उपोसथ शील सुरक्षा

Namo Buddhaya

2023

बुद्ध रश्मि

- पूर्णिमा
- अमावस्या
- कृष्ण पक्ष अष्टमी
- शुक्ल पक्ष अष्टमी

January

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

February

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

March

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

April

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

May

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

June

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

July

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

August

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

September

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

October

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

December

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

इन दिनों उपोसथ व्रत ग्रहण करके अपने जीवन में अप्रमाण पुण्य जमा करें !

Contactbuddharashmi@gmail.com 0094 76 229 7871 BuddhaRashmi

भगवान बुद्ध जी के समय इन चार उपोसथों के दिन लोग उपोसथ ग्रहण करके अप्रमाण पुण्य जमा करते थे। इसलिये आप भी इन उपोसथों के दिन उपोसथ शील ग्रहण कर अप्रमाण पुण्य जमा करिए !

पाली में उपोसथ अष्टशील ग्रहण

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !

बुद्धं सरणं गच्छामि
धम्मं सरणं गच्छामि
संघं सरणं गच्छामि

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि
दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि
ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि

१.पाणातीपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।

२.अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि|

३.अब्रह्मचरिया वेरमणि सिक्खापदं समादियामि|

४.मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

५.सुरामेरय मज्जपमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

६.विकाल भोजना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

७.नच्च गीत वादित विसूकदस्सन माला गंधविलेपन धारणमंडन विभूसनट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

८.उच्चासयन महासयना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि।

हिंदी में उपोसथ अष्टशील ग्रहण

नमस्कार है उन तथागत भगवान अर्हन्त सम्यक सम्बुद्ध जी को !

नमस्कार है उन तथागत भगवान अर्हन्त सम्यक सम्बुद्ध जी को !

नमस्कार है उन तथागत भगवान अर्हन्त सम्यक सम्बुद्ध जी को !

मैं बुद्ध की शरण जाता हूँ।

मैं धम्म की शरण जाता हूँ।

मैं संघ की शरण जाता हूँ।

दूसरी बार भी मैं बुद्ध की शरण जाता हूँ।

दूसरी बार भी मैं धम्म की शरण जाता हूँ।

दूसरी बार भी मैं संघ की शरण जाता हूँ।

तीसरी बार भी मैं बुद्ध की शरण जाता हूँ।

तीसरी बार भी मैं धम्म की शरण जाता हूँ।

तीसरी बार भी मैं संघ की शरण जाता हूँ।

१.मैं प्राणी हिंसा से विरत रहने की शील ग्रहण करता हूँ।

२.मैं चोरी करने से विरत रहने कि शील ग्रहण करता हूँ |

३.मैं अब्रह्मचर्य से विरत रहने की शील ग्रहण करता हूँ।(ब्रह्मचर्य मतलब सभी लैंगिक कृतियो से दूर रहना)

४.मैं मिथ्या वचन (झूट बोलना , चुगली करना , कठोर वाणी , व्यर्थ बडबड करना) से विरत रहने की शील ग्रहण करता हूँ |

५. मैं शराब और मादक पदार्थ के सेवन करने से विरत रहने की शील ग्रहण करता हूँ।

६.मैं विकाल भोजना से विरत रहने की शील ग्रहण करता हूँ ।
(उपोसत दीन दोपहर 12 के बाद अगले दीन सुबह 6 बजे तक खाना ना खाए ,
अगर आपको भूक लागती है तो आप ब्लॅक टी , ग्रीन टी , फ्रूट ज्यूस ले सकते है.
पर दूध , दूध की चाय , नारियल पाणी , सूप , खीर , कोई भी खाना
नही खा सकते)

७.मैं नाच , गाना ,बजाना और मेले तमाशे को देखणा तथा माला,गंध, सुगंधित
लेपणोको धारण करने तथा आभूषण की वस्तू से विरत रहने की शील ग्रहण
करता हूँ।

८.मैं बहुत आरामदायक उच्च आसन महाशयनासन से विरत रहने की शील ग्रहण
करता हूँ।

उपोसथ के बारे में अधिकतर पूछे जाने वाले सवाल और उनके जवाब !

