

# दश बन्धन (दश संयोजन)



अष्टमाया महर्जनको घरमा स्थापित बुद्धको प्रतिमा

लेखक :

संघनायक

भिक्षु अश्वघोष

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

## (नेपाली भाषा)

१. बौद्ध दर्शन
२. पञ्चशील
३. शान्ति
४. नारी हृदय
५. पटाचारा स्थवीरा चरित
६. बुद्ध शासनको इतिहास (भाग-१)
७. नेपाली ज्ञानमाला
८. बुद्ध र वहाँको विचार
९. बौद्ध ध्यान
१०. लक्ष्मी (प्र.सं.)
११. उखानको कथा संग्रह
१२. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा
१३. वेस्सन्तर जातक
१४. सतिपट्टान भावना
१५. बौद्ध विश्वास (भाग-१, २ र ३)
१७. बौद्ध दर्पण
१८. महासतिपान विपस्सना अन्तर्मुखि ध्यान
१९. सप्तरत्न धन
२०. सफलताको रहस्य
२१. धर्म: एक चिन्तन
२२. मानव महामानव
२३. निरोगी
२४. जातक कथा
२५. प्रजा चक्षु
२६. तथागत हृदय
२७. सतिपान विपस्सना
२८. बौद्ध प्रश्नोत्तर
२९. परित्राण (प्र.सं.)
३०. बुद्धपुजा विधि र कथा संग्रह (प्र.सं.)
३१. मैले बुझेको बुद्धधर्म
३२. बुद्धको जीवनी र दर्शन
३३. आमा बाबु र छोराछोरी
३४. स्नेही छोरी
३५. परित्तसुत (पाली भाषा)
३६. मति राम्रो भए गति राम्रो हुनेछ
३७. बुद्ध र बुद्धपछि
३८. बुद्ध र बुद्धधर्मको संक्षिप्त परिचय र बुद्धको जन्मभूमि नेपालमा बुद्धप्रति असहिष्णुता
३९. अ. धम्मवती
४०. बौद्ध ज्ञान
४१. संक्षिप्त बुद्ध जीवनी
४२. मिलिन्व प्रश्न भाग-१ र २ (प्र.सं.)
४४. श्रमण नारद
४५. मानव स्वभाव
४६. महास्वप्न जातक
४७. बुद्धपुजा विधि र कथा संग्रह (द्वि.सं.)
४८. बौद्ध ध्यान
४९. बुद्धको अन्तिम यात्रा (भाग-१)
५१. लक्ष्मी (द्वि.सं.)
५२. सम्यक शिक्षा
५३. परित्राण (द्वि.सं.)
५४. धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको २५ वर्ष
५५. बुद्धपुजा विधि, कथा संग्रह र परित्राण
५६. बुद्धपुजा विधि र परित्राण
५७. बुद्धपुजा विधि
५८. लक्ष्मी (तृ.सं.)
५९. बुद्धको शिक्षात्मक उपदेश
६०. शान्ति मार्ग
६१. पहिलो गुरु को हुन् ?
६२. क्षान्ति र मैत्री (प्र.सं.)
६३. दान पारमिता
६४. बुद्धको संस्कृति र महत्व
६५. बोध कथा र बौद्ध चरित्र
६६. मिलिन्व प्रश्न भाग-१ (तृ.सं.)
६७. संक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-१ (द्वि.सं.)
६८. चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो
६९. मिलिन्व प्रश्न भाग-२ (द्वि.सं.)
७०. संक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-२ (प्र.सं.)
७१. संक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-१ (द्वि.सं.)
७२. महास्वप्न जातक (तृ.सं.)
७३. बुद्धपुजा विधि र कथा संग्रह (तृ.सं.)
७४. चित्त सुद्ध भए जीवन उज्ज्वल हुनेछ
७५. प्रौढ बौद्ध कक्षा र लक्ष्मी
७६. नवकली देवता
७७. आमा बुबाको सेवा
७८. बुद्धको मूल उपदेश
७९. शाक्यमुनी बुद्ध
८०. मणिचुड जातक
८१. मानिसलाई असल बनाउने बुद्ध शिक्षा
८२. क्षान्ति र मैत्री (द्वि.सं.)
८३. मति राम्रो भए गति राम्रो हुनेछ (तृ.सं.)
८४. बुद्ध शासनको इतिहास भाग-१ (द्वि.सं.)
८५. मातापिताको गुण र बुद्धको सही बाटो
८६. बौद्ध प्रश्नोत्तर (तृ.सं.)
८७. बाल उपयोगी संक्षिप्त बुद्ध जीवनी
८८. संक्षिप्त बुद्ध जीवनी
८९. बुद्धको चमत्कार
९०. सल्लेख सुत्र
९१. सच्चविभङ्ग सुत्त
९२. महानारद जातक
९३. प्रौढ बौद्ध कक्षा र लक्ष्मी
९४. कर्तव्य
९५. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा
९६. परित्राण-मूल पानी तथा अनुवाद सहित
९७. त्रिरत्न बन्धना र परित्राण पाठ
९८. श्रमण नारद
९९. बौद्ध दर्पण (चौथो संस्करण)
१००. आदर्श बौद्ध महिलाहरू
१०१. चिरत्न गुण स्मरण
१०२. महासमय सुत्र
१०३. दश संयोजन (तपाईंको हातमा)

# दश बन्धन (दश संयोजन)

लेखक :

संघनायक

भिक्षु अश्वघोष

नेपालीमा अनुवादक :

मचाकाजी महर्जन

प्रकाशक :

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

प्रकाशक :

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्री घः, नःघः टोल

फोन नं. : ४२५९४६६

बुद्ध सम्बत् : २५५४

विक्रम सम्बत् : २०६८

नेपाल सम्बत् : १९३२

इस्वी सम्बत् : २०१२

पहिलो प्रकाशन : १,९०० (एकहजार नौसय)

Dhamma.Digital

कम्प्युटर र पेज सेटिङ्ग : मन्नाकाजी महर्जन

छपाई : समुन्द्र छापाखाना

लगन टोल, काठमाडौं

फोन : ९८५११३९५६३

९८४१७४४४०७

९८४१४६३१५३

## प्रकाशकीय

प्रस्तुत पुस्तक 'दश संयोजन' प्रकाशनार्थ अष्टमाया धर्मकीर्ति विहार भोजन पुचःले आर्थिक सहयोग प्रदान गरी धर्मदान गरेको छ । 'झिगू बन्धन' नाम गरेको नेपाल भाषामा पहिला प्रकाशित पुस्तकलाई उपासक मचाकाजी महर्जनले नेपाली भाषामा रूपान्तर गरी बढीभन्दा बढी पाठकवर्गले बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्ने मौका प्रदान गरेकोले अनुवादकलाई साधुवाद व्यक्त गर्दछौं । धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी प्रकाशनको रूपमा प्रकाशित बुद्ध शिक्षाले भरिएको यस ज्ञानबर्धक पुस्तक धर्मदान गरी पूण्य सञ्चय गरेका दाता परिवारको आयु आरोग्य कामना गरी साधुवाद प्रकट गरेका छौं ।

Dhamma.Digital

मिति : २०६८ माघ

भिक्षुणी धम्मवंती

शासनधज धम्माचरिय

अगमहागन्थवाचक पण्डित

अध्यक्ष,

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार,

श्रीघः, नःघः काठमाडौं, नेपाल ।

## दुई शब्द

पूजनीय धम्मवती गुरुमाले चार सन्तानका आमा ३० वर्षको उमेरमा 'न मो बा गि ....' देखि अभिधर्म नवौं भागसम्म तथा धम्मपदको सम्पूर्ण वर्ग पढ्न सक्ने गरी शिक्षा प्रदान गर्नुका साथै निर्वाणमा सम्म प्राप्त गर्न सक्ने गरी धर्मदेशना गर्नु भएकोमा मलाई अति हर्ष लागेको छ ।

मलाई अमूल्य शिक्षा दिक्षा दिनु भई यहाँसम्म अघि बढ्न सहयोग गर्नु भएका धम्मवती गुरुमा विरामी हुनु भई अस्पतालमा भर्ना हुनु भएकोले म पनि हेर्न गएको थिएँ । अस्पतालमा गुरुमालाई देखेपछि मनमा सान्हाँ दुखित भई त्यसैबेला गुरुमाको सिद्ध स्वास्थ्य लाभको कामना गरी एउटा पुस्तक प्रकाशन गरी दानगर्ने विचार आयो । भोजन पुचःका सदस्यहरूसंग यस विषयमा छलफल गर्दा सबैले अत्यन्त खुशी भई तुरुन्त सहमति जनाउनु भयो । यो पनि मेरो लागि खुशीको विषय भयो । भोजन पुचःका सबै सदस्य तथा परिवारको आर्थिक सहयोगबाट प्रकाशित गरी यो पुस्तक दान गरेको पुण्यबाट गुरुमाको स्वास्थ्य लाभ भई हामीले पहिला जस्तै धर्मदेशना सुन्न पाउने आशा गरेका छौं ।

यसैको पुण्यबाट यस कार्यमा सहभागी सबैले निर्वाण प्राप्त सकोस् भन्ने मङ्गल कामना गर्दै दिवंगत हुनुभएका आमा, बुबा, आफन्तहरूका साथै हेराकाजी महर्जन, दशनारायण महर्जन, चौथी नारायण महर्जन, सानुकाजी महर्जनका साथै अन्य सबैलाई पनि यो पुण्यको प्रभावले सुखावती भुवनमा वास होस् भन्ने कामना गर्दछौं ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

अष्टमाया महर्जन

यस पुस्तक दान गर्ने उपासक उपासिकाहरू  
(धर्मकीर्ति अष्टमाया भोजन पुचः)



अष्टमाया महर्जन

जन्म : १९९९ भाद्र १७ गते  
(भाद्र कृष्ण सप्तमी)



स्व. दशनारायण महर्जन  
जन्म : १९७७ चैत्र १६ गते  
मृत्यु : २०५३ माघ ३ गते



कृष्णमाया महर्जन  
जन्म : १९८० असार २२ गते  
(असार कृष्ण अष्टमी)



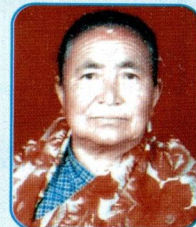
आशाकाजी महर्जन  
जन्म : १९९१ कार्तिक २९ गते  
(कार्तिक शुक्ल अष्टमी)



रत्नदेवी महर्जन  
जन्म : १९९३ फागुण २१ गते  
(फागुण कृष्ण सप्तमी)



हेरामान महर्जन  
जन्म : १९९१ फागुण २२ गते  
(फागुण कृष्ण औंशी)



धनमाया महर्जन  
जन्म : १९९१ असार २१ गते  
(श्रावण कृष्ण चौथी)





सानुभाई महर्जन

जन्म : २००० चैत्र ४ गते  
(चैत्र शुक्ल षष्ठी)



सानुमाया महर्जन

जन्म : १९९९ माघ ८ गते  
(पौष शुक्ल पुन्हि)



स्व. चौथी नारायण महर्जन

जन्म : २००२ भाद्र  
मृत्यु : २०६२ बैशाख



ललितादेवी महर्जन

जन्म : २००९ मंसिर १० गते  
(मंसिर शुक्ल नवमी)



रामबहादुर महर्जन

जन्म : २००४ माघ २ गते  
(पौष शुक्ल पञ्चमी)



नानीमाया महर्जन

जन्म : २०१० असार १५ गते  
(असार कृष्ण प्रतिपदा)



स्व. सानुकाजी डंगोल

जन्म : २०११ मसिर ३ गते  
मृत्यु : २०६८ असोज १५ गते



हेरादेवी डंगोल

जन्म : २०१३ कार्तिक १६ गते  
(कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी)



बुद्ध महर्जन

जन्म : २०१५ भाद्र ८ गते  
(श्रावण शुक्ल दशमी)



पुनशोभा महर्जन

जन्म : २०१५ भाद्र २७ गते  
(भाद्र कृष्ण चतुर्दशी)



आशानारायण महर्जन

जन्म : २०१५ श्रावण ३० गते  
(श्रावण शुक्ल चतुर्दशी)



दानदेवी महर्जन

जन्म : २०२० भाद्र १ गते  
(भाद्र कृष्ण त्रयोदशी)



मानबहादुर महर्जन

जन्म : १९८६ भाद्र १३ गते  
(भाद्र कृष्ण अष्टमी)



हरिकृष्ण महर्जन

जन्म : २०१६ कार्तिक ३ गते  
(कार्तिक कृष्ण चौथी)



अष्टमाया महर्जन

जन्म : २०१६ कार्तिक ८ गते  
(कार्तिक कृष्ण अष्टमी)



