्ति गरे सम्पूर्ण पापबाट मुक्त हुन पाउने विश्वास गर्ने गर्दछन् । यदि कुनै अकर्म अर्थात् कुकर्म तै गर्दैन भने उसले कुनै पनि नराम्रो फल भोग्नुपर्ने ने छन् ।

मानिसहरूमा एउटा विचित्रको गलती के छ भने मृत्युशैयामा रहेका व्यक्तिहरूलाई अमुक देवदेवीहरूको वाम लिन लगाइन्छ । यदि मरणापातिक देवताका व्यक्तिलाई काम, क्रोध, लोभ र मोहबाट छुटकारा दिलाउने शिक्षा दिएको भए उसको चित्तले सकेसम्म चिरशान्ति प्राप्त गर्न अवसर पाउँदैश्यो । मृत्यु अवस्थामा सबै

प्रकारका तृष्णाबाट मुक्त हुन नसकेसम मृत्युवरण पनि कष्टपूर्ण ने हुँछ । मरणापानिक वेदना अवस्थामा व्यक्तिले तर्कंवितर्कमा जति गटिरिने गर्दछन् त्यति ने अनेक दृश्यहरूको अनुभव गर्दछन् ।

मानिसहरूले अङ्गाल्दे आइरहेको अर्को नराओ व्यवहार के छ भने मरणासनमा पुगेका विरामीलाई स्वर्गमा पठाउनुपछ भन्दै आपने घर अथवा कुनै स्थानमा गोबरले भूमि पोतेर लावा, अवीर, अक्षता र फूल छर्केदै सुताउने गर्दछन् । अर्धमा राख्ने भनेर खुट्टामा चीसोपानी खन्याउने गर्दछन् । यसो गरेपछि त्राश र निराशाको कारणबाट रोगी चाँड परमधाम पुग्ने गर्दछ । कुनै कुनै विरामीहरूलाई बाँझे आशा नदेखेपछि कुनै देवस्थान अथवा खोलाको घाटमा पुन्याइदिहन्छन् । यसो गनले पुनः जीवित हुनसक्ने व्यक्ति पनि संत्राशको कारण कालको मुख बाध्यतावश पुगिराखेका छन् । मृत्युवरण गर्ने ने भएपनि उसलाई ठोस रहेसम्न निर्वाण प्राप्त गर्नसक्ने ज्ञानको सम्भार गराउने गरेको भए सुनिते त अवश्य प्राप्त गर्न सक्दथे ।

**विशेषतः** जीवनको अन्तिम घडीमा जन्मनु दुःख हो, अनित्य हो र अनात्म हो, सम्पूर्ण क्लेश आनित्यले आइरहेका हुन्, सत्य धर्म र कुशल उपाय संस्मरण गर्दै निर्वाणतिर लाग्नु राओ छ भन्ने चेतना जगाउनसके सम्पूर्ण तृष्णाबाट मुक्त हुन सक्दथ्यो र भवचक्को भुमरीबाट अलग हुने मौका पाउन सक्दथ्यो । त्यसबाहेक कतिपयले मरिसकेपछि डुम्मे राजा भन्ने धारणा लिने गर्दछन् । मरेपछि स्वर्ग र नरकको भावना नगरी यसै देहलाई स्वर्ग ठान्ने पनि छन् । कसैकसेले मृत्युपछि पाइने स्वर्गमा नंपाउने मोज मज्जा, ऐस आराम र सौख्यहीं गर्नुपछ भन्दछन् । अर्कालाई दुःख विन हुँध, सेवा र उपकार गर्नुपछ भन्ने धारणालाई तिरस्कार गर्दछन् ।

त्यस्ताहरूले मृत्युपछि होइन यसै देहमा पनि नरकभन्दा ठूलो नरक भोगनुपर्ने हुँछ ।

यदि सच्चा सत्त्व हुनु हो र मृत्युपछि निर्वाणमा पुग्नु हो भने रागलाई शीलले, द्वेषलाई समाधिले, मोह र कोधलाई प्रज्ञा र उपायले क्षय गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि धम्मपदको पाप वग्गोमा भनिएको छ-

यो अप्पदुष्टस नरस्स दुस्सति

सुद्धस्स पोसस्स अणञ्जनस्स

तमेव बालं पच्चेति पापं

सुखुमो रजो पटिवातं 'व खितो ॥१०॥

**अर्थ-** हावामा लागिरहेको ठाउंतर्क छरिएको धूलो फैलाई लाग्न आउने जस्तै निर्दोषी, शुद्ध र निक्लेशीलाई दोषारोपण दिएको अकुशल फल आफैलाई फर्को लाग्न आउनेछ ।

कतिपय मानिसले राग, द्वेष, मोह र कोधको कारण गुप्त रूपले अपराध गरी फाइदा उठाउने गर्दछ जसको फलस्वरूप सोज्ञा, सीधा र सत्यवादीहरूले पनि अकारण दुःख, कष्ट भोग्न बाध्य गराउँछ । अतः राग द्वेष, मोह र कोधको मूल स्रोत तृष्णालाई क्षय गर्नु सिवाय कुनै पनि पापकर्ममा लाग्नु उचित छैन किन कि यस्तो अनुचित कर्मले निर्वाणमा होइन तल्लो भवचक्रमा घचेट्दै लगिरहन्छ । अर्कम अर्थात् पाप गर्नेले कुनै पनि पूजादि र यज्ञादि गर्दैमा पापबाट छुटकारा पाउन सकिन्दैन किनभने कसैले गरेको पाप मोचनका लागि धूस खाने देवतादि छैन । धूस खानेहरू त प्रेतादि मात्रै हुन् । पाप फल सम्बन्धमा भनिएको छ-

न अन्तलिक्षे न समुद्रमज्जे

न पद्मतानं विवरं पविस्स ।

न विजज्ञति सो जगतिप्पदेसो

यत्थद्वितो मुञ्जतेष्य पापकर्मा ॥१२॥

**अर्थ—** आकाशमा, समुद्रमा, पर्वतका कुना काच्चा-  
मा आदि यस्ते कुने ठाउँहरूमा बस्न गए पनि पापकर्म-  
को फलबाट बच्न सक्ने प्रवेश अथवा ठाउँ यस लोकमा  
कहीं पनि पाउन सक्ने ।

नेपाली उखान पनि छ— पाप लुकाएर लुकाउन  
सक्ने, अनि अर्को थियो— पाप धुरीबाट कराउँछ ।

पाषाणयुगदेखि चलिआएको बुद्धधर्मलाई हेत्ने हो  
भने मानिसहरू दश अकुशल पापहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ ।  
ती हुनः— १) प्राणातिपात, २) अदत्तादान, ३) काम  
मिथ्या, ४) मुषावाद, ५) पैशून्य, ६) पारुण्य,  
७) संभिन्नप्रलाप, ८) अभिदा, ९) व्यापाद र १०)  
मिथ्यादृष्टि हुन् । जसको परिभाषा निम्न प्रकारका  
छन्—

