

‘अत्तनो सभाव धारेती’ ति धम्मो

धर्मको धर्म

बुद्ध - शिक्षामा आधारित
(लेख-संग्रह)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल.पु., ५-५२९२०४

अति उत्तम के हो ?

आफूलाई चिन्नु अति उत्तम हो,
लाखौं व्यक्तिलाई चिन्नुभन्दा ।

आफूलाई जित्नु अति उत्तम हो,
सैयौं लडाई जितिहिड्नुभन्दा ॥१॥

जन्ममा नरजन्म अति उत्तम हो,
मानव दानव कहिल्यै नबन्दा ।

एकैदिन बाँच्नु पनि उत्तम हो,
अधर्मपूर्वक धेरै बाँचिरहनुभन्दा ॥२॥

जीवनमा मरिजानु नै उत्तम हो,
दुःखमा खुट्टा लुगलुगाउनुभन्दा ।

एकैचोटी मात्र मर्नु अति उत्तम हो,
बारम्बार मर्नु बाँच्नु गरिरहनुभन्दा ॥३॥

अध्ययन धर्मग्रन्थको उत्तम हो,
कुसाहित्यको अध्ययन गर्नुभन्दा ।

वस्तुभन्दा धर्मदान अति उत्तम हो,
भौतिक सुख बाँडिहिड्नुभन्दा ॥४॥

एकलै बस्नु अति उत्तम हो,
मूर्ख साथी संगत गर्नुभन्दा ।

आँसु अरूको पुष्टिदिनु उत्तम हो,
आँसु आफनो पुष्टिहिड्नुभन्दा ॥५॥

- लेखक

'अत्तनो सभाव धारेती'ति धम्मो'

धर्मको धर्म

बुद्ध-शिक्षामा आधारित

(लेख-संग्रह)



Dhamma Digital

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल.पु.

५-५२९२०४

प्रकाशिका

सरस्वती श्रेष्ठ

झटापोल, ल.पु.

५-५३४४५०

प्रकाशिका
सरस्वती श्रेष्ठ
झटापोल, ल.पु.
५-५३४४५०

बु.सं. - २५५१
वि.सं. - २०६४
ने.सं. - ११२७
ई.सं. - २००७

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

(सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित)

नि:शुल्क धर्मदान

मूल्य - पुस्तकलाई तन्मयताका साथ पढिदिनु ।

मुद्रक
बागमती छापाखाना
गाबहाल, वनबहाल, ल.पु.
५-५३३८४७

हार्दिक समर्पण



पुस्तकका प्रकाशिका श्रीमती सरस्वती श्रेष्ठबाट 'धर्मदान नै
सर्वोत्तम दान हो' भन्ने बुद्धोक्तिलाई मनन गर्दै

आफ्नी स्वर्गीय मातापिताको निर्वाण-कामना

गरी प्रकाशित यस पुस्तकलाई प्रथमतः

निज स्वर्गीयद्वयप्रति समर्पण गर्दै

सम्पूर्ण सहृदयी धर्मप्रेमी

पाठकवर्गमा पनि

हार्दिक समर्पण

गर्दछु ।



साथै

केही समयअघि मात्र

अकस्मात र असामयिक रूपमा दिवंगत हुन पुगेकी
मेरी स्नेहमयी श्रीमती हीराशोभा शाक्यमा पनि यस पुस्तक

लेखन-क्रार्यबाट प्राप्त पुण्य तिनलाई निर्वाण-पद

प्राप्तिको हेतु बनोस् भन्ने कामनाका साथ

यो पुस्तक तिनमा हार्दिक

समर्पण गर्दछु ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(लेखक)

(क)

निर्वाण-कामना



वि. सं. २०६३।१२।२५ का दिन स्वर्गीय हुनुभएकी ममतामयी माता मोतिमाया श्रेष्ठको वार्षिकीको पूण्य तिथिमा उहाँ जहाँकहीं भए पनि सुख शान्तिका साथ बास गर्न पाऊन् र धर्ममय वातावरणमा रहन पाऊन् भन्ने मंगलमय भाव व्यक्त गर्दै उहाँमा निर्वाण-कामना गर्दछौं।

साथै वि.सं. २०५१।१२।१३ मा स्वर्गीय हुनुभएका प्रातःस्मरणीय पिता भुवनेश्वर श्रेष्ठमा पनि यसैसाथ निर्वाण प्राप्तिको कामना गर्दछौं।

जन्म :
१९७९ आषाढ १२ गते



मृत्यु :
२०६३ जेठ २५



(स्व. मोतिमाया श्रेष्ठ)

निर्वाण कामनारूपी अद्वा-सुमन अर्पण गर्ने

छोरा/बुहारी – तीर्थमान श्रेष्ठ/सानुमैयाँ श्रेष्ठ

छोरी/ज्वाई – लक्ष्मी नेमकुल/न्हुक्खेबहादुर नेमकुल
सरस्वती श्रेष्ठ/बेखाकृष्ण श्रेष्ठ

पद्मा कर्मचार्य/ज्ञानु कर्मचार्य
कल्याण प्रधान/

रमा कर्मचार्य/सुरेन्द्र कर्मचार्य

नाति नातिनी – अरविन्द श्रेष्ठ, अरुण श्रेष्ठ, अर्चना श्रेष्ठ, बिना श्रेष्ठ,
लीना श्रेष्ठ, सुरेश नेमकुल, विकेश श्रेष्ठ, विनिशा
श्रेष्ठ, सविशा श्रेष्ठ, प्रज्ञा कर्मचार्य, प्रतिमा कर्मचार्य,
राकेश प्रधान, आशिव कर्मचार्य।

(२८)

‘धर्मको धर्म’ पठिसकेपछि

भगवान् बुद्धले बहुजन हित र सुखको लागि दिनुभएको धर्मोपदेशलाई पुस्तकीय अध्ययनको ज्ञानमा मात्र सीमित नराखी प्रत्यक्ष अभ्यास, अनुसन्धान र अध्ययन गरी अनुभवी व्यक्तिहरूबाट धर्मका गम्भीर विषयमा लेखिएका पुस्तकहरू एक पछि अर्को प्रकाशित हुँदै आउनु धर्मप्रीतिको कुरा हो । यसै क्रममा सद्धर्म प्रेमी विपश्यना साधक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू पनि पर्नुहुन्छ र अहिले पनि निजबाट आफ्नो शारीरिक अस्वस्थताको बाबजूद पनि मेहनत गरेर लेख्नुभएको ‘धर्मको धर्म’ नामक पुस्तक प्रकाशित हुनु सबैको लागि सुखकर विषय हो ।

यस पुस्तकमा त्रिरत्न वन्दना, सद्धर्म के हो र किन चाहियो ? दुःख मुक्तिको सशक्त माध्यम—मन, दुःखचक प्रवर्तन, धर्मचक्र प्रवर्तन, जन्म मरणको कारण र निवारण, मङ्गल धर्मको चर्चा परिचर्चा, पराभव सूत्र, वसल सूत्रहरू जस्ता अति महत्त्वपूर्ण समसामयिक विषयहरूलाई समेटेर लेखकज्यूले सरस र सरल भाषामा प्रष्ट चाउनुभएको राम्रो लागेको छ ।

यस पुस्तकमा ‘त्रिरत्न वन्दना’ विषयमा वन्दना गर्दा पाठ गरिने पालिको साथ साथै अर्थ पनि दिइएकोले बुझ्न पनि सजिलो भएको देखिन्छ । विहार विहारमा पाठ गर्नेभन्दा छुट्टै किसिमले बुद्ध, धर्म र संघ वन्दनामा शरण सम्बन्धी आएको गाथालाई

(ग)

त्रिशरणगमनमा नै गाभिएको छ । गुणानुस्मरणमा बुद्धको ९ वटा गुण, धर्मको ६ वटा गुण र संघको ९ वटा गुणहरूका पालिको साथै संक्षिप्त अर्थ पनि दिइएको छ । पटिपत्ति-पूजा, कामना, क्षमा याचना, आशिका, पुण्यानुमोदन इत्यादिलाई पनि अर्थसहित समूहगतरूपमा नौलो पाराले प्रस्तुत गरिएको छ । यसबाट 'त्रिरत्न वन्दना' मा के भनिएको छ भन्ने कुरा बुझन सरल हुनेछ ।

सबैलाई सुख मनपर्द्ध र दुःख कसैलाई मन पर्दैन यो स्वाभाविक कुरा हो । तर वास्तविक सुख के हो र कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा अनभिज्ञ भएरै मानिसहरूले भौतिक सुखलाई नै साँचैको सुख सम्भी त्यसको पछि पछि लागी अनेक सुख सुविधाका वस्तुहरू संग्रह गर्दैछन् तर पनि सुख शान्ति छैन । दुःखले नै पछ्याइरहेको छ । यस्तो किन भइरहेको छ, साँचै विचारणीय छ । भौतिक सुख वा इन्द्रिय सुख वास्तविक सुख होइन रहेछ भन्ने कुरा हामीले बुझनुपर्द्ध । वास्तविक सुख भनेको आध्यात्मिक सुख हो जुन चित्तको निर्मलता र शुद्धताबाट निसृत हुन्छ । सुख मध्ये परम सुख भनेको निर्वाण हो । यस्तो सुख प्राप्त गर्नको लागि सद्धर्मको आचरण र अभ्यास गर्नुपर्द्ध भन्ने कुरा लेखकज्यूले सद्धर्म के हो र किन चाहियो भन्ने विषयमा रोचक ढंगले प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

सद्धर्म भनेको के हो भन्ने बारेमा अट्कथाचारियहरूले यसरी विग्रह गरी परिभाषित गरेका छन् - "सतं सप्पुरिसानं धम्मो सद्धम्मो" सत्पुरुषहरूले धारण गर्ने धर्म भएकोले सद्धर्म भनिएको हो । सत्पुरुषहरूमा स्वाभाविक रूपमा विद्यमान रहने शील, समाधि र प्रज्ञालाई सद्धर्म भनिन्छ ।

(८)

“सन्तो पसत्थो धम्मो सद्धम्मो” प्रशंसा गर्न लायकको धर्मलाई सद्धर्म भनिन्छ । विशेष गुणहरूले सम्पन्न भएकोले नै प्रशंसनीय भएको हो । ती गुणहरू हुन् ।

- (क) स्वाक्षातो – आदि मध्य र अन्तसम्म कल्याण हुने गरी बताइएको ।
- (ख) सन्दिठ्को – स्वयं आफैले प्रत्यक्ष देखन सकिने ।
- (ग) अकालिको – समय नवितै फल प्राप्त हुने ।
- (घ) एहिपस्सिको – ‘आऊ र हेर’ भनेर देखाउन लायक भएको ।
- (ङ) ओपनेयिको – आर्यहरूलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने ।
- (च) पच्चतं वेदितब्बो विज्ञूहि – विद्वत्जनले स्वयं जानिलिन योग्य भएको ।

रुढिवादी प्रचलित धर्ममा वितृष्णा भएका आजका युवाहरूलाई वास्तविक धर्ममा आकर्षण गर्न धर्माधिकारीहरूले चित्त बुझ्ने गरी वैज्ञानिक रवरले धर्मको व्याख्यान गर्नुपर्दछ भनी उल्लेख गरिएको राम्रो लाग्गो । शुद्धरूपले धर्म धारण र पालन गर्नु गराउनुमा विभिन्न तच्छरू नै वाधक रूपमा रहेको तथ्यहरूलाई यो पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएको छ जुन मननयोग्य छन् ।

सद्धर्मलाई शीलस्कन्ध, समाधिस्कन्ध र प्रज्ञास्कन्धमा विभक्त गरी मार्गज्ञहरूको वर्णन गरिएको छ । श्रद्धा, स्मृति, हिरी, ओतप्प, बहुश्रुत, वीर्य (प्रयत्न) र प्रज्ञा गरी ७ प्रकारका धर्मलाई पनि सद्धर्म भनिएको छ । संक्षिप्तमा भगवान् बुद्धको शिक्षा

(ङ)

उपदेश “सब्बपापस्स अकरणं ... ” भन्ने धम्मपद गाथामा उल्लेख गरिएअनुसार सबै पापकर्महरू नगर्नु, सबै कुशल पुण्यहरू संचय गर्नु र आफ्नो चित्तलाई परिशुद्ध गर्नु लाई पनि सद्वर्म भनिएको छ । त्यस्तै चार आर्यसत्य राम्ररी बुझ्नु र त्यसअनुसार आचरण गर्नु पनि सद्वर्मको आचरण गर्नु हो । यी कुराहरूलाई पनि प्रस्तुत पुस्तकमा समावेस गर्न लेखक चुक्नुभएको छैन ।

‘दुःख मुक्तिको सशक्त माध्यम—मन’ भन्ने विषयमा मन र शरीरको सम्बन्ध राम्रोसँग देखाइएको छ । शरीरको क्रियाकलापमा मनको प्रमुखता रहने र मनको स्वभाव कस्तो छ भन्ने कुरा लेखकज्यूले धम्मपद गाथाहरूलाई अगाडि साईं प्रस्तुत गर्नुभएको राम्रो छ । राम्रो मनले जति उपकार गर्ने हो त्यति उपकार आमाबुबा तथा आफन्तले पनि गर्दैनन् र नराम्रो मनले जति हानी गर्दै त्यति शत्रुले पनि गर्दैन भन्ने कुरा पनि यसै शिर्षकमा उल्लेख गरिएका छन् ।

मनलाई तालिम दिएर आफ्नो वशमा राख्न सकिएमा यसबाट लौकिक एवं लोकुतर कल्याण सुनिश्चित पार्न सकिन्छ । मन नै सुख दुःखका कारक तत्त्व भएकोले मनकै कारणले जीवनमा सुख दुःख भोग्नुपरेको हो । मनको मालिक हामी स्वयं हुनुपर्दछ । त्यसको निमित्त मनलाई वशमा पार्न ध्यान भावनाकं अभ्यास गर्नुपर्दछ र वशमा लिन सकियो भने क्लेशहरू हट्न गई त्यसको ठाउँमा मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा आदि सद्भावनाको विकास हुन्छ । मिथ्यादृष्टि सम्यक् दृष्टिमा परिणत हुन पुरदछ : अन्तमा दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ भनेर देखाइएको अति प्रेरक र तथ्यपरक छ ।

(च)

‘दुःख-चक्र प्रवर्तन’ विषयमा लेखकज्यूले मानिसको जीवनमा विभिन्न प्रकारका दुःखले पिरोलिरहेको तथ्यलाई अगाडि सारी दुःखलाई दुःख-दुःख, विपरिणाम दुःख, संस्कार दुःखको रूपमा व्याख्या गर्नुभई यी सारा दुःखको मूल कारण नै तृष्णा हो । यसैबाट संस्कार बनी दुःख सम्बद्धन हुन्छ र दुःखले फेरि कारण बनाउँछ र कारणले फेरि दुःख नै निम्त्याउँछ । यसरी दुःख-चक्रको पाइङ्गा गुडि नै रहन्छ भनी प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार दुःख-चक्र चलिरहेको राम्ररी देखाउनुभएको छ । नामस्कन्थमा विज्ञान, संज्ञा, वेदना संस्कार एकपछि अर्कोले काम गरी कसरी संस्कार बनाउँदा रहेछन् भन्ने कुरा सचित्र वर्णन गरिएको छ । दुःखको कारणलाई राम्ररी बुझी निवारण नगरेसम्म दुःख रही नै रहन्छ भनी दुःख-चक्र प्रवर्तन हुनाको कारणलाई प्रष्ट्याइएको अति राम्रो लाग्यो ।

‘धर्म-चक्र’ विषयमा लेखकज्यूले दुःखको कारण तृष्णालाई निरोध गर्न सकियो भने निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने दर्शाउनुभएको छ र प्रतीत्यसमुत्पाद प्रतिलोम विधिअनुसार अविद्या निरोध भएपछि क्रमगतरूपमा अरू अंगहरू पनि निरोध हुँदै जान्छन् र दुःखको अन्त हुन्छ भनी स्पष्टरूपमा देखाउनुभएको छ । प्रतीत्यसमुत्पादमा ‘वेदना पञ्चया तण्हा’ दुःखचक्र हो भने ‘वेदनापञ्चया पञ्जा’ धर्मचक्र हो भनी छुट्याएर देखाउनुभएको पनि आकर्षक लाग्यो ।

‘जन्म मरणको कारण र निवारण’ विषयमा प्रतीत्यसमुत्पाद अगाडि साईं प्राणीहरू के कारणले भवचक्रमा परी दुःख भोगिरहेका छन् र अनि के गरे ती दुःखहरू त्राण पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा

(४)

सरलरूपमा प्रष्ट्याउनुभएको छ । साँचै नै प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मको यथार्थज्ञान नभएको कारणले गर्दा दुःखमय संसार-चक्रमै अलिङ्गएर छुटन नसकिरहेको कुरा स्पष्टै छ । किनभने प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म दुद्दसो (देख्न दुष्कर) छ, दुरनुबोधा (अवबोध गर्न गाहो) छ, अतक्कावचरा (कल्पाना, चिन्तना र तर्कना मात्रले बुझन नसक्ने धर्म हो), निपुणो (सूक्ष्म) छ, सन्ता (शौम्य शीतल) छ, पणीतो (प्रणित) छ, पणिडुतवेदनीयो (प्रज्ञाविद्हरूले मात्र जान्न सक्ने धर्म) हो । लेखकज्यूले यी कुराहरू बुझाउनको लागि प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मका अङ्गहरू अविद्या, संस्कार, विज्ञाण आदिको अर्थ प्रष्ट्याउनु भई हेतुफलको सिद्धान्तलाई चार्टबाट बुझाउन खोज्नुभएको प्रभावकारी नै देखिन्छ ।

मजिभम पटिपदा अर्थात् आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग, त्रिविध शिक्षा अर्थात् शील, समाधि र प्रज्ञालाई सम्यकरूपले अभ्यास गरेर विपश्यना ज्ञान र मार्ग ज्ञान वृद्धि गर्न सकिएमा प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मलाई बुझन सकिने हुन्छ । ‘जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई देखनछ उसले धर्मलाई देखदछ, जसले धर्मलाई देखदछ उसले मलाई देखदछ’ भन्ने बुद्धवचनलाई अगाडि साँदै बुद्धको दर्शन गर्न यताउती धाउनु पर्दैन धर्मको आचरण गरे पुग्छ अनि बुद्धलाई भेटाउन सकिन्छ भन्ने कुरा प्रस्तुत गरिएको साहै व्यवहारिक एवं मार्मिक छ ।

‘मङ्गल धर्म’ विषयमा लेखकज्यूले मङ्गलको धर्म प्रस्तुत गर्नुभई मङ्गल धर्मको महत्त्वलाई पनि दर्शाई भगवान् बुद्धले बताउनुभएको ३८ वटा मङ्गललाई प्रस्तुत गर्नुभएको छ । वास्तवमा सुख शान्तिपूर्वक जीवन जिउनको लागि यी मङ्गलधर्महरू अति नै आवश्यक छ । यी मङ्गलधर्महरूलाई अनुसरण अनुगमन गर्न

(ज)

सकियो भने लौकिक सुख शान्ति मात्र नभई लोकुत्तर सुख शान्तिसमेत प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

‘पराभव सूत्र’ मा के के कारणले परिहानी हुन्छ भन्ने कुराहरू उल्लेख गरिएको छ भने ‘वसल सूत्र’ मा के के गर्दा ‘चण्डाल’ होइन्छ भन्ने कुरा प्रस्तुत गरिएको समसामयिक देखिन्छ ।

आफ्नी मातापिताको निर्वाण कामना गर्दै धर्मदानको रूपमा पुस्तक प्रकाशित गर्नुभएकोमा प्रकाशिका श्रीमती सरस्वती श्रेष्ठलाई हार्दिक साधुवाद दिन चाहन्छु । पुस्तक प्रकाशनको र धर्मदान गरेको पुण्यबाट निजको मङ्गल होस् भन्ने कामना पनि गर्दछु ।

आकारमा सानै भए पनि सारपूर्ण र गहन विषयहरू समाविष्ट यस पुस्तक पाठकहरूको निमित अवश्य पनि उपयोगी र प्रेरक हुनेछ भन्ने अपेक्षा मैले लिएकी छु ।

लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न ‘शाक्यज्यूले ‘धर्मको धर्म’ जस्ता गहकिलो पुस्तक लेख्नुभई जनमानसमा धर्मको मर्मलाई बुझाउन गर्नुभएको अथक प्रयासको सराहना गर्दछु र साधुवाद पनि दिन चाहन्छु साथै लेखकज्यूबाट यस्ता गहकिला पुस्तकहरूको प्रकाशन अटूटरूपमा भइरहोस् भन्ने कामनाका साथै निजलाई आयु आरोग्य लाभ होस् भनी हार्दिक शुभकामना पनि व्यक्त गर्दछु ।

साधुवाद !

अनागारिका अगगज्ञाणी
अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
बुद्धनगर, शंखमूल ।

२०६४११२३

(५)

प्रकाशिकाको मनको कुरा

वस्तु दानबाट केही समयको लागि मात्र उपकार हुने तर धर्मदानबाट वर्तमान जीवनमा मात्र होइन भावी जीवनहरूमा पनि कल्याणकारी र लाभप्रद हुने भएको हुनाले 'सब्बदानं धन्मदानं जिनाति' अर्थात् सबै प्रकारका दानहरूलाई धर्मदानले जित्तद्वय भन्ने बुद्ध-वचनलाई मनन गर्दै पूजनीय स्व. मातापिताको गुणानुस्मरण गर्दै धर्मदान गर्ने मनसायले ल.पु. चाकुपाट निवासी कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूद्वारा लिखित 'धर्मको धर्म' शिर्षकको यस पुस्तक प्रकाशित गरेकी छु ।

लेखक कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको ध्यानकक्षमा प्रत्येक शनिवार हामी दुई चार जना पनि सम्मिलित हुन पुग्छौँ । साधना सकिएपछि अर्को एक घण्टासम्म बुद्ध-धर्म विषयक प्रश्नोत्तर पनि गर्ने गछौँ । यसबाट बुद्ध-धर्म के हो, कस्तो हो भन्ने कुरा बुझन अति सरल भएको अनुभूति पनि गर्दैआइरहेकी छु ।

यसै सिलसिलामा ल.पु. बालिफल स्थित विश्वशान्ति पुस्तकालयको आयोजनामा स्कोप भवनमा मिति २०६३।७।१८ देखि ७।२५ सम्म निज लेखकद्वारा संचालित 'सद्धर्म-चर्चा-कक्षा-सप्ताह' कार्यक्रममा म पनि सहभागी भएकी थिएँ । कार्यक्रमको मध्यावधि मै मलाई बुद्ध-धर्म अति गहन र अभ्यास गर्न योग्य हो भन्ने लाग्यो र यसलाई आफूले मात्र बुझेर पुग्दैन अरूले पनि बुझन् भन्ने उद्देश्यले घच्छच्यायो । ममा धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू तरङ्गित भए ।

(त्र)

त्यस कार्यक्रम अवधिभर बताइएका विषयहरूलाई समेटी नेपालीमा एउटा सानो पुस्तकाकार दिई प्रकाशन गर्ने इच्छा ममा जारयो । त्यसैको फलस्वरूप यो पुस्तक प्रकाशित भई तपाईंहरूको करकमलमा अर्पण गर्ने सौभाग्य पाएकी छु ।

मातापिता तथा गुरुवर्गको गुणलाई स्मरण गरी निजहरूको सेवा तथा उपकार गर्नुबाट अनन्त पुण्य लाभ हुन्छ भन्ने बुद्ध-वाणीलाई शिरोधार्य गर्दै यो पुस्तक प्रकाशन गरी गरेको धर्मदानद्वारा प्राप्त पुण्यले स्व. पिता भुवनेश्वर श्रेष्ठ र स्व. माता मोतिमाया श्रेष्ठलाई निर्वाण-पद प्राप्तिको हेतु जुरून् भनी मंगलकामना गर्दछु । साथै पुस्तकका लेखककी हालै दिवंगत श्रीमती तथा मेरी सहृदयी भाऊजु हीराशोभा शाक्यमा पनि निर्वाण-कामना गर्दै श्रद्धाङ्गलि अर्पण गर्दछु ।

आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्यको बाबजूद पनि यस पुस्तकको लेखन कार्यमा अर्थक मेहनत गर्नुभई पुस्तकको प्रकाशन कार्यमा र प्रुफ हेरिदिने कार्यमा कति पनि अल्घी नमानी परामर्श समेत दिई पुस्तक प्रकाशनलाई सफल पारिदिनुभएकोमा कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूप्रति आदरपूर्वक आभार तथा कृतज्ञता प्रकट गर्न चाहन्छु ।

साथै आफ्नो अमूल्य सारपूर्ण मन्तव्य लेखिदिनु भई यस पुस्तकलाई अरू आकर्षण र ऊर्जा थपिदिनुभएकोमा श्रद्धेया अगगजाणी गुरुमांज्यूमा कृतज्ञतासहित साधुवाद अर्पण गर्न चाहन्छु ।

यस पुस्तक प्रकाशन गर्नमा रु. २०००/- (दुई हजार) प्रदान गरी सहयोग गर्ने दाई तीर्थमान श्रेष्ठज्यूप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु ।

अन्तमा तदारूकतासाथ छपाइ कार्य गरिदिने बागमती छापाखानालाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।

(ठ)

आपनोतर्फबाट भन्ने कुरा

धर्म जसरी सार्वजनीन हुन्छ, सार्वकालिक हुन्छ र सार्वदेशिक हुन्छ त्यसरी नै दुःख पनि सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक हुन्छ । जसरी धर्म यसलाई मात्र चाहिन्छ, उसलाई चाहिदैन भन्ने हुँदैन र धर्म सबैको लागि सुखकर र प्रीतिकर हुन्छ त्यसरी नै दुःख पनि यसलाई मात्र हुन्छ, उसलाई हुँदैन भन्ने हुँदैन ।