मचाकाजी महर्जन

जन्म : २०२२ श्रावण २५ गते  
(श्रावण कृष्ण षष्ठी)



सानुकाजी महर्जन

जन्म : २०३५ पौष २० गते  
(पौष शुक्ल षष्ठी)



प्राणमाया महर्जन

जन्म : १९८६ पौष २३ गते  
(पौष शुक्ल षष्ठी)



दशमाया प्रजापति

जन्म : १९९२ फागुण १९ गते  
(फागुण शुक्ल दशमी)



विष्णुदेवी महर्जन

जन्म : १९९४ असोज १८ गते  
(आश्विन कृष्ण चतुर्दशी)



चनमाया महर्जन

जन्म : १९९६ कार्तिक ९ गते  
(आश्विन शुक्ल द्वादशी)



पुनमाया महर्जन

जन्म : १९९७ माघ २९ गते  
(माघ शुक्ल पुन्हि)



सानुधोरी प्रजापती

जन्म : २००९ चैत्र १० गते  
(चैत्र शुक्ल अष्टमी)

## विहारहरूमा चन्दा

१. धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः, नःघल  
(विहारको तल्ला थप्न) ३,०००-
२. अनागारिका अनुपमा -  
जयमङ्गल विहार, चंकिटोल, ललितपुर ५,०००-
३. अनागारिका पुण्यवती -  
शाक्यमुनि कीर्ति विहार, सतुङ्गल ४,०००-
४. अनागारिका जयवती -  
रत्नकीर्ति विहार, खरिबोट, हरिसिद्धि ४,०००-

## गुरुमाहरूलाई सहयोग

- अनागारिका धम्मवती (औषधी खर्च) ४,०००-
- अनागारिका मा. गुणवती (बर्मा जान बाटो खर्च) २,०००-

सहयोगीहरूबाट उठेको रकमबाट पुस्तक प्रकाशन, विहारहरूमा चन्दा, गुरुमाहरूलाई सहयोग तथा धर्मकीर्ति विहारमा जलपान गराई बाँकि रहेको रकम भोजन पुचःको कोषमा जम्मा गरिनेछ ।

यस कामको पुण्यबाट प्राणीमात्रको उद्धार होस् भन्ने पनि कामना गर्दछौं ।

यो पुस्तक प्रकाशन गर्न  
आर्थिक सहयोग गर्ने दाताहरू

१. अष्टमाया महर्जन	३,०००-
२. कृष्णमाया तथा दशनारायण महर्जन	५,०००-
३. रत्नदेवी तथा आशाकाजी महर्जन	५,०००-
४. धनमाया तथा हेरामान महर्जन	५,०००-
५. सानुमाया तथा सानुभाई महर्जन	५,०००-
६. ललितादेवी तथा चौथी नारायण महर्जन	५,०००-
७. नानीमाया तथा राम बहादुर महर्जन	५,०००-
८. हेरादेवी तथा सानुकाजी महर्जन	५,०००-
९. पुनशोभा तथा बुद्ध महर्जन	५,०००-
१०. मान बहादुर, अष्टमाया तथा हरिकृष्ण महर्जन	७,०००-
११. दानदेवी तथा आशा नारायण महर्जन	५,०००-
१२. मचाकाजी महर्जन	३,०००-
१३. सानुकाजी महर्जन	३,०००-
१४. प्राणमाया महर्जन	३,०००-
१५. दशमाया महर्जन	३,०००-
१६. विष्णुदेवी महर्जन	३,०००-
१७. चनमाया महर्जन	३,०००-
१८. पुनमाया महर्जन	३,०००-
१९. सानुछोरी महर्जन	३,०००-

# दश बन्धन

(दश संयोजन)

एकदिन एकजना विद्वान धर्मप्रेमी बुद्धकहाँ गई सोध्नु भयो -

अन्तो जटा बहिजटा जटाय जटिता पन्ना

तं तं गोतम पुच्छामि को इमं विजटये जटं ?

अर्थात् - सारा जनता संघर्षे संघर्षमा दुबिराखेका छन् । सबैतिर मानिसहरू सांसारिक जालमा फसिरहेका छन् । उनीहरूको दुःखमय बन्धन ऋषिहरूको जटा झैं फुकाउनै नसकिने गरी गाँठो परिरहेको छ । उक्त जटा झैं परेको गाँठो कसरी फुकाउने हो, कसले फुकाउन सक्ने हो ? तपाईं गौतमलाई सोध्दै छु ।

बुद्धले जवाफ दिनुहुँदै भन्नुभयो - जुन व्यक्तिले सदाचार सम्पन्न र प्रज्ञावान भई चित्तलाई बसमा राखी प्रज्ञा उन्नति गर्छ, उत्साही व कुशाग्र बुद्धिवान हुन्छ उसले सांसारिक बन्धनलाई चूँडाएर हटाउँछ ।

भगवान बुद्धले पुनः व्याख्या गरी भन्नुभयो - मानिसहरू दश प्रकारको बन्धनमा अल्झेर छटपटाई रहेका हुन्छन् । ती के के हुन् ?

- १) सक्कायदिट्ठि (म र मेरो भनी बेस्सरी समाती राख्ने)
- २) विचिकिच्छा (नचाहिने शंका गर्नु)

- ३) सीलब्बत परामास (अन्धविश्वास)
- ४) कामराग (सुख भोगको आशा)
- ५) पटिघ (नराम्रो, बलियो द्वेष)
- ६) रूपराग (भौतिक पदार्थको लालच)
- ७) अरूपराग (नदेखिने वस्तुबारे आश गर्नु)
- ८) मान (अहंकार म, मेरो भन्ने घमण्ड)
- ९) उद्धच्च (चञ्चलता, फुर्किनु)
- १०) अविज्जा (अज्ञानता, थाहा नहुनु)

यी दश प्रकारका बन्धनलाई राम्ररी चिनेर मानव समाजको शत्रु ठानी उक्त बन्धनलाई तोड्न सकिएमा संघर्षमय जीवनबाट मुक्त भएर रहन सकिन्छ होइन भने जीवन सांसारिक बन्धनमा नै लिप्त भई संघर्षमय हुन्छ । दुःखी भई रहनुपर्ने हुन्छ ।

संयोजन (बन्धन) भनेको के हो ? सांसारिक संघर्षमा (संसारको जालमा) फसाई राख्ने जाललाई बन्धन (संयोजन) भनिन्छ । “वट्टस्मिं सत्ते संयोजेन्ति, वन्धनन्तीति संयोजनानि” अर्थात् संसारचक्रमा मानिसलाई माछा जालमा फसाए जस्तो फसाउने, धागो फुकाउनै नसक्ने गरी गाँठो परे जस्तो गाँठो पारी संघर्ष गरार्ई राख्नेलाई संयोजन भनिन्छ । डोरीको काम नै बेस्सरी बाँधिराख्ने हो । उस्तै यहाँ उल्लेख गरिएको दश प्रकारको क्लेश (शत्रु, खराब विचार)को काम पनि मानिसहरूलाई संसारमा बाँधिराख्ने हो । त्यसैले यो दश प्रकारको क्लेशलाई दश संयोजन (बन्धन) भनिन्छ । अब एउटा एउटाको अलग अलग अर्थ छ भन्ने कुरा बुझौं । ●



## १) सक्कायदिट्ठि

(आत्मवादी म, मेरो भन्ने दृष्टि)

आफ्नो शरीरको विषयमा गलत अर्थ लगाई आत्मालाई मानेर मनपरी गर्ने कार्यलाई सक्कायदिट्ठि भनिन्छ । मानिसहरूले आफ्नो शरीरको अङ्ग प्रत्यङ्ग रूपको बारेमा वेदना (अनुभव), संज्ञा (रातो सेतो आदि सम्झेर राख्ने), संस्कार (बानी बसाल्नु) र विज्ञान (चालपाइराख्नु) यी चारवटा उपादान स्कन्ध(आशक्ति समूह) प्रति आत्म ठानेर बस्नुलाई सक्कायदिट्ठि भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने मेरो घर, मेरो खेत, मेरो सम्पत्ति, मेरो आफ्नो पर्ने, मेरो साथी आदि रूपले बढीमात्रामा नातावाद, कृपावाद हुनुलाई सक्कायदिट्ठि भनिन्छ । बौद्ध साहित्य अनुसार मात्र होइन साधारण जनभावना अनुसार पनि बढी आफ्नो ठानी काम गर्नु उचित हुँदैन र अपवादबाट बच्न सक्दैन । बुद्धधर्म अनुसार मध्यममार्गी हुनुपर्छ । त्यसो भनेको ठीकमात्रामा रहनुपर्छ र सीमा नाघी नातावाद र कृपावादमा लाग्नु हुँदैन ।

यो हाम्रो शरीर साधारण कपाल, रौं, मासु, रगत, हाड, दिशा पिसाब आदि बत्तीस घृणित पदार्थहरूबाट भरिएको, पुरानो भई कुहिन सक्ने, परलोक भएर जानुपर्ने देह हो । त्यसैले यो शरीर परिवर्तनशील छ । अनित्य भएकोले दुःख

भयो । किनकी आफुले भने जस्तो छैन, सधैं जवान भएर बस्दैन । त्यसैले अनात्म अर्थात आत्मा नित्य छैन भनेर बुझ्नुलाई (अनित्य दुःख अनात्म) त्रिलक्षण समाधि भनिन्छ । हाम्रो शरीर कुनै सार वस्तु होइन भनेर नबुझेकाले कोही कोही अहंभावमा परी स्वार्थी भई अरूलाई दुःख दिई, दाजुभाइलाई शोषण गरी जीवन निर्वाह गरिरहन्छ । भाइहरू वा दाइहरूले धर्मकर्म गरे पनि, दान गरे पनि मुदित्ता चित्त (प्रशन्न) भई खुशी हुनुपर्नेमा झन विवाद गरिराख्ने हुन्छ । झगडा गर्ने हुन्छ । यो सबै सक्कायदृष्टि भन्ने क्लेश बन्धन हो । यसले गर्दा जीवनमा धेरै झन्झट र अशान्ति भई बन्धनबाट मुक्त हुन नसकी त्यसैमा अल्झेर बस्नुपर्ने हुन्छ । यी सबै सक्कायदृष्टि भन्ने बन्धनको कारणले भएको हो ।

धार्मिक समाजमा पनि यस्तो सक्कायदृष्टि (म र मेरो भनी कस्सिनेगरी समातेर राख्ने अहंभाव) बाट मुक्त हुन नसकेका हामी महायान (ठूलो) हामी थेरवाद (हीनयान) शुद्ध व्यक्तिहरू भनी घमण्ड गरेर बस्नु पनि सक्कायदृष्टिको नै कारणले हो । सम्यकदृष्टि जति हुनुपर्ने हो त्यति देखिएको छैन । अनित्य दुःख अनात्म भनेको त्रिलक्षण को यथार्थ ज्ञान व्यवहारमा नदेखिएको र अभ्यास गर्न नसकिएको कारणले आ-आफ्नो धर्म ठूलो भनी संख्या बढाई अरू धर्मलाई होच्याउने काममा ध्यान गएको देखिन्छ । धार्मिक क्षेत्रमा दाताहरू बढाउने कार्यमा दृढ चित्त भएर बसिराख्यो । हाम्रो विहारमा मात्र

आए हुन्छ, अरू विहारमा नगए पनि हुन्छ भन्ने भावना, हाम्रो ध्यान केन्द्रमा मात्र मानिसहरू आए हुन्छ अरू ठाउँमा नगए पनि हुन्छ भन्ने कल्पना आइरहनु नै सत्काय्दृष्टिले गरेर हो । हृदय परिवर्तन गर्नेतर्फ कसैको ध्यान गएन ।

व्यापारीहरू पनि आफ्नो पसलमा मात्र ग्राहक आए हुन्छ भनी विभिन्न किसिमको कोशिस गर्छन् र अरूलाई होच्याउने कोशिस गर्छन् । प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्छ तर अरूलाई होच्याएर होइन । आ-आफ्नो काममा राम्रो गरी इमान्दारीपूर्वक प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्छ । आफुले कसरी उन्नति गर्ने भनेर विचार गर्ने होइन कि आफुसंगै अरू माथि नआओस् भनी कुप्रयास गर्छ । व्यापार भनेको अरूको सेवा गरी आफ्नो जीवन निर्वाह गर्ने भनी नसम्झी धनकुबेर हुने साधन सम्झेर बसिराख्यो । त्यसैले राम्रो चामलमा नराम्रो मिसाउनु, चिनी, घ्यू, मट्टितेल लुकाएर, पेट्रोलमा मट्टितेल मिसाएर अन्यायपूर्वक कालो बजारी गरी नाफा खाइरह्यो । यो सबै सत्काय्दृष्टि क्लेशले गर्दा भएको हो । हुन त व्यापार र सम्पत्तिमा व्यक्तिगत अधिकार भएकोले यसरी कालोबजारी गर्ने ठाउँ पाएको हो । यसले गर्दा नै शोषित र शोषक समाज भएको र सबै ठाउँमा संघर्ष देखिएको हो ।