१. प्राणातिपातः— राग, द्वेष, मोहमा आबढ भएर  
कुने प्रकारका हिसा गर्ने;

२. अदत्तादानः— अर्काको हरण गरी आफ्नो कुने  
प्रकारको कुचाल वा कुविद्या गर्ने;

३. काममिथ्याः— अर्काकी स्त्री वा पुरुषसंग घोन  
सम्पर्क राख्ने;

४. मुषावादः— झूठ, छलछाम, बेइमानी कुरा वा काम  
गर्ने;

५. पैशून्यः— अर्काको घर, परिवार वा एकतामा फूट  
गर्ने;

६. पारुण्यः— अर्कालाई गाली गर्ने, अर्काको उत्तरिमा  
दाह गर्ने, जायज विकास र प्रगतिमा विघ्न बाधा  
हाल्ने, आफ्नो कुनियत पूरा गर्न नपाउदा श्राप  
दिने,

७. अभिद्याः—अर्काको सम्पत्ति आफ्नो गर्न डर, धम्की,  
बास र हिसासमेत उत्पन्न गर्ने र अन्यायीलाई  
न्यायी बनाउने;

८. व्यापादः— अर्कालाई अशुभ र अमंगल हुने काम  
गर्ने र कुनै प्रकारको बेइमानी हुने;

९. मिथ्यादृष्टिः— पाप र पुण्यमा विश्वास नगर्ने, धर्म-  
माधि अनास्था राख्ने, स्वर्ग र नरकको विश्वास  
नगर्ने, सद्धर्मको आचरण नगर्ने;

१०. संभिन्नप्रलापः— अनावश्यक, अनैतिक र गैह  
अस्तित्व कार्य बाक् र चित गर्ने, अर्काको इज्जत,  
आदर र मर्यादाप्रति द्वेष र कलंकित पार्ने ;

उपर्युक्त दश अकुशल नगर्ने नै बोधिसत्त्व हुन्  
भनी बुद्धधर्मले मनन गरिआएको छ । बुद्धत्व प्राप्त गर्ने-  
लाई दान, शील, क्षान्ति, वीर्य ध्यान, प्रज्ञा, प्रणिधि,  
बल, उपाय र ज्ञानमा पारंगत हुनुपर्छ भनिएको छ ।

बुद्धत्व प्राप्त गर्ने परम्पराअनुसार दान पुण्यको  
लागि लगानी, शील निक्लेशी भएर अनन्त शान्ति प्राप्त  
गर्ने, क्षान्ति सम्पूर्ण द्वेषबाट अलग हुने, वीर्य कुशल काय,  
बाक् र चित्तमा लान्ने, ध्यान भवचक्रबाट मुक्त हुन चित्त-  
लाई सुगतगर्भ बनाउने, प्रज्ञा दुःख, अनित्य र अनात्मका  
दोषहरूबाट मुक्त हुने, प्रणिधि सांसारिक जंजालबाट  
अलग हुने विज्ञानमा लान्ने, उपाय शोक, भय र अवनति  
एवं दुर्गंतिबाट पार हुने, दुःख, भय, कष्ट आदिबाट  
निर्भीकताकासाथ पार हुने र ज्ञान सम्पूर्ण अज्ञानतालाई  
संहार गर्ने हुन् जसलाई दशबल भनिएको छ । महासं-  
घिक सम्प्रदायले यसे आचरण ग्रहण गर्न स्थविर अर्थात्  
आजु हुने भनिन्छ । धर्मपदिको लोकवग्गोमा भनिएको  
छ—

यस्स पापं करं कर्म—कुशलेन पथीयति  
सोमं लोकं पश्यसेति— अवधा मुत्तो'व चन्दिमा । ७।

**अर्थ—** जसले आफूले गरिराखेको पापलाई कुशल  
धर्महारा छोपिन्छ उसलाई यस लोकमा चादलबाट  
निस्को चन्द्रमाले जस्त प्रकाश देखाउँछ ।