व्यक्तिले दुःखमा द्वेषको प्रतिक्रिया गरी जसरी अर्को दुःखको कारण बनाउँदै जान्छ त्यसरी नै धर्ममा प्रवृत् भ्रई दुःख निवारणको कारण जगेन्ना गर्दै जानसक्छ । यसरी आफ्नो कल्याणको माध्यम धर्मलाई बनाउँदै जानसक्छ ।

सबैजना दुःख दर्द दूर गर्न र सुख पाउन लालयित हुन्छन् तर पनि अज्ञानतावश दुःखबाट दुःखै उज्जाउने कर्महरू बटुल्दैजान्छन् र सुख भएन भनी आकाश ताकी सरापिरहन्छन् । यो अविद्या वा मिथ्यादृष्टिको कारणले भएको हो । वास्तविक धर्मले विद्यालाई अर्थात् सम्यक् धारणालाई उजागर गरिदिन्छ । अन्धकारमा आलोक दिन्छ, व्यक्तिलाई दुःखबाट उम्काइदिन्छ, दुःखका कारणहरूलाई हटाई वास्तविक सुखको रसास्वादन गराइदिन्छ र अन्ततोगत्वा अक्षय सुख निर्वाणको अधिकारी बनाइदिन्छ । अतः सुख दुःखको परिभाषा ठीकसित परिभाषित हुनु

(३)

जरुरी छ । यसको अभावमा विपल्लासको कारणले सुखलाई दुःख र दुःखलाई सुख भनी च्यापिरहेका हुन्छन् अनि सुख भएन भनी उप्रिरहन्छन् । यहींनिर समस्या बलिभदिन्छ ।

मानिस जसरी हुन्छ बाँच्न चाहन्छन् तर किन बाँच्ने त भनी प्रश्न गर्दा हकक न बकक हुन्छन् । निरुत्तर हुन्छन् । मानिसहरू भन्नै जान्दैनन् कि खानको लागि मात्र बाँच्ने होइन, सद्धर्मको अभ्यास गर्न नै हो । वास्तवमा सद्धर्म विनाको जीवन पशुवत हुन्छ । व्यक्ति, मानिसको आकारमा भएर पनि पुच्छ विषाणहीन पशु समान हुन्छ । उसले आफ्नो अमूल्य मानव जीवन त्यसै खेर फालेको हुन्छ । के गर्दा मंगल र के गर्दा अमंगल हुन्छ भन्ने मंगल-धर्मलाई सहीरूपले बुझैन । उसले मंगल भन्दै अमंगललाई अंगालिरहेको हुन्छ ।

आफ्नो मालिक स्वयं आफू हो, अरू बाट्य तत्त्वहरू होइनन् । आफूले नै आफ्नो सुगतिको सोपान खडा गर्नसक्छ र दुर्गतिको गर्त खन्ने काम गर्नसक्छ । स्वयं आफ्नो नरकको निर्माता हो, अरू कोही हुँदैनन् भन्ने सत्य ज्ञानको अभावले मानिसलाई परामुखी, परावलम्बी र आत्मबोधहीन बनाइदिन्छ ।

सबै राम्रा नराम्रा कर्महरू मनबाटै निसृत हुन्छन् । तालिम प्राप्त दक्ष मनले मात्र व्यक्तिलाई दुःखको खाडल पुर्न मद्दत गर्दछ र क्लेश क्षयको मार्गमा डोच्याउँछ । अतः मनलाई उचित तालिम दिई आफ्नो वशमा पार्न अन्तर्मुखी बन्नुपर्छ । बहिर्मुखी भएर नै नाना थरीका समस्याहरू सिर्जिएका हुन् । मनको मालिक बन्नुपर्छ, दास होइन ।

दुःखको मूल कारण के हो र दुःख कहाँबाट उब्जिन्छ
भन्ने कारणमाथि कारण खोतल्दैजाँदा मूल कारणको रूपमा
अविद्या (तथ्य ज्ञानको अभाव) भेट्ने र दुःखको कारण जन्म,
जन्मको कारण भव, भवको कारण उपादान (गहिरो र कसिलो
आसक्ति), उपादानको कारण तृष्णा (लोभ, क्रोध), तृष्णाको कारण
स्पर्श, स्पर्शको कारण ६ आयतनहरू, ६ आयतनहरूको कारण
नाम (चित्त) रूप (शरीर), नामरूपको कारण विज्ञान (प्रतिसन्धि),
विज्ञानको कारण संस्कार, संस्कारको कारण अविद्या भएर संसार-
चक्र प्रवर्तन भइरहेको हुन्छ । तर यसको विपरित अविद्या नभएमा
संस्कार नबनी संसार-चक्र प्रवर्तन रोक्न सकिंदो रहेछ र दुःखहरूको
निवारण हुन सकिंदो रहेछ ।

यस पुस्तकमा यिनै कुराहरूलाई समेटेको छु । यी विषयहरू
ल.पु. बालिफलमा मिति ०६३।७।१८ देखि ७।२५ सम्म संचालित
'सद्धर्म-चर्चा-कक्षा-सप्ताह' साप्ताहिक कार्यक्रममा प्रस्तुत गरेको
थिएँ । उक्त कार्यक्रम अवधिभर चर्चा गरिएका विषयहरूलाई
नेपाली भाषामा रूपान्तरण गरी एउटा पुस्तकाकारमा प्रकाशित
गर्ने मनसाय बोकी प्रकाशिका बहिनी सरस्वती श्रेष्ठ मकहाँ आइन्
र उक्त विषयहरू सहितको नेपाली भाषामा एउटा पुस्तक लेखिदिन
आग्रह गरिन् । धर्मदानद्वारा आफ्नो स्व. मातापिताको निर्वाण-
कामना गर्ने तिनको उत्कट अभिलाषालाई मूर्तरूप दिन मैले
तिनको आग्रहलाई सहर्ष स्वीकार गरें । त्यसैको फलस्वरूप यो
पुस्तक प्रस्तुत भएको छ ।

(७)

धर्मप्रीतिका तरङ्गहरूले तरङ्गित निज प्रकाशिका सरस्वती श्रेष्ठ ध्यान-कार्यमा दत्तचित्त, दान पुण्यमा तत्पर र धर्ममा जिज्ञासु साधिका हुन् । मातापिताको गुण र उपकारको स्मरण गर्दै यस पुस्तक धर्मदानद्वारा आफ्नो स्वर्गीय मातापिताको निर्वाण-कामना गरेकोमा निज सरस्वती श्रेष्ठ र माइतिका सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई साधुवाद दिन चाहन्छु ।

बुद्ध-जयन्ती कार्यक्रममा व्यस्तता वा अस्वस्थताको कारण बताउदै भन्तेज्यूहरूले मन्तव्य लेख्न असमर्थता जाहेर गरिरहेको अवस्थामा बुद्धजयन्ती कै कार्यक्रममा अति व्यस्त भइरहनुपरेको र शंखमूल विहारमा अन्य विभिन्न कार्यक्रममा प्रत्यक्ष संलग्न भइरहनुपरेको अवस्थामा पनि मेरो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार्नु भई छोटो तर उपदेशमूलक समीक्षासहितको मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा श्रद्धेया अगगत्राणी गुरुमालाई कृतज्ञतासहित हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

अन्तमा प्रकाशिकाकी स्व. मातापितामा सुगतिको कामना गर्दै केही समयअघि मात्र अकस्मात असामयिकरूपमा दिवंगत हुन पुगेकी मेरी स्नेहमयी श्रीमती हीराशोभा शाक्यमा पनि यसैसाथ मेरो आफ्नो तर्फबाट मंगलमय मैत्री कामनाका साथ निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछु ।

अस्तु ।
भवतु सब्ब मंगलं ।

(४)

विषय-सूची

~~प्राचीन विषय~~

क्र.सं.	विषय	पेज नं.
क)	हार्दिक समर्पण	क
ख)	निर्वाण-कामना	ख
ग)	समीक्षासहितको मन्तव्य - अगगज्ञाणी गुरुमां	ग-भ
घ)	प्रकाशिकाको मनको कुरा	ज-ट
ङ)	लेखकको टेबुलबाट	ठ-ण
च)	विषय-सूची	त

पुस्तकमा समाविष्ट विषयहरू

१)	त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ	१-१०
२)	सद्धर्म : के हो र किन चाहियो ?	११-२४
३)	दुःख-मुक्तिको सशक्त माध्यम - मन	२५-३८
४)	दुःख-चक्र प्रवर्तन	३९-४८
५)	धर्म-चक्र प्रवर्तन	४९-५९
६)	जन्म-मरणको कारण र निवारण	६०-७७
७)	मंगल-धर्मको चर्चा परिचर्चा	७८-८६

अनुवाद गरिएका सुत्रार्थ

८)	परिहानी (अमंगल) हुने १२ वटा कारणहरू	८७-८८
९)	कसलाई 'चण्डाल' भनिन्छ, के के गर्दा 'चाण्डाल' होइन्छ ?	८९-९१
१०)	अधिष्ठान सूत्र एवं अर्थ	९२-९४



(त)

त्रिरत्न-वन्दनाको अर्थ

‘त्रिरत्न वन्दना’ गर्दा पाठ गरिने –

वन्दना, शरण-गमन, गुणानुस्मरण, प्रतिपति पूजा,
कामना, क्षमायाचना, आसिका र पुण्यानुमोदनाको
नेपालीमा अर्थ
(सम्भूहगतरूपमा)

(१) वन्दना

(क) बुद्ध-वन्दना

- (अ) नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।
उहाँ भगवान अर्हत हुनुभएका सम्यक्सम्बुद्धलाई
वन्दना (नमस्कार) ।
- (आ) ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा अहं वन्दामि सब्बदा ॥
पहिलेका, पछिका र वर्तमानका सबै बुद्धहरूलाई म
सदा वन्दना गर्दछु ।
- (इ) उत्तमङ्गेन वन्देहं, पादपंसु वरूत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो बुद्धो खमतु तं मम ॥

(१)

बुद्धका चरण धुलोलाई पनि श्रेष्ठतम ठानी वन्दना
गर्दछु । केही गरी मबाट बुद्धप्रति कुनै अपराध हुन
गएको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरून् ।

(ख) धर्म-वन्दना

(अ) नमो तस्स नियानिकस्स धम्मस्स ।

सम्पूर्ण दुःखवन्धनबाट मुक्त रहेको 'निर्वाण' सम्म
पनि साक्षात्कार गराई दिने त्यस धर्मलाई वन्दना
(नमस्कार) ।

(आ) ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।

पच्चुपन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
पहिलेका, पछिका र वर्तमानका मौजूद धर्मलाई म
सदा वन्दना गर्दछु ।

(इ) उत्तमझेन वन्देहं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।

धम्मे यो खलितो दोसो धम्मो खमतु तं ममं ॥
लौकिक र लोकुत्तर दुवै प्रकारले उत्तम ठहरिएको
त्यस धर्मलाई वन्दना गर्दछु । केही गरी अज्ञानतावश
मबाट धर्मप्रति कुनै अपराध हुन गएको रहेछ भने
धर्मले मलाई क्षमा गरून् ।

(ग) संघ-वन्दना

(अ) नमो तस्स अट्ठरियपुगगल – महासंघस्स ।

ती आठ आर्य पुद्गल महासंघलाई वन्दना
(नमस्कार) ।

- (आ) ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।
 पञ्चपुन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
 पहिलेका, पछिका र वर्तमानका संघ (धर्माभ्यासी)मा
 म सदा वन्दना गर्दछु ।
- (इ) उत्तमझेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।
 संघे यो खलितो दोसो संघो खमतु तं मम ॥
 शील, समाधि र प्रज्ञा – तीनै प्रकारले उत्तम हुनु
 भएका ती संघलाई म वन्दना गर्दछु । केही गरी
 मबाट संघप्रति अपराध हुन गएको रहेछ भने संघले
 मलाई क्षमा गरून् ।

(२) शरण-गमन

(क) बुद्ध-शरण

- (अ) बुद्धं शरणं गच्छामि । (३)
 सम्यक-सम्बोधि ज्ञान प्राप्त बुद्धको शरणमा
 जान्छु ।
- (आ) नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
 एतेन सच्चवज्जेन होतु मे जय मंगलं ॥
 मेरो अरु कोही शरण छैन, बुद्ध नै मेरो उत्तम
 शरण हो । यो सत्य वचनको प्रभावले मेरो कल्याण
 होस् ।

(मे=मेरो, ते=तिम्रो)

(३)

(इ) बुद्धं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।
जीवन छउञ्जेल म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

(ख) धर्म-शरण

(अ) धर्मं शरणं गच्छामि । (३)
निर्वाणसम्म पुङ्याइदिने उत्तम धर्मको शरणमा जान्छु ।
(आ) नतिथ मे सरणं अञ्जं, धर्मो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन होतु मे जय मंगलं ॥
मेरो अरू कुनै शरण छैन, धर्म नै मेरो उत्तम शरण
हो । यो सत्य वचनको प्रभावले मेरो कल्याण
होस् ।

(इ) धर्मं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।
जीवन छउञ्जेल म धर्मको शरणमा जान्छु ।

(ग) संघ-शरण

(अ) संघं शरणं गच्छामि । (३)
मार्ग फल प्राप्त र आरूढ संघको शरणमा जान्छु ।
(आ) नतिथ मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन होतु मे जय मंगलं ॥
मेरो अरू कोही शरण छैन, संघ नै मेरो उत्तम
शरण हो । यो सत्य वचनको प्रभावले मेरो कल्याण
होस् ।

(इ) संघं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।
जीवन छउञ्जेल म संघको शरणमा जान्छु ।

(३) गुणानुस्मरण

(क) बुद्ध-गुण

- (अ) अरहं = राग, द्वेष, मोहादि सबै शत्रुहरूलाई निर्मूल गरिसकेका ।
- (आ) सम्मासम्बुद्धो = सम्पूर्ण धर्मलाई आफैले पत्ता लगाई अनुभूत गरेका ।
- (इ) विज्ञाचरण सम्पन्नो = विद्याको साथै आचरणबाट पनि सम्पन्न भएका ।
- (ई) सुगतो = धर्मको मार्गमा राम्ररी लागी निर्वाण पद प्राप्त गरिलिनुभएका ।
- (उ) लोकविद् = सम्पूर्ण लोकलाई जानिसक्नुभएका ।
(लोक-ज्ञाता)
- (ऊ) अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथि = देव मनुष्य तिर्यकलाई दमन र सभ्य गर्नुभएका ।
- (ए) सत्था देवमनुस्सानं = सम्पूर्ण देव, मनुष्य, ब्रह्माहरूको गुरु हुनुभएका ।
- (ऐ) बुद्धो = चार आर्य-सत्यलाई यथाभूत दर्शन र भाविता गरिलिनुभएका ।
- (ओ) भगवा = सम्पूर्ण क्लेशलाई क्षय गरी भाग्यवान भई भगवान हुनुभएका ।

(५)

(ख) धर्म-गुण

- (अ) स्वाक्षरातो = आदि मध्य र अन्त्यसम्म पनि कल्याण हुने गरी बताइएको ।
- (आ) सन्दिदिठ्को = स्वयं आफैले अनुभूत गर्न सकिने, प्रत्यक्ष दृष्टान्त देख्न पाइने ।
- (इ) अकालिको = समयको पाबन्दी बिना फल दिने । यही जन्ममा फल भोग्न पाइने ।
- (ई) एहिपस्सिको = 'आऊ, यहाँ आई अनुभव गरी हेर' भनेर आमन्त्रण गर्न सकिने ।
- (उ) ओपनेथियको = उच्चतर र उच्चतम मार्ग फल दिई निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने ।
- (ऊ) पञ्चतंवेदितब्बो विञ्ज्यूही'ति = बुद्धिमानजनले आफैले विश्लेषण गरी जान्न सकिने ।

(ग) संघ-गुण

- (अ) सुप्पटिपन्नो = असल आचरण गर्ने । उपदेशानुसार सदाचरणमा बस्नेहरू ।
- (आ) उजुप्पटिपन्नो = सम्यकरूपले सिधा आचरण गर्नेहरू ।
- (इ) ज्ञायप्पटिपन्नो = ज्ञानपूर्वक निर्वाण मार्गमा अग्रसर हुनेहरू ।
- (ई) सामिचिप्पटिपन्नो = कर्तव्यनिष्ठ भई मार्गामी हुनेहरू ।
- (उ) आहुणोय्यो = आह्वान वा निमन्त्रणा गर्न योग्यहरू ।

- (क) पाहुण्णेय्यो = पाहुना सत्कार हुन/पाउन योग्यहरू ।
- (ए) दक्षिणण्णेय्यो = दक्षिणा वा दान पाउन योग्य पात्रहरू ।
- (ऐ) अञ्जलिकरणीयो = हात जोडी वन्दना (नमस्कार) गर्न योग्यहरू ।
- (ओ) अनुत्तर पुञ्जखेत लोकस्स = लोकजनलाई पुण्य रोप्ने असल खेत समान हुनेहरू ।

(४) पटिपति पूजा

- (क) बुद्ध-पूजा
- (अ) इमाय धम्मानुधम्म पटिपतिया बुद्धं पूजेमि ।
धर्माचरणद्वारा म बुद्धको पूजा गर्दछु ।
- (आ) इमाय धम्मानुधम्म पटिपतिया धम्मं पूजेमि ।
धर्माचरणद्वारा म धर्मको पूजा गर्दछु ।
- (इ) इमाय धम्मानुधम्म पटिपतिया संघं पूजेमि ।
धर्माचरणद्वारा म संघको पूजा गर्दछु ।
- (ई) अद्वा इमाय धम्मानुधम्म पटिपतिया जाति-जरा-व्याधि-मरणम्हा-परिमुच्चिस्सामि ।
धर्मको प्रत्यक्ष अनुभूतिद्वारा अवश्य पनि म जन्म-जरा-व्याधि र मरण हुनुपर्ने हेतुबाट मुक्त हुन्छु ।

(५) कामना

- (क) इमिना पुञ्जकम्मेन, मामे बाल समागमो ।
सतं समागमो होतु, यावनिब्बान पत्तिया ॥
यस पुण्य-कर्मको प्रभावले मलाई मूर्खहरूको संगत नमिलोस् ।
निर्वाण प्राप्त नभएसम्म मलाई ज्ञानी सन्तहरूको संगत
मिलिरहोस् ।
- (ख) इदं मे पुञ्जं आसवकखया-वहं होतु ।
यस पुण्यको प्रभावले मेरो आसव क्षय होस् ।
- (ग) इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
यस पुण्यको प्रभाव मलाई निर्वाण प्राप्तिको हेतु बनोस् ।
- (घ) इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ।
यस पुण्यको प्रभावले सबै सत्त्वप्राणीहरू सुखी रहन् ।

(६) क्षमा-याचना

- (क) ओकास द्वार तयेनं कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।
भन्ते । काय, वाक र चित्तले मैले गरेका सबै अपराधलाई
क्षमा गर्नुहोस् ।
- (ख) कायेन वाचा चित्तेन पमादेन मया कतं ।
अच्चयं खम मे भन्ते भूरिपञ्चो तथागता ॥
प्रमादी भएर काय, वाक र चित्तले मबाट कुनै भूलचूक हुन
गएको भए महाप्रज्ञावान तथागतले मलाई क्षमा प्रदान
गर्नुहोला ।

(c)

(८) आसिका

- (क) इमाय बुद्ध पूजाय, कताय सुद्ध चेतसा,
चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ।
शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध पूजाबाट प्राप्त पुण्यको
प्रभावले सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजनहरू सुखी रहून् ।
- (ख) इमाय बुद्ध पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया,
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठ मानसा ।
यस बुद्धपूजाबाट प्राप्त पुण्यलाई सबैले अनुमोदन गरिलिउन्,
सबैको मन सन्तुष्ट र आश्वस्त रहोस् ।
- (ग) पूरेत्वा दानसिलादि सब्बापि दस पारमि,
पत्वा यथिच्छितं बोधि, फुस्सन्तु अमतं पदं ।
दान शीलादि दश पारमिता पूरा गरी, बोधिज्ञान प्राप्त गरी
निर्वाण सुख यथाशिघ्र प्राप्त गरिलिन सकियोस् ।

(९) पुञ्जानुमोदना

- (क) इदं नो* जातिनो होतु, सुखिता होन्तु जातयो । - (३)
यस पुण्य-कर्मबाट हाम्रा आफन्तहरू सुखी होऊन् ।
- (ख) एतावता च अम्हेहि, सम्भर्तं पुञ्ज सम्पदं
सब्बे देवा अनुमोदन्तु सब्ब सम्पति सिद्धिया ।
हामीले प्राप्त गरेका यस पुण्य सम्पतिलाई देवताहरूले
आफ्नो सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरिलिउन् ।

(९)

- (ग) एतावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ज सम्पदं,
सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु सब्ब सम्पतिसिद्धिया ।
हामीले प्राप्त गरेको यस पुण्य सम्पतिलाई सबै सत्त्व
प्राणीहरूले आफ्नो सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन
गरिलिउन् ।
- (घ) एतावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ज सम्पदं
सब्बे भूता अनुमोदन्तु सब्ब सम्पति सिद्धिया ।
हामीले प्राप्त गरेका यस पुण्य सम्पतिलाई सबै प्राणी (भूतप्रेत) हरूले आफ्नो सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन
गरिलिउन् ।
- (ङ) साधु ! साधु !! साधु !!!
हो, यस्तै होस् । तपाईंले भनेजस्तै होस् । यसमा मेरो पनि
स्वीकारोक्ति (अनुमोदन) छ । धन्यवाद ! ...

नोट:- *

नो = हामी

वो = तिमीहरू

मे = म, मलाई

ते = तिमीलाई

- समाप्त -



(१०)

सद्गुर्मा : के हो र किन चाहियो ?