राजनीति क्षेत्रमा पनि एउटै पार्टी टुक्रा टुक्रा भएको पनि सत्काय्दृष्टिले नै गर्दा हो ।

यो शरीरमा यथार्थरूपले हेर्दा देखिने रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान मात्र हो । यसलाई पञ्च उपादन स्कन्ध

भनिन्छ । यो पञ्चस्कन्धलाई गलत ढङ्गले बुझेको नै आत्मा छ भन्ने भ्रमले हो । रूपमा आत्मा छ । वेदनामा आत्मा छ । संज्ञामा आत्मा छ । संस्कारमा आत्मा छ । विज्ञानमा आत्मा छ । हामीले देख्ने सबै रूप हो । रूप देखेर राम्रो नराम्रो, मन पर्ने नपर्ने केही अनुभव हुन्छ अनि त्यसलाई वेदना भनिन्छ । वेदना पछि रातो, हरियो, केटा केंटी आदि चिन्ने स्वभाव संज्ञा भयो । अनि त्यसपछि राम्रो नराम्रो केटा केंटीको विषयमा मनमा हुने कल्पनालाई संस्कार भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा एउटै कुराको पछि लाग्नु वा सम्झेर बस्नुलाई संस्कार भनिन्छ । त्यसपछि विज्ञान - हुने नहुने, असल खराब, राम्रो नराम्रो आदि बुझ्ने शक्तिलाई अर्थात् चेतनालाई विज्ञान भनिन्छ । यी पाँच वस्तु मिलेर यो हाम्रो शरीर बनिरहेको हो । यसलाई पञ्चस्कन्ध भनिन्छ ।

आफ्नो शरीरको विषयमा गलत बुझिरहेकी खेमा महारानीको एउटा घटना राखौं । खेमा महारानी अति सुन्दरी भएकोले आफ्नो रूपमा धेरै घमण्ड र आशक्त भइरहेकी थिइन् । भगवान बुद्धले यो शरीर सधैं स्थीर छैन, राम्रो भइ रहँदैन भन्नु भएकोले खेमा महारानीले बुद्धप्रति द्वेषभाव राखेकी थिइन् । पछि वृद्धा भएर आएपछि आफ्नो रूपको अभिमान हटाई बुद्धको शरणमा गई अरहन्त भई दुःखबाट मुक्त हुनुभयो । म र मेरो भन्ने भावना रहेसम्म शान्ति हुँदैन र दुःखबाट मुक्त हुँदैन । जुनसुकै मार्ग पनि मध्यम मार्ग हुनुपर्छ । ●

## २) विचिकिच्छा

(नचाहिने शंका)

शंका गर्नुलाई विचिकिच्छा भनिन्छ । बुद्धधर्म अनुसार शंका नै सबैभन्दा डरलाग्दो पाप हो । यस्तो भनेको शंका गर्नुपर्ने ठाउँमा पनि आँखा चिम्लेर बस्नु भनेको होइन । कुनै एउटा काम गर्नु पर्‍यो भने यसो हुन्छ कि, कसैले केही भन्छ कि, धर्म अनुसार छैन कि भनी चिन्तन गरेर निर्णय नगरी डराएर बस्नु, नचाहिने शंका गरेर बस्नेलाई विचिकिच्छा भनिन्छ । यस्तो शंका हुने व्यक्तिले कुनै पनि काम पुरा गर्न सक्दैन । आफ्नो स्वतन्त्र दिमागले काम गर्न नसक्नुको कारण पनि शंका नै हो ।

समाज (मानिस)को प्रगति र उन्नतिमा दश संयोजनले बाधा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । त्यस दश संयोजनमध्ये एउटा विचिकिच्छा (शंका) हो । यो चित्तको अस्थिर अवस्था हो । यो-उन्नतिको बाटोमा अवरोध भएर बस्छ । बाधा हुन्छ ।

पाली भाषाको पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार शंका आठ ठाउँमा हुन्छ । बुद्धको बारे शंका, धर्मको बारे निर्णय गर्न नसक्नु शंका, संघ भनेको के हो भन्ने बारे बुझ्न नसकेर हुने शंका, शिक्षाको बारे शंका - शिक्षा किन चाहियो, केलाई शिक्षा भनिन्छ भन्ने ज्ञान नहुनु र निर्णय गर्न नसक्नु शंका ।

पहिलाको विषयलाई लिएर हुने शंका । पूर्व जन्म छ छैन भन्ने ज्ञान नभएर भ्रममा परिरहने शंका । मृत्यु भएपछिको विषयमा कल्पना हुने शंका । प्रतित्य समुत्पाद (हेतु प्रत्यय कारण र फल) बारे शंका । यसरी शंका मात्र भएर कुनै पनि काममा अधि बद्धन नसक्नु अनि अन्तर्द्वन्द मात्र भई भ्रममा परी झनझन बन्धन कम हुनुपर्नेमा झन कस्सिएर गाँठो परेर फुकाल्नै नसकिने हुन्छ । साधारणतया अशिक्षित जनताहरूमा झन शंका हुनु स्वाभाविक हो । तर शिक्षितवर्गहरूले पनि नचाहिने ठाउँमा शंका उपशंका गर्नु उन्नतिको बाधक हो । शंकाले गर्दा नै साथीभाइ बीच, देश-देश बीच संघर्ष भइरहने । हुन त माथि भनेको सत्कायदृष्टिको कारणले परस्पर शंका हुने हो । त्यसैले नचाहिने ठाउँमा पनि शंका गर्नु ठीक छैन । जस्तो - कोही एकजना व्यक्ति बाटो छेउमा बसी कुरा गरिरह्यो तर त्यो व्यक्ति अलि नराम्रो छ भने पनि अर्को व्यक्ति नराम्रो हुँदैन । तै पनि नराम्रो व्यक्तिसंग कुरा गरिरहेको देख्यो भने कसैले तुरून्त त्यो व्यक्ति पनि नराम्रो भएछ भनी शंका गर्छ । यसरी देख्ने वित्तिकै शंका गर्नु पनि ठीक छैन । वास्तविक कुरा के हो भन्नेबारे जान्नु पर्दछ । यसरी अनावश्यक रूपमा शंका गर्नुलाई विचिकिच्छा भनिन्छ । यो पनि एउटा सांसारिक बन्धन हो उन्नतिको बाधक हो । यहाँ व्यावहारिक जीवनमा आउने कुरा मात्र अधि सारेको हो ।

अब फेरी एकचोटी पालि किताबमा व्याख्या गरे अनुसार अध्ययन गरौं ।

१) भगवान बुद्धबारे शंका - यो पनि दुई प्रकारबाट शंका हुन्छ भनेर उल्लेख गरिएको छ । क) बुद्धको शरीरको बारे शंका, ख) बुद्धको गुणबारे शंका । वसपोल तथागतको बारे शंकाको अर्थ हो महापुरूष लक्षण बारे भ्रम हुनु । किनभने चक्रवर्ति राजाको शरीरमा पनि यस्तो महापुरूष लक्षण देखिदैन । त्यसैले वसपोल बुद्धको शरीरको बारे शंका हुनु ।

बुद्धको पालामा एकजना ब्राह्मणले भगवान बुद्धको ३२ लक्षणको बारेमा शंका भई वर्षौंसम्म पछि लागेर परीक्षा गर्‍यो । अरू सबै शंका निवारण भयो तर बुद्धको लिङ्गको विषयमा शंका निवारण भएन । एकदिन कोही पनि नभएको बेला उक्त ब्राह्मण बुद्धकहाँ गई आफ्नो शंकाको बारेमा कुरा उठायो । त्यसपछि बुद्धले आफ्नो लिङ्ग ब्राह्मणलाई देखाउनु भएको कुरा सुत्र पिटकमा उल्लेख गरिएको छ । पुज्य भिक्षु अमृतानन्दले लेख्नुभएको बुद्धकालिन ब्राह्मण पुस्तकमा पनि यो कुरा समावेश भएको पाइन्छ ।

२) बुद्धको सर्वज्ञताको बारे विचिकिच्छा (शंका) । वसपोलसंग पहिलाको, वर्तमान र पछिको बारे थाहापाउन सकिने ज्ञान छ कि छैन ?

३) बुद्ध धर्मको नौ लोकोत्तर गुणबारे शंका । श्रोतापत्ति मार्ग आदि चार मार्गको बारे शंका, श्रोतापत्ति फल आदि चार फलको बारे शंका, निर्वाणबारे शंका ।

४) श्रोतापत्ति मार्ग र श्रोतापत्ति फल आदि - मार्गफल प्राप्त आर्य श्रावक संघको अस्तित्वबारे शंका अनि आर्य श्रावक संघलाई दिने दानको फलबारे शंका ।

५) शील, समाधी र प्रज्ञा भावना गर्दा प्राप्त हुने फलबारे शंका ।

६) पंचस्कन्ध, अठार धातु र पञ्च इन्द्रिय पहिला नै भएको हो भन्ने बारे शंका त्यस्तै पछि पनि हुन्छ कि हुँदैन भन्ने शंका ।

७) अधि र पछिको अस्तित्वबारे हुने शंका ।

८) प्रतित्य समुत्पादको सिद्धान्तबारे शंका ।

अवश्य पनि यस्तो शंका हुनु मनको विकृति हो । लोभ, द्वेष र मोहको कारणले यस्तो हुने हो । एकजना मुखले बुद्धको गुण र वसपोलको योग्यताबारे के थाहापाउन सकिन्छ ? न विश्वास नै गर्न सक्छ । यस्तो पनि भनेको छ यदि कसैले पनि बुद्धको गुण सम्झेर प्रीति र आनन्दको अनुभव गर्छ उ प्रज्ञावान हुन्छ । जस्तो कि एउटा खरायोले पौडि खेली समुन्द्र पार गर्न सक्दैन त्यस्तै गरी एकजना मूर्ख व्यक्तिले पनि बुद्धको गुणरूपी समुन्द्र कति गहिरो छ भन्ने कुरा जान्न सक्दैन ।

जो व्यक्ति सांसारिक सुखभोगमा मात्र लागि रहन्छ, आशक्त भएर बस्छ त्यसलाई सत्गुणको केही मतलब र महत्व हुँदैन । जो प्रज्ञावान व्यक्तिले सत्यज्ञानलाई साक्षात्कार गरिसकेको हुन्छ, संसार दुःखबाट मुक्त हुने इच्छा गर्छ त्यसले मात्र सद्गुणको मूल्य थाहा पाउँछ । ●



## ३) शीलव्रत परामास संयोजन

(कर्मकाण्ड)

अबौद्ध धर्ममा नाना थरिका कर्मकाण्ड र अन्धविश्वासले ठाउँ लिइरहेको छ । शीलव्रत परामर्श अर्थात् भोकै बस्ने शील, जाडो महिनामा पनि नदीमा डुबेर बस्नु, गर्मी महिनामा आगो तापेर बस्नु, टाउको तल खुट्टा माथि राखेर बस्नु, कुकुर जस्तो खरानीमा सुत्नु इत्यादि व्रत बस्ने दुष्कर्म गरेमा मुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास (क्लेशलाई त्यतिकै राखी केवल शरीरलाई मात्र पीडा दिने धारणा) । त्यस्तो मिथ्या आचरणलाई राम्रो ठानी त्यसले हामीलाई पनि राम्रो हुन्छ भन्ने ठानी बौद्धहरूले अनुसरण र विश्वास गर्छ भने त्यसलाई शीलव्रत परामास (अन्धविश्वास) भनिन्छ । ठीक समझदारी भएका बौद्धहरूले अन्धविश्वासका कामहरूलाई टाढा राख्नुपर्छ ।

अन्धविश्वास भनेको कुकुर पूजा, गाई पूजा, निकास पूजा, प्राणी हिंसा गरी बलि पूजा, यज्ञ होम आदि अनेक प्रकारका पूजाआजा गरी शुद्धि र मनोकामना पुरा हुन्छ भन्ने विश्वास सबै शीलव्रत परामास (अन्धविश्वास) मा पर्न जान्छ । नाङ्गो भएर बस्ने, एउटा खुट्टाले मात्र टेकेर बस्ने, केही पनि नखाई बस्ने जसबाट धर्म हुन्छ, पाप नाश हुन्छ भनेर ठान्ने

