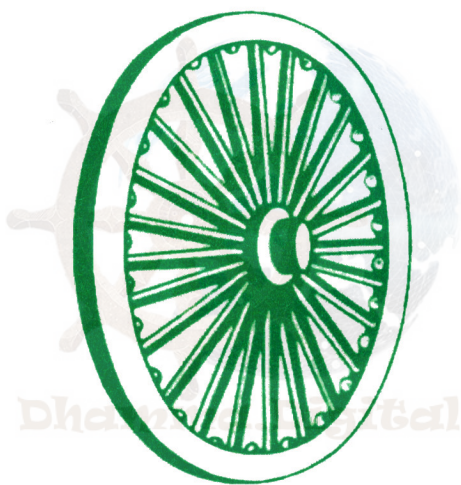
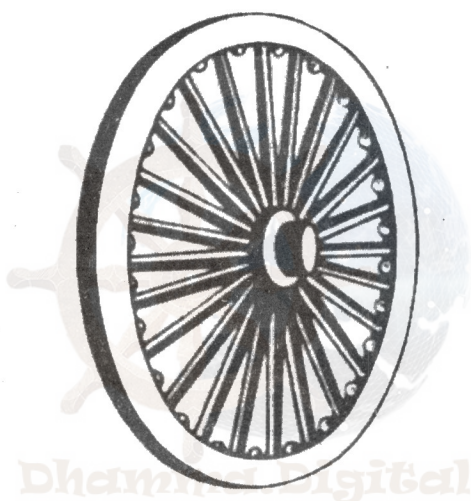

आध्यात्मिक ज्ञान



मुनि भिक्षु

आध्यात्मिक ज्ञान



लेखक
मुनि भिक्षु

नेपाली भाषा सहयोगी
पविता शाक्य

प्रकाशकः

महेश्वर श्रेष्ठ

सरिता श्रेष्ठ

मनिषा श्रेष्ठ

स्मृति श्रेष्ठ

बनेपा, नेपाल

आध्यात्मिक स्वास्थ्य केन्द्र

SPIRITUAL HEALTH CENTER

चन्द्रकीर्ति बिहार, धोकेचौर

बनेपा-१

प्रथम संस्करण - August 2009 AD
बुद्ध सम्बत् - २५५३
विक्रम सम्बत् - २०६६ आषाढ

कम्प्युटरः

बि एण्ड बि कम्प्युटर सर्भिस

बनेपा-६, नयाँबसपार्क, प्रदेश मार्ग

फोनः ०११-६६४५०४

मुद्रकः

कोशल छापाखाना

बनेपा-१०, गोदामचोक

फोनः ०११-६६१३७७

विषयवस्तु (Contents)

विषय	पृष्ठ नं.
लेखकको भुमिका	१-३
१. अहिंसा र मैत्री भावना	४-५
२. अहिंसा र मैत्री भावनाको फल एवम गुण	६-७
३. कुशल धर्मको १५ वटा अंगहरू	८-३६
४. भगवान बुद्ध देशित ध्यानविधि (संक्षिप्त) विपर्ययना ध्यान वा विदर्शन भावना	३७-५२
५. समाधिको २८ वटा गुण	५३-५४
६. दश पारमिता (दश सदगुणको पुर्णता)	५५-६१
७. चतुर ब्रम्हविहार (उत्तम व्यवहार हृदयको सर्वोत्तम अवस्था, चित्तलाई निर्मल राख्ने उपाय)	६२-६५
८. ३७ प्रकार बोधिपक्ष (भगवान बुद्धको मूल शिक्षा)	६६-६७
९. पञ्चनीवरण (अज्ञानताको कारण)	६८-६९
१०. सप्त बोभ्यंग (ज्ञानको कारण)	७०-७१
११. १२ प्रकार अकुशल	७२-७५
१२. सबैभन्दा ठुलो १२ प्रकारका सुख	७५-७६
१३. चक्रमणको आठगुण	७७-७८

१४.	पञ्चबलः पाँच प्रकार बल	७८-७९
१५.	संसारका १४ प्रकार बन्धन	८०
१६.	चित्तलाई विक्षिप्त गर्ने ९ प्रकारका अन्तरायहरु	८१-८३
१७.	विक्षिप्त चित्तको परिणाम	८४-८५
१८.	आध्यात्मिक गुरुको योग्यता	८६-८८
१९.	भगवान बुद्धदेशित ३८ प्रकार मंगलहरु	८९-९०
२०.	पुत्र-कन्या सन्तानहरुको प्रति माता पिताको कर्तव्य	९१-९३
२१.	संक्षिप्त सारगर्भ उक्ति	९३-१०८
२२.	ज्ञानबर्धक पुस्तकहरु	१०९-११७
	मन्तव्य	११८-११९

Dhamma.Digital

लेखकको भूमिका

एउटा स्वस्थ सबल सुन्दर शरीर भित्र एउटा स्वस्थ सबल सुन्दर मन मानव जीवनको सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति हो । स्वस्थ सबल सुन्दर मन एवं शरीर-ज्ञान, सफलता, सुख, शान्ति, प्रसन्नता तथा सन्तोषको आधार हो । मानव जीवनको सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति 'स्वस्थ सबल सुन्दर मन एवं शरीर' जुन ब्यक्तिको लाभ भएको छ त्यो ब्यक्तिको जीवनमा अरु भौतिक सम्पत्तिहरूको अभाव हुँदैन । एवं यो सम्पत्तिको अगाडी अरु भौतिक सम्पत्तिहरू तुलना (Compare) गरियो भने सबै भुकेर जानेछ, फिक्का भएर जानेछ ।

केवलमात्र स्कूल, कलेज, युनिभर्सिटीमा अध्ययन गरेर युनिभर्सिटीको डिग्री लाभ गरेर स्वस्थ सबल सुन्दर मन एवं शरीर प्राप्त गर्न सकिँदैन । युनिभर्सिटीको डिग्री लाभ गरेर मात्रै स्वस्थ सबल सुन्दर निरोगी दीर्घजीवन प्राप्त हुँदैन ।

कुशल धर्मको ज्ञान, आध्यात्मिक विषयहरूको ज्ञान एवं यी विषयहरूको अध्ययन, प्रशिक्षण, अभ्यास तथा साधनाको माध्यमबाट स्वस्थ सबल सुन्दर मन प्राप्त गर्न सकिन्छ । स्वस्थ

सबल सुन्दर शरीर तथा निरोगी दीर्घजीवन लाभ गर्नको लागि स्वस्थ सबल सुन्दर निरोगी मनको अनिवार्य आवश्यकता छ । किनकि मन स्वस्थ एवम निरोगी छैन भने शरीर पनि स्वस्थ एवम निरोगी रहन सक्दैन । स्वस्थ मन विना स्वस्थ शरीरको कल्पना गर्नु न्यर्थ छ ।

मानव शरीरको समस्त प्रकार शारीरिक मानसिक रोग-ब्याधिको १२ प्रकार कारणहरूको बारेमा ज्ञान एवम स्वास्थ्य साधनाको १६ प्रकार अंगहरूको बारेमा ज्ञान तथा यी विषयहरूको अध्ययन प्रशिक्षण अभ्यास एवं साधनाको माध्यमबाट नै स्वस्थ सबल सुन्दर शरीर तथा निरोगी दीर्घ जीवन लाभ गर्न सकिन्छ । यस विषयहरूको बारेमा "स्वास्थ्य ज्ञान" नामक पुस्तकमा लेखिएको छ । पाठक बृन्द स्वास्थ्य ज्ञान नामक लेखकको दोस्रो परिपूरक पुस्तक संग्रह गरेर अध्ययन गर्नुहोला ।

प्रस्तुत पुस्तकमा कुशल धर्मको अंगहरूको बारेमा, आध्यात्मिक विषयहरूको बारेमा एवम भगवान बुद्ध देशित ध्यान विधिको बारेमा संक्षिप्त परिचय दिएको छ । यो विषयहरूको परिचयबाट मानव जातीको प्रत्येक नर-नारीलाई स्वस्थ सबल सुन्दर निरोगी मन लाभ गर्नको लागि सहायता लाभ हुनेछ एवं मार्गदर्शन

लाभ हुनेछ । कुशल धर्मको बारेमा, आध्यात्मिक विषयहरूको बारेमा यथार्थ धारणा लाभ हुनेछ ।

मानव जातिको प्रत्येक नर-नासीलाई स्वस्थ सबल सुन्दर निरोगी मन एवं शरीर लाभ हुन सकोस् । सुन्दर निरोगी दीर्घ जीवन लाभ हुन सकोस्, प्रत्येक नर-नारीले भगवान बुद्ध देशित, विपश्यना ध्यान वा विदर्शन भावना अभ्यास गरेर लोकोत्तर समाधि प्रज्ञा लाभ गरेर दुःखबाट मुक्त हुन सकोस् भन्ने लेखकको उद्देश्य एवम प्रार्थना हो ।

जगतको समस्त प्राणीहरू सुखी हुन सकोस्, जगतको समस्त प्राणीहरू दुःखबाट मुक्त हुन सकोस् । साधु-साधु-साधु !

Dhamma.Digital

मैत्रीपूर्ण मुदिता सहित
मुनि भिक्षु
चन्द्रकीर्ति बिहार
बनेपा, नेपाल
1st June, 2009 A.D.

॥ एक ॥

अहिंसा र मैत्रीभावना

समस्त बुद्धहरुलाई नमस्कार । धर्मलाई नमस्कार । सत्यलाई
नमस्कार ।

जल-स्थल-अन्तरिक्ष सहित जगतको समस्त प्राणीहरु
सुखी होस्, दुःखबाट मुक्त होस् ।

जगतको समस्त प्राणीहरु रोगबाट मुक्त होस्, शोकबाट
मुक्त होस्, शंकाबाट मुक्त होस्, भयबाट मुक्त होस् । शत्रु रहित होस्,
आपद-विपदबाट मुक्त होस्, दुःश्चिन्ताबाट मुक्त होस्, निज
सम्पत्तीबाट बञ्चित नहोस्, समस्त प्राणीहरुको प्रज्ञा पारभी पूर्ण होस्,
समस्त प्राणीहरुको सद्इच्छा पूर्ण होस् ।

म कुनै प्राणीलाई दुःख, कष्ट-पीडा दिनेछैन, अनिष्ट
गर्नेछैन, क्षति गर्ने छैन, हानी पुऱ्याउने छैन । समस्त प्राणीहरु म देखि
भय मुक्त होस् । भविष्यमा म एकदिन शरीर धारणबाट मुक्त भएर
समस्त प्राणीहरुको प्रति उच्चतम अहिंसक हुनेछु ।

अहिंसा र मैत्री भावना

मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षामा मन-संयम वा भावना ।
अविहिंसा-अन्यापाद-नैष्कर्म्यको संकल्प ।

जानेर नजानेर अतीतकालमा जुन प्राणीहरुलाई मैले दुःख कष्ट पीडा दिएको थिएँ, क्षति गरेको थिएँ, अन्याय अधर्म गरेको थिएँ, उनीहरु सबैसँग मैले क्षमा प्रार्थना गर्दछु । एवम् जुन प्राणीहरुले म माथि अन्याय अधर्म गरेका थिए मलाई दुःख-कष्ट-पीडा दिएका थिए उनीहरु सबैलाई मैले क्षमा प्रदान गरेको छु ।

हे सत्य ! हे धर्म ! म तिम्रो अनुगमन गर्दछु । नमस्कार ।

(प्रत्येक दिन बिहान निन्द्राबाट उठेर एकबार एवम् राति निदाउने बेला एकबार, दिनको दुईबार यो मैत्री भावना गरियो भने साधकको कल्याण हुन्छ ।)

Dhamma.Digital

॥ दुई ॥

अहिंसा र मैत्री भावनाको फल एवम् गुण

१. अहिंसक मैत्री भावनाकारी-सुखपूर्वक निन्द्रा जान्छ, सुखपूर्वक निन्द्राबाट जाग्रत हुन्छ, पाप स्वप्न वा दुःस्वप्न देख्दैन ।
२. अहिंसक मैत्री भावनाकारी मनुष्य अमनुष्य सबै प्राणीहरूको प्रिय तथा मनोज्ञ हुन्छ ।
३. अहिंसक मैत्री भावनाकारीको मुखमण्डल शान्त, सौम्य, सुन्दर तथा दर्शनप्रिय हुन्छ ।
४. उच्चतम अहिंसक मैत्री भावनाकारीको अकाल मृत्यु हुँदैन, दुर्घटना भएर अस्वभाविक मृत्यु हुँदैन, महा शारीरिक यन्त्रणा, महामानसिक यन्त्रणा प्राप्त हुँदैन, अग्नि-जल-विष-अस्त्र शस्त्रबाट आघात प्राप्त भएर मृत्यु हुँदैन । शत्रुको हातबाट आघात प्राप्त भएर मृत्यु हुँदैन किनकि उच्चतम अहिंसक मैत्री भावनाकारीको कुनै शत्रु नै हुँदैन ।
५. अहिंसक मैत्री भावनाकारीको प्रति शत्रुताभाव विस्तारै विस्तारै क्षीण भएर जान्छ, मृदु भएर जान्छ ।
६. अहिंसक मैत्रीभावनाकारीको चित्त अतिशीघ्र एकाग्र एवम् समाधिस्थ हुन्छ ।

अहिंसा र मैत्री भावनाको फल एवम् गुण

७. अहिंसा एवम् मैत्री भावनाबाट क्रोध जय हुन्छ, द्वेष नष्ट हुन्छ, न्यापाद नष्ट हुन्छ, शत्रुतामी भाव क्षीण हुन्छ ।
८. अहिंसा एवम् मैत्रीभावनाबाट चित्त निर्मल, शान्त, सुन्दर एवम् सौम्य भाव धारणा गर्छ ।
९. अहिंसा एवम् मैत्रीभावनाबाट मनमा सन्तोष तथा प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ ।
१०. अहिंसाको पालना, मैत्री भावना, दान-पुण्य-कर्म, पञ्चशील अष्टशील पालन गर्नु भन्ने त्यो ब्यक्तिको आयु बृद्धि हुन्छ, वर्ण सुख बल प्राप्त हुन्छ ।
११. अहिंसक मैत्री भावनाकारीको परिपूर्ण उमेरमा स्वाभाविक शान्तिदायक मृत्युलाई प्राप्त हुन्छ ।
१२. अहिंसक मैत्री भावनाकारीको भविष्यकालमा सुगति लाभ हुन्छ ।
१३. अहिंसक मैत्री भावनाकारीको अर्हत अथवा अनागामी फल लाभ हुन्छ ।
१४. अहिंसा एवम् मैत्री पारमीविना कुनै ब्यक्ति महामानव हुन सक्तैन । अहिंसा एवम् मैत्री पारमी महामानवको अनिवार्य स्वाभाविक गुण हो ।

॥ तीन ॥

कुशल धर्मको १५ वटा अंग

१) अहिंसा २) दानपुण्य ३) पञ्चशील-अष्टशील-दशशील-पालन
४) सत्यलाई अनुशरण ५) मन एवम् दशइन्द्रिय संयम ६)
अचौर्य ७) कामभोगमा मिथ्या आचरण वा ब्यभिचारबाट विरत
रहनु ८) नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक द्रव्यको
सेवनबाट विरत रहनु ९) मैत्री १०) दया-करुणा ११) क्षमा १२)
कृतज्ञता १३) वैराग्य १४) त्याग १५) लोकोत्तर ध्यान-समाधि
साधना

१) अहिंसा :

शरीर वचन मनमा हिंसाको अभाव । जानेर, बुझेर,
देखेर, इच्छा पूर्वक कुनै पनि प्राणीलाई शरीरले, वचनले मनले
कुनै प्रकारको दुःख, कष्ट, पीडा नदिनु, क्षति नगर्नु अहिंसा हो।

जानेर-बुझेर-देखेर-इच्छापूर्वक मनुष्य वा अरु
प्राणीलाई हत्या नगर्नु । प्राणी हत्यामा तीव्रतम हिंसा कर्म

साधन हुन्छ । हत्यामा बध्य प्राणीको तीव्रतम वेदना-दुःख-कष्ट-पीडा अनुभूत हुन्छ । जानेर बुझेर-देखेर इच्छा पूर्वक मनुस्य वा अरु प्राणीलाई कुटपिट नगर्नु, शारीरिक अत्याचार नगर्नु, मानसिक अत्याचार नगर्नु (Not to do Physical and mental torture), दुःख नदिनु, कष्ट नदिनु, पीडा नदिनु, हानी नपुऱ्याउनु, क्षति नगर्नु, अरुको सुःख शान्ति भङ्ग नगर्नु, बाधा अवरोध नपुऱ्याउनु, चोरी नगर्नु, ब्यभिचार नगर्नु, मिथ्यावचन नबोल्नु, मिथ्या भ्रान्त कुराहरु किताबमा नलेख्नु, नशालु पदार्थ सेवन नगर्नु अहिंसा हो। प्राणीहत्या कर्मबाट बध्य प्राणीको तीव्रतम वेदना, दुःख, कष्ट, पीडा अनुभूत हुन्छ । चोरी कर्मबाट पनि हिंसा हुन्छ । किनकी जसको चीज चोरी भएको छ त्यो ब्यक्तिको मनमा दुःख हुन्छ, कष्ट हुन्छ, हानी हुन्छ। ब्यभिचार, मिथ्यावचनबाट पनि अरुको हानी हुन्छ, दुःख हुन्छ, कष्ट हुन्छ । नशालु पदार्थ सेवनबाट प्रत्यक्ष रूपले (Directly) आफ्नो हानी हुन्छ, कष्ट हुन्छ एवम् अप्रत्यक्ष रूपले (Indirectly) नशालु सेवनकारी ब्यक्तिले अरुलाई दुःख कष्ट दिन्छ । अतएव शील पारमी पनि अहिंसा तत्वको

अन्तर्भुक्त हो । अर्थात् पञ्चशील भङ्ग गरेको खण्डमा अरुको हानी हुन्छ यसबाट हिंसा हुन्छ । पञ्चशील पालना गनुको भाव अर्थ अरुलाई हानी नपुन्याउनु, दुःख कष्ट नदिनु हो । पञ्चशील भङ्ग गरेको खण्डमा अरुलाई पनि हानी हुन्छ, आफूलाई पनि हानी हुन्छ । पञ्चशील पालना गरेको खण्डमा आफूलाई पनि कल्याण हुन्छ अरुलाई पनि कल्याण हुन्छ ।

अहिंसा धर्मको प्रथम अंग हो । अहिंसा धर्मको प्रथम लक्षण हो । अहिंसा धार्मिक ब्यक्तिको प्रथम लक्षण हो । उच्चतम अहिंसक ब्यक्तिको अकाल मृत्यु हुँदैन, दुर्घटनाबाट मृत्यु हुँदैन, महाशारीरिक मानसिक यन्त्रणा भोग गर्नु पर्दैन, शत्रुको हातबाट मृत्यु हुँदैन, यो अहिंसा पूण्य कर्मको फल हो । उच्चतम अहिंसक ब्यक्तिको शत्रु नै हुँदैन । अहिंसक ब्यक्तिको अस्त्र-शस्त्र धारणा गर्नुको आवश्यकता नै छैन, अस्त्र धारण गर्नुको प्रश्नै उठ्दैन । हिंसक ब्यक्तिलाई धार्मिक भन्न मिल्दैन । जुन धर्ममा अहिंसा छैन त्यो धर्मले मानव जातीलाई-मानव जीवनलाई एवम प्राणीहरुलाई कल्याण गर्न सक्दैन, हित गर्न सक्दैन । अहिंसक ब्यक्ति नै यथार्थ धार्मिक ब्यक्ति हो ।

अहिंसा महानतम सद्गुण हो । अतएव कुशल धर्म हो ।
 धार्मिक ब्यक्ति अवश्यै अहिंसक हुन्छ । अहिंसक ब्यक्तिले
 जानेर-बुझेर-देखेर-इच्छापूर्वक कसैलाई शरीरले-वचनले मनले
 दुःख कष्ट पीडा दिदैन, हानी पुन्याउदैन ।

तृष्णा-आशक्ति-भव निरोध भएको पुनः शरीर धारण
 गर्नुपर्नेबाट मुक्त हुनुभएको ब्यक्ति सर्वश्रेष्ठ अहिंसक हो ।
 निरोध समाधि लाभ भएको ब्यक्ति निर्वाण लाभ भएको ब्यक्ति
 सर्वश्रेष्ठ अहिंसक हो। दान पारमी, शील पारमी, नैष्कर्म्य
 पारमी, सत्य पारमी, क्षान्ति पारमी, मैत्री पारमी, उपेक्षा पारमी-
 यो सबै सद्गुणहरू अहिंसा तत्त्वसंग प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष
 (Directly Indirectly) रूपले युक्त छ अर्थात् अहिंसक
 ब्यक्तिको हृदयमा उपरोक्त सबै दशपारमीको सद्गुणहरूको
 समावेश हुन्छ ।