१) क्या उपोसथ के दिन मैंने सफेद वस्त्र पहनना चाइये ?

सफेद वस्त्र पहनना अच्छा है, लेकिन जरूरी नहीं। परंपरागत रूप से, कुछ लोग अक्सर अपने बाएं कंधे पर एक सफेद कपड़ा पहनते हैं। उचित संयम कपड़े पहन कर उपोसथ शील ग्रहण कर सकते है। सफ़ेद वस्त्र अनिवार्य नहीं।

२) १२ बजे के बाद क्या खाया जा सकता है?

उपोसथ के दिन विकाल में भोजन नहीं कर सकते है यानि उपोसथ दीन दोपहर 12 के बाद अगले दीन सुबह 6 am तक दूध , दूध की चाय , नारियल पाणी , सूप , खीर और कोई भी खाना नही खा सकते. अगर आपको भूक लगती है तो आप ब्लॅक टी , ग्रीन टी , फ्रूट ज्यूस [फलों का रस],शहद, चतुमधुर ले सकते है. पानी अच्छी तरह पी सकते है।

३) कैसे सोना चाहिए ?

कोशिश करें सबसे सरल बिस्तर या चटाई ,चारपाई पर सोएं,अधिक आराम वाले बिस्तर [spring mattres] पर मत सोयें, यदि आप गद्दे को जमीन पर रखकर सो सकते है तो ये भी अच्छा है।

४) मैं स्वयं उपोसथ शील को कैसे ग्रहण करूं?

उपोसथ दिन सुबह पहले शरणागमन का पाठ करें और फिर आठ शील का पाठ करें, पाली और हिंदी अर्थ सहित पाठ कर सकते है तो अच्छा है ।और मन से सोचिये की मैं आज उपोसथ दिन अष्ट उपोसथ ग्रहण कर पालन करता हूँ। सुबह ८ बजे के पहले शील ग्रहण करने केलिए कोशिश करिये।

५) मैं अष्ट शील का पालन कैसे रोकूं ?[अष्ट शील पवारण कैसे करें ?]

अगले दिन सुबह पाँच शील ग्रहण करिये [स्वयं पंचशील ग्रहण करिये और मन से सोचिये की मैं अष्ट उपोसथ शील छोड़कर पंच शील ग्रहण करता हूँ] ।

६) क्या मैं किसी भी दिन अष्ट उपोसथ शील पालन कर सकता हूं ?

बिल्कुल। परंपरागत रूप से, लोग पूर्णिमा ,अमावश्या ,अष्टमी और चतुर्दशी के दिनों में अष्ट उपोसथ शील ग्रहण करते है । लेकिन भगवान् बुद्ध जी ने लोगों को जितनी बार संभव हो उतनी बार ऊपरीशील ग्रहण करने के लिए प्रेरित किया।इसमें कोई भी दिन देखना जरूरी नहीं। लेकिन कोशिश करिये पूर्णिमा ,अमावश्या ,शुक्ल और कृष्ण अष्टमी के दिन यानि चार उपोसथ दिवस को शील ग्रहण करे ही ।

७) क्या होगा अगर मैं दोपहर के बाद कुछ भूल जाऊँ और खा लूँ?

यह होना बहुत संभव है अगर हम घर पर उपोसथ कर रहे हैं। लेकिन चिंता मत करो,पश्चाताप मत करो । बस बुद्ध ,धम्म ,संघ से क्षमा मांगकर फिर से उपोसथ अष्टशील ग्रहण करिये और सोचिये की मैं फिर से उपोसथ अष्ट शील ग्रहण कर पवित्र से पालन करता हूँ। इसीलिए उपोसथ के दिन में अपने शीलों को याद रखिए!

८) officeमें , school में जाने वाले दिन है तो उपोसथ ग्रहण कर सकते है क्या ?