बुद्धधर्मका आदर्शहरू क्रमिकरूपले मनन गर्दै गए

भनेर नै यसरी बन्दना गर्दछन्-

अकृशल भासहरू र अमका चिन्तनहरू हट्दै जानेछन् ।

विश्वनाथं जिनं बुद्धं विश्व भद्र जगत् गुरुम् ।

यसको अलावा धी॒, प्रजा॑, बहुश्रुत, धुताङ्गधारी, शील-

विश्वनाथं सदा वन्दे विश्वमूर्ति॑ नमस्यहम् ॥

वान्॒ र सत्पुरुषहरूको संगत मिल्नेछ जसको फलस्वरूप

अर्थ— संसारमा नाथ हुनुभएका, जित तथागत

पुण्य सम्भार गर्न सफलता मिल्नेछ ।

हुनुभएका तपाईंलाई सदासर्वकालसम्म नमस्कार, बन्दना

थेरवादी अथवा शावकयानीहरूले विनय पालना

थर्चना, स्तुति, प्रार्थना गर्दछु ।

गरे मृत्युषिं थोतापत्ति, सङ्कटागामी, अनागामी र अहंत्

धम्मपदको बुद्धवर्गोमा भनिएको ४-

पद मध्ये एउटा अपनो कमश्रुत्युनुसार प्राप्त गर्न सकिने

ते तादिसे पूजयतो— निवृत्ते अकुतोभये ।

विश्वास गर्दछ । यसलाई निर्वाणको स्तर पनि भनेका

न सक्का पुञ्चन्न मुखातुं— इमेत्तम्पि' केनचि

छन् । महायानीहरूले निर्वाण नै महामुख हो, बुद्धस्व

॥१८॥

प्राप्त गर्न पहिले बोधिसत्त्व हुनुपर्छ भन्ने गर्दछ । त्यस्तै

अर्थ— सांसारिक प्रपञ्च छुटिसकेका, शोक र

गृहस्थ बुद्धमार्गीहरूले ज्ञान र ध्यानको माध्यमबाट

पूजा गर, त्यस्ता गुणी, निर्वाणपद प्राप्त गरिसकेका

निर्वाण प्राप्त गर्न सकिने विश्वास गर्दै आएका छन् ।

कुनैमा पनि भय नभएकालाई पूजा गरेको फल यति मात्र

यस निमित्त उपाय र प्रज्ञाको अभ्यास गर्नुपर्छ भन्दछ ।

भनी कस्तैले बदान गर्न सक्छैन ।

जसको आधार धम्मपदको लोक वर्गो जस्तै छ भनी

मान्युपर्छ । यसको उदाहरण यसरी ४-

हंसा' दिच्चपथेयन्ति— आकासे यन्ति इद्विया ।

बुद्धधर्ममा प्रत्येक कुराको यथार्थ र परमार्थ

नीयन्ति धीरा लोकमहा जेत्वा मारं त्वाहिनि ॥१॥

ज्ञान भन्नु नै प्रज्ञा हो । प्रज्ञाज्ञानद्वारा मोक्षवा निर्वा-

यन्ति

निर्वाणमा पुग्न सकिन्त यसनिमित्त प्रयास र उद्योग गर्नु

ऋद्धिबल भएकाहरू आकाश मार्गमा जान्छन्, सैन्यसहित

उत्साही हुन उपायमा लाभनु हो तर बज्ज्यानीहरूले

मारलाई जितिसकेका धीरजनहरू लोकबाट उत्तीर्ण हुँदै

३५

उपायलाई पुरुष र प्रज्ञालाई स्त्री भन्ने गरे अनि उपायको

निर्वाणमा पुग्न जान्छन् ।

प्रतीक वज्र र प्रज्ञाको प्रतीक घण्ठ पनि भन्ने गरे । अत-

एव भक्तिको रस लिए जस्तै ज्ञान, व्यवहार र अभ्यास-

को रस लिए निर्वाण प्राप्त गर्न सजिलो हुनेछ ।

भगवान् बुद्ध कुनै ईश्वर अथवा देवता होइन तर

ज्ञान, बुद्ध र विज्ञानको माध्यमद्वारा भवचक-

पनि सांसारिक प्रपञ्च नभएका, शोक भय र व्लेश छुटि-

सकेका हुनाले उहाँ बुद्ध अथवा आवकलाई पूजा, बन्दना,

प्रार्थना, प्रदक्षिण गर्न योग्य हुनुभयो भनी भमस्त बुद्ध-

मार्गीहरूको विश्वास रहनगयो । सांसारिक प्रपञ्च, शोक,

भय, व्लेश भएका जो कुनै होस् ईश्वर अथवा देवता

आफैलाई सुगतर्गम्ब बनाउनु जड्हरी छ । यसरी

मान्युहन्न भन्ने बुद्धधर्मको ध्येय हो । बुद्धलाई जगत् गुरु

बुद्ध भन्ने शिक्षा नै बौद्धशिक्षा हुन् । भवसागरबाट

स्तुत निर्वाणपद प्राप्त गर्नुपर्छ भने निर्वाणको पदमा

पुग्न आफैलाई सुगतर्गम्ब बनाउनु जड्हरी छ । यसरी

बुद्ध सकेमा बुद्धधर्म र दर्शन कहिल्ये शूठ भन्ने

सकिंदैन ।

शानन्दभूमि

१५

# Chakra Awareness Guide

- LEGION OF LIGHT

## Understanding and Activiting the Body's Seven Main energy Centres

### 1. The Chakras

The human body contains hundreds of locations where there is focused and concentrated energy. There are, however seven major energy centers, commonly referred to as "Chakras". Chakra is a Sanskrit word which means "wheel". The Chakra are similar to wheels, in that they are spinning vortexes of energy. They are centers of force, located within our etheric body, through which we receive, transmit and process life energies.

Each chakra in the body is recognized as a local point of life-force relating to physical, emotional, mental, and spiritual energies. The chakra are the network through which body, mind and spirit interact as one holistic system.

The seven major chakras correspond to specific aspects of our consciousness and have their own individual characteristics and functions. Each has a corresponding relationship to one of the various glands of the body's endocrine system, as well as to one of the seven colors of the rainbow spectrum.

The main purpose in working with and understanding the chakra is to create integration and wholeness within ourselves. In this way we bring the various aspects of our consciousness, from the physical to the spiritual, into a harmonious relationship. Ultimately, we begin to recognize that the different aspects of ourselves (physical, material, sexual, spiritual, etc.) all work together, and that each aspect is as much a part of the whole as the others. We must be able to acknowledge, accept and integrate all levels of our being.

To help us in the process of our unfoldment it is most important to understand that the chakras are "doorways" for our consciousness. They are doorways through which emotional, mental and spiritual force flow into physical expression. They are openings through which our attitudes and belief systems enter into and create our body / mind structure. The energy created from our emotions and mental altitudes runs through the chakras and is distributed to our cells, tissues, and organs. Realizing this brings tremendous insight into how we ourselves affect our bodies, minds, and circumstances for better or worse.

To understand the chakras and their relationship to our consciousness, is to better understand ourselves. Understanding ourselves will enable us to make our choices and decisions from a place of awareness and balance, rather than being blindly influenced by forces we do not understand. The ancient adage still echoes..... "know thyself!"

## 2. Chakra Activation Techniques

- Consciously expand your expression of unconditional love, compassion, gratitude, forgiveness, and creativity.
- While meditating, visualize the corresponding color of the chakra saturating and balancing that part of your body. Do all seven chakras from the base of the spine to the top of the head.
- Live your life in alignment with honesty and complete integrity.
- Utilize the vibrational power of sound (singing, chanting, musical instruments).
- Eat fresh fruits and vegetables that are rich with the corresponding colors of the chakras.
- Put clear quartz crystals in your drinking water. They help restructure the crystal-line properties of the water and thereby aid the activation and acceleration of personal consciousness.
- Selfless service will aid the opening of the chakras in a natural and non-forceful manner.
- While lying down, place either the corresponding stone from the mineral kingdom or a clear quartz crystal on each of the chakra points on the body. By enhancing the positive flow of energy throughout one's body/mind system, this technique will help one to bring up, recognize, and clear emotional blocks.
- Utilize the power of prayer, meditation, visualization, and affirmation.
- Fasting for short periods (under the supervision of a holistic doctor) is an excellent way for not only regenerating the body, but for bringing about spiritual and psychological insight and revelation.
- Relax in a comfortable position. As you breathe, imagine and feel yourself to be inhaling and exhaling through a given chakra point. This will charge that chakra and the surrounding organs with vital life-force. Do this for each of the seven chakras.
- Sleep outside on the ground in a beautiful place in nature. sleep with your head facing north, to align with and become charged by the Earth's electromagnetic field. There are places of power on the Earth that are considered to be the chakras of the planetary body.
- Yoga and exercise charges and activates the chakras. There are certain types of yoga that are used specifically for activating the chakras.
- Become aware of your breathing. "Conscious breathing" aligns the body, mind and spirit.

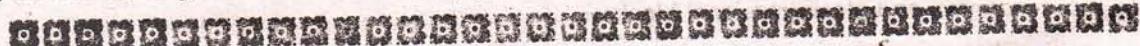
- Use your imagination . It is one of the most valuable tools you possess for creating any reality you choose, Reality is what you dream it to be !

### **3. Remember**

The most powerful way to open, activate, energize, and balance all of our chakras and keep our bodies and minds in a healthy condition is to love ourselves and others unconditionally. This may not appear to be a very scientific technique, but it is. Love is the greatest healer. Love is the vitalizing, nourishing, sustaining electricity of life. When we love ourselves and are able to offer this love to others, we keep our body / mind systems charged and vitalized with this "electricity."

