

(नमो तस्स निग्यानिकस्स धम्मस्स)

# सद्धर्मः कै, किन्न र कसरी ?

(बुद्ध-शिक्षाको मूल र आधारभूत पक्ष समाविष्ट)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुर्ल, शंखमूल, ललितपुर ।

५००६५४० / ९८४३-४१६६८५



(सर्वोच्च अक्षय सुख 'निर्वाण'को साक्षात्कारार्थ अन्तर्मुखी बनौं ।)

# सद्धर्म

## के, किन र कसरी ?

(बुद्ध-शिक्षाको मूलाधारलाई अंगालेर विकसित गरिएका पाठ्यांशहरूसहित)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथु लँ, शंखमूल, ललितपुर ।

फो. नं. ५००६५४०/९८४३-४९६६८५

*श्रीमान् श्रीमान्*  
*श्रीमान्*  
*०६०/१२/२६*



प्रकाशक

**युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (YMBA)**

नेपाल क्षेत्रिय कार्यालय - विश्व बौद्ध भातृत्व युवा संघ (WFBY)

लोककीर्ति महाविहार, किन्हुँबहि, इटी टोल, ललितपुर

पो. ब. नं. ११६२, काठमाडौं

फोन नं. ५-५३८४१३ इमेल [ymbanepal@wlink.com.np](mailto:ymbanepal@wlink.com.np)

web : [ymbanepal.org.np](http://ymbanepal.org.np)

।

प्रकाशक

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (YMBA)

लोककीर्ति महाविहार, किन्हुवह, इटी टोल, ललितपुर

फोन नं. ५-५३८४१३

पुस्तकको दाता : — आजु पूर्णबहादुर शाक्य सपरिवार  
वैशवर्ण महाविहार, गुजिबहाल, ललितपुर ।

पुस्तकको नाम : — 'सद्धर्म — के, किन र कसरी ?'  
Dhamma : what, why and how ?

लेखक : — **दोलेन्द्ररत्न शाक्य**  
दथुलं, शंखमूल, ललितपुर ।  
५००६५४० / ८८४३-४१६६८५  
Dolendra Ratna Shakya  
Dathulan, Shankhamool, Lalitpur.

प्रकाशन वर्ष : — वि. सं. २०७० पौष      ने. सं. ११३४  
                         बु. सं. २५५७                      ई. सं. २०१३ नवम्बर

पहिलो संस्करण : — १००० प्रति  
दोस्रो संस्करण    : — २००० प्रति  
तेस्रो संस्करण    : — १००० प्रति (परिष्कृत एवं परिमार्जित)

(सर्वाधिकार युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल तथा लेखकमा सुरक्षित)  
मूल्य :— (धर्मको मूल्य हुँदैन । पाठकवर्गले रूचाएर पढिदिनु र बुझिदिनु  
नै यसको मूल्य हुनेछ ।)

मुद्रक : — राजमती प्रिन्टिङ प्रेस  
नकवहिल, ललितपुर  
फोन : ५५३४५२७

## निर्वाण-कामना



दिवंगत चन्द्रमाया शाक्य

जन्म : वि.सं. १९९१ साल आश्विन

दिवंगत : २०७० साल बैशाख ८ गते आइतबार

अत्यन्त गुणोपकारी मेरी धर्मपत्नी चन्द्रमाया शाक्य दिवंगत भएको पुण्य स्मृतिमा भव-चक्र अर्थात् जाति, जरा, न्याधि र मरणको दुःख-चक्रबाट सर्वथा मुक्त रहेको अक्षय सुखको निर्वाणिक अवस्था शिघ्र प्राप्त गर्न सक्षम हुन सकून् भन्ने मंगल-कामनाका साथ हामी आफू र पुत्रहरू, पुत्रवधुहरू, नातिनातिनाहरूसहितले दिवंगत चन्द्रमाया शाक्यमा निर्वाण-कामना गर्दछौं ।

## निर्वाण-कामना



दिवंगत चन्द्रमाया शाक्य

पति : आजु पूर्णबहादुर शाक्य

पुत्र/पुत्रवधु - चन्द्रमान शाक्य

पद्मा शाक्य, तारादेवी शाक्य

नाति/नातिनी - कनिष्क शाक्य, कुशल शाक्य / दर्शना शाक्य

पुत्र/पुत्रवधु - सूर्यमान शाक्य / शान्ति शाक्य

नाति/ नातिनी - काश्यप शाक्य, उज्ज्वल शाक्य/अन्नु शाक्य

पुत्र/पुत्रवधु - पूर्णमान शाक्य / यमुना शाक्य

नातिहरू - राहुल शाक्य, कोलित शाक्य

पुत्र/पुत्रवधु - यज्ञमान शाक्य / अनु शाक्य (धास्वा)

नातिनी - तिसा शाक्य

पुत्र/पुत्रवधु - उत्तमान शाक्य / पद्मा शाक्य

नाति/नातिनी - श्रावक शाक्य / अहिंसा शाक्य

पुत्री/ज्वाई - डा. सरिता बज्राचार्य/डा. प्रदीप बज्राचार्य

नातिनीहरू - प्रिया बज्राचार्य, प्रिशा बज्राचार्य

पुत्री/ज्वाई - डा. संगीता शाक्य / ई. राजेश शाक्य

नाति/नातिनी - सम्बुद्ध शाक्य, शास्ता शाक्य

# निर्वाण-कामना

सतत दान, शील, भावनाको अभ्यास गरिराख्न सकून्, निर्वाण-मार्गको अनुशरण गरिराख्न सकून्, सत्पुरुषहरूको सानिध्य मिलिराखोस् भन्ने मंगल-कामना व्यक्त गर्दै जन्म-मरणको चक्करबाट सर्वथा मुक्त रहेको अवस्था निर्वाणको शिघ्र साक्षात्कारार्थ अनुकूल हेतु जुरोस् भनी



दिवंगत पिता **तेजरत्न शाक्य** र माता **ज्ञानकुमारी शाक्यमा**

र

धर्मका प्रणेता बनी केही वर्षअगाडिमात्र दिवंगत भएकी मेरी उनी



दिवंगत **हीराशोभा शाक्यमा**

निर्वाण-कामना गर्दछु ।

**दोलेन्द्ररत्न शाक्य**

(लेखक)

## प्रकाशकीय

भगवान बुद्धले 'मंगल सुत्त' मा देशना गर्नुभएको छ - "कालेन धम्मस्सवनं एतं मंगलमुत्तमं" । यसको अर्थ हो - बेलामौकामा धर्मका कुराहरू सुन्नु उत्तम मंगल हो ।

यही भगवान बुद्धको देशनालाई मनन गरी आजभन्दा ४४ वर्षअघि युवावर्गमा धर्मको जागरण ल्याउने पवित्र उद्देश्यले स्थापना भएको युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल सरकारी मान्यता प्राप्त एक विशुद्ध बौद्ध संस्था हो । स्थापनाकालदेखि श्रद्धेय भिक्षुगण, अनागारिका गुरूमां, बज्राचार्य गुरु, लामा गुरुहरू, बौद्ध ब्यक्तित्वहरूलाई निमन्त्रणा गरी धर्मका कुराहरू श्रवण गर्ने गराउने उद्देश्यले शनिवारीय कार्यक्रम अटुट रूपमा सञ्चालन गर्दैआइरहेका छौं ।

समय समयमा धर्मका कुराहरू संगाली बौद्ध पुस्तक पनि प्रकाशित गर्दैआइरहेका छौं । यसै सन्दर्भमा यस संस्थाका वरिष्ठ सल्लाहकार श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यको लेखनीबाट पुस्तकद्वय 'YMBA प्रार्थना पुस्तिका' र 'सद्धर्मः के, किन र कसरी ?' को दोश्रो संस्करणसम्म प्रकाशन गर्ने मौका पाइसकेका छौं । अहिले पनि केही अतिरिक्त पाठ्य सामाग्रीसहित परिमार्जितरूपमा उक्त 'सद्धर्मः के, किन र कसरी ?' पुस्तक तेश्रो संस्करणको रूपमा प्रकाशन गरेका छौं । बुद्ध-शिक्षा हासिल गरी प्रेरणा लिनुचाहनुहुने सबैका लागि यो पुस्तक अति उपयोगी हुनेछ भन्ने हामीलाई लागेको छ ।

भगवान बुद्धको धर्ममा तीन खुडकिला छन् - परियत्ति (सैद्धान्तिक ज्ञान), प्रतिपत्ति (अभ्यास वा आचरण) र प्रतिवेध (मार्गफल, निर्वाण ज्ञान प्राप्त) । हामीले जति पनि बुद्धका शिक्षा सुनेर वा पढेर लिन्छौं ती सबै परियत्ति शिक्षाअन्तर्गत पर्दछन् । प्रारम्भिकरूपमा बुद्धको सैद्धान्तिक शिक्षा



हासिल नगरिकन प्रतिपतिको अभ्यास गर्न सरल हुँदैन । त्यस्तै प्रतिपतिको अभ्यास नगरिकन प्रतिवेध ज्ञान अर्थात् निर्वाण फल ज्ञान प्राप्त गर्न भक्त टाढाको कुरा हुने भयो । बुद्धको उपदेश आफूले मात्र सुनेर, बुझेर पुग्दैन । अन्य आतिबन्धुहरूलाई पनि ज्ञान हासिल गर्न र जीवनमा बुद्धको शिक्षा व्यवहारमा उतार्न प्रेरणा दिनु अति आवश्यक छ । त्यसैले सर्वप्रथम शिक्षा हासिल गर्नु नै नितान्त आवश्यक हुन आउँछ । यसै कुरालाई मध्यनजरमा राखी हामीलाई यो पुस्तक प्रकाशन गर्ने हौसला प्राप्त भएको हो ।

तसर्थ यसै कुरालाई यस संस्थाले चिन्तन मनन गरी यस संस्थाका वरिष्ठ सल्लाहकारसमेत रहनुभएकै बौद्ध ब्यक्तित्व श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूलाई पुनः एकपटक यस पुस्तक प्रकाशन गर्ने मनसाय ब्यक्त गर्दा उहाँले सहर्ष स्वीकार गर्नुभई केही शिक्षापदलाई विस्तृत पार्नुभई केही पाठ्यांश पनि थप गरी परिमार्जनका साथै प्रकाशन गर्ने स्वीकृति प्रदान गर्नुभई लेखिदिनुभएकोमा उहाँप्रति युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल र मेरो ब्यक्तिगततर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । उहाँको योगदानलाई उच्च मूल्याङ्कन गर्दै उहाँको सदैव गुणानुस्मरण गर्न चाहन्छौं ।

त्यति मात्र होइन, पुस्तक प्रकाशन गर्नलाई आर्थिक ब्यवस्थाको पनि ठूलो महत्त्व रहन्छ । यो पुस्तक पुनः प्रकाशन गर्न आर्थिक दान सहयोग अति आवश्यक थियो । यस तेश्रो संस्करण प्रकाशनार्थ यस संस्थाका पूर्व अध्यक्ष श्री चन्द्रमान शाक्य (Founder Principal – Y.M.B.A International Buddhist School) र कानूनी सल्लाहकार श्री पूर्णमान शाक्यका पूज्य पिता वैशवर्ण महाविहार, गुजिबहालका श्रद्धेय आजु श्री पूर्णबहादुर शाक्यसहित सपरिवारबाट उहाँ श्री पूर्णबहादुर शाक्यका धर्मपत्नी दिवंगत चन्द्रमाया शाक्यको निर्वाण-कामना गर्दै शुद्ध धर्म-चित्त जगाई आवश्यक आर्थिक सहयोग गर्नुभएको छ । तसर्थ उहाँ श्रद्धेय आजु श्री पूर्णबहादुर शाक्य तथा सपरिवारलाई पनि हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापनसहित साधुवाद ब्यक्त गर्दछौं । यसका साथै यस पुस्तकका

दाता परिवार आजु श्री पूर्णबहादुर शाक्यका धर्मपत्नी दिवंगत चन्द्रमाया शाक्यको पनि यस पवित्र पुण्यकार्यको फलबाट चाँडै निर्वाण प्राप्त गर्न सकून् भनी हाम्रोतर्फबाट पनि निर्वाण-कामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'सब्व दानं धम्म दानं जीनाति' अर्थात् सबै प्रकारको दानलाई धर्मदानले जित्छ । यसरी अति कल्याणकारी बुद्धोपदेशित 'चार आर्य-सत्य' आदि धर्मका अमूल्य रत्नजडित यस पवित्र धर्मग्रन्थ लेख्नु/लेखाउनु, सम्पादन गर्नु/गराउनु, प्रकाशन गर्नु/गराउनु पनि धर्मदान हुन आउँछ । यस सर्वश्रेष्ठ धर्मदानलाई हामी सबैले अनुमोदन गरौं ।

यस पुस्तक प्रकाशन गर्न संस्थाको संक्षिप्त परिचयसहित कम्प्यूटर टाइपमा सहायक भूमिका खेल्नुभई प्रकाशनार्थ आवश्यक कार्य गर्नुभएका यस संस्थाका निवर्तमान अध्यक्ष सुरेन्द्रराज शाक्यलाई पनि साधुवाद व्यक्त गर्दछौं । साथै राम्रो तथा छिटोछरिटो छपाइको लागि राजमती प्रिन्टिङ प्रेस, नकबहिलका नरेश शाक्यलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

अन्तमा, यस धर्मग्रन्थ अध्ययन गर्नुको साथै आचरण पनि गर्नुभई यस दुर्लभ मनुष्य जीवनलाई सफल एवं सार्थक पार्न सहयोगि हुनेछ भनी समस्त पाठकवर्गमा मंगल-कामना गर्न चाहन्छौं । साथै समस्त आतिवन्धुहरूमा पनि सुगति एवं निर्वाण प्राप्तिको कामना गर्दै बुद्धको शिक्षा चिरस्थायी होस् भनी मंगल-कामना गर्न चाहन्छौं ।

॥ चीरं तिदठतु सद्धमो, लोको होतु सुखि सदा ॥

(सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजन सुखी रहून् ।)

॥ भवतु सब्ब मंगलं ॥

मिति: २०७० साल मंसिर २७ गते ।



शोभा शाक्य

(अध्यक्ष)

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल

## दाताको मन्तव्य

वि.सं. २०७० साल बैशाख ८ गतेको दिन बी एण्ड बी अस्पतालको आई. सि. यु. कक्षमा भेन्टिलेटर दिएर राखेको अवस्थामा हाम्री पूजनीय माता चन्दमाया शाक्यको हेर्दाहेर्दै बिस्तारै स्वास प्रस्वास हराउँदैगयो र तुरुन्तै हामी सबै परिवारले हेर्दाहेर्दै आमाले देहत्याग गर्नुभयो । साँच्चै नै जीवन अनित्य हो, दुःखमय हो र अनात्म-स्वभावको रहेछ भन्ने सत्यलाई हामीले छर्लङ्ग देख्यौं ।

जीवनभर हामी र परिवारलाई सुखमय जीवन बिताउन सघाउन तत्पर रहेकी उहाँले पति, छोरा, छोरी र नातिनातिनीहरूको हेरचाहमा नै आफ्नो सम्पूर्ण जीवनको समेत बाजी थापी यो संसारबाट बिदा भएर गएको देखेर हामी सबै विह्वल भएका छौं । आमाको धर्मप्रतिको आस्था, बुद्ध-शिक्षा अनुसार दान, शील, भावनाले युक्त भई सम्यक जीवन यापन गर्दैआउनुभएको फलस्वरूप हामी सबैलाई आमाको शुभ आर्शिवाद रहेको महसुस गरेका छौं र परिवारमा उत्तरोत्तर प्रगति हुन सकेको छ । तर विडम्बना, प्रिय वस्तु, ब्यक्ति र परिस्थितिसँग वियोग हुनुपर्दाको दुःख सत्य सावित भएको छ । बुद्धले पनि भन्नुभएको छ - **पिय हि विप्पयोगो दुक्खो** अर्थात् प्रियसँगको वियोगले दुःख दिन्छ । तर मनपर्ने चीज वस्तु वा आफन्तलाई सधैभरि आफूसित राखिछोड्न नसकिने रहेछ । आमाले बारम्बार भन्नुहुन्थ्यो, "त्याग-चित्त बनाऊ, दानधर्ममा मन लगाऊ, बुद्ध धर्मप्रति श्रद्धा जगाऊ, यसले नै हामीलाई कल्याण गर्छ ।" किनभने जीवन अनित्य छ, कहिले संसार छोड्नु पर्नेहुन्छ, कसैलाई थाहा छैन ।

हाम्रा पूजनीय आमा सानैदेखि बुद्ध-धर्ममा श्रद्धा राख्नुहुन्थ्यो । उहाँले धेरै नपढेकी भए पनि वा सामान्य लेख पढ् गर्नुमात्र जानेकी भए

पनि धर्मका कतिपय पुस्तकहरू पढ्नुभएको थियो । तीमध्ये मज्झिमनिकाय, संयुक्त निकाय, मिलिन्द प्रश्न, गृही विनयजस्ता किताबहरू आमाले पढ्नुभएको थियो र समय समयमा हामीलाई बुद्ध धर्मका किताबहरू पढ्न सल्लाह दिनुहुन्थ्यो । श्री सुमंगल विहारका आजीवन सदस्य रहनुभएको उहाँ हरेक विहारमा हुने कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने, नियमित धर्म देशनाहरू श्रवण गर्ने भएकी हुनाले आमाको सद्धमप्रेमी धर्मसखीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध थियो । बौद्ध विद्वान प्रा. आशाराम शाक्यको एकली बहिनी भएकीले दाजुबाट धेरै प्रेरणा प्राप्त गर्न र बौद्ध दर्शनका गहकिला कुराहरू सिक्न पाएकी थिइन् साथै समय समयमा हामीसँग धर्मका बारेमा छलफल पनि गर्थिन् ।

आमाले बताउनुभएअनुसार उहाँको विवाहित जीवनको पहिलो भाग अति दुःखपूर्ण रह्यो । कमजोर आर्थिक अवस्था, ससाना छोराहरूको लालन पालन गर्नमा साह्रै कष्ट उठाउनु परेको थियो । छोराहरूलाई खाना नपुग्ला भनि आफू नखाईकन पनि हामीलाई खाना थपिदिन परिर्वरहन्थिन् । यसरी अति कष्टकर जीवन बिताई हामीलाई हुर्काई बढाई एउटा सफल जीवन जिउन सघाउने आमा आज हामीबाट सदाको लागि बिदा भइन् तर के गर्न सकिन्छ र ! जीवन धारण गरेपछि मर्नेपर्ने रहेछ । यसलाई कसैले रोक्न सक्दैन ।

साँच्चै नै कहिल्यै पनि तिर्न नसकिने गरी आमाले हामीलाई ठूलो गुण लाएर जानुभयो । हामी पाँच छोराहरू र दुई छोरीहरूलाई हुर्काएको मात्र नभई नाति नातिनीहरू समेतलाई हुर्काई बढाई आफ्नो सम्पूर्ण जीवन परिवारको कल्याणार्थ समर्पित गरेर गइन् । आमाको योगदानलाई हाम्रा पूज्य बुबा पूर्णबहादुर शाक्यज्यूले खुब राम्रोसँग बुझ्नुभएको थियो । त्यसैकारण समय समयमा आमाले जे जति इच्छा गर्नुहुन्थ्यो त्यसमा बुबाले कहिल्यै पनि विरोध गर्नुभएन र जहिले पनि बुबाले खुल्ला मनले सहयोग गर्नुभयो । त्यसैको फलस्वरूप हामी सबैले धेरै पुण्यकार्यहरू गर्न पायौं ।