सबै शीलब्धत परामासका अङ्गहरू हुन् । यो पनि सांसारिक बन्धन हो । यस्तो बन्धनमा अल्झेर बस्तु हुँदैन । यस्तो यज्ञ होम गरेर बस्ने जस्तो बन्धनमा परेकोले नै साधारण जनताको जीवन दुःखमय भएको छ । त्यसैले यो पनि एउटा बलियो बन्धन हो ।

साधारण अशिक्षित जनतासंग मात्र होइन परम्परागत संस्कारमा हुर्केका शिक्षितहरूमा पनि यस्तो अन्धविश्वासका कर्मकाण्ड अलि अलि बाँकिरहन सक्छ । बुद्ध धर्म सम्बन्धी पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार माथि उल्लेख भएको तीनवटा संयोजन (बन्धन) श्रोतापत्ति मार्गमा पुग्यो भने हटेर जान्छ त्यसो भनेको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । दशवटै संयोजन (बन्धन, गाँठो) फुकाउन चार तहमा पुगनुपर्छ । श्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी र अरहन्त । यी चारैवटामा पुग्यो भने भित्र र बाहिर दुबै ठाउँको बन्धन हटेर जान्छ । किनकि वर्गभेद, शोषण दमन नीति भनेको हुँदैन । वर्गभेद भएसम्म संघर्ष भइने रहन्छ ।

## अन्धविश्वासी ब्राह्मण

शीलब्धत परामास भनेको के हो भन्ने बुझ्नको लागि बुद्धकालिन एउटा घटना प्रस्तुत गरौं । श्रावस्तीको घटना हो । एकजना ब्राह्मण पौष महिनाको जाडोमा नदीमा गएर

पानीमा डुबेर स्यू स्यू कराउँदै नुहाइरहेको थियो । त्यहिबेला अनाथपिण्डकका दासी पूर्णिका पानी लिन नदीमा पुगेको बेला ब्राह्मण जाडोमा नुहाइरहेको देखेर पूर्णिकाले सोधिन्- बाजे ! म त मेरो मालिकले गाली गर्नुहुन्छ भनेर डराएर चिसोमा पानी लिन आएँ । तपाईं कोसंग डराउनु भई यस्तो चिसो पानीमा डुबेर नुहाइरहनु भएको ?

ब्राह्मणले जवाफ दिनुभयो- कसैसंग डराएर होइन आफूले गरेको पापबाट मुक्त हुन नुहाएर बसेको ।

पूर्णिकाले भनिन्- बाजे ! नुहाउने बेला पाप पखालिएर जान्छ भने धर्म पनि त पखालिएर जान्छ । फेरी नुहाएर मात्र धर्मात्मा हुने भए पानीमा बस्ने माछा, सर्प, भ्यागुता, कछुवा आदि जन्तुहरू त बाजेभन्दा धर्मात्मा भयो नि ! पूर्णिकाले फेरी भनिन्- बाजेको मन शुद्ध हुनुपर्छ, अरूलाई दुःख हुने काम गर्नु हुँदैन कुरा पनि गर्नु हुँदैन । अरूको बाधक भएर बस्नु पनि हुँदैन । मिथ्यादृष्टि हुनु हुँदैन । अनि ननुहाए पनि धर्मात्मा हुन्छ । नुहाएर शरीरको मैलो त पखालिन्छ तर दूषित चित्त र नराम्रो चालचलन पखाल्दैन । चित्त शुद्ध हुनुपर्छ ।

ब्राह्मणले विचार गर्नुभयो- नुहाएर पाप पखालिने भए त धर्म पनि त पखालिन्छ भनेको ठीकै हो । ब्राह्मणले सोध्नुभयो- नानी ! तिमी यस्तो कुरा गर्न कसरी जानेको ? कहाँबाट सुनेको ?

पूर्णिंकाले जवाफ दिइन्- भगवान बुद्धबाट । त्यसबेला देखि ब्राह्मण नुहाउन गएन । बुद्धको शरणमा गई सम्यक दृष्टि हुनु भयो ।

श्रोतापन्नबारे राम्ररी बुझ्नु जरूरी छ । सत्कायदृष्टि (अहंवादी), विचिकित्सा (शंका), शीलबबत परामास (अन्धविश्वास) तीन संयोजन (बन्धन)बाट मुक्त हुने श्रोतापन्न हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा निर्वाणतर्फ जाने बाटोमा लागेकाहरूले कुनै पनि बेला अवश्य निर्वाण लाभ गर्छ । श्रोतापन्न भयो कि सम्यक दृष्टि (ठीक समझदारी) भएको हुन्छ । मिथ्यादृष्टि हुँदैन । सुनेको कुरामा विश्वास गर्दैन । ठीक बेठीक राम्ररी बुझ्छ । उनीहरूसंग चाहिने नचाहिने अन्धविश्वास हुँदैन । उनीहरूसंग बुद्ध, धर्म र संघप्रति अचल श्रद्धा हुन्छ । पाँचवटा शील निरन्तर पालना गर्छ । त्यसो भनेको १) हिंसा गर्दैन, २) चोरी गर्दैन, ३) व्यभिचार गर्दैन, ४) झुठो बोल्दैन र ५) मादक पदार्थ सेवन गर्दैन ।

अर्को कामराग (मोजमज्जा गर्ने), पटिघ (क्रोध) । यी दुइ संयोजन (बन्धन)बाट मुक्त हुन सकेमा सकृदागामी हुन्छ । यसको अर्थ हो संसारमा एकचोटीमात्र जन्म लिने हुन्छ । त्यसपछि जन्म र मरणको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । पहिलाको संयोजन (बन्धन)बाट पूर्णरूपले मुक्त भयो कि अनागामी हुन्छ । यि पहिलो पाँच संयोजनको कारणले नै यो संसारमा जन्म

लिने हो । अनागामीको अर्थ हो फेरी यो संसारमा नआउने ।  
दशवटै बन्धनबाट मुक्त भयो कि अर्हत भयो भनिन्छ ।

श्रोतापन्नको बारे फेरि एकचोटी बुझौं । यसको अर्थ हो  
निर्वाणरूपी जलको धारमा परिसकेको । त्यो पनि नदीको  
छेउछेउबाट गएको धार होइन । बीचको धार जुन कि कुनै  
पनि कुरामा नअल्झी बगिरहन्छ । अगाडि छेकेको भएता पनि  
फेरी घुमेर श्रोतमा नै पर्न जान्छ । त्यो श्रोत कहाँ गइरहेको  
छ भन्दा निर्वाणतिर गइरहेको छ । निर्वाण भनेको मृत्युपछि  
प्राप्त हुने स्थायी शान्ति होइन । यहि जन्ममा हुने स्थायी  
आनन्दयुक्त शान्ति र सुख हो । प्रचलित भाषाबाट भन्नुपर्दा  
शोषणबाट मुक्त हुनु, चिन्ता मुक्त हुनु, लोभलालच र  
छलकपटबाट मुक्त भएको स्वतन्त्र जीवनयापन गर्नुलाई निर्वाण  
भनिन्छ । किनकी निर्वाणको अवस्थामा पुगेपछि छलकपट,  
ठगी गर्ने, उँचनिच आदि भेदभाव हुँदैन । लोभ, द्वेष, मोह  
नहुनु भनेको स्थायी शान्तिको प्रतिक हो । पुरै पुरानो संस्कारबाट  
मुक्त भएको अवस्था । पूर्णरूपले हृदय परिवर्तन भइसकेको  
अवस्था । ●

## ४) कामराग संयोजन

(मोजमज्जाको इच्छा)

पञ्चकाम (सांसारिक सुखभोग) सम्बन्धी इच्छा र आशालाई कामराग भनिन्छ । बढीमात्रामा आशक्त भएर बस्तु आशा हो । आँखाले राम्रो राम्रो रूप देख्छ, कानले मिठो-मिठो शब्द सुन्छ, नाकले बास सुँछ्छ, मुखले मिठो-मिठो खान्छ, शरीरले स्पर्श गर्छ । पाँच इन्द्रियले रूप, शब्द आदिमा भुलेर आशक्त हुनुलाई पञ्चकाम भनिन्छ ।

कामराग वा इच्छालाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१) बाहिर देखिने भौतिक वस्तुको लोभ र इच्छा ।

२) मानसिक इच्छा, मनले गर्ने आशा ।

बाहिर देखिने वस्तुको इच्छाको अर्थ हो रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको इच्छा । मानसिक सुखको अर्थ हो इन्द्रियलाई चाहिने जति इच्छा मनबाट कल्पना गरी पूर्ति हुने इन्द्रिय सुख सम्बन्धी आशा र कल्पना । संक्षेपमा भन्नुपर्दा भोग विलासितामा आशक्त हुनु ।

कामभोग (भोग विलास)को इच्छा भनेको कहिल्यै पनि तृप्ति नहुने तृष्णा हो । सक्कायदिटिट्ठ, विचिकिच्छा, सीलब्बत परामास, पाँच उपादान स्कन्ध सांसारिक रसस्वाद लिनलाई

चैतसिक (मानसिक) आनन्द लिनको लागि मात्र लाग्यो भने त्यसलाई संयोजन (बन्धन) भनिन्छ । किन कि त्यसले मानिसहरूलाई भवचक्र (संसारको जाल) मा अल्झाएर राख्छ । त्यसैले यसलाई बन्धन भनिन्छ । यसको मुख्य अर्थ हो शुभ र अशुभ कर्ममा बाँधी, सांसारिक जालमा अल्झाएर राख्नु नै बन्धन हो । जहिलेसम्म भोग विलासमा आशक्त भई बस्छ तहिलेसम्म दुःखबाट मुक्त हुने आशा गर्नु व्यर्थ छ ।

आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला वा शरीरलाई भुलाउने रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श पाँच विषय हो । मानिसहरूले यस्तो प्रिय आरम्भणमा म र मेरो भनी बेस्सरी समातेर बस्ने तृष्णा नै मानसिक दुःखको कारण हो । इन्द्रियलाई भुलाउने रूप आदि विषय साधारण अज्ञानीहरूको लागि रमाइलो हुन्छ, तर बुद्धिमान प्रज्ञावानहरूको लागि केही पनि हुँदैन, मन पर्दैन र रमाइलो हुँदैन । ध्यानीहरूले यो शरीरलाई अनित्य, परिवर्तनशील, मरणपछि यो ३२ प्रकारको मासु, रगत, हाडको शरीर कुहिएर जान्छ भनी देखिरहन्छ । साँच्चिकै योगीहरूले मात्र अशुभ तरिकाले देख्छ ।

भोग विलासरूपी बन्धनबाट मुक्त हुने उपायतिर पनि एकचोटी विचार गरौं । भौतिक विलासिताबारे मनपरि बढी कल्पना गर्‍यो कि ज्ञान बन्धनमा फसिन्छ । प्रज्ञाले अनित्य, दुःख, अनात्मा भनी कल्पना गर्‍यो भने कामराग हटेर जान्छ ।

६ तरिकाले अभ्यास गरेमा भोग विलासको बन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ-

- १) यो शरीर बारे अशुभ तरिकाले भावनाको अभ्यास
- २) यो शरीर मलमुत्रले भरिएको छ भन्ने ज्ञान हुनु
- ३) इन्द्रिय संयम हुने
- ४) ठीकमात्रामा भोजन गर्नु, धेरै नखाने
- ५) सत्पुरुषहरूको संगत गर्नु
- ६) राम्रोमात्र कुरा गर्ने

यसरी भित्रैदेखि ज्ञानको आँखाले देखेर अभ्यास गर्दै लग्यो भने अरहत हुन गाह्रो हुँदैन । दश बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ।

Dhamma.Digital



## ५) पटिघ (रिस) संयोजन

(द्वेष)

घृणा र मन नपर्ने भाव देखियो कि रिस उठ्छ । रिस र क्रोध अर्थात द्वेष भावनालाई पटिघ संयोजन (बन्धन) भनिन्छ । क्रोधले पनि सांसारिक जालमा फसाएर राख्छ । रिसको आवेगमा होश नै हराउन सक्छ । मन नपर्ने देख्यो कि मात्र रिस उठ्ने होइन कि नमिठो खाना देख्यो कि रिस उठ्छ अनि केही गर्न मन हुँदैन । आफुलाई मन पर्नेलाई मान गरेन भने पनि रिस उठ्छ । त्यस्तै मन नपर्नेहरूलाई कसैले सम्मान गरेमा पनि रिस उठ्छ । केटा केटीहरूलाई पनि आफूले मन पराएकोलाई अरूले लग्यो भने पनि रिस उठ्छ । कहिले झिङ्गामात्र देख्यो भने पनि रिस उठ्छ भने कहिले ढोकामा ठोक्यो भने पनि रिस उठ्छ । साँचो नमिलेर खोल्न सकेन भने पनि रिस उठ्छ । चुल्होमा आगो सल्केन भने पनि रिस उठ्छ । अनि शत्रु देख्यो भने त झन् रिस उठेर सहनै गाज्छो हुन्छ । त्यसैले शत्रुहरू नभएकै राम्रो ।