To love ourselves and others unconditionally may sound like a difficult thing to achieve, but in actuality, it can be as simple as believing it is possible ! Once we experience that unconditional love can be a real possibility, and we awaken the desire within ourselves to move into this states of being, we can begin to manifest this reality in our lives immediately !

Our entire body / mind systems is a connecting link to all levels of universal consciousness. Each one of us are interconnected and are a holographic part of "All That Is." As we open ourselves into greater expression of love, wisdom and power, we give this gift to all of creation. As one person becomes whole, humanity, on a collective level, is that much closer to wholeness. We must remember this and take hold of our personal responsibility to ourselves and to an awakening humanity. Love is the source of all healing- Love one another !



## **निबन्ध प्रतियोगितामा भाग लिनेबारे सूचना**

यस सेन्टरबाट आगामी २५४२ ओं बुद्धजयन्तीको पुनीत उपलक्ष्यमा "बुद्धधर्ममा मुदिता" विषयमा निबन्धप्रतियोगिता आयोजना हुन लागेकोले सहभागी हुन इच्छुक निबन्धकारहरूलाई यथाशीघ्र यस सेन्टरबाट निबन्ध लेखन निर्देशिका प्राप्त गरी आउंदो २०५५ बैशाख २० गते भित्र निबन्ध बुझाउन जानकारी गराइन्छ । विजयी निबन्धलाई नगद पुरस्कार दिइनेछ । अन्य जानकारीको लागि तल ठेगानामा सम्पर्क राख्नुहोला ।

सम्पर्क:

## **लोटस रिसर्च सेन्टर**

पो. व. नं. ५९ महापाल, ललितपुर, फोन नं. ५-३४६९८, समय ११-५



आमन्दसूचि

# भिक्षु धर्ममालोकं धयाविज्यात

— भिक्षु सुदर्शन

स्वीन्यादेति नहुः धर्ममालोक भन्तेन धयाविज्याः गुलुमन, गबलय् भारत पिदनीगु हिन्दी भाषाया छगु हिपतिइ पिहां वःगु बुखे ब्वनाः— “कुशीनगरया थुपि भिक्षुपिति बस्ती वःगु जा नयाः मस्तं द्वनेदु।” धर्ममालोक भन्तेन धयाविज्यात— “आवुसो, थव मन धयागु नं ह्य हृपुलिसे हिला बनेयः जुइमाः।” “तर भन्ते, श्रोतापस्ति फलय् थ्यने धुकूपि मनूतय् मन हिलीमखु।” “मिथ्या दृष्टि छगु ला न्हावलें निर्मित गबलय् जक तके कह ।” नुगः मछिसे च्वकाः धर्ममालोक भन्तेन धयाविज्यात ।

पिने तांग गं थाःगु सः न्यनाः जिगु मन पिने थीघलय् वन। अबलय् हे धर्ममालोक भन्तेन धयाविज्यात, ‘सुदर्शन, थौकल्हय् परिक्राण हे ल्वःमध्ये ल्वःमध्ये नं जुइगु। थव हिचाय् द्वःबद्धः दां पन्त धायेवं जंगू हे सुनुच्वयं जुइगु। बांलाङ्ग ह्लाया मतःगु लः अप्वःगु थवःजा सुतुं च्वेनावयं जितः नं अथेहे जुइगु।’

जि व्याक इन्द्रिय छयाय् तयाः न्यनाच्वना । वसपोलं धयाविज्यात, जि ल्पापां प्रवजित ज्यावलय् मनय् वन, छुं जुइबलय् यात गबलेयात ध्यवा माली । छे त्वःता । फुकं त्वःता । तर, अथेन छुं जुइबलय् यात गबलेयात ध्यवा भति माली धयागु बिचालं जितः मत्वः । तू । फकीर ज्यावन नं लूँगा चिकीचापागु चिकंग्रप्पा एपाः सुचुकातःह्यसिगु बाखं नं लुमं तर अथेन ध्यवा भति माली धयागु बिचाः जि त्वःते मफु । जि कम्पनी छप्पः जनिखय् सुकाति काकाः काकाः चिनातया । अथेसां व जनी मत्वःता । नःसां मत्वःता । बुद्धपूजाय्

वंसां मत्वःता तर तांवयाः स्वःलहुइ मालीवलय् ला त्वःते हे माः । अबलय् साप हे मनय् सुख मदु।” “व गथे ?”— जि न्यना ।

“स्वःलहुइबलय् ला चीवर त्वःते हे माल । जनी चिनातयागु नं त्वःते हे माः । फुकक फाकक जि स्वःलहुइगु थासय् लिकक हे त्वःतेगु । छं स्थूनि, कुशीनगरया व तजाःगु तुं । हः जि अन हे स्वःलहुइगु । न्हावलें स्वःलहुइबलय् धन्दा । जि स्वःलहुयाच्वनेबलय् जिगु जनी सुनानं यंकी धकाः ग्याः । उंक न्हावलें याकनं याकनं स्वःलहुइगु । ह्लासुगु जनी चीमधुतले साप हे सुख मदु । जनी ची बुनेवं तिनि मन याउसे च्वतीगु ।”

“ध्यवा गुलि दु ले जनिखय् ?”— जि न्यना । “अबलय् या कम्पनी वहःदां गुलि दइ । दववं सुकाति काकाकाकातयागु । छयातं कम्पनी दां मलाताः चानेबलय् मन्वयेमा धकाः थथे यानातयागु खः ।”

“छन्हु स्वःलहुयाच्वनावलय् ह्यय् थाथां साबुनं द्वालय् व छयतय् नं यानावलय् मिखाय् साभ्रों ति ब्रेसाथ हे मिखा पालुल । अबलय् हे मनय् कम्पनी दुगु जनी सुनानं यंकी धकाः धन्दा जुल । मिखाय् साभ्रों ति चायेका च्वेच्वं लः फुत । तुथिइ लः साला । लः सालेत लः दुगु बालिटन नापं द्वण्डे हे छडे लाता । ग्वलुले त्यन ।”

“अँ, ति नं पथं लः साले मकु । झी थें खिपतं लःसालेगु यानातःसा गुलि ज्यू ।” “तर थुमि थथे हे । जितः नं ह्लापा ला थाकुताः । मछिताः तर लिपा खिपतं चिनाः लः सालेगु स्वयाः थव अःपुया वल ।”

“अँ, ग्वले छु जुल ?”— जि बाखंया स्वापु सालेत

न्यना ।”