वास्तवमा आमाले धर्ममा मन लगाउन सबैसँग आग्रह गर्थिन् र धार्मिक कार्यक्रमहरूमा छोराछोरीहरू साथै नातीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुभई आफैले बच्चाहरूलाई पैसा दिई दान दिन लगाउँथिन् । श्रद्धेय भिक्षुहरूको धर्म-देशना श्रवण गर्न प्रेरणा दिनुहुन्थ्यो । पूजनिय आमाको आग्रहमा तीनपटक भन्थे महापरित्राण पाठको कार्यक्रम सुसम्पन्न गरिए । यसको अतिरिक्त गुजिबहाल ननीमा २१ फिट अग्लो बुद्धको मूर्ति स्थापना गरियो । चिधं बहालमा एउटा धर्मधातु पनि स्थापना गरियो । बुद्ध-मूर्ति निर्माण पूरा गरी भन्थे बाहा पूजाको आयोजना पनि गरियो । वैशवर्ण महाविहार र चिधं बहाको चारै तर्फ १०८ वटा पाल्चाहरू पलिस्था गरियो । यसरी आमाको इच्छालाई पूरा गर्न बुबा र हामी सबै लागेकोले हामीलाई लाग्छ कताकता आमाको जीवन धेरैमात्रामा सफल भएको महसुस हुन्छ ।

आज आएर आमा दिवंगत हुनु करिब एक महिनाअघि भनुभएको आमाको वचन फलफली सम्भना आउँछ । उहाँले भन्नुभएको थियो, “तिमी दाजुभाइहरू एक अर्काप्रति माया प्रेम राख्, चित्त नबिगार, दानधर्म गर्न नछोड् । यो जीवन अनित्य छ, एकदिन सबैले मर्नुपर्छ । यसकारण चित्त संकुचित नपार ।” आमाको पहिलेदेखि नै धर्मप्रति पूर्ण श्रद्धा थियो र मन खोलेर सक्दो दान दिने उहाँको उदत्त बानी थियो । साथै आमालाई यो बुद्ध-वचन राम्ररी थाहा थियो – **‘सब्ब दानं धम्मदानं जीनाति’** । त्यसैले आमाले तत्कालीन संघनायक दिवंगत बुद्धघोष महास्थविर भन्तेले लेख्नुभएको परित्राण किताब प्रकाशन गरी दान गर्नुभयो र अन्य ससाना किताबहरू पनि प्रकाशन गरी दान गर्नुहुन्थ्यो ।

उहाँको यही धर्मदान गर्ने धोकोलाई आत्मसात गर्दै आज आमाको पुण्य-स्मृतिमा, युवक बौद्ध मण्डल, नेपालबाट त्यस संस्थाका वरिष्ठ सल्लाहकारसमेत रहनुभएका श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले लेख्नुभएको ‘सद्धर्मः के, किन र कसरी ?’ पुस्तकको प्रकाशनमा दाताको भूमिका निभाउन पाएकोमा हामी सम्पूर्ण परिवार, युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल र

लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यप्रति आभार व्यक्त गर्दछौं ।

आफ्नो अमूल्य समय दिएर यस पुस्तकलाई प्रकाशनमा ल्याइदिन सक्रिय सहयोग गर्नुभएकोमा संस्थाका पूर्वअध्यक्ष श्री राजेश शाक्य र निवर्तमान अध्यक्ष श्री सुरेन्द्रराज शाक्यलाई साधुवाद दिन चाहन्छौं । साथै पहिलेको भन्दा परिमार्जितरूपमा, पठनीय पाठ्यांशहरू समेत थपि परिष्कृतरूपमा पुस्तक लेखी सुन्दर कलेवरमा प्रस्तुत गर्नुहुने बौद्ध विद्वान श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूमा कृतज्ञतासहित आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं । साथै अन्य सबै कल्याणमित्रहरूमा पनि हामी दाता परिवार साधुवाद अर्पण गर्दछौं ।

अन्तमा, यस पुस्तक प्रकाशनार्थ दाता भई धर्मदान गरेको पुण्यको प्रभावले पति/ पिता श्री पूर्णबहादुर शाक्य तथा हामी पुत्रपुत्रीहरू सहित परिवारबाट दिवंगत पत्नी/माता चन्द्रमाया शाक्यलाई शिघ्र निर्वाण-पद प्राप्तिको हेतु जुरून् भनी प्रार्थना गर्दछौं ।

(पति आजु पूर्णबहादुर शाक्य प्रमुख) -

विनित पुत्र/पुत्रीहरू

- १) चन्द्रमान शाक्य,
- २) सूर्यमान शाक्य,
- ३) पूर्णमान शाक्य,
- ४) यज्ञमान शाक्य,
- ५) उत्तममान शाक्य,
- ६) डा. सरिता बज्राचार्य र
- ७) डा. संगीता बज्राचार्य ।

मिति : २०७०/०८/०८

## लेखकीय

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स  
(उहाँ भगवान, अर्हत सम्यकसम्बुद्धलाई वन्दना)

आजभन्दा छब्बीस सय (२६००) वर्षपूर्व भगवान बुद्धले प्राप्त गर्नुभएको सम्बोधि लाभ विषयक धर्मका कुराहरू, जुन अद्यापि यथावतरूपमा हामीले श्रवण, पठन, चिन्तनमनन र भाविता गर्न पाइरहेका छौं, यसमा हामीले हाम्रो अहोभाग्य सम्झनुपर्छ ।

सिद्धार्थ गौतम राजकुमार छँदा एकदिन सहर परिक्रमा गर्ने क्रममा एउटा रोगी, एउटा बुढो, एउटा मृत व्यक्ति देखेर उहाँमा वैराग्यता जागेको थियो । जन्मेका सबै एक न एक दिन अनिवार्यतः रोगी, जर्जरित र मृत्यु हुनुपर्छ । यो अनिवार्यताको कारण के हो र त्यो कारणको निवारण कसबाट के गर्दा हुन सक्दछ भन्ने प्रश्नले उहाँलाई ब्यथित तुल्याएको थियो । त्यस प्रश्नको उत्तर राजदरवारमा बसेर प्राप्त नहुने देखेपछि २६ वर्षको उमेरमा 'महाभिनिष्क्रमण' (घरबार त्याग) गर्नुभयो ।

करीब ६ वर्षसम्म यहाँ वहाँ, यसकहाँ उसकहाँ जानुभई सत्य-ज्ञानको पिपासु भएर जीवन मरणरूपी समस्याको समाधानको गवेषणा गर्नुभयो । तर कसैबाट पनि सही उत्तर र समाधान भेटिएन । उचित समाधान नभेटिएपछि आफैले आफ्नो तपस्या, लगन र अथक प्रयत्नको बलले अन्तरमुखी भएर प्राप्त गर्नुभएको स्वानुभवको फलस्वरूप ३५ वर्षको उमेरमा सम्बोधि लाभ गर्नुभयो । जन्म, जरा, ब्याधि र मरणको सही कारण पत्ता लगाउनुभयो । भव-रोगको सही औषधि भेटाउनुभयो ।

त्यस औषधिलाई स्वयं आफूले सेवन गरी पुनः जन्म मरणको चक्करमा फस्नु नपर्ने अनन्त सुख 'महापरिनिर्वाण' पद प्राप्त गर्नुभयो । संसारका सारा प्राणीहरू अनेकानेक प्रकारले दुःखको भुमरीमा फसेका छन् । तिनीहरूको पनि उद्धार हुनुपर्छ, तिनीहरूको पनि दुःख निवारण हुनुपर्छ र तिनीहरू पनि भवसागरबाट पार भई अक्षय सुख 'निर्वाण' को हकदार बन्नुपर्छ भन्ने मनसायले प्राणीहरूउपर ठूलो अनुकम्पा राख्नुभई करूणा चित्तले लोककल्याणार्थ ४५ वर्षसम्म त्यो अमृत बाँड्दै हिड्नुभयो ।

सबैभन्दा पहिले उहाँले कृतज्ञतास्वरूप आलारकालम र उदक रामपुत्रजस्ता बुद्ध हुनुपूर्वका कल्याणमित्रहरूलाई सम्झनुभयो । तर उनीहरूले संसार छाडिसकेको कुरा थाहा लागेपछि अब त्यो विद्या कसलाई पहिले सुनाउनुपर्ला भनी ध्यान दृष्टिले हेर्नुभयो । पहिले आफूसितै धेरै समयसम्म बसेर सेवा गरिसकेका पाँचजना ब्राम्हणहरूलाई सम्झनुभयो । उनीहरू भारतको सारनाथको मृगद्वानमा थिए । बुद्ध त्यहीं जानुभयो र धर्म सिकाउनुभयो । उनीहरूलाई जुन धर्म (विद्या) सिकाई मुक्त हुन सक्ने पार्नुभयो, त्यो 'चार आर्य-सत्य'को उपदेश नै थियो । 'चार आर्य-सत्य'भित्र सबै धर्म स्कन्धहरू पर्दछन् । बुद्धले आफ्ना जीवनकालमा सिकाउनुभएका ८४ हजार धर्म-स्कन्धहरूलाई निचोर्दा दुई थोपा रस चुहिन्छन् । ती हुन् - दुःख छ अनि दुःख-मुक्ति छ । धर्मको यो सार यसै चार आर्य-सत्यअन्तर्गत पाइन्छ । सारा त्रिपिटक ग्रन्थहरूको सार संक्षेप यही 'चार आर्य-सत्य' नै हो । यही नै वास्तवमा सद्धर्मको स्रोत हो र दुःख-मुक्तिको माध्यम पनि यही नै हो ।

बुद्धले बताउनुभएका सद्धर्मका कुराहरू जस्ताको तस्तै कुनै थप-घटविना शुद्धरूपमा अद्यापि हाम्रो सामु छ । अब समझदार व्यक्तिको कर्तव्य हुन आउँछ - 'सुणाय, धारेथ चराथ धम्मे' भनिएभै यसलाई श्रवण गर्नु, धारण गर्नु र पालन गर्नु अनि जीवन-मरणको घृणित पञ्जाबाट सदाको लागि मुक्त हुनु ।

आज विश्वलाई थाहा छ, सिद्धार्थ(बुद्ध) नेपालमा जन्मनुभएको



थियो । यसमा हामी गर्व गर्दछौं । तर उहाँले बताउनुभएका धर्मका कुराहरूप्रति हामी अनभिज्ञ छौं । बाहिरकाहरूले बुद्धको अमृत वचनलाई धारण पालन गरी प्रत्यक्ष लाभ उठाइरहेका छन् । त्यति मात्र होइन, बुद्धको शिक्षा उनीहरूबाटै हामीले लिनु परिरहेछ । यो कस्तो विडम्बना ! हाम्रो लागि योभन्दा लज्जास्पद कुरा अरु के हुन सक्ला ? बुद्ध हाम्रा हुन् भनेर मात्र पुग्दैन । बुद्धको सम्मान तबमात्र हुन्छ जब हामीले उहाँको शिक्षालाई श्रवण गर्छौं, धारण गर्छौं अनि आचरणमा ल्याउँछौं र त्यसबाट प्रत्यक्ष फाइदा लिन्छौं । सद्धर्मको यसै पावन रस हामी सबैलाई प्राप्त भइरहोस् भनी कामना गरेर नै यस पुस्तकको निर्माण भएको हो ।

यसै कुरालाई दृष्टिगत गरी विस्तृतरूपमा नभए पनि 'एहिपस्सिको' भन्ने धर्म गुणबाट प्रेरित भई 'सब्व दानं धम्म दानं जिनाति' अर्थात् सबै प्रकारका दानलाई धर्मदानले जित्दछ भन्ने बुद्ध-वाणीको समेत मनन गरी युवक बौद्ध मण्डलमार्फत् दाता श्री पूर्ण बहादुर शाक्य सहित सपरिवार, गुजिबहालद्वारा प्रकाशित यस पुस्तकमा आर्य-सत्य जस्तो गहन विषयलाई समेट्दै परियति र प्रतिपतिलाई पनि स्थान दिँदै यो पुस्तक लेखिदिएको छु । पाठकवर्गबाट पुस्तकलाई मायाँ गर्नुभई पढिदिनु हुन र लेखक तथा प्रकाशकको भावना र प्रयासको कदर गरिदिनुहुन हार्दिक अपिल गर्दछु ।

यो पुस्तकको प्रथम संस्करण 'युवक बौद्ध मण्डल'को प्रकाशकत्वमा २०५५ सालमा दाता श्री रत्नकाजी बज्राचार्य र श्री हेराकुमारी शाक्यबाट प्रकाशित भएको थियो । यसको दोस्रो संस्करण २०५८ सालमा भएको हो । त्यसबेला दुईजना दाताहरू श्री केशराज शाक्य र श्री पुष्पराज बज्राचार्य तथा श्री राजभाइ बज्राचार्यद्वारा जनही १०००/१००० प्रति गरी २००० प्रति प्रकाशित भएको थियो । ती संस्करणहरूबाट प्राप्त सबै पुस्तकहरू धेरै अगाडि नै सिधिसकेका थिए । पुस्तक अभावका कारणले जिज्ञासु पाठकहरूको अत्यधिक मागलाई मध्यनजरमा राख्दै यो तेस्रो संस्करण प्रकाशनमा आएको हो । पुस्तकको नाउँ 'सद्धर्म : के, किन र

कसरी ?' नै राखिदिएको छु । पहिलेका संस्करणहरूलाई परिष्कृत, परिमाजित र विस्तृतीकरण पनि गरी यसलाई नयाँ कलेवरमा प्रस्तुत गरिदिएको छु ।

युवक बौद्ध मण्डलको काठमाडौं उपत्यकाभिन्न र बाहिरका नेपाली भाषाभाषीहरूलाई पनि सद्धर्मको रसास्वादन गराउँदै लैजाने उद्देश्य पूर्तिमा मलाई आफ्नो लेखनीको सहायताले योगदान गरी धर्मदान गर्ने अवसर दिइएकोमा म युवक बौद्ध मण्डल र पहिलेका संस्करणका दाताहरू एवं यस संस्करणका दाताप्रति पनि साधुवाद व्यक्त गर्दछु । विशेष गरी प्रारम्भकालमा चार आर्य-सत्यबारे एउटा पुस्तक लेखिदिन आग्रह गर्नुहुने भाइ राजेश शाक्य विशेष धन्यवादका पात्र हुन् । साथै पुराना र नयाँ कार्य समितिका पदाधिकारीहरूले पनि पुस्तकबारे उत्कण्ठा जगाई बेलाबेलामा पुस्तकको नयाँ संस्करण प्रकाशित हुनुपर्ने कुरा अवगत गराई अनुरोध गर्ने उहाँहरू पनि साधुवादका पात्र हुन् ।

अस्तु !

विनित

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलैं, शंखमूल, ललितपुर

फोन नं. ५००६५४०

सम्पूर्ण दुःखका मूल कारण पञ्चस्कन्धप्रतिको कसिलो आसक्ति हो । भगवान बुद्धले यसलाई 'पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा' भन्नुभएको छ । यसको अर्थ रूप, शब्द, गन्ध, र स र कायिक स्पर्शप्रतिको आसक्ति हो ।

## विषय-सूची

### पुस्तकको अधिल्लो भाग

क) दाताको तर्फबाट निर्वाण कामना	iii
ख) निर्वाण-कामना	iv
ग) प्रकाशकीय	vii
घ) दाताको मन्तव्य	xi
ङ) लेखकीय	

### परिच्छेद - १

त्रिरत्नको वन्दना, शरण गमन, गुणानुस्मरण र पूजन

क) त्रिरत्न-वन्दना (पालि)	१
ख) त्रिरत्न-वन्दना (नेपाली)	९

### परिच्छेद - २

सद्धर्म : के, किन र कसरी ?

क) प्राक्कथन	१७
ख) सद्धर्मको चिनारी	२४
ग) सद्धर्मको सही आचरण र त्यसबाट लाभ	२६

### परिच्छेद - ३

चार आर्य-सत्य

क) प्राक्कथन	३०
ख) पहिलो आर्य-सत्य - दुःख छ ।	३३
ग) दोस्रो आर्य-सत्य - दुःखको कारण छ ।	५१
घ) तेस्रो आर्य-सत्य - दुःख-मुक्तिको अवस्था छ ।	६४
ङ) चौथो आर्य-सत्य - दुःख-मुक्तिको मार्ग छ ।	७३
च) आर्य-सत्यलाई प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मसँग मिलान (चार्टमा)	८६

परिच्छेद - ४

ध्यान-साधना

क) प्राक्कथन	८७
ख) विषय-प्रवेश	८९
ग) शमथ-भावनाको चिनारी	९१
घ) आनापान भावनाको चिनारी	९५
ङ) विपश्यना-ध्यान भावना र यसको उपयोगिता	९७

परिच्छेद - ५

गृही-विनय (गृहस्थहरूका लागि शिक्षा)

क) प्राक्कथन	१०१
ख) आपसी कर्तव्यबोधको शिक्षा (६ दिशा र तिनको अर्थ)	
अ) पूर्वदिशा -	१०२
(आमाबाबु/ पुत्रपुत्रीबीचको पारस्परिक कर्तव्य)	
आ) दक्षिणदिशा -	
(गुरुजन / शिष्यबीचको पारस्परिक कर्तव्य)	१०३
इ) पश्चिमदिशा -	
(पति/पत्नीबीचको पारस्परिक कर्तव्य)	१०४
ई) उत्तरदिशा -	
(मित्र/मित्रबीचको पारस्परिक कर्तव्य)	१०५
उ) उर्द्धदिशा -	
(श्रमण ब्राम्हण/गृहस्थबीच पारस्परिक कर्तव्य)	१०६
ऊ) अधोदिशा -	
(मालिक/नोकरबीच पारस्परिक कर्तव्य)	१०७
ग) सम्पत्ति नास हुने ६ वटा कारणहरू	११०
घ) ४ प्रकारका खराब साथीहरू	११२
ङ) ४ प्रकारका असल मित्रहरू	११२
च) कसैको दोष देखाई केही भन्नुपरेमा	११२

परिच्छेद - ६

तीन परित्राण-सूत्रको प्रस्तुति  
(सूत्रार्थसहित)

क) मंगल-सूत्र -	११३
अ) प्राक्कथन	११३
आ) मंगल-धर्मबारे पूर्वप्रसंग	११५
इ) ३८ मंगल-धर्मको देशना	११६
ख) पराभव-सूत्र -	११९
अ) पराभव-सूत्रको देशना (नेपालीमा अर्थसहित)	
ग) मेत्त-सुत्त (मैत्री-सूत्र) -	१२२
अ) मैत्री-सूत्रको देशना (नेपालीमा अर्थसहित)	