अहिंसाबाट आफ्नो पनि कल्याण हुन्छ, अरुको
 पनि कल्याण हुन्छ । समस्त प्राणीहरूलाई कल्याण हुन्छ
 संसारको कल्याण हुन्छ । जहाँ अहिंसा छैन त्यहाँ ब्यक्तिगत
 एवम समष्टिगत शान्तिको राज्य स्थापना हुँदैन ।

२) दानपुण्यः

निस्वार्थ भावले अरुलाई दिनु, सेवा गर्नु, उपकार गर्नु, सहायता गर्नु, परित्याग गर्नु दान हो, पुण्य कर्म हो । अन्नदान, वस्त्रदान, वासस्थान दान, औषधी दान, आरोग्य दान, अभय दान, जीवन दान, विद्यादान, ज्ञानदान, सेवादान, धर्मदान। दान कर्मबाट दाता एवम् ग्रहिता दुवैको उपकार साधन हुन्छ । यसरी सबैको सामर्थ्य अनुसार दान गर्नु भन्ने सामग्रिक रूपले सबैको हित तथा उपकार हुन्छ । दाताको मनमा सन्तोष एवम् प्रसन्नता उत्पन्न हुन्छ, मनको उदारता तथा त्याग शक्ति विकसित हुन्छ, फलस्वरूप उसको ठूलो र महान कर्म गर्नुको सामर्थ्य उत्पन्न हुन्छ। दानी ब्यक्तिको घरमा महान गुण सम्पन्न शिशुको जन्म हुन्छ । दान गर्नु महान गुण हो त्यसैले दान गर्नु कुशल धर्म एवम् धर्मको अंग हो । धार्मिक ब्यक्ति अवश्यै दाता हुन्छन् ।

दानबाट त्याग शक्ति बृद्धि हुन्छ, जुन त्याग शक्तिले मनुष्यलाई निर्वाणको (दुःख मुक्ति) निकट पुऱ्याउँछ, मनमा सन्तोष उत्पन्न हुन्छ, सद्गुण विकसित हुन्छ, हृदय महान

हुन्छ-ठूलो हुन्छ । दानबाट दोस्रो ब्यक्ति वा प्राणीलाई उपकार हुन्छ । दान गर्नुको अर्थ अरुलाई उपकार गर्नु, संसारलाई कल्याण गर्नु हो एवम आफ्नो त्याग शक्ति वृद्धि गर्नु हो। त्याग शक्तिले हामीलाई दुःख मुक्ति तिर लैजान्छ। दान गर्नु महानता हो, पुण्य हो, धर्म हो । धार्मिक ब्यक्ति दानशील हुन्छ । निःस्वार्थ भावले जे दिन्छ वा त्याग गरिन्छ त्यसलाई दान भनिन्छ ।

दाताले जे वस्तु वा विषय दान दिन्छ उसलाई भविष्यमा त्यो वस्तु वा विषय बृद्धि हुन्छ वा प्राप्त हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो (Law of Nature) । मैत्री दिएको छ भने मैत्री फर्केर आउँछ, घृणा दिएको छ भने घृणा फर्केर आउँछ, विद्या दिएको छ भने विद्या बढेर आउँछ, ज्ञान दिएको छ भने ज्ञान बृद्धि हुन्छ, सम्मान दिएको छ भने सम्मान फर्केर आउँछ, निन्दा दिएको छ, भने निन्दा फर्केर आउँछ, प्रशंसा दिएको छ भने प्रशंसा फर्केर आउँछ, भोजन दिएको छ भने भोजन प्राप्त हुन्छ, दुर्न्यवहार दिएको छ भने दुर्न्यवहार फर्केर आउँछ, सेवा दिएको छ भने सेवा फर्केर आउँछ, धर्म दिएको छ भने

धर्मगुणको वृद्धि हुन्छ, सत्य व्यवहार दिएको छ भने सत्य गुणको वृद्धि हुन्छ, आध्यात्मिक ज्ञान दिएको छ भने आध्यात्मिक ज्ञानको वृद्धि हुन्छ । यो विषयहरू न्यक्तिबाट सुरुवात भएर आस-पास वा चारै दिशा तिर फैलिन्छ ।

दानको फल एवम गुण

१. दाता-मनुष्य अमनुष्य बहुजनको प्रिय तथा मनोज्ञ हुन्छ ।
२. दाताकहाँ साधु तथा सत्पुरुषको आगमन हुन्छ । उनीहरूले सेवा आर्शिवाद तथा उपदेश दिन्छन् ।
३. दाताको सुख्याती सर्वत्र फैलिन्छ ।
४. दाताको मित्र लाभ हुन्छ ।
५. दाताको सद्गुण विकसित हुन्छ, हृदय महान हुन्छ, उदार हुन्छ, कर्तव्य परायण हुन्छ, गृही धर्मबाट विच्युट हुँदैन, यसको प्रभाव उसको सन्तान सन्ततीहरूको माथि पर्छ एवम उनीहरूको सार्विक कल्याण हुन्छ ।
६. दानी न्यक्तिले लोभलाई जय गर्नसक्छ । दानी न्यक्तिको चोरी वृत्ति, चौर्य संस्कार नष्ट हुन्छ । दानी न्यक्तिको कन्जुसी नष्ट

हुन्छ । कन्जुस ब्यक्तिले कहिले पनि महान कर्म, ठूलो कर्म गर्न सक्दैन ।

७. दाताको घरमा महानगुण-सम्पन्न शिशुको उत्पन्न हुन्छ ।
८. दातालाई प्रकृतिबाट सहायता प्राप्त हुन्छ ।
९. दाताको भविष्यमा सुगति लाभ हुन्छ ।
१०. दाताको तृष्णा आशक्ति, आस्रव जुन दुःखको कारण हो त्यो क्षय हुन्छ ।

३) पञ्चशील, अष्टशील, दसशील पालन

शीलको अर्थ हो सद्आचरण गर्नु, कुशल आचरण गर्नु, अरुलाई दुःख कष्ट पीडा नदिनु, क्षति नगर्नु । प्राणीहत्या नगर्नु, चोरी नगर्नु, ब्यभिचार नगर्नु, भुठ नबोल्नु, मादक पदार्थको सेवन नगर्नु पञ्चशील हो । पञ्चशील सबै कुशल धर्मको जननी हो । शीलवान ब्यक्तिलाई आर्य ब्यक्ति भनिन्छ । शील पालन गर्नु भने त्यो ब्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र आर्थिक उन्नति तथा विकास हुन्छ । जहाँ पञ्चशील पालन हुन्छ त्यहाँ हित, कल्याण, उन्नती, सुख-शान्ति

हुनेछ र जहाँ पञ्चशीलको उल्लंघन हुन्छ अवहेलना हुन्छ त्यहाँ अहित, अकल्याण, अवनति, दुःख अशान्ति हुनेछ। जुन न्यक्तिको शील सदाचार छैन त्यो न्यक्तिलाई कहिले पनि धार्मिक भन्न मिल्दैन । धार्मिक न्यक्ति अवश्यै शीलवान हुन्छ । शीलपालनबाट आफ्नो एवम अरु सबैको हित एवम कल्याण हुन्छ । पञ्चशील, अष्टशील, दशशील पालन महान गुण हो । त्यसैले कुशल धर्म हो एवम धर्मको अभिन्न अंग हो । पञ्चशील, अष्टशील, दशशील, आर्य अष्टांगिक मार्गको सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविकाको अर्न्तभूक्त हो ।

दशशील

- १) प्राणी हत्या एवं प्राणी हिंसाबाट विरत रहनु ।
- २) चोरीबाट विरत रहनु
- ३) न्यभिचारबाट विरत रहनु । अब्रम्हचर्यबाट विरत रहनु ।
- ४) मिथ्यावचनबाट विरत रहनु ।

- ५) नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक वस्तुको सेवनबाट विरत रहनु ।
- ६) विकाल भोजन ग्रहणबाट विरत रहनु ।
- ७) नाचनु, गीत गाउनु, बाजा बजाउनु, अश्लील कृदृश्य दर्शनबाट विरत रहनु ।
- ८) माला-सुगन्ध-प्रशाधनलेपन, धारण तिलक लगाउनुबाट विरत रहनु ।
- ९) उच्चशयन-महाशयन, महा आरामदायक नरम गद्दी शय्या न्यवहारबाट विरत रहनु ।
- १०) सुनचाँदी गहना अलंकार धारण एवं न्यवहारबाट विरत रहनु ।

Dhamma.Digital

8) सत्यलाई अनुसरणः

सत्यको खोजी सत्यको अनुसरण, सत्यको अनुगमन गर्ने सत्-साहस, भुठ नबोल्नु, किताबमा-पत्र-पत्रिकामा भुठ कुराहरु भ्रान्त कुराहरु नलेख्नु, जुन कुरा बोलिए भने अरुलाई हानी हुन्छ अनर्थ हुन्छ त्यस्तो अयथार्थ कुरा सत्य भएता पनि नबोल्नु । जुन ब्यक्तिको हृदयभित्र सत्य पारमी छ त्यो ब्यक्तिलाई सत्य प्राप्त हुन्छ । जुन ब्यक्तिको हृदय भित्र सत्य पारमी गुण छैन त्यो ब्यक्तिलाई सत्य प्राप्त हुँदैन । चलाखी गरेर, छलकपट गरेर महान कर्म गर्न सकिदैन, सत्यलाई लाभ गर्न सकिदैन । सत्य यति शक्तिशाली छ कि विना कर्म गरेर पनि सत्यमा प्रतिष्ठित ब्यक्तिलाई सत्यको फल प्राप्त हुन्छ । जुन ब्यक्तिले भुठ बोल्छ, भुठ लेख्छ, भुठको वकालत गर्छ त्यो ब्यक्तिलाई धार्मिक भन्न मिल्दैन । जुन ब्यक्तिले सत्यलाई पूजा गर्छ त्यो ब्यक्तिलाई सत्य प्राप्त हुन्छ । जुन ब्यक्तिले भुठ बोल्छ, भुठ लेख्छ, भुठको वकालत गर्छ त्यो ब्यक्तिलाई सत्य प्राप्त हुँदैन । सत्य गुण महानता हो कुशल धर्म हो । सत्य धर्मको अभिन्न अंग हो । सत्यलाई प्राप्त गर्नु हाम्रो

लक्ष्य हो । सत्यबाट आफ्नो एवम अरुको सबैको कल्याण हुन्छ ।

धोका - छलकपट - भुठ - चोरी - चलाखीको अभाव, यथार्थवचन, यथार्थ व्यवहारलाई सत्य भनिन्छ । ज्ञान र सत्यमा कुनै फरक छैन । जुन सत्य हो त्यो ज्ञान हो । जुन ज्ञान हो त्यहि सत्य हो । जुन 'सत्य' होइन त्यो कहिले पनि 'ज्ञान' हुँदैन । जुन ब्यक्ति छलकपट चलाखी भुठको सहारा लिन्छ उसको कहिले पनि सत्य लाभ हुँदैन । सत्यको अनुगामी सत्यको अनुसरण कारी ब्यक्तिलाई सत्य लाभ हुन्छ । मानव जीवनको चरम लक्ष्य हो सत्यलाई लाभ गर्नु । सत्यको साधना गर्नु, सत्यलाई पूर्ण गर्नु, महान गुण हो । सत्यबाट सबैको कल्याण हुन्छ सबै उद्देश्य सिद्ध हुन्छ । त्यसैले सत्य कुशल धर्म हो धर्मको अनिवार्य अंग हो । सत्यलाई स्वीकार नगरेर कसैको उपाय रहदैन । जब सत्य पूर्ण हुनेछ तब ज्ञान पनि पूर्ण हुनेछ एवम सबै उद्देश्य सिद्ध हुनेछ । सत्यमा प्रतिष्ठित ब्यक्तिले चोरी गर्दैन, भुठ बोल्दैन, धोका दिदैन, छलकपट गर्दैन, चलाखी गर्दैन । सत्य इमानदारीको आधार हो ।

सत्यमा प्रतिष्ठित ब्यक्ति नै इमानदार हुन्छ । जुन ब्यक्तिको भित्र सत्यगुण, सत्य-पारमी छैन त्यो ब्यक्ति इमानदार हुन सक्दैन ।

५) मन एवम दश इन्द्रियको संयमः

ब्रह्मचर्य । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला-पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू हो । दुइवटा हात, दुइवटा खुट्टा, मुख, जनन अंग, मलद्वार-पाँच कर्मेन्द्रिय हो । मन अन्तरइन्द्रिय तथा सबै इन्द्रियहरूको मुल केन्द्रस्थल हो । मन एवम समस्त इन्द्रियहरूको संयमबाट शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक उन्नति हुन्छ, कल्याण हुन्छ, वीर्यबल लाभ हुन्छ । इन्द्रियहरूको असंयमबाट आफ्नो पनि हानी हुन्छ अवनति हुन्छ, अकल्याण हुन्छ, दुःख हुन्छ, अनर्थ हुन्छ । साथसाथै इन्द्रिय असंयमी ब्यक्तिले अरु प्राणीहरूलाई पनि हानी पुऱ्याउँछ, दुःख दिन्छ, कष्ट दिन्छ । इन्द्रिय संयमबाट शारीरिक उन्नती हुन्छ, मानसिक उन्नति हुन्छ इन्द्रिय संयमबाट शारीरिक बल, मानसिक बल, आध्यात्मिक बल प्राप्त हुन्छ । प्रज्ञाले युक्त

इन्द्रिय संयमबाट सबै प्रकारको दुःख जय हुन्छ । उत्तम इन्द्रिय संयम सबै तपस्याको मूल मेरुदण्ड हो । उच्चतम इन्द्रिय संयम महाशक्तिको मूल उदगम् हो ।

इन्द्रिय संयम महानता हो, कुशल धर्म हो, धर्मको अभिन्न अंग हो, धार्मिक ब्यक्ति उत्तम इन्द्रिय संयमी हुन्छ । उत्तम इन्द्रिय संयमबाट आफ्नो एवम अरुको सबैको हित हुन्छ, कल्याण हुन्छ ।

६) अचौर्य

चोरीको अभाव, अस्तेय वा अदिन्नादाना वेरमणि । अरुको सामान, चीज, धनसम्पत्ति चोरी गरेर, बल प्रयोग गरेर, छलकपट गरेर, धोका दिएर षडयन्त्र गरेर, चलाखी गरेर, भुठवोलेर, आफ्नो अधिकारमा ल्याउन एवं आत्मसात गर्नु- उपरोक्त सबै प्रकारका तरिकालाई चोरी वा लुट भनिन्छ । उपरोक्त सबै प्रकारका चोरी वा लुटबाट विरत रहनु एवं अरुको सामान, चीज, धन सम्पत्तिको प्रति लोभ पनि नगर्नुलाई अचौर्य वा अस्तेय वा अदिन्नादाना वेरमणि भनिन्छ ।

जब कुनै धार्मिक ब्यक्तिको अचौर्य, अस्तेय वा “अदिन्नादाना वेरमणि” शील परिपूर्ण हुन्छ त्यो ब्यक्तिको अन्न-वस्त्र-वासस्थान तथा जीविकाको अभाव हुँदैन । यो अचौर्य पुण्य गुणको फल हो ।

अचौर्य मानसिकता महानता हो, कुशल धर्म हो । धार्मिक ब्यक्तिले चोरी गर्दैनन एवं अरुको धन-सम्पत्ति माथि लोभ पनि गर्दैनन्।

चोरी एवं लोभबाट अनर्थ हुन्छ दुःख उत्पन्न हुन्छ।

७) कामभोगमा मिथ्या आचरण वा व्यभिचारबाट विरत रहनु

ब्यभिचार वा काम भोगमा मिथ्या आचरणबाट अनर्थ हुन्छ, दुःख उत्पन्न हुन्छ, हिंसा हुन्छ । अतएव ब्यभिचारबाट विरत रहनु महानता हो, सत्गुण हो, कुशल धर्म हो, धर्मको अभिन्न अंग हो । धार्मिक ब्यक्तिले ब्यभिचार गर्दैन ।

८) नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक द्रव्यको सेवनबाट विरत रहनु

नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक द्रव्यको सेवनबाट शरीरमा, मनमा रोगन्याधि उत्पन्न हुन्छ, दुःख उत्पन्न हुन्छ । नशालु मादक पदार्थ सेवनकारी ब्यक्तिको शरीरमा मनमा काम, क्रोध, लोभ-जुन पापकर्मको मुल हो त्यो बृद्धि हुन्छ । नशालु मादक पदार्थ सेवनकारी ब्यक्तिले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपले अरुलाई दुःख कष्ट पीडा दिन्छ । अतएव नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक द्रव्यको सेवनबाट विरत रहनु सत्गुण हो, महानता हो, कुशल धर्म हो, धर्मको अभिन्न अंग हो । धार्मिक ब्यक्ति नशालु मादक पदार्थ एवं हानीकारक द्रव्यको सेवनबाट विरत रहन्छ ।

९) मैत्री:

सबै प्राणीहरुको प्रति सद्भाव, मित्रताभाव, मित्रता सम्बन्ध। हृदयको कोमल भाव, स्नेहभाव, परस्पर समझदारी भाव, सद्भाव, अरुको हित-चिन्ता, हित कामना, मित्रताभाव-जुन भावमा लोभ हुँदैन, स्वार्थ हुँदैन । सद्इच्छा, सद्उद्देश्य,

सद्भाव, शत्रुता भावको अभाव । मैत्री भावबाट सबै प्राणीहरूसँग उत्तम सम्बन्ध कायम रहन्छ । मैत्री भावबाट क्रोध नष्ट हुन्छ, द्वेष नष्ट हुन्छ, न्यापाद नष्ट हुन्छ, शत्रुतामी क्षीण हुन्छ-नष्ट हुन्छ । मैत्री भावबाट परोपकार गर्ने, सेवा गर्ने, मानसिक वृत्तिको विकास हुन्छ । यो मैत्री अवश्यै रागरहित तृष्णा रहित आशाक्ति रहित हुनुपर्छ ।

धार्मिक न्यक्तिको हृदयमा अवश्यै मैत्री भाव गुण हुन्छ । मैत्री भावबाट सबैको कल्याण हुन्छ हितसाधन हुन्छ । मैत्री महान् सद्गुण हो त्यसैले मैत्री कुशल धर्म एवम धर्मको अभिन्न अंग हो । मैत्री विना न्यक्तिगत वा समष्टिगत शान्ति स्थापना हुँदैन ।

मैत्री भावनाको फलः

- क) सुखपूर्वक निन्द्रा जान्छ, सुखपूर्वक जाग्रत हुन्छ, पाप स्वप्न देख्दैन ।
- ख) मनुष्य, अमनुष्य सबै प्राणीहरुको प्रिय तथा सबैले मन पराउने हुन्छ ।

- ग) जल, अग्नि, विष, हतियार, अस्त्र-शस्त्रबाट दुःख प्राप्त हुँदैन ।
- घ) चित्त अतिशीघ्र एकाग्र एवं समाधिस्थ हुन्छ ।
- ङ) मैत्री भावनाकारीको मुख मण्डल शान्त, सौम्य सुन्दर तथा दर्शनप्रिय हुन्छ । चित्त पनि तदनुरूप हुन्छ ।
- च) क्रोध जय हुन्छ, द्वेष नष्ट हुन्छ, व्यापाद नष्ट हुन्छ । शत्रुतामी क्षीण हुन्छ ।
- छ) चित्त निर्मल हुन्छ, सुन्दर हुन्छ, शान्त हुन्छ, सौम्य हुन्छ ।
- ज) स्वाभाविक शान्तिदायक मृत्युलाई प्राप्त हुन्छ ।
- झ) सुगति लाभ हुन्छ ।
- ञ) मैत्री भावनाकारिको अर्हत अथवा अनागामी फल लाभ हुन्छ ।

१०) दया करुणा: (Kindness)

दुखीतपीडीत असहाय प्राणीहरूको प्रति सहानुभूति, समवेदना एवम सहायता गर्नु दया-करुणा हो । दुःखीत पीडीत असहाय प्राणीहरू अरुबाट सहानुभूति, समवेदना

सहायताको आशा गर्छन । दुःख पीडा असहाय अवस्था सबैको जीवनमा कुनै न कुनै समय अवश्यै आउँछ त्यसबेला उसलाई सहायता एवम् सहानुभूतिको आवश्यकता पर्छ । जुन ब्यक्तिको हृदयमा दया-करुणा छैन त्यो ब्यक्तिलाई धार्मिक भन्न मिल्दैन । दया करुणा महान सदगुण हो । त्यसैले कुशल धर्म एवम धर्मको अभिन्न अंग हो । धार्मिक ब्यक्ति अवश्यै दयावान-करुणावान हुन्छन् । दया-करुणाबाट सबैको हित हुन्छ, कल्याण हुन्छ ।