द्वेष (रिस) उठ्ने नौ तरिका पनि घृणाको कारणले हो ।

- १) यो व्यक्तिले मेरो विरोध गर्‍यो ।
- २) यो व्यक्तिले मेरो विरोध गरिरह्यो ।
- ३) यसले मेरो विरोध गर्न सक्छ ।

- ४) यो व्यक्तिले मलाई मनपर्नेलाई बिगाय्यो ।
- ५) यो व्यक्तिले मेरो साथीलाई विगारिरहेको छ ।
- ६) यो व्यक्तिले मेरो साथीलाई विगार्न सक्छ ।
- ७) यो व्यक्तिले मेरो सत्रुलाई साथ दियो ।
- ८) यो व्यक्तिले मेरो सत्रुलाई उपकार गरिरह्यो ।
- ९) यो व्यक्तिले मलाई मन नपर्नेलाई उपकार गर्न सक्छ ।

यसरी कल्पना गरेर बस्यो कि द्वेषभावबाट कहिले पनि हट्दैन । सुत्र पिटक अनुसार घृणा र रिस उठ्ने तरिका अरु पनि छ ।

- १) फलाना व्यक्तिले मलाई सहयोग गरेन ।
- २) फलाना व्यक्तिले मलाई उपकार गरिरहेको छैन ।
- ३) फलाना व्यक्तिले मलाई उपकार गर्दैन ।
- ४) फलाना व्यक्तिले मलाई मनपर्नेलाई सहयोग गरेन ।
- ५) फलाना व्यक्तिले मलाई मनपर्नेलाई उपकार गरिरहेको छैन ।
- ६) फलाना व्यक्तिले मलाई मनपर्नेलाई सहयोग गर्दैन ।

जुन व्यक्तिसंग घृणा र द्वेषभाव हुन्छ त्यसले यो निर्णय गर्न सक्दैन कि आफूले गरिरहेको काम ठीक कि बेठीक, राम्रो कि नराम्रो । त्यसैले भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ क्रोधी, रिसाहा मानिस भनेको आँखा नभएको भनेर ।

लाटोकोसेरोले दिउँसो आँखा देख्दैन । त्यसैगरी कागले राती आँखा देख्दैन । तर जो व्यक्तिले अरुको निन्दामात्र गरेर बस्छ त्यसले दिउँसो र रातीमा पनि केही देख्दैन । आँखा

नदेखेले बाटो पनि देख्दैन र राम्ररी हिंड्न पनि सक्दैन । उ जहिले पनि दुर्गतिमा नै परिरहन्छ ।

बुद्धले भन्नुभएको छ- आनन्दले जीवन यापन गर्ने इच्छा छ भने क्रोधलाई परम शत्रु सम्झनु । किनभने रिस (क्रोध) ले मानिसहरूलाई जहिले पनि दुःखमा मात्र पारिदिन्छ । क्रोधलाई जित्न सक्ने मानिस भाग्यवान हुन्छ ।

रिसाहा ब्राह्मणले सोधेको प्रश्नको जवाफ दिँदै भगवान बुद्धले भन्नुभयो- क्रोध र घृणालाई जलाएर पठाउन सके सुख हुन्छ, उसमा शोक कहिले पनि हुँदैन ।

क्रोध र घृणाबाट मुक्त हुने इच्छा हुनेले राम्रोमात्र विचार गर्नुपर्दछ, संगत राम्रो हुनुपर्दछ, असल उपदेश सुन्नु पर्दछ, धैर्य राखेर बस्नुपर्दछ, त्यसैगरी अरूलाई पनि अभ्यास गराउनुपर्दछ । वातावरण राम्रो भएमा मात्र क्रोधलाई दबाएर राख्न सक्छ । रिसाहा मानिसहरू कम भएमामात्र शान्त वातावरण भइरहन्छ ।

कसैको यस संयोजन (बन्धन)बाट मुक्त हुने इच्छा छ भने यो रोगको उपचार गर्ने इच्छा छ भने औषधीको पहिचान हुनुपर्छ र प्रयोग गर्न जान्नु पर्छ । क्रोधरूपी रोगको औषधी हो मैत्री भावनाको अभ्यास । मन कोमल बनाई अरूलाई सत्रु नठानी प्रिय सम्झने अभ्यास । स्नेह र राम्रो कामना गर्नेलाई मैत्री भावना गर्ने भनिन्छ । यसले धेरैजसो सुख नै भइरहन्छ ।

मन कोमल पारी मैत्री भावनाको अभ्यास गर्ने सबै धर्मभन्दा माथि पर्दछ । सबै धर्मभन्दा ठूलो मैत्री नै हो भनिन्छ ।

एकदिन भिक्षुहरू बोलाएर भगवान बुद्धले भन्नुभयो- यदि कोही भिक्षुले एकछिन मात्र मैत्री भावनाको अभ्यास गर्छ भने त्यो भिक्षु मेरो अनुशासनमा बस्ने, मलाई चिन्ने हुन्छ । मानिसहरूले दिएको दान सार हुन्छ र पचाउन पनि सक्छ । एकछिन मात्र भए पनि मैत्री भावना अभ्यास गर्ने भिक्षुलाई जसले दान दिन्छ भने त्यो दानको फलद्वारा अनन्त पुण्य हुन्छ । एकछिन मात्र मैत्री भावना गर्ने भिक्षुलाई दिएको दानको फल त यत्ति धेरै हुन्छ भने दिनदिनै अभ्यास गर्ने भिक्षुलाई दिएको दानको फल कति होला ।

सूभुति भन्ने महास्थविर जहाँ भिक्षा जानुभए पनि भिक्षाको लागि कुरेर बस्दा उहाँ मैत्री भावना गरेर बस्नुहुन्छ । मैत्री भावना गरिसकेपछिमात्र भिक्षा स्वीकार गर्नुहुन्छ । उहाँले यस्तो किन गर्नुभयो भन्दा भिक्षा दिने दाताको पुण्य बढोस् र हित होस् भनेर हो ।

मैत्री भावना गर्दा एघारवटा लाभ हुन्छ भनिएको छ-

- १) आनन्दले सुत्न सकिन्छ ।
- २) आनन्दले निन्द्रा लाग्छ ।
- ३) नराम्रो सपना देख्दैन ।
- ४) अरूको प्रिय भएर बस्न पाउँछ ।
- ५) अमनुष्य वा रिसाहाहरूले पनि प्रशंसा गर्छ ।

- ६) देवताहरूले रक्षा गर्छ ।
- ७) शस्त्र अस्त्रको भयबाट टाढा रहन्छ ।
- ८) चित्त एकाग्र हुन्छ ।
- ९) अनुहार राम्रो भइरहन्छ ।
- १०) बेहोश भएर मर्नु पर्दैन ।
- ११) सधैंभरि सुखपूर्वक जीवन यापन गर्न पाइन्छ ।

मैत्री भावनाको अनन्त शक्ति छ । राजकुमार सिंहबाहुले आफ्नो बुबालाई दुइपटक मार्ने कोशिस गर्‍यो । दोस्रो पटक पनि असफल भयो । किनकि उसको बुबाले छोराप्रति स्नेह राखी मैत्री भावना गरेको कारणले हो । उसको बुबाले मनमा आफ्नो छोरासंग खेलेको सम्झेर बस्यो । तर जब उसको छोरा सिंहबाहुले उसलाई मार्न कोशिस गरिरहेको छ भन्ने चालपायो, उसबेला उसको मनमा रिस उठ्यो त्यहिबेला उसलाई बाणले लाग्यो र तुरुन्त मृत्यु भयो । मैत्री भावना भएको बेला र नभएको बेलामा कतिको फरक छ भन्ने कुरा यस घटनाबाट पनि थाहापाउन सकिन्छ ।

कामराग र पटिघ भनेको सकृदागामीको तहमा पुग्ने बेलासम्म अलिअलि बाँकी रहन्छ । सबै नाश भएको हुँदा तर वातावरण पहिलाको भन्दा राम्रो भइसकेको हुन्छ । पहिलाको परिस्थितिभन्दा फरक भइसकेको हुन्छ । अनागामी भनेको तेस्रो तहमा पुग्यो भने सक्काय्दिट्ठ, विचिकिच्छा, सीलब्बत परामास, कामराग र पटिघ पाँचवटा संयोजनबाट मुक्त हुन्छ

साथै इस्सा (इर्ष्या) मच्छरिय (मात्सर्य-कंजुसी) कुकुच्च (पश्चाताप) पनि हुँदैन । इर्ष्या भनेको अरूको भलो भएको, धन सम्पत्ति देखेर चित्त दुख्ने र नराम्रो दृष्टिले हेरेर कुभलो चिताएर काम बिगारिदिने । (यहाँ धन सम्पत्तिको अर्थ अरूलाई शोषण र दुःख दिएर कमाएको भन्ने होइन) । त्यस्तो धनलाई पनि बुद्धले प्रशंसा गर्नु भएको छैन ।

मच्छरिय भनेको कंजुसी भाव हो । कंजुसी व्यक्तिले आफ्नो केही पनि अरूको लागि त के आफ्नो लागि पनि खर्च गर्दैन । यसरी आफुसंग भएको धनको सदुपयोग गर्दैन । आफ्नो बाल बच्चाहरूलाई खान, लाउन समेत नदिइकन त्यत्तिकै राखेको हुन्छ ।

कुक्कुच्च भनेको झुठो बोलेर वा नचाहिने काम गरेर पछुताउनु वा पाप कर्म गरिसकेपछि पश्चाताप गरी बस्नुलाई भनिन्छ । बेकारमा यो काम गरें भनी पश्चाताप गरेर बस्छ । त्यति मात्र होइन राम्रो काम गर्न नसकेर पश्चाताप हुनेलाई पनि कुक्कुच्च भनिन्छ । अनागामी मार्गमा पुग्यो भने यस्तो क्लेश कहिले पनि फर्केर आउँदैन र हुँदैन पनि । अनागामी शब्दको अर्थ फेरि कहिले पनि फर्केर आउँदैन भनेको हो । फेरि एकचोटी फर्केर आउने र उत्पन्न भएर आउनेलाई सकृदागामी भनिन्छ । ●

## ६) रूपराग संयोजन

(रूपमा आसक्त हुनु)

संसारमा आँखाले देख्न सकिने सबै वस्तु परिवर्तनशील छ, अनित्य छ । ती सबैलाई सामान्य अर्थमा “रूप” भन्न सकिन्छ । तर यहाँ रूपरागको अर्थ हो सुक्ष्म-भौतिक अस्तित्व प्रति तृष्णा, आशा हुनु, लोभ भइरहनु । यस रूप लोक ब्रह्मलोकभन्दा माथि अकनिष्ठ देवलोकभन्दा तलको भनेर पुस्तकमा उल्लेख गरिराखेको छ । पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार यस ब्रह्मलोकमा जन्म लिने प्राणी अनेक कल्पसम्म बाँच्छ रे । तर यिनीहरू पनि सधैं टिक्दैन । उनीहरू ब्रह्मलोकबाट कहिले च्युत हुन्छ (खस्छ) र त्यतिबेला उनीहरूलाई थाहा हुँदैन कि कहिले कस्तो ठाउँमा जन्म हुन्छ ।

रूपी ब्रह्मलोकमा जन्म लिने आशालाई रूपराग संयोजन भनिन्छ । पारिसद्यादि सोऽहवटा ब्रह्मलोक छ भनेर विश्वास गर्ने धर्मलाई नै रूपराग भनेको हो । यो पनि संसार चक्रमा अल्लाएर राख्ने भएकोले बन्धन (संयोजन) भनेको हो । यसरी आशा गर्ने व्यर्थ मात्र होइन एउटा बन्धन पनि हो । त्यसैले यो बन्धनबाट मुक्त हुनुपर्दछ भनेर वसपोल बुद्धले सारनाथमा भवचक्रबाट मुक्त हुने उपाय आर्य अष्टांगिक मार्ग (बाटो) देखाउनु भएको ।

पुस्तकमा लेखे अनुसार रूपलोकमा जन्म हुने मानिस ध्यान प्राप्त भएको हुनुपर्दछ । प्रथम ध्यानको पाँच अङ्ग छ ।