परिच्छेद - ७

धर्म बोधार्थ केही उपमा तथा उपमेयहरू	१२५
क) चार ओघ तर्नुपर्ने उपमा र उपमेयहरू	१२५
ख) कुखुरी फुलमा ओथारो बसेको उपमा र उपमेय	१२८
ग) बगाइल्याएको काठको मुडाको उपमा र उपमेय	१३०
घ) सर्वोत्तम क्षणिक (जन्म)को उपमा र उपमेय	१३४
ङ) जीवनको यथार्थ चित्रण दिने उपमा र उपमेय	१३६
च) दुःखको मार्ग-त्याग	१४०

परिच्छेद - ८

उपसंहार	१४४
(धर्मलाई जानौं अनिमात्र मानौं र निर्वाणमुखी बनौं)	

अतिरिक्त परिच्छेद

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय	१४९-१६२
---	---------

## परिच्छेद - १

१) त्रिरत्नको वन्दना, शरण गमन, गुणानुस्मरण र पूजन

(त्रिरत्न वन्दना यसरी गर्नुपर्छ)  
(पालिमा पाठ)

१. त्रिरत्न शरण

- आकास द्वारतयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।  
(तीन पटक भन्ने)

पंचशीलको लागि प्रार्थना गर्ने भए -

- अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि, अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्मि ..... । ततियम्मि ..... ।

अष्टशीलको लागि प्रार्थना गर्ने भए -

- अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठङ्कसम्मनागतं उपोसथं सीलं धम्मं याचामि, अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्मि ..... । ततियम्मि ..... ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

(तीन पटक भन्ने)

बुद्ध सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

## २. पञ्चशील

- १) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ३) कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ४) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ५) सुरामेरय मज्जप्पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

## अष्टशील

- १) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ३) अब्रम्हचरिया वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ४) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ५) सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ६) विकालभोजना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ७) नच्चगीतवादितविसूकदस्सन-मालागन्धविलेपन धारण मण्डन विभूसनट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ८) उच्चासयन-महासयना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

### ३. त्रिरत्न-वन्दना

#### क) बुद्ध-वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

(तीन पटक भन्ने)

इतिपि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरणसम्पन्नो सुगतो  
लोकविदू अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि सत्था देव-मनुस्सानं बुद्धो भगवाति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बवा । १॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे/ते\* सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे/ते जय-मङ्गलं । २॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, पावपसु वरुत्तमं ।

बुद्धे यो खलितो वोसो, बुद्धो खमतु तं ममं । ३॥

बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

#### ख) धर्म-वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठको अकालिको एहिपस्सिको  
ओपनेय्यको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जुहीति ।

नमो तस्स निययानिकस्स धम्मस्स ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बवा । १॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे/ते\* सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे/ते जय-मङ्गलं । २॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, धम्मञ्च तुविधं वरं ।

धम्मो यो खलितो वोसो, धम्मो खमतु तं ममं । ३॥

धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।



## ग) संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,  
आयप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,  
यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला एस भगवतो सावकसंघो  
आहुनेय्यो पाहुनेय्यो दक्खिण्यो अञ्जलिकरणीयो अनुत्तरपुञ्जवस्वेत्तं  
लोकस्साति ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गल-महासंघस्स ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बवा । १॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे/ते\* सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे/ते जय-मङ्गलं । २॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।

संघे यो खलितो वोसो, संघो खमतु तं ममं । ३॥

संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

\* (आफूलाई भए 'मे' र अरूलाई भए 'ते' भन्ने)

(तल कोठामा दिइएको त्रिरत्न वन्दनाको यो अंशलाई जल, बत्ती,  
फूल, धूप, भोजन, ब्यञ्जन, स्वाधवस्तु भगवानलाई चढाएर पूजा  
गर्वामात्र पढ्नुहोला, अरूबेला यसलाई नपढ्नुहोला ।)

## जल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते-पानीयं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय-पटिगण्हातु उत्तमं ॥

अर्थ -

भन्ते भगवान् ! हजुरलाई पिउने जल चढाउँछौं, स्वीकार गर्नुहोस् ।  
हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई जल ग्रहण गर्नुहोस्, भन्ते ।

## पदीप-पूजा

घनसारप्पदित्तेन - दीपेन तमर्धसिना ।  
तिलोकदीपं सम्बुद्धं - पूजयामि तमोनुदं ॥

अर्थ -

त्रिलोकको प्रकाश समान हुनुभएका अज्ञान अन्धकारलाई नष्ट  
गर्ने हजुर भगवान् बुद्धलाई अँध्यारो हट्ने चन्दनादि युक्त यस प्रदीपले  
पूजा गर्दछु ।

## पुष्प-पूजा

वर्ण-गन्ध-गुणोपेतं, एतं कुसुमं सन्तति ।  
पूजयामी मुनिन्दस्स, सिरीपादसरोरुहे ॥

अर्थ -

वर्ण र सुगन्धले युक्त यस पुष्पले शाक्यमुनिन्द्र भगवानको  
कमलको फूलजस्तो श्री चरणमा पूजा गर्दछु ।

पूजेमि बुद्ध कुसुमेन नेनं, पुञ्जेन मेतेन च होतु मोक्खं ।  
पुष्पं मिलायाति यथा इदं मे, कायो तथा याति  
विनासभावं ॥

अर्थ -

यो पुष्पले भगवान् बुद्धलाई पूजा गर्दछु । यस पुण्यको प्रभावले  
मलाई मोक्ष मिलोस् । यो पुष्प ओइलिएर जानेभैं मेरो यो शरीर पनि  
विनास भएर जानेछ ।

## धूप-पूजा

गन्धसम्भारयुक्तेन, धूपेनाहं सुगन्धिना ।  
पूजये पूजनेय्यन्तं, पूजा भाजनमुत्तमं ॥

अर्थ -

पूजा गर्न योग्य हुनुभएका पूजनीय भगवान बुद्धलाई यस सुगन्धयुक्त धूपले पूजा गर्दछु ।

## भोजन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, भोजनं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

अर्थ -

हे भगवान ! हजरलाई भोजन चढाउँछु । स्वीकार गर्नुहोस् ।  
हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई भोजन ग्रहण गर्नुहोस् ।

## न्यञ्जन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, न्यञ्जनं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

अर्थ -

हे भगवान ! हजरलाई न्यञ्जन चढाउँछु । स्वीकार गर्नुहोस् ।  
हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई न्यञ्जन ग्रहण गर्नुहोस् ।

## खज्जक-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, खज्जकं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

अर्थ -

हे भगवान ! हजरलाई खाद्य-पदार्थ चढाउँछु । स्वीकार गर्नुहोस् ।  
हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई यो खाद्य-पदार्थ ग्रहण गर्नुहोस् ।

घ) चेतिया वन्दना

वन्द्यामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।  
सारीरकधातु-महाबोधिं, बुद्ध-रूपं सकलं सब्बं ॥१॥

ङ) स्वमा-याचना

कामेन वाचा चित्तेन, पमावेन मया कृतं ।  
अच्छयं स्वमं मे भन्ते, भूरिपुच्छो तथागत ॥२॥

च) पत्थना

इमायं बुद्ध-पुजाय, कृताय सुद्ध-चेतसा ।  
चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोक्के होतु सुली सब्बं ॥३॥  
इमायं बुद्ध-पुजाय, यं पुच्छं पसुतं मया ।  
सब्बं तं अनुमोचित्वा, सब्बेपि तुदुट्ठमानसा ॥४॥  
पूरेत्वा वान-सीलादि, सब्बापि वसपारमी ।  
पत्त्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमरतं पदं ॥५॥

छ) पटिपत्ति-पूजा

इमायं धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।  
इमायं धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ॥६॥  
इमायं धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया सघं पूजेमि ।  
अद्वा इमायं पटिपत्तिया जाति-जरा व्याधि  
मरणम्हा परिमुच्छिद्यस्सामि ॥७॥

ज) कामना

इमिना पुच्छं कम्मेन, मा मे बाल-समागमो ।  
सतं समागमो होतु, याव निब्बाण-पत्तिया ॥८॥  
इदं मे पुच्छं आसबक्खया-बहं होतु ।  
इदं मे पुच्छं निब्बानस्स पच्छयो होतु ।  
इदं मे पुच्छं सब्बे सत्ता सुस्सिता भवन्तु ॥९॥

## भ) पुञ्जानुमोदन

इदं नो \* आतीनं होतु सुखिता होन्तु आतयो ।

इदं नो \* आतीनं होतु सुखिता होन्तु आतयो ।

इदं नो \* आतीनं होतु सुखिता होन्तु आतयो ॥१०॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्मतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे देवानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥११॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्मतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे सत्तानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥१२॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्मतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे भूतानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥१३॥

साधु ॥ साधु ॥ साधु ॥

\* (आफूलाई इंगित गर्दा 'मे', अरूलाई इंगित गर्दा 'वो' र आफू एवं अन्यलाई समेत इंगित गर्दा 'नो' भन्नुपर्छ ।)

Dhamma.Digital

पालि भाषामा गरिने 'त्रिरत्न-वन्दना'को  
नेपालीमा अर्थ

१) त्रिरत्न शरण गमनको अर्थ

भन्ते, मैले काय, वाक र चित्त तीन द्वारबाट केही अपराध गर्न भ्याएको भए अनुकम्पा राख्नुभई क्षमा गरिदिनुहोला ।

**पञ्चशीलको लागि प्रार्थना गर्ने भए -**

भन्ते, म त्रिशरणसहित पञ्चशीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपा राखी मलाई शील प्रदान गरिदिनुहोस् ।

भन्ते, दोस्रो पटक पनि . . . . . । भन्ते, तेस्रो पटक पनि . . . . . ।

**अष्टशीलको लागि प्रार्थना गर्ने भए -**

भन्ते, म त्रिशरणसहित आठ अंगले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु । कृपा राखी मलाई शील दिनुहोस् ।

भन्ते, दोस्रो पटक पनि . . . . . । भन्ते, तेस्रो पटक पनि . . . . . ।

उहाँ भगवान अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

म धर्मको शरणमा जान्छु ।

म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रो पटक पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

दोस्रो पटक पनि म धर्मको शरणमा जान्छु ।

दोस्रो पटक पनि म संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रो पटक पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

तेस्रो पटक पनि म धर्मको शरणमा जान्छु ।

तेस्रो पटक पनि म संघको शरणमा जान्छु ।

## पञ्चशीलको अर्थ

१. मैले प्राणीघात नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
२. मैले चोरी नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
३. मैले परस्त्री/परपुरुष गमन नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
४. मैले भुठ नबोल्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
५. मैले रक्सी, जाँड आदि मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

## अष्टशीलको अर्थ

१. मैले प्राणीघात नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
२. मैले चोरी नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
३. मैले पूर्ण ब्रम्हचर्यमा रहने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
४. मैले भुठ नबोल्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
५. मैले रक्सी, जाँड आदि मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
६. मैले विकाल (१२ वजेपछि) भोजन नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
७. मैले नाच, गान, वाद्य र मेला तमासा, माला, सुगन्ध लेपन नगर्ने एवं शरीर-श्रृङ्गारको आभूषण-वस्तु धारण नगर्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।
८. मैले उच्च र महान शय्यामा नसुत्ने शिक्षालाई राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

## ३) त्रिरत्न वन्दनाअन्तर्गत बुद्ध वन्दनाको अर्थ

उहाँ भगवान अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध गुण ९ वटा छन् -

- १) अरहं - संसार-चक्रको आडलाई विनास गरिसक्नुभएका, राग, द्वेष, मोह आदि सबै शत्रुलाई निर्मूल गरिसक्नुभएका, कहिले पनि गुप्तरूपले पाप

नगर्ने गुणले सम्पन्न हुनुभएका ।

- २) सम्मासम्बुद्धो - सम्पूर्ण धर्मलाई पूर्णरूपले स्वयं आफैले साक्षात्कार गरिलिनुभएका ।
- ३) विज्जाचरण सम्पन्नो - आठ विद्या र पन्ध्र आचरण गुणबाट सम्पन्न हुनुभएका ।

आठ विद्या -

- १) पुब्बेनिवास विज्जा - पूर्वजन्म र पूनर्जन्मको कुरा थाहा पाउन सक्ने ज्ञान ।
- २) दिव्यचक्षु विज्जा - देवताहरूले जस्तै टाढाटाढाका कुरा देख्न सक्ने ज्ञान ।
- ३) दिव्यसोत विज्जा - देवताहरूले जस्तै टाढाटाढाका कुरा सुन्न सक्ने ज्ञान ।
- ४) इद्धिविध विज्जा - अनेक प्रकारको ऋद्धि देखाउन सक्ने ज्ञान ।
- ५) चेतोपरिय विज्जा - अरूका मनका कुरा जान्न सक्ने ज्ञान ।
- ६) आसवक्खय विज्जा - क्लेश आस्रव निर्मूल गर्न सक्ने अरहत मार्गको ज्ञान ।
- ७) मनोमयिद्धि विज्जा - मनले चिताएका कुरा पूर्ण गर्न सक्ने ज्ञान ।
- ८) विपस्सना विज्जा - नामधर्म र रूपधर्मका अनित्य, दुःख, अनात्मा स्वभावलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिने विपश्यना ज्ञान ।

पन्ध्र आचरण -

- १) शील संवर - शीललाई संवर (रक्षा) गर्नु ।
- २) इन्द्रिय संवर - इन्द्रियलाई संवर (नियन्त्रण) गर्नु ।
- ३) भोजने मत्तुञ्जुता - भोजनको मात्राको ज्ञान हुनु ।
- ४) जागरियानुयोग - सधैं जागृत अथवा सजगताको अवस्थामा हुनु ।
- ५) सद्दा - त्रिरत्न तथा कर्म र कर्मफलमा श्रद्धा (विश्वास) गर्नु ।



- ६) सति - हरेक कार्यमा होस कायम राख्नु अथवा बेहोसी अवस्थामा नहुनु ।
- ७) हिरी - दुराचरण (नराम्रो काम) गर्नदिखि लाज मान्नु ।
- ८) ओत्तप्प - दुराचरण (नराम्रो काम) गर्नदिखि डर मान्नु ।
- ९) वाहुसच्च - बहुश्रुत (धेरै कुराको ज्ञान) हुनु ।
- १०) विरिय - कुशल कर्ममा वा यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) बृद्धि गर्नमा प्रयत्नशील हुनु ।
- ११) पज्जा - हरेक कुरामा परमार्थ यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) हुनु ।
- १२) पठमज्झान - प्रथम ध्यान वितर्क, विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।
- १३) दुतियज्झान - द्वितीय ध्यान - विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।
- १४) ततियज्झान - तृतीय ध्यान - प्रिति, सुख, एकाग्रता
- १५) चतुत्थज्झान - चतुर्थ ध्यान - सुख, एकाग्रता ।
- ४) सुगतो - सत्यको मार्ग अवलम्बन गर्दै अजर अमरको अवस्था निर्वाणमा पुगिसकेका ।
- ५) लोकविदू - सत्तालोक, संस्वारलोक र ओकास लोक भनिने तीनवटै लोकलाई जानिसकेका ।
- क) सत्तलोक - सबै सत्त्व प्राणीहरू
- ख) संस्वारलोक - लौकिक/सांसारिक नाम (चित्त) र रूप ।
- ग) ओकास लोक - सबै सत्त्व प्राणीहरू बसोबास गर्ने स्थान ।
- ६) अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि - देव, मनुष्य, तिर्यक र वेनेय्य प्राणीहरूलाई सम्य पारी दमन गर्नुभएका ।
- ७) सत्था देवमनुस्सान - सबै सत्त्व प्राणीहरू, ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूका गुरु हुनुभएका ।
- ८) बुद्धो - चतुरार्य सत्यलाई भिन्न, भिन्न विश्लेषण गरी बुझिसक्नुभएको छ ।
- ९) भगवा - सम्पूर्ण क्लेशलाई क्षय गरी अनन्त गुणले सम्पन्न भई भगवान हुनुभएको छ ।

उहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

पहिले जति पनि बुद्ध भइसकेका छन्, भविष्यमा जति पनि बुद्ध हुने छन् तथा वर्तमान कालमा जो बुद्ध हुनुहुन्छ उहाँहरू सबैलाई म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

बुद्धबाहेक अरू मेरो शरण छैन । बुद्ध नै मेरो\* उत्तम शरण हो । यस सत्य-वचनको प्रभावले मेरो जय मङ्गल होस् ॥२॥

उहाँ भगवान बुद्धको चरण धुलोलाई समेत श्रेष्ठतम सम्झी म वन्दना गर्दछु । यदि अज्ञानतावश बुद्धप्रति मबाट कुनै अपराध हुन गएको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गर्नु ॥३॥

म जीवनपर्यन्त बुद्धको शरणमा जान्छु ।

## धर्म वन्दनाको अर्थ

धर्म गुण ६ वटा छन् -

- १) स्वाक्रवातो - आदि, मध्य, अन्तसम्म कल्याण हुने गरी राम्ररी खुलस्तरूपमा व्याख्या गरिएको ।
- २) सन्दिद्धिको - आर्य पुद्गलहरूले आफैले साक्षात्कार गर्न सक्ने ।
- ३) अकालिको - समय नबित्दै फल दिने ।
- ४) एहिपस्सिको - "आउ र हेर" भनेर अनुभव गराउन (देखाउन) सकिने ।
- ५) ओपनेय्यिको - क्रमिकरूपले आर्यफलमा प्रतिष्ठित गराई निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने ।
- ६) पच्चतवेदितब्बोविञ्जुहि - विद्वतजनहरूले स्वयं विश्लेषण गरेर, अनुभव गरेर, प्रत्यक्षरूपले बोध गरी हासिल गर्न सकिने ।

त्यस निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार ।

पहिले भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई पनि, अहिले भएको धर्मलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

धर्मबाहेक मेरो अरू शरण छैन । धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो ।  
यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो\* जय मङ्गल होस् ॥२॥

लौकिक र लोकूत्तर दुवै प्रकारले उत्तम भएको धर्मलाई म वन्दना गर्दछु । यदि धर्मप्रति मबाट केही अपराध हुन गएको रहेछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरून् ॥३॥

म जीवनपर्यन्त धर्मको शरणमा जान्छु ।

## संघ वन्दनाको अर्थ

संघ गुण ८ वटा छन् -

- १) सुप्पटिपन्नो - जसरी उपदेश गरिएको छ त्यसरी नै आचरण गर्नुहुने ।
- २) उजुप्पटिपन्नो - राम्रो, सिधा आचरण गर्नुहुने ।
- ३) डायप्पटिपन्नो - प्रज्ञाज्ञानले सहित भई निर्वाण प्राप्तिको लागि आचरण गर्नुहुने ।
- ४) सामीचिपटिपन्नो - उचित मार्गगामी भई आचरण गर्नुहुने ।
- ५) आहुनेय्यो - आह्वान गर्न योग्य ।
- ६) पाहुनेय्यो - अतिथि, पाहुना सत्कार गर्न योग्य ।
- ७) वक्खिण्णय्यो - दान दिन योग्य ।
- ८) अञ्जली करणीयो - हात जोडेर वन्दना गर्न योग्य ।
- ९) अनुत्तरं पुञ्जक्खेत्तं लोकस्स - ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूको, उपमा, नभएको, पुण्यको बिउ रोप्न अति नै उत्तम खेत समान हुनुहन्छ ।

ती आठ आर्य पुद्गल महासंघलाई नमस्कार ।

पहिले भइसकेका संघलाई पनि, पछि हुने संघलाई पनि, अहिले भएका संघलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

संघबाहेक मेरो अरू शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो ।  
यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो\* जय मङ्गल होस् ॥२॥

शील, समाधि, प्रज्ञा तीनै प्रकारले उत्तम भइएका संघलाई म वन्दना गर्दछु । यदि संघप्रति मबाट कुनै अपराध हुन गएको रहेछ भने संघले मलाई क्षमा गरून् ॥३॥

म जीवनपर्यन्त संघको शरणमा जान्छु ।

### चैत्य पूजाको अर्थ

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध रूप सबैलाई नै म सधैं वन्दना गर्दछु ॥१॥

### क्षमा याचनाको अर्थ

हे भगवान । प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल हुन गएको रहेछ भने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् ॥२॥

### आशिकाको अर्थ

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभागले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस् र सबै लोकजन सुखी होऊन् ॥३॥

यस बुद्ध पूजाबाट मैले जति पनि पुण्य प्राप्त गरे, ती पुण्यलाई अनुमोदन गरी सबैको मन सन्तुष्ट होस् ॥४॥

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूर्ण गरी इच्छित बोधिज्ञान प्राप्त गरी निर्वाणको साक्षात्कार गरून् । ॥५॥

### प्रतिपत्ति पूजा (धर्माचरणयुक्त पूजा) को अर्थ

धर्मानुकूल आचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।

धर्मानुकूल आचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु ।

धर्मानुकूल आचरणद्वारा म संघलाई पूजा गर्दछु ।

यसरी धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जाति, जरा, ब्याधि मरणबाट मुक्त हुनेछु ॥६॥

## कामनाको अर्थ

यस पुण्यको प्रभावले मलाई कहिल्यै मूर्खको संगत नमिलोस् ।

निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको मात्र संगत मिलास् ॥७॥

यस पुण्यको प्रभावले मेरो आश्रव क्षय होस् ।

यस पुण्यको प्रभावले मलाई निर्वाणको हेतु जुरोस् ।

यस पुण्यको प्रभावले सबै सत्त्व प्राणी सुखी रहून् ॥८॥

## पुण्यानुमोदनको अर्थ (पुण्य वितरण कार्य)

मेरो यो पुण्य हाम्रा आफन्तहरूलाई प्राप्त होस् । यस पुण्यको प्रभावबाट तिनीहरू सुखी रहून् ॥९॥ (तीन पटक)

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरून् ॥१०॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै प्राणीहरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरून् ॥११॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै भूत (प्रेत) हरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरून् ॥१२॥

साधु ! साधु !! साधु !!!