बिलकुल ,लेकिन बहुत होश में रखिये अपने अष्टशील के बारे में !

९) क्या मुझे अष्ट शील ग्रहण करते हुए पूरे दिन घर पर रहना और ध्यान साधना करना है ?

□□नहीं। धम्म अभ्यास के लिए दिन समर्पित करना निश्चित रूप से बहुत अच्छा है। लेकिन ये संभव नहीं है तो उस दिन अष्ट शील ग्रहण कर office या स्कूल भी जा सकते हैं। और घर के काम यानि झाड़ू करना ,खाना बनाना भी कर सकते है ,लेकिन सावधानी रखिये अपने अष्ट शील के बारे मे ,इसलिए बहुत अच्छा होगा की अष्ट शील ग्रहण कर घर पर रहना और पूरे दिन धम्म अभ्यास करने केलिए कोशिश करना।

१०) उपोसथ के दिन उपोसथ धारण करने के बाद भी स्नान कर सकते है क्या ?

हाँ बिलकुल। लेकिन सादारण साबुन का उपयोग करिए । उपोसथ दिन बोडिलोशन ,फेसवॉश ,शैम्पू उपयोग न करना अच्छी बात हैं। और सभी प्रकार के मेकअप ,प्रसादन सामग्री उपयोग ना करे !

११) उपोसथ दिन रात में medicine ले सकते हैं क्या ? अगर हा तो कैसे ले ?

हाँ medicine ले सकते हैं। लेकिन उपोसथ के कारन विकाल भोजन नहीं कर सकते है। इसलिए medicine के पहले खाना नहीं खा सकते है। तो फ्रूट जूस या चतुमधुर अच्छी तरह ग्रहण कर के medicine ले सकते है।

१२) उपोसथ दिन कैसे रहना चाइये ?

उपोसथ के दिन अपने mobile phone , television से दूर रहना अच्छा होगा ।और कोशिश करिये पूरे दिन अर्हन्त लोग को अनुसरण कर पवित्र आचरण से रहने के लिए , और धम्म श्रवण करिये ,ध्यान साधना करिये ,बुद्ध धम्म और संघ के गुण के बारे मे मनन करिये , दान दीजिये ,मैत्री साधना करिये ,बुद्ध पूजा वंदना करिये , धम्म artikles पढ़िए ,परित्राण पाठ करिये।

आप सभी लोगों के लिए मंगल कामना करता हूँ की आप हर उपोसथ धारण कर अप्रमाण पुण्य अर्जित करे !

जानिए ,उपोसथ ग्रहण करने का मूल्य !

एक अवसर पर तथागतजी शाक्योंके के बीच निवास कर रहे थे,कपिलवस्तू के बरगद के उद्यान में। फिर,
उपोसथ दिवस पर, कई शाक्य उपासक तथागतजी के पास आए, उन्हे वंदन किए और एक ओर बैठ गए।
तब तथागतजी ने उनसे कहा:

"शाक्यों, क्या आप उपोसथ अष्टशील धारण करते है?
भंते "कभी-कभी हम करते हैं, और कभी-कभी हम नहीं करते।"
"यह तुम्हारा दुर्भाग्य और नुकसान है, शाक्यों! जब जीवन दुःख और मृत्यु से संकटग्रस्त है,और आप
उपोसथ अष्टशील केवल कभी-कभी करते है, और कभी-कभी नहीं।

आपको क्या लगता है, शाक्यों मान लीजिए कोई आदमी था,यहाँ जो, बिना कुछ
अहितकर किए, प्रतिदिन आधा काहापण कमाए,अपने काम के लिए।
क्या यह पर्याप्त होगा,उसे एक चतुर और उद्यमी आदमी कहें?
"हाँ, भंते।"

आपको क्या लगता है, शाक्यों मान लीजिए कोई आदमी था,यहाँ जो, बिना कुछ
अहितकर किए, प्रतिदिन काहापण कमाए,अपने काम के लिए।
क्या यह पर्याप्त होगा उसे एक चतुर और उद्यमी आदमी कहें?
"हाँ, भंते।"