११) क्षमा गर्नु (Forgiveness)

क्षमा गर्ने ब्यक्ति महान हुन्छन् । महान ब्यक्तिले मात्रै क्षमा गर्न सक्छ । हामी आफैले आफैलाई जसरी क्षमा गर्न सक्छौं ठीक त्यसरी नै अरुलाई पनि क्षमा दिन सक्नुपर्छ । जसको क्षमा गुण पूर्ण भएको छ वहाँ महान् हृदय सम्पन्न ब्यक्ति हुनुहुन्छ । महान हृदय सम्पन्न ब्यक्ति बाहेक अरु साधारण ब्यक्तिले क्षमा दिन सक्दैन । क्षमाशील ब्यक्तिको प्रति सबैको गहिरो श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ । प्रतिशोध वा बदला नलिने,

कठोर सास्ती नदिने, कठोर दण्ड नदिने, दण्ड सास्तीको पूर्णः मुक्ति दिने, त्यो विषयमा उपेक्षा गर्नु क्षमा हो । क्षमा गर्नु महान गुण हो । त्यसैले कुशल धर्म एवम धर्मको अभिन्न अंग हो । धार्मिक ब्यक्तिहरु अवश्यै क्षमाशील हुन्छन् । जब हाम्रो भूल भ्रान्ति हुनेछ तब हृदयबाट मनले क्षमा प्रार्थना गर्नु उचित हुनेछ । यसबाट आफ्नो भूल संशोधन हुन्छ । क्षमाबाट भुल भ्रान्ति सुधार हुने बाटो खोल्छ ।

१२) कृतज्ञता:

उपकारीको उपकारलाई नबिर्सनु, उपकारको प्रशंसा गर्नु, उपकारीको याद राख्नु, उपकारको बदलामा उपकार फर्काइदिनु, धन्यवाद दिनु, अरुले गरेको उपकार गुणलाई नबिर्सनु, कृतज्ञता हो । हामीले सबैभन्दा पहिले माता-पिता एवम आध्यात्मिक गुरुको प्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ । त्यसपछि अरु मनुष्य वा अन्य प्राणी जसले हामीलाई उपकार गरेका छन् उनीहरुको प्रति हामी कृतज्ञ हुनुपर्छ । जन्मदातृ, स्तन्य दातृ लालनपालनकारी माताको दुध खाएर हामी ठुलो भएका छौं,

माताले हामीलाई लालनपालन सेवा गर्नुभएको थियो पिताले एक समय हामीलाई अन्नवस्त्र-वासस्थान दिनुभएको थियो । मातापिताको यो उपकार जीवनभर स्मरण राख्नुपर्छ एवम कहिलेपनि बिर्सनु हुँदैन । त्यसैले मातापिताको प्रति हामीले कृतज्ञ हुनुपर्छ । बृद्ध मातापितालाई भरण पोषण सेवा गर्नु, श्रद्धा गर्नु, प्रत्येक ब्यक्तिको उचित एवम कर्तव्य हो । आध्यात्मिक गुरुले हामीलाई जीवन दर्शन, दुःख मुक्तिको मार्ग दर्शन, शंका निवारण, अभयदान, समस्याको समाधान, उपाय ज्ञान दिनु हुन्छ । त्यसैले आध्यात्मिक गुरुप्रति हामीले कृतज्ञ रहनुपर्छ । जुन ब्यक्तिको हृदय भित्र कृतज्ञता गुण छैन त्यो ब्यक्तिलाई धार्मिक भन्न मिल्दैन । कृतज्ञता सद्गुण हो, कुशल धर्म हो । धार्मिक ब्यक्तिको हृदयभित्र अवश्यै कृतज्ञता गुण हुन्छ । कृतज्ञताबाट सबैको हित हुन्छ, कल्याण हुन्छ ।

१३) बैराग्यः

उपेक्षा, उदासिनता, विराग । दुःखमय जागनिक लौकिक संसारको प्रति विराग । दुःखमय जागतिक लौकिक

संसारको प्रति जब वैराग्य वा उदासिनता उत्पन्न हुन्छ अनि मात्रै कुनै ब्यक्तिले परामार्थ तिर लाग्छ । वैराग्य विना परामार्थको साधना आरम्भ हुँदैन । वैराग्य उत्पन्न भएपछि मात्रै परामार्थको साधना आरम्भ हुन्छ । वैराग्य विना सांसारिक दुःखबाट मुक्ति लाभ सम्भव छैन । अत्यन्त वैराग्यवान ब्यक्तिको समाधि लाभ, प्रज्ञा लाभ हुन्छ । वैराग्यले मनुष्यलाई त्याग एवम् दुःख मुक्तिको साधनामा प्रवृत्त गराउँदछ । संसारको प्रति वैराग्य उत्पन्न भएर नै मानव जातिको भित्र महान महान आध्यात्मिक साधु सन्त सन्यासीहरूको उत्पन्न भएको छ । वैराग्य नभएको भए विश्वको महान महान गृहत्यागी साधु सन्त सन्यासीहरूको सृष्टि हुने थिएन । 'वैराग्य' ब्यक्तिलाई त्याग एवं दुःख जयको साधनामा प्रवृत्त गराउँदछ । वैराग्यबाट आध्यात्मिक साधनाको सुरुवात हुन्छ । वैराग्य उत्पन्न नभए भने आध्यात्मिक साधनाको आरम्भ हुँदैन । वैराग्यवान ब्यक्तिहरू त्यागी एवम् निःस्वार्थी हुन्छन् । महान धार्मिक ब्यक्तिहरू सबै वैराग्यवान थिए । वैराग्य आध्यात्मिकताको स्वाभाविक गुण हो । वैराग्य महान गुण हो । त्यसैले कुशल

धर्म एवम् धर्मको अनिवार्य अंग हो । लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुखमा यी आठ प्रकार लोक धर्ममा विचलित नहुनु स्थीर रहनु, उपेक्षा गर्नु वैराग्य हो ।

१४) त्यागः

नैष्कर्म्य । काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग, द्वेष, तृष्णा, आशाक्ति परित्याग, अकुशल विषय परित्याग, गृह परित्याग गर्नुलाई त्याग भनिन्छ । त्यागबाट निःस्वार्थ भाव, महानता एवम् उदारताको सृष्टि हुन्छ । त्यागबाट संकीर्णता लोभीपन एवम् कञ्जुसीपन जय हुन्छ । अत्यन्त वैराग्यवान त्यागी ब्यक्तिको छिटो समाधि लाभ हुन्छ । त्याग विना कुनै महान कर्म सिद्ध हुँदैन । मानवजातिको महानतम धार्मिक अध्यात्मिक ब्यक्तिहरु सबै त्यागी थिए । जुन ब्यक्तिहरुको त्याग शक्ति छैन उनीहरुले ठूलो एवम् महान कर्म गर्न सक्दैन । धार्मिक ब्यक्तिको हृदयभिन्न अवश्यै त्याग गुण हुन्छ । त्याग विना लोकोत्तर अवस्था प्राप्त हुँदैन । सांसारिक दुःख कष्टबाट मुक्ति पाउनको लागि हामीलाई लोकोत्तर अवस्थामा पुग्नुपर्छ ।

जबसम्म हामीले स्वार्थी म-मेरो भावमा सिमित रहन्छौ तबसम्म हाम्रो मन संकीर्ण (Narrow minded) भइरहन्छ एवम लोकोत्तर अवस्था प्राप्त हुँदैन । स्वार्थी संकीर्ण मानसिकताबाट महान कर्म जगत कल्याणको आशा गर्नु व्यर्थ छ । संकीर्ण, स्वार्थी, त्याग गर्न नसक्ने ब्यक्तिलाई अतिन्द्रिय लोकोत्तर ज्ञान प्राप्त हुँदैन । त्याग महानता हो, कुशल धर्म हो । धार्मिक ब्यक्तिको हृदयभित्र त्याग गर्न सक्ने गुण हुन्छ । त्यागबाट आफ्नो एवम अरुको कल्याण हुन्छ । दान पूण्यकर्मलाई त्याग बुझ्नुपर्छ । त्याग नैष्कर्म्य गरिएन भने बन्धनबाट छुटकारा नै पाउदैन । त्यागले मनुष्यलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याउँछ ।

१५) लोकोत्तर ध्यान समाधि साधना:

तपस्या । समाधि लाभ गर्नको लागि, प्रज्ञा लाभ गर्नको लागि भावना गर्नु ध्यान हो । चार आर्य सत्यको विषयमा, आध्यात्मिक विषयमा, लोकोत्तर विषयमा, गहिरो चिन्तन-मनन गर्नु नै ध्यान हो । ध्यानको उच्चतम अवस्थालाई समाधि भनिन्छ । समाधिबाट आध्यात्मिक ज्ञान लोकोत्तर ज्ञान

लाभ हुन्छ । ध्यान समाधि विना लोकोत्तर ज्ञान लाभ सम्भव छैन । ध्यानको लक्ष्य हो समाधि तथा प्रज्ञा लाभ गर्नु हो। समाधि शब्दको भावार्थ मानव जीवनको सबै समस्याको समाधान हो ।

समाधि दुई प्रकारका हुन्छन् :-

१. लौकिक समाधि २. लोकोत्तर समाधि

ध्यान गर्दा गर्दा चित्तको एकाग्रता भएता पनि जब सम्म म मेरो आत्म भाव वर्तमान रहन्छ तबसम्म लौकिक समाधि बुझ्नुपर्छ । एवम ध्यान गर्दा गर्दा जब म मेरो आत्म भाव नाश हुन्छ, अनात्मा अवस्था दर्शन हुन्छ त्यो अवस्थालाई अतिन्द्रिय लोकोत्तर समाधि भनिन्छ। त्यो अवस्थामा जागतिक लौकिक संसारको कुनै कुरा रहदैन दुःख कष्ट रहदैन त्यो परम शान्तिको अवस्था हो । लोकोत्तर समाधिमा 'म' र 'मेरो' यो अहम भाव नाश हुन्छ अनित्य दुःख अनात्मा ज्ञानको दर्शन हुन्छ । 'म' र 'मेरो' यो अहम भाव सबै स्वार्थको मूल एवम सुख दुःखको भोक्ता हुन्छ । जब 'म' र 'मेरो' यो अहम भाव नष्ट हुन्छ तब सबै स्वार्थ भाव नष्ट भएर सुख दुःखको अतीत लोकोत्तर अतिन्द्रिय अवस्था लाभ हुन्छ। ध्यान गर्ने बेला

जबसम्म म र मेरो यो बोध वर्तमान रहन्छ तबसम्म लोकोत्तर समाधि लाभ भएको छैन भनेर बुझ्नुपर्छ । योग दर्शनको भाषामा म र मेरो यो भावलाई 'अस्मिता' भनिन्छ । अविद्याबाट यो 'म' वा 'अस्मिता' उत्पन्न हुन्छ । जब म वा अस्मिता यो भाव नष्ट हुन्छ तब सुख दुःखको अतीत परम शान्तिको अवस्था लाभ हुन्छ । लोकोत्तर समाधि लाभ गर्नु नै ध्यानको उच्चतम लक्ष्य हो । लोकोत्तर समाधि लाभ गर्नको लागि साधना गर्नु धर्मको आध्यात्मिकताको अन्तिम अंग हो । यो साधनाबाट दुःख जय हुन्छ ।

ध्यान समाधिको अभ्यासबाट प्रज्ञा बृद्धि हुन्छ, सदगुणहरूको पूर्णता प्राप्त हुन्छ । ध्यान समाधिको अनभ्यास वा अभावबाट प्रज्ञाको क्षय तथा विस्मृती हुन्छ । ध्यान साधनाको अभ्यास एवम् पूर्णताबाट समाधि लाभ, प्रज्ञालाभ, लोकोत्तर ज्ञान लाभ, सदगुणको पूर्णता एवम् निर्वाण लाभ सिद्ध हुन्छ । ध्यान साधना धर्मको अभिन्न अंग हो । धार्मिक व्यक्ति ध्यान समाधि परायण हुन्छ । ध्यान साधनाबाट आफ्नो एवम् अरु सबैको कल्याण हुन्छ । विपस्यना ध्यान, दुःख-दुःखको मुल वा उत्पत्ति-दुःखको निवृत्ति वा निर्वाण-दुःख

निवृत्तिको उपाय वा मार्ग (चार आर्य सत्य) चर्तुरब्रम्ह बिहार, अनित्य-दुःख-अनात्म ज्ञान, ३० प्रकार बोधिपक्ष, दशपारमिता, मंगलसुत्र, धर्मको १५ वटा अंग यो विषयहरुको बारेमा ध्यान एवम साधना गरियो भने लोकोत्तर समाधि लाभ हुन्छ ।

मन्तव्य

हामीले कसलाई पुजा गर्नुपर्छ ?

१. धर्मलाई पुजा गर्नुपर्छ ।
२. सत्यलाई पुजा गर्नुपर्छ ।
३. धर्म एवम सत्य लाभ भएको दशपारमी पूर्ण भएको बुद्धहरुलाई पुजा गर्नुपर्छ ।

धर्मको लक्ष्य हो दुःखबाट मुक्ति लाभ गर्नु एवम जगतको हित साधन गर्नु । जुन न्यक्तिको दुःखबाट मुक्ति लाभ वा निर्वाण लाभ भएको छ त्यो न्यक्ति जगतको कल्याणकारी हुन्छ सबैको आदर्श मानव हुन्छ ।

धार्मिक न्यक्तिले जानेर-बुझेर-देखेर-इच्छापूर्वक कसैलाई शरीरले-वचनले-मनले दुःख कष्ट पीडा दिँदैन, हानी

पुन्याउँदैन, कसैको सुख-शान्ति उन्नतिमा बाधा अवरोध
(Disturb) पुन्याउदैन ।

धर्मको तीनवटा पक्षहरू छन् । एक पुण्य पक्ष, दोस्रो पाप पक्ष, तेस्रो ध्यान साधना समाधि प्रज्ञा पक्ष । (१) पुण्य पक्षको सम्पादन गर्नु (२) पाप पक्षबाट विरत रहनु (३) ध्यान साधना अभ्यास गरेर समाधि प्रज्ञा लाभ गरेर सत्यलाई प्रत्यक्ष दर्शन गर्नु वा साक्षात्कार गर्नु - यी तीनवटा कर्मलाई धर्म भनिन्छ ।

अरुलाई हितसाधना गर्नु, कल्याण गर्नु, उपकार गर्नु, मद्दत गर्नु, सहायता गर्नु, दान गर्नुलाई पुण्य कर्म भनिन्छ । अरुलाई दुःख, कष्ट, पीडा नदिनु, हानी नपुन्याउनु, प्राणी हत्या नगर्नु, प्राणी हिंसा नगर्नुलाई पापकर्मबाट विरत रहनु भनिन्छ । जानेर, बुझेर, देखेर मनुष्य वा अरु प्राणीलाई हत्या गर्नु कुटपिट गर्नु, शारीरिक अत्याचार गर्नु, मानसिक अत्याचार गर्नु, दुःख दिनु, कष्ट दिनु, पीडा दिनु, हानी पुन्याउनु, क्षति गर्नु यी कर्महरूलाई पाप कर्म भनिन्छ - यी पापकर्महरूबाट विरत रहनु धर्मको दोस्रो पक्ष हो ।

दशपारमीको बृद्धि गर्नु, चतुर्ब्रम्ह विहारको भावना गर्नु, आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसार चलनु एवं मार्गलाई पूरा गर्नु, विपश्यना ध्यान गर्नु, चार आर्य सत्यलाई ध्यान गर्नु, अनित्य दुःख अनात्माको ध्यान गर्नु, दुःखलाई दर्शन गर्नु, द्वादश निदान-भवचक्र वा दुःखको मूल कारणलाई दर्शन गर्नु, दुःख निरोध वा निर्वाणलाई प्रत्यक्ष दर्शन गर्नु-यी विषयहरू धर्मको तेस्रो पक्ष ध्यान साधना समाधि प्रज्ञा पक्ष हो ।

जुन कर्मको सम्पादनबाट आफ्नो एवं अरु सबैको हितसाधन हुन्छ त्यो धर्म हो ।

Dhamma.Digital

॥ चार ॥

भगवान् बुद्ध देशित ध्यान विधि (संक्षिप्त)

विदर्शन भावना (विपश्यना ध्यान)

‘सम्यक स्मृति’ (महासत्तिपट्ठान सूत-दीघनिकाय)

“भिक्षुहरु यो चार स्मृति प्रस्थान यो सत्तको (मनुष्यको) विशुद्धिको लागि शोक-कष्टको विनाशको लागि, दुःखलाई अतिक्रम (जय) गर्नको लागि, सत्यलाई प्राप्तिको लागि, निर्वाण लाभ गर्नको लागि एकायन मार्ग हो ।” - बुद्ध

सम्यक स्मृति:- आर्य अष्टांगिक मार्गको सातौं अंग हो । चार स्मृति प्रस्थान । महासत्तिपट्ठान।विशुद्ध ज्ञानलाई सर्वदा स्मरण राख्ने एवं स्वीकार गर्ने। शारीरिक एवं मानसिक सबै प्रकार अवस्थालाई ज्ञानपूर्वक निरीक्षण गर्नु नै सम्यक स्मृति हो । यो सम्यक स्मृतिले चित्तलाई विशुद्ध ज्ञानमा निविष्ट राख्दछ। चित्तको मोह र विकारलाई अपसारण गर्दछ ।

(१) कायानुदर्शन (शरीर दर्शन)

१) आनापाना २) इरियापथ ३) सम्प्रजन्य ४) प्रतिकुल
मनसिकार ५) धातु मनसिकार ६) श्मशान योग-जन्म देखि मृत्यु
सम्म दर्शन । आफ्नो मृत शरीरको अन्तिम परिणति दर्शन ।
सबै अनित्य हो । शरीर नाशवान हो, अनित्य हो-दुख हो-
अनात्मा हो ।

क) आनापाना:

श्वास-प्रश्वासको गतिलाई एवम् प्रक्रियालाई
निरीक्षण गर्नु । श्वासको माध्यमबाट शरीर भित्र अक्सिजन
गइरहेको छ तथा रक्त शुद्ध भइरहेको छ एवम् प्रश्वासको
माध्यमबाट कार्बनडाइअक्साइड (दुषित पदार्थ) शरीरबाट
निस्कासन भइरहेको छ । यो स्वासप्रश्वास प्रक्रिया जति
धीर-स्थिर-गम्भीर-गहिरो गतिले हुन्छ त्यति नै हाम्रो
शरीरलाई मनलाई फाइदा हुन्छ । रक्त शुद्धिकरण
प्रक्रिया परिशुद्ध हुन्छ सठिक हुन्छ । शरीर एवम् मन
सौम्य एवम् शान्त अवस्थामा रहन्छ । जब श्वास-प्रश्वास

भगवान् बुद्ध देशित ध्यान विधि

विक्षिप्त हुन्छ अनियमित हुन्छ त्यो बेला हाम्रो शरीर एवम् मन शान्त एवम् सौम्य अवस्थामा रहँदैन, रक्त शुद्धिकरण प्रक्रिया सठिक हुँदैन, शरीरलाई हानी हुन्छ, मन पनि विक्षिप्त हुन्छ, चञ्चल हुन्छ । नाकको प्वालबाट श्वास भित्र गइरहेको छ, प्रश्वास बाहिर आइरहेको छ । यो निरीक्षण अर्थात् आनापाना गर्नेबेला उपरोक्त सबै कुराहरु भावना गर्ने एवम् श्वास-प्रश्वास धीर-स्थिर-गम्भीर-गहिरो अवस्थामा राख्नलाई कोशिस गर्ने । यसरी हाम्रो शरीर एवम् मन शान्त एवम् सौम्य अवस्थामा रहनेछ । शरीरको छन्द-ताल-लय सठिक हुनेछ ।

ख) ईरियापथः

शरीर सदैव चारवटा अवस्थामा रहन्छ । शरीर उभिरहेको हुन्छ, शरीर बसिरहेको हुन्छ, शरीर सुतिरहेको हुन्छ, शरीर चलिरहेको - हिडिरहेको, कर्म

गरिहेको हुन्छ यो जान्नु, थाहा पाउनु, दर्शन गर्नु, निरीक्षण गर्नु, सम्यक छ छैन विचार गर्नु।