सबै जीवहरू जन्मिए । जन्मेपछि बाँच्नैपन्यो । बाँचलाई खान-पिनको आवश्यकता पर्नेभयो । खान-पिनको लागि कमाउन परिहाल्यो । कमाउन उद्योग, प्रयत्न र परिश्रम गर्नैपन्यो । खान-पिनको आवश्यकता भएरै निन्द्रा पनि चाहियो । साथै यसो होला उसो होला कि, कसैले मेरो प्रिय मान्छे, प्रिय वस्तु र सम्पत्तिको क्षति गरिदेला कि भनी भय पनि लिनैपन्यो । आफू स्वयंको सुरक्षा र सम्वृद्धिको पनि त्यतिकै चिन्ता लिनुपर्ने हुन्छ । साथै वंशवृद्धिको लागि एवं प्राकृतिक स्वभावानुसार विवाह वन्धनमा बाँधिई सन्तानोत्पादन पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । अनेक पारिवारिक र सामाजिक झन्झट, आपद, चिन्ता, भय र समस्याको जालोमा अलिभनुपर्ने हुन्छ । यसरी हामीले देख्दछौं – सबै प्राणीहरू खासगरी मानिसहरू यसै कुरामा अल्मलिरहेका हुन्छन् । यसबाट पर हटी, केही नयाँ कुरा गर्न सकिरहेका देख्दैनौं ।

तर मानिसलाई ठीक तरिकाले बाँच, खान-लाउन, एक निन्द्रा मस्तसित सुत्न र सन्तानोत्पादन गरेर पारिवारिक सुख लिनमा मात्र सीमित भएर पुग्दैन । खान-पिउन र सन्तानोत्पादन

क्रियामा मात्र सीमित भए मानिस र अन्य प्राणीहरूबीच कुनै भेद रहेन । पशु समान हुने भयो । मानिसलाई मानिस भएर बाँच्न र मानव जीवन सफल र सार्थक पार्न एउटा अत्यावश्यक वस्तु उपलब्ध गर्नुपर्छ, त्यसलाई धारण गर्नुपर्छ र पालन गर्नुपर्छ अनि मात्र मानिस मानिसको रूपमा मात्र नरही देव, ब्रह्मासरहको जीवन बाँच्न सकदछ । त्यति मात्र होइन देवलोक र ब्रह्मलोकमा समेत जन्म पाउन सकदछ । यसको अतिरिक्त जन्म-मरणरूपी दुःखबाट पूर्णतया मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' सम्पतिलाई पनि साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । त्यो अत्यावश्यक वस्तु हो – 'सद्धर्म' ।

दुःख कसैलाई मन पढैन, सुख नै मनपर्छ । दुःख मन पढैन भन्दैमा दुःख नआई छोडैन । सुख मनपर्छ भन्दैमा प्राप्त हुने होइन । दुःख मन पढैन भने दुःखको कारण थुपार्न भएन । कारणको निवारण गर्नुपन्थ्यो । सुख साँच्चै नै मनपर्छ भने वास्तविक सुख के हो अनि के गरे त्यो सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा बुझनुपर्छ, त्यसलाई धारण गर्नुपर्छ अनि व्यवहारमा पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । सुख मनपर्छ भन्ने तर सुख प्राप्त हुने कामकुरा नगर्ने अनि दुःख मनपढैन भन्ने तर दुःख सम्बद्धन हुने कामकुरा गर्दैहिँडने प्रवृत्तिले नै दुःखको चक्र फनफनी घुमिरहेको हुन्छ । यस कुरालाई हामीले राम्ररी बुझनुपर्छ । वास्तविक सुख प्राप्त गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ । त्यस सर्वोच्च एवं वास्तविक सुख प्राप्त गर्न 'सद्धर्म' लाई अंगाल्नुपर्छ । अनि त्यसमा सम्यकरूपले आरूढ हुनुपर्छ ।

आज हामी भौतिक सुख-साधनले घेरिएका छौं । सुख-

साधनका सामग्रीहरूले हाम्रा कोठा भरिएका छन् । शरीरलाई आराम दिने र सुखले राख्ने प्रयासमा हाम्रा अधिकांश समय खर्चिरहेका छन् । तैपनि सुख छैन, शान्ति छैन । दुःखले मात्र पछ्याइरहेको छ । यस्तो किन भइरहेको छ ? विचारणीय छ । यी कुराहरूले पनि हामीलाई बताउँछ – भौतिक सुख वास्तविक सुख होइन रहेछ ।

शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त धर्म नै ‘सद्धर्म’ हो । शरीर र वचनले शुद्ध कर्म गर्नु शील हो । मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु र मानसिक कर्म सुधारी मनलाई निर्मल पार्दैलैजानु समाधि हो । अनि मनमा थन्किरहेका राग, द्वेष र मोहका संस्कारहरूलाई जरैदेखि उन्मूलन गरी दुःखबाट मुक्त पार्न उपयुक्त र अपरिहार्य औजारस्वरूप काम गर्ने तत्त्व प्रज्ञा हो । यी तीन विकारहरू – राग, द्वेष र मोहको एक आपसमा समन्वयात्मक बलियो सम्बन्ध छ । शील नभए समाधि सुदृढ हुँदैन । समाधि नभए प्रज्ञा विकसित हुँदैन अनि प्रज्ञा विकसित नभए रागादि विकारहरूको शमन हुँदैन । रागादि विकार नहटी दुःखको जरा उन्मूलन हुँदैन । भव-वन्धनबाट मुक्ति मिल्दैन । संसार-चक्र मात्र घुम्दछ ।

‘सद्धर्म’ मा आँखा चिम्लेर विश्वास गर्नु छैन । इतर धर्महरूमा ‘आऊ, विश्वास गर’ भनेर आज्ञा आदेश दिइएका हुन्छन् । तर सद्धर्ममा – ‘आऊ, आएर हेर अनि पत्याऊ’ भनेर स्वतन्त्र चिन्तनको लागि निमन्त्रणा दिइएको छ । ‘विश्वास गर’ भन्दाखेरि निरीक्षण गरेर हेर्ने ठाउँ रहेन । भनेजस्तै गर्नुपर्ने वाध्यता

रह्यो । तर 'आएर हेर' भन्दाखेरि आफैले परीक्षण गरी हो होइन पत्ता लगाई हो भने स्वीकार गर्ने र होइन भने अस्वीकार गर्ने स्वतन्त्र अधिकार आफैमा निहित हुनेभयो । यसमा व्यक्तिगत वैचारिक स्वतन्त्रता र विश्लेषण गर्ने ठाउँ रहनेभयो । यही सहीरूपमा धर्म धारण गर्ने वैज्ञानिक पद्धति वा उपाय हो ।

मानिसले धर्मको नाममा गरिएआएका कर्मकाण्ड र ग्रहण गर्दैरहेका सारहीन मान्यता नै 'सद्धर्म' को अभ्यासमा वाधा भइदिएका छन् । तथाकथित धर्मको पद्धति र विधिबारे 'यो किन गर्ने ?' भनेर जिज्ञासा राख्दा धर्मसम्मत, तर्कसम्मत र चित्तबुझदो जवाफ आउदैन । बरू गालीयुक्त आदेश दिइटोपलछ ।— 'यसो गर भनेपछि गरे भइहाल्यो नि, किन बाह सत्ताइस कुरा गछाँ' भनी प्रश्नकर्ताको मुखमा बुझो लगाउँछ । वैज्ञानिक तबरले व्याख्या गरी चित्त बुझ्नेगरी बताउने गर्दैन वा क्षमता राख्दैन । करबरले मान्नैपर्ने भएको कारणले प्रचलित धर्म र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा आजभोलिका युवाहरू धर्मप्रति वितृष्णा राख्दछन् ।

सद्धर्मलाई युवाहरूको मनमा दृढतापूर्वक अन्तस्करणसम्म पुन्याइदिन उपयुक्त विधि वा पद्धति ठीकसित प्रयोग गर्ने जमर्को धर्माधिकारीहरूले अपनाइरहेको दृष्टिगोचर हुँदैन । पहिले 'के हो' भन्ने प्रश्नको उत्तर, त्यसपछि 'किन' भन्ने प्रश्नको उत्तर ठीकसित दिइनुपर्छ । अनि मात्र 'कसरी गर्ने ?' प्रश्नको उत्तर मागिने काम हुन्छ । 'किन गर्ने' भन्ने प्रश्नको उत्तर चित्तबुझदो र धर्मसम्मत भएमा मात्र अब के गर्ने, कसरी गर्ने भन्ने प्रश्न

आफैमा स्फुरित हुन्छ अनि समस्याको समाधान खोजिने काम हुन्छ । अनि त 'यसो गर, यसो नगर' भनेर आदेश दिइराख्नै पर्दैन । यसो गरेन, त्यसो गरेन भनेर दोष लगाउने काम पनि गर्नुपर्दैन । व्यक्ति आफैले धर्मको मार्गमा आइपर्ने वाधा अड्चन पन्छाउने काममा अग्रसरता देखाउने छ । खुल्ला हृदयले धर्मको अभ्यास गर्नमा तत्परता देखाउने छ । धर्मलाई सहर्ष अपनाउने छ । चाहिएको कुरा यही नै हो ।

शुद्धरूपले धर्म धारण र पालन गर्नु गराउनुमा यी निम्नलिखित तत्त्वहरू नै वाधकको रूपमा तेसिएको हामी पाउँछौं ।

- (क) धर्मको वास्तविक अर्थ के हो ? सहीरूपले नबताइनु ।
- (ख) धर्म किन चाहियो ? धर्मको आवश्यकता सुस्पष्ट नहुनु ।
- (ग) धर्म कसरी गरिन्छ ? धर्म धारण-पालन गर्ने तरिका नबताइनु ।
- (घ) धर्मको लक्ष्य कसरी हासिल गर्न सकिन्छ ? लक्ष्यबारे अनभिज्ञ हुनु ।
- (ङ) परम्परालाई आँखा चिम्ली अनुशारण गरिनु ।
- (च) कर्मकाण्डमा अनाहक अल्मलिनु ।
- (छ) धर्माधिकारीहरू धर्मसापेक्ष नहुनु, रुढिवादी हुनु ।
- (ज) धर्मबारे वैज्ञानिक र विश्लेषणात्मक व्याख्या र विधि नहुनु ।
- (झ) जिज्ञासा शान्त गरिदिने उपाय नअपनाइनु ।

- (ब्र) धर्म सार्वजनीन नहुनु, साम्प्रदायिक भइदिनु ।
- (ट) धर्मको नाममा भगडा, कलह र विवाद उत्पन्न गर्नु, गराइनु ।
- (ठ) धर्मको मर्मलाई बुझ्ने जमको र प्रयास नभइदिनु ।
इत्यादि...

यी बाहेक अन्य व्यवधानहरू पनि उल्लेख्य छन् होला,
थप्न सकिन्छ ।

सद्धर्मको अर्थ माथि उल्लेख भएअनुसार शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त धर्म हो । मानिसले जीवनमा शील पालन गर्नुपर्छ, समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ र प्रज्ञाको विकास गर्नुपर्छ । शील पालन गर्नु भनेको सदाचारको जीवन बाँच्नु हो । सदाचारको जीवन भन्नासाथ मनले, शरीरले र वचनले असल कर्म गर्नु हो । शीलले शरीर र वचनको कर्म शुद्ध पार्ने कुरा सिकाउँछ । सद्धर्मलाई शीलस्कन्ध, समाधिस्कन्ध र प्रज्ञास्कन्ध भनी तीन स्कन्धमा विभक्त गरिएको छ ।

शीलस्कन्ध

यसअन्तर्गत तीन शील समावेश छन् । (१) सम्यक वचन, (२) सम्यक कर्म र (३) सम्यक आजीविका । सम्यक वचन भनेको आफूलाई र अरूको हित सुख वृद्धि हुनेगरी गरिने वचनको कर्मलाई सम्यक बनाउनु हो । चार किसिमले वचनलाई सम्यक बनाउन सक्छौं । (१) मिथ्या कुरा नगरेर, (२) चुक्ली लगाउने काम नगरेर, (३) कर्कश बोली नबोलेर अनि (४) नचाहिँदो

बकवास कुरा नगरेर । अथवा यसलाई यसरी भनौं – सत्य वचन बोलेर, मेलमिलाप हुने कुरा गरेर, प्रिय वचन बोलेर अनि आवश्यक र अल्प वचन बोलेर । अर्थात् यसलाई यसरी पनि भन्न सकिन्छ – यस्तो वचन बोल्नु पर्दै जसबाट आफ्नो साथै अरूको मन प्रशन्न होस्, विषादले नभरियोस् ।

सम्यक कर्म भनेको शरीरमार्फत गरिने कर्म सम्यक बनाउनु हो । तीन किसिमले शरीरको कर्मलाई सम्यक बनाउन सक्छौं । (१) प्राणी हत्या नगरेर, (२) चोरी ठगी नगरेर अनि (३) व्यभिचार नगरेर । यसमा मद्यपान नगरेर भनेर अर्को बुँदा पनि थप्न सकिन्छ । यसलाई यसरी भनौं – करुणा राखेर, दान-प्रदान गरेर, अरूका श्रीमान् वा श्रीमतीलाई दाजुभाइ-दिदीबहिनी ठानेर । अर्थात् यसलाई यसरी पनि भन्न सकिन्छ – यस्तो कर्म गर्नुपर्दै जसबाट आफ्नो साथै अरूको हित सुख होस्, जीवनमा खुसीयाली छाओस् ।

सम्यक आजीविका भनेको यस्तो रोजगार वा वृति-व्यवसाय अपनाउनुपर्दै जसबाट आफ्नो साथै ग्राहकको हित सुख होस् । अपनाउन नहुने व्यवसायहरूमा – (१) विष बेच्नु, (२) प्राणी बेच्नु, (३) हतियार बेच्नु, (४) मासु बेच्नु, (५) मादक पदार्थ बेच्नु, (६) माछा मारी बेच्नु र (७) शिकार खेल्नु इत्यादि । अन्य राम्रा भनिएका व्यवसायहरू पनि चित्तको चेतना शुद्ध पारी, ठगी नगरी आफ्ना अन्नदाता ग्राहकवर्गको हित चिताई व्यवसाय गर्नुपर्दै ।

समाधिस्कन्ध

यसअन्तर्गत पनि तीन स्कन्ध समावेश छन् । (१) सम्यक स्मृति, (२) सम्यक व्यायाम र (३) सम्यक समाधि । सम्यक स्मृति भनेको आफ्नो शारीरिक गतिविधि, चित्तको अवस्था र गतिविधि, शरीरमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरू र धर्मताहरूलाई अनुपश्यना गर्नु हो । अर्थात् तिनप्रति सजग, सचेत र जागरूक रहनु हो । बेहोसीमा, प्रमादमा वा विवेकशून्य अवस्थामा कुनै काम शरीर, मन वा वचनबाट नगर्नु हो । होसपूर्वक कर्म सम्पादन गर्नु हो ।

सम्यक व्यायाम भनेको मनको कसरत हो । मनमा उठेका नराम्रा भावनाहरूलाई शरीर र वचनमार्फत व्यक्त हुन नदिई तिनीहरूलाई रोकन प्रयत्न गर्नु हो । मनमा उठेका राम्रा भावनाहरूलाई शरीर र वचनमार्फत व्यक्त गर्नु वा तिनीहरूलाई सम्वर्द्धन गर्न प्रयत्नशील हुनु हो । आफूसँग नभएका नराम्रा कुराहरूलाई रोक लगाउन प्रयत्नशील हुनु हो र आफूसँग नभएका राम्रा र हितकारी कुराहरूलाई भित्र्याउनु प्रयत्नशील हुनु हो । यसरी नराम्रा कुरालाई भित्रबाट पनि बाहिरबाट पनि रोक लगाउनु र राम्रा कुरालाई भित्रबाट पनि बाहिरबाट पनि संग्रह र सम्वर्द्धन गर्नमा प्रयत्नशील हुनुलाई नै सम्यक व्यायाम भनिन्छ ।

सम्यक समाधि भनेको मनलाई एउटै आलम्बनमा टिकाई जस्ताको तस्तै बिना कुनै इच्छा आकांक्षा, द्वेष दुर्भाव साक्षीभावले निरीक्षण गर्नु हो । मनलाई वशमा लिनु हो । मनको मालिक बन्नु हो । यसरी राग, द्वेष र मोहविहीनको आलम्बनमा मनलाई सजग,

सचेत र एकाग्र बनाई मनलाई निर्मल पार्ने कामको सम्पादन सम्यक समाधि मार्फत मात्र सम्भव हुन्छ । चित्तको एकाग्रता मात्रलाई सम्यक समाधि भनिदैन । चित्तले त राग, द्वेष र मोहलाई हावा दिने हुन्छ । सम्यक समाधिमा राग, द्वेष र मोहको कुनै भूमिका रहदैन । त्यसले सम्यक समाधिले मात्रै मनलाई नयाँ राग, द्वेषको संस्कारलाई बन्न दिँदैन र पुराना संस्कारहरूको क्रमशः क्षय हुन गई मन निर्मल हुन्छ । यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

प्रज्ञास्कन्ध

यसअन्तर्गत दुई स्कन्ध समावेश छन् । (१) सम्यक दृष्टि र (२) सम्यक संकल्प । सम्यक दृष्टि भनेको ठीक धारणा ग्रहण गर्नु हो । धारणा वा मान्यता सम्यक हुनुपर्छ । मिथ्या धारणा वा मान्यता भए संकल्प ठीक हुँदैन । गलत संकल्प भैएमा गलत वचन हुन्छ र गलत कर्म गर्न भ्याउँछ । गलत कर्मबाट गलत व्यवसाय अपनाइन्छ । गलत आलम्बनमा मन एकाग्र हुन्छ । गलत कुरामा प्रयत्नशील रहन्छ र मिथ्या समाधिमा चित्त लागदछ । यसरी सबै कुरा गलत हुन पुगदछ जसले हाम्रो खोइरो मात्र खन्ने काम गर्दछ । मिथ्या धारणा खासगरी तीन छन् – सबैथोक सबै प्राणी ईश्वरले नै सृजना गरिएका हुन् । यहाँ जे जस्तो हुन्छ – ईश्वरकै खटन-पटन हो । यो एक प्रकारको मिथ्या दृष्टि हो । अर्को प्रकारको मिथ्या दृष्टि हो – हाम्रो सुख दुःख सबै पूर्वजन्मको फल हो । अहिले हामीले केही गरेर हुने होइन । फेरि अर्को प्रकारको मिथ्या दृष्टि हो – यहाँ जे जस्तो हुन्छ, अचानक हुन्छ । कारण

केही हुँदैन । बिना कारण सबै घटना घटित हुन्छन् । यी तीन प्रकारका दृष्टिलाई हटाई पूर्वजन्ममा र वर्तमान जीवनमा आफैनै काय, वाक र चित्तमार्फत गरिएका र गरिने कर्महरू नै हाम्रा सुख दुःखका कारण हुन् – वाट्य तत्त्वको यसमा कुनै भूमिका हुँदैन ।

सम्यक संकल्प भनेको ठीक विचार, ठीक चिन्तन-मनन र ठीक कल्पना आदि हो । ठीक धारणा धारण गरेर नै ठीक विचार र चिन्तन-मनन चल्दछ । मनमा कुनै सम्यक कर्म गर्ने अठोट र अधिष्ठान नै सम्यक संकल्प हो । खास गरी सम्यक संकल्पमा यी तीन तत्त्वलाई लिइन्छ । (१) अविहिंसा संकल्प अर्थात हत्या हिंसाबाट विरत हुने संकल्प । यसलाई करुणा-धर्म पनि भनिन्छ । (२) अव्यापाद-संकल्प अर्थात क्रोध, धृणा र बदलाको भावनाबाट विरत रहने संकल्प । यसलाई ‘मैत्री-धर्म’ पनि भनिन्छ । अनि (३) नैष्कर्म्य-संकल्प अर्थात संग्रह, स्वार्थ र कञ्जुसिपनाबाट विरत रहने संकल्प । यसलाई ‘त्याग-धर्म’ पनि भनिन्छ । यी तीन संकल्पबाट मात्रै हाम्रो कल्याणको मार्ग खुल्दछ ।

यी नै तीन स्कन्धहरू – शीलस्कन्ध, समाधिस्कन्ध र प्रज्ञास्कन्धको सम्यक अभ्यास नै सद्धर्मको अभ्यास हो । यसमा कुनै जातिभेद, वर्णभेद, लिङ्ग-भेद र साम्प्रदायिकताको भेद रहैदैन । यो सार्वजनीन, सार्वकालीक र सार्वदेशिक हुन्छ । मानव मात्रको कल्याण समाहित हुन्छ यसमा ।

यी तलका सात तत्त्वलाई पनि सद्धर्म भनिएको पाइन्छ । ती हुन् – (१) श्रद्धा, (२) स्मृति, (३) अकुशल कर्ममा लज्जा,

(४) अकुशल कर्ममा भय, (५) बहुश्रुति, (६) वीर्य (प्रयत्न),
(७) प्रज्ञा । यी सात गुण धर्मले पनि सबैलाई, सबै ठाउँमा र
तीनै कालमा कल्याण नै गर्दछ । यी गुण, धर्म स्वभावले 'सद्धर्म'
को व्यापकता र प्रभावकारितालाई स्पष्टसित दर्शाउँछ ।

'सद्धर्म' भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग पनि हो । यस मार्गभित्र
नै शील, समाधि र प्रज्ञा अन्तर्निहित छन् । जस्तै माथि भनिसकिएको
छ – सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका 'शीलस्कन्ध'
अन्तर्गत, सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाम र सम्यक समाधि
'समाधिस्कन्ध' अन्तर्गत र सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प
'प्रज्ञास्कन्ध' अन्तर्गत गरी जम्मा आठ अंगसहितको मार्ग नै आर्य
अष्टाङ्गिक मार्ग हो । यसलाई मजिञ्झमापतिपदा अर्थात मध्यम मार्ग
पनि भनिन्छ । यही मार्ग नै 'निर्वाण-मार्ग' हो ।

भगवान बुद्धले सद्धर्मको परिभाषा दिई संक्षेपमा भन्नुभयो –
सब्ब पापस्स अकरणं,

कुसलस्स उपसमपदा ।

सचित परियोदपनं,

एतं बुद्धानुसासनं ॥

अर्थ – काय, वाक, चित्तले गरिने सबै प्रकारका पापकर्म
नगर्नु, कुशल कर्म सम्पादन गर्नु र आफ्नो चित्तलाई निर्मल राख्नु,
यही सबै बुद्धहरूले दिने शिक्षा हो ।

पापकर्म भनेको आफूलाई र अरूलाई पनि दुःख हुने कर्म
हो भने आफूलाई र अरूलाई हित सुख हुने कर्म पुण्यकर्म हो ।

पापकर्म – शरीरले गर्ने तीन, मुखले गर्ने चार र मनले गर्ने तीन गरी दस छन् जुन माथि पनि व्याख्या गरिसकिएको छ । पुण्यकर्म भनेको काट-मार नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, असत्य वचन नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु - यी पाँच कर्म मात्र होइन । गर्न नहुने कामकुरा गरिएन, ठीकै भयो । तर अब गर्नुपर्ने काम के के हुन् त ? केही नगरी त भएन । गर्नुपर्ने पुण्यकर्मलाई पनि बुझनुपर्छ । सम्पादन गर्नेपर्ने दस पुण्य-क्रिया छन् । तिनलाई बेला मौकामा पूर्ण गर्नुपर्छ भनी बताइएको छ । ती दस पुण्य-क्रिया-वत्थु यिनै हुन् -

(१) दान दिनु, (२) शीलाचरण गर्नु, (३) ध्यान भावना गर्नु, (४) परोपकारको काम गर्नु, (५) कर्तव्य पालन गर्नु, (६) अद्वेष अथवा मंगल-मैत्रीको कामना गर्नु, (७) पुण्यानुमोदना गर्नु, (८) धर्मका कुरा सुन्नु, (९) धर्मका कुरा सुनाउनु र (१०) सम्यक दृष्टि धारण गर्नु । यी पनि पुण्यकर्मअन्तर्गत पर्दछन् ।

चार आर्य-सत्य भनेको – ‘दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख-मुक्ति छ, दुःख-मुक्तिको उपाय छ’ भनी चार छन् । तिनको सम्यकरूपले बुझनु र अभ्यास समेत गर्नु ‘सद्धर्म’ को पालन हो । किनकि आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग यही ‘चार आर्य-सत्य’ अन्तर्गत पर्दछ । खास कुरा के हो भने – सुनेर बुझेर मात्र पुर्गदैन, दैनिक व्यवहारमा प्रयोग गर्न सकिए मात्रै हाम्रो कल्याण सम्भव हुन्छ ।

सद्धर्मको आवश्यकता कहाँ र किन हुन्छ भन्ने कुरा यो सानो सामान्य सम्वादबाट पनि पुष्ट हुन्छ ।

- भाइ, तिमीले मेहनत गरेर किन यसरी पढौदैछौ ?
- पैसा कमाउन ।
- पैसा किन कमाउने ।
- खान-पिउन ।
- किन खाने-पिउने ?
- बाँच्न ।
- किन बाँच्ने ?
- (चूप, जवाफ छैन ।)

यो 'जवाफ नदिनु' मा नै 'सद्धर्म' लुकेर बसेको छ अथवा लुकेर बसेको हुनुपर्छ । 'खान-पिउनलाई बाँच्ने' भन्ने जवाफ त मानिसलाई कुनै किसिमले पनि मिल्दैन । त्यसो भनेर जवाफ दिनु त पशु समान हुनु भइहाल्यो । 'किन बाँच्ने' भन्ने प्रश्न सोधावा 'सद्धर्म पालन गर्न' भनेर गर्वसाथ जवाफ दिन सक्ने हुनुपर्छ । सद्धर्मले मात्रै हामीलाई पशुत्वबाट उँभो उठाइदिन्छ । यति मात्र होइन दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' सम्मको साक्षात्कार गराइदिन्छ । यसैमा मनुष्य हुनुको सार लुकेको छ । जन्म-मरणको औषधि पनि यसैमा निहित रहेको हुन्छ । वास्तविक अक्षय सुख यसैमा भेट्टने छ ।

उपसंहारमा, मानिस भएर साँच्चै सारभूत तरिकाले बाँच्न र मनुष्य जीवन सार्थक बनाउनको लागि 'सद्धर्म' अपनाउँ भन्ने आग्रहका साथ तल दिइएका पाँच प्रश्नहरूलाई प्रस्तुत गरी तिनको सही उत्तर पत्ता लगाउने जिम्मा पाठकवर्गलाई दिई यस

लेखनीलाई यहीं विश्राम दिन चाहन्छु ।

(क) वास्तवमा, मानिस के हो ?

(ख) मानिसले के होस् भन्ने इच्छा वा कामना गर्दछ ?

(ग) त्यस इच्छालाई पूर्ण गर्न मानिसले के गर्दछ ?

(घ) मानिसको ठीक गन्तव्य के हो ?

(ङ) त्यो गन्तव्य कसरी भेद्वाउन सकिन्छ ?