आपको क्या लगता है, शाक्यों मान लीजिए कोई आदमी था,यहाँ जो, बिना कुछ
अहितकर किए, प्रतिदिन काहापण कमाए,अपने काम के लिए।
क्या यह पर्याप्त होगा उसे एक चतुर और उद्यमी आदमी कहें?
"हाँ, भंते।"

आपको क्या लगता है, शाक्यों? मान लीजिए कोई आदमी था

यहाँ जो, बिना कुछ अहितकर किए,

प्रतिदिन

,दो...तीन...चार...पांच...छह...सात...आठ...नौ...दस...बीस...तीस...चालिस...पचास.

...काहापण कमाए,अपने काम के लिए।

क्या यह पर्याप्त होगा

उसे एक चतुर और उद्यमी आदमी कहें?

"हाँ, भंते।"

आपको क्या लगता है, शाक्यों? मान लीजिए कोई आदमी था

यहाँ जो, बिना कुछ अहितकर किए,

प्रतिदिन सो या हज़ारों कहापण कमाए, जो कुछ भी प्राप्त होता है उसे जमा करता है,

और उसका जीवन सौ वर्ष है, और वह सौ वर्ष जीवित है,

क्या वह बहुत अधिक धन अर्जित करेगा?”

"हाँ, भंते।"वह बहुत अमीर होगा !

लेकिन इन सोलह महान साम्राज्यों का राजा बनना जिसके पास सप्त रत्न है,मगध ,कासी ,कोसल,वज्जि ,मल्ल,चेतिय ,वंघ,कुरु ,पंचाल,मच्छ ,सूरसेन,अस्सक,अवन्ति ,गांधार ,काम्बोज. ये उपोसथ अष्टशील का सोलहवा भाग होने के लायक भी नही है। किस कारण से? क्योंकि मनुष्य लोक में राजा बनना देवलोक के सुख की तुलना में दरिद्र जेसा है।

मनुष्य - जीवनके पचास वर्षोंके बराबर चातुर्महाराजिक देवताओं का एक रात दिन होता है । उन तीस रातोका महीना होता है । उन महीनोसे बारह महीनोका सवत्सर । उन वर्षोंसे पाँच सौ वर्ष चातुर्महाराजिक देवतांओकी आयु - गणना । अगर यहाँ कोई स्त्री या पुरुष आठ अंगो वाले उपोसथ - व्रतका पालन करता है तो, शरीर छूटने पर , मरनेके अनन्तर चातुर्महाराजिक देवताओकी संगतिमे उत्पन्न होता है । इसी लिये यह कहा गया कि ' दिव्य - लोकके सुखकी तुलनामें मानुषी राज्य तुच्छ है ।

मनुष्य जीवनके सौ वर्ष , तावतिंस देवताओंका एक रात - दिन। उन तीस रातोंका एक महीना। उन बारह महीनोका सवत्सर (वर्ष) । उन वर्षों से एक हजार वर्ष तावतिंस देवताओंकी आयु- गणना |............

मनुष्य जीवनके दो सौ वर्ष , याम देवताओका एक रात - दिन । उन तीस रातोंका एक महीना। उन बारह महीनोका वर्ष। उन वर्षोंसे दो हजार वर्ष याम देवताओंकी आयु गणना। ....

मनुष्य जीवनके चार सौ वर्ष , तुषित देवताओका एक रात - दिन। उन तीस रातोका एक महीना। उन बारह महीनोका वर्ष । उन वर्षोंसे चार हजार वर्ष तुषित देवताओकी आयु गणना | ....

मनुष्य जीवनके आठ सौ वर्ष, निर्माणरति देवताओका एक रात दिन । उन तीस रातोका एक महीना , उन बारह महीनोका एक वर्ष। उन वर्षोंसे आठ हजार वर्ष निर्माणरति देवताओकी आयुगणना |...............