- १) वितर्क
- २) विचार
- ३) प्रीति
- ४) सुख
- ५) एकाग्रता

यी लौकिक प्रथम ध्यानको अङ्ग हो ।

१) वितर्क - ध्यान गर्न चाहिने आरम्भण (निमित्त) पृथ्वी कसिण, आपो (पानी) निमित्त, तेजो (आगो) निमित्त, अट्टि (हाड) निमित्त र आनापान स्मृति आदि ध्यान सम्बन्धी तर्क गरेर आकर्षण गर्नुलाई वितर्क भनिन्छ । खुब मेहनत गरेर निमित्तलाई बलियो बनाउनु आवश्यक छ । त्यसलाइ नै वितर्क भनिन्छ ।

२) विचार - निमित्त मनमा राखेर आँखा चिम्ली बसेर उक्त निमित्तमा विचाराधीन हुनु “पानी” निमित्त लिएर “आगो” निमित्त लिएर त्यसमा विचार गरेर अनित्य थाहा पाइराख्नुलाई विचार भनिन्छ ।

३) प्रीति - आरम्भणमा मेहनत गरेर तान्नु पनि पर्दैन, विचार पनि गर्नु पर्दैन । दुईवटै पुरा भइसकेपछि मनमा आनन्दको अनुभव भइरहने अवस्थालाई प्रीति भनिन्छ । यसलाई मानसिक प्रीति भनिन्छ ।



४) सुख - तीनवटै ध्यान पुरा भयो कि शारीरिक सुख भएको पनि महसुस हुन्छ । प्रीति र सुख उस्तै भए पनि मानसिक सुख व शारीरिक सुखमा यति नै फरक देखिन्छ ।

५) एकाग्रता - यो पञ्चम ध्यानको अङ्ग हो । वितर्क, विचार, प्रीति, सुख भनेको हुँदैन, चित्त एकाग्रता व उपेक्षा मात्र हुन्छ । सुख र दुःख पनि हुँदैन । तर यहाँसम्म लौकिक ध्यान मात्र हो । ध्यान बलियो भएन भने पतन हुनसक्छ ।

प्रथम ध्यानमा - वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता

द्वितीय ध्यानमा - विचार, प्रीति सुख र एकाग्रता

तृतीय ध्यानमा - प्रीति, सुख र एकाग्रता

चतुर्थ ध्यानमा - सुख र एकाग्रता

पञ्चम ध्यानमा - एकाग्रता र उपेक्षा (स्थिरता)

मात्र बाँकी हुन्छ । जसको यो ध्यान प्राप्त गर्ने इच्छा हुन्छ उसको शरीर, वचन शान्त र संयमित भएर शील परिशुद्ध हुनुपर्छ । त्यसपछि उसले कोही योग्य गुरु वा आचार्यसंग आफुलाई सुहाउने ध्यान विधि सिकेर लिनुपर्छ । त्यसपछि कहीं योग्य ठाउँमा गएर ध्यानमा बस्ने ।

ध्यान गर्न अयोग्य ठाउँ - ठूलो-ठूलो भवन (घर), पुरानो घर, फराकिलो बढी चल्ती बाटो छेउको घर, पोखरी छेउको ठाउँ ।

फुलको बोट र फलफुल भएको ठाउँ, धेरै मानिसहरूको हल भएको ठाउँ, संगै खेत भएको, डाकुहरूले दुःख दिने ठाउँ,

जहाज रोकने बन्दरगाह भएको, दुई देशको सीमाना भएको ठाउँ, भूतप्रेतले दुःख दिने ठाउँ, कल्याण मित्र नभएको ठाउँ । तर जहाँ भए पनि मन र चरित्र अशुद्ध भएमा त्यसले ध्यान प्राप्त गर्न सक्दैन, उ सफल हुँदैन । केही बाधा नभएको ठाउँमा भएमा अवश्य पनि एकाग्रता र शान्ति प्राप्त गर्नसक्छ भनेर पुस्तकमा लेखिराखेको छ । ध्यानमा बस्नु भनेको तालिम लिनु हो । तालिम लिइसकेपछि जहाँ भए पनि उसको चित्त चञ्चल हुनु हुँदैन, चित्त बलियो हुनुपर्छ, मन बाँध्न सक्ने हुनुपर्छ । त्यसैले समय-समयमा ध्यान अभ्यास गरिरहनुपर्छ । होश बलियो गर्नुपर्दछ, सतर्क भएर सचेत भएर बस्नुपर्छ ।

Dhamma.Digital

## ७) अरूपराग संयोजन

[अभौतिक (नदेखिने) अस्तित्वको लोभ]

अरूपराग भित्र चारवटा आयतन (अङ्ग) रहेको छ ।

- १) आकाशानञ्चायतन,
- २) विज्ञाणञ्चायतन,
- ३) आकिञ्चञ्जायतन,
- ४) नेवसञ्जा-नासञ्जायतन,

यदि कुनै व्यक्तिले यी चारवटा मध्ये एउटामा जन्म लिने इच्छा गरिरह्यो भने अथवा यसको बारे मनमा आशक्ति भयो भने अरूपरागमा डुबीरहेको भनिन्छ ।

रूपको केही पनि अस्तित्व नदेखिने भएकोले यी चारवटै आयतनमा केही पनि स्पर्श (हातले छुने) हुँदैन । न कुनै पदार्थ नै देखिन्छ, न सुन्ने कुनै शब्द नै हुन्छ । पूर्णरूपमा शून्य भएको लोकलाई अरूप लोक भनिन्छ ।

ध्यानद्वारा मात्र अरूप लोकमा उत्पन्न हुन सकिन्छ । संक्षेपमा (छोटकरीमा) भन्नुपर्दा यसरी योग अभ्यास गर्‍यो भने त्यहाँ पुग्न सकिन्छ । जसले पाँचवटा स्कन्ध (रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श) लाई अनित्य सम्झन्छ, दुःख सम्झन्छ, अनात्मा सम्झन्छ, उसले यस्तो ठान्छ कि अरूप लोकमा यस्तो

दुःख कुनै पनि छैन, रूप लोकबाट पनि मुक्त भई चारवटा ध्यान प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो पनि एउटा बन्धन नै हो ।

नदेखिने ब्रह्मलोकमा र देवलोक (स्वर्ग) मा जन्म लिन जाने आशालाई अरूपराग संयोजन (बन्धन) भनिन्छ । आकाशानञ्चायतन आदि चारवटा ब्रह्मलोकमा जन्म लिन जाने इच्छा र चर्या पनि संयोजन हो । त्यसैले बौद्धहरू यसबाट पनि मुक्त हुन सक्नुपर्दछ ।



## द) मान संयोजन

(घमण्ड)

मानिसहरू आफ्नो दर्जाबाट तल गिर्नुको एउटा मुख्य कारण मान (अहंकार, घमण्ड, ठूलो हुनुपर्ने भावना) हो । मानिसले मानिसलाई तुच्छ देखेर घृणा गर्ने, नीच देख्ने नराम्रो बानीलाई मान भनिन्छ । ठूलो हुनुपर्ने भनेको पनि यसलाई नै हो । धनीले गरीबलाई हेप्ने, सानो देखिनु, हेला गर्ने, यो सबै भइरहेकै मानले गर्दा हो । हुन त अहंकार भनेको धनी व्यक्तिमा मात्र हुन्छ भन्ने होइन । विद्वान, माथिल्लो जाति, ध्यान गुरु भएर बस्नेहरू, ध्यान शिविरमा बसिसकेकाहरूमा पनि अहंकार हुन्छ । गरीब र तल्लो जातको निम्न वर्गमा पनि घमण्ड छ । तल्लो जातिमा पनि आफुमात्र माथि पुग्ने इच्छा हुन्छ । आफूभन्दा तलको लाई माथि ल्याउन चाहँदैन । जस्तो कि परिगणित वर्गहरू आफ्नो जातिसंग बस्न रुचाउँछ तर आफूभन्दा तल्लो जातिहरूसंग बस्न रुचाउँदैन । यो पनि घमण्ड नै हो । कोहि कोहि शिक्षितहरूले अशिक्षित आफ्नो आमाबाबुलाई गन्दैन । शिक्षित युवाहरू तरकारी किन्न बजार जाँदा बास्केट बोक्न अफेरो मान्छन् । यो पनि घमण्डले गर्दा नै भएको हो । कोही-कोही व्यक्तिहरूले भाइहरूले राम्रो काममा दान (सहयोग) गर्दा दाजुहरूले समर्थन मात्र नगर्ने होइन विरोध समेत गर्दछ ।

आफूसंग नसोधी गन्यो भनी रिसाएर बस्थ । यो पनि मान, अहंकार हो । हुन त शिष्टाचारको हिसाबले कुनै पनि काम गर्दा आफूभन्दा ठूलोसंग सोध्नु राम्रो हो । तर कहिले काहीं सोध्यो भने राम्रो काम पनि गर्न दिदैन । राम्रो काम गर्दा भइहाल्यो राम्रो काम गरेको त हो नि भनेर खुशी भएर अनुमोदन गरेको भए धेरै धर्म र पुण्य लाग्ने हो । एक वर्गले अर्को वर्गलाई घमण्ड गर्ने खतरनाक अहंकार हो ।

मानव समाजमा वर्ग संघर्ष भइरहने एउटा मुख्य कारण यो अहंकार हो । यो अहंकार कसरी आउँछ, कति प्रकारको छ भन्ने बारेमा पनि एकपटक विचार गरौं । जब मानिसले उ भन्दा म मात्र के कम छ भनी मनमा लिन्छ अथवा म पनि उभन्दा कम छैन, बराबर छ, अथवा उ भन्दा म तल्लो छ भनी उसको दिमागमा घमण्ड भरिएको हुन्छ । त्यसैले मानको अवस्था तीनवटा छ । मान, अभिमान र अधिमान ।

संसारमा भएका अभिमान भएका मानिसहरूलाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

१) आफूलाई अरूभन्दा ठूलो, उच्च, माथिल्लो दर्जाको सम्झने,

२) आफूलाई अरूको बराबर, उसंग जति धन छ मसंग पनि त्यति नै छ, उसको र मेरो जात पनि त्यही, उ पनि उत्तिकै शिक्षित म पनि उत्तिकै शिक्षित छ भनेर सम्झने ।

३) आफू अरूभन्दा तलको, अशिक्षित, गरिब भनी सम्झने ।

यसमा पहिलो (प्रथम श्रेणीमा) राजाहरू पर्न सक्छ ।  
मन्त्रीगणहरू दोस्रो श्रेणीमा पर्न सक्छ । कर्मचारी वर्गहरू  
तेस्रो श्रेणीमा पर्न सक्छ । यी तीनै वर्गसंग माथि भनेको तीन  
प्रकारका अभिमान, अहंकार हुन सक्छ ।

जब एक राजाले अर्को राजाभन्दा म ठूलो भनेर सम्झन्छ  
त्यसबेला उसको मनमा कल्पना हुन्छ कि उसको भन्दा मसंग  
धन, भूमि र दरवार आदि कम छैन ।

त्यस्तै साधु वा भिक्षुले पनि सम्झन्छ कि म जतिको ठूलो,  
जान्नेसुन्ने, पढेलेखेको अरू छैन । त्यसैले म नै माथिल्लो हो,  
म नै शीलवान हो । अरू कोही पनि म जत्तिको छैन । यसरी  
ठूलो भन्ने भावनाले गर्दा माथिल्लो दर्जाका मानिसहरू पनि  
तल गिर्न पुग्छ । अरूलाई पनि दुःख दिएर बस्छ । यसले गर्दा  
नै वर्ग संघर्ष भएको हो ।

त्यस्तै एक राजाले आफू बराबर सम्झेर त्यो र ममा के  
फरक छ, धन, जन र बल समान भनी अभिमान गरेर  
बस्छ । कतिपय साधु र भिक्षुहरूले यसरी नै बराबर सम्झेर  
अहंकार गरेर बस्छ । त्यो भन्दा म मात्र कम छ र ? उ र  
ममा के फरक छ, उभन्दा म नजान्ने हो भनी घमण्डको कुरा  
गरेर बस्छ ।

यदि कोही मन्त्रीले आफू समानको अर्को मन्त्रीको बारे  
विचार गर्छ कि अर्को मन्त्री म भन्दा तल्लो दर्जाको हो । म

उभन्दा माथिको दर्जाको हो । यसरी अभिमान गर्छ । उसले अरूलाई नीच सम्झन्छ ।

यसरी आफु समानका मन्त्री भएमा हामी दुबै बराबर भनी अहंकार गरेर बस्छ । आफू अलि तल्लो दर्जाको भएमा पनि म उभन्दा तलको भनी विचार गरी अहंभाव गरेर बस्छ ।