(साधु ! साधु !! भनेको राम्रो ! राम्रो !! तपाईंले भन्नुभएको कुरामा मेरो/हाम्रो पनि समर्थन छ, यस्तै होस् भनी खुंशी प्रकट गरी अनुमोदन गरेको अर्थ जनाउँछ ।)

(नोट : इदं नो = हाम्रो । इदं मे = मेरो । इदं वो = तपाईंहरूको)



## परिच्छेद - २

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

### सद्धर्मः के, किन र कसरी ?

क) प्राक्कथन -

मानव भएर सार्थक जीवन बाँचन धर्मको आधार आवश्यक छ । धर्म चाहिन्छ, तर सत्ययुक्त धर्मको अनुशरण अनिवार्य हुन्छ । धर्ममा सत्य, प्रकृति र नैसर्गिक स्वभाव मुखरित हुनुपर्छ । कल्पना, मान्यता, मतमतान्तर र स्वार्थन्धता धर्ममा निहित हुनुहुँदैन । ब्यक्ति, जाति वा सम्प्रदायको मूल्य, मान्यताका आधारमा निर्मित वा विकसित धर्मले सच्चा आध्यात्मिक विकास र दिगो सुखशान्तिमा तगारोमात्र हाल्दछ । धर्म भनेको त सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक हुनुपर्छ ।

हामी धर्म गर्ने भन्छौं र आआफ्नो आस्था, विश्वास र मतानुसार धर्म गरिदोपल्छौं र धार्मिक कार्य भन्दै अल्मलिनन्छौं पनि । तर धर्मको सच्चा अर्थ के हो भन्ने कुरामा हामी अनभिज्ञ नै छौं । यसरी धर्मको वास्तविक स्वरूप नजान्दा धर्म गर्ने भन्दाभन्दै अधर्म गरिरहेका हुन्छौं । देउतालाई खुसी पार्छु, आफ्ना ज्ञातिवन्धुलाई खुसी पार्छु भन्दै नानाथरीका अधार्मिक क्रियाकलापलाई अँगाल्दै अधार्मिक बनिरहेका हुन्छौं । यसमा हाम्रो ध्यान पुगेकै हुँदैन । पूजाआजाद्वारा प्राणीको बलीसमेत दिई ईश्वरलाई खुभाउन खोज्छौं । बलीबाट प्राप्त मासुलाई देउताको प्रसाद भनेर नाना थरीका परिकार बनाई आफ्ना परिवार र ज्ञातिवन्धुलाई भोजभतेर खुवाउँछौं । धर्मको नाममा हिंसाकर्मलाई अपनाउँछौं । यसरी त हामीले अपायको ढोका पो घच्चच्याउन थाल्छौं । यो हाम्रो अज्ञानताले गर्दा हो ।

हामी धर्म मन्दिरमा खोज्छौं, विहारमा खोज्छौं, पुस्तक वा धर्मग्रन्थमा

खोज्छौं । फूल, अक्षता, धूप, दीप नैवद्यमा धर्म खोतल्छौं । धर्म त त्यहाँ हुँदैन । मन्दिरमा भगवानको मूर्ति हुन्छ र एकजना पुजारी हुन्छ । मूर्तिमा भगवान देख्छौं । वास्तविक भगवानलाई चिन्दैनौं । आस्था र भावभक्तिको कारणले मन्दिर तथा विहारमा गइन्छ । तर मन्दिरमा गएर त उपदेश वा ज्ञानगुणका कुराहरू पनि सुन्न पाईदैन । विहारमा जाँदा भने पूजा अर्चनाको साथै धर्म उपदेश सुन्न पाउँछौं । ती उपदेशलाई सुनेर, बुझेर, मनमा धारण गरेर आचरणमा ढाल्नुपर्छ अनिमात्र धर्म बोल्दछ । त्यसैले धर्म त्यहाँ पनि हुँदैन । पूजा सामग्रीमा धर्म हुँदैन । फूलमा धर्म हुने भए बगैचामा धर्म छ्यासछ्यास्ति पाइन्थ्यो । पुस्तक वा धर्मग्रन्थमा पनि धर्म हुँदैन । त्यहाँ त ज्ञानगुणका कुरा हुन्छन् जसलाई हामीले लिनु छ र ब्यवहारमा उतार्नु छ ।

धर्म हाम्रो काय, वाक र चित्तको सम्यक आचरणमा हुन्छ । सत्ययुक्त धर्मलाई नै सद्धर्म भनिन्छ । त्यस धर्मलाई प्रथमतः सुन्नुपर्छ, चिन्तन गर्नुपर्छ अनि धारण पालन गर्नुपर्छ । भनिएको पनि छ - 'सुणाथ, धारेथ चराथ, धम्मे' अर्थात् धर्मलाई सुन, धारण गर अनि पालन पनि गर । अनि धर्म हामीमा फस्टाउँछ । त्यसरी फस्टाएको धर्मले मात्रै हामीलाई दुःख-मुक्ति मार्गमा डोर्‍याउँछ । धर्म जीवनमा मुखरित हुनुपर्छ । धर्म श्रद्धाबाट विकसित भएको हुनुपर्छ । श्रद्धा पनि अन्धश्रद्धा होइन, सम्यक श्रद्धा हुनुपर्छ । सम्यक श्रद्धा नै सद्धर्मको बलियो जग हो ।

भगवान बुद्धले 'धर्मलाई जानेर मान्नु' भन्नुभएको छ । नजानिकन धर्म मान्नुको खासै अर्थ हुँदैन । मानेको होइन, जानेको धर्मले मात्र लाभ गर्दछ । जानेपछि मान्दा फरक पर्दैन । 'नजानी नबुझी धर्म स्वीकार नगर्नु' भनी कालाम जातिलाई उपदेश दिँदै भगवान बुद्धले भन्नुभएको थियो -

- १) पहिले नसुनिएका कुरा सुन्न पाएँ भन्दैमा त्यस कुरालाई स्वीकार्न हुँदैन ।
- २) परम्परादेखि चलिआएको भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।
- ३) यस्तै नै भन्दै सुन्दैआएको भन्दैमा स्वीकार गर्न हुँदैन ।
- ४) हाम्रो धर्मग्रन्थसँग मिल्छ भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।
- ५) यो कुरा त तर्कसंगत वा न्यायसंगत छ भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।

- ६) यो कथन वा वाचन सुन्दर छ, मन पच्यो भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।
- ७) यो कुरा त मेरो विचारसँग मिल्छ भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।
- ८) यो उपदेशकको ब्यक्तित्व र वाचन शैली आकर्षक छ भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।
- ९) यो उपदेशक मेरो पूज्य गुरु हुन् भन्दैमा स्वीकार्न हुँदैन ।

त्यसैले धर्मजस्तो गम्भीर विषयलाई अरुको हाहामा लागेर वा नजानिकन नबुझिकन वा आफैले अनुभव नगरिकन आँखा चिम्लेर स्वीकार्न हुँदैन भनेर बुझ्नु हुन्छ । मैले बताएको कुरालाई पनि नचाखी स्वीकार नगर्नु भनेर बुझ्नु हुन्छ । यसबाट बुझ्नु कति उदार हुनुहुन्छ भनेर थाहा पाउन सकिन्छ । अनि यसबाट वैचारिक स्वतन्त्रता र ब्यक्तिगत निर्णयलाई मान्यता प्रदान गरेर प्रजातान्त्रिक मूल्यको पोषण गर्नुहुन्छ भनेर पनि जान्न सकिन्छ ।

अतः सद्धर्मलाई प्रथमतः सुनारले सुन जाँचेभै घोट्टी, पिटी, पोली अनि मुग्नोले ठोकी जाँचनुपर्छ । नम्बरी सुन हो भन्ने कुरामा यकिन भएपछिमात्र त्यो सुनारले ढुक्क भई त्यो सुन किन्छ, नभए नक्कली भनी हुत्याइदिन्छ । त्यस्तैगरी धर्मलाई पनि कल्याणकारी हो होइन जाँची हो भन्ने लागेमा स्वीकार्नुपर्दछ । धर्म अझ सद्धर्म के हो जानौं, किन चाहियो बुझौं र कसरी के गर्दा सद्धर्म जीवनमा उत्रिन्छ त्यसलाई पनि जानी बुझी धर्मलाई जीवनको अभिन्न अङ्ग बनाई जीवनलाई सार्थक बनाउन कटिबद्ध हुनुपर्छ र दुःख-मुक्तिको अवस्था वा अनन्त सुखको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गरिलिनुपर्दछ ।

आज हामी देख्छौं, 'धर्म' शब्द सुन्नेवित्तिकै कान थुन्ने र नाक खुम्च्याउने ब्यक्तिहरू प्रसस्तै पाइन्छन् । धर्मलाई बुढाखाडाहरूको पेवा सम्भन्नेहरू पनि कम छैनन् । सायद मन्दिर धाउने, गेरुवा वस्त्र लगाई सत्कर्मदेखि विमुख हुनेलाई धार्मिक भनिने भएर पनि नयाँ पिढीहरू 'धर्मदेखि विरक्तिको हुनुपर्छ ।

विरोधको लागि मात्र विरोध नभई रचनात्मक र सिर्जनात्मक



तत्त्वको विकास गर्न विरोधाभासको पनि आवश्यकता रहन्छ । हिन्दुहरूले रामायण, महाभारत र गीतालाई नै धार्मिक दिग्दर्शनको मूल प्रवाह मानी मन्दिर धाउने, मुसलमानहरूले मस्जिदमा गएर अल्लाह मात्र अलाप्ने, इसाइहरूले गिर्जाघरमा गएर कथित ईश्वर पुत्र इशुख्रीष्टको क्रस अगाडि नतमस्तक मात्र हुने र बौद्धहरूले विहार गुम्बामा गई बुद्ध प्रतिमाको अगाडि वन्दना मात्र गर्ने प्रक्रियालाई 'धार्मिक प्रक्रिया' मान्ने र ती प्रक्रियामा संलग्न हुने ब्यक्तिलाई 'धार्मिक' ब्यक्ति भनेर मान्ने भएर पनि युवाहरूमा धर्मप्रतिको नकारात्मकता फस्टाएको हुनुपर्छ । जसको चित्त निर्मल छ, जसले धर्मको मर्यादा पालन गर्दछन्, शान्त र शुद्ध छन्, लोभ क्रोध र मोहको वशमा पर्दैनन्, काय, वाक र चित्तले सबैको कल्याण साध्छन् भने ती अवश्य 'पनि' 'धार्मिक' हुन् । अज्ञानता, भय र भ्रान्तिको अन्धकारबाट निस्की सत्कर्मको उज्यालोमा पदार्पण गर्नु मानवमात्रको नैसर्गिक अधिकार र कर्तव्य हो । अन्धकारमा रूमल्लिई जुनकिरीको उज्यालोलाई वास्तविक उज्यालो ठानी भुलक्कड बन्नुलाई धार्मिक जीवन अपनाएको भनिदैन ।

आज विश्वमा तीनसयभन्दा बढी धर्म प्रचलनमा छन् भनिन्छ । त्यतिका धर्म किन चाहियो ? आआफ्ना पृथक पृथक संकीर्ण विचार, मान्यता र मतमतान्तरको फलस्वरूप ती धर्महरू च्याउसरि उम्रेका हुन् । मानव मानवमा धार्मिक संकीर्णता, जीवनप्रतिको भ्रामक दृष्टिकोण र अहंकारले जरो गाडेको छ । यसैले पनि हामी इतिहासमा पाउँछौं कि धर्मको नाउँमा कति लडाईं त लडिसकिए । धर्म त समन्वयको लागि हो, मेलमिलापको लागि हो, भाइचाराको लागि हो । त्यसैले हामीलाई सामान्य धर्मको मात्र होइन, सद्बर्तको खाँचो छ ।

मानिस, मानिस भएर पहिले बाँचोस् । जाति र सम्प्रदाय त समय र परिस्थिति अनि ब्यक्ति ब्यक्तिको अहं र शक्ति प्रदर्शनार्थ पछि बनाइएका हुन् । असल मानिस जुनसुकै नामबाट पनि असलै हुन्छ चाहे ऊ जुनसुकै जातका किन नहून्, जुनसुकै सम्प्रदायका किन नहून् । आज हामी देख्छौं, धर्मजस्तो पवित्र र सार्वजनीन कुरालाई जातपातसँग मुछिन्छ । यो ज्यादै खेदको कुरो हो । बुद्धले पनि भनेका छन् - मानिस जातले ठूलो वा सानो हुँदैन, बरु उसको कर्म वा कामले हुन्छ । शीलवन्त सानो जातको भए पनि

ठूलो हुन्छ । दुष्शील मानिस ठूलो जातको भए पनि साना र नीच हुन्छन् । प्रकृतिको नियम सबैलाई समानरूपले लागु हुन्छ । आगोले पोल्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यसको धर्म नै छुनेलाई पोल्नु हो । चाहे ठूला जातले छोउनु चाहे साना जातले, चाहे रिसाउनु चाहे खुसाउनु, आगो छोएपछि पोल्हाल्छ ।

धार्मिक बन्न चाहनेले सदाचारी जीवन शैली अपनाउनुपर्छ, ध्यान समाधिद्वारा मनको विकारलाई समन गर्नुपर्छ अनिमात्र धार्मिक होइन्छ । मन्दिर धाउनु नधाउनु, मूर्ति पूजक बन्नु नबन्नु, चन्दन टीकाले निधार सिंगार्नु नसिगार्नुमा धार्मिक अधार्मिक होईदैन । अतः धर्मलाई अपनाउनुभन्दा पहिले सद्धर्मका गुणहरूसँग परिचित हुन जरूरी छ । सद्धर्मका ६ गुणहरू हुन्छन् । ती गुणहरू पालिमा दिइएका छन् । तिनको नेपालीमा अर्थ पनि दिइएको छ । ती हुन् —

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको एहिपस्सिको ओपनेयेको

पच्चतंवेदितब्बोविज्जुहिति

- १) स्वाक्खातो — सत्ययुक्त धर्म आदि मध्य र अन्त्यसम्म कल्याणकारी हुन्छ । सत्यधर्म यसरी देशना गरिएको हुन्छ जसको आचरणले धर्म पालकको इहलोकमा र परलोकमा पनि कल्याणकारी हुन्छ । केही समयसम्म मात्र होइन, जहिले पनि कल्याणकारी हुनेगरी देशना गरिएको हुन्छ ।
- २) सन्दिट्ठिको — धर्मले फल यही अहिले नै आउनुपर्छ । धर्मलाई होसपूर्वक धारण र पालन गर्दा यही जीवनमा फल दिने हुनुपर्छ ।
- ३) अकालिको — धर्मले समयको हिसाब राख्दैन । धर्माचरण गर्ने ब्यक्तिलाई समय नबित्दै फल दिन्छ । अहिले यो वर्तमान जीवनमा केही गर्ने होइन मरे पछि स्वर्ग पुर्‍याउँछु भन्ने फुस्ल्याहत सच्चा धर्मले दिंदैन ।
- ४) एहिपस्सिको — धर्मले 'आएर अनुभव गरी हेर' भनी चुनौती दिन्छ । 'आऊ र विश्वास गर' भनी धर्मले अन्धभक्तिमा

डोऱ्याउँदैन । आफैले सुनी, बुभी, चिन्तन-मनन गरी पालन पनि गरी जाँची अनुभव पनि गरी मात्र अपनाउन भन्छ । करकापमा फसाउँदैन ।

५) ओपनयिको - धर्मपालकलाई एकपछि अर्को तहमा पुऱ्याई फल दिई निर्वाणमा प्रतिष्ठित गराउँछ । भवाग्रको स्थितिमा मात्र होइन जन्म-मरणको चक्रबाट मुक्त रहेको सर्वोच्च सुखको अवस्था निर्वाणसमेत प्राप्त गराइदिन्छ ।

६) पचचतवेदितब्वोविञ्जुहिती - विद्वानवर्ग र समभव्वार वर्गले आफैले अध्ययन गरी विश्लेषण गरी, आफैले जानी बुभी ग्रहण गर्दछन् । अपनाउन बाध्य गरी सम्प्रदायमा बाँध्दैन ।

कसीमा घोट्दा जे परिणाम निस्कन्छ त्यसलाई अमल गर्ने नगर्ने निर्णय हामी आफैले गर्न सक्दछौं । तर हामीलाई परम्परा यति प्रिय भइसकेको छ कि अन्धो प्रेमवश महादेवले सतीदेवीको लाश बोकेर यताउता भौतारिहिडेभै हामी पनि बहुलट्टीपन प्रदर्शन गर्दै काममा नआउने भइसकेका परम्परागत शैलीलाई पनि आजपर्यन्त बोकी हिँड्न उन्मुख हुन्छौं र यथार्थ सत्यलाई साक्षात्कार गरी वरत्र र परत्र समार्नमा लागि पर्दैनौं । जन्मेजति सबै वृद्ध हुनुपर्छ, रोगी हुनुपर्छ र मृत्यु पनि हुनुपर्छ, नाई भनेर सुख पाइँदैन । यी ब्यक्तिगत अनुभूतिका कुरा हुन् । त्यस्तै धर्म, परमार्थ ज्ञान र निर्वाण पनि पुरै ब्यक्तिगत अनुभूतिका कुरा हुन् । जन्म र मृत्युका कुरा जति सत्य र अनिवार्य छ, निर्वाणका कुरा पनि त्यतिकै सत्य छ किनभने निर्वाण नै दुःख-मुक्तिको अवस्था हो ।