**त्रिलोकः** धयाविज्यात्, “अले स्वःल्टुइ धुंकाः  
जिके मतिइ वन, अव कम्पनी दामं जितः तसकं दुःख  
बिल । अण्डे अवतू बनेत्यंगु । तुथिइ कुतुं वंसा छु थाये  
काः । थयेम तिइ बनेवं जीवर पुनाः सरासर भुतुलिइ वना,  
तपाःगु देमा छपाः कयाहया । जनिखय् चवंगु कम्पनी  
फुकं सुकाति लिकाकां पिकया । देमाय् ततं वना । अले  
कम्पनी वहःदां छदेमा ज्वनाः जि गुरुयाथाय् वनाः धया,  
‘बाबा अव दान कयाविज्याहुँ ।’

“अरे धम्मालोक, छके थुलिमछि धयवा गर्न वल ?”  
चन्द्रमणि बाबां आशर्यं न्यनाविज्यात् । अले जि व  
कम्पनी वहः दामं मनयात दुःख ढपूगु फुकं कना । व  
वहःदां जेय् चिनातयागु कारण नं कना । गुरु उक्षवः  
त्रिलोकाविज्यात् । अले धात्ये दान यानागु खः ला अव दी  
धकाः न्यनाविज्यात् । जि ‘धात्ये दान यानाच्वना’ धकाः  
गुरुयात विन्ति याना । अले गुरु उक्षव सुकं च्वना-  
विज्यात् ।

मिक्षु जिनानन्द वयेवं वसपोलं धयाविज्यात्,  
“स्व जिनानन्द धम्मालोक बाबां अव दां जितः दान यात ।  
अव दां न्हके मज्यू । अव दां कुशीनगर दत्तले कुशीनगरय्  
च्वनीपि मिक्षु संघयात भोजन दान जुइमाः । अव दामं  
उकुन्हु म्यूवःगु बुं न्याना हचि, थों हे थये हे छ वनाः  
अव दामं बस्तिया बुं न्या । माःगु झैं कानून कर्थ सिध-  
येका जितः थों हे बी हयेमाः । धयवा ल्याःख्याना स्व ।  
मगाःसा जिं बी, अप्वःसा अप्वःगु फुक्कया नं बुं न्याना  
छव । सु सु पासा छवनावनेमाः छवना हुँ ।”

बाखं थे जाःगु खं न्यनाः जि सासः लहाये हे लवःभये  
जुयाच्वन । वसपोल पूज्य धम्मालोक भन्तेनं धयाविज्यात-  
“छत धयातये, कुशीनगरय् मेसेगु देशया भिक्षुपि  
वयाच्वंसा ध्यन्हुतक जक अतिथि कथं नके त्वंके याहु तर-

नेपाःयापि भिक्षुपि अनगारिकापि वःसा कुशीनगरय् अवत्तले  
भोजन याकातहु ।”

कवपुंग न्हपु, कय्कुंगु नुगःपिसं थुजा.गु दुनेया  
दुःखं गबले खनीमखु । बस्तिया बुं गनं वःगु अव खे  
स्वयेवं जक खनीगु नुगलं गबले खनीमखु । पूज्य धम्मा-  
लोक भन्तेया बाखं गबलय् ब्वने फइ श्रैले कुशीनगरया  
भिक्षुपिसं व बस्तिया जा नया: तीर्थयावीतयगु चाहिं  
मधासे गये सेवा यानाच्वन धकाः गये विवाःयाये फइ ?  
धम्मालोक भन्तेया नुगःया बाखं गये थुइके फइ ?

—५—

## प्रज्ञा

— श्यामकृष्ण मानन्धर

गौतम खः छ विश्वया ज्योति

तोतल छं प्रज्ञायात ह्यसीकाः

राज्यभारया जंजाल ।

गौतम खः छ विश्वया ज्योति  
ह्यसीकल छं थःगु जीवन हे

अम्हं धैये मदुगु धकाः

जुजु हे जूसां छन्हु बने मानि धकाः, ।

गौतम खः छ विश्वया ज्योति

ह्यसीकल छं दान शील भावना

वहे धर्मं ज्योतिया प्रज्ञा बिल छं  
विश्वयात ।

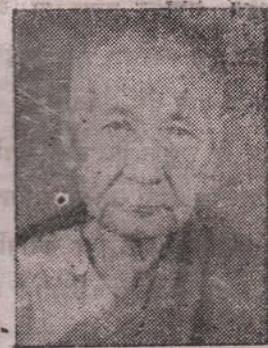
मौतम छं व्यूगु धर्मज्योतिया किरण

सुदांःया जःथे थित संघया दुने ।



## विधुर महाजातक (हर्षं उत्सव न्यायेकूगु )

- भिक्ष ग्रनिरुद्ध महास्थविर



‘मनोहर’ माणिकय रत्न धनजय महाराजयात चहृय यानाबी धंकाः कहृय कुन्ह द्यः तुइयावयेवं महाराजाधिराज थम्हं ह्यगसय् खंगु विषय थः मन्त्री, सेनापति परिषद् देशवासीपि आपालं जनसमुदायवात् कनाहिजयात् । “भो इजागणपि ! जि स्वप्न खनागु महामन्त्रीबूषी विशाल सिमायात् छिर्पि कर्मचारीपि व प्रजागणपि सकलसिनं पूजा सत्कार यात् । छिमिस जिनः आदर सत्कारपूर्वक विशेष मूवंगु भित्रिगु वस्तुद्वारा मन्त्रीयात् गौरवं पूजा सत्कार याःहुँ । जिह्वा थव महान् प्रजावान्हुँ महामन्त्रीयात् जुयाऽगु बाधा अन्तराद द्यावकं द्योका छवयाः जीउ राजधानिइ ल्याहां वःगुया खुसियालीस राजदण्ड भोगयानाः इपालखानास चवं चवंपि सकल केदितपृत तोता छवयाद्यु । जाल् एवंपि न्यात, बलसिइ कवंपि न्यात, जाज् एवंपि इज्जःत द्यावकं तोताछवयाद्यु । व्याहातय्गु ज्या व पेत्तय्गु ज्या याके बीमते । व्यापारीतयसं नं अज्याःगु ला, न्या, पशुत इत्यादि न्यानाकायेगु, मियाछवयेगु ज्या याके बीमते । नगर छगुलि थःगु इच्छानुसारं प्याखं द्वीकाः नाच गान याकेबियाः प्रसन्नं लहर याकेब्यु । गुरु पुरोहित ब्राह्मणपिन्त नं थः यःयःगु आहार भोजन यानाः प्रसन्न जुआ चवनेब्यु । अय्लाःगुलुतयत नं थौं छन्ह अय्लाः त्यप जायेक तथाः थःगु यथे अप्लाः तोनाः प्रसन्न ज्वीके-