ग) सम्प्रजन्यः

होशियारी-सावधानी, ज्ञानपूर्वक कर्म गर्नु । शरीर तथा मनको जब जस्तो अवस्था हुन्छ, त्यसलाई प्रतिक्षण, निरीक्षण गर्नु नै सम्प्रजन्य हो । जानेर, बुझेर, अनुभव गरेर गमन-आगमन-कर्म गर्नु नै सम्प्रजन्य हो । शरीरले के कर्म गरिरहेको छ त्यो जान्नु, थाहा पाउनु सम्प्रजन्य हो । यसबाट आत्म-विस्मृती नष्ट हुन्छ, शरीर तथा मनको अति सुक्ष्म विक्षेप पनि थाहा पाइन्छ । एवम् त्यसलाई रोक्नुको समय मिल्छ, सामर्थ्य पनि हुन्छ । शरीरको क्रियाकलापहरु तथा कर्महरु आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसार सम्यक छ वा छैन त्यो मिलाउनु ।

घ) प्रतिकूल मनसिकारः

अशुभ भावना।हड्डी, मज्जा, रक्त मांस, बोसो, आन्द्रा, मल-मूत्र, पसिना, केश, रौं, नड, दाँत, च्याल इत्यादि बत्तीस प्रकार अशुचि पदार्थहरु हाम्रो शरीरमा छन् । टाउको देखि क्रमश पैतालासम्म फेरि पैतालादेखि क्रमशः टाउकोसम्म शरीरको सबै अंगहरुलाई दर्शन गर्नु, शरीरमा अशुचि पदार्थहरु छन् एवम् यो शरीर नाशवान हो, अनित्य हो । यो भावना गर्नु ।

ङ) धातु मनसिकारः

पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि (तेज) यो चार महाधातुले हाम्रो शरीर बनेको हो । मृत्युपछि हाम्रो शरीरको अणु-परमाणुहरु यो चार महाधातुमा विलिन हुनेछ । म र मेरो भनेर कुनै पनि स्थायी चीज यो शरीरमा छैन । दाल, भात, रोटी, साग-सब्जी, दूध, फलफुल इत्यादि खाद्यहरु खाएर हाम्रो शरीरको रक्त मांस-बोसो-हड्डी-मज्जा-स्नायु-वीर्य-मस्तिष्कको निर्माण

हुन्छ । दाल-भात-साग-सब्जी-फलफुलहरू पनि पृथ्वी -
जल-वायु-तेज यो चार महाधातुले बनेको हुन्छ ।
जन्मेको बेला हाम्रो शरीरको वजन ३ किलो थियो ।
दाल-भात-रोटी-साग-सब्जी इत्यादि खाएर आज यो शरीर
५०-६०-७०-८० केजी भएको छ ।

दाँत-हड्डी-मांस-मेद-शरीरको यो ठोस
चीजहरू सबै पृथ्वी धातु हो, रक्त-मुत्र-पसिना-आँसु-न्याल
यो तरल चीजहरू सबै जल धातु हो, शरीरको उत्ताप
तेज धातु हो, एवम् श्वासको माध्यमबाट शरीरमा वायु
धातुको प्रवेश भइरहेको छ । वायुले जीवनी शक्तिलाई
क्रियाशील बनाई राखेको छ । शरीरको चार धातुलाई
बाहिरको चार महाधातुसँग मिलाई दिएर आफ्नो अहंभाव
म मेरो भावलाई नाश गरिदिनु ।

च) श्मशान योगः

मातृ गर्भमा हाम्रो शरीरको अवस्थान-जन्म-
शैशवकाल-वाल्यकाल-किशोरकाल-यौवनकाल-प्रौढकाल-

भगवान् बुद्ध देशित ध्यान विधि

बृद्धकाल-मृत्यु।मृतक शरीरलाई जलाई दिएपछि यो शरीरको अणु-परमाणुहरू पृथ्वी-जल-वायु-अग्नि यो चार महाधातुमा विलिन भएर जानेछ, त्यसपछि म र मेरो भनेर कुनै चीज रहँदैन । आफ्नो शरीरको ठोस चीजलाई (मासु, बोसो, हड्डी, दाँत, नङ, रौं) पृथ्वी धातुमा मिलाई दिने, आफ्नो शरीरको तरल चीजलाई (रक्त, मुत्र, पसिना, आँसु, न्याल) जलधातुमा मिलाईदिने । शरीरको वायु धातुलाई बाहिरको वायु धातुसँग मिलाई दिने, शरीरको उत्तापलाई अग्नि महाधातुसँग मिलाइदिने । यही हो अनात्माको अवस्था।ध्यानद्वारा अनात्मा अवस्थाको दर्शन भएपछि म मेरो भाव रहँदैन, शोक-दुःख-कष्ट सबै नष्ट भएर जानेछ । यो हो लोकोत्तर समाधिको अन्तिम लक्ष्य एवम् परम शान्तिको अवस्था जहाँ सांसारिक लौकिक कुराहरू केही पनि रहँदैन ।

२) वेदानुदर्शन (अनुभूति दर्शन)

सुःख अनुभूति, दुःख अनुभूति, नसुःख-नदुःख अनुभूति-चित्तको यी तीनवटा अवस्थाहरु छन् । यो अनुभव गर्नु, जान्नु, दर्शन गर्नु । सबै अनित्य हो । सुख अनुभूति अनित्य हो, दुःख अनुभूति अनित्य हो ।

३) चित्तानुदर्शन

सराग चित्त, विराग चित्त, सद्देष चित्त, द्वेष रहित चित्त, समोहचित्त, मोह रहित चित्त, एकाग्र चित्त, विक्षिप्त चित्त, लोभ चित्त, कामना-वासना चित्त, क्रोध चित्त, भय चित्त, शोक चित्त, दुश्चिन्ता-हताशा, हिंसा चित्त, निर्दय चित्त, ईर्ष्या चित्त, अनुभव गर्नु जान्नु-थाहा पाउनु-दर्शन गर्नु । चित्तको भावहरु विचारहरु आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसार छ कि छैन विचार गर्नु एवम् मिलाउनु । चित्तका भावहरु सबै अनित्य हो, अनात्मा हो । चित्तको भावहरु म होइन ।

8. धर्मानुदर्शन

१) पंचनीवरणः- काम छन्द, ब्यापाद, थिनमिद्ध, औदयत्य-
कौकृत्य, विचिकित्सा (शंका) । मनुष्यको अज्ञानताको
कारण पंचनीवरण हो।

क) काम छन्दः- मेरो भित्र काम छन्द-कामना-वासना-
तृष्णा इन्द्रिय-भोगमा राग तथा आशक्ति विद्यमान छ
अथवा छैन जान्नु, थाहा पाउनु, कामछन्दको उत्पत्ति
देख्नु, जान्नु, प्रहाण हुन्छ, देख्नु, जान्नु । सबै
अनित्य हो । कामछन्दको दुःपरिणाम विचार गर्नु ।
एवम इन्द्रिय संयमको सु-परिणाम विचार गर्नु ।

ख) ब्यापादः- प्राणीलाई पीडा दिनु, द्रोह गर्नु, विद्रोह गर्नु
तर्क-वितर्क गर्नु, वाद-विवाद लडाईं भगडा गर्नु
इत्यादि । सत्तहरुको प्रति द्वेष प्रतिहिंसा भाव राख्नु
नै ब्यापाद हो । यो जान्नु देख्नु । सुपरिणाम-
दुष्परिणाम विचार गर्नु ।

- ग) थिन मिद्धः- शरीरको आलस्य -मनको आलस्य ।
यो जान्नु, थाहा पाउनु, दर्शन गर्नु । यसको कारण
छ एवं हटाउने उपाय पनि छ ।
- घ) औदयत्य कौकृत्यः- उद्वेग, खेद, पश्चाताप, अशान्त
भाव, सन्ताप, असन्तोष, विलाप, शोक, दुश्चिन्ता,
भय, विक्षिप्त चित्त, अन्तर्दाह, मन ब्याकुल हुनु,
अफशोच । यसको कारण छ एवं हटाउने उपाय
पनि छ ।
- ङ) विचिकित्साः- सशय, सन्देह । यसको कारण छ एवं
हटाउने उपाय पनि छ ।
2. पंचस्कन्ध - रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान ।
3. षडायतनः - आँखा, कान, नाक, जिह्वा, त्वचा, मन ।
पाँच ज्ञानइन्द्रिय एवम् अन्तरिन्द्रिय मन ।
४. चार आर्य सत्य - दुःख सत्य, दुख समुदाय सत्य, दुःख
निरोध सत्य (निर्वाण), दुःख निरोध गामिनि मार्ग सत्य (
आर्य अष्टांगिक मार्ग) ।

क) दुःख सत्यः

सर्वम् दुःखम् । जन्म दुःख, मृत्यु दुःख, वृद्ध अवस्था दुःख, रोग दुःख, प्रियवियोग दुःख, अप्रिय संयोग दुःख, इच्छित वस्तुको अलाभ दुःख, माता-पिता, भाइ-बहिनी, पति पत्नी, सन्तान, मित्र, नाता कुटुम्बहरूसँग अमिल असंगति मत विरोध - मेल नखाने दुःख । शारीरिक कष्ट, मानसिक कष्ट, शोक, भय, शंका, दोर्मनष्य । जन्म देखि मृत्युसम्म अनिवार्य दुःख भोग गर्नुपर्ने अवस्थाहरु छन् ।

ख) दुःख समुदाय सत्यः-

दुःखको कारण । दुःखको मूल।दुःखको उत्पत्ति।भवचक्र वा द्वादश निदान-अविद्या, संस्कार, विज्ञान, नाम-रूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान (आसक्ति), भव (जन्म लिने इच्छा) जाति (जन्म) । जाति-जरा-व्याधि-मृत्यु इत्यादि दुःख भोग ।

ग) दुःख निरोध सत्य निर्वाण-‘नि’ एवम् ‘वान’ यो दुईवटा शब्द संयुक्त भएर निर्वाण शब्दको उत्पत्ति भएको छ । ‘नि’ - निवृत्ति, ‘वान’ - तृष्णा, कामना-वासना इन्द्रिय भोग इच्छा । तृष्णा, कामना-वासना-इन्द्रिय भोग इच्छाको निवृत्ति वा निरोधलाई निर्वाण भनिन्छ । तृष्णा-कामना-वासना इन्द्रिय भोग इच्छाको निवृत्ति भएपछि दुःखको पनि निवृत्ति हुन्छ । यो हो निर्वाण ।

घ) दुःख निरोध वा निर्वाण गामिनि मार्ग वा आर्य अष्टांगिक मार्ग सत्य- सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक कर्म, सम्यक आजीव, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि ।

अ) सम्यक दृष्टि: चार आर्य सत्यको बारेमा ज्ञान । दुःख, दुःखको कारण, दुःख निरोध वा निर्वाण, निर्वाणको बाटो आर्य अष्टांगिक मार्गको बारेमा ज्ञान नै सम्यक दृष्टि हो ।

ड) सम्यक संकल्प: सम्यक् संकल्प तीन प्रकार छन् ।

अ) नैष्कर्म्यः त्याग, त्याग भाव, इन्द्रिय भोग इच्छा त्याग, अकुशल त्यागको संकल्प गर्नु। अनाशक्ति, वैराग्य गृह त्याग गर्नु नैष्कर्म्य हो । काम, क्रोध, लोभ, राग, द्वेष, मोह, त्यागको संकल्प गर्नु ।

आ) अब्यापादः कसैलाई दुःख नदिनु, कष्ट नदिनु, पीडा नदिनु, तर्क-वितर्क नगर्नु, वाद विवाद नगर्नु, लडाईं-भगडा नगर्नु, बदला-प्रतिशोध नलिनु, यसको संकल्प गर्नु अब्यापाद हो ।

इ) अविहिंसाः हिंसा नगर्नु, ईर्ष्या-द्वेष-क्रोध नगर्नु, प्राणीहत्या नगर्नु, यसको संकल्प गर्नु, दया एवम् मैत्री प्रतिष्ठा गर्नु अविहिंसा हो ।

च) सम्यक्वाक्ः मिथ्या वचन, चुगली वचन, कठोर-कर्कश वचन, भेदवाक्य, वकवास- अनर्थककुरा, अभद्र अशिलन वचन - यो कुराहरुबाट विरत रहनु सम्यक् वाक हो ।

छ) सम्यक् कर्मः प्राणीहत्या, चोरी, न्यभिचार, नशालु पदार्थको सेवन इत्यादि कायिक अकुशलबाट विरत रहनु । पञ्चशील पालना गर्नु तथा अरुलाई हानी नपुन्याउनु दुःख नदिनु सम्यक कर्म हो ।

ज) सम्यक आजीविकाः पञ्च पाप वाणिज्य-विष, हतियार-शस्त्र, मादक द्रव्य (नशालु पदार्थ), पशु पन्छिको न्यापार, मिथ्या जीविका-जुन जीविकामा अरुलाई धोका दिनुपर्ने हुन्छ - उपरोक्त पाँच प्रकारका जीविकाहरूलाई परित्याग गर्नु सदुपायबाट अनिन्दनीय जीविका चलाउनु सम्यक् आजीविका हो ।

झ) सम्यक् न्यायामः चार सम्यक प्रधान ।

अ) उत्पन्न पाप वा अकुशललाई धंस वा नष्ट गर्नु ।

आ) जुन पाप वा अकुशल अहिलेसम्म उत्पन्न भएको छैन त्यस्तो पाप वा अकुशललाई सृष्टि नगर्नु ।

इ) उत्पन्न कुशल कर्म वा पुण्य कर्मलाई बृद्धि गर्नु ।

ई) जुन कुशल वा पुण्य अहिलेसम्म उत्पन्न भएको छैन त्यस्तो कुशल वा पुण्यलाई सृष्टि गर्नु । यो प्रयासलाई सम्यक् न्यायाम भनिन्छ ।

ज) सम्यक स्मृतिः महासत्ति पट्ठान । चार स्मृति प्रस्थान । कायानुदर्शन, वेदनानुदर्शन, चित्तानुदर्शन, धर्मानुदर्शन ।

ट) सम्यक समाधिः प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान, चतुर्थ ध्यान, आकाशानत्तायतन, विज्ञानानत्तायतन अकिञ्चयनायतन,

नैवसंज्ञानासंगायतन, संज्ञावेदित निरोध ध्यान (निरोध समाधि) । जुन समाधिमा संज्ञा र वेदनाको अभाव हुन्छ, प्रज्ञावाट देखेर उसको आस्रव क्षीण हुन्छ ।

सात अंगले युक्त चित्तको एकाग्रता नै समाधि हो ।

समाधि परायण ब्यक्तिलाई यर्थाथ ज्ञान लाभ हुन्छ । ध्यानद्वारा

प्रज्ञाको पूर्णता लाभ हुन्छ। समाधिले मानसिक विक्षेप अपसारण गर्दछ । अत्यन्त वैराग्यवान त्यागी ब्यक्तिको समाधि लाभ हुन्छ । भोग-स्पृहा त्याग समाधि लाभको प्रथम अनिवार्य सर्त हो । जुन ब्यक्तिले भोग-स्पृहा त्याग गरेको छैन एवम् जुन ब्यक्तिको मनमा वैराग्य त्याग उत्पन्न भएको छैन त्यो ब्यक्तिको समाधि लाभ हुँदैन ।

“भिक्षुहरू जो कोही पनि चार स्मृति प्रस्थानलाई यस्तो गरेर सात वर्ष छ वर्ष, ५, ४, ३, २, १ वर्ष, सात मास, छ मास, ५, ४, ३, २, १ मास, अर्ध मास, एक सप्ताह भावना गर्छ उसको दुई फलमा एक फल अवश्य प्राप्त हुन्छ - यो जन्ममा अर्हतको साक्षात्कार अथवा अनागामीभाव ।”

बुद्ध ।

पाँच

समाधिको १८ वटा गुणः

१. आफ्नो रक्षा हुन्छ ।
२. दीर्घ जीवन लाभ हुन्छ ।
३. बल वृद्धि हुन्छ ।
४. सबै अवगुण नष्ट हुन्छ ।
५. सबै अपयश नष्ट हुन्छ ।
६. यश वृद्धि हुन्छ ।
७. असन्तोष नष्ट हुन्छ ।
८. पूर्ण सन्तोष उत्पन्न हुन्छ ।
९. भय नष्ट हुन्छ ।
१०. निर्भिकता उत्पन्न हुन्छ ।
११. आलस्य नष्ट हुन्छ ।
१२. उत्साह वृद्धि हुन्छ ।
१३. राग नष्ट हुन्छ ।
१४. द्वेष नष्ट हुन्छ ।
१५. मोह नष्ट हुन्छ ।

समाधिको २८ वटा गुण

१६. प्रिति उत्पन्न हुन्छ ।
१७. नम्रता उत्पन्न हुन्छ ।
१८. लाभ हुन्छ ।
१९. गम्भीरता उत्पन्न हुन्छ ।
२०. मन सुन्दर हुन्छ ।
२१. चित्तको एकाग्रता हुन्छ ।
२२. सबै शंका नष्ट हुन्छ ।
२३. मिथ्या अभिमान हराउँछ ।
२४. प्रमोद उत्पन्न हुन्छ ।
२५. सबै संस्कारको क्षणिकता दर्शन हुन्छ ।
२६. पुनःजन्मबाट मुक्ति पाउँछ ।
२७. मन सदैव प्रशन्न रहन्छ ।
२८. श्रमण (सन्यासी) भावको यथार्थ फल प्राप्त हुन्छ ।

कुशल चित्तको एकाग्रतालाई समाधि भनिन्छ । मन विक्षिप्त नहुनु समाधिको लक्षण हो । विक्षेपलाई मेटाउनु यसको कार्य हो । सुख यसको प्रत्यय हो ।

(मिलिन्द प्रश्न)

दश पारमिता (दश सत्गुणको पूर्णता)
10 Perfections

दान पारमिता, शील पारमिता, नैष्कर्म्य पारमिता, प्रज्ञा पारमिता, वीर्य पारमिता, क्षान्ति पारमिता, सत्य पारमिता, अधिष्ठान पारिमिता, मैत्री पारमिता, उपेक्षा पारमिता ।

१. दान पारमिता:

निःस्वार्थ भावले दिनु, दान गर्नु, सेवा गर्नु, परोपकार गर्नु, विभिन्न विषयमा अरुलाई सहायता गर्नु, मदत गर्नु, निःस्वार्थ भावले त्याग गर्नु । अन्नदान, वस्त्रदान, वासस्थान दान, औषधी दान, आरोग्य दान, जीवन दान, अभय दान, विद्या दान, ज्ञान दान, सेवा दान, धर्मदान । दानको परिपूर्णतालाई दान पारमिता भनिन्छ । दान पारमिताको लक्षण हो परित्याग गर्नु, त्याग शक्ति बृद्धि गर्नु एवं परोपकार गर्नु हो । वैराग्य, त्याग शक्ति, परोपकार चेतना, महान हृदय, महान उदारताबाट दान पारमिता उत्पन्न हुन्छ ।

२. शील पारमिता:

नैतिक गुण, सदआचरण, कुशल आचरण अरुलाई दुःख-कष्ट-पीडा नदिनु, क्षति नगर्नु, अनिष्ट नगर्नु-शील आचरणको मूल भाव हो । प्राणी हत्या प्राणीहिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, न्यभिचार नगर्नु, मिथ्या नबोल्नु-छलकपट चलाखीको अभाव, नशालु मादक पदार्थको सेवन नगर्नु पञ्चशील हो । यो बाहेक अरु अष्टशील एवम दशशील पनि छन् । यो शीलको परिपूर्णतालाई शील पारमिता भनिन्छ । अहिंसा, चोरीको अभाव, सत्यको अनुसरण, स्वास्थ्य ज्ञान, इन्द्रिय संयम धर्म ज्ञानबाट शील पारमिता उत्पन्न हुन्छ । शील समस्त कुशल धर्मको जननी हो । शील आर्य अष्टांगिक मार्गको अन्तर्भूक्त हो ।

३. नैष्कर्म्य पारमिता:

वैराग्य, त्याग, अनाशक्ति । काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग, द्वेष, तृष्णा-आशक्ति, इन्द्रिय भोग इच्छा, अकुशल, त्याग सहित गृहत्याग गर्नुलाई नैष्कर्म्य पारमिता भनिन्छ । नैष्कर्म्य पारमिताबाट साधकको बन्धन मुक्त अवस्था लाभ हुन्छ ।

विरक्ति, वैराग्य, अनाशक्ति, त्यागबाट नैष्कर्म्य पारमिता उत्पन्न हुन्छ ।

8. प्रज्ञा पारमिता:

यथार्थ ज्ञान, विशुद्ध ज्ञान । आध्यात्मिक ज्ञानको परिपूर्णतालाई प्रज्ञा पारमिता भनिन्छ । Highest wisdom । सत्यको खोजी, सत्यको अनुसन्धान (धम्म विचय), बहुशास्त्र अध्ययन, देश भ्रमण, ज्ञानी न्यक्तिको संगत एवम् उपदेश श्रवण, योग शास्त्र अध्ययन, कुनै योगीले लेखेको पुस्तक अध्ययन, नित्य ध्यान समाधिको अभ्यासबाट प्रज्ञा पारमिता पूर्ण हुन्छ ।

9. वीर्य पारमिता:

तीव्र उत्साह, तीव्र प्रयास, उदयम, उद्योग, प्रचेष्टा, शारीरिक बल, मानसिक बल, पराक्रम, पुरुषार्थको पूर्णतालाई वीर्य पारमिता भनिन्छ । श्रद्धा, भक्ति, विश्वास, अभिरुचि, वीरभाव, ब्रम्हचर्यबाट वीर्य पारमिता उत्पन्न हुन्छ ।

६. क्षान्ति पारमिता:

सहनशिलता, तितिक्षा, क्षमा गर्नु । क्षमा गुणको परिपूर्णतालाई क्षान्ति पारमिता भनिन्छ । Forgiveness । अहिंसा, महान हृदय, महान उदारताबाट क्षान्ति पारमिता उत्पन्न हुन्छ ।

७. सत्य पारमिता:

यथार्थ वचन, यथार्थ व्यवहार, छलकपट रहित वचन एवम् व्यवहार, चलाखी रहित वचन एवम् व्यवहार, मिथ्याको अभाव, धोका रहित वचन एवम् व्यवहार । जुन ब्यक्तिको सत्य पारमि पूर्ण भएको छ वहाँ कहिले पनि कुनै पनि अवस्थामा भुठ बोल्दैन एवम् मिथ्याको आश्रय लिदैन । सत्यको परिपूर्णतालाई सत्य पारमिता भनिन्छ । भुठको अभाव, सरलता, सत्यको पुजा, सत्यको अनुशरणबाट सत्य पारमिता उत्पन्न हुन्छ । सत्यलाई लाभ गर्नु हाम्रो चरम लक्ष्य हो । सत्य र ज्ञानमा कुनै फरक छैन । जुन सत्य हो त्यो ज्ञान हो । जुन ज्ञान हो त्यो सत्य हो । जुन 'सत्य' होइन त्यो कहिले पनि 'ज्ञान' हुँदैन । सत्यमा प्रतिष्ठित ब्यक्ति नै इमानदार हुन्छ ।

जुन ब्यक्तिको भित्र सत्यगुण, सत्य-पारमी छैन त्यो ब्यक्ति इमानदार हुन सक्दैन । सत्य यति शक्तिशाली छ की सत्यमा प्रतिष्ठित ब्यक्तिलाई बिना कर्म गरेर पनि सत्यको फल प्राप्त हुन्छ ।

८. अधिष्ठान पारमिता:

दृढ संकल्प।मनको सद्संकल्पलाई पूरा गर्नु । (Do or Die, strong determination, strength of character) । मनको सद्संकल्प जबसम्म पूरा हुँदैन तबसम्म त्यो उद्देश्यमा अदम्य भावले लागि रहनु प्रयास गर्नुलाई अधिष्ठान पारमिता भनिन्छ । महापुरुषहरूको अधिष्ठान पारमि बलवान हुन्छ तर साधारण मानिसहरूको अधिष्ठान पारमि दुर्बल हुन्छ । चारित्रिक दृढताबाट अधिष्ठान पारिमिता उत्पन्न हुन्छ ।

९. मैत्री पारमिता:

मित्रता भाव, मित्रता सम्बन्ध, समता भाव, हृदयको कोमल भाव, स्नेह भाव, अरुको हितचिन्ता, हितकामना सद्भाव, सद्इच्छा, सद्उद्देश्य, शत्रुता भावको अभाव । मैत्रीको

पूर्णतालाई मैत्री पारमिता भनिन्छ। यो मैत्रीभाव अवश्यै राग मुक्त, लोभ मुक्त, तृष्णा मुक्त आशक्ति मुक्त हुनुपर्छ। अहिंसा, सद्इच्छा, सद्उद्देश्यबाट मैत्री पारमिता उत्पन्न हुन्छ।

१०. उपेक्षा पारमिता:

निरपेक्षभाव, मध्यस्थ भाव, समताभाव, पक्षपात रहित भाव, उदासिनता, विराग, परमवैराग्य, वैराग्यको पूर्णतालाई उपेक्षा पारमिता भनिन्छ । न-राग एवम न-द्वेष अवस्था । सुखमा पनि दुःखमा पनि, निन्दामा पनि प्रशंसामा पनि अविचलित स्थिर भावमा रहनु अर्थात् सुखमा एवम प्रशंसामा अत्याधिक हर्षित नहुनु फुलेर नजानु एवम दुःखमा निन्दामा पनि विचलित नहुनु, स्थीर रहनु, समान भावमा रहनु उपेक्षा पारमिता हो । दुखमय जागतिक संसारको प्रति विरक्ति वा वैराग्यबाट उपेक्षा पारमिता उत्पन्न हुन्छ । शत्रुको प्रति शत्रुतामीको प्रति उदासिन रहनु, वैराग्य भाव अनुशरण गर्नु उपेक्षा पारमिता हो । लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्दा-प्रशंसा,

सुख-दुख यी आठप्रकार लोकधर्ममा विचलित नहुनु स्थीर रहनु
समान भावमा रहनु उपेक्षा पारमिता हो ।

विभिन्न सदगुणहरूको पूर्णतालाई पारमिता भनिन्छ ।

दश पारमिता, चतुरब्रम्ह विहार, आर्य अष्टांगिक मार्ग, तृष्णा,
आशक्ति, भव निवृत्ति, परम वैराग्य जुन ब्यक्तिको परिपूर्ण
भएको छ वहाँ बुद्ध नामले अभिहित हुनुहुन्छ । जुन ब्यक्ति
दश पारमिता, चतुरब्रम्ह विहार, आर्यअष्टांगिक मार्ग, तृष्णा,
आसक्ति-भव-निवृत्ति, परम वैराग्य परिपूर्ण गर्नको लागि कठोर
संकल्प ग्रहण गर्नु भएको छ एवम यो कठिन चर्या आरम्भ गर्नु
भएको छ वहाँलाई बोधिसत्व भनिन्छ । बोधिसत्वको जब दश
पारमिता, चतुर ब्रम्ह विहार, आर्य अष्टांगिक मार्ग, तृष्णा,
आशक्ति भव निवृत्ति, परम वैराग्य परिपूर्ण हुन्छ अनि वहाँको
बुद्धत Highest wisdom लाभ हुन्छ । सम्यक सम्बुद्धको
शरीरमा ३२ प्रकार महापुरुष लक्षणहरू विद्यमान हुन्छ

चतुरब्रम्ह विहार

उत्तम व्यवहार, हृदयको सर्वोत्तम अवस्था, चित्तलाई निर्मल राख्ने उपाय। मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा ।

१) मैत्री:

सुखी प्राणीहरूको प्रति मैत्री भावना गर्नु । समताभाव, मित्रता सम्बन्ध, हृदयको कोमल भाव, स्नेहभाव, अरुको हितचिन्ता हित कामना, सद्भाव, सदइच्छा, सद्उद्देश्य, मित्रताभाव-जुन भावमा लोभ हुँदैन स्वार्थ हुँदैन । परस्पर समभद्वारीभाव, शत्रुताभावको अभाव । यो मैत्री अवश्यै तृष्णा रहित, राग रहित, आशक्ति रहित, मोह रहित हुनुपर्छ ।

२) करुणा:

दयाभाव, सहानुभूतिभाव। दुःखित, पीडित, असहाय प्राणीहरूको प्रति दयाभाव सहायता एवम सहानुभूतिको भावना गर्नु । यसबाट परपीडन वा अरुलाई दुःख कष्ट दिने इच्छा क्षीण हुन्छ, नष्ट हुन्छ ।

3) मुदिता:

सद्इच्छा, सुभइच्छा, सद्उद्देश्य, पूण्यकर्म तथा पूण्यवान प्राणीहरुको प्रति समर्थन गर्नु, प्रशंसा गर्नु, प्रसन्न हुनु, सहायता गर्नु धार्मिक पूण्यवान प्राणीहरुको प्रति एवम धार्मिक कर्म, पूण्य कर्मको प्रति समर्थन गर्नु, प्रशंसा गर्नु, सहायता गर्नु, पूण्यकर्म एवम पूण्यवान प्राणीहरुको प्रति प्रसन्न हुनुलाई मुदिता भनिन्छ । सुखी प्राणीहरुलाई देखेर प्रसन्न हुनु । जुन संघ-संस्था प्रतिष्ठानहरुले पूण्य कर्म, हितकर्म, परोपकार कर्म गरिरहेका छन् त्यस संघ संस्था प्रतिष्ठानहरुलाई समर्थन गर्नु, प्रशंसा गर्नु, सहायता गर्नु, प्रसन्न हुनुलाई मुदिता भनिन्छ ।

8) उपेक्षा:

उदासीनता भाव, वैराग्यभाव, न-राग न-द्वेष पक्षपात रहित मध्यस्थभाव।अपूण्य कर्म, अपूण्य विषय एवम अपूण्यवान प्राणीहरुको प्रति उदासीनता वा वैराग्य भावलाई उपेक्षा ब्रम्हविहार भनिन्छ । शत्रुको प्रति, शत्रुताकोप्रति उदासीनताभाव, वैराग्यभाव । यसबाट प्रतिहिंसाभाव, मनको विकार नष्ट हुन्छ, मनको समताभाव निरपेक्ष भाव, मध्यस्थ भाव प्राप्त हुन्छ ।

लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्दा-प्रशंसा सुख-दुख यी आठप्रकार लोकधर्ममा विचलित नहुनु, मध्यस्थ रहनु, स्थीर रहनु, निरपेक्ष रहनु, वैराग्य हुनु उपेक्षा हो ।

Brahmma Vihar or the four Sublime States (उन्नत महान अवस्था) of Consiousness denote (निर्दिष्ट गर्दछ) Four qualities of the heart which, when developed and magnified (अधिकतर ठुलो बनाउदैछ) to their fullest, lift men to the highest level of being.

“मैत्री करुणा मुदिता उपेक्षाणा सुखदुःख पुण्य अपूण्य विषयणां भावनात्-चित्त प्रसादनम् ।” (पातञ्जल योग दर्शन)

सुखी प्राणीहरूको प्रति मैत्री भाव, दुःखी प्राणीहरूको प्रति सहानुभूति-दयाभाव, पुण्यवान प्राणीहरूको प्रति समर्थन तथा प्रसन्नता भाव, अपूण्यवान प्राणीहरूको प्रति उपेक्षा उदासीनता वा वैराग्य चेतनाले भावना गरियो भने चित्त निर्मल हुन्छ , प्रसन्न हुन्छ, सुन्दर हुन्छ ।

सर्वदा हाम्रो अगाडी सुख-दुख पुण्य अपूण्य यी चार प्रकार अवस्थाहरूको कुनै न कुनै अवस्था आएर उपस्थित

चतुरब्रम्ह विहार

हुन्छ । जब जुन प्रकारको अवस्था आउँछ तब ठीक त्यसको अनुकूल भावना गरियो भने चित्त परिशुद्ध रहन्छ, निर्मल रहन्छ, चित्तको प्रसन्नता लाभ हुन्छ । यो चतुरब्रम्ह विहारको भावनाले हृदयको सर्वोत्तम अवस्था प्राप्त हुन्छ । त्यसकारण यसलाई ब्रम्हविहार भनिन्छ ।



॥ आठ ॥

३७ प्रकार बोधिपक्ष (भगवान बुद्धको मूल शिक्षा)

“भिक्षुहरू मैले पूर्व समयमा जुन उपदेशहरू प्रदान गरेको थिए, त्यो उत्तम रूपले अभ्यास गरेर पूर्ण रूपले आचरण गर, त्यो विषयकोबारेमा गहिरो चिन्तन मनन गर, सर्वत्र प्रचार गर ताकि यो ब्रम्हचर्य चिरस्थायी होस् एवम चिरदिन चिरकाल सम्म विद्यमान होस् । तद्अनुरूप गरियो भने त्यसद्वारा बहुजनको हित, सुखसाधन हुनेछ । त्यो उपदेशहरू यसप्रकार छन् ।

बुद्ध

१. चार स्मृति प्रस्थानः महासतिपट्टान।कायानुदर्शन-वेदनानुदर्शन-चित्तानुदर्शन-धर्मानुदर्शन ।
२. चार सभ्यक प्रधानः सभ्यक न्यायाम- क) उत्पन्न पाप वा अकुशललाई धंस गर्नु । ख) जुन पाप वा अकुशल अहिलेसम्म उत्पन्न भएको छैन त्यो सृष्टि नगर्नु । ग) उत्पन्न कुशल वा पूण्य कर्मलाई बृद्धि गर्नु । घ) जुन कुशल वा पूण्य अहिलेसम्म उत्पन्न भएको छैन त्यो सृष्टि गर्नु यो प्रयासलाई सभ्यक न्यायाम भनिन्छ ।

३. चार ऋद्धिपादः पूर्वजन्म स्मृति, परचित्त ज्ञान, आश्रवक्षय ज्ञान, ऋद्धिबल ।
४. पञ्च इन्द्रियः श्रद्धा इन्द्रिय, वीर्य इन्द्रिय, स्मृति इन्द्रिय, समाधि इन्द्रिय, प्रज्ञा इन्द्रिय ।
५. पञ्चबलः श्रद्धाबल, वीर्यबल, स्मृतिबल, समाधिबल, प्रज्ञाबल ।
६. सप्त बोध्यंगः बोधि अंग बोध्यंग । जुन धर्म समुहद्वारा चार-आर्य सत्यलाई जानिन्छ त्यसलाई बोधि भनिन्छ । बोधिको अंगलाई बोध्यंग भनिन्छ । क) स्मृति बोध्यंग ख) धम्म विचय बोध्यंग (सत्यको अनुसन्धान) ग) विरिय बोध्यंग घ) प्रीति बोध्यंग ङ) प्रश्रद्धि बोध्यंग च) समाधि बोध्यंग छ) उपेक्षा बोध्यंग
७. आर्य अस्तांगिक मार्गः सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक आजीव, सम्यक न्यायाम, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि । सम्यक शब्दको अर्थ हो यथार्थ वा सठीक ।

पञ्चनीवरण (अज्ञानताको कारण)

- १) **काम छन्दः** विषय भोग इच्छा, कामना-वासना तृष्णाले मोहित भएर मनसँग शरीरसँग बगेर जाने । कामछन्दको दुषपरिणाम भावना गर्नु बोध गर्नु । कामना वासना तृष्णालाई संयमित गर्नु । इन्द्रिय संयम वा ब्रम्हचर्यको सुपरिणाम बोध गर्नु ।
२. **व्यापादः** वाद-विवाद, तर्क वितर्क गर्नु, लडाँइ भगडा गर्नु, बदला वा प्रतिशोध लिनु, द्वेषभाव, प्रतिहिंसा भावलाई न्यापाद भनिन्छ । न्यापादबाट आफ्नो आन्तरिक शान्ति नष्ट हुन्छ यो कुरा बोध गरेर अन्यापादको आर्दशलाई अनुसरण गर्नु ।
३. **थिनमिद्धः** शारीरिक आलस्य, मानसिक आलस्य वा जडतालाई थिनमिद्ध भनिन्छ । सरल कुम्भक प्राणायाम अभ्यास, योगन्यायाम अभ्यास, एकासनिक आहार सेवन एवं पर्याप्त विश्रामबाट शारीरिक आलस्य नष्ट हुन्छ एवं भक्ति, श्रद्धा, विश्वास, अभिरुचि, वीर्यवलबाट मानसिक आलस्य वा जडता नष्ट हुन्छ ।

४. **औद्यत्य-कौकृत्यः** उद्वेग, खेद, पश्चात्ताप, अशान्तभाव, सन्ताप, असन्तोष, विलाप, शोक, दुश्चिन्ता, भय, विक्षिप्त चित्त, अन्तर्दाह, मन न्याकुल हुनु, अफशोच, चञ्चलता, अस्थिरता, अधैर्य, विरक्तिभाव, चण्ड स्वभाव इत्यादिलाई औद्यत्य-कौकृत्य भनिन्छ । वैराग्य, त्याग, अनाशक्ति उपेक्षा पारमी, आध्यात्मिक मार्गको अनुसरण एवं लोकोत्तर-समाधि लाभबाट उपरोक्त अवस्थाहरुको समाधान हुन्छ ।

५. **विचिकित्साः** संशय वा शंका । “संशयात्मा विनश्यति” - जसको मनमा संशय उत्पन्न भएको छ त्यो व्यक्तिको विनाश हुन्छ । समस्त विषयमा आत्मनिर्भरशीलता ज्ञानमा पनि आत्मनिर्भरशीलता अप्रमाद एवं प्रज्ञा-पारमीबाट संशयको समाधान हुन्छ ।

यो पञ्चनीवरण वा पाँच आवरण मनुष्यको अज्ञानताको कारण हो । यो पाँच आवरण युक्त भयो भने मनुष्य अज्ञानतामा डुविरहन्छन् । यो पाँच आवरण हटाउने उपाय छ ।

सप्त वोभ्यंग (ज्ञानको कारण)

१. स्मृती वोभ्यंग: स्मरणमा राख्नु, स्मृतीवान हुनु, सर्वदा जागरुक रहनु। प्रत्यह ध्यान अभ्यास गर्नु । प्रत्यह अध्ययन गर्नु ।
२. धम्मविचय : सत्यको खोज, धर्मको खोज, सत्यको अनुसन्धान, धर्मको अनुसन्धान । बहुशास्त्र अध्ययन, ज्ञानी ब्यक्तिको संगति, ध्यान-समाधि साधना, योग शास्त्र अध्ययन, स्वयम आफुले पत्ता लगाउने ।
३. विरिय: वीर्य, उत्साह, उदयम, उद्योग, प्रयास, प्रचेष्टा, शारीरिक बल, मानसिक बल, आध्यात्मिक बल, पराक्रम, पुरुषार्थ ।
४. प्रीति: प्रसन्नता, सन्तोष Pleased, Cheerfulness,
५. प्रशब्धि : प्रशान्ति, शान्त अवस्था Tranquillity
६. समाधि : कुशल चित्तको एकाग्रता । ध्यानको उच्चतम अवस्था । गहिरो चिन्तन मननको उच्चतम अवस्था ।

७. **उपेक्षा बोभ्यंग** : निरपेक्ष भाव, मध्यस्थ भाव, सम भाव, पक्षपातरहित भाव, वैराग्य । उद्वशीनता, वीतराग न-राग न-द्वेष ।

जुन अंग समूहद्वारा चार आर्य सत्यलाई जान्न सकिन्छ त्यो अंगहरुलाई सप्त बोभ्यंग भनिन्छ। ज्ञान लाभको कारण वा सर्त हो सप्त बोभ्यंग अर्थात सप्त बोभ्यंगको माध्यमबाट मनुष्यको ज्ञान लाभ सिद्ध हुन्छ । बोधिया अंग बोध्यंग । बोधि शब्दको अर्थ हो ज्ञान ।

बोध्यंगको पालि शब्द हो बोभ्यंग । ज्ञान लाभ गर्न इच्छुक न्यक्तिलाई सप्त बोभ्यंगको स्मरण गर्नु एवम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

सप्त बोभ्यंगको अभाव भयो भने मनुष्य सत्य ज्ञान लाभबाट वञ्चित हुन्छ। अतएव ज्ञान लाभ गर्न इच्छुक न्यक्तिलाई पुनःपुनः सप्त बोभ्यंगको स्मरण गर्नु उचित हुन्छ सप्त बोभ्यंगको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

॥ एघार ॥

१२ प्रकार अकुशल

शारीरिक अकुशल

१. प्राणी हिंसा गर्नु : हत्या गर्नु, कुटपिट गर्नु, शारीरिक दुःख-कष्ट-पीडा दिनु, मानसिक दुःख-कष्ट-पीडा दिनु, अरुको सुख शान्ति नष्ट गर्नु-भङ्ग गर्नु-बाधा अवरोध सृष्टि गर्नु ।
२. चोरी गर्नु । अरुको धन-सम्पत्ति वस्तुको प्रति लोभ गर्नु ।
३. न्यभिचार गर्नु ।
४. नशालु पदार्थ, मादक पदार्थको सेवन गर्नु ।

वाचनिक अकुशल

५. असत्य वचन, मिथ्यावचन बोल्नु ।
६. कठोर, कर्कश, पौरुष वचन बोल्नु । अभद्र अशिल्ल भाषा बोल्नु र न्यवहार गर्नु । अरुलाई असम्मानजनक, अपमानजनक शब्द एवम् भाषा प्रयोग गर्नु ।