यी पाँच प्रश्नको उत्तर सहीरूपमा भेटिनु नै 'सद्धर्म' लाई भेद्वाउनु हुनेछ । प्रत्येक प्रश्नको उत्तर सकभर एकै शब्दमा पाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

अस्तु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।



Dhamma.Digital

सबै प्राणीहरू अवश्य मर्दछन्, मरिसके पनि र मर्ने

पनि छन् । त्यस्तै मैले पनि एकदिन मर्नु छ ।

यस कुरामा कुनै सन्देह छैन ।

- धम्मपद

दुःख-मुत्तिको सशत्र माध्यम - मन

मन र शरीर संयुक्त भई जीवन चल्दछ । मनबिनाको शरीरलाई मुर्दा भनिन्छ । शरीरबिनाको मनको अस्तित्व अज्ञात हुन्छ । भूतप्रेतमा गनिन्छ । यी दुईमा मन कार्यकारक हो भने शरीर कार्यबाहक हो । शरीरलाई कर्म गर्न मनले नै आदेश दिएको हुन्छ । मनको ईशारा नपाई शरीरले केही गर्न सक्दैन । मानो शरीर एउटा औजार हो र मन एक कलाकार । कलाकारले चित्र कोर्न बुश प्रयोग गरेखै मनले जे जस्तो निर्देश गर्दछ, शरीरले त्यही अनुसार कार्य सम्पादन गर्दछ । शरीर एकलैले आफूखुसी केही गर्न सक्दैन । शरीर बेजान छ । मनकै माध्यमद्वारा शरीर जीवन्त भई उठ-बस, हिँड-डुल, खान-पिन, कांम-धाम गर्दछ । मन सूक्ष्म छ, आध्यात्म छ, निराकार छ, अदृष्ट छ, र गतिमान छ । मनलाई न कसैले देख्न सक्दछ, न सुन्न सक्दछ, न सुँचै सक्दछ, न त छुनै सक्दछ । मन अदृष्ट रहेर पनि सबैलाई देख्दछ । देख्न मात्र होइन त्यसको मूल्याङ्कन र अनुभव पनि गर्न सक्दछ । मनलाई कुनै तत्त्वले पनि कहीं जानबाट रोक्न सक्दैन । मनलाई न त कहीं जान कसैको अनुमति चाहिन्छ, न साथी नै

चाहिन्छ । मन बेरोकटोक जहाँ पनि जहिले पनि पुगिदिन्छ । समय र दूरीको पावन्दी मनलाई हुँदैन । निमेषभरमा मन सैयौं माइल टाढा पुगिसकेको हुन्छ । मन (चित्त) बारे धम्मपदमा भनिएको छ -

दूरज्ञमं, एकचरं, असरीरं गुहासयं ।

ये चित्तं संयमेस्सन्ति, मोक्खन्ति मारवन्धना ॥

अर्थ -

टाढा टाढासम्म पुग्नसक्ने, साथीसंगी कोही नचाहिने, एकलै विचरण गर्ने, शरीरबिना नै गतिमान हुनसक्ने, शरीरको हृदयरूपी गुफामा लुकेर बस्ने चित्तलाई जसले आफ्नो वशमा राख्न सक्दछ, ऊ मारको वन्धनबाट सर्वथा मुक्त रहन्छ ।

माथि भनिसकिएको छ - मन (चित्त) र शरीर मिली जीवनरूपी गाडी चल्दछ । भगवान बुद्धले यसलाई पञ्चस्कन्धको संज्ञा दिनुभएको छ । 'पञ्चस्कन्ध' भनेको पाँच तत्त्वको समूह हो । ती हुन् - रूप, विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार । यी पाँचमा 'रूप' भनेको शरीर र अन्य चारको समुच्चय, जसलाई 'नाम' पनि भनिन्छ, चित्त हो । रूप=शरीर पनि चार महाभूत संयुक्त भई बनेको हुन्छ जस्तै - पथवी=माटो, आपो=जंल, तेजो=अग्नि र वायो=वायु । चित्तमा पनि चार तत्त्वले संयुक्तरूपमा काम गरिरहेको हुन्छ । ती चार हुन् - विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार । विज्ञानले कुनै वस्तु, शब्द, गन्ध, रसादिको उपस्थितिको जानकारी दिने काम गर्दछ । संज्ञाले ती वस्तु आदिको परिचान र

मूल्याङ्कन गर्ने काम गर्दछ । संवेदनाले ती वस्तु आदिका स्पर्शबाट के कस्तो संवेदना (अनुभव) उत्पन्न भयो भन्ने अनुभूत गराउने गर्दछ र संस्कारले संवेदनाको आधारमा सुखद् संवेदनाप्रति राग जगाएर रागको संस्कार र द्वेष जगाएर द्वेषको संस्कार बनाउने अथवा कर्म बनाउने काम पूरा गर्दछ । यी चार तत्त्वहरूले आफ्नो काम यति द्रुतगतिमा सम्पादन गरिसकेको हुन्छ कि हामी छुट्याउनै सक्दैनौँ कुन तत्त्वले कतिखेर काम गरिसकेछ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ – शरीर जड हो, यसको खास केही भूमिका रहेदैन । मन नै प्रमुख हो । मन नै सक्रिय र कर्मठ हो । अतः भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ – ‘मनको चेतनालाई नै म कर्म भन्दछु ।’ शरीर र वचनको कर्मलाई प्रथमतः ‘कर्म’ भनिएको छैन । मनमा दुर्भावना जगाएपछि मात्र वचनले दुर्वचन बोल्दछ र शरीरले पनि अकुशल कर्म गर्दछ । त्यस्तै मनमा सद्भावना जगाएपछि मात्र वचनले सम्यक वचन बोल्दछ र शरीरले कुशल कर्म गर्दछ । यसउसले भन्न सकिन्छ कि मन ड्राइभर हो त शरीर गाडी । ड्राइभरले नचलाई गाडी गुडैन । ड्राइभरले जता गाडी लग्यो उतै गाडी गुडैन । गाडीमा ज्यान हुँदैन । अतः चेतना पनि हुँदैन । ड्राइभर नै गाडीको संचालक हुन्छ – असल वा खराब । असललाई खराब र खराबलाई असल पार्ने क्षमता गाडीमा नभएभै मनलाई सपार्ने क्षमता शरीरमा पनि हुँदैन । गाडी खराब ड्राइभरले चलाए पनि चलिदिन्छ । नाइनास्ति गर्ने वा इच्छा जताउने चेतना शरीरमा हुँदैन । त्यस्तै मनमा नै त्यो शक्ति वा क्षमता विद्यमान

रहन्छ जसले शरीरलाई संचालन गरी जीवनलाई जीवन्त राख्दछ
र अनेक कर्म गर्न लगाउँछ ।

मन नै हेतु प्रधान हो । हामीले चारैतिर जे जस्तो देखिरहेका
छौं, ती सबै मनबाटै सृजित हुन् । सबै मनोमय छन् । जे कुरामा
पनि मन नै अघि सर्दछ । मनको प्राधान्यताबारे भगवान बुद्धले
प्रष्टसित उपदेश दिनुभएको छ –

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेष्टा मनोमया,
मनसा चे पदुड्ने, भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुखमन्वेति, चक्कं व वहतोपदं ॥

अर्थ –

मन नै अघि सर्दछ, सबैकुरा मनोमय छ । मनमा
दुर्भाविना राखेर जसले बोल्दछ वा केही कर्म गर्दछ, उसको
पछि पछि दुःखले त्यसरी नै पछ्याउँछ जसरी गोरूको पछि
पछि गाडाको पाङ्गा गुड्ददछ ।

मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनि ॥

अर्थ –

त्यस्तै मनमा सद्भाव राखेर केही बोल्दछ वा केही कर्म
गर्दछ, उसको पछि पछि सुखले त्यसरी नै पछ्याउँछ जसरी हाम्रो
पछि पछि हाम्रो छायाँ लागदछ ।

हाम्रो शत्रु र मित्र भन्नु नै आफै मन हो । सुमनले जति
कल्याण र रक्षा गर्दछ त्यति आमाबाबु, वन्धु वान्धव, इष्टमित्रहरूले

पनि हाम्रो रक्षा गर्न सक्दैन । त्यस्तै दुर्मनले जति बिगार गर्दछ
त्यति त सात जन्मको शत्रुले पनि हाम्रो कुभलो गर्न सक्दैन । यस
सम्बन्धमा धम्मपदमा उल्लिखित एउटा गाथा प्रस्तुत छ -

दिसो दिसं यं तं कथिरा, वेरी वा पन वेरिनं ।
मिच्छापणिहितं चित्तं, पापियो नं ततो करे ।

अर्थ -

शत्रुले शत्रुलाई जति हानी पुच्याउँछ, त्यसभन्दा बढी हानी
खराब मार्गमा लागेको चित्तले पुच्याउँछ ।

मनले नै व्यक्तिलाई सद्गति दिन्छ र मनले नै व्यक्तिलाई
दुर्गतिमा प्रस्थान गराउँछ । मनले नै व्यक्तिको स्वर्ग वा नरकको
सिर्जना गर्न सक्दैन । कुनै बाह्य दृष्ट वा अदृष्ट शक्तिले कदापि
होइन । यसमा बाह्य तत्त्वको कुनै हात हुँदैन । मनमा सद्भावना
वा दुर्भावना जागद्ध र त्यही अनुसार कार्य सम्पादन भई कुशल
वा अकुशल कर्म-संस्कार बन्दछ । अनि त्यही कर्म-संस्कार
अनुसार सुखद् वा दुःखद् फल पनि व्यक्तिले भोगद्ध । सुखद्
फल सबैले चाहन्छन् तर चाहेर मात्र प्राप्त हुने होइन । वीज
असल भए मात्र मीठो फल चाख्न पाइन्छ, यसमा कसैले केही
गर्न सक्दैन । वीज असल नभए नमीठो फल चाख्नुपर्ने हुन्छ ।
यसमा पनि कसैले केही गरेर हुने होइन । जस्तो वीज, उस्तै
फल । यथा भनिएको पनि छ -

यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं ।
कल्याणकारी च कल्याणं, पापकारी पापकं ॥

हामी शत्रु भनेर बाहिर खोज्दै औल्याउदैहिँद्धौं । आफ्नो इच्छा पूर्तिमा बाधा दिने, सुख-सुविधामा भाँजो हाल्दै हिँद्ने, हामीलाई दुःख, हण्डर, सासित दिँदै पाइला-पाइलामा दोष मात्र खोज्दै खुट्टा तान्दैहिँद्ने, हाम्रो अभिष्ट वस्तु र व्यक्तिमा आँखा गाड्ने, हानी नोक्सानी पार्ने व्यक्तिलाई हामी आफ्नो शत्रु भनेर चिन्दछौं । तर तिनीहरूले नै हामीलाई त्यसो किन गर्दछन् यसतिर हामी सोच्दैनौं । हाम्रै मनको बदमासीको कारणले अधि गरिएका अकुशल कर्मको फलस्वरूप हामीले उनीहरूबाट त्यस्तो व्यवहार खप्नु परेको हो भन्ने कुरा बुझ्दैनौं । ती शत्रुको संज्ञा पाएका व्यक्तिहरू त निमित्त भई अगाडि आइदिएका मात्र हुन् । हाम्रो अमंगल अथवा अनिष्टको कारण खोज्दैजाँदा हाम्रै विकारयुक्त मनलाई भेट्टाउँद्धौं । सुखका दिन र घटनाहरू पनि हाम्रो आफै सुमनको उपज हुन् ।

अतः यसबाट पुष्टिन आउँछ – हाम्रो स्वर्ग र नरक, सुगति र दुर्गति अनि सुख र दुःखका निर्माता हामी आफै हौं – अर्थात् हाम्रो आफै सुमन र दुर्मन हो । यति शक्तिशाली र प्रभावशाली छ यो मन । यति कल्याणकारी र विनाशकारी छ यो मन ।

मन एक प्रकारले जंगली मत्ता हातीझैं हो । जंगली हाती भयंकर, अजंग र विध्वंसकारी हुन्छ । उसले जंगलका जंगल गाउँका गाउँ, बस्तीका बस्ती सखाप पार्न सक्दछ । मानिसको जिउ ज्यान लिन सक्दछ र खेतीपाती उजाड पार्न सक्दछ । जीव जगत

र वनस्पतिलाई तहसनहस पार्न सकदछु । तर त्यही हात्तीलाई कजाउन सकियो भने, तालिम दिन सकियो भने, वशमा लिन सकियो भने हामीले त्यस हात्तीबाट धेरै सेवा पाउन सकदछौं । हामीले उठ भनेमा उठ्ने, बस भनेमा बस्ने आज्ञाकारी सेवकमा बदल्न सकदछौं । यसबाट हाम्रो ठूलो कल्याण सम्भव हुन सकदछु । उसबाट अनेक काम गराई हाम्रो व्यवसायमा सहयोगी बनाउन सकदछौं । त्यसरी नै मत्ता हात्तीभै उजण्ड मनलाई तालिम दिएर वशमा लिन सकिएमा यसबाट हाम्रो लौकिक एवं लोकोत्तर कल्याण सुनिश्चित पार्न सकिन्छ ।

मनलाई तालिम दिन त्यस मत्ता हात्तीलाई तालिम दिनेभै त्यति सरल हुँदैन । आध्यात्मिक क्षेत्रमा भौतिक साधनको खास अर्थ रहैन । मनलाई टिकाउन एक उपयुक्त र सशक्त आलम्बन चाहिन्छ । मनको स्वभाव त बाँदरभै उफ्री उफ्री हिँड्ने हुन्छ । साहै चञ्चल र चपल हुन्छ । एकैछिन पनि एकै ठाउँमा टिक्न मान्दैन । चित्तको चञ्चलताबारे धम्मपदमा पनि भनिएको छ -

दसनिगगहस्स लहुनो यथकाम निपातिनो ।

चित्तस्स दमथो साधु, चित्तं दन्तं सुखावहो ॥

अर्थ -

मन, वशमा राख्न अति कठिन छ । मन सजिलै जहाँ मन लाग्यो उतै भौंतारिन्छ । बुद्धिमानले यस्तो चञ्चल चित्तलाई वशमा लिनु श्रेयष्टकर छ । चित्तलाई वशमा लिनु नै सुखदायक पनि छ ।

मन सदैव कल्पनामा कल्पेर बस्दछ । अनेक थरीका ख्याली पुलाउ पकाएर आस्वादन लिइहिँदछ । मन कि त भूतमा कि त भविष्यमा विचरण गर्दैहिँदछ । भूतकालको सुखद क्षणलाई सम्भेर त्यस्तै अवस्थाको पुनः स्वाद लिने चाहना जगाउँछ । दुःखद क्षणलाई सम्भेर त्यस अवस्थाबाट अब पर हट्ने कामना जगाई पश्चाताप पनि गर्दछ । भविष्यको सुखद क्षणको कल्पना गर्दछ । दुःखद क्षणको आगमन हुने कुरा सम्भेर भय जगाउँछ । अतः भूत र भविष्य दुवै जीवनमा हौवा बनेर आइलाग्दछ । दुवैले जीवनमा बहार ल्याउन सक्दैन । भूतकाल बितिसक्यो । त्यसलाई अहिले उपभोग गर्न सकिँदैन । भविष्यको आगमन भएकै छैन । आउदैद्ध । देखा जाएगा । त्यसलाई भेट्नु नै छ । भेट्ने नै छौं । त्यसको चिन्ता र भय अहिल्यै किन ?

मानिसले वर्तमानमा बाँच्न सिक्नुपर्छ । वर्तमान मात्रै हाम्रो हातमा हुन्छ । जे गर्नु छ, वर्तमानमै सम्पादन गर्नुपर्छ । भविष्य भनेको वर्तमानकै सन्तति न हो । वर्तमान ठीकसित बिताइएको छ भने भविष्य अवश्य सुधिन्छ । वर्तमानमा मनलागी गरेर सुन्दर भविष्यको कल्पना गर्नु सरासर गलत हुनेछ । किसानले अहिले बीउ रोप्छ । बीउ रोप्दा नै असल र मीठो फल दिने बीउ रोप्नुपर्छ । पछि नमीठो फल लागला कि भनी पीर लिनैपर्दैन । अहिले नमीठो र कमसल फल दिने बीउ रोपेर भविष्यमा मीठो फलको आसा गर्नु पनि त्यतिकै मूर्खतापूर्ण हुनेछ । त्यसैले वर्तमानको मालिक बन्न सकेमा सुनिश्चित भविष्यको मालिक बन्न सकिन्छ । अनि त भय र चिन्ता लिनुपर्ने सवालै उठ्दैन ।

मनलाई तालिम दिने के मा र कसरी ? मन विभिन्न आलम्बनहरूमा भौंतारिहिँडन रुचाउँछ । त्यसलाई थपकक राखी थन्को लगाउने एउटा उपयुक्त आलम्बन चाहिन्छ । जुन पायो त्यसैमा मन टिकाउन थालिएमा मन बेकाबु हुन्छ । त्यसले हामीलाई लघारेर कता पुऱ्याउँछ कता ! अथाह दुःखको भुमरीमा फनफनी घुमिरहनुपर्ने गराइदिन्छ । दुःख-चक्र चलाइदिन्छ ।

त्यो उपयुक्त आलम्बन भेट्टाउन अन्तर्मुखी हुनुपर्छ । मन सदैव बहिर्मुखी भएर नै जन्म-मरणरूपी समस्या भोगिरहनुपरेको हो । आफूले आफैलाई नियाल्नुपर्छ । आफूले आफैलाई चिन्नुपर्छ । आफ्नो मनले आफ्नै मनलाई नै निरीक्षण र परीक्षण गर्नुपर्छ । त्यसका लागि आफ्नै सासलाई यथाभूतरूपमा हेर्नुपर्छ । सास आइरहेको र गइरहेकोमा मन सजग र सचेत पारी हेर्नुपर्छ । किनकि यसमा राग वा द्वेष उब्जिदैन । सासमा के को लोभ, के को द्वेष ? जस्तो छ त्यस्तै हेर्ने हो । लामो भए लामो, छोटो भए छोटो । चलाख भए चलाख, बिस्तारै भए बिस्तारै । शुद्ध, स्वाभाविक र प्राकृतिक सासलाई हेर्ने हो । मनलाई यसरी सासको आवागनमा र गतिविधिमा मन लगाउँदा सत्यलाई निरीक्षण गरिरहेका हुन्छौं, अनुभूत गरिरहेका हुन्छौं – त्यो सत्य स्थूल नै सही । यसमा मनलाई सजग राख्दा मनले लोभ र दोषको आलम्बनहरूमा विचरण गर्न पाउँदैन । यसरी मन राग र द्वेषले मुक्त रहन्छ । यही अभ्यासबाट मनलाई वशमा लिन सकिन्छ । मनलाई

वशमा लिन सकेर मात्र पुग्दैन, यसलाई निर्मल पनि पार्नुपर्छ । शरीरमा उत्पन्न विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरूमा समतायुक्त भई मनलाई ती संवेदनाहरूको साक्षीभावले अनुभूत गराउने र तिनमा प्रतिक्रिया गर्न नदिने कार्यमा प्रयुक्त गर्न सकिएमा मनलाई क्रमशः निर्मल पनि पार्न सकिन्छ । निर्मल मनले मात्र 'निर्वाण' को बाटो लिन्छ । कलुषित मनले अधोगतिको बाटो तताउँछ । मनको शक्तिलाई चिनी त्यसलाई कल्याणार्थ सदुपयोग गर्न सक्नुपर्छ । दुरुपयोग भएमा त्यसले हामीलाई अथाह दुःखको खाडलमा जाकिदिन्छ ।

यहाँ सदुपयोगको अर्थ हुन्छ — मनलाई रागद्वेषबिहीन आलम्बनमा टिकाउनु र त्यसलाई भौतारिन नदिनु । राग र द्वेषको खेती गर्न नदिनु । संक्षेपमा भन्नुपर्दा दुःखको कारण तृष्णाबाट सर्वथा मुक्त पार्नु । तृष्णा नै दुःखको कारण हो । कारण नभएमा कार्य (प्रभाव) पनि हुँदैन । यदि प्रभाव (दुःख) चाहिँदैन भने कारण (तृष्णा) पनि बन्न दिनुभएन । दुःखको कारणको निवारणमा मनलाई नै प्रशिक्षण दिँदै ठीक ढंगले प्रयोग गर्नुपर्छ । बिना मनको सहयोग, यो काम हुनै सक्दैन । अतः शान्त, समतायुक्त र प्रज्ञासहितको मन हाम्रो परम मित्र हो, कल्याणकारी हो अनि मुक्तिदाता पनि हो । तर अप्रशिक्षित, कलुषित र विकारयुक्त मन त्यसको विपरित परम शत्रु हो । त्यस्तो मनले दुःख-सम्बर्द्धन र अधोगतिको मार्गतिर हामीलाई डोच्याउँछ । अतः जसरी हुन्छ — दुःख मुक्तिको उपायको निमित्त सुमनको निकास गर्नुपर्छ, दुर्मनलाई कुनै अवसर दिनहुँदैन ।

मन नै कारक-तत्त्व हो । मनकै कारणले सुख-दुःख भोगनुपर्ने हुन्छ । विभिन्न योनीमा विचरण गर्नुपर्ने हुन्छ । विभिन्न परिवेशमा रहनुपर्ने वाध्यताको सृजना हुन्छ । त्यसैले सबै सुखकामीहरूले मनलाई नै मूल हेतु हो भन्ने जानी आफ्नो मनको सुरक्षा आफैले गर्नुपर्छ । राग, द्वेषरूपी जंगली जनावरहरूको आक्रमणबाट रक्षा गर्नुपर्छ । समतायुक्त मनको सम्बर्द्धन गर्नुपर्छ । सद्धर्मको अभ्यास र धारण-पालनमा मनलाई प्रयुक्त गर्नुपर्दछ । अनि मात्र हामी अक्षय सुख 'निर्वाण' को हकदार बन्न सकदछौं ।

मनको स्वभाव त राग द्वेषको हिलोमा लडीबुडी खेली मजा लिनु हो । 'पापसिं रमने मनो' भनिएकै मन सदैव पापकर्ममा रमण गर्दछ । पाप कर्मबाट विमुख हुन चाहैदैन । मनले धारण गर्ने कुरा भनेको लोभ हो, क्रोध हो, ईर्ष्या, अभिमान र अहं हो । यिनीहरू संलग्न भएको मनले त हाम्रो कल्याण हुँदैन । हामीलाई नरक, तिर्यक, असुर र प्रेत योनीमा बास गराइदिन्छ र जीवन दुष्कर बनाइदिन्छ ।

मनको मालिक हामी स्वयं बन्नुपर्दछ । आजसम्म हाम्रो मालिक मन भएकै कारणले अनेक दुःखको सामना गर्दै अनेक जन्ममा जन्म-मरणको चक्करमा पिल्सैदै आयौं । हामीले मनलाई लगाम दिन सकेमा हाम्रो ईशारामा मनले काम गर्न थाल्दछ र जथाभावी कर्म गर्न सक्नेछैन । मनलाई हामीले कहिलेकाहीं गाली गर्नुपर्ने हुन्छ, कहिलेकाहीं ललाइ फकाइ गर्नुपर्ने हुन्छ त

कहिले मिजासले सम्भाउनुपर्ने हुन्छ । यसरी सम्भाउनुपर्ने हुन्छ – “हे मन, तिमी किन मलाई बर्बाद गर्न तम्सिन्धौ ? तिम्रै ईशारामा अहिलेसम्म मैले काम गर्दै आइरहेको छु । जहाँ जाऊँ भन्यो, त्यहीं गइदिएँ । यो गरूँ भन्यो, गरिदिएँ । त्यसको परिणाम – दुःख मात्रै पाएँ । अब त मेरो कुरा सुनिदेऊ । मैले भनेजस्तो गरिदेऊ । यो तिम्रो मप्रति गुण नै हुनेछ । सत्कर्म गर्नतिर र ध्यान भावना गर्ने काममा मन लगाइदेऊ । नाकको प्वालनिर द्वारपालभैं स्थित भएर सास आइरहेको र गइरहेको चाल पाइदेऊ । जसरी आइरहेको छ त्यसरी र जसरी गइरहेको छ त्यसरी सचेत भई सासको यथार्थ जानकारी लिइदेऊ । काम सकिएपछि तिमी स्वतन्त्र हुनेछौ । अनि त तिम्रो खुसी – सासको जानकारी लिनमा नै रमाऊ वा सासको आलम्बन छाडी अन्त कतै मन नलगाऊ ।”

वास्तवमा यसरी अनुनय विनय गरेर मनलाई सासमा काम गर्ने बानी पारेपछि मन त्यसैमा काम गर्न रत रहन्छ, अन्त कतै रम्दैन । सासको यथार्थ जानकारी लिनमा रम्ने गर्दछ । यही नै हाम्रो उपलब्धि हो । सफलताको शुभ संकेत हो । यस कार्यलाई निरन्तरता दिन सकिएमा हाम्रो विजय सुनिश्चित हुनेछ । लोकोत्तर मार्गमा आरूढ भई गन्तव्यतिर लम्कने अवसर प्राप्त हुने कुरामा ढुकक हुन सकिन्छ ।

मन, वास्तवमा, सिककाको दुई पाटाभैं छ । सिककाको एक पाटामा त्रिशुल र अर्को पाटामा गाई हुन्छ । त्यस्तै मन पनि असल

र कमसल दुई पाटामा वर्गीकृत छ । हामीलाई सद्वर्मतिर डोच्याउने मन र दुष्कर्मतिर डोच्याउने मन । यी दुवैको सदैव खिंचातानी (tug-of-war) भइरहेको हुन्छ । तर 'हरामसें राम डरे' भनेभैं कमसल मनले नै जितिराखेको हुन्छ । यसैले हामीलाई पापकर्मतिर धकेलिरहेको हुन्छ । जब मन हाम्रो वशमा आउँछ र हामीले चाहेभैं आध्यात्मिक उन्नतितिर लागदछ अनि हामी आफ्नो मनको मालिक बन्न सकदछौं । तत्पश्चात् पापकर्मतिर ढल्केको मनलाई सत्कर्मतिर उन्मुख गराउन सकदछौं । अनि पुण्यकर्मको संचय वा पुराना कर्म संस्कारहरूको क्षय गर्दै नयाँ कर्म संस्कारहरूको निर्माण हुन नदिई मुक्तिको बाटो तताउन सकदछौं । यही नै वास्तवमा मानिसले खोजिरहेको वा खोज्नैपर्ने बाटो हो । यी सबै मनकै सक्रिय माध्यमबाट मात्र सम्भव हुन्छ । त्यसैले मन जानेमा हीरा हो, नजानेमा कीरा हो । हामीले सच्चा जौहरी भई हीराको सही पहिचान गर्नुपर्दै । चुरौटेले हीराको पहिचान गर्न सक्दैन । अतः हामीले बारम्बार मनलाई वशमा राख्ने र निर्मल पार्ने काममा उद्यत रहनुपर्दै । यसले मात्र हाम्रो कल्याण गर्दछ । अतः दुःख-मुक्तिको सशक्त माध्यम नै सुमन हो ।

अन्तमा हामी निष्कर्ष निकाल्न सक्छौं कि मनलाई उचित र उपयुक्त तालिम दिई वशमा लिन सकियो भने बिस्तार बिस्तारै विकारहरूको स्थानमा मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, त्याग, सद्भावना आदि गुणहरू विकसित हुन्छन् । मिथ्यादृष्टि सम्यकदृष्टिमा परिणत हुन पुगदछ जसबाट जीवन सुन्दर, शान्त, सुखी र सार्थक

हुन्छ । अन्ततोगत्वा, सम्पूर्ण दुःखबाट विमुक्तावस्था निर्वाणको पनि साक्षात्कार हुन्छ । यही नै मानव जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो र हुनुपर्छ पनि । त्यस्तो व्यक्तिले जीवन पाएर जे गर्नु थियो, गरिसकेको हुन्छ । जीवन धन्य धन्य हुन्छ । यहाँनिर मानव जुनी पाउनुको सार्थकता भेटिन्छ ।

अस्तु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।



स्वार्थता त्यागनु नै सुखको आधार हो ।

- उदानवरग



ठीक वचन बोल, बेठीक होइन । प्रिय वचन बोल, अप्रिय होइन अनि सत्य वचन बोल, असत्य होइन ।