ब्यु । देव अप्सराथें बांबालाःपि नगरशोभिनीत नं तिसा वसेतं बांलाक तियाः छायेपातःगु राजपथ्य च्चनाः थःयःयःपि मिजंतयनाप थः यःयःथाय यंकाः बलेश काम सेवन याकेब्यु । पशुपंछित समेतयात् छहास्यां मेहसित बीबीगु सासना यायेगु, स्थानाछवयेगु ज्या याके बीमते । जि स्वप्नय खनागु विशालगु सिमायें राष्ट्र्य चर्वपि जनता-पिगु प्रसन्नतायात् बृद्धि याइहू जिह्वा महामन्त्री आः थःगु छेंय यंकः वये धुक्कल । व मन्त्रीयात् आपालं भेट चहृयायेगु बस्तु पण्णाकार आदि जोनावनाः पूजासत्त्वार याःहुँ । युति हुकुन विवाहित्यापेव ब्रव्य चर्वपि मन्त्रीगजपिं भवयरुपं प्याखं द्वीकेगु भनोरंजन यायेगु प्रबन्ध याकेबियाः लच्छियंकं बोधिसत्त्व महामन्त्रीयात्, जुजु, महारानी, सखि सहेलिपि, जुज्या दाजुकिजापि, कायपि म्हायपि, मन्त्रीपि व सरुल प्रजागणपिं थःत थःत योग्यगु भेट बस्तु पण्णाकार जोनावनाः महामन्त्री-यात खनेसाथं प्रसन्नज्युयाः थःयःगु छयनय पुयावःगु तपुलि तोयाः आकाशय वांछवयाः महान्हु प्रतश्ता साथय पूजासत्कार याःगु जुल ।

थुगु प्रकारं बोधिसत्त्व विधुर महामन्त्री भयानकह्य पुण्णकयक्ष सेनापति, वरुण नागराजपिन्त सत्यगु खं कनाः धर्म उपदेश यायेगु धंगु यथार्थगु धर्म स्वेतं छुं नोक-सान मञ्चीगु, थःत नं छुं नोकसान मञ्चीक, तप्यंगु लंय

निर्भीकरूपं सरासर चनाच्चंह्य बलवान् ह्य पुरुषये तु  
सकलसित गुण सदाचार अभिवृद्धि जीवेणु धर्मदेशनायागु  
वचन प्रकट याये धंगु धर्मवलं थः शत्रुया ह्लाःतय लाये  
धुकाः नं हि छफुति पिकाये म्वायेक शान्तिस्वस्तिरूपं  
स्मृति बांलाक तयाः उद्योग उत्साह यानाः वीर्यं दयेकाः,  
शब्दु जुयाच्चंह्य पुणक यक्ष सेनापति व वशन नागराजा-  
पिन्त थःथःगु जीवन हे परित्याग यानाः इमिगु इच्छा  
सम्पूर्ण यानाबीणु संख्यात त्याग, अज्याःगु सत्य, धर्म,  
वीर्यं, त्याग धंगु व्यंगु धर्म सम्पूर्ण जूर्गुलि यानाः उत्तम-  
ह्य व्यक्ति जूवनो । मखुगु असत्य खें ह्लायेगुलि अलग  
जुयाच्चंगु सत्य, चुगलि खें ह्लायेगुलि अलग जुयाच्चंगु  
प्रियवचन, कश्या वाचा निरर्थकगु खें ह्लानाच्चनेगुलि  
अलग जुयाच्चंगु धर्मसदाचारसम्बन्धी वचन, थुगु प्रकारं  
सत्यवचन, सुभाषितवचन, प्रियवचन व धार्मिकवचन  
धंगु महतुं रक्षा यायेमाःगु व्यंगु अङ्गुस पूर्ण जुयाच्चंगुलि  
यानाः शब्दु जुयाच्चंह्य पुणक यक्ष सेनापतियात थः

पासा हितेषी समान यानाः क्याविज्यात । वशन नागराज-  
यात नं प्रमाणं अप्यो हे थःत आदर सत्कार सम्मान  
याइह्य यानाविज्यात ।

बोधिसत्त्व महामन्त्री उत्सव सिध्येकाः लिपायागु  
समयस नं ह्लापा थें हेतुं धर्मसभास सर्वज्ञताज्ञान प्राप्त  
यानाकायेया लागि बुद्धकृत्यात सम्पूर्ण यायां महाराज  
महारानीसहित राष्ट्रवासी जनतापिन्त धर्मदेशनाद्वारा  
अनुशासन यानाविज्याना च्वेच्वं, दानकथा, शीलकथा,  
इत्यादिद्वारा अवदाद उपदेश ड्युड्युं आयुया अन्तस  
कुशलकर्मयागु कारणं यानाः तावर्तिस देवलोकय जन्म  
काःविज्यात । धर्मजय कौरव्य महाराज व महारानी  
आदि परिषद्धिं नं बोधिसत्त्वया अनुशासनय च्वना: दान  
वीणु, ह्लिं पंचशील पालन यायेगु, उपोसथवत च्वनेगु,  
उपोसथ अष्टशील पालन यायेगु इत्यादि कुशलकर्म  
यानाविज्यानाच्चंगुलि यानाः देवलोकय हे जन्म जू  
विज्याःगु जुल । — क्वचाल —

## आनन्दया शर्त

— हेराकाजी सुजिकाः  
नागबाहाः, यल

- भगवान् बुद्धया निजी सेवक जुइह्यः आनन्द भिस्तुयात यःगु व्यता व मयःगु व्यता यानाः च्यागु  
शर्त भगवान् याके फोंगु खः । थुपि च्यागु शर्त थथे खः—
१. भगवान् बुद्धयात प्राप्त जूगु वांलाःगु चीवरवस्त्र आनन्दयात मवीणु ।
  २. भगवान् यात प्राप्त जुइगु साःसाःगु नयेगु वस्तु आनन्दयात मवीणु ।
  ३. भगवान् बुद्ध च्वनाविज्याइगु गन्धकुटीस आनन्दयात मध्यनेगु ।
  ४. भगवान् बुद्धयात व्यक्तिगत निमन्त्रणा याइश्राय भोजनया लागी आनन्दयात बोना मवनेगु ।
  ५. आनन्द स्वीकार यानातगु निमन्त्रणाय भगवान् बुद्ध विज्यायेगु ।
  ६. तापाकंनिसे भगवान् या दर्शन याये धकाः मनू त वयेषु । अबलय इमित नह्यागु इलय न  
भगवान् याथाय ब्वना हये पावय जुइमाः ।
  ७. आनन्दयात गुबलै लु खेंग शका जुइबलय तुरुन्त भमवान् यात नापलानाः शंका जूगु खै न्यने  
पावय जुइमाः ।
  ८. भगवान् आनन्द मदुथाय गनं उपदेश यानाविज्यासा वहे खें आनन्दयात हानं छकः कना-  
विज्यायेमाः ।

# श्री बृद्ध गतिविधि

(नेपाली भाषा)