हामीले देखिरहेका छौं अभिमान र घमण्ड कसरी हुन्छ भनेर । यसबाट थाहा हुन्छ कि घमण्ड पनि एक बन्धन हो । गजबको कुरा त भिक्षु भएर पनि घमण्ड र अभिमान आइरहने । बुद्धको पालामा एकजना भिक्षुले अशोभनीय, नमिल्ने किसिमले अभिमान गरेकोले एकजना गृहस्थीसंग माफि माग्न लगायो । उक्त घटनालाई यहाँ छोटकरीमा उल्लेख गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ ।

बुद्धको पालामा मच्छिकासण्ड भन्ने नगरमा एकजना प्रसिद्ध विद्वान, चरित्रवान चित्रगृहपति उपासक रहनुभएको थियो । उहाँ श्रोतापन्न भएको व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँले भिक्षुहरू आउने बेलामा बस्न भनेर एक विहार पनि बनाउनु भएको थियो । त्यहाँ नै सुधम्म भन्ने एकजना भिक्षु हुनुहुन्थ्यो जो उही उपासकले नै पालेर राख्नुभएको थियो ।

एकदिन सारिपुत्र महास्थवीर र मोगगल्लायन महास्थविर घुम्दै त्यहाँ आई पुगुनुभयो । उही चित्रगृहपति उपासकले स्वागत गरी वहाँहरूको उपदेश सुनेर अनागामी हुनुभयो ।



त्यसपछि चित्त गृहपतिले उहाँहरू दुबै जनालाई भोलिपल्टको भोजनको लागि निमन्त्रणा गर्नुभयो । त्यसपछि सोही विहारमा बस्ने सुधम्म भन्ने भिक्षुलाई पनि निमन्त्रणा गर्नुभयो कि भोली सारीपुत्र भन्ते म कहाँ भोजन आउनुहुन्छ भनेर । सुधम्म भन्ने भिक्षु चाहीं कंजुसी र अहंभाव भएको रहेछ । उसको मनमा कुरा खेल्यो म यहीं भएको भिक्षुलाई अगाडि नभनीकन बाहिरको भिक्षुलाई निमन्त्रणा गरिसकेपछि मात्र मलाई निमन्त्रणा गर्‍यो । मसंग पहिला एकचोटी पनि सोधेन । यस्तो मनमा राखी उ सुधम्म भिक्षुले निमन्त्रणा स्वीकार गरेन । निमन्त्रणा अस्वीकार मात्र गरेको होइन चित्रगृहपतिलाई पनि जथाभावि गाली गर्‍यो । त्यसपछि बुद्धकहाँ गएर पनि उपासकले अपमान गर्‍यो भनी चुक्ली गर्न गर्‍यो ।

भगवान बुद्धले आफ्नै भिक्षुको दोष भएको ठहर गरी चित्र उपासकसंग माफि माग्न जाउ भन्नुभयो । उक्त भिक्षुले माफि माग्न मानेन । तर पछि माफि माग्न बाध्य हुनुपर्‍यो । उसको अभिमान दमन गर्नको लागि भगवान बुद्धले उहाँलाई माफि माग्न लगाएको हो । पछि चित्र उपासकले पनि भिक्षुसंग माफि माग्‍यो । यो अभिमान र अहंकारले आफूलाई र अरूलाई पनि हानी गर्छ । त्यसैले यो पनि एउटा बन्धन हो ।



## ९) उद्धच्च संयोजन

(चंचलता)

कसैको आफ्नो इच्छा पुरा हुने बेला, मनले चिताएको काम पुरा हुने बेला बढी मात्रामा खुशी हुनु र चञ्चल हुनुलाई उद्धच्च भनिन्छ । खरानीमा ढुङ्गाले हान्ने बेलामा खरानी उडेर आएजस्तो चित्त उडेर आउने अवस्थालाई उद्धच्च भनिन्छ । अर्को तरिकाले भन्नुपर्दा चित्त स्थीर नहुनु, एकाग्रता नहुनु र अशान्त हुनु हो । उद्धच्च ५३ प्रकारको चेतसिकमध्ये एउटा हो । यो सबै अकुशल चित्तमा भइरहन्छ ।

हामीले यो चित्तको एउटा अङ्गको बारे थाहापाइराख्नु पर्छ कि कसरी चित्त चञ्चल हुन्छ, यसको काम के हो ? समुद्रमा पानी चलायमान भएजस्तो यो चित्त पनि अस्थिर भएर बस्छ । समुद्र अशान्त भए जस्तो यो चित्त पनि शान्त हुँदैन ।

जुनबेला यो चित्तलाई उद्धच्च भन्ने भूतले छुन्छ, त्यसबेला बाँसको टुप्पोमा बाँधेको झण्डा हावाले जसरी फरफराउँछ त्यस्तै यो चित्तको पनि अवस्था रहन्छ । त्यस्तो भनेको कुनै पनि वस्तुमा चित्त टाँस्यो भने उद्धच्च रूपी हावाले यताउता उडाउन सक्छ । कुनै एउटा निमित्त वा वस्तु देख्यो कि

बेढङ्गले कल्पना गय्यो कि यसको कारणले चित्त चञ्चल हुन्छ । जस्तो कि लोगने मान्छेले आइमाईको रूप देख्ने बेलामा वा आइमाईले लोगने मान्छेको रूप देख्ने बेलामा बेढङ्गले मन चञ्चल हुन्छ । माया प्रीति भएको आइमाई वा लोगने मानिसहरूको मन यस्तै चञ्चल हुन्छ भनी भुक्तभोगीहरूले भन्ने गर्छन् ।

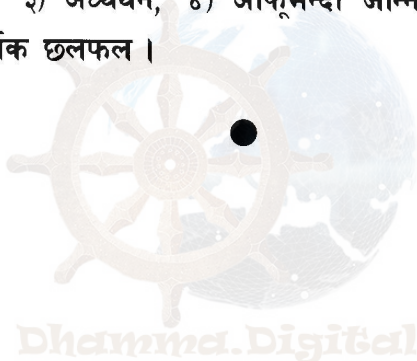
धार्मिक भाषाले भन्नुपर्दा यदि कसैले अनित्य वस्तुलाई नित्य, दुःखलाई सुख अनि अनात्मलाई आत्मा भनी बुझ्यो कि यो बेढङ्गले विचार गरेको हुन्छ । त्यसैले बुद्ध वचन अनुसार उक्त निमित्तमा रसस्वाद लिई विचार गरेन भने उत्पन्न भइनसकेको कल्पना उत्पन्न हुँदैन अर्थात् चित्त चञ्चल हुँदैन । उत्पन्न भइसकेको चञ्चल चित्त पनि हटेर जान्छ ।

यो चञ्चल चित्त शान्त पार्न समथ विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्नुपर्दछ । समथ भन्ने भावनाले पाँचवटा बाधा (पंच निवरण) हटेर जान्छ । त्यो हो - कामच्छन्द (मोजमज्जाको इच्छा), व्यापाद (बदला लिने भावना), थीनमिद्ध (निन्द्रालु वा अल्सी) उद्धच्च कुक्कुच्च (चञ्चलपन र पश्चाताप) अनि विचिकिच्छा (शंका) ।

यदि कुनै योगीको ध्यान प्राप्त गर्ने इच्छा छ भने आफूलाई पायक पर्ने एउटा कर्मस्थान (ध्यान विधि) विपस्सना ध्यान छानेर लिनुपर्छ । अनि एकान्त ठाउँमा योगाभ्यास गर्नुपर्छ ।

यदि यसरी क्रमिक रूपमा राम्ररी अभ्यास गऱ्यो भने अन्तर्मुखी भई आफ्नो दोष देख्दै गयो भने उसलाई शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

विपश्यना भावना भन्नुको अर्थ सारा संसारमा भएको नाम रूप (भौतिक पदार्थ र मन) अनित्य, दुःख, अनात्मा भनी बुझेर आफूले आफैलाई चिन्ने, अन्तर्मुखी हुनु, आफू सुधेर अरूको निन्दा चर्चामा नलाग्नु हो । उद्धच्च हटाउनको लागि अरू पनि उपाय भनेको छ - १) विद्या, २) धर्मको बारे छलफल, ३) अध्ययन, ४) आफूभन्दा जान्नेसुन्नेको संगत, ५) धार्मिक छलफल ।



## १०) अविज्जा संयोजन

(अविद्या - अज्ञानता)

उद्धच्च (चञ्चलपन) अर्हत भयो कि मात्र पुरामात्रामा हटेर जान्छ ।

अविद्याको अर्थ हो केही पनि नजान्ने । मुख्य नबुझ्ने भनेको चार आर्य सत्यको कुरा हो । दुःख आर्यसत्य, दुःख समुदय (दुःखको कारण) आर्यसत्य, दुःख निरोध (दुःख हटाएर पठाउने) आर्य सत्य, दुःख हटाएर पठाउने बाटो आर्यसत्यबारे अज्ञानता (थाहा नपाउनु) लाई अविद्या भनिन्छ । साधारण भाषामा मूर्खतालाई नै अविद्या भनिन्छ । मूर्खले राम्रो नराम्रो केही भेद थाहा हुँदैन । उसंग राम्रो तरिकाले बुझ्ने कुनै पनि शक्ति र बुद्धि हुँदैन । जे पनि नराम्रो तरिकाले मात्र बुझ्छ ।

अविद्याले नै मानिसलाई नराम्रो काम गराउँछ र राम्रो काम गर्नबाट रोक्छ । राम्रो काममा बाधा ल्याइ दिन्छ । अविद्याको भूत प्रवेश भएको बेला यो पञ्चस्कन्धको उदय-व्यय (उत्पत्ति र विनाश)को बारे केही थाहा हुँदैन वा बुझ्दैन । अन्धो मानिस जस्तै हो । बाटो बिराएको जस्तो सम्झे पनि हुन्छ । अविद्यामा परेका व्यक्तिले राम्रो काम पनि गर्न सक्छ नराम्रो काम पनि गर्न सक्छ । तर उसले राम्रो काम गरेमा के

फाइदा हुन्छ र नराम्रो काम गरेमा के बेफाइदा हुन्छ भन्ने विषयमा केही ज्ञान हुँदैन ।

जब कसैले चार आर्यसत्यको विषयमा बुझ्छ, त्यसबेला उ अविद्यारूपी बन्धनबाट मुक्त हुनसक्छ र अर्हत फल प्राप्त गर्छ ।

सुत्त पिटकको ठाउँ-ठाउँमा चार आर्यसत्यको व्याख्या यसरी गरिएको पाइन्छ ।

हे भिक्षुहरू ! दुःख आर्य सत्य भनेको के हो ? जन्म हुनु दुःख हो, बुढा हुनु दुःख हो, मरण हुनुपर्ने दुःख हो, शोक हुने दुःख हो, रोएर बस्नुपर्ने दुःख हो, विलाप गरेर बस्नुपर्ने, चिन्ता र पीर लिनुपर्ने दुःख हो । दिक्क भएर बस्नुपर्ने दुःख हो, इच्छा पुरा नहुने दुःख हो । संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा यी पाँच उपदान स्कन्धको शरीर नै दुःख हो ।

भिक्षुहरू ! दुःख समुदय (दुःखको कारण) आर्य सत्य भनेको के हो ?

भिक्षुहरू ! यो जुन पुनर्जन्मको कारण हो, जुन लोभ र रागयुक्त छ, जहाँ पनि मोज गर्ने तृष्णा हो । जस्तो कि काम तृष्णा (मोजमज्जाको इच्छा) भव तृष्णा (फेरी जन्म लिने इच्छा) अनि विभव तृष्णा (फेरी जन्म हुँदैन भनी जथाभावी गर्ने स्वभाव) । यी तीन प्रकारको तृष्णा नै दुःखको कारण सत्य हो ।

भिक्षुहरू ! दुःख नाश गर्ने आर्य सत्य के हो ?

माथि भनिएका तीनैवटा तृष्णालाई नाश गर्नेतिर जाने  
मार्ग आर्यमार्ग सत्य हो । दुःख हटाउने आठ मार्ग :

- |                   |                              |           |
|-------------------|------------------------------|-----------|
| १. सम्यक दृष्टि   | - मिथ्या दृष्टबाट मुक्त भएको | } प्रज्ञा |
| २. सम्यक संकल्प   | - ठीक, निस्वार्थ नियत        |           |
| ३. सम्यक वाणी     | - सत्य वचन, झुठो नबोल्नु     | } शील     |
| ४. सम्यक कर्मान्त | - निर्दोष काम                |           |
| ५. सम्यक आजीविका  | - निर्दोष जीवन               |           |
| ६. सम्यक व्यायाम  | - ठीकको उत्साह               |           |
| ७. सम्यक स्मृति   | - सधैं सचेत हुनु             | } समाधि   |
| ८. सम्यक समाधि    | - एकाग्र चित्त               |           |

भिक्षुहरू ! सम्यक दृष्टि के हो ?