प्रचलित अर्थमा धर्मको आवश्यकता स्वर्ग प्राप्तिको लागि ठानिन्छ । स्वर्ग सोपानको खुड्किला धार्मिक अनुष्ठान वा कर्मकाण्डलाई लिइन्छ । तर स्वर्गको सुख प्राप्तिसात्र हाम्रो लक्ष्य हुनुहुँदैन । त्यहाँबाट पनि कर्मको अबाधि सकिएपछि भर्नुपर्छ । शुद्ध चित्त र सत्कर्म विनाको अनुष्ठान धर्म हुन सक्दैन । मरेपछिसात्र होइन, यही जीवनमा अहिलेको अहिल्यै पनि धर्मको फल आउनुपर्छ । अर्को जीवनलाई स्वीकार नगर्ने धेरै पाइन्छन् । अर्को जीवन धारण गर्नुपर्ने आधार पनि छन् । त्यसलाई एकैछिन परै राखौं ।

जसको वर्तमान जीवन सत्कर्ममा बितेको छ उसको यो जीवन त राम्ररी बित्ने भो भो उसको अनागत जीवन पनि वर्तमान जीवनबाट प्रभावित नभई छोड्दैन । किनभने कारण बनेपछि प्रभाव प्रकट भइहाल्छ ।

सदाचारको फल सुखद र दुराचारको फल दुःखद हुन्छ । मानी लिओ, मैत्री सदाचार हो र क्रोध दुराचार हो । तपाईं क्रोधमा हुनुहुन्छ र अगाडी भएको मानिसलाई गाली गर्नुहुन्छ भने त्यसको फल तुरुन्तै देख्न पाउनुहुनेछ । क्रोधको फल कहिले पो गतिलो देखिएको छ र ! अक्रोधले वा मैत्री करूणाले द्रवित भई गरिएको व्यवहारले आफू र आफ्नो सम्पर्कमा आउने दुवैलाई शान्ति र सुखको आभास दिन्छ । मैत्रीले नै हामीलाई सुखसँग जिउन सिकाउँछ । मैत्रीपनि धर्मकै बलियो शाखा हो ।

धर्मको अन्तिम लक्ष्यचाहिं निर्वाण (दुःख-मुक्ति)को प्राप्ति हो । जन्म जन्मान्तरदेखि सञ्चित सत्कर्म, त्याग र प्रज्ञा नै उक्त लक्ष्य प्राप्तिको साधन बन्न जान्छन् । यसको विपरित जन्मजन्मान्तरको सञ्चित राग, द्वेष, क्रोध र अहंकारले वशीभूत भएर गरिएका अकुशल कर्महरूले निर्वाणको बाटो बन्द गरी नरकगामी बनाइदिन्छन् । जीवन धारण गर्न पर्नु नै दुःख हो । यसैले जीवन धारण गरी कुन सुखको आसा राख्ने ? जन्मे पछि बूढो हुन, रोगी हुन र मृत्यु हुन परिहाल्छ । मन परेको वस्तु, ब्यक्ति वा स्थिति प्राप्त नहुनु र मन नपरेको वस्तु ब्यक्ति वा स्थिति प्राप्त हुनु पनि दुःखै हो । त्यसैले भगवान बुद्धले चार आर्य-सत्यमा दुःख-सत्य भन्नुभएको छ । दुःखलाई निरोध पनि गर्न सकिन्छ र दुःख निरोध गर्ने उपाय/मार्ग पनि भगवान बुद्धले बताउनुभएको छ । त्यस उपाय/मार्गलाई आर्यअष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यसबारे पछि चर्चा हुनेछ ।

२६०० वर्षअघि भगवान गौतम बुद्धले प्रतिपादित गर्नु भएको धर्म पूर्वाग्रह छोडी चिन्तन मनन गर्ने हो भने वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि सामयिक छ । जबसम्म पृथ्वी वा ब्रम्हाण्डमा एक मात्र प्राणी बाँकी रहलान् तबसम्म यो धर्म बोल्नेछ । किनभने बुद्धको धर्म सम्प्रदायमा बाँधिएको छैन । सबै प्राणीहरूको समान कल्याण समाहित छ यसमा । बुद्धले प्रतिपादन गरेको धर्मलाई सम्प्रदायमा मुछिनु सा-है खेदको कुरा हो । सायद कसैले यो मान्छे बौद्ध भएको नाताले बुद्धको गुणगान गरेको भनी सम्प्रदायिक

गन्ध छलान् तर सबै प्राणीलाई भलो गर्ने, सदा सत्य र कल्याणकारी हुने कुरालाई तुच्छ ठानी ग्रहण गर्दैनन् भने हानी उसैको हुनेछ, दिनको हानी हुँदैन ।

## ख) सद्धर्मको चिनारी -

सत्ययुक्त धर्मलाई 'सद्धर्म' भनिन्छ । कल्पना, मतमतान्तर, साम्प्रदायिक मान्यता, जातीय मान्यता आदि विभेदयुक्त आचरणदेखि सद्धर्म अलग्गै रहन्छ । सद्धर्ममा यी सबैसँग नाममात्रको पनि सम्बन्ध रहँदैन । सत्यसँग तादात्म्यता राख्दै लौकिकतालाई सुधार्दै पारलौकिकतातिर अधि बढ्दै जन्मजन्मान्तरदेखि संचित क्लेशको कारणले संसारमा बारम्बर देखापर्नुपर्ने कारणहरूलाई निमित्त्यान्न पाउँ मानव जीवनलाई सार्थक पार्ने अनिवार्य एवं अपरिहार्य तत्वको नाम हो - सद्धर्म ।

त्यो अपरिहार्य तत्व भनेको सम्यक आचरण नै हो । भगवान बुद्धले त्यो सम्यक आचरणको उपदेश गर्नुभएको छ । त्यो आचरण भनेको दुःखको निरोधको लागि नै हो । दुःख छ, दुःखका कारण छन्, दुःखबाट मुक्ति छ र दुःखबाट मुक्त हुने उपाय छन् भनेर 'चार आर्य-सत्य'अन्तर्गत देशना गर्नुभएको छ । यसबारे अलि विस्तृतरूपमा पछि चार आर्य-सत्यको परिच्छेदमा चर्चा हुनेछ ।

सद्धर्मको परिचयात्मक प्रस्तुति तल दिइन्छ -

क) आठ अङ्कसहितको कल्याणकारी आचरणलाई पनि सद्धर्म भनिएको छ । ती हुन् -

- अ) कल्याणकारी धारणा (सम्मादिट्ठ),
- आ) कल्याणकारी विचार (सम्मासंकप्पो),
- इ) कल्याणकारी बोलिवचन (सम्मावाचा),
- ई) कल्याणकारी कायिक कर्म (सम्माकम्मन्तो),
- उ) कल्याणकारी न्यवसाय (सम्माआजीवो),
- ऊ) कल्याणकारी सजगता (सम्मासति),
- ए) कल्याणकारी कोशिस (सम्मावायामो) र
- ऐ) कल्याणकारी एकाग्रता (सम्मासमाधि) ।

ख) भगवान बुद्धले 'सद्धर्मलाई परिभाषित गराई माग्दा भन्नुभएको थियो -

**'सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसंपदा ।  
सच्चित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं ॥'**

अर्थ

कुनै पनि पापकर्म नगर्नु, पुण्यकर्म संचय गर्नु र चित्तलाई पवित्र राख्नु यही नै सबै बुद्धहरूले दिने उपदेश हुन् ।

ग) यी १० प्रकारका आचरणलाई पनि सद्धर्मका पोषकको रूपमा लिइएको छ -

- अ) त्याग चित्त उत्पन्न गरी दान कार्यमा उद्यत रहनु (दान),
- आ) बोलिवचन र काय कर्मद्वारा सम्यक आचरण गर्नु (सील),
- इ) ध्यान भावना गरी मनलाई वशमा राख्नु (भावना),
- ई) आफ्ना मान्यजनलाई सम्मान गर्नु, (उपचयन)
- उ) धर्म वा पुण्यको काममा हात बटाउनु (वेय्यावच्च),
- ऊ) आफूले गरेको पुण्य अरूलाई पनि छोडिदिनु (पत्तिदान),
- ए) अरूले गरेको पुण्यलाई अनुमोदन गर्नु (पत्तानुमोदन),
- ऐ) धर्मका कुरा बेलाबखतमा सुन्नु (धम्मस्सवन),
- ओ) बेलाबखतमा धर्मका कुरा सुनाउनु (धम्मदेसना),
- औ) ठीक धारणा लिनु (विट्ठिठजुकम्म)

घ) यी ७ प्रकारका लोकोत्तर धनलाई पनि सद्धर्मको वायरामा लिइएको छ

- अ) सम्यक श्रद्धा हुनु (सद्धा),
- आ) शीलाचरण राम्रो हुनु (सील),
- इ) राम्रो काम गर्नमा लाज नमान्नु (हिरी),
- ई) राम्रो काम गर्नमा डर नमान्नु (ओत्तप्प),
- उ) धेरै कुराको जानकारी राख्नु (बहुसुत),
- ऊ) लोकोत्तर लाभको कामना गरी दान दिनु (चाग) र
- ए) यथार्थ तथा प्रत्यक्ष ज्ञान हुनु (पज्जा) ।

ड) साथै यी चार ब्रम्हविहारमा रही आचरण गर्नुलाई पनि सद्धर्ममा लिन सकिन्छ -

- अ) मैत्री ब्रम्हविहार (सबैसित समान व्यवहार गर्नु) (मेत्ता-भावना),  
 आ) करुणा ब्रम्हविहार (दुखीहरूउपर दयाभाव राख्नु) (करुणा-भावना),  
 इ) मुदिता ब्रम्हविहार (ईर्ष्या नगर्नु, चित्त प्रसन्न पार्नु) (मुदिता-भावना)  
 ई) उपेक्षा ब्रम्हविहार (प्रिय अप्रियमा भेद नराखी समान भाव राख्नु)  
 (उपेक्षा-भावना) ।

च) सद्धर्मको अन्तिम लक्ष्य - सबैभन्दा उत्तम अभ्यास त सम्यकदृष्टिसहितको विपश्यना ध्यान साधना हो । यसैबाट अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गर्दै दुःखका प्रमुख कारक-तत्वका रूपमा रहेका क्लेशको घारीलाई फार्दै दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण'को साक्षात्कार गर्न सक्षम होइन्छ । सद्धर्मको अभ्यासको अन्तिम लक्ष्य पनि यही नै हो ।

ग) सद्धर्मको सही आचरण र त्यसबाट लाभ -

माथि उल्लिखित 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' नै सद्धर्मको सही अभ्यासगत पक्ष हो । यसलाई शील, समाधि, प्रज्ञा भनेर तीन मार्गमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । यी तीन नै हाम्रो जीवनको मार्गदर्शक बन्नुपर्छ । यसले नै हामीलाई सम्यक जीवन निर्वाह गर्न सिकाउँछ । यही नै धर्म हो । सबै वस्तु ब्यक्ति र स्थिति अनित्य छन्, परिवर्त्य छन् । त्यसैले यिनीहरूसँग टाँसिरहने स्वभाव टुट्नुपर्छ । ती वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिसँग टाँसिरहने स्वभाव नै दुःख हो । कि त हामीले हेर्दा हेर्दा ती नास भएर जान्छन् कि त उनीहरूको उपस्थितिमा हामी नै नास भएर जान्छौं ।

हामीले आज जुन कुरोलाई सुख भनी ठानिरहेका छौं, जुन कुरोलाई पाउन मरिमेटरहेका छौं, त्यो पनि कहाँ सुख हो र ? त्यो त मृगतृष्णा मात्र हो । त्यो त त्यो सुनको मृग जस्तै हो जसको पिछा श्रीरामले गरेथे अन्तमा भेट्टाएथे मारीच यक्षलाई । त्यो त तरबारको धारमा लटपटिएको मह चाट्नु जस्तै हो । त्यो वास्तविक सुख नै भए सदा एकनास सुखकारक हुनुपर्ने हो । नित्य हुनुपर्ने हो । एकैछिन पछि त्यस सुख बनाउँवाले दुःखनुभूति दिइहाल्छ, तीतो औषधिमा लेप गरेको चिनी पग्लेर गई तीतो स्वाद दिए

जस्तै । हुनसक्छ, त्यो तीतो औषधिले त अन्ततोगत्वा हामीलाई कल्याणै गर्ला तर त्यस क्षणिक सुखले दुःखको कारण बनी हाम्रो खोइरो मात्रै खन्छ । सच्चा सुख त त्यो हो जुन सार्वकालीक (जुनसुकै बेला पनि उस्तै सुख दिने) हुन्छ, सार्वजनीन (जुनसुकै जात वा सम्प्रदायका मानिसलाई पनि उत्तिकै सुख दिने) हुन्छ, र सार्वदेशिक (विभिन्न भौगोलिक वातावरण भएको देश देशान्तरमा पनि उत्तिकै सुख दिने) हुन्छ । त्यो सच्चा सुख हो जुन नित्य हुन्छ, अपरिवर्त्य हुन्छ र अक्षय हुन्छ । यही सुखको लागि नै हामीलाई धर्म चाहिएको हो । खेलवाडको लागि आडम्बरको लागि कदापि होइन । त्यो अनन्त सुख निर्वाण हो जसको प्राप्तिपछि पुनः पुनः जन्म लिई दुःख पाउने टन्टा फसादवेरिह हामी मुक्त हुन सक्छौं ।

यो निर्विवाद कुरो हो कि विना कारण केही हुँदैन । कारण (cause) नभई प्रभाव (effect) हुँदैन । अब हेर्नेस् न - हामी काय, वाक चित्तले अकुशल कर्म गर्छौं । यो जन्ममा पनि दुःख पाउँछौं, अर्को भव पनि तयार पाछौं । हामी जन्म लिइरहन्छौं अनि दुःख पाइरहन्छौं, किन ? यसको पनि कारण छ - त्यो हो हाम्रो अज्ञानतावश हामीले गरेको अकुशल कर्म ।

कारण-फल, फल-कारण कुमालेको चक्रभै घुमिराख्छ, र हामी अज्ञानतावश त्यस चक्रमा फनफनी घुमिराख्छौं । हामीले समयमै होस राखी अकुशल कर्म रोक्न सकेको भए त्यो कारण बन्ने थिएन, अनि कारण नभएपछि प्रभाव कसरी सम्भव हुन्छ ? एउटा अर्को उदाहरण लिऔं - बीउ छ, बिरुवा छ, हाँगा बिगा छन्, पात पतिंगर छन्, फलफूल छन् । बीउ निर्मूल भएमा बिरुवा पनि हुँदैन, हाँगा बिगा पनि हुँदैनन्, पातपतिंगर पनि हुँदैनन्, र फलफूल पनि हुँदैनन् । अनि नयाँ नयाँ बिरुवाको सम्भाव्यता पनि हुँदैन । त्यस्तैगरी हामीले पनि सत्कर्म गरी बीउ भुटनुपरेको छ । बीउ भुट्ने कामको लागि 'धर्म' सर्वोत्तम र सशक्त साधन हो । भुटेको बीउ अंकुरण हुन सक्तैन । हाँगा बिगा मात्र काटेर ढुक्क भएर बस्न हुन्न, फेरि फेरि अंकुरित हुन सक्छ । हामीलाई भवसागरमा फेरि तान्न सक्छ । आज आएर भाग्यवादीहरू यही 'कारण-प्रभाव' लाई नै भाग्य भन्ने संज्ञा दिन्छन् । बुद्ध यस विषयमा पनि कम क्रान्तिकारी छैनन् । उहाँ भन्नुहुन्छ, - हाम्रो भाग्य विधाता अरू कोही छैन । आफ्नो भाग्य विधाता स्वयं आफै हो ।



हामीलाई भवसागरबाट तार्ने कुनै ईश्वर वा पुरोहित छैन । यदि टार्न सक्ने कोही छन् भने पनि आफू स्वयं नै छ ।

कोही धर्मको नाममा आडम्बर गर्दछन्, धार्मिक अनुष्ठान र कर्मकाण्डमा अमूल्य समय खेर फाल्छन् र धार्मिक हुनुको गर्व गर्छन् भने त्यो उसको भुलभुलैयामात्र हो । हाम्रै अज्ञानताले गर्दा नै भवचक्रको निर्माण गर्छौं र अनन्तकालसम्म जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सिन्छौं । यो आफ्नै (अविद्या) अज्ञानताको कारणले हो । किनभने अज्ञानताको कारणले नै हामी अकुशल कर्म गर्न पुग्छौं ।

आज विश्वमा अशान्ति छ । ठाउँ ठाउँमा लडाई र अशान्ति मिश्रित खबरहरू सुनिन्छ । सबैजना 'शान्ति ! शान्ति !!' भनी चिच्याइरहेका छन् तर शान्ति कहीं दृष्टिगोचर हुँदैन । किन ? किनभने भित्र हृदयमा धर्म पल्लवित भएको छैन । चाहना एउटा, कर्म एउटा हुनु नै अशान्तिको कारण हो । निबुवाको बीउ रोपेर आँप फलोस् भन्ने चाहना गर्छौं । निबुवाबाट आँप फलेन भनी रिसाउछौं । आकास ताक्छौं, बली दिन्छौं, नभए आफ्नो टाउको फोछौं तैपनि निबुवाको आँप नभएको देखेर धर्मलाई दुत्कार गर्छौं, ईश्वरलाई धिक्काछौं र आपस आपसमा वैमनस्य बढाई भगडाको तयारी गर्छौं अनि शान्ति कसरी सम्भव होला ? शान्ति बाहिर टर्च वाली खोजिहिँडछौं, भित्र अभ्यान्तरमा चियाउने कोशिस गर्दैनौं । ब्यक्तिमा सद्गर्भ जागेको भए वा होसपूर्वक सत्कर्म गरेको भए शान्ति घर वैलोमा भेटिन्थ्यो । 'वसुधैव कुटुम्बकम्' भन्ने नारालाई नारामै सिमित नराखी ब्यवहारमा ल्याउन सकिन्थ्यो ।

हामीमा कर्म अकर्मको, पाप पुण्यको, सत्य असत्यको पहिचान भएन । परम्परा हामीलाई प्यारो भइदिएको छ । हो, परम्पराका कतिपय कुराहरू आजसम्म पनि त्यतिकै मान्य र अनुशरणयोग्य छन् । तिनलाई जगेर्ना गर्नुपर्छ । तर त्याज्य र सुधारयोग्य हो भने त्याग्न पनि पर्छ, सुधार पनि गर्नुपर्छ । अन्धश्रद्धा कुनैमा पनि उचित छैन । आफ्नो विवेक, तर्क, चिन्तनको कसीमा घोटिहेर्ने जमर्को पनि हामीले गर्नुपर्छ । हाम्रो कल्याण हाम्रै हातमा छ । कसैले केही गरिदिला भन्ने आसमा परेर काम बन्दैन । हाम्रो स्वर्ग वा नरकको निर्माता हामी आफैँ हौं । पाप पनि हामीबाटै हुन्छ