मनुष्य - जीवन के सोलह सौ वर्ष, परिनिम्मित वशवर्ती देवताओका एक रात दिन , उन तीस रातोका एक महीना । उन बारह महीनोका एक वर्ष। उन वर्षोंसे सोलह हजार वर्ष परिनिम्मित वशवर्ती देवताओकी आयु - गणना | अगर कोइ स्त्री या पुरुष आठ अंगो वाले उपोसथ - व्रतका पालन करता है तो , वह शरीर छूटने पर , मरनेके अनन्तर परनिमित वशवर्ती देवताओकी संगतिमें उत्पन्न होता है । इसी लिये यह कहा गया कि ' दिव्य लोकके सुखकी तुलना मानुषी राज्य तुच्छ है ।

चन्द्रमा तथा सूर्य दोनो सुदर्शन है । अन्धकारको नष्ट करने वाले , अन्तरिक्षमें भ्रमण करने वाले , प्रकाशपुँज , आकाश - स्थित ये जितने प्रदेशोंको प्रकाशित करते हैं , उस प्रदेशमें जितना भी धन है , जितने भी मोती ,रत्न,हिरे,सोना,चांदी, जितना भी है , जितना भी है ये सब आठ अंग वाले उपोसथ - व्रतके पालनके सोलहवें हिस्सेके भी बराबर नही है । इसलिये शीलवान् स्त्रियाँ तथा पुरुष आठ अंगवाला उपोसथ व्रतका पालन कर , सूखके कारण पुण्य - कर्म कर , अतिदिव्य हो स्वर्गको प्राप्त होते है ।

"यह तुम्हारा दुर्भाग्य और नुकसान है, शाक्यों! जब जीवन दुःख और मृत्यु से संकटग्रस्त है,और आप उपोसथ अष्टशील कभी-कभी धारण करते है, और कभी-कभी नहीं।

"भंते आज से, हम उपोसथ अष्टशील धारण करेंगे। ”

तथागत बुद्ध जी ,साक़िय सुत्त ,अगुत्तर निकाय

सभी लोग ये सकिय सुत्त पढ़कर उपोसथ का महत्व के बारे जानकर कल से आने वाले सभी उपोसत धारण कर अप्रमाण पुण्य अर्जित करिए !

उपोसथ के बारे में हमारे शास्ता तथागत बुद्ध जी ने
अट्ठङ्गउपोसथ सुत्त [८. ४२ अंगुत्तर निकाय] में ऐसा बता थे।

"तथागत बुद्ध ने दुःख का अंत करने वाले इस अष्टांग-उपोसथ को
प्रकाशित किया है |
चन्द्रमा तथा सूर्य दोनो सुदर्शन है । अन्धकारको नष्ट करने वाले ,
अन्तरिक्षमें भ्रमण करने वाले , प्रकाशपुँज , आकाश - स्थित ये जितने
प्रदेशोंको प्रकाशित करते हैं , उस प्रदेशमें जितना भी धन है , जितने भी
मोती ,रत्न,हिरे,सोना,चांदी, जितना भी है, जितना भी है ये सब आठ
अंग वाले उपोसथ - व्रतके पालनके सोलहवें हिस्से के भी बराबर नही है |
इसलिये शीलवान् स्त्रियाँ तथा पुरुष आठ अंगवाला उपोसथ व्रतका
पालन कर , सूखके कारण पुण्य - कर्म कर , अतिदिव्य हो
स्वर्गको प्राप्त होते है ।"

उपोसथ धारण करणे से हमे बहुत पुण्य मिलता है ! मनुष्य जन्म , कल्याण मित्र संगती और बुद्ध का पवित्र धम्म मीलना बहुत दुर्लभ है ! आपको ये सब मिला है , ईसिलीये धम्म और उपोसथ के महत्त्व को जानकर अप्रमादी बनिए ! आलस छोडीए और उपोसथ धारण करीए !