- उदानवरग



जसरी एउटी आमाले ज्यानको बाजी थापेर पनि आफ्नी एकलो छोराको हेरचाह गर्दछ, त्यस्तैगरी हामीले पनि सबै प्राणीहरूप्रति असीम मैत्री राख्नुपर्छ ।

- मेत्तसुत

दुःख-चक्र प्रवर्तन

संसारमा विभिन्न प्रकारका प्राणीहरू बास गरिरहेका छन् । ती प्राणीहरू आ-आफ्नो कर्मको अधीनमा, रही विभिन्न योनीमा जन्म लिई आ-आफ्ना कर्मानुसार जीवन बाँचिरहेका छन् । प्राणीहरूका आहार, बासस्थान, बानी-व्यहोरा, रूप-रंग र आकार-प्रकार एकनासमा छैनन् । तर जन्म, व्याधि, जरा, र मरण दुःखको पृष्ठभूमिमा हेर्दा ती कुनै पनि अर्थमा भिन्न छैनन् । ठूला-साना, दृष्ट-अदृष्ट, स्थलचर, जलचर, नभचर जुनसुकै होऊन् – मानिस हुन्, पशु-पञ्ची हुन्, कीरा-फत्याङ्गा हुन्, सबै नै आ-आफ्नो कर्म संस्कार अनुसारले दुःख भोगी संसारमा विचरण गरिरहेका जीव हुन् । दुःख-चक्रमा फसी फनफनीरहेका हुन् ।

प्राणीहरूमध्ये मानिस सर्वोच्च हो भनी भन्दछन् । खान-पिउन, बस-उठ गर्न, पढाइ-लेखाइ गर्न र सुविधायुक्त जीवन बाँच्न जानेर मात्र मनुष्य जीवन माधिको श्रेणीमा पर्दछ भनिएको होइन । शील सदाचारको जीवन बाँचेर, समाधिको अभ्यास गरेर अनि प्रज्ञाको विकास गरेर जन्मजन्मान्तरको संस्कारको गाँठोलाई फुकाउने काम मानिसले मात्र गर्न सकदछ,

अन्य प्राणीले सक्दैन । त्यसैले मात्र मानिसको जीवन अन्य प्राणीहरूको जीवनभन्दा उच्च र महान् छ भनिएको हो । यी तीन – शील, समाधि र प्रज्ञाले मात्रै मानिसलाई पशुत्वबाट उँभो उठाउन सक्दछ । नभए मानिस कुनै प्रकारले पनि उच्च र महान् हुँदैनन् ।

मानिसको जीवनमा नाना प्रकारले शारीरिक र मानसिक दुःखले पिरोलिरहेका हुन्छन् । भगवान् बुद्धले खास-खास दुःख यिनै हुन् भन्नुभएको छ । जन्म हुनु दुःख, बूढा-बूढी हुनु दुःख, रोग हुनु दुःख, मर्नुपर्ने दुःख, प्रियसँग विछोड हुनुपर्ने दुःख, अप्रियसँग संयोग हुनुपर्ने दुःख, इच्छा अपूर्ण हुने दुःख अनि संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा पञ्चस्कन्धयुक्त देह धारण गरिरहनुपर्ने बाध्यता नै दुःख हो ।

फेरि अर्को किसिमले भन्नपर्दा दुःखलाई तीन प्रकारले व्याख्या गरिएको छ –

(१) शरीरमा घाउ, खटिरा, चोट पटक, मर्कने, भाँचिने र अंगभंग हुने र विभिन्न रोग व्याधिले आक्रान्त भई खप्नुपर्ने दुःख र मनमा अनेक दृष्ट-अदृष्ट कारणले चिन्तित भई, शोक, विलाप गरी व्यथित हुनुपर्ने दुःख । यसलाई दुःख-दुःख भनिएको छ यी दुःखले धेरथोर मात्रामा सबैलाई सताइराखेकै हुन्छ ।

(२) आफूलाई मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति सधै त्यतिकै समानरूपले सुखकारी भइराख्दैनन् । समयसँगसँगै ती

क्रमशः परिवर्तन भइजाँदा छन् । वस्तु भए सुकेर, गलेर, रंग बदलेर, आकार बिकृत भएर, वजन घट-बढ भएर, सुवास र सौन्दर्य बिलाएर हेनै नहुने भएर जान्छन् । यसरी परिवर्तन भएर जाँदा यसले हामीलाई दुःख नै दिन्छ । मनपर्ने व्यक्तिको सम्बन्धमा पनि कुरा यस्तै यस्तै छ । ती पनि सँधै उस्तै भएर बस्दैनन् । आफू पनि सँधै रातो-पीरो स्वस्थ भइरहैदैन । हेदहिँदै बूढो भएर जान्छ । शरीर सुकेर, गलेर, इन्द्रिय शिथिल भएर, रोगी भएर, रूपरंग फुङ्ग उडेर हेनै नहुने भएर जान्छ । यसको कारणले पनि दुःखानुभूति भइरहन्छ । यसलाई विपरिणाम-दुःख भनिएको छ । यी दुःख पनि सार्वजनिक नै हुन् ।

(३) पूर्वजन्ममा आफूले गरिआएका अकुशल कर्म वा बनाइएका संस्कारले फल दिँदा अकस्मात सोच्दै नसोचेजस्तो सपनाभैं घटनाहरू घटित हुन पुगदछन् । तिनले पनि दुःख दिइराख्छन् । कहाँ, कहिले, किन र कसरी भनेर सोधनी गर्नै भ्याइँदैन । तुरुन्त फल दिएर गइहाल्छन् । यसलाई संस्कार-दुःख भनिएको छ । यसले पनि कसैलाई छोड्दैन । फेरि भन्नुपर्दा, भवको कारणले जन्म लिई साँझ-बिहान गर्दैरहनुपर्ने काम र त्यसबाट प्राप्त हुने हैरानी, भफ्ट, पीर लिइरहनुपर्ने कारण पनि संस्कार-दुःखअन्तर्गत पर्दछन् ।

यसरी हामी बुझदछौं – यी तीन किसिमले हामीले जीवनको पाइला पाइलामा दुःखानुभूति पाइराख्छौं । संक्षेपमा भन्नुपर्दा मानिस मात्र होइन, जुनसुकै जीवलाई पनि जन्म, जरा, व्याधि र

मरण दुःखले छोडैन । यिनबाट कोही पनि बच्चन सकैदैनन् । अन्य साना-ठूला दुःख त बिहान, बेलुकी जुनसुकै बेला पनि व्यक्तिगत पारिवारिक, सामाजिक र व्यावसायिक जीवनमा आइपर्ने दुःख, भमेला र चिन्ताको गणना नै छैन । फेरि प्राकृतिक प्रकोपबाट, राजनीतिक घटनाक्रमबाट र मानवीय पाश्विक प्रवृत्तिबाट आउने दुःख त एकातिर छैदछ ।

माथि उल्लिखित विभिन्न खाले दुःखका कारणहरू के के हुन् ? प्रश्न आउन सक्छ जुन स्वाभाविक छ । भगवान बुद्धले भन्नुभयो – तृष्णा नै सम्पूर्ण दुःखको कारण हो । तृष्णा भनेको मन पर्नेप्रतिको आसक्ति, मन नपर्ने प्रतिको घृणा, द्वेष र क्रोधको भावना र अज्ञानता हो । तृष्णा तीन किसिमको हुन्छ – कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा ।

धन-सम्पति, घर-घेत, सुन-चाँदी, यश-प्रसिद्धि, सन्तान आदि संग्रह गर्नु र त्यसमा आसक्त भई पुनः पुनः वृद्धि गर्दै लैजाने इच्छा, आकांक्षा लिनु तर तिनको सदुपयोग नगर्नुलाई ‘कामतृष्णा’ भनिन्छ ।

बारम्बार जन्म लिने र अझ बढी सुख भोग गर्ने लालसा जगाउनु । ‘आफू’ भन्नेलाई सदैव जीवित राख्ने इच्छा बोकी देव र ब्रह्मलोकसम्म पनि भव-यात्रा चलाउने आसक्तिको नाम हो – भवतृष्णा । यो तृष्णा बोकेकाले मुक्ति निर्वाणको उपाय चाहेका हुँदैनन् । दुःखकै भुमरीमा रमाउँछन् ।

यही एउटा मात्र जन्म हो । यही जन्म नै प्रथम पनि हो

र अन्तिम पनि हो । अब अर्को जन्म छैन । जे गर्नु छ, अहिल्यै गर्नुपर्छ । ‘मरेपछि दुमै राजा’ भनेर जसरी पनि सुखभोग गर्ने उद्देश्य बोकेर पाप-पुण्यको ख्याल नै नगरी जे पायो त्यो जसरी पायो त्यसरी जीवन विताउने तृष्णाको नाम हो – विभवतृष्णा । यो तृष्णासहितको मानिसमा लाज, शर्म, धर्मको नामनिशान नै हुँदैन । चार्वाकको ‘यावत् जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा धृतं पियेत्’ भन्ने सिद्धान्त अनुसार स्वच्छन्दरूपले कर्म गर्दछ ।

तृष्णा के हो भन्नेबारे यसरी पनि बुझन सकिन्छ । तृष्णा लोभ, क्रोध र मोहसंयुक्त हुन्छ । वास्तविक सुख के हो भन्ने कुरा नबुझी अनेकानेक भौतिक सुखको पछि लागी अनेक हुने नहुने कर्म गरी, शील समेत भंग गरी, लोभ लालचलाई बढावा दिई कर्म गर्नु नै तृष्णाको कारणले हो । यथार्थ कुराको ज्ञान नहुनु अज्ञानता (मोहावस्था) हो । यसैको कारणले मानिसले प्रियप्रति लोभ जगाउँछ र अप्रियप्रति क्रोध जगाउँछ । यसैबाट संस्कार बनी दुःख सम्वर्द्धन हुनजान्छ ।

तृष्णाले गर्दा नै विपल्लास उब्जन्छ, क्रिया-प्रतिक्रिया गरिन्छ, असन्तुष्टि पालिन्छ, धृणा अहंकार, मद-मात्सर्य उब्जन्छ, लोभ लालचलाई हावा मिल्दछ र रिसको आगोको लप्का चुलिन्छ । यसैकै कारणले दुःखको वृद्धि हुन्छ, सुख बिलाउँछ, मनमा चिन्ता र भयं जारदछ, आफूसँग भएकोमा असन्तुष्ट हुन्छ, अरूसँग भएकोमा आँखा गाड्छ र सदैव बहिर्मुखी भएर आफूले आफैलाई

नचिन्ने कारण बन्दछ । अनि दुःख-चक्र प्रवर्तन हुन्छ । दुःखबाट दुःखकै उत्पति हुन्छ । दुःखले फेरि कारण बनाउँछ । कारणले फेरि दुःखै निम्त्याउँछ । यसरी दुःख-चक्रको पाँगा गुडि नै रहन्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार हेरेमा पनि थाहा लागदछ— अतीतको अविद्याको कारणले संस्कार बन्यो । संस्कारको कारणले विज्ञान (प्रतिसन्धि) बन्यो । जन्म भयो । विज्ञानको कारणले वर्तमान जीवनमा नामरूप प्राप्त भयो । नामरूपबाट षडायतन बन्यो । षडायतनको कारणले विषयसँग इन्द्रियको स्पर्श भयो । स्पर्श भएको कारणले संवेदना उभियो । संवेदनामा प्रिय अप्रियताको आधारमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भएको कारणले तृष्णा उभियो । तृष्णा कसिस्दै जाँदा उपादान बन्यो । उपादानको कारणले भव बन्यो । भवको कारणले पुनर्जन्म लिनुपर्ने भयो । जन्म भएपछि अनेक प्रकारको शारीरिक र मानसिक दुःखको साथै बूढाबूढी हुनुपर्ने, रोगी हुनुपर्ने र मर्नुपर्ने अनिवार्य- दुःखबाट जकडिने कारण बन्यो । यसरी दुःखको खाडलमा जाकिनुपर्ने वाध्यताको शिकार हुनुपर्ने भयो ।

यसबाट दुईटा कुरा स्पष्ट हुन आउँछ । संवदनाबाट तृष्णा उभिन्छ र तृष्णाबाट उपादान, भव र जन्म दिने रहेछ । अनि जन्मबाट दुःख खप्नुपर्ने रहेछ । यो एउटा कुरा स्पष्ट हुन आउँछ । अर्को कुरा तृष्णा नउभिए दुःखको कारण नष्ट

भई दुःखको निवारण सम्भव हुने रहेछ । संवेदना त निवारण गर्न सकिदैन । तर राग र द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी तृष्णालाई रोक्न सकिने रहेछ, र दुःखको कारण बन्न नदिने क्रम चलाउन सकिने रहेछ ।

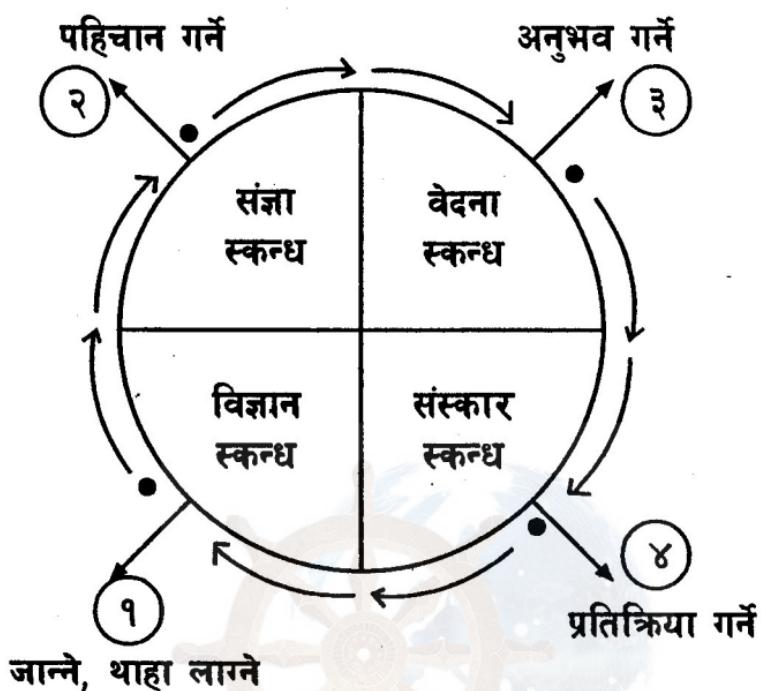
संवेदनालाई साक्षीभावले हेर्न सकिएमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया हुँदैन । त्यसको स्थानमा प्रज्ञाले ठाउँ ओगट्छ । त्यो संवेदना बिस्तारै विलय हुन थाल्छ । अर्को उछ्छ, त्यसलाई पनि समता राखी प्रज्ञापूर्वक हेर्न सकिन्छ । त्यसको पनि विलय हुन्छ । यसरी संवेदनाबाट तृष्णा बन्दैन र उपादान, भव अनि पुनर्जन्मको सम्भाव्यता समाप्त हुन पुरदछ । यही विशुद्धिको मार्ग हो । किनभने यो क्रमको संचालनबाट दुःख-चकको पाँग्रा टक्क रोकिन जान्छ ।

जन्म लिएपछि पञ्चस्कन्धको उदय हुन्छ नै । पञ्चस्कन्ध नै दुःखका स्रोत हो । पञ्चस्कन्ध भनेको पाँच स्कन्धहरूको समूह हो । ती पाँच स्कन्धहरू हुन् – रूपस्कन्ध, विज्ञानस्कन्ध, संज्ञास्कन्ध, वेदनास्कन्ध र संस्कारस्कन्ध । यसलाई संक्षिप्तमा ‘नामरूप’ पनि भनिन्छ । ‘नाम’ भनेको चित्त हो र ‘रूप’ भनेको शरीर । ‘नाम’ मा रूपस्कन्ध एउटालाई छोडेर अन्य चार स्कन्धहरू समाविष्ट हुन्छन् । ‘रूप’ मा शरीर एउटा मात्र । तर पनि ‘रूपस्कन्ध’ भित्र चार महाभूत समाहित भएको हुन्छ । ती हुन् – माटो, पानी, अग्नि र वायु । तिनका पनि चार स्वभाव गुण धर्म हुन्छन् – रंग, रस, ओज र गन्ध ।

‘नाम’ लाई चित्तस्कन्ध पनि भनिन्छ । कर्म गर्ने त यही चित्तस्कन्धले हो । रूपस्कन्धले नामस्कन्धको खटन-पटनको कार्यान्वयन मात्र गर्दछ । विज्ञानले जान्ने काम गर्दछ । संज्ञाले चीज, वस्तु र व्यक्तिको पहिचान गर्ने काम गर्दछ । वेदनाले सुखद् दुःखद् अनुभव गर्दछ र संस्कारले प्रतिक्रिया गरी कर्म बनाउँछ । अब नामस्कन्धले के कस्तो काम गर्दछ र कसरी तृष्णामार्फत् दुःख-संस्कारको निर्माण गर्दछ भन्ने बुझौं ।

- | | |
|---|--------------------------------|
| १. कुनै वस्तुलाई देख्यो | - यो विज्ञानस्कन्धको काम भयो । |
| २. कुनचाहीं वा कस्तो देख्यो | - यो संज्ञास्कन्धको काम भयो । |
| ३. देखेर के कस्तो अनुभव भयो | - यो वेदनास्कन्धका काम भयो । |
| ४. अनुभव भएकोमा आफूले
के कस्तो प्रतिक्रिया गन्यो | - यो संस्कारस्कन्धको काम भयो । |

यसरी नै शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा पनि काम हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न सकिन्छ । नामस्कन्धमार्फत् कसरी संस्कार बनी दुःख-चक्र प्रवर्तन हुने रहेछ भन्ने कुरा नामस्कन्धको कामको सन्दर्भमा तल दिइएको चित्रबाट पनि प्रष्ट हुनेछ ।



दुःख-चक्र प्रवर्तन चित्र

‘नामस्कन्ध’ अन्तर्गत रहेका यी चार स्कन्धहरू – विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार एकपछि अर्कोले काम गर्दै कसरी संस्कार बनाउँदा रहेछन् र कसरी दुःख सम्बद्धनको काम तमाम गर्दा रहेछन् भन्ने कुरा माथि दिइएको चित्रबाट बुझ्न सकिन्छ । विज्ञानस्कन्धले कुनै वस्तु, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको जानकारी दिने, संज्ञास्कन्धले यस्तो उस्तो भनी पहिचान जनाउने, वेदनास्कन्धले प्रिय तथा अप्रिय अनुभव गराउने र त्यस वेदनाप्रति प्रतिक्रिया

गरी संस्कारस्कन्धको कर्मसंस्कार बनाउने काम द्रुतगतिमा पूरा हुन्छ । यो क्रम अनिमेष चलिरहन्छ र दुःख-चक्र प्रवर्तन भइरहन्छ । यसमा अघि माथि भनिएजस्तै वेदना (संवेदना) को अनुभूति हुँदा प्रियमा राग नजगाई अप्रियमा द्वेष नजगाई तटस्थ रही अनित्यताको बोध जगाई प्रज्ञाको सम्बद्धन गर्न सकिएमा संस्कारस्कन्धलाई पालो दिने काममा रोक लगाउन सकिन्छ र दुःख सम्बद्धनमा ब्रेक लाग्न सक्दछ । कारण भएसम्म प्रभाव हुन्छ । प्रभावबाट फेरि कारण नै बन्दछ । कारणबाट फेरि प्रभाव । यो चक्र चलिनै रहन्छ । कारण बन्नबाट रोक लगाइएमा प्रभाव हुँदैन र फेरि अर्को कारण बन्ने अवसर नै प्राप्त हुँदैन । यस कुरालाई 'धर्म-चक्र' शिर्षकमा चर्चा गरिने नै छ ।

दुःख चाहिँदैन भनेर मात्र पुर्दैन । दुःखका कारणलाई नै बुझी कारणलाई निमित्यान्न पार्नुपर्दै । दुःख-चक्र प्रवर्तन कसरी हुने रहेछ भन्ने कुरालाई सम्यकरूपले बुझनसकेमा त्यसबाट त्राण पाउने उपायलाई अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

अस्तु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।



सुखसाथ बाँच, घृणा गर्नेलाई घृणा गरेर होइन ।

घृणा गर्नेहरूको माभु घृणामुक्त भइरहनुपर्छ ।

- धम्मपद

धर्म-चक्र प्रवर्तन

दुःख कसलाई मनपर्छ ? कसैलाई मनपर्दैन । दुःख नै मनपर्ने भए धर्म कसलाई किन चाहिन्थ्यो ? दुःख मन नपर्ने भएको कारणले नै धर्मको सहारा चाहिएको हो । दान, पुण्य, शील र ध्यान समाधि चाहिएको हो । दुःखबाट मुक्त हुने मार्गको अन्वेषण गर्नुपरेको हो । त्यसैका लागि नै यतिका धर्महरू च्याउ उम्मेखै उम्मेका हुन् । दुःख नै सबैलाई मन परेको हो भने दुःख-चक्र प्रवर्तन भएकै रुचाउँथे । धर्म-चक्र प्रवर्तन गर्नुपर्ने कुनै प्रयोजन दृष्टिगोचर हुँदैनथ्यो । कमाउन, सुख बटुल्न, स्वस्थ्य भई बाँच्न यसरी खाइ-नखाइ, दिन-रात नभनी, घाम-पानी नभनी, भोक-तिख्वा नभनी, थकाइ-निन्द्रा नभनी, देश-विदेश नभनी परिवार छाडी अर्काको खप्की खाँदै जी-हजूर गर्दै खटिएर काम गर्दैनथे होलान् । तर त्यसो होइन, दुःख नै सत्य हो, सुख कदापि होइन । सुख त दुःखकै अर्को नाम हो । त्यसैले दुःख-मुक्तिको अवस्थाको प्राप्ति नै सबैको चाहना हो । त्यसैको लागि धर्मको भूमिका अनिवार्य छ । तर त्यो धर्म साम्प्रदायिकता विहिन हुनुपर्छ । सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक हुनुपर्छ । सत्ययुक्त हुनुपर्छ ।

वास्तवमा मानिसलाई दुःख मनपर्ने भए आफ्नो सुरक्षाको

व्यवस्था कसले किन गर्थे, आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह किन गर्थे, आफ्नो विषम परिस्थितिलाई सपार्न को किन लाग्थे अनि सुविधाजनक र सुखपूर्वक जीवन बाँच्न आवश्यक सामग्रीहरूको संग्रह कसले किन गरिरहन्थे ? रोगी हुँदा डाक्टर वैद्यकहाँ, हस्पिटल, नर्सिङ होम र स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा किन धाउँथे ? जुनसुकै आपद-विपद्को विषम परिस्थितिमा पनि प्रशन्न नै रहन्थे । दुःखी को किन हुन्थे ? तर मानिसले दुःखबाट बच्ने उपाय गर्दैरहन्छन् । सुख खोज्ने काम जारी नै राख्छन् । दुःख निवारणखातिर नै अनेक देवदेवीहरूको भाकल गर्दै शरण परी सुखको कामना गर्दैरहन्छन् ।

दुःखको घृणित पञ्जामा परी तृष्णावश राग र द्वेषको प्रतिक्रिया गर्दै जन्म-मरणको फन्दा गलामा भिरी भव-वन्धनमा पर्नु कुनै अर्थमा बुद्धिमानी होइन । दुःखलाई टाउकोमा परेको आगोको फिलिङ्गो सम्भी तुरुन्तै मिल्काउनु नै श्रेयष्कर र बुद्धिमानी ठहर्छ । त्यसैले त धर्म र धर्माभ्यास चाहिएको हो । धर्म भनेको दुःखीहरूको लागि पञ्चीलाई पखेटा र अन्धालाई आँखाभै अत्यावश्यक र सुखकारी हुन्छ । धर्म भनेको पूजा-आजा, कुरीति, कुथिति, कर्मकाण्ड, कुसंस्कारको पर्याय होइन । यिनीहरूबाट धर्म सर्वथा मुक्त हुनुपर्छ । धर्म त आफूलाई पनि र अर्कालाई पनि सुखले राख्न चाहिएको हो । आफ्नो हित सुखको लागि अरूको कुभलो नगर्ने र अर्काको मात्र भलाइको नाममा आफ्नो पतनको कारण पनि नबन्ने कल्याणकारी मार्गको नाम हो – धर्म । यसका लागि शीलधर्मको पालना हुनुपर्छ, समाधिको अभ्यास हुनुपर्छ र

प्रज्ञाको विकास हुनुपर्छ । यी तीनको धारण-पालन नै सद्धर्मको अभ्यास हो । यी तीन संयुक्त नभएमा धर्म वास्तवमा पंगु हुन्छ । धर्मको कार्य पूर्ण हुँदैन ।

काय-कर्म र वची-कर्म सुधार गर्ने र काय र वचनमार्फत् यस्तो कुनै काम नगर्ने जसद्वारा आफूलाई पनि अरूलाई पनि दुःख दिन्छ, आँसु दिन्छ । काय र वचनमार्फत् आफूलाई पनि अरूलाई पनि सुख दिने काम शीलले गर्दछ । त्यसैले शील पालन आवश्यक मात्र होइन अनिवार्य पनि छ ।

मनलाई आफ्नो वशमा लिनु र मनको कर्मलाई सुधार गरी मन निर्मल गर्ने काम समाधिले गर्दछ । त्यसैले समाधिको अभ्यासले मात्र दुःखको निराकरण हुन सक्दछ ।

मनलाई निर्मलीकरण गर्ने कार्यमा अधि सरी पुराना संस्कारलाई एक एक गरी उन्मूलन गर्ने काममा प्रज्ञाको भूमिका अपरिहार्य छ । यसैको बलले नै पुराना संस्कारहरूको क्षय हुने र नयाँ संस्कारहरूको निर्माण नहुने काम हुन्छ ।