र त्यसको तीतो फल पनि हामीले नै भोग्नुपर्छ । पुण्य पनि हामी आफैबाट हुन्छ र त्यसको मीठो फल पनि हामीले नै चारख्न पाउँछौं भने अनपेक्षित फल नपाउने र अपेक्षित फल पाउनेको लागि बीचमा अर्को शक्ति वा तत्वको अस्तित्व स्वीकार्नुपर्ने आवश्यकता देखिंदैन ।

अतः सद्धर्मको आचरणबाट नै दुःख-वन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ । सद्धर्मको आचरण भनेको आफूलाई पनि अरूलाई पनि हितसुख हुने सत्य एवं प्रिय बोलिवचन बोल्ने, दोषरहिते कायकर्म गर्ने, स्वच्छ व्यवसाय अपनाउने गर्नुपर्छ । यी त भए – शारीरिक र वाचिकतवरले गर्ने सद्व्यवहार । मानसिकतवरले पनि हामी सचेत र सजग हुनुपर्छ जस्तै जुनसुकै काम गर्दा पनि होस राख्ने, आफूबाट पापकर्म नहुने दिन कोशिस गर्ने, पुण्यकर्म गर्नमा कोशिस पुऱ्याउने काम पनि हुँदैजानुपर्छ । कल्याणकारी धारणा लिने र विकसित गर्ने अनि आफू र अरूलाई कल्याण हुने विचार, चिन्तन र अठोट पनि मनमा विकसित गर्नुपर्छ र तदनु रूप कर्म गर्नुपर्छ ।

बुद्धको शिक्षा कर्ममा आधारित छ । आचरण भनेकै सम्यक कर्म गर्नु हो । कर्म त अहितको उद्देश्यले पनि गरिन्छ । यसलाई यहाँ सद्धर्मको आचरणमा लिइएको छैन । सद्धर्मले आफूलाई अहित हुने वा अरूलाई अहित गर्ने, आफूलाई दुःख हुने वा अरूलाई दुःख दिने कर्मदेखि टाढा रहन सिकाउँछ । यसरी मात्र दुःखका कारणहरूको निवारण हुन्छ र दुःख-मुक्तिको दिशातिर बढ्न सकिन्छ । सत्कर्म नै सम्यक आचरण हो र दुष्कर्म नै मिथ्या आचरण हो । सद्धर्मको आचरण भनेको दुष्कर्मबाट विरत हुनु हो ।

सदाचरणद्वारा शरीर र वचनका कर्महरू सम्यक भई आफ्नो तथा अर्काको हित सुख कल्याणका लागि सम्पादन गर्न सकिन्छ । समाधिको आचरणद्वारा मनलाई कजाई मनमा थुप्रिएका क्लेशको घारीलाई फाँड्दै सिनित्त पार्न सकिन्छ । क्लेशको घारीलाई प्रज्ञाको लाग्ने हैसियाले सफाचट पार्न सकिन्छ । यसरी हामी बुझ्न सक्छौं कि शील, समाधि र प्रज्ञाद्वारा मात्र भव-वन्धनलाई काट्न सकिन्छ र सम्पूर्ण दुःखका जराहरूलाई उन्मूलन गरी जन्म-मरणको चक्रलाई टक्क रोक्न सकिन्छ र अक्षय सुखको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

(शील, समाधि र प्रज्ञाबारे पछि अलि विस्तृतरूपमा चौथो आर्य-

सत्य)अन्तर्गत व्याख्या हुनेछ ।)

## परिच्छेद - ३

### चार आर्य-सत्य

#### क) प्राक्कथन -

मानिसहरू भन्नालाई 'सत्य' एउटा मात्रै छ भन्छन् तर बुद्धले चारवटा सत्यको प्रतिपादन गर्नुभएको छ । त्यसैले संसारमा सत्य खोज्ने हो भने चारवटामात्र भेटिन्छन् । यसभन्दा अरू र यसभन्दा बढ्ता अरू सत्य छैनन् । यदि कसैले अरू पनि सत्य देखाउँछन् भने ती मिथ्या, कपोलकल्पित र भ्रामक सिद्ध हुन्छन् । धर्ममा यी चार सत्यकै बोलवाला हुन्छ । सत्य कुरा के हो भने तथाकथित अन्य धर्ममा यी चार सत्यको व्याख्या पाइदैन । पूर्वाग्रह त्यागेर भन्नुपर्दा बुद्धोपदेशित (शिक्षा) धर्ममा मात्र यी चार सत्यको वर्णन पाइन्छ । सम्पूर्ण त्रिपिटक वा ८४ हजार धर्मस्कन्ध यिनै चार सत्य वरिपरि चक्कर काट्छन् । यी चार सत्यलाई आर्य-सत्य भनिन्छ । संख्यामा ४ हुनाले 'चार' भनिएको हो, सत्पुरुषहरूले आफैले भाविता गरी विफलशान पनि गरी आफूमै घटाएर साक्षात्कार गर्न सकिने हुनाले 'आर्य' भनिएको हो र कहिल्यै पनि नबदलिने सदा उस्तै र त्यतिकै प्रभावकारी रहने हुनाले 'सत्य' भनिएको हो ।

भनिएको पनि छ - 'चतुसच्चं विनिमुत्तो धम्मो नाम नत्थि' अर्थात् जुन धर्ममा चार आर्य-सत्यको प्रविष्टि छैन, त्यो धर्म धर्म नै होइन, अर्थात् त्यस्तो धर्ममा निर्वाणतिर लैजाने ज्ञान हुँदैन । जलचर, थलचर, नभचर, भीमकाय, भीना, मसिना, दृष्ट अदृष्ट, टाढाका नजिकका सबै चराचर प्राणीहरू यसै सत्यमा घुमिरहेका छन् । यसबाट अलग्ग रहेका कुनै पनि सत्व छैनन् । अरू त अरू देवलोकका देवताहरू अप्सराहरू र रूप अरूप ब्रम्हलोकका ब्रम्हाहरू पनि यस सत्यबाहिर छैनन् । धर्म अभि सद्धर्मलाई

राम्ररी यथार्थतः बुभ्नु छ भने यी चार आर्य-सत्यलाई नबुभी हुँदैन । बुभ्नु पनि सरसरति बुभ्नेर पुग्दैन । पिढसम्मै पुगी भाविता गरी आफ्नै शरीरमा घटाई कार्यमै कारणको आधार लिई अनुभूतिको स्तरमा बुभ्नुपर्छ । यसलाई बुभ्नेर मात्र पुग्दैन तदनु रूप अभ्यास र आचरण पनि गर्नुपर्दछ । यसमा दुःखको शाश्वतता पनि छ, दुःखका उद्गम स्थल पनि छ, दुःखका उद्गम स्थल नष्ट हुने अवस्था पनि छ र त्यो उद्गम स्थल नष्ट गर्ने उपाय(मार्ग) पनि छ । त्यसैले यो सत्यमा दुःख, दुःखका कारण, दुःखबाट पूर्ण मुक्ति र दुःखबाट मुक्त हुने उपायको व्याख्या छ । यसैलाई 'चार आर्य-सत्य' भनिन्छ ।

यसरी व्याख्या गरिएको र आफ्नै प्रयत्नद्वारा दुःखबाट सदाको लागि छुटकारा दिलाउने धर्म अन्य तथाकथित धर्महरूमा नभएको हुनाले अधि उल्लेख गरिएको उद्गार 'चतुसचचं विनिमुत्तो धम्मो नाम नत्थि' भनिएको हो । अन्य तथाकथित धर्महरूलाई आकासमा उड्ने चराहरूको संज्ञा दिइएको छ । आकासमा उड्ने चराहरूको खुट्टा त देखिन्छ तर पदचिन्ह कतै देखिँदैन । उडेरै बेपत्ता हुन्छन्, धरतीमा कुनै पदचिन्ह छोड्न सक्दैनन् । फेरि भनिएको छ - 'समणो नत्थि बाहिरे' अर्थात् शील, समाधि र प्रज्ञामा अभिरत श्रमण ब्राम्हणहरू शासनबाहिर हुँदैनन् । यहाँ 'शासन' भन्नुको तात्पर्य बुद्ध-शिक्षाको वर्चस्व रहनु अथवा बुद्धोपदेशित-धर्म आजको अवधिसम्म जस्ताको तस्तै रहेको अवस्था हो र यसको श्रवण, चिन्तन, अभ्यास र फलको रसास्वादन यथावत गर्न पाइरहने अवस्था हो ।

चार आर्य-सत्य भनेको -

- क) जहाँसम्म प्राणधारी जीवको बास छ, त्यहाँसम्म दुःखको उपस्थिति छ भन्ने पहिलो आर्य-सत्य,
- ख) ती दुःखका कारणहरू विद्यमान छन् भन्ने दोस्रो आर्य-सत्य,
- ग) ती दुःखहरूलाई निमित्त्यान्न पारी अजरता र अमरताको स्थितिमा पुगी सम्पूर्ण दुःखको भारी बिसाउने चौतारी छ भन्ने तेस्रो आर्य-सत्य र
- घ) त्यो अजरता र अमरताको स्थितिलाई साक्षात्कार गर्ने उपाय वा मार्ग पनि छन् भन्ने चौथो आर्य-सत्य नै हो ।

मानिसमात्र होइन, कुनै पनि प्राणीलाई दुःख मन पर्दैन, सुख नै मनपर्छ तर दुःखको बोलवाला नै छ, यो पनि सत्य नै हो । विना कारण दुःख आफै प्रादुर्भाव हुँदैन, विना कारण सुख पनि प्राप्त हुँदैन । यो पनि त्यतिकै सत्य हो । दुःखका कारणहरू हटाइदिएको खण्डमा दुःख पनि विलाउने रहेछ र सच्चा सुखको रस चार्लन पाइने रहेछ । यो पनि त्यतिकै सत्य हो । दुःख त्यसै छुमन्तर गरेर विलाउने त होइन । त्यसको लागि साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ, उपाय अपनाउनुपर्छ वा निर्धारित मार्गको अनुशरण गर्नुपर्छ अनि दुःखका जराहरू काटेर मिल्काउन सकिन्छ । यो पनि त्यतिकै सत्य हो । यिनै ४ सत्यहरूको विवेचना र विष्णेशन यस परिच्छेदअन्तर्गत गरिन्छ ।

माथि पनि उल्लेख गरिएजस्तै थोरै शब्दमा भन्नुपर्दा चार आर्य-सत्य भनेका यिनै हुन् -

- १) दुःख छ ।
- २) दुःखको कारण छ ।
- ३) दुःख मुक्तिको अवस्था छ ।
- ४) दुःख मुक्तिको मार्ग (उपाय) छ ।



**नराम्रो कर्म गर्न लाज चार प्रकारले हुन्छ ।**

- जाति प्रत्यवेक्षण (कुललाई सोचेर)
- आयु प्रत्यवेक्षण (उमेरलाई विचारेर)
- पराक्रम प्रत्यवेक्षण (बल शक्तिलाई सोचेर)
- बहुश्रुत प्रत्यवेक्षण (ज्ञानलाई सोचेर)

## ख) पहिलो आर्य-सत्य - दुःख छ ।

संसार दुःखले व्याप्त छ । धर्म जसरी सावजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिकरूपले कल्याणकारी छ त्यसरी नै दुःखले पनि सबै ठाउँमा, जुनसुकै समय र परिस्थितिमा सबैलाई कुनै न कुनै रूपले कुनै न कुनै मात्रामा प्रभावित पारिराखेकै हुन्छ । कम से कम यी चार दुःखले त सबै प्राणीलाई गौंजिराखेकै छ - जन्मनु, बुढो हुनु, रोगको सिकार हुनु र मृत्यु हुनु । अन्य शारीरिक र मानसिक दुःखहरू पनि भोग्न परिरहेका हुन्छ ।

मानिस मात्र होइन, प्राणधारी सबै जीवहरूलाई दुःखले दुःखित पारिराखेकै छ । दुःखविहीन ब्यक्ति, समाज वा देश कुनै पनि कहीं पनि छैन । जहाँ हेरे पनि दुःख, जो हेरे पनि दुःखी । यो ठाउँ त सुखले भरिपूर्ण छ भन्ने छैन । यो एउटा ब्यक्तिमा त दुःख छैन, सुखी नै हो भन्ने पनि छैन । कहीं दुःख-भय कम हुनसक्छ, कहीं बढी हुनसक्छ । कर्मफलको हिसावले कुनै एक ब्यक्तिको जीवनमा दुःख अलि कम हुनसक्छ, अर्कोको जीवनमा दुःख अलि बढी हुनसक्छ । दुःखले मुक्त जीवन त कसैको पनि छैन । कोही आफ्नो स्वास्थ्यको कारणले दुःखी छ, कसैको स्वास्थ्य राम्रो छ तर धनसम्पत्ति नभएकोले दुःखी छ । कोही धन सम्पत्ति बढता भएको कारणले नै दुःखी छ । कोही विद्या आर्जन गर्नमा, मान प्रतिष्ठा कायम गर्नमा वा वृद्धि गर्नमा ब्यस्त भएरै दुःखी त कोही रोगी भएरै दुःखी छन् । कसैलाई कामवासनाले नै दुःख दिइरहेको छ । कोही कोही ऋणले थिचिएरै दुःखी छन् । कोही अर्काको दुर्ब्यवहार, अपमान, हेला सहनु परेको कारणले दुःखी भइरहेका छन् । यस प्रकारले कुनै पनि ब्यक्ति दुःखबाट अलग्ग रहन सकेको हुँदैन ।

अलि कम दुःख अनुभव भएकोलाई हामी संज्ञा र वृष्टि विपल्लासको कारणले (गलत सोचाइ वा धारणले) गर्दा सुख हो भन्छौं । भगवान बुद्धले सुख-सत्य भन्नुभएको छैन । सुख एक आभास मात्र हो । क्षणिक अनुभूति मात्र हो । औंसीको रातमा भिलिक्क बिजुली चम्केभैं एकैछिन सुखानुभव हुन्छ त्यसपछि अन्धकारको अन्धकार नै । हामीले जुनकुरोलाई सुख सुख

भन्दैछौं, त्यो पनि त दुःखकै पूर्वरूप हो । त्यसैले भगवान बुद्धले सुखलाई सत्य भन्नुभएन । दुःखलाई नै सत्य हो भन्नुभयो । सुख त चिनी दलेको तलवार चाटनुजस्तै हो । अनि चिनी दलेको औषधि (sugar-coated pills) जस्तै पनि । कुनै कुराले पनि हामीलाई सदा सुखी राख्न सक्दैन, दुःखी नै बनाउँछ । त्यति मात्र कहाँ हो र त्यस दुःखमा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया भएर दुःखको मात्रै सम्बर्द्धन हुनजान्छ ।

त्यसो त दुःखमा समता-धर्म विकसित गरी लान सकेमा दुःखको भारी बिसाउने उपाय नभएको पनि होइन । धन, मन, प्रतिष्ठा, वासना र भयले लखेटिई क्षणिक सुखको पछिपछि पागलभै दौडी अनन्त कालसम्म दुःखित भइराख्नु कुनै बुद्धिमानी होइन । यस क्षणिक सुखलाई तिलाञ्जली दिई प्रज्ञा अभिवृद्धि गरी अनन्त सुखभोग गर्न सकिने मार्गको अनुशरण गर्नु हामी मानवको प्रमुख लक्ष्य हुनुपर्दछ । किनभने मानिसले बाहेक अरु प्राणीहरूले यस धर्मको अभ्यास गर्न सक्दैनन् । भनिएको पनि छ - 'पञ्जा नरानं रत्तनं' अर्थात् सत्ययुक्त यथार्थ ज्ञान नै मानिसको अमूल्य निधि हो ।

सुखको चर्चा आउँदा त्यसो त भगवान बुद्धले सुख छँदै छैन भन्नुभएको छैन । 'सुख भन्नैपर्छ भने यसलाई भन्नू भनेर आज्ञा भएको छ जस्तै भौतिक सम्पत्ति - घर, खेत, धनधान्य, रूपियाँ पैसा, सुन, चाँदी इत्यादि प्राप्त हुनु, छोराछोरी वन्धुवन्धवको सानिध्य पाउनु र सबै तञ्जमञ्ज पुग्नु पनि एक प्रकारको सुख हो । यसलाई 'अल्थि सुख' भनिन्छ । सम्पत्ति मात्र भएर पुग्दैन त्यसको उपभोग गर्न पाउनु वा त्यसलाई दानपुण्यमा लगाउन सक्नु पनि सुख हो । त्यसलाई 'भोग सुख' भनिन्छ । ऋणमुक्त जीवन बिताउन पाउनु पनि सुख हो भनी आज्ञा भएको छ । त्यसलाई 'अनन्ध सुख' भनिएको छ । दोषरहित काम गर्नु, कसैद्वारा अपमान हेला गराएर जीवन बिताउन नपर्नु पनि एक प्रकारको सुख हो । यसलाई 'अनवज्ज सुख' भनिन्छ । यसरी यी चार प्रकारका सुखलाई सुख भन्नुभएको छ तर सत्यको रूपमा भने होइन । यी पनि लौकिक सुख नै हुन् ।

फेरि सुखको प्रसंगमा भनिएको छ -

सुखो बुद्धस्स उप्पावो, सुखो धम्मोवेसना ।

सुखो संघस्स सामग्गि, समगानो तप्पो सुखो ॥

चार आर्य-सत्य  
 अर्थ - बुद्धको प्रादुर्भाव सुखकर हो । धर्म देशना पनि सुखकर हो । संघको  
 सानिध्य पनि सुखकर हुन्छ र सामुहिक साधना पनि सुखकर हुन्छ ।

सर्वैभन्दा ठूलो, नित्य, ध्रुव, अतुलनीय, अविनाशी र अमृत समानको  
 सुख त 'निर्वाण' हो जसमा दुःखको नामोनिशान हुँदैन । किनभने त्यो  
 अवस्था तृष्णाविहीन हुन्छ । तृष्णाले नै दुःख जन्माउँछ । यसबारे पछिका  
 परिच्छेदहरूमा पनि चर्चा हुने नै छ ।

मुख्य कुरा त हामीले दुःखलाई दुःख हो भनी जान्नुपर्‍यो । बाहिर  
 बाहिर देखिने शारीरिक दुःख, रोगब्याधिबाट आउने दुःख, घाउ खतिरा  
 चोटपटक आदिबाट हुने दुःखलाई वास्तविक दुःख सम्झनुहुँदैन । बारम्बार  
 जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सिनुलाई नै दुःख भनी जान्नुपर्‍दछ । सर्वैभन्दा  
 ठूलो दुःख नै भव-दुःख हो । यसैलाई भगवान बुद्धले चतुरार्य सत्यको  
 उपदेश दिनुहुँदा पहिलो आर्य-सत्यको रूपमा 'दुःख-सत्य' भनी आज्ञा भएको  
 हो । दुःख-सत्यबारे भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई (साधकहरूलाई) यसरी  
 उपदेश दिनुभएको छ -

इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख अरिय सच्चं ।  
 जातिपि दुक्खा जरापि दुक्खा मरणापि दुक्खं  
 सोक परिवेव दुक्ख दोमनस्सुपायासापि दुक्खा  
 अप्पियो सम्पयोगो दुक्खो पियोहि विप्पयोगो दुक्खो  
 यम्पिच्छ न लभति तम्पि दुक्खं  
 सद्धित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।'

यसको अर्थ हो -

'हे भिक्षुहरू, यही दुःख आर्य-सत्य हो ।

जन्म हुनु दुःख, ब्याधि हुनु दुःख, बुढाबुढी हुनु दुःख,

मर्नु पर्ने दुःख, विलाप गरी रूनु कराउनुपर्ने दुःख,

मन नपर्नेसँग बस्नुपर्ने दुःख, मन पर्नेसित बस्न नपाउनु दुःख,

इच्छा गरेको नपुग्नु दुःख । संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा पञ्च उपादानयुक्त

शरीर धारण गर्नुपर्नु नै दुःख हो ।'



यी माथि उल्लेखित दुःखबाट कुनै पनि प्राणी मुक्त हुन सकेका छैनन् । कम बेसी सबैले दुःख भोगिरहेकै छन् । प्रत्यक्षरूपले हामीले देख्छौं - जन्म, जरा, रोग ब्याधि र मृत्युबाट त कुनै पनि जलचर, स्थलचर र नभचर प्राणीहरू बचन सकेका छैनन् । अप्रत्यक्षरूपले अरू प्रकारका दुःखले पनि प्राणीहरूलाई प्रभावित पारिराखेकै छन् । जन्म हुनुलाई नै दुःख भनेपछि जन्म लिनुपरेसम्म अपायभूमिमा होस्, मनुष्यलोकमा होस्, देवलोकमा होस्, रूप-अरूप ब्रम्हलोकमा होस् ३१ भुवनपर्यन्त जहाँ जन्म लिए पनि दुःखको पञ्जाबाट कोही पनि मुक्त हुँदैनन् । भनिएको पनि छ -

‘न अन्तलिक्खे न समुद्धमज्जे  
न पब्बतानं विवरं पाविस्स ।  
न विज्जति सो जगतिप्पवेसो  
यत्थतो तो मुञ्चेय्य पापकम्मा ॥’

यसको अर्थ हो -

‘चाहे आकासमा उडून्, चाहे समुन्द्रको बीचमा पुगून्, चाहे पहाड कन्दारामा लुक्न पुगून्, जहाँ जाऊन्, जहाँ गए पनि आफ्नो पापकर्म (दुःख) बाट केही गरे पनि बचन सकिदैन ।’

अब चार आर्य-सत्यअन्तर्गत भगवान बुद्धले बताउनुभएको दुःखको स्वरूपलाई एकुन्टा गरी संक्षेपमा भए पनि ब्याख्या गरिन्छ ।

Dhamma.Digital

१) जातिपि दुक्खा अर्थात् जन्म हुनु दुःख हो ।

जन्म नै दुःख हो भन्ने कुरामा धेरैले अनभिज्ञता पोख्दछन् । जन्म हुनु पनि दुःख हो र ? भनेर अचम्म मान्ने धेरैजना भेटिन्छन् । तर दुःख त दुःखै हो । हामीले बिर्स्यौं - कललको अवस्थादेखि आमाको गर्भमा ९/१० महिनासम्म अर्थात् भ्रूणको अवस्थासम्म एउटै परिवेशमा, एउटै आसनमा अबोध अवस्थामा चुपचाप पराधीन भएर बस्नु सजिलो थिएन । सुखदायक थिएन । त्यस्तो अवस्थामा बस्नुलाई सुख हो भनी कसरी भन्ने ? किनभने ध्यानमा बस्नेलाई थाहा छ - एउटै आसनमा पलेटी मारेर हलचल नगरी एक घण्टा बस्न त कठिन हुन्छ, दुःखदायी हुन्छ, कहिले

स्वतन्त्र भइएला, कहिले आँखा खोल्न पाइएला, खुट्टा खोल्न पाइएला भन्ने लाग्दछ भने एक घण्टा दुई घण्टा होइन, एक दिन, दुई दिन होइन, एक महिना, दुई महिना होइन नौ नौ दश दश महिनासम्म हलचल नगरी आमाको आहारबाटै पोषण लिई गुजुल्टिएर बस्न पर्नु दुःख नै त हो, अफ्र महादुःख हो । हामी सबै त्यही अवस्थामा आमाको गर्भमा बसेर आइसकेका अवश्य हौं, यसमा कसले नाइनास्त गर्न सक्दैन । हामीले बिर्सेर मात्रै, सम्भन सकेको भए थाहा पाउथ्यौं - त्यो अवस्था कति कष्टदायक थियो भनेर । जन्म हुनु दुःख नभए जन्मने बित्तिकै बच्चा किन रुन्थ्यो ? सुख भएको भए त्यसरी रुने थिएन । वेदनाग्रष्ट भएर छटपटिएको ब्यक्तिलाई सुख भएको भनेर कसरी भन्न मिल्ला ?

२) व्याधिपि दुःखा अर्थात् रोगव्याधिले सताइएर बस्नु दुःख हो ।

शरीर धारण गरेपछि कालान्तरमा कुनै न कुनै रोग लागिहाल्छ । शरीर नै रोगको घर हो । भनिन्छ, शरीरमा जम्मा ८६ रोगहरूले डेरा जमाएर बसेका हुन्छन् । यीमध्ये कुनै न कुनै रोगले आक्रान्त सबैले हुनुपर्छ । त्यसैले रोगी भएर बस्नु दुःख नै हो । रोग भएकोलाई सुख हो भनी कसले भन्छ ? रोगलाई सुख हो भन्ने हो भने निको पार्न त्यतिको पैसा र श्रम खर्च गरी को अस्पताल, नर्सिङ्गहोम, क्लिनिक वा डाक्टर बैद्य कहाँ भौतारी हिँड्थ्यो ? एउटा रोगीलाई गएर सोधेमा पनि थाहा लाग्छ, रोगी हुनु सुख हो कि दुःख हो भनेर । 'मलाई रोग लागेकोले साँच्चै सुख अनुभव भइरहेको छ, रमाइलो लागिरहेको छ, आनन्दित छु' भनेर कसले कहाँ भन्ला र ? उसले त आफूलाई अनुभव भइरहेको दुःख कष्टले पिरोलेको ब्यथा सुनाउँछ अनि त्यस दुःखबाट उम्कने बाटो मात्र खोज्दछ । रोग हुनु दुःख भएरै त्यसबाट मुक्त हुन चाहन्छ । सुखबाट मुक्त हुन कोही पनि चाहँदैनन् ।

३) जरापि दुक्खा अर्थात् बुढा बुढी हुनु पनि दुःख हो ।

बुढाबुढीहरू हुनु पनि दुःखको सिकार बन्नु हो । उनीहरूले अनेक प्रकारले सिकायत गर्दछन् - घुँडा दुःख, ढाड दुःख, हिँड्न सकिदैन, खानमा रुचि छैन, निन्द्रा पर्दैन, खोकी लाग्छ, कमजोर छ, कान सुनिदैन, आँखाले राम्ररी देखिदैन इत्यादि भनेर आफूलाई भएको दुःखको बखान गर्दछन् । जर्जरित अवस्था कसलाई मन पर्छ ? बिग्रेको, कुचिएको, रंग उडेको वस्तु कसैलाई मन नपरेभै दुर्बल भई सिंगान र खकार निकाली बस्नु, कृश शरीर लिई विचरण गर्नु, आफूले चाहेको ठाउँमा जान नसक्ने अवस्थामा हुनु, मन परेको खानपान गर्न नपाउनु वा नसक्नु, स्वास्थ्य गिरेको अवस्थामा हुनु, इन्द्रिय शिथिल भएको हुनु र पराधीन भएर बस्नु कसलाई मात्र मन पर्छ ? सधैं तन्नेरी भएर बस्न नै सबैलाई मन पर्छ । तर मन परेर मात्र के गर्ने ? जन्मेपछि जर्जरित हुनु नै पर्छ । आज बलियो छ तर कालान्तरमा शरीर कृश र शिथिल हुन्छ । सिधा परेको शरीर कुप्रिएर जान्छ । कमलको फूलभै फक्रिएको मुहार मुर्भाएर जान्छ । गुलाबी रंग फुङ्ग उडेर जान्छ । मासु सुकी हाड छाला मात्र बाँकी रहन्छ र रूप बिरूप भएर जान्छ । यी अवश्य पनि सुखका लक्षण होइनन् । यी सबै दुःखै हुन् । यसमा कसैको केही लाग्दैन । यो प्रकृतिको नियम हो । विधिको विधान हो । यस विधान अनुसार सबैले चल्नैपर्छ ।

४) मरणापि दुक्खं अर्थात् मरण हुनु पनि दुःख नै हो ।

मरण हुनु सुख हो भनी कसले भन्ला र ! न मरण भएको ब्यक्ति आफूले चाहेरै मरण भएको हो न प्रियजनहरूको इच्छाले नै मृत्यु भएको हो । समय आएपछि ढिलो चाँडो सबैले मर्नुपर्छ । मरण सुख नै हो भने मरण भएपछि प्रियजनहरू किन छाती पिटीपिटी रुन्छन्, किन रोई मुर्छा पर्छन् ? आफूलाई मन नपर्ने परिस्थितिमा कोही रहन चाहँदैनन्, मन नलागी नलागी कोही पनि कहीं जान मन गर्दैनन्, मन नपर्ने गरी कसैले कहीं पठाएमा आफूले पाइरहेको सुख त्यागी रमाईरमाई कोही जाँदैनन् । आफ्ना प्रियजन, बन्धुबान्धव, साथीसँगी, धनसम्पत्ति, रमाइलो गाउँठाउँ छोडेर को पो कहीं हाँसीखुसी जान सक्छन् र ! त्यसरी जानुपर्दा दुःखानुभूति

नै गर्दछन् । त्यसैले मरण हुनु सुख होइन, दुःख नै हो ।

५) अप्यियोहि सम्पयोगो दुक्खो अर्थात् मन नपर्नेसँग बस्न पर्नु दुःख हो ।

यहाँ मन नपर्ने भन्ने शब्दभित्र मन नपर्ने ब्यक्ति मात्र होइन, मन नपर्ने वस्तु र परिस्थिति पनि पर्दछन् । जीवनकालमा आफूलाई मनपर्ने र आफूलाई चाहिने वस्तु मात्र प्राप्त भइराख्दैन, मनपर्ने ब्यक्तिसँग मात्र बस्न पाइने अवसर प्राप्त भइराख्दैन, मनपर्ने परिस्थिति मात्र आफ्नो भागमा हुँदैन अपितु मन नपर्ने ब्यक्ति, वस्तु र परिस्थितिसँग पनि मिलेर बस्नुपर्ने बाध्यता आइलाग्छ । यो अप्रत्यक्षरूपले हामीले भोग्नुपर्ने दुःख हो । त्यस्तो अवस्था सुखकर हुँदैन । जस्तै ध्यानमा बस्दा जहिले पनि प्रिय संवेदना मात्र जाग्दैन, नचाहँदा नचाहँदै पनि अप्रिय संवेदनाको अनुभूति अनुभव गर्नुपर्छ । मन परेन भन्दैमा ती संवेदनाहरू नउब्जिने होइनन् । प्रिय सबैलाई मन पर्छ । तर मन परेको मात्रै सधैं पाइँदैन । ती अप्रिय वस्तु, ब्यक्ति र परिस्थिति पनि हामीले चाहेर आएका होइनन् । न त तिनीहरू हामीलाई दुःख दिने नियतले नै आएका हुन् । ती त संस्कारजन्य कारणबाट उब्जिएका हुन् । जति बेरसम्म उनीहरूसँग संसर्ग हुनुपर्ने हो त्यति बेरसम्म ती रहन्छन् अनि त ती 'बस' भने पनि बस्दैनन्, 'जा' भनेर खुरूक्क जाने पनि होइनन् । तर तिनमा समता राखी यथार्थ दर्शन गर्न सके ती अप्रियहरूबाट अनुभूत हुने दुःखबाट हामी मुक्त पनि हुन सक्छौ । आम मानिसहरूका निमित्त त अप्रियसँगको संसर्ग दुःखदायी नै हुन्छ ।

६) पियोहि विप्पयोगो दुक्खो अर्थात् प्रियसँग वियोग हुनु पर्ने दुःख हो ।

आफूलाई मनपर्ने वस्तु, ब्यक्ति र परिस्थिति सबैलाई मन पर्छ । तर मनपर्ने जति सबै पाउनैपर्छ भनेर पाउने हुँदैन । प्रिय वस्तु बिग्रेर, हराएर वा चोरी भएर जुन दुःख हुन्छ, त्यही पनि प्रियसँग वियोग भएबाट आएको दुःख हो । प्रिय ब्यक्ति मरेर जुन दुःख हामीलाई हुन्छ, त्यो पनि प्रियसँगको वियोगबाट उत्पन्न दुःख हो । त्यस्तै प्रिय परिस्थिति हराएर प्रतिकूल परिस्थितिको सिर्जना हुनु र त्यस दुःखलाई भोग्न पर्नु पनि दुःख नै हो । मनपर्ने सबै कुरा सधैं प्राप्त भइरहने सम्भव छैन । सबै अनित्य

छन् । 'असमे समं चरन्ति' अर्थात् प्रतिकूल परिस्थितिमा समभाव राखी चलन सक्नुपर्छ । यही नै प्रतिकूल परिस्थिति मार्फत् आउने दुःखबाट बच्ने उपाय हो ।

७) यम्पिच्छ न लभति तम्पि दुक्खं अर्थात् इच्छा गरेको नपुग्नु दुःख हो ।

हामी आफ्नो सुख सुविधाको लागि यसो भए हुन्थ्यो त्यसो नभए हुन्थ्यो भनी कामना गर्दछौं तर इच्छाअनुसार भइदिदैन । यसो भए हुन्थ्यो भन्छौं, यसो हुँदैन, विपरित भइदिन्छ । त्यसो नभए हुन्थ्यो भन्छौं, त्यस्तै भइदिन्छ । अनि त दुःखकै अनुभव हुन्छ । एउटा उखान पनि छ - 'आफू ताक्छु मुडो, बन्चरो ताक्छ घुँडो ।' इच्छा त गर्छन् तर परिपूर्ति हुँदैन अनि दुःखकै अनुभव हुन्छ । हामीलाई प्राप्त नै हुनु छ भने कामना नगरे पनि प्राप्त हुन्छ । तर धर्मपूर्वक प्रयास गर्नुपर्दछ । कर्म नराप्नो गरेर फल राप्नो होस् भन्ने इच्छा गरेर कहाँ हुन्छ ? कर्म असल गरे फल असलै प्राप्त हुन्छ । काँक्रोको बियाँ रोपेर भान्टा कसरी फल्छ ? अनि काँक्रो रोपेर भान्टा फलेन भनेर रिसाउन मिल्छ ? फेरि इच्छा धेरै गर्छौं अनि मेरो इच्छा पुगेन भनेर रोइकराइ गर्छौं । इच्छा गर्नु वा तृष्णा पाल्नु नै दुःखको खाडलमा जाकिनु हो । सयवटा इच्छा गर्छौं त्यसमा मुस्किलले एउटाको परिपूर्ति हुन्छ बाँकी उन्नासयवटा त अधुरै रहन्छन् अनि दुःखबाहेक अरु हात पर्दैन । कहिलेकाहीँ हामी प्रकृतिको नियम विपरितको परिणामको आसा राख्छौं जुन असम्भव प्रायः छ । हामी कहिल्यै बिरामी नपरोस्, कहिल्यै जराको सामना गर्न नपरोस् र कहिल्यै पनि मरण नहोस् भनेर कामना गरेर त्यो कामना कहिले पूर्ति होला ? त्यो कामना त प्रकृतिको नियमविपरित भयो । जन्मेपछि यी दुःख त अनिवार्यतः भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसप्रकारको इच्छाले त दुःख नै त दिन्छ । प्रकृतिको विपरित जानुले दुःख नै दिन्छ वा त्यस प्रकारको इच्छाको परिपूर्ति त हुनै सक्दैन ।

८) सङ्खितेन पञ्चुपादानखन्धा दुःखा अर्थात् पञ्चस्कन्धप्रतिको आसक्ति नै दुःख हो ।

संक्षेपमा अन्तर्मनको गहिराइमा गएर हेर्नौ भने पाँच स्कन्धप्रतिको आसक्तिको कारणले नै दुःख दिन्छ । पञ्चुपादान स्कन्ध भनेको रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा आसक्त हुनु हो । देखिएको वस्तु, ब्यक्तिमा आसक्ति, सुनिएको शब्दमा आसक्ति, नाकमा स्पर्श भएको गन्धमा आसक्ति, जिब्रोमा स्पर्श भएको स्वादमा आसक्ति र छोइएको वस्तुमा आसक्ति - यिनै पाँच आसक्तिको कारणले नै दुःखको प्रादुर्भाव गराउँछन् । पञ्चस्कन्ध भन्नाले जीवयुक्त शरीरलाई बुझाउँछ । यसमा मन र शरीर संयुक्त हुन्छ । रूपले शरीरलाई बुझाउँछ र विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कारले मनलाई बुझाउँछ । मन र शरीर मिलेर नै जीवन बन्दछ । यो पञ्चस्कन्धप्रतिको आसक्तिले पनि दुःख नै जन्माउँछ । जबसम्म जन्म लिई मृत्यु हुने क्रिया भइराख्छ, तबसम्म दुःखको भुमरीबाट हामी उम्कन सक्दैनौ ।

### पञ्चस्कन्धको चिनारी -

अब पञ्चस्कन्ध भनेको के हो र यसले कसरी कार्यसम्पादन गर्दछ भन्ने बारेमा छोटकरीमा प्रकाश पारिने छ ।

- क) रूपस्कन्ध - शरीर - पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु संयुक्त ।  
 ख) विज्ञानस्कन्ध - चेतन-चित्त (जान्ने मन) - आलम्बनलाई जान्ने र सचेत हुने ।  
 ग) संज्ञास्कन्ध - चिन्ने, सम्झने मन - ६ आयतन र ६ आलम्बन संयुक्त ।  
 घ) वेदनास्कन्ध - अनुभव गर्ने मन - प्रिय, अप्रिय र प्रियाप्रिय संवेदनायुक्त ।  
 ङ) संस्कारस्कन्ध - प्रतिक्रिया गर्ने मन - चेतना, स्पर्श र मनसिक्कार संयुक्त ।

जीवनको सन्दर्भमा भन्नुपर्दा यी पाँच स्कन्धहरूमध्ये रूपस्कन्ध एउटालाई शरीर अनि अरू चारवटालाई नामस्कन्ध अर्थात् चित्त(मन) हो

भनी बुभन्नुपछ । जीवन भएर नै शरीर धारण गर्नुपरेको हो । शरीर भएर नै आँखा, नाक, कान, जिब्रो र स्पर्श (काय)को अस्तित्व भयो अनि मनलाई पनि बास मिल्यो । इन्द्रियले आलम्बनको स्पर्श गर्‍यो, संवेदना उत्पन्न भयो त्यसमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भयो । जसबाट संस्कार बन्यो अनि त्यसको फल भोग्नु पर्‍यो । यस कुरालाई तलको व्याख्याबाट अझ स्पष्ट हुनेछ ।