७. चुगली वचन । भेद वाक्य, विभेद वाक्य । यो ब्यक्तिको कुरा त्यो ब्यक्तिलाई, त्यो ब्यक्तिको कुरा यो ब्यक्तिलाई सुनाएर मनोकष्ट, मनोमालिन्य, विभेद भगडा सृष्टि गर्नु ।
८. अनर्थक वचन बोल्नु । बेकाम, अर्थहीन, फाल्तु, बेकारको गफ गर्नु, कुरा गर्नु । निरन्तर बक्बक् गरेर अनर्थक कुरा गर्नु, बोलिरहनु ।

मानसिक अकुशल

९. लोभ गर्नु ।
१०. कन्जुसी गर्नु । संकीर्ण छोटो मानसिकताको भाव । उदारताको अभाव ।
११. अरुलाई दुःख, कष्ट, पीडा दिनको लागि अरुको सुख शान्ति भङ्ग गर्नको लागि मन-मनमा चिन्ता गर्नु, विचार गर्नु, संकल्प गर्नु ।
१२. मिथ्यादृष्टि : भ्रान्त विश्वास, कु-संस्कार अन्धविश्वास, गलत धारणा गर्नु, मिथ्या धारणा गर्नु।

शारीरिक वाचनिक मानसिक उपरोक्त १२ प्रकारको प्रत्येक अकुशल विषयहरूबाट मनुष्यको अकल्याण हुन्छ, क्षति

हुन्छ, अनर्थ हुन्छ, पाप हुन्छ, दुःख जनक अवस्थाको सृष्टि हुन्छ । धार्मिक ब्यक्ति आफ्नो कल्याण एवम हितको लागि उपरोक्त १२ प्रकारको प्रत्येक अकुशलबाट विरत रहनु उचित हुन्छ । अन्यथा अनर्थ हुनेछ, दुःख उत्पन्न हुनेछ ।

ज्ञानवर्धक राम्रो पुस्तक, जरुरी हितकारी औषधी, हितकारी पथ्यआहार पथ्य खाद्यवस्तु क्रय गर्ने बेला कहिले पनि कन्जुसी गर्नु हुँदैन, अरुसँग भद्र, नम्र सम्मानजनक, उत्तम महान ब्यवहार-उदार ब्यवहार गर्नको लागि कहिले पनि कन्जुसी गर्नु उचित हुँदैन । ज्ञानवर्धक पुस्तक क्रय गर्नको लागि कन्जुसी गरियो भने त्यो ब्यक्ति ज्ञान लाभबाट बञ्चित हुनेछ । जरुरी हितकारी औषधी क्रय गर्नुको लागि कन्जुसी गन्यो भने त्यो ब्यक्ति रोग मुक्ति वा आरोग्य लाभबाट बञ्चित हुनेछ । हितकारी पथ्य खाद्य वस्तु, पथ्य आहार क्रय गर्नको लागि जुन ब्यक्तिले कन्जुसी गर्छ त्यो ब्यक्ति सु-स्वास्थ्य लाभबाट बञ्चित हुनेछ । अरुसँग भद्र, नम्र, सम्मानजनक, उत्तम महान ब्यवहार, उदार ब्यवहार गर्नुको लागि जुन ब्यक्तिले कन्जुसी गर्छ त्यो ब्यक्ति मैत्रीभाव-सद्भाव-पुण्य संचय

लाभबाट बञ्चित हुनेछ । यो विषयहरू बाहेक अरु कुनै पनि विषयमा संकीर्ण मानसिकता वा कन्जुसी गर्नु उचित हुँदैन । संकीर्ण मानसिकता वा कन्जुसीपनबाट मनुष्य समस्त प्रकार उत्तम विषय एवम् उत्तम वस्तु लाभबाट बञ्चित हुन्छ ।

यस्तैगरी १२ प्रकार अकुशल विषयहरूको प्रत्येक विषयको बारेमा साधकलाई गहिरो चिन्तन मनन गरेर त्यसको दुःपरिणाम र सुपरिणाम सम्बन्धमा हृदयंगम गर्नु उचित हुन्छ ।

॥ बाह ॥

सबैभन्दा ठूलो १२ प्रकारको सुख

१. उत्तम स्वास्थ्य सर्वप्रथम सुख । रोग मुक्त निरोगी जीवन सुख ।
२. शंका रहित-भय रहित-दुश्चिन्ता रहित मानसिक सुख-जीवन सुख ।
३. आपसी प्रेम सुख । सबैसँग सु-सम्बन्ध, मैत्री सम्बन्ध सुख ।
४. सच्चा कमाई-सत् उपायबाट उपार्जित धन सुख ।
५. सत्संगतको सुख ।
६. विद्या सुख - ज्ञान सुख ।

७. भयरहित आवास सुख ।
८. ऋण रहित जीवन सुख ।
९. अन्न-वस्त्र सुख ।
१०. आत्मनिर्भरशीलता सुख
११. स्वतन्त्रता तथा स्वाधीनता सुख
१२. लोकोत्तर समाधिः प्रज्ञा सुख (अतिन्द्रिय सुख)

यदि शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य राम्रो छैन भने समस्त प्रकारको सुखहरू न्यर्थ हुन्छ । उत्तम शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य विना मनुष्य धन, भोजन, घर, प्रसन्नता, सन्तोष आदी कुनै पनि सुख अनुभव गर्न सक्दैन । मनोदशालाई, मानसिक अवस्थालाई सम्यक स्वस्थ नगरेर उत्तम स्वास्थ्य आर्जन गर्न सकिदैन । धार्मिक, पूण्यवान, प्रज्ञावान, इन्द्रिय संयमी न्यक्तिलाई उपरोक्त १२ प्रकार सुख सम्पत्तीहरू प्राप्त हुन्छ ।

॥ तेह ॥

चक्रमणको आठवटा गुण

१. दीर्घपथ गमन गर्ने क्षमता लाभ हुन्छ ।
२. दीर्घकाल समयसम्म ध्यान गर्ने क्षमता लाभ हुन्छ ।
३. भक्षित पाकस्थलीको खाद्य हजम हुन्छ ।
४. भोक वृद्धि हुन्छ ।
५. सम्पूर्ण शरीरको स्वभाविक प्राकृतिक न्यायाम सम्पन्न हुन्छ ।
६. सम्यक श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट शरीरको रक्त शुद्ध हुन्छ ।
७. गहिरो निन्द्रा लाभ हुन्छ ।
८. शरीर स्वस्थ्य सवल निरोगी हुन्छ ।

खाली खुट्टामा विस्तारै विस्तारै स्वाभाविक गतिमा पदचारणा गर्नु वा पैदल भ्रमण गर्नुलाई चक्रमण भनिन्छ । Normal and easy walking exercise on bare foot । प्रत्येक दिन बिहान, दिउँसो, विकाल, साँभवेला, राति कुल मिलाएर १-२-३-४ घण्टासम्म आफ्नो सुविधा अनुसार प्रत्येक ब्यक्तिले चक्रमण गर्नु उचित हुन्छ । घरको कोठा भित्र घरको बरन्दामा हरियो घाँस भएको मैदानमा चक्रमण गर्न सकिन्छ ।

शिशु, बृद्ध, महिला एवम रोगी सबै उमेरको लागि चक्रमण गर्न अत्यन्त हितकारी अभ्यास हो । रोगी न्यक्तिले प्रत्येक दिन अधिक समयसम्म चक्रमण गर्नु भन्ने छिटो रोग मुक्ति वा आरोग्य लाभ हुन्छ।

॥ चौध ॥

पञ्चबल : पाँच प्रकार बल

१. **श्रद्धा बल** :- श्रद्धा भक्ति, विश्वास, अभिरुची मति Respect, faith, interested.
२. **वीर्यबल** :- उत्साह, उदयम, उद्योग, प्रयास, प्रचेष्टा, शारीरिकबल, मानसिक बल, पराक्रम, पुरुषार्थ । Effort with full stamina.
३. **स्मृतीबल** :- सर्वदा स्मरणमा राख्नु । Always remember
४. **समाधिबल** :- कुशल चित्तको एकाग्रता । ध्यान वा गहिरो चिन्तन मननको उच्चतम अवस्था । one pointed mind.
५. **प्रज्ञाबल** :- ज्ञानको बल । Knowledge is power

श्रद्धावलबाट वीर्यवल उत्पन्न हुन्छ । वीर्यवलबाट स्मृतीवल उत्पन्न हुन्छ । स्मृतीवलबाट समाधिबल उत्पन्न हुन्छ । समाधिबलबाट प्रज्ञाबल उत्पन्न हुन्छ । ज्ञानबाट सबै समस्याको समाधान हुन्छ । ज्ञानबाट सबै उद्देश्य सिद्ध हुन्छ । ज्ञानबाट समस्त प्रकारको दुःख जय हुन्छ। ज्ञान लाभ गर्न इच्छुक न्यक्तिलाई सर्वप्रथम श्रद्धाबल चाहिन्छ । श्रद्धाबलबाट बाँकी सबै बलहरु स्वभाविक रूपले क्रमअनुसार उत्पन्न हुँदै जान्छ । “श्रद्धावान लभते ज्ञानम् तत्परं संयतेन्द्रिय” - श्रद्धावान न्यक्तिलाई ज्ञान लाभ हुन्छ, त्यसपछि इन्द्रिय संयमी न्यक्तिलाई ।

Dhamma.Digital

॥ पन्ध ॥ संसारको १४ प्रकार बन्धन

१. माता बन्धन ।
२. पिता बन्धन ।
३. पति-पत्नी बन्धन ।
४. पुत्र-पुत्री, सन्तान बन्धन ।
५. नातेदार आत्मिय स्वजन बन्धन ।
६. मित्र बन्धुवान्धव बन्धन ।
७. पञ्च काम भोग बन्धन । पाँच इन्द्रियको सुख भोग इच्छा बन्धन ।
८. धन बन्धन ।
९. लाभ सत्कार बन्धन ।
१०. प्रभुता बन्धन ।
११. नाम यश ख्याति आर्जन गर्ने इच्छा बन्धन ।
१२. अन्ध विश्वास एवं अन्ध संस्कारको बन्धन ।
१३. संघ संस्था सम्प्रदायको बन्धन ।
१४. शरीर एवम् जीवनको प्रति आशक्ति बन्धन ।

बोधिसत्त्वको उपरोक्त १४ प्रकारका बन्धनहरू छिन्न हुन्छन् । निर्वाण लाभ गर्नको लागि उपरोक्त १४ प्रकारका बन्धनहरूबाट मुक्त हुनु अनिवार्य आवश्यक छ ।

॥ सोह ॥

चित्तलाई विक्षिप्त गर्ने ५ प्रकारका अन्तरायहरू:

न्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकता र अनवस्थितता ।

उपरोक्त नौ प्रकार अन्तराय वा विघ्नहरू छन् जसले चित्तलाई विक्षिप्त गराउँछ ।

१. **व्याधि** : रोग, धातु-रस तथा इन्द्रियहरूको विषमता वा असंगति। शरीर रोग ग्रस्त छ भने रोगग्रस्त शरीरले मनलाई विक्षिप्त गराउँदछ । समाहित चित्त वा स्थीर चित्तका लागि शरीर स्वस्थ निरोगी हुनु आवश्यक छ । १८० सरल कुम्भक प्राणायाम अभ्यास, १४ वटा शरीर गठनको न्यायाम अभ्यास, योगासन अभ्यास, एकासनिक आहार सेवन, ब्रम्हचर्य-उत्तम इन्द्रिय संयम, हितकारी आहार सेवन २ वर्षसम्म यो विषयहरूको साधना गरियो भने शरीर शुद्ध एवम निरोगी हुन्छ ।
२. **स्त्यान** : चित्तको अर्कमण्यता वा मनको आलस्य । मानसिक जडता । श्रद्धा भक्ति दृढसंकल्प बलवान रुचि (Strong interests) भएपछि चित्तको आलस्य नष्ट हुन्छ ।

३. **संशय** : शंका वा सन्देह । दुविधा, यो यस्तो हो अथवा होइन। ज्ञानी न्यक्तिको संगतबाट संशयको समाधान पाइन्छ । ज्ञानबर्धक पुस्तकबाट पनि शंकाको समाधान पाइन्छ । शंकाको कारण छ एवं समाधान पनि छ। आध्यात्मिक गुरुलाई शंकाको कारण एवं समाधान थाहा छ । अप्रमाद, मार्ग अनुसार जीवनयापन, ज्ञानमा आत्म निर्भरशीलता एवम प्रज्ञा पारमीबाट संशयको समाधान हुन्छ एवम चित्त निसंशय हुन्छ ।
४. **प्रमाद** : उश्रृङ्खलता, आत्म विस्मृती, समाधिको साधन समूहलाई भावना नगर्नु । आत्म विस्मृती भएर विषयमा लिप्त हुनु, मार्ग अनुसार नचल्नु प्रमाद हो । नित्य ध्यान समाधिको अभ्यास गर्नु, स्मृतीपूर्वक आध्यात्मिक मार्ग अनुसार चल्नु प्रमादको समाधान हो ।
५. **आलस्य** : शरीरको भारीपन, शरीरको जडता । सरल कुम्भक प्राणायाम अभ्यास, योगासन अभ्यास, एकासनिक आहार सेवन, पर्याप्त विश्रामबाट शरीरिक आलस्य नष्ट हुन्छ ।

६. **अविरति** : विषय भोग रूपा तृष्णा कामना वासना । दुःखको मुल कारण तृष्णा हो एवं तृष्णा बाट दुःख उत्पन्न हुन्छ यो ध्यान गर्नु अनुभव गर्नु यसको समाधान हो ।
७. **भाङ्तिदर्शन** : विपर्यय ज्ञान । मिथ्या धारणा ।
८. **अलब्धभूमिकता** : एकाग्रताको अलाभ, समाधिको अलाभ । जबसम्म समाधि लाभ हुँदैन तबसम्म नित्य ध्यान अभ्यास गर्नु ध्यान अभ्यास गर्नु नित्य साधना गर्नु, नित्य साधना गरेर जानु ।
९. **अनवस्थितता** : एकचोटि समाधि लाभ भएपछि समाधिमा स्थायी रूपले स्थीर वा प्रतिष्ठित नहुनु एवम समाधिको अवस्थाबाट च्युत हुनु । नित्य समाधि परायण हुनु, नित्य समाधिको अभ्यास गर्नु, नित्य अधिककालसम्म समाधिको अवस्थामा स्थीत रहनु ।

अन्तराय नष्ट हुनु तथा चित्त सम्यक समाहित हुनु (एकाग्र हुनु, समाधिस्थ हुनु) एउटै कुरा हो । समाधि लाभ गर्नुको लागि साधकलाई उपरोक्त नौ प्रकार अन्तरायहरू हटाउनु आवश्यक छ । उपरोक्त अन्तरायहरू भएसम्म कुनै न्यक्तिको समाधिलाभ हुँदैन ।

॥ सत्र ॥

विक्षिप्त चित्तको परिणाम

दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व, श्वास तथा प्रश्वास ।

नौ प्रकार अन्तरायबाट चित्त विक्षिप्त हुन्छ । चित्त विक्षेप
सँग-सँग दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व, श्वास तथा प्रश्वास यो चार
प्रकारको कष्टकर अवस्थाहरु उत्पन्न हुन्छन् ।

१. दुःख : शारीरिक कष्ट, मानसिक कष्ट ।

२. दौर्मनस्य : मन खराब हुनु । आफ्नो इच्छाको विपरित
अवस्था हुनु । इच्छाको विरुद्ध अवस्था हुनु । अप्रिय
संयोगबाट दौर्मनस्य उत्पन्न हुन्छ ।

३. अङ्गमेजयत्व : शरीरको अंग समुहको कम्पन चञ्चलता
अस्थिरता । शरीर, मुटु, हात-खुट्टा, मस्तकको कम्पन हुनु ।
रोगन्याधि, शंका एवम भयबाट यस्तो अवस्था उत्पन्न हुन्छ ।

४. श्वास तथा प्रश्वास : श्वास-प्रश्वास अनियमित हुनु, असजिलो
हुनु, कठिनाइ हुनु । Irregular breathing abnormal
breathing, difficult breathing । सरल कुम्भक प्राणायाम
एवं आनापानाको अभ्यासबाट श्वास प्रश्वास नियमित एवं

विक्षिप्त चित्तको परिणाम

स्वाभाविक हुन्छ । रोगमुक्त, शंकामुक्त, भय मुक्त अवस्थामा स्वास-प्रश्वास नियमित, सजिलो, स्वाभाविक, स्थिर एवं गहिरो हुन्छ ।

नौ प्रकारको अन्तराय नष्ट भएको खण्डमा यो चार प्रकार कष्टकर अवस्थाहरू उत्पन्न हुदैन। नौ प्रकार अन्तराय नष्ट हुनु र चित्त समाहित हुनु, एकाग्र हुनु, समाधिस्थ हुनु एउटै कुरा हो। प्रज्ञापारमिको पूर्णताबाट यो समस्याहरूको समाधान हुन्छ । सत्यको खोजी सत्यको अनुसन्धान धम्मविचय, बहुशास्त्र अध्ययन, योग साधनाको शास्त्र अध्ययन, देश भ्रमण, ज्ञानी न्यक्तिको संगत एवम उपदेश श्रवण, नित्य चार आर्य सत्यको ध्यान अभ्यासबाट प्रज्ञा पारमि उत्पन्न हुन्छ । प्रज्ञापारमी एवं वीर्यपारमीको पुर्णताबाट उपरोक्त समस्याहरूको समाधान हुन्छ ।

॥ अठार ॥

आध्यात्मिक गुरुको योग्यता

- १) अहिंसक २) निर्लोभी ३) त्यागी
४) सत्यको अनुगामी ५) इन्द्रिय संयमी ६) दयावान-स्नेहशील
७) क्षमाशील-उदार ८) मित्रवत् ९) वैराग्यवान
१०) समाधि परायण ११) प्रज्ञावान
१२) बन्धन मुक्त-स्वतन्त्र-आत्मनिर्भरशील

उपरोक्त १२ वटा गुणहरू एकजना आध्यात्मिक गुरुको भित्र हुनु आवश्यक छ । यो १२ वटा गुणहरू भयो भने एकजना न्यक्ति आध्यात्मिक गुरु हुन सक्छन् । आध्यात्मिक गुरुको अर्थ हो- आध्यात्मिक सत्यलाई प्रत्यक्ष-दर्शन गरेको न्यक्ति ।

कुन न्यक्ति हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् ?