यथार्थ ज्ञान, अनुभवजन्य ज्ञान र सम्यक् ज्ञानलाई नै प्रज्ञा भनिएको छ । व्यक्ति, वस्तु र स्थितिलाई जस्तो छ त्यस्तै देख्नु र त्यसप्रति रागले रंजित नहुनु, द्वेषले दुषित नहुनु र मोहले मुढित नहुनु अनि अनित्य, दुःख र अनात्मको भाविता गरी शरीरमा प्रकट हुने र भइरहेको संवेदनालाई अनासक्त भई यथाभूत अनुभूत गर्नु प्रज्ञाको विकासले मात्र सम्भव हुन्छ । प्रज्ञा नै मानवको सर्वोत्तम रत्न हो । ‘पञ्चा नरानं रत्तनं’ ।

दुःखबाट त्राण पाउन मानिसले दुःख-मुक्तिको अवस्था खोजदछ । वास्तवमा दुःख-मुक्तिको अवस्था मौजुद छ । तृणालाई मौका नदिई, समाधिको अभ्यास गरी पुराना संकलित विकारहरूको पूर्ण निवारण गर्न सकिएको खण्डमा दुःख-वनधनबाट पूर्ण छुटकारा पाउने अवसर भेटिन्छ । यस अवस्थालाई नै 'निर्वाण' भनिएको छ । 'निर्वाण' नै सर्वोच्च र अक्षय सुख हो । 'निर्वाण' पनि दुई किसिमको हुन्छ । शरीर बाँकी रहे पनि क्लेशरहित अवस्थालाई 'सोपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ र शरीर पनि क्लेश पनि शेष नरहेको अवस्थालाई 'अनुपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ ।

अब त्यस अक्षय सुख 'निर्वाण' साक्षात्कार गर्न कसरी र के गर्नुपर्ला भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक छ । निर्वाण साक्षात्कार गर्न आवश्यक उपाय वा मार्ग पनि नभएको होइन । त्यो उपाय वा मार्ग भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । साथै चार ब्रह्मविहारको भावना, आस्रवको क्षय गर्ने अभ्यास, दस पुण्य-क्रियालाई प्रयोगमा ल्याउने, शमथ एवं विपश्यना ध्यानको अभ्यास गर्ने काम नै निर्वाण प्राप्तिको मार्ग हो ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनेको आठ अङ्गले युक्त मार्ग हो । ती आठ अङ्गमा – तीन शीलस्कन्धअन्तर्गत, तीन समाधिस्कन्धअन्तर्गत र दुई प्रज्ञास्कन्धअन्तर्गत विभक्त गरिएका छन् ।

शीलस्कन्धमा आउने तीन अङ्ग हुन् – सम्यक् वचन, सम्यक् कर्म र सम्यक् आजीविका । समाधिस्कन्धमा आउने तीन

अङ्ग हुन् – सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि ।
प्रज्ञास्कन्धमा आउने दुई अङ्ग हुन् – सम्यक् दृष्टि र सम्यक् संकल्प ।

शील	सम्यक् वचन	– आफूलाई र अर्कालाई पनि हित हुने कुरा गर्नु ।
	सम्यक् कर्म	– आफूलाई र अर्कालाई पनि हित हुने शारीरिक कार्य गर्नु ।
	सम्यक् आजीविका	– आफूलाई र अर्कालाई पनि हित हुने व्यवसाय अपनाउनु ।
समाधि	सम्यक् व्यायाम	– आध्यात्मिक उन्नतिको निमित्त सम्यक् प्रयत्न गर्नु ।
	सम्यक् स्मृति	– प्रत्येक शारीरिक र मानसिक गतिविधिमा होस राख्नु ।
	सम्यक् समाधि	– राग, द्वेष र मोहरहित ध्यानमा एकाग्रता । मनको निर्मलीकरण ।
प्रज्ञा	सम्यक् दृष्टि	– मिथ्यादृष्टि हटाई सम्यक् धारणा धारण गर्नु ।
	सम्यक् संकल्प	– मैत्री, करुणा र त्यागजस्ता संकल्प मनमा लिनु ।

(५३)

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको भाविता गर्नुको अतिरिक्त चार ब्रह्मविहारको भावना गर्नु पनि उपयुक्त हुन्छ । चार ब्रह्मविहार भनेको – मैत्री ब्रह्मविहार, करुणा ब्रह्मविहार, मुदिता ब्रह्मविहार र उपेक्षा ब्रह्मविहार हुन् ।

सबैलाई समान दृष्टिले हेर्नु र त्यस्तै व्यवहार गर्नु मैत्री ब्रह्मविहार हो । आफूभन्दा कमजोर, विपन्न, अज्ञानी, दीन हीन, दुःखीहरू देखेर उनीहरूका दुःख कष्टमा मन कमलो पारी दुःख निवारणार्थ दयाभाव र करुणाभाव राखी मनले पनि र शरीरले पनि प्रयत्न गर्नु करुणा ब्रह्मविहारमा स्थित हुनु हो । आफूभन्दा सुखी, बलियो, सम्पन्न, ज्ञानीहरू देखेर मनमा ईर्ष्याभाव नल्याई मन प्रशन्न पार्नु र उनीहरूको सुख भएको देखेर भित्रभित्रै गदगद हुनु मुदिता ब्रह्मविहारमा स्थित हुनु हो । बाँचुञ्जेल सुख-दुःख, जीत-हार, निन्दा-प्रशंसा र यश-अपयशजस्ता लोकधर्मले हामीलाई छोड्दैन । प्रभावित पारिरहेका छन् र पार्धन् पनि जुनसुकै जस्तोसुकै अवस्थामा पनि मन संतुलित बनाइराख्नु, दुःखमा छाती पिछीपिटी रोइकराइ नगर्नु र सुखमा नमात्तिनु, समतामा स्थित राख्नु उपेक्षा ब्रह्मविहारको भावना गर्नु हो ।

दस पुण्य-क्रिया-वत्थु भनेर हामीले गर्नुपर्ने कुशल कर्महरू पनि छन् । यिनीहरूको पनि दुःख-मुक्तिको साधनामा अनिवार्य र अपरिहार्य कार्यहरू हुन् । शीलपालन गरेर नगर्नु पर्ने कामहरू नगर्ने भन्ने बुझिन्छ, जस्तै – प्राणी हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठ नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु । यी

बाहेक गर्नैपर्ने कामहरू पनि छन् । ती दस पुण्य-क्रिया हुन् । जस्तै- १) दान प्रदान गर्नु, २) शील पालन गर्नु, ३) तप ध्यान गर्नु, ४) आदर गौरव राख्नु, ५) कुशल तथा पुयण कार्यमा मद्दत गर्नु, ६) धर्मका कुरा सुन्नु, ७) धर्मका कुरा सुनाउनु, ८) अरूले गरेका कुशल तथा पुण्य कर्मको अनुमोदना गर्नु, ९) आफूले सम्पादन गरेका पुण्य कर्मबाट प्राप्त पुण्य बाँडिदिनु र १०) सम्यक् धारणा लिनु ।

दुःखबाट पूर्णतः मुक्ति पाउन अर्को नगरिनहुने कर्म हो शमथ र विपश्यना ध्यान-भावना । यसले मात्र मनलाई वशमा लिई मनलाई विकारबाट निर्मल गर्न सक्दछ । क्लेशावरण च्याती निर्वाणको साक्षात्कार गराउँछ । शमथ भनेको मनको एकाग्रता कायम गर्ने ध्यानको आलम्बन हो । यसलाई 'चित्तेकाग्रता' पनि भनिन्छ । यसको अर्को अर्थ समाहित चित्त हो । यसको प्रमुख उद्देश्य नै पाँच नीवरणलाई निष्टेज पारी चित्तलाई वाधा व्यवधानमुक्त बनाउनु हो । ती पाँच नीवरण भनेकै ध्यानका शत्रु हुन् । जसले राम्रो कामकुरामा विरोध उत्पन्न गर्दछ । ती पाँच हुन्- १) राग (लोभ), २) द्वेष (क्रोध), ३) मनको चञ्चलता, ४) मनको अकर्मण्यता (आलस्यता) र ५) शंका उपशंका । यी पाँच तत्त्वले निर्वाण मार्गमा टगारो हाल्ने काम गर्दछन् ।

विभिन्न कारणवश शरीरको धरातलमा अनेक प्रकारका संवेदनाहरू प्रकट भइरहन्छन् । पहिले पहिलेका संस्कारहरूको फलस्वरूप पनि अनेक प्रकारका संवेदनाहरू उभिजन्छन् । ती

संवेदनाहरू स्थूल पनि हुन सक्छन्, सूक्ष्म पनि हुन सक्छन्, प्रिय पनि हुन सक्छन्, अप्रिय पनि हुन सक्छन्। जस्तोसुकै संवेदना होस् प्रियमा राग अनि अप्रियमा द्वेषको प्रतिक्रिया नगरिकन जस्तो हो, जे जस्तो अनुभव भइरहेको छ, त्यस्तै अनुभव गरिराख्ने, संवेदनाको यथार्थ जानकारी लिइरहने अनि ती सुखद दुःखद जुन भए पनि अनित्य हुन्, दुःखका कारक-तत्त्व हुन् र अनात्मा पनि हुन् भनी भाविता गरिराख्नु नै विपश्यना-ध्यान-साधना हो भनेर बुझ्नुपर्छ । यसबाट मात्र जन्म-जन्मान्तरको संस्कारको गाँठो फुकाउने काम हुन्छ अनि लगतै दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' लाई साक्षात्कार गरिलिन सकिन्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार दृष्टिगत गरेमा पनि अविद्या नभएमा संस्कार बन्दैन, संस्कार नबने प्रतिसन्धि विज्ञान हुँदैन, विज्ञान नभए नामरूप (शरीर र चित्त) हुँदैन, नामरूप नभए ६ आयतन हुँदैन, ६ आयतन नभए स्पर्श हुँदैन, स्पर्श नभए संवेदना उत्पन्न हुँदैन, संवेदना नभए तृष्णा उब्जैदैन, तृष्णा नउब्जे उपादान बन्दैन, उपादान नबने भव तयार हुँदैन, भव तयार नभए जन्म (पुनर्जन्म) हुँदैन । जन्म नै नभए रोगी, बूढाबूढी हुने, मर्ने वाध्यता सृजना हुँदैन अनि नाना प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको संभाव्यता पनि रहैदैन । यसरी तृष्णा र तृष्णाको कारणले निर्माण भएका विकारहरू सबै निर्मूल हुन पुगदछन् । यही नै दुःख-मुक्तिको अवस्था हो, निर्वाण हो अनि परम सुखको अवस्था हो जुन सुख अक्षय हुन्छ । त्यो अवस्था अजर अनि अमर पनि हुन्छ । यस अवस्था प्राप्त

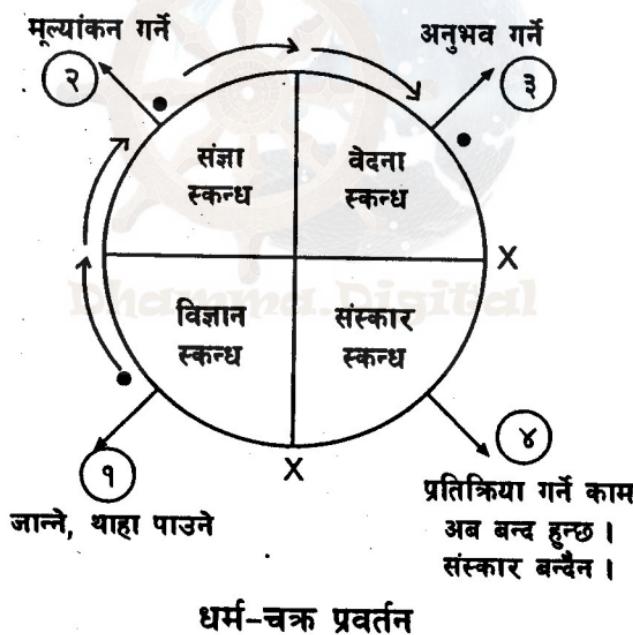
व्यक्तिले फेरि गर्भबास गर्न पर्दैन । ऊ सदाको लागि जन्म-मरणबाट मुक्त रहन्छ ।

माथि पनि उल्लेख भइसकेअनुसार— वर्तमान जीवनमा जन्मदेखि संवेदनासम्म अर्थात् — जन्म, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना एक पछि अर्को गरी अगाडि बढ्छ । यहाँसम्म स्वतः अगाडि सर्दैजाने भएकोले संवेदनासम्मको प्रवाहलाई कसैले रोक्न सक्दैन । संवेदनाबाट अगाडि बढे तृष्णा भेटिन्छ र त्यसपछिको उपादान, भव, पुनर्जन्म एकपछि अर्को हुँदै दुःखको असीम खाडल तयार हुन्छ । यसरी जन्म जन्मान्तरसम्म दुःख भोगिरहनुपर्ने हुन्छ ।

तर संवेदनाबाट अगाडि नबढेमा वा संवेदनामै दुर्याउन सकिएमा दुःख-चक्र प्रवर्तन हुन पाउँदैन । संवेदना उत्पन्न हुँदा प्रिय भए पनि अप्रिय भए पनि राग द्वेषको कुनै पनि प्रतिक्रिया नजगाई अनित्य हुन्, ढिलो चाँडो समाप्त हुन्छन् नै भनी समभाव जगाई प्रज्ञालाई स्थान दिन सकिएमा संवेदना तृष्णामा पदार्पण गर्न पाउँदैन र पछाडिका कडीहरू स्वतः निष्क्रिय हुन पुगदछन् । यसरी प्रत्येक संवेदनालाई यसरी नै अनुभूत गर्न सकिएमा दुःखका कारणको रूपमा रहेका विकारहरू संवेदनाको रूपमा प्रकट भई समाप्त हुन पुगदछन् । यही नै धर्म-चक्र प्रवर्तन हो । ‘वेदनापच्चया तण्हा’ दुःख-चक्र हो र ‘वेदनापच्चया पञ्जा’ धर्म-चक्र हो । हामी सबैले यसरी नै आफ्नो धर्म-चक्र प्रवर्तन गर्नुपर्दछ । भगवान बुद्धले मृगदावनमा पञ्च भद्रवर्गीय समक्ष धर्म-चक्र प्रवर्तन गर्नुभयो । उहाँले मात्र धर्म-चक्र प्रवर्तन गरी हाम्रो धर्म-चक्र

प्रवर्तन हुैन । स्वयंले चलाउनुपर्ने धर्म-चक्र हो यो । जसरी स्वयंको कारणले तृष्णामार्फत् दुःख-चक्रको प्रवर्तन हुन्छ, त्यसरी नै आफूद्वारा नै आफ्नो धर्म-चक्र प्रवर्तन गरिनुपर्छ ।

संवेदनामा पुगेर दुई बाटा भेटिन्छन् – एक तृष्णाको, अर्को प्रज्ञाको । तृष्णा जगाउनु वा प्रज्ञा जगाउनु स्वयं व्यक्तिको हातमा हुन्छ । तृष्णाको बाटो लिए दुःख-चक्र र प्रज्ञाको बाटो लिए धर्म-चक्र प्रवर्तन हुन्छ । चुनाव आफ्नै हो । कुनै देवदेवी वा बाह्य शक्तिले बाटो सृजना गर्ने होइन । मानिस स्वयं आफ्नो स्वर्ग वा नरकको स्थाप्ता हो । तल दिइएको चित्रले धर्म-चक्र प्रवर्तन कसरी हुन्छ, बताएको छ ।



(५८)

देखियो, सुनियो भनेर जानिन्छ, यस्तो देखियो यस्तो सुनियो
भनेर मूल्यांकन हुन्छ, त्यसमा संवेदना जागदछ र संवेदनामा
प्रतिक्रिया बन्द भएमा संस्कार बन्दैन । यो क्रम चालु भइरहे,
दुःखको कारण समाप्त हुन्छ । यही नै धर्म-चक्र प्रवर्तन हो ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



सुन्दर रंगले सजिएको फूलमा सुवास नभएमा अर्थहीन
भएभैं, व्यक्तिले बोलेका चिप्ला मीठा बोली अनुसारको
काम भएन भने त्यस फूलभैं अर्थहीन हुन्छ ।

- धम्मपद



आफ्नो मूर्खतालाई छिटै महसुस गर्ने मूर्खलाई पनि
ज्ञानी नै भन्नुपर्छ । तर आफूलाई नै ज्ञानी ठान्ने व्यक्ति
वास्तवमा मूर्ख नै ठहरिन्छ ।

- धम्मपद

जन्म-मरणको कारण र निवारण

सर्वप्रथम 'प्रतीत्यसमुत्पाद' शब्दको अर्थलाई बुझाउँ। 'प्रतीत्य' र 'समुत्पाद' दुई शब्द मिली बनेको शब्द हो – 'प्रतीत्यसमुत्पाद'। 'प्रतीत्य' भनेको 'उक्त कारणले गर्दा' अथवा 'त्यसको आधारमा' हुन्छ भने 'समुत्पाद' भनेको बन्ने वा उत्पति हुने वा प्रकट हुने भन्ने अर्थ लाग्छ। यसरी 'प्रतीत्यसमुत्पाद' को संयुक्त अर्थ हुन्छ – कुनै एक कारणले प्रभावित भएर कार्य सम्पादन हुन्छ। फेरि त्यही कार्य अर्को कार्यको कारण बन्नजान्छ। यसैलाई कार्य-कारणको सिद्धान्त वा हेतु-प्रत्यय वा हेतु-फलको सिद्धान्त वा 'प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिन्छ।

आगो बल्दा धुँवा उद्ध्वा। धुँवाको अस्तित्व पहिले छैदै थिएन। बीउबाट फूल फुल्छ, फल लाग्छ। आगोभित्र धुँवा थिएन, बीउभित्र फूल र फल थिएन। ती कहाँबाट आए? पहिले देखिदै नदेखिएका, हुँदै नभएका वस्तु कुनै कारण भएर अनि त्यस कारणबाट प्रभावित भई प्रकट हुने कारण-धर्मलाई यहाँ 'प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिएको हो। बीउबाट फूल वा फल प्रकट हुन एउटै मात्र कारणले सम्भव हुँदैन। त्यसका पछाडि अनेक सहायक कारणहरूले आआफ्ना भूमिका अप्रत्यक्षरूपले खेलिरहेका

हुन्छन् । सबै हेतु-प्रत्ययले आआफ्ना भूमिका निभाएरै प्रकटरूपमा फल भेटिने हुन्छ ।

बोधिवृक्षमुनि बसेर, ध्यानष्ठ भई सिद्धार्थले प्रतीत्यसमुत्पादको विदर्शना गर्नुभयो । के कारणले प्रभावित भई प्राणीहरू दुःखको भुमरीमा परी जन्म-मरणको चक्करमा पिल्सरहेका छन् भनी विचार गर्दा दुःखको मूल कारण नै जन्म रहेछ भनेर थाहा पाउनुभयो । जन्म नै नभइदिएको भए कोही पनि बूढाबूढी हुँदैनये न त कोही मर्नुपर्थ्यो । जन्म किन हुनुपर्यो त भनी विचार्दा भवको कारणले रहेछ भनेर थाहा भयो । भव केबाट सम्भव भयो भनेर घोत्तिलंदा उपादान भएर भन्ने कुरा पत्ता लाग्यो । उपादान कसरी सम्भव भयो भनेर विचार गर्दा तृष्णाको कारणले भन्ने कुरा प्रष्ट भयो । तृष्णाको कारण पनि त हुनुपर्द्ध भनेर खोतल्दा संवेदनाको कारणले भन्ने थाहा भयो । संवेदना कहाँबाट प्रकट भयो भनेर सोच्दै जाँदा स्पर्शको कारणले भन्ने ज्ञात भयो । स्पर्श कसरी भयो भनेर घोत्तिलंदा ६ आयतनको कारणले भन्ने थाहा भयो । ६ आयतन कहाँबाट आयो भनेर अन्वेषण गर्दा नाम र रूप (चित्त र शरीर) भएको कारणले भनेर थाहा भयो । नामरूपको कारण विज्ञान, (प्रतिसन्धि), विज्ञानको कारण संस्कार र संस्कारको कारण अविद्या हो भन्ने कुरा एकको पछि अर्को गर्दै कारणको पनि कारण, त्यस कारणको पनि कारण खोतल्दै जाँदा सम्पूर्ण दुःखको मूल कारण अविद्या (यथार्थ ज्ञान नहुन) रहेछ भनेर दुःखको मूल जरा नै पत्ता लगाउनुभयो । यी कार्य-कारण र

कारण-कार्यको श्रृँखलालाई नै प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म भनिएको छ ।

यो प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म वास्तवमा संसारको उत्पति र विनाशबारे बताइएको नभई अनन्तकालदेखि प्राणीहरू के के कारणले भव-चक्रमा परी दुःख भोगिरहेका छन् अनि के गरे ती दुःखबाट त्राण पाउन सकिन्छ भन्ने दुःखका कारण र निवारणबारे व्याख्या गरिएको धर्म हो । कुनै एउटा कारणले प्रभावित भई एउटा कार्य हुन पुगदछ, पछि त्यही कार्य अर्को कार्यको कारण बनिदिन्छ । यसरी कारण-कार्य र कार्य-कारण सिक्रिभै एक कडीमा अर्को कडी गाँसिई संसार-चक्र प्रवर्तन हुनजान्छ । यसरी अनन्तकालदेखि प्राणीहरू भव-चक्रमा पिल्सरहेका छन् ।

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त बुद्ध-शिक्षाको धरोहर हो । यो सिद्धान्त भिक्किदिएको खण्डमा बुद्ध-शिक्षा अपूर्ण हुन्छ र धर्म-सापेक्ष हुन सक्दैन । यसमा दुःखको कारण मात्र होइन, दुःखको निवारण पनि समावेस छ । जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सनुपर्ने कारणको मात्र व्याख्या यसमा छैन, जन्म-मरणबाट पूर्णतया मुक्त हुने उपाय पनि बताइएको छ । प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम खुड्किलाले दुःखको उत्पतिका कारणहरू बताउँछन् भने प्रतिलोम खुड्किलाले दुःखको निवारण हुने कुरा बताउँछन् ।

माथि पनि भनियो जन्म-मरणरूपी दुःखको मूल कारण नै अविद्या हो । यसैले दुःखको पहाड खडा गर्दछ । तर अविद्यालाई विद्यामा परिणत गर्न सके त्यससँग सम्बन्धित भई गाँसिन आउने

अन्य कारणलाई पनि निरोध गर्न सकिन्छ अनि दुःख-वन्धनबाट मुक्त रहेको निर्वाण-सुख पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । यस कुरालाई बुद्धले आफै वीर्य पराक्रमलाई प्रयोग गरी बुद्धत्व लाभ गरी जानिलिनुभएको हो । कसैको सहायता पाएर होइन ।

प्रतीत्यसमुत्पादलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ । एउटा इँटमाथि अर्को इँट थपिदैजाँदा 'पर्खाल' खडा हुन्छ । पहिले अस्तित्वमा हुँदै नभएको पर्खाल अहिले ठिङ्ग उभिएको देख्दछौं । अनि त्यसलाई 'पर्खाल' भन्ने नामाकरण गरिन्छ । वास्तवमा 'पर्खाल' भन्ने वस्तु छैदैथिएन । इँट राख्दैजानेले पनि पर्खाल बनाएका होइनन्, बनेको हो, प्रकट भएको हो । 'पर्खाल' भनिने वस्तुतः इँटा, माटो वा सिमेन्टको जोडाइ मात्र हो । यस्तै गरी मानिस, जनावर वा अन्य चीजवस्तु पनि जोडाइ मात्र हुन्, प्रकटित मात्र हुन् । ती भासमान सत्य मात्र हुन्, परमार्थ सत्य होइनन् । परमार्थतः कोही छैनन् ।

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - प्रतीत्यसमुत्पादको यथार्थ ज्ञान नभएकै कारणले संसार-चक्रबाट छुट्न नसकिएको हो । यो ज्ञान विना कुनै पनि व्यक्ति लोकोत्तर मार्गमा अग्रसर हुन सक्दैनन् । यो ज्ञानले शून्य व्यक्तिको लागि 'निर्वाण' भनेको आकासको फलभैं प्रतीत हुन्छ । यसको महिमा बुद्धले यसरी दिनुभएको छ -

यो पटिच्चसमुप्पादं पस्सति,

स धर्मं पस्सति ।

यो धर्मं पस्सति,

स मम पस्सति ॥

अर्थ –

जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई राम्ररी बुझी अनुभूत गर्दछ,
उसले धर्मलाई देखदछ वा बुझदछ । जसले धर्मलाई देखदछ वा
बुझदछ, उसले मलाई (बुद्धलाई) देखदछ । यसको भित्री अर्थ
हुनजान्छ – बुद्धको दर्शन गर्न हस्याङ्ग फस्याङ गर्दै, टाढा टाढा
धाई, खाइ-नखाई, पर्वत-कन्दरा धाउँदै हिंडनुपर्दैन । बुद्धोपदेशित
शिक्षालाई अवलम्बन गरे पुग्छ । धर्माचरण गरे पुग्छ । बुद्धलाई
भेद्वाउन सकिन्छ । बुद्धको दर्शन हुन्छ ।

अब प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्रको अनुलोम प्रक्रिया के कस्तो छ
बुझ्ने प्रयास गरौँ । यही नै दुःख सम्वर्द्धन हुने कारक-तत्त्वको
रूपमा प्रस्तुत हुने गर्दछ । जन्म-मरणको कारण यसमा प्रष्टिन
जान्छ । अतीतको कारणले वर्तमानमा फल मिल्छ, वर्तमानको
कारणले भविष्यमा फल मिल्छ अर्थात् अतीतको अविद्या र संस्कारको
कारणले वर्तमानको जन्म मिल्यो । शरीर र चित्तसंयुक्त रहेको
जीवन मिल्यो । वर्तमानमा तृष्णा, उपादान र भव बनाइने कार्य,
कारण बनी भविष्यमा जन्म लिई जरा-मरण हुनुपर्ने गराइदिन्छ ।
यस कुरालाई तल दिइएको प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्रको अनुलोम
प्रक्रियाले पनि छर्लङ्घयाउँछ ।

१) अविज्ञा पञ्चया संखारा = अविद्याको कारणले

संस्कार बन्दछ ।

} अतीत

२) संखारा पञ्चया

= संस्कारबाट विज्ञान

} हेतु

विज्ञान ...