भिक्षुहरू ! जुन दुःख हो त्यसलाई देख्नु, बुझ्नु, दुःख नहुने  
उपाय पत्तालगाउनुलाई सम्यक दृष्टि भनिन्छ ।

भिक्षुहरू ! सम्यक संकल्प भनेको के हो ?

भिक्षुहरू ! नैष्कर्म्य (वैराग्य) संकल्प, अत्याचार (बदला  
नलिने) संकल्प, अविहिंसा (हिंसा नगर्ने) संकल्प । यी तिन वटा  
सम्यक संकल्प हो ।

भिक्षुहरू ! सम्यक वाणी भनेको के हो ?

भिक्षुहरू ! झुठो कुरा नबोल्नु, चुक्ली नगर्नु, कडा शब्द  
नबोल्नु । यी चार गुणले युक्त सम्यक वचन हो ।

भिक्षुहरू ! सम्यक कर्मान्त (राम्रो काम) के हो ?

प्राणी हिंसा नगर्नु, चोरी काम नगर्नु, काम भोग सम्बन्धी व्यभिचार (बलात्कार) नगर्नु सम्यक कर्मान्त हो ।

भिक्षुहरू ! सम्यक आजीविका भनेको के हो ?

शस्त्र अस्त्र बेच्ने, मादक पदार्थ बेच्ने, विष र मानिस बेच्ने आदि काम नगरी राम्रो काम गरी जीवन यापन गर्ने सम्यक जीवन हो ।

भिक्षुहरू ! सम्यक प्रयत्न के हो ?

जो व्यक्तिले नराम्रो कल्पना नगर्न, नराम्रो काम नगर्न, नराम्रो कल्पना हटाउन, राम्रो कल्पना गर्न कोसिस गर्छ, मेहनत गर्छ, राम्रो कल्पनालाई अझ उन्नति गर्न झन मेहनत गर्छ त्यसलाई सम्यक प्रयत्न भनिन्छ ।

भिक्षुहरू ! सम्यक स्मृति के हो ?

जो व्यक्ति (भिक्षु)ले यो शरीरबारे सतर्क भएर बस्छ, सचेत हुन्छ, वेदनाबारे के के अनुभव भयो, मनमा के के कल्पना भएको छ, संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा लोभ, द्वेष, मोहलाई दबाएर होश राखेर बस्नुलाई सम्यक स्मृति भनिन्छ ।

भिक्षुहरू ! सम्यक समाधि के हो ?

चित्त चञ्चल हुने क्लेशले गर्दा हो । क्लेशले प्रज्ञालाई दुर्बल पारिदिन्छ । त्यसैले काम वितर्कबाट अलग भएर, नराम्रो विचारबाट मुक्त भई चित्त एकाग्र गरी बस्नुलाई नै सम्यक समाधि भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा नराम्रो वस्तुमा मन नराखी, राम्रोमा मात्र मन स्थीर गर्नु नै सम्यक समाधि हो ।



विद्या - आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग बुझ्ने शक्तिलाई भनिन्छ । यसको उल्टो केही नजानेको तथा नबुझेकोलाई अविद्या भनिन्छ । नबुझ्नु भनेको के हो ? दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख नाश गर्न सकिन्छ, दुःख हटाउने उपायबारे थाहा नहुनुलाई अविद्या भनिन्छ । मूर्खले ठीक तरिकाले, उचित तरिकाले बुझ्दैन । उसंग समझदारी हुँदैन । जे पनि गलत तरिकाले मात्र बुझ्छ । त्यस्तो बुद्धिलाई अविद्या भनिन्छ । यो पनि एउटा बन्धन हो ।

रूपराग, अरूपराग, मान, उद्वच र अविद्या पाँचवटा संयोजन (बन्धन) अर्हत मार्गमा पुग्नेबेला मुक्त हुन्छ । अर्हतमा पुग्ने बेला माथि भनेको दशवटा बन्धनमा अल्झेर बस्दैन । सबै प्रकारका गाँठो, बन्धन फुकाइ सकेको हुन्छ । शुद्ध र निर्दोषी हुन्छ ।

अर्हत अवस्थामा पुग्नेबेला वर्गभेद कुनै पनि हुँदैन । अल्सी भाव पनि बाँकि रहँदैन । शोषण र भेदभाव पनि हुँदैन ।

अभिधर्म अनुसार दश संयोजनबारे केही फरक देखिन्छ । रूपराग र अरूपराग दुई बन्धनलाई एकै ठाउँमा राखी भवराग (फेरि जन्म लिने इच्छा) संयोजन गरिराखेको छ ।

यी दश संयोजन (बन्धन) समाजको शत्रु हो । त्यसैले यी दश बन्धनबाट मुक्त हुनसक्यो भने मात्र समाज विकास र उन्नति हुन्छ । कल्याण हुन्छ । ●

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

## (नेपाल भाषा)

७७. बाखैं भाग-५  
 ७८. सप्तरत्न धन  
 ७९. सर्वज्ञ भाग-२  
 ८०. दान  
 ८१. वम्मिक सुत्त  
 ८२. मध्यम मार्ग  
 ८३. महासिहनाद सुत्त  
 ८४. भिम्ह काय व म्हाय्य  
 ८५. भिक्षु जीवनी  
 ८६. समथ व विपश्यना संक्षिप्त भावना विधि  
 ८७. महानारद जातक  
 ८८. भिम्ह मचा  
 ८९. विवेक बुद्धि  
 ९०. झंगः लाइम्ह लाखे  
 ९१. बुद्धपुजा विधि  
 ९२. स्वास्थ्य लाभ  
 ९३. शिक्षा भाग-१, २  
 ९५. दृष्टि व तृष्णा  
 ९६. विपश्यना ध्यान  
 ९७. सतिपट्टान भावना  
 ९८. बाखैं भाग-६  
 ९९. धम्मचक्कप्पवतन सुत्त  
 १००. गौतम बुद्ध  
 १०१. नेपालय् २५ दैं जिगु लुमन्ति  
 १०२. बुद्ध व शिक्षा  
 १०३. शिक्षा भाग-३  
 १०४. शिक्षा भाग-४  
 १०५. महास्वप्न जातक (द्वि.सं.)  
 १०६. धम्मपद व्याख्या भाग-१  
 १०७. धम्मपदया बाखैं  
 १०८. अभिधर्म भाग-२ (द्वि.सं.)  
 १०९. संसारया स्वापू  
 ११०. धम्मपद (मूल पालि सहित नेपाल भाषाय् अनुवाद)  
 १११. आदर्श बौद्ध महिलार्पि  
 ११२. बौद्ध नैतिक शिक्षा भाग-१  
 ११३. वेस्सन्तर जातक  
 ११४. निर्वाण (रचना संग्रह)  
 ११५. त्रिरत्न गुण लुमके, ज्ञानया मिखा चाय्के  
 ११६. पालि भाषा अवतरण भाग-२  
 ११७. दीर्घायु ज्वीमा  
 ११८. न्हगु त्रिरत्न वन्दना व धम्मपद  
 ११९. मनुतय्यु पहः  
 १२०. संस्कृति  
 १२१. कर्तव्य (द्वि.सं.)  
 १२२. विशेषं म्हं मफइबले पाठ यायेगु परित्राण  
 १२३. बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड  
 १२४. विरकुशया बाखैं  
 १२५. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण  
 १२६. धम्मचक्कप्पवतन सुत्त  
 १२७. पट्टानपालि  
 १२८. कर्म व कर्मफल  
 १२९. शिक्षा भाग-५  
 १३०. धर्मया ज्ञान  
 १३१. संक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-१  
 १३२. संक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-२  
 १३३. अभिधर्म भाग-२ (द्वि.सं.)  
 १३४. अभिधर्म पालि  
 १३५. न्हापांयाम्ह गुरु सु ?  
 १३६. अनत्तलक्खण सुत्त  
 १३७. बुद्धपुजा, धम्मपद व ज्ञानमाला  
 १३८. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण  
 १३९. धम्मचक्कप्पवतन सुत्त (द्वि.सं.)  
 १४०. बुद्ध वन्दना विधि व बुद्धया भिनिगु विपाक  
 १४१. मनुतय्यु पह (द्वि.सं.)  
 १४२. प्रौढ बौद्ध कक्षा  
 १४३. न्हापांयाम्ह गुरु सु ? व अमूल्यगु धन  
 १४४. बौद्ध स्तुति पुचः  
 १४५. त्रिरत्न वन्दना परित्त सुत्त  
 १४६. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण (च.सं.)  
 १४७. सुत्र पुचः  
 १४८. शाक्यमुनी बुद्ध  
 १४९. तृष्णा  
 १५०. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण (द्वि.सं.)  
 १५१. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण (तु.सं.)  
 १५२. सच्चविभङ्ग सुत्त (नेपाल भाषा)  
 १५३. शीवली  
 १५४. अनागत वंश  
 १५५. त्रिरत्न गुण लुमके  
 १५६. मनुतय्येगु पहः व प्रेमं छु ज्वी (प्र.सं.)  
 १५७. त्रिरत्न वन्दना व परित्राण (चौ.सं.)

Buddhist Economics & the Modern World  
Dharmakirti Bihar Today  
Dharmakirti Bihar

4. Dharmakirti in Nut Shell  
5. Dhamma & Dhammawati  
6. Paritta Suttas

## धर्मकीर्ति प्रकाशन (नेपाल भाषा)

महासतिपट्टान सूत्र  
बुद्धया भिनिगू विपाक  
अभिधर्म भाग-१  
ऋद्धि प्रतिहार्य  
वासेट्टियेरी  
यःम्ह म्हायय  
पञ्चनीवरण  
भावना  
एकताया ताःचा  
प्रेमं छु ज्वी  
त्रिरत्न गुण स्मरण  
बुद्धपुजा विधि  
मैत्री भावना  
कर्तव्य  
मिखा  
परित्राण  
हृदय परिवर्तन  
बुद्धया अन्तिम यात्रा भाग-१  
बुद्धया अन्तिम यात्रा भाग-२  
कर्म  
बाखँ भाग-१  
बौद्ध ध्यान भाग-१  
बोधिसत्व  
शाक्यमुनि बुद्ध  
अनत्तलक्खण सुत्त  
मति भिंसा गति भिनी  
अहिंसाया विजय  
बाखँ भाग-३  
महास्वप्न जातक  
लक्ष्मी छोः  
अभिधर्म भाग-२  
बाखँया फल भाग-१  
बाखँया फल भाग-२  
क्षान्ति व मैत्री  
प्रार्थना संग्रह  
बाखँ भाग-२ (द्वि.सं.)  
प्रौढ बौद्ध कक्षा  
मुखंम्ह पासा मज्ज

३९. बुद्धया अर्थ नीति  
४०. भ्रमण नारद  
४१. उखानया बाखँ पुचः  
४२. पालीभाषा अवतरण भाग-१  
४३. न्हापांयाम्ह गुरु सु ? (द्वि.सं.)  
४४. पालि प्रवेश भाग-१  
४५. पालि प्रवेश भाग-२  
४६. चमत्कार  
४७. बाखँ भाग-४  
४८. राहुलयात उपदेश  
४९. अभिधर्म (चित्तकाण्ड छगूया संक्षिप्त परिचय)  
५०. मणिचुड जातक  
५१. महाजनक जातक  
५२. गृहि विनय (तू.सं.)  
५३. चरित्र पुचः भाग-१  
५४. बौद्ध ध्यान भाग-२  
५५. शान्तिया त्वाथः  
५६. बुद्ध व शिक्षा  
५७. विश्वधर्म प्रचार देशना भाग-२  
५८. जातकमाला भाग-१  
५९. त्रिरत्न वन्दना व सुत्र पुचः  
६०. चरित्र पुचः भाग-२  
६१. त्रिरत्न वन्दना व पञ्चशीलया फलाफल  
६२. लुम्बिनि विपस्सना  
६३. विश्वधर्म प्रचार देशना भाग-१  
६४. योगीया चिठी  
६५. संक्षिप्त बुद्ध जीवनी  
६६. बुद्धधर्म  
६७. जातक बाखँ  
६८. जातकमाला भाग-२  
६९. सर्वज्ञ भाग-१  
७०. पालि प्रवेश भाग-१ व २  
७१. किशा गौतमी  
७२. जप, पाठ व ध्यान  
७३. धर्म मसीनि  
७४. तेमिय जातक  
७५. त्रिरत्न गुण लुमंके, ज्ञानया मिखा चायेके  
७६. धम्मपद