१. **अभय दाता** : जुन न्यक्तिले हामीलाई अभय दान दिनुहुन्छ एवम अभयको राज्यमा पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ उहाँ हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् । भयको कारण एवं भय हटाउने उपाय वा समाधान गुरुलाई थाहा छ ।

२. **शंका निवारक** : जुन न्यक्तिले हाम्रो मनको शंका निवारण गरि दिन सक्नुहुन्छ उहाँ हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् । शंकाको कारण एवं हटाउने उपाय वा समाधान गुरुलाई थाहा छ ।
३. **दुःख जय गर्ने उपाय निर्देशक** : जुन न्यक्तिले हामीलाई मानव जीवनको आठ प्रकार दुःखहरु जय गर्ने विद्या सिकाउन सक्नुहुन्छ उहाँ हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् । मानव जीवनको आठ प्रकार दुःखहरु:-
- क) मृत्यु दुःख
 - ख) वृद्ध अवस्था दुःख
 - ग) रोग न्याधि दुःख
 - घ) प्रिय वियोग दुःख
 - ङ) अप्रिय संयोग दुःख
 - च) इच्छित वस्तुको अलाभ दुःख
 - छ) अरुसंग मेल नखाने अमेल वा मानसिक असंगति दुःख
 - ज) जन्म वा जाति दुःख

४. जुन ब्यक्तिले हामीलाई जन्म-मृत्युको दुःखमय संसार चक्रबाट मुक्त हुने लोकोत्तर ज्ञान सिकाउन सक्नुहुन्छ उहाँ हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् ।
५. जुन ब्यक्तिले जरा, ब्याधि, मृत्युलाई जय गर्ने विद्या, स्वतन्त्रता एवं आत्म निर्भरशीलता सिकाउनु हुन्छ वहाँ हाम्रो आध्यात्मिक गुरु हुन् ।

जरा, ब्याधि मृत्युलाई जय गरेको ब्यक्ति मात्रै स्वतन्त्र एवं आत्मनिर्भरशील हुन सक्छ । जरा ब्याधि मृत्युलाई जय नगरेर आत्मनिर्भरशील एवं स्वतन्त्र हुन सकिदैन ।

मृत्युलाई त रोकाउन सकिदैन तर पनि १२५ वर्ष उमेर पूर्ण भएर स्वाभाविक शान्तिदायक मृत्यु प्राप्त गर्न सकियो भने त्यो मृत्यु सर्वोत्तम हुनेछ । जसरी एउटा फलको रुखबाट एउटा फल राम्रोसित छिपेर राम्रोसित पाकेर एकदिन स्वाभाविक प्राकृतिक नियमले आफसे आफ भरेर जान्छ । मानिसको मृत्यु पनि ठिक त्यस्तै स्वभाविक हुनुपर्छ ।

॥ उब्नाइस ॥

भगवान बुद्ध देशित ३८ प्रकार मंगलहरु

बालक-बालिका, अज्ञान ब्यक्ति मुख ब्यक्तिहरुसँग संगत नगर्नु, पण्डित ज्ञानी ब्यक्तिहरुसँग संगत गर्नु, पूजनीय ब्यक्तिहरुलाई पूजा गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

धर्म अनुसार जीवनयापन गर्न सक्ने उपयोगी अनुकूल स्थानमा बसोबास गर्नु, अतीतकालमा पुण्य कार्यहरु गरेर आएका हुनु, आफुलाई सत्य-धर्मको मार्गमा लगाउनु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

बहुशास्त्रमा ज्ञान लाभ गर्नु, दोषरहित विविध शिल्प विद्या सिक्नु, भद्र-नम्र-विनयी-सुसंस्कृत हुनु, सुशिक्षित हुनु, मधुरभाषी (मिठो वचन बोल्नु) हुनु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

माता-पिताको सेवा गर्नु, स्त्री-पुत्र-कन्या-सन्तानहरुको पालनपोषण गर्नु, आकुल ब्याकुल नहुने निष्पाप कर्म एवं जीविका निर्वाह गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

आदरपूर्वक दान दिनु, शील पालन गर्नु, धर्मलाई राम्रो सित आचरण गर्नु, स्वजन मित्रहरुको हितसाधन गर्नु, निर्दोष कर्म गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

शरीर-वचन-मनबाट पापलाई त्याग दिनु पापको प्रति विरक्त हुनु पापबाट विरत रहनु, नशालु पदार्थ मादक पदार्थ सेवन नगर्नु, अप्रमादी भएर पूण्यकर्महरु सम्पादन गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन्।

गौरवनीय ब्यक्तिहरुलाई गौरव गर्नु, वहाँहरुको प्रति विनय प्रदर्शन गर्नु, प्राप्त विषयमा सन्तुष्ट हुनु, प्रसन्न रहनु, कृतज्ञ हुनु-उपकारीको उपकार गुणलाई नर्विसनु, धन्यवाद दिनु, समय-समयमा धर्म कथा श्रवण गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन्।

क्षमाशील हुनु, आज्ञाकारी हुनु, श्रमण सन्यासी-त्यागी ब्यक्तिहरुको दर्शन गर्नु, समय-समयमा धर्मको चर्चा गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

नित्य तपस्या गर्नु-ध्यान योग साधना गर्नु-इन्द्रिय निग्रह गर्नु, ब्रम्हचर्य पालन गर्नु, चार आर्य सत्यलाई हृदयंगम वा अनुभव गर्नु, निर्वाणलाई प्रत्यक्ष दर्शन गर्नु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्द-प्रशंसा, सुख-दुःख यी आठ प्रकार लोकधर्ममा विचलित नहुनु चित्त कम्पित नहुनु, शोकरहित हुनु, राग द्वेष-मोह-काम-क्रोध-लोभ रुपी रजरहित हुनु, भयरहित हुनु उत्तम मंगलहरु हुन् ।

यी ३८ प्रकार मंगलकार्यहरु सम्पादन गरियो भने मानवको सबै विषयमा सबै ठाउँमा सफलता लाभ हुन्छ, कल्याण प्राप्त हुन्छ, मंगल हुन्छ ।

॥ बीस ॥

पुत्र-कन्या सन्तानहरुको प्रति माता-पिताको कर्तव्य:

१. माता-पिताले पुत्र-कन्या सन्तानहरुलाई सर्वप्रथम कुशल धर्म शिक्षा आध्यात्मिक शिक्षा दिनुपर्छ । आफुले आचरण गरेर यो शिक्षा दिनुपर्छ । जुन सन्तानहरुले शैशव काल, बाल्यकालदेखि कुशल धर्म शिक्षा आध्यात्मिक शिक्षा पाउन्छन् उनीहरु भविष्य कालमा धार्मिक ब्यक्ति आध्यात्मिक ब्यक्ति हुनेछन् । धार्मिक आध्यात्मिक ब्यक्तिहरु परिवारको, समाजको, मानव जातिको सम्पद हो, रत्न हो, सबैको हितकारी प्राणी हो । धार्मिक ब्यक्तिहरु कसैलाई हानी पुऱ्याउदैनन् ।
२. पुत्र-कन्या सन्तानले अधर्म, अन्याय, पापकर्म, अकुशल कर्म, असत् कर्म गर्न लागियो भने माता-पिताले उसलाई बाधा दिनुपर्छ, रोकथाम गर्नुपर्छ, विरोध गर्नुपर्छ, निरुत्साह गर्नुपर्छ ।
३. माता-पिताले पुत्र-कन्या सन्तानहरुलाई शैशवकाल बाल्यकाल देखि नै शरीर गठनको न्यायाम शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा दिनुपर्छ । शरीर गठनको न्यायाम शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा पायो

भने त्यो सन्तानहरुले स्वस्थ, सबल् सुन्दर, निरोगी शरीर प्राप्त गर्न सक्नेछन् । जुन ब्यक्तिहरुले शैशवकाल वाल्यकालमा शरीर गठनको ब्यायाम शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा पाएका छैनन् उनीहरुले स्वस्थ, सबल, सुन्दर, निरोगी शरीर लाभबाट बञ्चित हुन्छन् ।

४. माता-पिताले पुत्र-कन्या सन्तानहरुलाई ज्ञान गुण आर्जन गर्नको लागि विद्या शिक्षा दिनुपर्छ । विद्या शिक्षाको लागि ज्ञान-गुण वृद्धि गर्नको लागि पुत्र कन्याको २५ वर्ष उमेरको समयभित्र अध्ययन गर्नको लागि शिक्षाको लागि ३०० वटा जति (सक्यो भने त्यो भन्दा अझ बढी) ज्ञानवर्धक पुस्तकहरु क्रय गरेर उनीहरुलाई उपहार दिनुपर्छ ।
५. माता-पिताले आफुले आचरण गरेर पुत्र-कन्या सन्तानहरुलाई भद्रता-नम्रता-विनयशीलता-मधुर वचन बोल्ने, परोपकार, दान दिनु, पञ्चशील-अष्टशील पालन, विपश्यना ध्यान गर्ने अभ्यास शिक्षा दिनुपर्छ । यो शिक्षाबाट सन्तानहरु भद्र-नम्र-विनयी मधुरभाषी, परोपकारी, सुसंस्कृत, सु-शिक्षित, दाता, शीलवान, गहिरो आध्यात्मिक चिन्तन-मननकारी ब्यक्ति हुनेछन् ।

६. माता-पिताले पुत्र सन्तानलाई २५ देखि ३० वर्ष उमेर भित्र एवं कन्या सन्तानलाई २० देखि २५ वर्षको उमेर भित्र विवाह गराइदिनुपर्छ ।
७. यदि आफ्नो धन सम्पत्ती छ भने आफ्नो मृत्यु पूर्व नै पुत्र-कन्या सन्तानहरूलाई भाग गरेर धन-सम्पत्ती बाटेर दिएर जानुपर्छ ।

॥ एकाइस ॥

संक्षिप्त सारगर्भ उक्ति

“अकेले विचरण करने वाले अप्रमादि निन्दा और प्रशंसा से विचलित न होने वाले सिंह की भाँति किसी भी प्रकारके शब्दों से न डरने वाले, जालमे हवाके न फस्ने के समान, कमल के जलसे न लिप्त होने की भाँति, दुसरौको मार्ग दिखाने वाले और दुसरौका अनुयायी न बनने वालेको भी ज्ञानी लोग मुनि कहते हैं ।”

“जो स्नान करनेके धाटपर खम्बे की भाँति स्थिर रहता है उसके उपर दुसरौ की बातोंका असर नही परता, उस वीत राग और संयत इन्द्रिय वाले को भी ज्ञानी लोगमुनि कहते हैं ।”

मुनि सुत्त-सुत्त निपात

“जो संयमी है, पाप नहीं करता है, जो मुनि वचन और मध्यम आयुमें संयमी रहता है, जो दूसरे किसी द्वारा क्रोधित नहीं किया जा सकता है, और जो दूसरोंको क्रोधित भी नहीं करता है, उसे भी जानी लोग मुनि कहते हैं।”

“जिसने स्वयम् अपनेद्वारा निर्मित मार्ग पर चलकर संशय रहित हो परिनिर्वाण प्राप्त करलिया है, जिसने जन्ममृत्युको त्याग दिया है, जिसने ब्रह्मचर्य पूर्ण कर लिया है, और जिसका पुनर्जन्म क्षीण होगया है, वह भिक्षु है।”

“जो सब प्रकारसे उपेक्षा करने वाला है, स्मृतिवाच है, सारे लोक में जो किसीको हिंसा नहीं करता, जो संसारसागर पार कर गया है, जो श्रमण (सन्यासी) और निर्मल है जिसमें आशक्तिया नहीं हैं वह शान्त है।”

सभिय सुत्त, सुत्त निपात

संक्षिप्त सारगर्भ उक्ति

असत् व्यक्तिहरूको संगत गरेर तिमी सत् रहनेछौ, यो उच्चाशा हुन सक्छ तर यो दुराशा हो । *स्वामी स्वरूपानन्द परमहंस*

सक्षिप्त सारगर्भ उक्ति

जुन ब्यक्तिले अदण्डनीय ब्यक्तिलाई दण्ड दिएर पीडा दिन्छ, निर्दोष ब्यक्तिलाई दोष लगाउँछ त्यो ब्यक्ति यो जन्ममा शीघ्र नै यो दशवटा विपत्तिको कुनै न कुनै एक विपत्तिलाई प्राप्त गर्छ ।

१. तीव्र वेदना-यन्त्रणा
२. हानी
३. शरीरको अंग-भंग
४. कठिन रोग
५. चित्त विक्लेष-पागलपनलाई प्राप्त गर्छ । अथवा
६. राजा वा सरकारबाट दण्ड प्राप्त हुन्छ ।
७. भयानक निन्दा अपवाद
८. नातेदार जाति बन्धु इस्टमित्र तथा सम्पत्ति विनाश
९. भोग्य वस्तुको क्षय
१०. गृहदाह-उसको घरलाई अग्निने जलाउँछ । मृत्युपछि त्यस दुर्बुद्धि नरकमा उत्पन्न हुन्छ ।

दण्डवग्गो-धम्मपद ।

जुन ब्यक्तिले निर्दोष, निरपराध, शुद्ध, निर्मल, चरित्र ब्यक्तिलाई दोष लगाउँछ त्यस मुखको आफ्नो पाप फर्केर आफैमा

लागदछ । हावाको विपरीतमा फ्याकेको धुलो-कणिका जस्तै कृत पाप कर्मको फल त्यो मुखकहाँ फर्केर आउँछ ।

“चतुसच्च विनिमुत्त धम्मो नाम नथिय”

त्रिपिटक शास्त्रको चौरासि हजार धर्म-स्कन्धमा चार आर्यसत्य बाहेक अरु कुनै धर्म छैन ।

“अविज्जा तण्हावसेन द्वे मूलानि च”

अविद्या र तृष्णा (अज्ञानता एवं कामना-वासना-इन्द्रिय सुख भोग इच्छा) यो दुइवटा दुःखको मूल कारण हो । त्रिपिटक

“असल वात अनुभूति है । और आचारहीन होनेपर भी यदि किसीको आत्मदर्शन होजाए तो उस अनाचार पर सैकडो आचार नोछावर है, वह अनाचार ही श्रेष्ठ है । हजारौ वर्ष तक गंगा स्नान करते रहो, हजारौ वर्ष तक निरामिष भोजन किया करो-उसकेद्वारा यदि आत्म विकास मे सहायता नमिले तो समझ लेना की यह सब अकारथ गया ।” स्वामी विवेकानन्द

“हाँ आत्म साक्षात्कार हो जाने पर भी लोक संग्रह के लिए आचारौ को कुछ-कुछ मानना ठीक हो । बहुतेरे उपरी आचार करने और विधि निषेध के जालको मानने मे भी समय निकल जाता

है । आत्म चिन्तन की फूसत ही नहीं मिलती । दिन रात विधि निषेध के चक्कर में परे रहनेसे अन्तरहृदयका प्रसार किस तरह होगा ? जिसे जितनी आत्मानुभूति हो जाती है उसका विधि निषेध भी उतना ही घट जाता है ।”

“शीलवान लोक बुरी रुडियों (अन्धविश्वास) और नियमों की उपेक्षा करते हैं और प्रेम सहानुभूति और प्रामाणिकता के अलिखित और अधिक शक्तिशाली नियम उनका स्थान लेते हैं । वह राष्ट्र बहुत सुखी है, जिसका बहुत थोरे से कायदे-कानून से काम चलता है, और जिसे इस या उस संस्थामें अपना शीर खपाने की जरूरत नहीं होती है । अच्छे आदमी सब विधि विधानों से उपर उठते हैं । और वह अपने लोगों को उपर उठाने में मदद करते हैं।”

“हृदयको समुद्रकी भाती महान करलो । संसार की छोटी-छोटी बातों से उपर उठ जाओ, यहाँ तक की अशुभ घटना होनेपर भी खूब आनन्द मनाओ, दुनियाँको एक तस्वीरकी तरह सम्भो । याद रखो कि संसार की कोई भी वस्तु तुम्हें विचलित नहीं कर सकती ।”

“यह कथन सत्य है कि जितना बड़ा पुण्य कार्य उसे सम्पन्न करने में उतनी ही बड़ी बिध्न बाधाये । किन्तु महासत्त्व पुरुष

विघ्न बाधाओं से न केवल घबराते नहीं अपितु उन्हें अपने मार्ग से दूर भी हटाते हैं । और इसलिये वे महापुरुष कहलाते हैं ।”

“चित्तका शुद्ध होना और दुसरों के भले के लिये उद्योग करना सभी प्रकारकी उपासनाओं का सार है ।”

“पराई सेवा परम पवित्र काम है । इस सत्कर्म के बल से चित्त शुद्ध होता है । ”

“क्या तुम्हें एक भी कामना नहीं-कामनाओं से विल्कुल बिहिन हो ? यदि एइसा है तो तुम्हारी शक्तिको रोकनेकी सामर्थ्य किस में है ? अपने चरित्रके बल से मनुष्य सब जगह बिजयी हो सकता है ।”

- सच्चे धर्म के क्षेत्र में कोरे पुस्तकीय ज्ञानका कोई स्थान नहीं।
- नास्तिक उदार हो सकता है, पर धार्मिक मनुष्यको उदार होना ही चाहिए ।
- परोपकार ही धर्म है, परपीडण ही पाप । शक्ति और पौरुष पुण्य है । कमजोरी और कायरता पाप है । स्वतन्त्रता पुण्य है, पराधीनता पाप । अपने आपमें विश्वास पुण्य है, सन्देह ही पाप है ।

- शिक्षाका मतलब यह नहीं है की तुम्हारे दिमाग में एइसी बहुत सी बातें इस तरह ठुस दिया जायेकी अन्तरद्वन्द होने लगे और तुम्हारा दिमाग उन्हें जीवनभर पचा न सके, चरित्र गठन कर सके और विचारों का सामन्जस्य कर सके । वही शिक्षा कहलाने योग्य है यदि तुम पाँच ही भावोंको पचाकर तदनुसार जीवन और चरित्र गठन कर सके हो, तो तुम्हारे शिक्षा उस आदमी से अधिक है, जीसने एक पुरे पुस्तकालयको कन्ठस्थ कर रखा है ।
- अंह भावको दूर हटाओ, किसी सम्प्रदाय अथवा जत्ये के फेरमे मत परो, वृथा तर्क करना महापातक समझो । लोक जब तुम्हें बुरा कहे तब उनकी भलाई की कामना किया करो । सोचो तो, वे तुम्हारा कितना उपकार करते हैं । यदि किसीका बुरा हो सकता है तो सिर्फ उन्हीं निन्दकों का ।

“जिस विद्याकी बल से जनताको जीवन संग्राम के लिए समर्थ नहीं किया जा सकता जिसकी सहायता से मनुष्यका चरित्र बल परोपकार में तत्पर और सिंहका सा साहसी नहीं किया जा सकता, क्या वह शिक्षा है ? शिक्षा तो

वही है जो मनुष्यको अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाती है । शिक्षा तो हमारी वृत्ति और शक्तियोंका विकासका नाम है ।”

“जिसने अपने को विल्कुल शुद्ध कर लिया है एइसा एक भी आदमी हजार धर्म प्रचारकों के मुकाबले में कही बड़कर काम करता है । चित्तकी शुद्धि और मौन रहने से ही बातमें जोर आ जाता है ।”

आप सबलोग शिक्षित हैं । कर्तव्य-अकर्तव्य विवेक आपमें है । क्या करणीय है औ क्या अकरणीय, इसका विचार आप करें । हमें समाजको प्रतिगामी रुड़ियों (अन्धसंस्कार) से निकाल कर प्रगतिशील समाजों के समकक्ष खड़ा करना होगा । जो-जो आचार नियम समाज के विकास और पोषण में विघ्न स्वरूप हैं, उनका शीघ्रातिशीघ्र त्याग कर देना होगा ।

दुनियाँ में यदि कुछ पाप है तो वह दुर्बलता है । सभी प्रकारकी दुर्बलता छोड़ो । दुर्बलता ही मृत्यु है-वही पाप है । (पापकर्म पापचिन्ता, अकुशल कर्म अकुशल चिन्ता

दुःशीलता, असयंम एवं अज्ञानताबाट समस्त प्रकार दुर्वलताहरू उत्पन्न हुन्छ ।)

चलाखी गरेर महान कर्म गर्न सकिदैन ।

“साधुता ही शक्ति है, पवित्रता ही बल है ।”

स्वामी विवेकानन्द

गुरुको सब तरहसे प्रसन्न करके जो विद्या मिलती है उस विद्याका फल शीघ्र होता है अर्थात् थोरे काल मे सिद्ध हो जाती है ।

शिव संहिता

जो विद्या गुरुके मुख से (प्रत्यक्षदर्शी) सुनी वा जानि जाती है वह वीर्यवती होती है । और अन्य प्रकार से विद्या फलहीन निर्वीज्या और अति दुःखकी देनेवाली होती है । तात्पर्य यह है की योग विद्या वा अन्य विद्या भले प्रकार गुरुसे जानकर करना उचित है । जो लोग पुस्तकसे वा किसिको करते देखते योगादि क्रिया आरम्भ कर देने है उसका कल्याण नही होता । यथार्थ न जानने से कष्ट ही होता है ।

शिवसंहिता

संगको सर्वथा त्याग

सबै प्रकारका संगतलाई त्यागेर साधकले एकान्त स्थानमा गोप्य रूपले साधना गरोस् । उसले संगत त्यागोस्, उसले मानिसहरुको संगत त्यागोस्, र साँचो नै उसले सबै प्रकारका संगतहरु त्यागोस् । अन्यथा उसले मुक्ति प्राप्त गर्न सक्ने छैन । मैले भनेका कुरा सत्य छ, मैले भनेका कुरा निश्चय नै सत्य छ ।

शिवसंहिता

बुद्धिमान योगी विषयौंसे इन्द्रियौंका रोकके संगरहित होके विषयके त्यागमे सुषुप्तिके समान स्थीर रहते है । *शिवसंहिता*

“जिस पुरुषका (न्यक्तिका) किसी न्यवहारी मनुष्यसे अतिसंग है उसकी योगविद्या सिद्ध नहीं होती । एइसेही अविश्वासी और जो गुरु पुजा से हीन (अकृतज्ञ) है, और जिनका बहुत लोगो से संग है, और वह लोग जो भुठ और कठोर बचन बोला करते है, जो गुरुकी प्रसन्न नहीं करते इन लोगोको कदापि सिद्धि (सफलता Success) नहीं होती ।”

शिव संहिता

“यद दुरं यद दुराराध्यं यच्च दुरे व्यवस्थितम्
ततसर्वं तपस्या साध्यं तयो हो दुरतिक्रमम् ।”

- जो वस्तु दुर है दुरासाध्य है, दुर स्थित है, वह सब तप से साध्य है, तप सबसे प्रबल वस्तु है, कोई वस्तु चाहे कितनी दुर क्यौउ न हो, कठिन तपस्या अर्थात् कठिन परिश्रम से उसे भी प्राप्त किया जा सकता है, तपस्या सबसे शक्तिशाली वस्तु है ।

चाणक्य नीतिशास्त्र

- तप सार इन्द्रिय निग्रहः- सत्य, धर्म, न्याय, अनुसार चलना सच्चाई के मार्ग पर चलना तथा इन्द्रिय संयम करना ही तप है ।

चाणक्य नीतिशास्त्र

- परोपकारणं येषां जागर्ति हृदये सताम नश्यन्ति विपदस्तेषां सम्पदः स्यु पदे पदे ।
- जिनके हृदय मे परोपकार की भावना होती है उनकी विपत्तिया नष्ट हो जाती है तथा पग पग् पर सम्पत्तिया प्राप्त होती है ।

चाणक्य नीति शास्त्र

अहिंसा लक्षणो धर्मः

- अहिंसा ही धर्मका लक्षण है । किसी भी प्राणीको मन से बाणो से या शरीर से किसी भी प्रकारका कष्ट न देना ही अहिंसा है । यही धर्म है।

प्रियवादिनो न शत्रुः

- प्रियवादीका शत्रु नहीं होता । मिठा बोलने वाला व्यक्ति सभीको मित्र बना लेता है

स्तुता अपि देवता स्तुता स्यन्तिः

- स्तुति किये जानेपर देवता भी सन्तुष्ट होती है ।
नास्तवमान भयमनार्यस्थ ।

- नीचको अपमान का भय नहीं होता । नीच मनुष्यकी किसी भी प्रकारके अपमान या निन्दा का भय नहीं होता ।

सर्व जयत्य क्रोध ।

- अक्रोधि सबको जीत लेता है । क्रोध बुद्धिको नष्ट कर देता है । इसलिए क्रोधको जीतना विश्वको जीतने के समान है ।

अनृतमपि दुर्वचन चिरं तिष्ठति ।

- निराधार दुर्वचन भी लम्बे समय तक अविस्मृत रहता है । कड़वे वचन चाहे सच हो या झुठ हो, दोनों ही कष्ट पहुँचाते हैं । किसी से यो हो विना उद्देश्य के हँसी मजाक में भी कटु वचन नहीं बोलने चाहिये । कटु वचन लम्बे समय तक नहीं भुलते ।

यथाकुलं तथा अचारः

- जैसा कुल होता है, वैसा ही चरित्र होता है । ब्यक्ति के चाल चलन से उसके माता पिता, घर-परिवार आदि के चालचलन का पता लग जाता है ।

आर्यवृत्त मनुतिष्ठत ।

- श्रेष्ठ स्वभावको बनाए रखे । मनुष्यको अपने गुणों को सदा रक्षा करना चाहिए । सज्जनता ही उसकी शोभा है । अतः सज्जनताको कभी नहीं छोड़ना चाहिए । Honesty is the best policy.