उत्पन्न हुन्छ ।

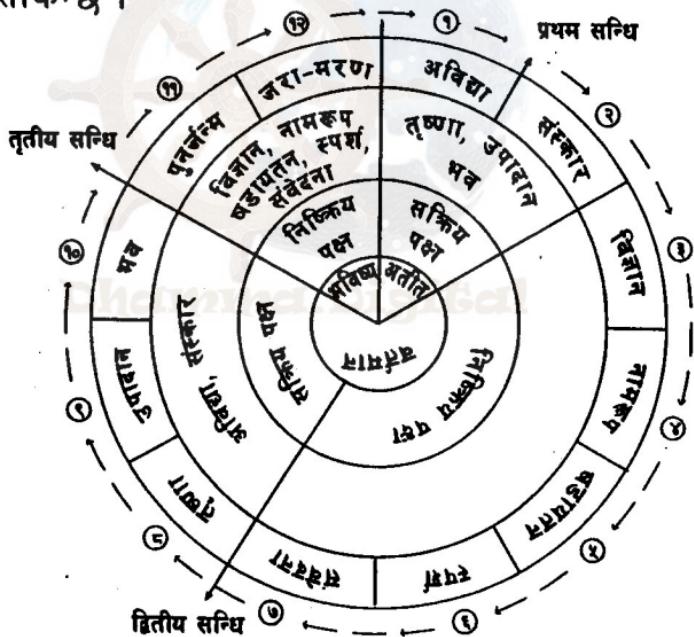
३) विज्ञाण पच्चया नामरूपं	= विज्ञान (प्रतिसन्धि) को कारणले नामरूप प्रादुर्भाव हुन्छ ।	
४) नामरूप पच्चया षडायतनं	= नामरूपबाट ६ आयतनहरूको प्रादुर्भाव हुन्छ ।	
५) षडायतन पच्चया फस्सो	= ६ आयतनको कारणले ६ आलम्बनको स्पर्श हुन्छ ।	वर्तमान फल
६) फस्स पच्चया वेदना	= स्पर्शको कारणले संवेदना उभिजन्छ ।	
७) वेदना पच्चया तण्हा ...	= संवेदनाको कारणले तृष्णा जागदछ ।	
८) तण्हा पच्चया उपादान	= तृष्णाको कारणले उपादान कसिन्छ ।	
९) उपादान पच्चया भवो	= उपादानबाट भव निर्माण हुन्छ ।	वर्तमान हेतु
१०) भव पच्चया जाति ...	= भवको निर्माण भएबाट जन्म हुन्छ ।	

११) जाति पच्चया जरामरण = जन्मको कारणले
बूढाबूढी हुने र
मृत्यु हुने हुन्छ ।

१२) सोक परिदेव दुख
दोमनसुपायासा सम्भवन्ति
= अनि शोक गर्नु,
विलाप गर्नु,
दुःखानुभूति गर्नु,
कष्ट हुनु, रुनु
कराउनु, सुस्केरा
हालनु आदि दुःखले
सताउँछन् ।

अनागत
फल

यसैलाई तल दिइएको जीवन-चक्रबाट पनि अध्ययन
गर्न सकिन्छ ।



(६६)

अब माथि उल्लिखित प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्रमा प्रयोग भएका पालि शब्दहरूको अर्थलाई जानिएमा प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तलाई ठीकसित बुझ्न सकिने हुन्छ । तसर्थ ती शब्दहरूको अर्थलाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

(१) अविज्ञा (अविद्या) = चार आर्य-सत्यलाई यथार्थरूपमा नबुझ्नु, अनुभूत नहुनु, पञ्चस्कन्ध नै सम्पूर्ण दुःखको स्रोत हो र त्यसको निरोध नै सच्चा सुख हो भन्ने कुराको बोध नहुनु, तृष्णा नै दुःखको कारण हो र शील समाधि र प्रज्ञा नै दुःख निरोधको सही मार्ग हो भन्ने कुराको ज्ञान नहुनु, मिथ्यादृष्टि अपनाउनु, अज्ञानताको अन्धकारमा रूमल्लिनु इत्यादि... ।

(२) संखारा (संस्कार) = पाप-कर्म, पुण्य-कर्म, विभिन्न क्रियाकलापहरू, संकल्प-विकल्प, कुशल चेतना, अकुशल चेतना, काय-संस्कार, वची-संस्कार र चित्त-चेतसिक-संस्कार इत्यादि ।

- (३) विज्ञाण (विज्ञान) = कुनै चीज वस्तुको जानकारी हुनु, महसुस गर्नु, कुनै वस्तु वा व्यक्तिको उपस्थितिको इन्द्रियमार्फत् थाहा लाग्नु - आँखाबाट रूपको, कानबाट शब्दको, नाकबाट गन्धको, जिब्रोबाट रसको, त्वचाबाट स्पर्शको । यो नामस्कन्धको एक भाग हो । यहाँ 'विज्ञान' को अर्थ Science होइन, 'प्रतिसन्धि विज्ञान' हो ।
- (४) नामरूप (चित्त र शरीर) = नामस्कन्ध भनेको चित्त हो । यसको चार खण्ड हुन्छ - विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार । रूपस्कन्ध भनेको शरीर हो । यसको निर्माण पनि चार महाभूतबाट हुन्छ - पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु । नाम र रूप संयुक्त भएर नै जीवन-धारा चल्दछ ।
- (५) षडायतन (६ आयतन) = चक्षु (आँखा), श्रोत (काम), धाण (नाक), रस (स्वाद), काय (त्वचा) र

(६८)

मन – यी ६ वटालाई षडायतन
भनिन्छ ।

(६) फस्तो (स्पर्श)

= आन्तरिक ६ आयतन र बाह्य ६ आलम्बनको संसर्ग हुनु तै स्पर्श हो । आँखाको रूपसँग, कानको शब्दसँग, नाकको गन्धसँग, जिब्रोको स्वादसँग, त्वचाको स्पर्श्य पदार्थसँग र मनको विचार वा कल्पनासँग स्पर्श भइरहन्छ । यसैलाई स्पर्श हुनु भनिन्छ । देखिने काम हुनलाई आँखा, रूप, चक्षुविज्ञान र प्रकाश – यी चारको मिलनबाट मात्र स्पर्श हुने हुन्छ, देखिने कार्य हुन्छ । त्यस्तै अन्य आलम्बन र आयतनमा तीन तत्त्वको मिलन हुन्छ ।

(७) वेदना (संवेदना)

= स्पर्शको कारणले आलम्बनको रस अनुभूत हुने गर्दछ । अनि त्यो रसलाई जान्ने र अनुभव गराउने तत्त्वलाई संवेदना भनिन्छ । प्रिय, अप्रिय र उपेक्षा

भनी तीन प्रकारका संवेदना
अनुभूत हुने गर्दछ । स्पर्शको मात्रा
अनुसार संवेदना उब्जने गर्दछ ।

(८) तण्हा (तृष्णा)

= सुखद् संवेदनाप्रतिको चाह, इच्छा
र कामना अनि दुःखद्
संवेदनाप्रतिको घृणा, द्वेष र
अनिच्छा दुवै तृष्णा अन्तर्गत
आउँछन् । प्रियप्रति आकर्षण
हुन्छ, त्यो राग हो । अप्रियप्रतिको
घृणाभाव द्वेष हो । दुःख हुँदा
सुखको चाहना र सुख हुँदा
त्यसमा आसक्त हुने स्वभाव दुवै
तृष्णा नै हो ।

(९) उपादान (दृढ आसक्ति)= सर्पले भ्यागुता समातेभैं,
न्याउरीमुसाले सर्पलाई समातेभैं
छोड्दै नछोडिकन दृढरूपले
मनले ग्रहण गर्नु उपादान हो ।
कमजोर तृष्णा वृद्धि हुँदै शक्ति
सम्पन्न भई सुदृढ हुनुलाई
उपादान भनिन्छ । काम-उपादान,
दृष्टि-उपादान, सीलव्रत-उपादान
र आत्म-उपादान – यी चार

(६०)

(१०) भवो (भव)

प्रकारका उपादान तृष्णाको
कारणले नै उत्पन्न हुने गर्दछन् ।

= पुण्य र पापको कर्मलाई 'कर्मभव'
भनिन्छ । त्यस्ता कर्मबाट उत्पन्न
हुने स्कन्ध 'उपपति-भव' हो ।
कुनै पनि व्यक्तिले उपादानको
कारणले कुनै पनि कुशल वा
अकुशल कर्म गर्दछ र त्यही
कर्मानुसार अपाय-भव, काम-भव,
रूप-भव र अरूप-भवमा पुनर्जन्म
हुन्छ । कमजोर कर्म फलबिना नै
विलय हुन्छ तर बलवान कर्मले
विपाक स्वरूप विभिन्न भवमा
जन्म दिन्छ ।

(११) जाति (जन्म, पुनर्जन्म) =

विभिन्न भवमा स्कन्धको उत्पति
हुनुलाई 'जन्म' भनिन्छ । 'कर्म-
भव' मार्फत् नै जन्म हुनुपर्ने
हुन्छ । कुशलाकुशल कर्मको
आधारमा कर्मको शक्ति र स्वभाव
अनुसार उपयुक्त भवमा पुनः पुनः
प्रकट हुनुलाई नै 'जन्म हुनु'
भनिएको हो ।

(६१)

(१२) जरा-मरणं सोक परिदेव

दुःख दोमनस्सुपायासा =

जरा

जीर्ण हुनु, पाक हुनु, आयु क्षीण हुनु, इन्द्रिय शिथिल हुनु, दाँत भर्नु, कपाल पुलनु, छाला चाउरिनु, वृद्धत्व धारण हुनु इत्यादि स्वभाव-धर्म 'जरा' हो ।

मरणं

च्यूत हुनु, विभेद हुनु, हराउनु, स्कन्ध विच्छेद हुनु इत्यादि ।

सोक

भव-रोगादिद्वारा प्राप्त हुने शोक, शारीरिक दुःखबाट आउने, मानसिक दुःखबाट आउने शोक, मनमा ताप हुनु बन्धुवान्धवसँग वियोग हुनुपर्ने दुःख आदि ।

परिदेव

नाम लिई लिई विट्वल भई रुनु, कराउनु, मृतकको गुण सम्भी सम्भी मनलाई दुःखीत पार्नु, विलाप गर्नु, अस्पष्ट आवाजले भृत्भुतिनु इत्यादि ।

दुःख

शारीरिक दुःख-पीडा, नरमाइलो मान्नु, दुःख दिने भावना, अप्रिय दुःख वेदना इत्यादि ।

दोमनस्स	मनमा खिन्नता हुनु, दिक्क मान्नु, मानसिक दुःखले दिने अपशोच, खिन्नता, उराठ अनि मनले अनुभव गर्ने दुःख वेदना इत्यादि ।
उपायास	दुर्व्यसनमार्फत् पीडा अनुभव हुनु, मन गहुँगो हुनु, बोझिलो अनुभव गर्नु, सुस्केरा हाल्नु, मानसिक थकान हुनु, व्यग्र मनोभावना, मानसिक उद्वेग इत्यादि ।

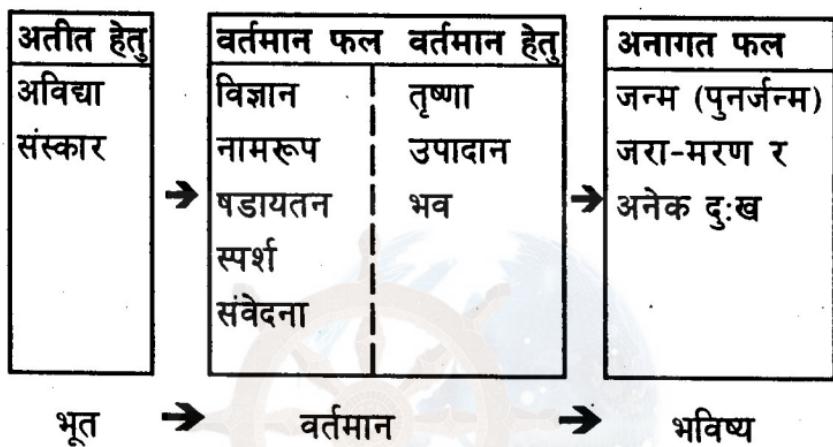
अब 'प्रतीत्यसमुत्पाद' सिद्धान्तको प्रतिलोम पक्षलाई पनि प्रस्तुत गरिन्छ ।

- (१) अविज्ञात्वेव असेस विराग निरोधा संखारा निरोधो – अविद्याको अशेष हुने गरी निरोध भएमा संस्कारको निरोध हुन्छ ।
- (२) संखारा निरोधा विज्ञाण निरोधो – संस्कार निरोध भएमा विज्ञानको निरोध हुन्छ ।
- (३) विज्ञाण निरोधा नामरूप निरोधो – विज्ञान निरोध भएमा नामरूपको निरोध हुन्छ ।
- (४) नामरूप निरोधा सलायतन निरोधो – नामरूप निरोध भएमा ६ आयतनको निरोध हुन्छ ।
- (५) सलायतन निरोधा फस्स निरोधो – ६ आयतनको निरोध भएमा स्पर्शको निरोध हुन्छ ।

- (६) फस्स निरोधा वेदना निरोधो – स्पर्शको निरोध भएमा संवेदना उब्जैन ।
- (७) वेदना निरोधा तण्हा निरोधो – संवेदना नउब्जे तृष्णा उत्पन्न हुँदैन ।
- (८) तण्हा निरोधा उपादान निरोधो – तृष्णा उत्पन्न नभए उपादानको उदय हुँदैन ।
- (९) उपादान निरोधा भव निरोधो – उपादान निरोध भएमा भवको सम्भावना रहैन ।
- (१०) भव निरोधा जाति निरोधो – भव नै निरोध भएमा जन्म हुँदैन ।
- (११) जाति निरोधा जरा, मरण, सोक, परिदेव, दुख, दोमनस्स, उपायासा निरुज्जिन्ति – जन्म नै निरोध भएमा बूढाबूढी हुनु, मर्नु, शोक गर्नु, रुनु कराउनु, दुःख अनुभव गर्नु, विलाप गर्नु इत्यादि सबै दुःखको निरोध हुन्छ ।

यसबाट हामी बुझन सकदछौं – अविद्या नै सम्पूर्ण दुःख-चंकको मूल कारण हो । अविद्या पूर्णतः हटाउन सकिएमा प्रतीत्यसमुत्पादका सम्पूर्ण अङ्गहरू क्रमशः निरोध हुँदैजान्छन् । अतीतमा अविद्या मूल हेतु हो भने वर्तमानमा तृष्णा मूल कारण हो । अविद्या र तृष्णा दुई सहोदर भगिनी हुन् । अविद्या र संस्कार अतीतका हेतु हुन् । त्यही कारणले वर्तमान फलको रूपमा – विज्ञान (प्रतिसन्धि), नामरूप (चित्त र शरीर), ६ आयतन, स्पर्श र संवेदना प्रकट भयो । यही जीवनमा उब्जने

हेतुको रूपमा तृष्णा, उपादान र भव – यी तीनको निर्माण भई अनागत फलको रूपमा जन्म (पुनर्जन्म) र जरा-मरण सम्भव हुने हुँच्छ । यस कुरालाई यो चार्टबाट पनि बुझौं ।



यो चार्टबाट कसरी हामी अनेक जन्मदेखि जन्म र मरणको पञ्चामा परी बारम्बार जन्म लिई अनेक दुःख भोगी मृत्युको शिकार भइआएका रहेछौं भन्ने कुरा बताउँछ । यो कस्तो बाध्यता हो । जन्म हुनु, दुःख पाउनु र मृत्युको प्राप्त हुनु कसैको इच्छाले हुन सक्दैन । यो संसार-चक्र अथवा दुःख-चक्र के कारणले वा कसले गर्दा प्रवर्तन भइरहेको रहेछ भन्ने कुरा पनि प्रष्टिन आउँछ । अतीतको हेतुको कारणले नै वर्तमान फल (यो जीवन) भोगिरहनुपन्यो । फेरि यही जीवनमा हेतुको निर्माण भएर अनागत फल भोग्नुपर्ने कुरा निश्चित नै छ । वर्तमान हेतु निर्माणको काम बन्द गरिएमा पछि अनागत फल भोग्न नपर्ने

अवस्था पनि निश्चित नै छ । यसो भएमा क्रमशः दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण-पद पनि प्राप्त गर्न सक्ने क्षमता हामीमा विकसित हुन्छ । कार्य गर्ने क्षमता विकसित हुने नहुने कुरा हामी आफूमै निहित हुन्छ । कसैको कृपामा होइन ।

वर्तमान हेतु निरोध गर्नु भनेको तृष्णाकै निरोध गर्नु हो । संवेदनाबाट तृष्णा उत्पन्न हुने हुनाले 'वेदना पच्चया तण्हा' भनिएको हो । वेदनाबाट तृष्णा उत्पन्न भई उपादान र भवको प्रादुर्भाव हुन गई जन्म-जरा-मरण अवश्यंभावी हुन जाने हुन्छ । त्यसैले 'वेदना पच्चया तण्हा' जन्म-मरणको कारण हुन जान्छ । संवेदनामार्फत् राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी यथाभूत अनुभव गरी अनित्य, दुःख अनात्माको भाव जगाई समताभाव विकसित गर्न सकिएमा तृष्णाले ठाउँ पाउने छैन र उपादान र भव सम्भव हुँदैन जसद्वारा जरा-मरणको निरोध हुन जान्छ । त्यसैले 'वेदना पच्चया पञ्चा' जन्म-मरणको निवारण हुन जान्छ । हामीले निर्वाण प्राप्तार्थ गर्नुपर्ने काम नै यही हो । प्रज्ञाकै सम्वर्द्धन र प्रयोग गर्नुपर्छ । तृष्णाको सम्वर्द्धन र प्रयोग होइन । तृष्णा दुःख-चक्र प्रवर्तनको घोतक हो भने प्रज्ञा धर्म-चक्र प्रवर्तनको ।

जन्म मरणको कारणको निवारण हुनुपर्छ । कारण बनाई दुःख निवारण गर्दू भन्नु बुद्धिमानी होइन । जब तृष्णाबाटै समस्याले जरा गाड्छ भने तृष्णालाई मौका नदिनु नै समस्याको समाधान हो । जन्म समस्या हो र यो तृष्णाको सम्वर्द्धनबाटै सम्भव हुन्छ । त्यस समस्याको समाधान पनि तृष्णाकै निरोध हो । जन्मपछि त रोग-

व्याधि हुनु, जराको शिकार हुनु, मर्नु र बीच बीचमा अनेक साना
 ठूला शारीरिक रोग र मानसिक चिन्ताको प्रादुर्भाव भई दुःख दिनु
 स्वाभाविक किया भइदिन्छ । त्यसैले पनि थाहा लागदछ कि
 समस्याको मूल जड नै तृष्णा हो र तृष्णाको घारीलाई प्रज्ञाको
 औजारले मात्र फडानी गर्न सकिन्छ । प्रज्ञा भनेको यथार्थ ज्ञान
 हो । यसलाई 'विद्या' पनि भनिन्छ । मानिसको लागि प्रज्ञा उत्तम
 रत्न समान हुन्छ । त्यसैले भनिएको पनि छ - 'पञ्चा नरानं
 रत्नं' । प्रज्ञाले मात्र जन्म-मरणको कारणको निवारण गर्न
 सकदछ । मानिसलाई अजन्मा, अजर र अमर बनाइदिन सकदछ ।
 यो काम मानिस स्वयंले गर्न सकदछ र गर्नुपर्दछ पनि । अन्य
 कसैले आस र भर नपरी आफै शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासमा
 कदम कदम अगाडि बढी सम्पन्न गर्नुपर्ने काम हो यो । कसैको
 कृपा, अनुग्रह, आशिर्वाद र तथास्तुबाट हुने र गरिने होइन ।
 मानिस आफै कर्मशील बन्नुपर्छ । जन्म-मरणको कारणलाई
 जानी निवारणको उपाय अवलम्बन गरी जन्म-मरणको स्थितिबाट
 मुक्त रहेको 'निर्वाण' को साक्षात्कार गर्नुपर्छ । मानव जीवनको
 सार्थकता यसैमा छ ।

अस्तु ।
 भवतु सब्ब मंगलं ।



मंगल-धर्मको चर्चा परिचय

आफ्नो साथै अर्काको पनि कल्याण हुने, स्वस्ति हुने काम वा अवस्थालाई मांगलिक कार्य भनिन्छ । त्यसैले 'मंगल' भनेको कल्याण, स्वस्ति र हित सुख हुने लक्षणलाई व्यक्त गर्न प्रयोग गरिने शब्द हो । तैपनि 'मंगल' शब्दमा प्रयोग भएका तीनवटा अक्षर 'म', 'ग' र 'ल' प्रत्येक अक्षरलाई अर्थाएर बताइएको छ ।

'म' को अर्थ नराम्रो गति, अगति वा अपापगति हो ।

'ग' को अर्थ लैजाने, निर्दिष्ट गर्ने वा प्रस्थान गराउने बाटो हो ।

'ल' को अर्थ काट्ने वा त्यसमार्गमा लैजान नदिने हो ।

यसरी 'मंगल' को संयुक्त अर्थ हुन्छ – दुर्गतितिर लैजाने कारणलाई काट्नु वा हटाउनु । यसको अर्को अर्थ हुन आउँछ – राम्रो गतिमा लैजाने वा कल्याण गर्ने, मुक्तिको बाटोमा लैजाने ।

मंगल भएको सबैलाई मनपर्द्ध । अमंगल कसैलाई मन पर्दैन । तर मंगलको चाहना गर्दैमा मंगल हुने होइन । त्यसको लागि सम्यक् प्रयास हुनुपर्दछ । आफ्नो बल, बुद्धि, क्षमता, विवेक र प्रज्ञालाई प्रयोग गरिनुपर्दछ । यो काम आफू स्वयंले गर्नुपर्द । कसैको भरमा परेर हुँदैन ।

मानिसहरूले साइत-कुसाइत, मांगलिक-अमांगलिक र

लक्षण-कुलक्षण भनी आँखाद्वारा देखिएका, छोएर थाहा पाइएका, सुँधेर थाहा भएका, जिब्रोले स्वाद अनुभव गरिएका, कानले सुनिएकामा मंगल-अमंगल खोजिहिंदृष्टन् । कहीं जान लागे मैले यो देखे, मलाई साइत भयो, यो देखें कुसाइत भयो । यस्तो शब्द सुने, राम्रो हुने भयो, यस्तो आवाज सुने नराम्रो हुने भयो भनी मनमा भय र चिन्ता लिई अन्योलमा परेका हुन्छन् । यस्तो देखें, यस्तो सुनें त्यसैले मलाई राम्रो हुने भयो भनी उल्लसित हुन्छन् । वास्तवमा साइत जुर्ने र नजुर्ने भनेको देखेको वस्तुमा वा सुनेको शब्दमा हुँदैन । आफूले मनमा उब्जाएको भावनामा, मुखले प्रयोग गरेका शब्दमा र हातले गरेका काममा मंगल र अमंगल लुकेको हुन्छ । वस्तु त वस्तु मात्र हो अनि शब्द शब्द मात्रै । आँखा भएकोले वस्तु देखिएको र कान भएकोले शब्द सुनिएको मात्र हो । राम्रो नराम्रो फल त देखिएको वा सुनिएकोमा होइन, गरिएको कर्ममा निहित हुन्छ । कर्म भनेको त्रिकाय द्वारबाट सम्पन्न हुने काम हुन् । त्रिकाय द्वार भनेको – वचीद्वार, कायद्वार र मनोद्वार हो ।

कहीं बाहिर जाँदा – यो वस्तु हेरेर गए सकुन हुन्छ, यस्तो शब्द सुनेर गए सकुन हुन्छ, यस्तो खानेकुरा खाएर गए राम्रो हुन्छ, यस्तो सुवास सुँधेर गए साइत जुर्छ, यस्तो वस्तुको स्पर्श गरेर गए राम्रो हुन्छ भनेर जुन मानसिकता धारण गरेर विचरण गरिन्छ त्यो धारणा नै अनर्थपूर्ण छ । यस्ता कुरामा हाम्रो मंगल समाहित हुँदैन । मन गतिलो पारी गरिने वाचिक र कायिक कर्ममा नै हाम्रो मंगल समाहित हुन्छ । खासगरी चेतसिक कर्म नै

गतिलो हुनुपर्छ । त्यसैमा आधारित भई वचनको कर्म र शरीरको कर्म सम्पादन हुने हो । अनि मंगल हुने हो ।