बुद्ध पूजा

२०५४ कागुन २६, काठमाडौं-

ग्रानन्दकुटीविहार, स्वयम्भूमा प्रत्येक पूर्णिमाका दिन हुँदै आएको बुद्धपूजा आज फागुपूर्णिमाका दिन पनि भिक्षु कुमार काशयप महास्थविरसमक्ष शील प्रार्थना भई सम्पन्न भयो । सो बेला भिक्षु अश्वघोष महास्थविरबाट धर्मवेशना भएको थियो । अन्तमा ग्रानन्दकुटी दायक सभाबाट भिक्षु, अनगारिका एंवं उपासक उपासिकाहरू लाई भोजन दान गरिएको थियो ।

टेलिफोन तार चोरी

२०५४ चैत्र ६, रूपन्देही-

यहाँको लुम्बिनीमा १५० लाइनको लुम्बिनी एक्सचेंजको लागि टावर जडान भइसकेपछि १५०० मीटरको तार चोरी भइसकेको छ । चोरीमा संलग्न हुई चारजना पकडिइ सकिएको भएतापनि चोरीको विगविगी यथावत् छ । हाल लुम्बिनी र बुद्ध नगरको बीचमा भसिनो तार चार पाँच ठाउँमा काटिएर फालिएका छन्, अहिले त्यहाँ मार्सलाइनका १२ वटा टेलिफोनको डायल टोन लिन गाहो र VHF लाइन ३ वटा संचालन भइरहेका छन् । छुट्टै एक्सचेंजमा १५० लाइन टेलिफोन आउने भएकोले लुम्बिनीका सबैजना खुशी भएका थिए तर टेलिफोन तार चोरी भएकोले दुःखित छन् । यस प्रकारको चोरी कार्य लुम्बिनी विकासका विरोधी तत्त्व हुन सक्ने कुरा स्थानीय व्यक्तिहरूले ठानेका छन् ।

धार्मिक प्रवचन

२०५४ कागुन २६, काठमाडौं-

धर्मोदय सभाको आयोजनामा यहाँको बुद्धविहारमा भएको नेपालमा बज्रयान विषयको प्रवचन बुद्धाचार्य शाक्यले धान्यकटकमा भगवान बुद्धले बज्रयानको विषयमा उपदेश दिइएको भन्ने धारणा लिइएको कुरालाई उलेख गर्दै बज्रयानसम्बन्धी प्रथ गृहा समाज तन्त्रमा नभएका कुरा पनि बज्रयानीहरूले चलनस्थाई माडा मासुको प्रयोग गरिएको कुरा बताउनुभयो, बज्रयानलाई पनि निर्बाणिमा पुनर सकिने विषय माने पनि काय, वाक् र चित शुद्ध नमै निर्बाणितदमा नपुग्ने कुरा बताउंदै वहाँले ग्राचार्य हुनको लागि काय वाक् र चित शुद्ध हुनुपर्ने कुरामा जोड दिएर बज्रयानमा पुरोहित नै चाहिने भएको हुनाले यस होमको आवश्यकतालाई ग्रामाली रक्सी जांडको पनि प्रयोग गरिएको कुरा बताउनुभयो ।

धर्मदूत तथा प्रवचन समितिको संयोजक सुवर्ण शाक्यद्वारा संबालित सो बेला समाका उपाध्यक्ष थ्रोंकार प्रसाद गीवनले धन्यवाद ज्ञापन गर्दै बज्रयानमा आएको विकृतिलाई हटाई बुद्धधर्मना अप्रसर हुनुपर्ने कुरा बताउनुभयो ।

प्रशिक्षणशिविरको समापन

२०५४ चैत्र ४, उदयगुरु-

यहाँको हडियामा युवा बौद्ध जागरणसमूह-

उदयपुरको आयोजना र हिमालयन बौद्ध शिक्षण फाउण्डे-  
शनको प्रायोजनमा गा. वि. स. का अध्यक्ष धनीराम  
चौधरीको सभापतित्वमा भएको ३ दिने युवा बौद्ध  
जागरण प्रशिक्षण शिविर दोलोको समापन समारोहमा  
याहु कल्याणकारी केन्द्रीय समितिका संस्कृतिक मन्त्री  
मोतिलाल चौधरीले शिविरबाट प्राप्त गरेको बुद्धधर्मको  
ज्ञान अति प्रचारणीय भएको कुरा बताउनुभयो ।  
प्रशिक्षक तेजनारायण पञ्जियारले उपत्यकामा बौद्ध  
संस्कृति र नेवार एक भए ज्ञे तराईमा थारु र बौद्ध  
संस्कृति एउटै भएको कुरा बताउनुभयो । गा. वि. स.  
का उपाध्यक्ष धनेन्द्रप्रसाद खड्काले थारु संस्कृति र  
बुद्धको बीचमा सम्बन्ध रहेको कुरा बताउनुभयो । प्रमुख  
अतिथिको रूपमा हर्षमुनि शाक्यद्वारा प्रशिक्षार्थीहरूलाई  
प्रमाण-पत्र वितरण गरिएको सो बेला जनक नेवाः,  
सुरेन शाक्य, शुभनारायण चौधरी, सीताराम चौधरी,  
उमाकान्त चौधरी, परशुराम चौधरी, हरिभक्तप्रसाद  
चौधरी, विमलादेवी चौधरी, रामेश्वरीदेवी चौधरी,  
सन्तीषीकुमारी चौधरी, जानमाला भजनखल: स्वयम्भूका  
अध्यक्ष शान्तरत्न शाक्य तथा विपीन्द्र महर्जनले बुद्धधर्म  
र बौद्धजागरण सम्बन्धमा आ-आपनो भन्नाथ्य व्यक्त  
नर्नु भएको थियो ।

सिराहा, उदयपुर र सन्तरीबाट ७६ जनाले भाग  
लिएको सो शिविरको आयब्यय विवरण समूहका सचिव  
विठ्ठलकुमार चौधरीद्वारा प्रस्तुत गरिएको सो समापन  
बेलामा सीताराम चौधरीद्वारा स्वागत भाषण एवं सुदूरी  
प्रयाग चौधरीबाट स्वागत गान गरिएको थियो ।

### रक्तदान कार्यक्रम

२०५४ माघ १२, कास्की—

यहाँको युवा बौद्ध पंथ, धर्मशीला बूद्धविहार,  
पोखराको आयोजनामा पञ्चशील, प्रार्थना गरी शुरू

गरिएको रक्तदान कार्यक्रमको पोखरा उपमहानगर पालि-  
काका उपसेयर द्या. मानबहादुर गुरुङले Blood Bag  
हस्तान्तरण गरी शुरू गर्नुभयो । भिक्षु अद्वानन्दबाट  
द्यनको प्रकार र महात्म्यमाथि प्रकाश पारिएको सो  
बेला रक्तदान उपसमितिका संयोजक विमल उदासले  
स्वागत भाषण गर्नुभएको थियो भने गणेशवहादुर श्रेष्ठ,  
चेत गुरुङ, रामेश्वर मल्लले रक्तदान एवं बुद्धधर्ममा सेवा  
बारे आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