विवादे धर्म मनुस्मरेत्

- विवादमें धर्मका स्मरण करना चाहिए । किसी के भी साथ विवाद (लडाइ भगडा) होने पर ब्यक्तिको अपना धर्म नहीं

भुलना चाहिए । लडाईं भगडे सभी के जीवनमे होते रहते है।

फिर भी मनुष्यको सच्चाइको नही छोडना चाहिए ।

(Honesty is the best Policy)

आत्मा हि व्यवहारस्य साक्षी ।

- आत्मा व्यवहारकी साक्षी है । जिस कार्य करने से आत्मा (विवेक) साथ दे, वही व्यवहार है । इसलिये आत्मा व्यवहार की साक्षी (गवाह) कही गयी है ।

आत्मनः पापमात्मैव प्रकाशयति

- अपने पापको ब्यक्तिकी आत्मा बता देती है । पाप करते समय ब्यक्तिकी आत्मा उसे बतादेती है की इस कामको करना उचित नही है।

शत्रोरपि न पातोनीया वृत्तिः

- शत्रुकी भी जीविका नष्ट नही करनी चाहिए ।

स्वधर्म हेतु सद्पुरुष

- सद्पुरुष स्वधर्म हेतु होते हे । अपने कार्यको पुरे परिश्रम से करने वाला ही सच्चा मनुष्य है।

उपस्थित विनासो दुर्नय मन्यते

- जिसका विनाश होता है वह अन्याय पर उतर जाता है । स्वयं की हानी या विनाश देखकर न्यक्ति कि भितरका सद्भाव मर जाता है । वह कटु कठोर और हिंश्र हो उठता है । और अन्याय पर उतारु हो उठता है। यह प्रवृत्ति क्रान्तिको विनाश की और लैजाती है ।

दुःखनामौषध निर्वाण

- दुःखौकी औषधी निर्वाण है । नि - निवृत्ति, वान-तृष्णा, कामना वासना । कामना-वासना-आशक्ति, जन्म लेनेकी इच्छा निवृत्ति ही निर्वाण है । निर्वाण लाभ होनेपर दुःखकी निवृत्ति होता है ।

चाणक्य नीतिशास्त्र

असत न्यक्तिहरुको संगत गरेर तिमी सत् रहनेछौ,
यो उच्चाशा हुन सक्छ तर यो दुराशा हो ।

स्वामी स्वरूपानन्द परमहंस

सन्यासीहरुले दुईवटा व्रत ग्रहण गर्छन्:-

- १) सत्य उपलब्धि २) जगतको हितसाधन ।

स्वामी स्वरूपानन्द परमहंस

सक्षिप्त सारगर्भ उक्ति

काम, क्रोध, लोभ, राग, द्वेष, मोह, अज्ञानता-यी सात प्रकार अरि वा शत्रुबाट समस्त प्रकार पाप कर्महरू उत्पन्न हुन्छ । जुन ब्यक्तिले काम, क्रोध, लोभ, राग, द्वेष, मोह, अज्ञानता यी सात प्रकारका शत्रु वा अरिलाई पराजित गर्नु भएको छ उहाँलाई अरिहन्त वा अरहत भनिन्छ ।

मुनि भिक्षु

“अरुप्रति गरेको भलाई, जीवनको सबैभन्दा सुन्दर क्षतिपूर्ति Compensation बनेर, कुनै न कुनै एक दिन आइछाडछ ।

Ralph Waldo Emerson

Dhamma.Digital

॥ बाइस ॥
ज्ञानबर्धक पुस्तकहरु

यहाँ केही पुस्तकहरुको नाम दिइएको छ । जुन पुस्तकहरु अध्ययन गरेर पाठकलाई आशा, उत्साह, साहस, विश्वास, मार्ग दर्शन एवम् ज्ञान बृद्धि हुनेछ ।

१. 'It only takes a minute to change your life'

Willie Jolley

“आपकी जिंदगी सिर्फ एक मिनट मे बदल सकती है”

विली जाली

२. 'The Amazing Result of Positive Thinking'

Norman Vincent Peale

“सकारात्मक सोच की अद्भुत शक्ति” नरमेन भिनसेन्ट पील

३. 'How to win friends and influence people'

Dale Carnegie

“लोक व्यवहार”

डेल कार्नेगी

४. 'How to win worrying and start living'

Dale

Carnegie

“चिन्ता छोडो सुख से जियो”

डेल कार्नेगी

५. 'The Magic of Thinking Big' David J. Schartz
 "बडी सोचका बडा जादु" डेविड जे शार्टज
६. 'The Magic of Thinking Success
 David J. Schartz
 "सफल सोच का सफल जादु" डेविड जे शार्टज
७. 'Conquest of worry' Swett Marden
 "चिन्ता छोडो सुख से जियो" स्वेट मार्डेन
८. 'Miracles of Right thought' Swett Marden
 "सफलताका रहस्य" स्वेट मार्डेन
९. 'Every man A king' Swett Marden
 "व्यक्तित्व का विकास" स्वेट मार्डेन
१०. लेखक स्वेट मार्डेनका समस्त पुस्तकहरुः
 "सफल जीवनका सुत्रहरु", "सफलताको मन्त्र",
 "सफलताको सोपान", "विचार नै शक्ति हो",
 "निर्भय बनो उत्साह से जियो" आदी ।
११. सपना जो सच हुआ (सफल सेल्स मेनकी कहानी)डा. सुधीर
 दीक्षित
१२. साहस और आत्म विश्वास रोमी सुद "उपमाश्री"

१३. सुत्तनिपात, धम्मपद, दीघनिकाय, मज्झिम निकाय, अंगुत्तर निकाय, संयुक्त निकाय, जातक कथा-अष्टकथा सहित (त्रिपिटक शास्त्र)
१४. विशुद्धि मार्ग -आचार्य बुद्ध घोष (त्रिपिटक)
१५. मिलिन्द प्रश्न (त्रिपिटक)
१६. The light of Asia Edwin Arnold
१७. बुद्ध चरित-महाकवि अश्वघोष
१८. दश पारमिता-(नेपाली भाषा)-आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप अनुवादक भिक्षु सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र, कोण्डन्य
१९. पातञ्जल योग दर्शनम्-स्वामी हरिहरानन्द आरण्य
२०. "भारतीय दर्शन" 'Indian Philosophy'
२१. विवेकानन्द साहित्य (१० खण्ड) स्वामी विवेकानन्द
Vivekananda Literature (10.Vol)
Swami Vivekananda
२२. 'राजयोग' 'कर्मयोग' - स्वामी विवेकानन्द
'Raja yoga 'Karma yoga' Swami Vivekananda
२३. शक्तिदायी विचार-स्वामी विवेकानन्द
२४. The master as I saw him Sister Nivedita

२५.	सत्यार्थ प्रकाश	स्वामी दयानन्द स्वरस्वती
२६.	महानिवाण तन्त्र	
२७.	शिव संहिता	
२८.	हठयोग प्रदीपिका	
२८.	घेरंड संहिता	
३०.	चाणक्य नीतिशास्त्र	
३१.	'आत्म कथा' Autobiography	एम.के. गान्धी (महात्मा गान्धी) M.K. Gandhi
३२.	मदर टेरेसा Mother Teresa	जीवनी
३३.	रविन्द्र नाथ ठाकुर Rabindra Nath Tagore	जीवनी Biography
३४.	स्वामी विवेकानन्द	जीवनी
३५.	स्वामी दयानन्द स्वरस्वती	जीवनी
३६.	राजा राम मोहन राय	जीवनी
३७.	विश्वको समस्त महान ब्यक्तिहरूको	जीवनी
३८.	विश्वको महान वैज्ञानिकहरूको	जीवनी
३८.	आफ्नो देशको इतिहास	
४०.	विश्व इतिहास	

ज्ञानबर्धक पुस्तकहरु

४१. प्राग् ऐतिहासिक युगको इतिहास, प्राचीन युगको इतिहास मध्य युगको इतिहास, आधुनिक युगको इतिहास
४२. शिक्षाको इतिहास-प्राचीनकाल देखि आधुनिक काल सम्म
History of Education from Ancient period to modern period.
४३. 'मार्कोपोलो', 'इवन वतुताको' भ्रमण वृत्तान्त
४४. भारतके महान योगीयौ जीवनी
४५. विवेक चुडाँमणि शंकराचार्य
४६. तपाईको जित शिव खेडा
You can win Shiv Khera

Dharma Medical Books

1. Organon of Medicine (5th & 6th edition)
Dr. Hahnemann
2. Chronic Diseases (Theory and practice) (2 vols)
Dr. Hahnemann
3. Materia Medica Pura (2 vols) Dr. Hahnemann
4. Encyclopedia of Pure Materia Medica (12 Vols)

- Dr. T.F. Allen
5. Hering's Guiding symptoms (12 vols) Dr. Hering
6. Drugs of Hindusthan Dr. S.C Ghosh
7. Lectures on Homoeopathic philosophy
Dr. J. T. Kent
8. Lectures on Homoeopathic Materia Medica
Dr. J. T. Kent
9. Repertory of the Homoeopathic Materia Medica
Dr. J. T. Kent
10. What the Doctors need to know in order to make
a successful prescription Dr. J. T. Kent
11. Clinical Materia Medica Dr. Farington
12. Lectures on Materia Medica Dr. Dunhum
13. Leaders in Homoeopathic Therapeutics
Dr. E.B. Nash
14. Leaders for the use of sulphur. Dr. E.B Nash
15. Leaders in typhoid fever Dr. E.B Nash
16. A compend of the principles of Homoeopathy
Dr. Boericke w.

17. New Manual of Homoeopathic Materia Medica
Dr. Boericke W. (M.D.)
18. Text book of Materia Medica Lippe A.D.
19. Hom Dose and Dilution Mukherjee R.K.
20. Lights on Homoeopathic potency Pulsule S.G.
21. Homoeopathic Drug pictures Dr. M.L. tyler
22. Acute conditions, Injuries etc Dr. M.L. Tyler
23. A study on Materia Medica Dr. N. M. Chaudhuri
24. Life saving Drugs in Homoeopathy Dr. Kanodia K.D.
25. Danger Zones in Homoeopathy Dr. Kanodia K.D.
26. Side Effects and Adverse side Effects symptoms
of Homoeopathic Medicines Verma and Indu
27. 'Homoeopathic Low Attenuation Trituration
Tablets their efficacy and the possible side
effects' Verma and Indu
28. Precautions in Homoeopathic Remedies
Subhash chandra Gupta
29. Before prescribing J.Benedict D'castro
30. Homoeopathy Accidents and Injuries
Dr. V Krishnamoorty

31. Anatomy (complete)
32. Physiology (Complete)
33. Reproductive systems
34. Gynaecology
35. Medical Dictionary (Big size, Illustrated)
36. The twelve Tissue Remedies of schussler
Boerick & Dewey
37. Tissue Remedies B.N. Mitra
38. Biochemic treatment of diseases Dr schussler
39. Biochemic pocket Guide Dr. Schussler
40. Biochemic system of Medicine Materia Medica
and Repertory Dr. Carey
41. Dr. Schussler's Biochemistry Chapman J.B.
42. The Biochemic theory of Dr. Schussler. Cogswel,
John w.
43. Common Diseases and their Biochemic
Treatment palsule S.G.
44. Concise Biochemic Repertory & Materia Medica
- Pathak s.R

-
- | | |
|---|--------------------|
| 45. Repertory of tissue remedies | - Shamon |
| 46. Biochemic combination tablets (BCT)- | Verma P.N. |
| 47. Manual and clinical repertory of Tissue Remedies | Goltz M.E.G.V.D. |
| 48. बायोकेमिक कम्पारेटिव मेटेरिया मेडिका | डा. बिजय कुमार बसु |
| 49. सरल बायोकेमिक चिकित्सा | डा. आ.के. मुखर्जी |
| 50. काम्पैरेटिव मेटेरिया मेडिका | डा.एन.सी.घोष |
| 51. होम्योपैथिक मेटेरिया मेडिका | डा.एस.जी. मुकर्जी |
| 52. होमियोपैथिक काम्पैरेटिव मेटेरिया मेडिका | डा. यदुवीर सिन्हा |
| 53. उग्र रोगों तथा जखमों के लिये विशिष्ट होमियोप्याथिक औषधिया | टाइलर एम.एल. |
| 54. Allen's Keynotes | Dr. H.C. Allen |
| 55. Most Valuable tips from masters | Rajagopala Rao |
| 56. Select your doses and potencies | Rawat P.S. |
| 57. Emergency Manual for woman | Yingling W.A. |
| 58. Clinical Gynaecology | Wood J.O.C. |
| 59. Guide to Midwifery | Sharma A.K. |
| 60. Guide to Gynaecology | Sharma A.K. |
| 61. आधुनिक बायो चिकित्सा | डा. सुमन धामा |
-

मन्तव्य

पाठकवृन्द ! किताबहरुमा लेखिएको अयोक्तिक, अवैज्ञानिक, काल्पनिक, असत्य, हानीकारक, नकारात्मक, भ्रान्त कुराहरुको बारेमा सावधान रहनुहोस्, विशेष गरेर चिकित्सा शास्त्र एवं धर्मशास्त्रको बारेमा सावधान रहनुपर्छ।

पाठकवृन्द ! संसारमा करोडौं करोड ग्रन्थ पुस्तक किताबहरु छन्। ती सबै पुस्तकहरुमा लेखिएका सबै कुराहरु सत्य होइन, अभ्रान्त होइन, हितकारी होइन । करोडौं पुस्तकहरु मध्ये सीमित केही अति राम्रा राम्रा पुस्तकहरु छन्। तर संसारमा अधिक से अधिक किताबहरुमा अधिक से अधिक असत्य, अवैज्ञानिक, काल्पनिक, हानीकारक, भ्रान्त कुराहरु पनि लेखिएका छन्। चिकित्सा शास्त्रहरुमा एवं धार्मिक शास्त्रहरुमा लेखिएको अवैज्ञानिक, काल्पनिक, अयोक्तिक, असत्य, भ्रान्त कुराहरु मानव जातिलाई सबैभन्दा ठुलो हानी पुऱ्याएको छ एवं हानी पुऱ्याउदै जानेछ, ठुलो दुःख दिएको छ एवं दुःख दिनेछ । यस्ता असत्य, भ्रान्त, हानीकारक कुराहरु तपाईंको चिकित्सा शास्त्रमा, तपाईंको धर्मशास्त्रमा, स्वयम ईश्वरले बोलेको, ईश्वरको दूतले बोलेको, देवताले बोलेको, महापुरुषले बोलेको, गुरुले

बोलेको, तथाकथित पण्डितले बोलेको, मुनि ऋषिले बोलेको भनेर लेखिएको हुन्छ । हे मानवजाति । किताबहरुमा लेखिएको अयोक्तिक, अवैज्ञानिक, काल्पनिक, असत्य, हानीकारक नकारात्मक, भ्रान्त कुराहरु देखि सावधान रहनुहोस् । यस्तो असत्य, भ्रान्त, हानीकारक कुराहरु ईश्वरले, ईश्वरको दूतले, देवताले, महापुरुषले, गुरुले, पण्डितले, मुनि ऋषिले भनिए पनि त्यो काल्पनिक, असत्य, भ्रान्त, हानीकारक, नकारात्मक, अयोक्तिक कुराहरु ग्रहण गर्नुहुँदैन एवं त्याग गरिदिनुपर्छ । असत्य, भ्रान्त, हानीकारक, नकारात्मक, अयोक्तिक कुराहरु ग्रहण गर्नु भने तिम्रो आफैले दुःख भोग गरिनुपर्नेछ । हे संसारभरिका लेखकहरु ! आफुले जानेको, बुझेको, देखेको, अनुभव गरेको सत्य कुराहरु मात्रै किताबमा लेख्नु पर्छ । आफुले नजानेको, नदेखेको, अनुभव नगरेको असत्य भ्रान्त नकारात्मक, हानीकारक कुराहरु किताबमा लेख्नु हुँदैन । असत्य भ्रान्त कुराहरु भरिएको किताब लेख्नु भन्दा किताब नलेख्नु नै मानवजातीलाई हितकारी हुन्छ । किताबमा लेखिएको असत्य, भ्रान्त, नकारात्मक कुराहरु चिरकालसम्म मानवजातीलाई दुःख दिएको छ एवं दुःख दिदै जानेछ ।



Dhamma.Digital

सबैको प्रति लेखकको परामर्श

हे मित्र ! तपाईं सर्वदा आफूसँग केही राम्रा पुस्तकहरू संग्रह गरेर राख्नुहोस् । नित्य त्यो पुस्तकहरू अध्ययन गर्नुहोस् । जब तपाईंले कुनै समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ तब त्यो पुस्तकहरू पुनः अध्ययन गर्नुहोस् । पुस्तकहरू तपाइलाई सठीक परामर्श दिनेछ , उचित मार्ग देखाउनेछ, सठीक समाधान बताइदिनेछ । मानव जातीको सबैभन्दा महान विश्वस्त मित्र हो एउटा राम्रो पुस्तक एवम् एकजना प्रज्ञावान साधु व्यक्ति । अतएव सर्वदा प्रज्ञावान साधु व्यक्ति एवम् राम्रो पुस्तकहरूको संगति गर्नुहोस् । मुख्र्, अज्ञान, असत्, अधार्मिक व्यक्तिहरूबाट सर्वदा टाढा रहनुहोस् । मुख्र्, अज्ञान, असत्, अधार्मिक व्यक्तिबाट अप्रिय संयोग हुन्छ, शारीरिक क्षति, मानसिक क्षति साधन हुन्छ ।

The most faithful friend of men is a good book.
The greatest consulting room of a wise man is a library.
Here the word 'Library' means a collection of many good books at your hand.

My friends! Always you should keep some good books in your bag. The good books will be needed any time for you.