भगवान् बुद्धले 'मंगल' भनेको के हो भनेर जान्ने जिज्ञासा लिएर सोध्न आउने देवताहरूको एक समूहलाई यस्तो यस्तो काम गरे मंगल हुन्छ भनेर अठ्टीस (३८) मंगल-धर्मको देशना गर्नुभयो । उहाँले बताउनुभएको ती ३८ मंगलधर्म वास्तवमा कल्याणकारी धर्म हो, मंगलकारी मार्ग हो । हामी गृहस्थीहरूको निमित्त त यी बरदान नै हुन् । यी धर्मका पालनले मात्रै हामीले आफ्नो व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक अनि व्यावसायिक जीवन गतिलो पार्नुका साथै इहलोक र परलोकलाई सपार्ने आवश्यक कार्यान्वयनको जोहो हुन सकदछ । त्यति मात्र नभई निर्वाणसम्म पनि पुच्याउने हेतु यिनैमा समेटिएको हुन्छ ।

अब ती अठ्टीस मंगल-धर्मको तालिका र शब्दार्थ प्रस्तुत गरिन्छ ।

(क) असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना ।

पूजा च पूजनेय्यानं एतं मंगलमुत्तमं ॥

१) असेवना च बालानं = मूर्खहरूको संगत कदापि नगर्नु ।

२) पण्डितानञ्च सेवना = ज्ञानी गुणीहरूका मात्र संगत गर्नु ।

३) पूजा च पूजनेय्यानं = मान्यनहरूको मान सन्मान र कदर गर्नु ।

- (ख) पतिरूप देस वासो च, पुब्बे च कतपुञ्जता ।
 अत्तसम्मापणिधि च एतं मंगलमुत्तमं ॥
- ४) पतिरूप देस वासो च = अनुकूल देश, समाज र
 परिस्थितिमा रहन पाउनु ।
- ५) पुब्बे च कतपुञ्जता = पूर्वजन्ममा पुण्यसंचय
 गरिएको हुनु ।
- ६) अत्तसम्मापणिधि च = आफ्नो मनलाई वशमा राखी
 सम्यक मार्गमा आरूढ हुनु ।
- (ग) बाहुसच्चञ्च सिपञ्च विनयो च सुसिक्षितो ।
 सुभासिता च या वाचा एतं मंगलमुत्तमं ॥
- ७) बाहुसच्चञ्च = धेरै कुराको ज्ञान पाएको, कुरा
 सुने बुझेको हुनु । बहुश्रुत हुनु ।
- ८) सिपञ्च = शिल्प विद्या वा व्यवसायमा
 पोख्त हुनु । काम जानेको हुनु ।
- ९) विनयो च = विनित हुनु, अनुशासित हुनु,
 नियममा आवद्ध हुनु ।
- १०) सुसिक्षितो = सुशिक्षित हुनु, असल
 शिक्षादीक्षाले युक्त हुनु ।
- ११) सुभासिता च या वाचा = बोली वचन सत्ययुक्त एवं प्रिय
 हुनु ।
- (घ) मातापितु उपटठानं पुत्तदारस्स संगहो ।
 अनाकुला च कम्मन्ता एतं मंगलमुत्तमं ॥

(८१)

१२) मातापितु उपटठानं = माता पिताको ठीकसित सेवा
टहल गर्नु ।

१३) पुत्रदारस्स संगहो = पत्नी एवं सन्तानलाई उचित
भरण-पोषण गर्नु ।

१४) अनाकुला च कम्मन्ता = व्याकुल हुनुपर्ने काम नगर्नु ।
असल व्यवसाय लिनु ।

(ङ) दानञ्च धम्मचरिया च, जातकानञ्च संगहो ।
अनवज्जानि कम्मानि एतं मंगलमुत्तमं ॥

१५) दानञ्च = दान प्रदान गर्नु, त्यागको भावना
विकसित गर्नु ।

१६) धम्मचरिया च = धर्मानुकूल आचरण गर्नु,
धर्मचिरण गर्नु ।

१७) जातकानञ्च संगहो = आफ्ना आफन्तहरूको यथाशक्य
सेवा गर्नु, सहयोग गर्नु ।

१८) अनवज्जानि कम्मानि = दोषरहित कामकुरा गर्नु ।

(च) आरती विरती पापा मज्जपाना च संयमो ।
अप्पमादो च धम्मेसु एतं मंगलमुत्तमं ॥

१९) आरती विरती पापा = शारीरिक र मानसिक
पापकर्मबाट विरत रहनु ।

२०) मज्जपाना च संयमो = मद्यपान सेवन नगर्नु ।

२१) अप्पमादो च धम्मेसु = धर्मको कार्यमा (कुशलकर्ममा)
समेत अप्रमादी हुनु ।

(८२)

- (छ) गारवो च निवातो च सन्तुट्ठि च कतञ्जुता ।
 कालेन धम्मस्सवणं एतं मंगलमुत्तमं ॥
- २२) गारवो च = गौरव राख्नु पर्नेमा गौरव
 राख्नु ।
- २३) निवातो च = मन भुक्नु, कोमल स्वभावयुक्त
 हुनु । नरम मिजासको हुनु ।
- २४) सन्तुट्ठि च = आफूसँग भएकोमा सन्तुष्ट
 हुनु ।
- २५) कतञ्जुता = आफूप्रति गरिएको गुण नविर्सनु ।
 कृतज्ञ हुनु ।
- २६) कालेन धम्मस्सवणं = समय समयमा धर्मका कुरा
 सुन्नु ।
- (ज) खन्ति च सोवचस्सता समणानञ्च दस्सनं ।
 कालेन धम्मसाकच्छा एतं मंगलमुत्तमं ॥
- २७) खन्ति च = धैर्य धारण गर्नु, सहनशीलता
 अपनाउनु, क्षमाशील हुनु ।
- २८) सोवचस्सता = बताइएजस्तै गर्नु, आज्ञाकारी
 हुनु ।
- २९) समणानञ्च दस्सनं = श्रमण, ब्राह्मण, सन्तहरूको
 दर्शन गर्नु । सत्संग गर्नु ।
- ३०) कालेन धम्मसाकच्छा = समय समयमा धर्मसम्बन्धी
 छलफल गर्नु/संगत गर्नु ।

(८३)

- (भ) तपो च ब्रह्मचरियञ्च अरिय-सच्चानदस्सनं ।
 निब्बानं सच्छकिरिया च एतं मंगलमुत्तमं ॥
- ३१) तपो च = ध्यान-भावना गर्नु, मन निर्मल
 गर्ने काममा लाग्नु ।
- ३२) ब्रह्मचरियञ्च = शुद्ध जीवन व्यतित गर्नु,
 ब्रह्मविहारमा रहनु ।
- ३३) अरिय-सच्चानदस्सनं = चार आर्य-सत्यको दर्शन गर्नु,
 धर्मको सम्यक् बोध गर्नु ।
- ३४) निब्बानं सच्छकिरिया च = दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण'
 को साक्षात्कार गर्नु ।
- (ज) फुटठस्स लोकधर्मेहि चित्तं यस्स न कम्पति ।
 असोकं विरजं खेमं एतं मंगलमुत्तमं ॥
- ३५) फुटठस्स लोकधर्मेहि = लाभ-हानी, सुख-दुःख, निन्दा-
 चित्तं यस्स न कम्पति प्रशंसा, यश-अपयश यी
 लोकधर्मले स्पर्श गर्दा चित्त
 विचलित नहुनु । नगर्नु ।
- ३६) असोकं = शोक नभएको, दुःखीत नभएको
 हुनु । चिन्तामुक्त रहनु ।
- ३७) विरजं = लोभ, द्वेष र मोहरूपी धूलो
 कसिंगरले छुन नसक्ने अवस्थामा
 हुनु ।
- ३८) खेमं = निर्भयी हुनु, सुरक्षित हुनु ।
 चिन्ताले आक्रान्त नहुनु ।

(८)

यी मंगल-धर्महरू कल्याणकारी, सम्यक् जीवन जिउने
 कला, सुखले बाँच्ने शिक्षा हुन् । मानिसहरू अन्धविश्वासको
 चक्करमा परी विभिन्न वस्तु र घटनाक्रमलाई प्रधानता दिई 'लौ,
 अमंगल हुने भयो, लौ अपशकुन भयो , आज के के न हुने हो ।'
 भनेर मनमा भ्रान्ति पाली जीवन व्यर्थमा विषाक्त पार्दछन् ।
 बाटोमा हिंडदा पनि सर्पले बाटो काटे आफू अगाडि नबढी टक्क
 उभिएर अरूलाई नै पहिले पठाउँछन् । यसको अर्थ अरूलाई
 अनर्थ भए पनि भयो । बाटोमा हिंडदा कहिले आफू अगाडि होला
 कहिले अरू । हामीभन्दा सर्प अलि अगाडि पन्यो, हाम्रो बाटो
 काटियो । हामी अगाडि परेको भए हामीले सर्पको बाटो काट्दैयौं,
 सर्पले मानिसले बाटो काट्यो, अपशकुल भयो भन्दैन । त्यसो भए
 सर्पको अमंगल हुने कारण मानिस हुनुपर्ने भयो । सर्पलाई यस्ता
 वाहियात कुराको मतलब नै रहैदैन । सिर्फ मानिसलाई मात्र रहेको
 हुन्छ । यस्तै अरू घटनाक्रमलाई पनि अन्धविश्वासमा परी नाना
 प्रकारका शंका उपशंका जगाई मन विचलित पारी रूग्न
 मानसिकता बोकिहिंडने स्वभाव मानिसको हुन्छ । यस्तै यस्तै
 मानसिकता वा विचलित र असंतुलित मनले नै अमंगल गर्ने
 गराउने हो । अतः हामी अन्धविश्वासमा अलिभने हुँदा,
 अन्धविश्वासको जगलाई नै भत्काउनुपर्छ ।

वास्तवमा, भन्ने हो भने हामीमा भएको अज्ञानताको कारणले
 नै हामीले आफ्नो मंगल देखिरहेका छैनौं । हाम्रो विचारधारा राम्रो
 छ, बोली वचन मृदु छ र शरीरले गर्ने कर्म पनि गतिलो छ भने
 हाम्रो अमंगल होला कि भनी शंका गर्ने कारण नै हुँदैन । जस्तो

कर्म, उस्तै गति हुन्छ । मन मात्र सफा हुनुपर्छ । भन्ने चलन पनि छ – ‘मति राम्रो भए पो गति राम्रो हुन्छ ।’ जस्तो रोपियो, त्यस्तै फल्छ । बेलको बोट रोपेर आँप फल्ला कि भनी आस गर्नु पनि बेकार छ र आँपको बोट रोपेर बेल फले के गर्ने भनेर व्यग्र हुनु पनि बेकार छ । आँपको बोट रोपेर आँप नफले के गर्ने भनेर चिन्तित हुनु पनि व्यर्थ छ ।

माथि मंगल-धर्मको तालिकामा उल्लेख भएका अठ्टीस (३८) मंगलहरूलाई जसले जीवनमा राम्ररी उपयोग गर्दछ, त्यो व्यक्ति जहाँ गए पनि पराजीत हुँदैन । उसको स्वस्ति मंगल नै हुन्छ । ऊ जहाँ पनि, जहिले पनि संतुलित मन भएको व्यक्ति हुन्छ । ऊ सबैको प्रिय र सुरक्षित व्यक्ति हुन्छ । उसको शत्रुता कसैसँग पनि हुँदैन । ऊ सदा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ब्रह्मविहारमा रहने हुनाले ऊ सबैको मित्र र सबै उसको मित्र समान नै हुन्छ । उसले आफ्नो सांसारिक जीवन सुखपूर्वक, धार्मिकपूर्वक र अनासक्त भई व्यतित गर्दै मृत्युजस्तो कटु-सत्यलाई पनि मृदु-सत्यको रूपमा लिई हर्षितमनले मृत्युलाई वरण गर्दछ । यही नै मंगल-धर्मको उपादेयता हो ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



जसले मानिसलाई सद्धर्मको प्रकाश दिएर बाटो देखाउँछ
उसले मेरो सन्मान गरेको हुन्छ ।

- राहुलसुत्त

८

परिहानी (अमंगल) हुने १२ वटा कारणहरू

(पराभव-सूत्र)

- १) कसको प्रगति हुन्छ र कसको दुर्गति हुन्छ भन्ने कुरा प्रस्तौ छ । सद्वर्म प्रेमीको प्रगति हुन्छ र सद्वर्मको अपमान गर्नेको दुर्गति हुन्छ ।
- २) दुष्टलाई प्रिय मान्नु र पुण्यवानमा कुनै रुचि नलिनु अनि दुष्टको अनुशरण गर्नु परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ३) निन्द्रालु हुनु, हुलमूलमा रमाउनु, गफाडी हुनु, अलसी हुनु र रिसाहा हुनु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ४) आफूसँग धन भएर पनि उमेर पुगेका बाबुआमाको पालन-पोषण नगर्नु र आफ्नो यौवनकाललाई व्यर्थे गुमाउनु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ५) आफूसँग भएर पनि श्रमण वा याचकलाई केही नदिनु, मसँग छैन भनी ढाँट्नु वा धोखा दिनु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ६) ऋणमा चुलुम्म डुब्नु, आफूसँग भएको सुन-चाँदी, अन्न र

(८७)

अन्य सुख-साधनहरू आफूले मात्र भोग गर्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।

- ७) जाति, धन, गोत्रको अभिमान गर्नु र अन्य आफन्तलाई तुच्छ देख्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ८) रण्डीबाजी गर्नु, रक्सी धोक्नु, जुवा तास खेल्नु र बिनासितिमा आफूसँग भएको सम्पति जथाभावी खर्च गर्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ९) आफ्नी पत्नीसँग असन्तुष्ट भई बेश्यागमन वा परस्त्री गमन गर्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- १०) यौवनकाल बितिसकेर पनि नवयौवना पत्नी घर ल्याउनु र तिनको ईर्ष्याको कारणले सुत्न नसक्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- ११) चोरी चकारी गर्ने लोभी स्त्री वा पुरुषलाई सम्पूर्ण अधिकार सुम्पनु र ढुकुटीको साँचो सुम्पनु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।
- १२) अल्प-सम्पति हुनु र तल्लो कुलमा जन्मेर पनि उच्च क्षेत्री जातिको हुँ भनी धाक लाउनु र राजा हुने महत्वाकांक्षा बोक्नु पनि परिहानी (अमंगल) हुनाको कारण हो ।

(*The Buddha & His Teachings* बाट अनुवादित)



कसलाई 'चण्डाल' भनिन्छ, को को गर्दा

'चाण्डाल' होइन्छ ?



(वसल-सूत्र)

- १) जो क्रोधी छ, मनमा वैरभाव राखिछोइछ, अर्काको गुणमा दोष देख्दछ, मिथ्या-दृष्टि राख्दछ, आफ्नो दोषलाई ढाक-छोप गर्दछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- २) जसले हिंसादि कर्म गर्दछ, जसमा प्राणीहरूप्रति कति पनि दया करुणा हुँदैन, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- ३) जसले भोपडपत्तीमा र गाउँमा घेरा हाली लुटपात मच्चाउने काम गर्दछ, हिंसा गर्दछ र दमन शोषण गरी प्रहार गर्दछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- ४) जसले गाउँमा वा जंगलमा अर्काको वस्तुमाथि लोभ गरी चोरी डकैति गर्दछ, अथवा नसोधिकन नदिइकन अर्काको वस्तु कब्जा गर्दछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- ५) जसले कसैसँग कर्जा लिएर पनि असुल गर्न आउँदा 'तिमिसँग कुनै कर्जा लिएकै छैन' भनी ढाँडूदछ वा भागदछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।

- ६) जसले अलिकति धनको लोभमा परेर पनि बटुवाको हत्या गर्दछ र धन लुट्छ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- ७) जसले साक्षी बकदा – आफ्नो स्वार्थको लागि वा स्वजनको सुखको लागि वा धनको लोभमा परेर भूठा कुरा बकदछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- ८) जसले आफ्ना नाताकुटम्ब, वा मित्रका स्त्रीहरूलाई ललाई-फकाई वा बल प्रयोग गरी व्यभिचार गर्दछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- ९) जसले बूढाबूढी भइसकेका आमाबाबुलाई आफूसँग धन भएर पनि वा सामर्थ्य भएर पनि पालन-पोषण गर्दैन, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- १०) जसले आफ्ना आमा, बाबु, दाजु भाई, दिदी बहिनी र सासु ससुरालाई अपशब्द बोल्न्छ, कूट्छ, पिट्छ र बेचैन बनाउँछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- ११) जसले असल अर्ति बुद्धि लिन आउनेलाई खराब कुरा सिकाएर पठाउँछ वा सिकाए पनि खास कुरा लुकाएर सिकाउँछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- १२) जसले पापकर्म गरे पनि त्यसलाई ढाक छोप गर्दछ र अरूले थाहा नपाओस् भनी लुकाउने प्रयत्न गर्दछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।
- १३) जसले अरूको घरमा गएर मेजमानी थापी मीठो मीठो खानेकुरा खाएर आउँछ तर ऊ आफ्नो घरमा आउँदा खुवाउने पियाउने काम गर्दैन बरू अनादर गर्दछ, उसलाई 'चाणडाल' भनिन्छ ।

(७०)

- १४) जसले साधु सन्त, श्रमण ब्राह्मण वा याचकलाई भुक्याएर छल्दछ, त्यसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- १५) जसले खाना खाने समयमा उपस्थित हुने ब्राह्मण, श्रमण वा याचकलाई केही पनि खाने कुरा नखुवाई हप्काएर पठाउँछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- १६) जसले मोहको वशमा परेर जुन कुरा असत्य हो त्यसलाई केही कुरा पाउने आशयले त्यसको भविष्यवाणी गर्दछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- १७) जसले आफूलाई उच्च र अरूलाई सानो ठानी होच्याउँछ तर ऊ अभिमानले गर्दा स्वयं नीच भएको हुन्छ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- १८) जसले कर्कश वचन बोल्दछ, नीच आकांक्षाले सहित हुन्छ, स्वार्थी हुन्छ, छलकपट गर्दछ र पापकर्म गर्नमा लाज मान्दैन र भय लिदैन, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- १९) जसले बुद्धको वा श्रावकको वा गृहस्थ उपासक उपासिकाको अववाद गर्दछ, उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।
- २०) जसले आफू अर्हत नभए पनि अर्हत हुँ भन्दछ ऊ वास्तवमा विश्व ब्रह्माण्डकै 'चोर' मा गनिन्छ र उसलाई 'चाण्डाल' भनिन्छ ।

(The Buddha & His Teachings बाट अनुवादित)



(११)

अधिष्ठान सत्र एवं अर्थ

(Strong Determination)

- १) अनिच्छावत संखारा, = सबै संस्कारहरू अनित्य हुन्,
उप्पाद-वय धम्मिनो । = तिनको स्वभाव उत्पति हुनु र
विनाश हुनु हो ।
उपजिभत्वा निरुजभन्ति = उत्पन्न हुन्दै विनाश हुँदै गएमा,
तेसं वूपसमो सुखो ॥ = तिनको क्षयले सुखको अभिवृद्धि
हुन्दै ॥
- २) अनेक जाति संसारं, = अहो । मैले कतिका जन्म
सन्धाविस्सं अनिब्बिसं । = बिश्रामै नलिइकन दौड
गहकारकं गवेसन्तो, = गृह-निर्मातालाई खोज्दै हिँडे,
दुखा जाति पुनर्पुनं, = बारम्बार जन्म लिई दुःख मात्रै
पाएँ,
गहकारक दिट्ठोसि, = हे गृह-निर्माता, तिमीलाई अब
मैले भेट्टाइसकें,

(१२)

- पुन गेहं त काहसि । = अब मितीले मेरो लागि घर
 बनाइदिन सक्दैनौ ।
- सब्बा ते फासुका भग्गा, = सबै नै दलिन, धुरी, बीम
 भाँचिसकिए,
- गहकूतं विसङ्खित । = निर्माण सामग्री सबै
 बिग्रीसकिए ।
- विसङ्खारगतं चित्तं, = अब मेरो चित्त संस्कारविहीन
 भइसक्यो ।
- तण्हानं खयमज्जगां ॥ = सारा तृष्णा क्षय भइसके ॥
३. सब्बे सङ्खारा अनिच्छाति, = संस्कृत वस्तु सबै अनित्य हुन्,
 यदा पञ्जाय पस्सति । = पञ्जापूर्वक यसलाई जसले
 देख्दछ ।
- अथो निब्बिन्दति दुक्खे, = उसको दुःख क्रमशः हट्टैजान्ध,
 एस मग्गो विसुद्धिया ॥ = यही नै विशुद्धिकरणको मार्ग
 हो ॥
४. यतो यतो सम्मासति, = जहाँ जहाँ सम्यक् स्मृति
 राखिन्ध,
- खन्धानं उदयब्बयं । = उत्पति र विनाश भइरहेका
 स्कन्धको अनुभूत हुन्ध ।
- लभति पीति पामोज्जं, = आपूर्मा प्रीति र प्रमोदले
 भरिएको अनुभव गर्दछ,
- अमतं तं विजानतं ॥ = यसरी अमृत-पद प्राप्त गरिलिन्ध ॥

५. सब्बेसु चक्कवालेसु, = समस्त चक्रवालमा बास
 गरिरहेका,
 यक्खा देवा च ब्रह्मणो, = यक्ष, देवता र ब्रह्माहरूलाई,
 यं अम्हेहि कतंपुञ्जं, = हामीले गरेका पुण्य-कार्यको
 प्रभावले,
 सब्ब सम्पति साधकं । = सुख समृद्धि प्राप्त गर्ने हेतु बनोस् ।
 सब्बे तं अनुमोदित्वा, = यसलाई सबैले स्वीकार
 गरिलिउन्,
 समरगा सासने रता, = बुद्ध शासनमा श्रद्धा विकसित
 होस् ।
 प्रमाद-रहित होन्तु, = अलिकति पनि प्रमाद नभएका
 भएर,
 आरक्खासु विसेसतो ॥
 ६. पुञ्जभागमिदं चञ्जं, = सबैले रास्री सुरक्षा दिइराखून् ॥
 समं ददाम कारितं । = यो पुण्यलाई सबैमा वितरण
 गर्दछु,
 अनुमोदन्तु तं सब्बे, = यो मात्र होइन अरू पुण्यहरू
 पनि ।
 मेदिनी ठातु सकिखके ॥ = यी पुण्यहरूलाई सबै ले
 थापिलिउन्,
 ॥ निटिठतं = समाप्त ॥
 भवतु सब्ब मंगलं ।

(५४)

धर्म-चक्र प्रवर्तन गरौ

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको,
अनुलोम खुड्किलाहरू,
दुःख समुदय सत्य हुन्
दुःख-चक्रका आधार हुन् ॥१॥

त्यही प्रतीत्यसमुत्पादको
प्रतिलोम खुड्किलाहरू,
दुःख-मुक्तिका कारण हुन्,
धर्म-चक्रका आधार हुन् ॥२॥

वेदनाबाट तृष्णा उत्पन्न भई,
भव-चक्रका हेतु बन्दछन्,
वेदनाबाटै प्रज्ञा उत्पन्न भए,
धर्म-चक्रका हेतु खुल्दछन् ॥३॥

बुद्ध स्वयंले मुक्तिका लागि,
धर्म-चक्र प्रवर्तन गरे,
निर्वाणलाभी भइकन आफू,
मार्गदर्शन हामीलाई दिए ॥४॥

अतः हामी स्वयंले पनि,
आफ्नो धर्म-चक्र आफै घुमाओँ,
पाई हितकर शिक्षा बुद्धको,
निर्वाण-मार्गमा पाइला चालौँ ॥५॥

- लेखक

लेखकका प्रकाशित कृतिहरू



१)	आनापान-स्मृति-भावना	नेपालभाषा	२०४२ साल
२)	आनापान-स्मृति-भावना	नेपाली	२०४९ साल
३)	सद्धर्म के, किन र कसरी ? नेपाली	२०५५ साल (प्र.सं.)	
४)	सद्धर्म के, किन र कसरी ? नेपाली	२०५८ साल (द्वि.सं.)	
५)	सम्मादिद्धि दीपनी	नेपालीमा	अनुवाद २०५८ साल
६)	बुद्धोपदेशित-धर्म	नेपालीमा	अनुवाद २०५८ साल
७)	विशाखा-चरित्र	नेपालीमा	अनुवाद २०५८ साल
८)	पटाचारा (समाविष्ट)	नेपालीमा	अनुवाद २०५९ साल
९)	महासतिपट्टानसुत्त	नेपालीमा	अनुवाद २०५९ साल
१०)	अंगुलीमाल	नेपालीमा	अनुवाद २०५९ साल
११)	प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१)	नेपाली	२०५९ साल (प्र.सं.)
१२)	प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१)	नेपाली	२०६० साल (द्वि.सं.)
१३)	धर्म-रस	नेपालीमा	अनुवाद २०६० साल
१४)	धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू	नेपाली	२०६१ साल
१५)	विपश्यना-ध्यान-साधना	नेपाली	२०६२ साल
१६)	प्यांग् आर्य-सत्य	नेपालभाषा	२०६३ साल
१७)	हीराशोभा रहिनन्	नेपाली	२०६३ साल
१८)	धर्मको धर्म	नेपाली	(तपाईंको हातमा)

प्रकाशनको प्रतीक्षामा रहेका

१)	प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-२)	नेपाली
२)	बुद्ध-धर्म कविता संग्रह	नेपाली
३)	बुद्ध-धर्म चिनाखँ मुनाः	नेपालभाषा
४)	बुद्धकालीन दस सन्नारीहरू	नेपालीमा अनुवाद
५)	'पट्टान पालि' : एक अध्ययन	नेपालीमा अध्ययनात्मक विश्लेषण
६)	धर्मका दोहाहरूको संगालो	नेपालीमा अनुवाद र सम्पादन
७)	विपश्यना बारेका प्रश्नावली	नेपालीमा अनुवाद
८)	प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु	नेपालीमा अनुवाद
९)	बुद्ध शिक्षा : सार संक्षेपमा	नेपालीमा
१०)	अन्य	