उत्तममान बुद्धाचार्यको सभापतित्वमा भएको  
समारोह कार्यक्रममा वेदमान गुभाजूले प्रमाण-पत्र तथा  
बुद्धमूर्ति उपहारस्वरूप प्रदान गर्नुभएको थियो । इच्छा-  
शक्ति अटो मोबाइल तथा रिकिंडशन हाउस नयाँबजार-  
द्वारा प्रायोजित उक्त रक्तदान कार्यक्रममा १७ वर्षदेवि ५१  
वर्षका ६ जना महिला तथा ६८ जना पुरुष गरी निम्न  
७७ जनाले रक्तदान गरेक थिए । रक्तदाताहरूमा बुद्धा-  
चार्यहरू सोभित, सन्तकुमारी, विकल, उत्तममान, इच्छा-  
मान, सुभाष, विक्रम; विद्वाचार्यहरू सुजन, विक्रम,  
विनायक, चन्द्रन, दिनेश, प्रकाश, सुनील, सुशील;  
शाक्यहरू चौजमान, विकास, रोशन, विनोद, राकेश;  
उदासहरू नीलकण्ठ, विपिन, विमल, सुनील; वि.क.हरू;  
राजकुमार, रामबहादुर, कमला, सम्झना; सी.के.हरू  
पुनम, कमल; गुरुङहरू दिनेश, गोविन्द, तेजबहादुर,  
शिव; श्रेष्ठहरू उमेश, विकास, दर्शन, मिलन, पुनीत,  
रत्ना; थापाहरू रामबहादुर, नीमबहादुर; राणहरू  
मनोजजंग, नरबहादुर; सेन्चोरीहरू राजेन्द्र, कुमार;  
पालिखेहरू केलाश, प्रकाश; विमिरेहरू अमृतकुमार,  
कमल; तिमिलिसनाहरू टीकाराम, शारदा; सुगम परा-  
ज्जली; उंकुमार लामिछाने, शङ्करप्रसाद शाह, बलराम  
लामा, उपेन्द्रकुमार कार्की, टड्ढप्रसाद सुवेदी, विमल  
बड्गामी, चन्द्रलाल रोकाया, गोविन्द बस्नेत, कृष्ण राई

पदम बरान, रवि महर्जन, असको महतो, अनिलकुनार शाही, रामबहादुर खड्का, अरुण सिंह, सविना प्रधान, महेन्द्र गेहलोक, बिन्दु गिरी, सविता पौडचाल, रम्य धवजू, अर्जुन क्षेत्री, यम खाती छन् ।

## शिलान्यास

२०५४ चैत्र २३, पाल्पा-

दिवंगत श्रद्धेय भिक्षु शाकयानद महास्थविर बस्तुभएको विहार पाल्पा तानसेनस्थित आनन्दविहारको पुनः निर्माणको लाभि अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष आचार्य भिक्षु कुमार काशयप महास्थविरको हातबाट शिलान्यास सम्पन्न भयो ।

(नेपालभाषा)

## सिर्पा: लःल्हात

१५१८ चिल्लागा ३, यल-

थनया थैनात्वालय संघमहानायक ग्रागमहापांडित भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविरया न्यादवःगु संबेजनीय तिथि कुन्हु छगु समारोहदा रवसाः रवल । भिक्षु महासंघदा अध्यत्र भिक्षु कुमार काशयप महास्थविरपाखे बुद्धपूजा न्हाहाःगु उगु ज्याइवलय प्रज्ञानन्द स्मृतिकोषपाखे प्रज्ञानद साधुवाद सिर्पा: लःल्हायेगु नाप भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविर, धर्मरत्न शाकय व दुष्टवहादुर वज्ञाचार्यपिति मृत्ति न्याद्वः दां नं लःल्हाःगु जुल । भिक्षु धम्मपालपाखे लस्कुस न्वचुया नाप आभा दुवाल, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, थाई राजदूत पेक्षा पितिसन, धर्मरत्न शाकय, भिक्षु सुदर्शन महास्थविरपाखे मदुम्ह संघनायक भिक्षुया चर्चा जूगु जुल । मुशी अमिता धाखवाःपाखे न्हाकूगु उगु ज्याइवलय प्रज्ञानन्द महास्थविरया सचिठदै जयन्ती इव न्यायेकेगु खै जुल ।

न्हासःलिसःकासाय व्वति काइपित तालिम

१११८ चिल्लागा ३०, यल-

बुद्धजयन्तीया लसताय रवसाः रवयावैच्चवंगु यल जिल्लाध्यापी बौद्ध न्हासःलिसः बुखुसी २७ रवःगुकथं २५४२ या बुद्धजयन्ती समारोह समितिपाखे न्हाकेत्वंगु दु । थुगु कासाय व्वति काइपित अःपुकेया लागि न्हासःलिसलय रवःछिनातःगु पाठ्यक्रमया विषयय नागबहाया छैववथाय तालिम बीकथं कक्षा न्हाकावयाच्चवंगु दु । थुजोगु कासाय २४ खलः पुचलं व्वतिकाये धुंकूगु दु ।

## गोठी जुल

१११ चिल्लागा ३०, यल-

लोटस रिसर्च सेण्टरया रवसालय थनया अक्षेश्वर महाविहारय नेवाः बौद्ध संस्कृतिइ लोकबाजं विषयया गोठी भावारत्न सत्यमोहन जोशीया सभापतित्वय प्रा. आशाराम शाकयपाखे दीप प्रज्वलन यानाः न्हाकल । गदनसेन वज्ञाचार्यपाखे नेपाःया नेवाः समाजय प्रचलित बौद्ध लोकबाजया विषयय न्हाव्वःगु ज्यापतिइ धर्मरत्न शाकय व कुण्ठभाई महर्जनपाखे टिप्पणी प्रस्तुत जुल । उद्यलय सहभागीपि प्रा. आशाराम शाकय, पं. हेमराज शाकय, फणीन्द्ररत्न वज्ञाचार्य, सत्यनारायण प्रजापति, कृष्णदास ताम्राकार, कुमारप्रसाद दर्शन, काशीनाथ तमोट यज्ञमानपति वज्ञाचार्य, रामशरण दर्नाल, मुनीन्द्ररत्न वज्ञाचार्य व हिरण्यराज वज्ञाचार्यपिति थःथःगु खैप्वकादीगु खः । सेन्टरया अध्यक्ष डा. वज्रराज शाकयपाखे लस्कुस न्वचु वियादीगु उगु गोठीइ ५३ मैं व्वति काःगुया लिसें सी. बी. वज्ञाचार्यपाखे धन्यवाद ज्ञापन जूगु खः