- क) आँखा → चक्षुविज्ञान → वस्तु, ब्यक्ति → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।
- ख) कान → श्रोतविज्ञान → शब्द → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।
- ग) नाक → घाणविज्ञान → गन्ध → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।
- घ) जिब्रो → रसविज्ञान → स्वाद → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।
- ङ) त्वचा → कायविज्ञान → स्पर्श → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।
- च) मन → मनोविज्ञान → संकल्प विकल्प → चिन्नु, सम्भन्नु → प्रियाप्रिय संवेदना → प्रतिक्रिया → संस्कार (कर्म) ।

यसरी हामी देख्छौं कि पञ्चस्कन्धअन्तर्गत ६ आयतन र ६ आलम्बनको स्पर्शमार्फत् प्रतिक्रियाको कारणले कर्मसंस्कार बन्दै जान्छन् जसले हामीलाई बारबार जन्म मृत्युको सिक्रीमा बाँध्नुपर्ने बनाइदिन्छन् । त्यसैले पञ्चस्कन्धयुक्त शरीर धारण गरी रूप, शब्द, गन्ध, रस, कायस्पर्श र त्यसमा आसक्त हुनु दुःखको कारण हो र त्यसबाट दुःख नै निसृत हुन्छ ।

माथि उल्लेखित दुःखहरूलाई संक्षिप्तरूपले बुभन्न निम्न तीन भागमा विभक्त गरी हेर्न सकिन्छ ।

- क) दुक्ख-दुक्ख - साधारणतः सबै प्रकारका शारीरिक दुःखहरू ।
- ख) विपरिणाम दुक्ख - प्रिय वस्तु आदि परिवर्तन भई वा विनास भई आउने मानसिक दुःखहरू ।

ग) सङ्खार दुक्ख - चित्तको चेतनामार्फत् वा कर्मफल प्रकट भई आइलाग्ने दुःखहरू ।

सबै वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति चाहे मनपर्ने होस् वा मन नपर्ने होस्, सदा उस्तै रहँदैन । सबै परिवर्तनशील छन् । वस्तुहरू बिस्तार बिस्तारै बिग्रेर जान्छन्, आकार बदलिँदै जान्छन्, रंग उड्दै जान्छन् । ब्यक्तिहरू पनि बुढो हुँदै जर्जरित हुँदै जान्छन्, खाद्य वस्तु भए स्वाद बदलेर खल्जो हुन्छ । लुगा भए भुत्रो भएर जान्छ । सबै अनित्य हुन् । 'यद् अनिच्चम् तं दुक्खम्' । अनित्यताले नै दुःख जन्माउँछ । जुन अनित्य छ, त्यसैले दुःखै ल्याउँछ ।

क) जसले अनित्यतालाई प्रज्ञादृष्टिले यथाभूत हेर्न सक्दछ, उसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । यो नै विशुद्धिको मार्ग हो भनी यस सूत्रले पनि भन्दछ -

**'सब्बे सङ्खारा अनिच्चाति, यदा पञ्चाय पस्सति ।  
अथो निब्बिन्वति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'**

ख) अर्कोमा भनिएको छ कि सबै संस्कारहरूले दुःख नै दिन्छ । यिनको स्वभाव नै उदय-न्यय हुनु हो । यस कुरालाई जसले प्रज्ञादृष्टिले यथाभूत हेर्न सक्दछ, उसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । जस्तै -

**'सब्बे सङ्खारा दुक्खाति, यदा पञ्चाय पस्सति ।  
अथो निब्बिन्वति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'**

ग) फेरि सबै स्वभावधर्महरू, लौकिक वा लोकोत्तर, अनात्मा हुन् । 'म' 'मेरो' 'मलाई' भनेर समाउने वा लिन योग्य केही छैन । आफ्नो अधीनमा केही छैन, कोही छैन । जसले यस कुरालाई प्रज्ञापूर्वक बुझ्दछ, उसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । जस्तै भनिएको पनि छ -

**'सब्बे धम्मा अनत्ताति, यदा पञ्चाय पस्सति ।  
अथो निब्बिन्वति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'**



कुनै पनि वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति हाम्रो अधीनमा छैन । हाम्रो अधीनमा भए हामीले चाहेजस्तै हुन्थ्यो । 'मेरो' वा 'मलाई' भन्न नपाउँदै ती सबै हाम्रै अगाडि नष्ट भएर जानसक्छन् अथवा ती वस्तु वा ब्यक्तिको अगाडि नै हामी विलीन भएर जान सक्छौं । हात थापेर लिने र छातीमा च्यापिराख्न योग्य वस्तु केही छैन । फेरि आफ्नो भन्ने पनि कोही छैनन् । सबै अनात्म स्वभावका छन् । अनित्य, दुःख र अनात्म यी तीनलाई 'त्रिलक्षण-सूत्र' भनिन्छ । यही नै भगवान बुद्धले दिनुभएको शिक्षाको मूल मन्त्र हो । यी तीन लक्षणको भाविता हामीले जहिले पनि गर्नुपर्छ ।

अब हामीले बुझौं - हाम्रो ब्यक्तिगत जीवनको पाइला पाइलामा दुःख छ । सुख त क्षणभरको लागि मात्र रहेछ । क्षणिक सुखको पछिपछि पागलभैँँ दगुरेर दुःखको खाडल मात्रै फराकिलो पाउँँगइरहेका रहेछौं ।

अब सामाजिक र सामुहिकरूपले पनि दुःखले कसरी शीर ठाडो पारिरहेको रहेछ र त्यसको नतीजा हाम्रो ब्यक्तिगत जीवनमा कसरी पारिरहेको रहेछ साथै तनावग्रस्त जीवन जिउन हामी कसरी बाध्य भइरहेका रहेछौं भन्ने सम्बन्धमा चर्चा गरिने छ । दुःख-सत्यलाई बुझ्ने क्रममा यसतिर पनि दृष्टिपात गर्नु उचित हुनेछ ।

१) गरीबी दिनानुदिन बढ्दो छ । कसैको घर छैन, पाटी-बास भइराखेको छ । कसैको खाने पिउने सामान छैन । बजार भाउ आकासिँँदै छ । एक पेट भर्न पनि धौं धौं पारिरहेको छ । खाद्यान्न अलिकति त छ तर काम पाइँँदैन । कसैको काम त छ तर भरणपोषण गर्न यथाप्त छैन ।

२) राजनीतिक कारणले गर्दा पनि अशान्ति र ठाउँ ठाउँमा भगडा फसाद भइरहेको छ । दुईवटा विश्वयुद्ध त भइ नै सके । सानातिना लडाईँँ त कति हो कति । लडाईँँको कारणले जीवन अस्तब्यस्त हुन्छ । मानिसहरू दुःख र अभावमा बाँँचन विवश हुन्छन् ।

३) समय समयमा अतिवृष्टि भएर घरखेत बगाइदिन्छ । ठाउँ ठाउँमा पहिरो गएर, बाढी पैरो आएर धनजनको क्षति भइदिन्छ । कहिलेकाहीँ अनावृष्टि भएर कृषिजन्य उत्पादनमा ह्रास आईँँ खाद्यान्न अभाव

हुने मात्र होइन अनिकाल समेत भएर धेरै मानिसहरूले दुःख पाइरहेका हुन्छन् ।

- ४) कोही दुर्ब्यसनको सिकार भएका छन् । आफू पनि दुःखी, परिचार, समाज र देशलाई पनि दुःखी बनाइरहेका छन् । जनसंख्याको वृद्धि भइरहेको छ । खाने पिउने छैन, लुगाफाटो छैन र बसोबासको लागि ठाउँको अभाव छ । सफाई छैन, ठाउँ ठाउँमा फोहोरको थुप्रो छ । पानी र सफाइको प्रवन्ध गतिलो पार्न सकिएको छैन ।
- ५) समाजमा अशान्ति छ । चोरी, डकैतीका घटनाहरू र गुंडागर्दी आम छ । लूट, हत्या, चोरी एवं बलात्कारका घटनाहरू नछापिएका अखवार नै छैनन् । जता हेर्यो उतै हा हा हू हू मात्र सुन्न परिरहेको छ । जीवन असुरक्षित छ । चित्तसुख लिने ठाउँ नै छैन । शान्ति कहीं दृष्टिगोचर हुँदैन । जो पनि अशान्त छ । जहाँ पनि अशान्ति छ । दुःखकै बोलवाला छ ।
- ६) अनेक प्रकारका रोगले जीवन आक्रान्त छ । नयाँनयाँ एवं असाध्य रोगहरूले आफ्नो घृणित टाउको उठाउँदैछन् । राता-पीरा, मोटा-घाटा स्वस्थ निरोगी मानिस देख्न नै दुर्लभ भइसकेको छ । अस्पताल र डाक्टरको संख्या बढ्दो छ तर रोगीको संख्यामा न्यूनता आउन सकेको छैन ।
- ७) वायु प्रदुषण, जल प्रदुषण, ध्वनि प्रदुषण र वातावरण प्रदुषणले गर्दा शान्तिपूर्वक सास फेर्न पनि मुस्किल भइरहेको छ । भौतिक प्राकृतिक दुवैमा मिसावट आइसकेको छ ।
- ८) युवक युवतीमा फेशनको मार र भार दुवै थोपरिएको छ । ती बेरोजगार छन् । जागिर पाइँदैन । पाउनेले पनि जागिरबाट सन्तुष्टि पाएका छैनन् । उसले उसको, उसले उसको खुट्टा तानातान गर्छन् । ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध र वैमनस्यताको आधिपत्य छ । जताततै भय र त्रासको बास छ ।
- ९) साथीहरूको स्वार्थपूर्तिमा सहायक बन्न नसक्दा उनीहरू ठुस्किए, उनीहरूको स्वार्थपूर्तिमा सहायक बन्न पुगेमा आफ्नो अहित हुने भइरहेको छ । आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिमा बाधकको रूपमा

मित्र बनाउँदाहरू नै तेर्सिदिन्छन् । हितोपदेश निको मान्दैनन् । यसले पनि दुःख निम्तिएको छ ।

- १०) धन नहुनेहरू धन कमाउनमा सास्ति खेप्दैछन् । धन हुनेहरू धनको सुरक्षा गर्न र सम्बर्द्धन गर्नमा लागी परेका छन् । ब्यापार गरे नाफा कम होला, ब्यापार बिग्रेला भन्ने पीर छ । अरूको अगाडि विपन्नताको सिकार होइएला भन्ने भय लिई जिउज्यान दिई परिश्रम गरिरहेका छन् । लोककल्याणको कसैलाई चिन्तै छैन ।
- ११) कहीं विदेशमा गए भ्रमेला खप्नुपर्छ । दुर्घटना होला भन्ने डर, चोर डाँकाको भय, घर सुरक्षित पुगिन्छ कि पुगिन्न भनी जानले पनि घर बस्नेले पनि पीर मानिरहनुपर्छ । हरक्षण, हरपल पीरैपीर सुत्तैसुर्ता । सुखको सास फेर्न पाएका हुँदैनन् ।
- १२) आफ्नै घरमा वा साथी भाई टोल छिमेकमा कोही न कोही बिरामी परिरहन्छन्, मृत्यु भइ नै रहन्छन् । यसरी पनि जीवन चिन्ता, तनाव र दुःखले ब्याप्त भइरहन्छ ।
- १३) उद्योग धन्धामा नाफाको लागि पैसा लगानी गर्छन् । तर कच्चा पदार्थ नपाइएला, उद्योग नचल्ला, सामान नबिक्ला, मेशीन बिग्रिएला, मजदूरहरूले हडताल गर्लान्, उत्पादनमा वृद्धि नहोला भनी उद्योगपतिहरूमा पनि चिन्ता र भय छ । खै, को सुखी छन् ?
- १४) छोराछोरीको समयमा विवाह गरिदिनु, चाडपर्व मनाउनु, भोज भतेर गर्नु, समाजमा नाक जाला भनी विधि व्यवहारमा फस्नु, बच्चा बच्चीहरूलाई स्कूलमा हाल्नु, उनीहरूको स्याहार सुसार पालन पोषण ठीकसित गर्नु इत्यादि काम कुरामा आफूलाई संलग्न गराई अत्यासपूर्ण जीवन बिताइरहन्छन् । चैनले सास फेर्ने फुर्सत कसैलाई पनि छैन ।
- १५) कहिलेकाहीं मानिस प्रकृतिको कोपको भाजन पनि हुन्छन् । जस्तै भूकम्प हुनु, बाढी आउनु, पहिरो जानु, चट्याङ्ग पर्नु, हैजा लाग्नु, ज्वालामुखी फुट्नु, दंगा फसादमा पर्नु इत्यादिबाट पनि घोर दुःख आइपर्छन् ।

१६) दुःख भुलाउन मानिसले अनेक उपाय र उपक्रम गर्छन् । दुःख छल्न रेडियो सुन्छन्, टी.भी. हेर्छन्, सिनेमा जान्छन्, क्लब पार्टी जान्छन्, अखवार, कमिक्स, म्यागाजिन पढ्छन्, जुवा तास खेल्छन् तर पनि दुःख भुलाउन सक्दैनन्, उल्टो दुःखमात्र बढेको हुन्छ । हो कि होइनजस्तो क्षणिक सुखानुभूति मात्र पाउँछन् । अभ्यान्तरमा दुःखको भुमरी जस्ताको तस्तै रहिरहन्छ ।

१७) दुःखबाट बच्न आमोद प्रमोदमा भुल्छन् । चाडपर्व, उत्सव, समारोह, भोजपार्टी, पिकनिकको आयोजना गर्छन् । तर यी पनि सुख पाउन गरिएका उपक्रम मात्र हुन् । आमोद-प्रमोदको कार्यक्रम सकिएपछि दुःखबाट उम्किएको होइन बरू दुःख थपिएको मात्र अनुभव प्रायःले गर्छन् ।

१८) दुःखलाई बिसर्न मानिसहरूले रक्सी, जाँड, एल.एस.डी., हेरोइन, कोकीन, ब्राउन सुगर, अफिम, गाँजा, त्विस्की, बियर आदिको सेवन गर्दछन् तर यसले दुःखको सम्वर्द्धन मात्र हुन्छ । नयाँनयाँ दुःख थपिँदै गएर परिवार र समाजमा अशान्ति ल्याउने काम मात्र हुनजान्छ । यसले आफूलाई पनि अरूलाई पनि दुःखी बनाउँछन् ।

१९) आजकलको जमाना फेशन र देखौवा प्रवृत्तिको सिकार भएको छ । आडम्बरको लागि र आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्न लालायित रहन्छन् जसले गर्दा परिवार र समाजमा भैँ-भगडा र अशान्तिको सिर्जना भएको हुन्छ । आडम्बरको लागि अनुशासन र मर्यादाको सिमाना पनि सजिलै नाछ्छन् ।

२०) धर्म भनेको लोककल्याणार्थ हुन्छ । तर धर्मको नाममा सम्प्रदाय र दार्शनिक मान्यताले समाजमा प्रश्रय पाइरहेको छ । यसले गर्दा शुद्ध धर्मको अभ्यास हुन सकिरहेको छैन । यसैले भातृत्व, सदाचार, सहिष्णुता, मैत्री, करुणा इत्यादि सद्गुणहरू फस्टाउन सकिरहेका छैनन् । फलतः न्यक्तिगत र सामाजिक जीवनको उन्नति हुन सकिरहेको छैन । धर्मको नाममा अधर्म ग्रहण गर्दा अनाचार फैलिइरहेको छ । यसै कारणले समाज अशान्ति, दुःख अनि शोकले व्याप्त छ । इत्यादि ..... इत्यादि ..... ।

आज यतिका भौतिक सरसुविधा भएर पनि मानिस किन सुखी हुन सकिरहेका छैनन् ? यसको उत्तर खोज्न अभ्यान्तरमा चियाउनुपर्छ । मुख्य कुरो के भने अन्तरमुखी भएर समाधान खोजिनुपर्छ । बहिर्मुखी भएर समस्या बलिभएको हो अथवा दुःखको सम्बर्द्धन भएको हो । अन्तरमुखी भएर हेरे दुःखको मूल कारण आफू र आफ्नो विकार नै रहेछ भन्ने कुरा प्रष्ट थाहा लाग्दछ । त्यसैले समस्या भौतिक सुविधाको मात्र होइन बरू आध्यात्मिक अवनतिको पनि हो ।

हाम्रो दुःखको मूल जरा हाम्रो मनको विकार नै हो । त्यस विकारको जरैदेखि उन्मुलन नगरेसम्म हामी दुःखबाट पूर्णतया छुटकारा पाउन सक्दैनौं । जतिसुकै पुजा-आजा, भजन-कीर्तन, होम-यज्ञादि गरे पनि अन्तर्मनको विकार कम हुँदैन । बाहिरबाहिर मात्र क्षणिकरूपमा मन शान्त हुन सक्ला, स्थायीरूपमा हुँदैन । 'कामकुरो एकातिर, कुम्लो बोकी ठिमिति' भनेभै रोग एक, उपचार अर्को भएमा रोग निको हुँदैन । रोग त भन बलिभन्छ । परिणामतः विकारको समन हुँदैन अनि अनन्तकालसम्म नाना प्रकारको दुःख भोग्नुपर्ने बाध्यता रहिरहन्छ । मैले पूजा, कीर्तन र होमादि गरेको छु, म दुःखबाट बचिहाल्छु नि भनेर ढुक्क भएर बस्नुहुँदैन । पुजा-आजा, भजन-कीर्तन, होमादि दुःख-मुक्तिका कारण हुँदैनन् । समय छँदा नै दुःख के हो, दुःखको कारण के हो र त्यस कारणलाई कसरी निवारण गर्नुपर्छ भन्ने कुराको ज्ञान आफूमा जगाउनुपर्छ साथै दुःख निवारण गर्ने सही तरिकाको अनुशरण गर्दै जानुपर्छ । नभए पछि पश्चाताप गर्नुबाहेक अरु उपाय बाँकी रहँदैन । अतः हामीमा चार आर्य-सत्यको ज्ञान हुनुपर्छ ।

कसैले धनबाट सुख पाइन्छ भन्छन् । तर धनबाट सुखभन्दा बढी दुःखै आउँछ । धन कमाउन त्यतिकै परिश्रम गर्नुपर्छ । त्यस धनलाई सुरक्षा गर्न पनि सततः प्रयत्नशील रहनुपर्छ । त्यस धनलाई सम्बर्द्धन गर्न पनि त्यतिकै दुःख उठाउनुपर्छ । अनि त्यो धन कसैले चोरेर, लुटेर, लगेमा वा हराएर नास भएमा कति दुःखानुभूति हुन्छ, हामी सजिलै अन्धाज गर्न सक्दछौं । धनका पाँच वैरी हुन्छन् - आगो, पानी, चोर, राजा र मूर्ख सन्तान । यी पाँच वैरीबाट पनि धनलाई बचाउनुपर्ने हुन्छ । त्यो पनि दुःख नै हो ।

एउटा घतलाग्दो अनि थाहा पाउन र मनन गर्न योग्य कुरा के छ भने प्रिय बस्तु र ब्यक्तिले पनि हामीलाई सुख दिंदैन, दुःख नै दिन्छ । मन परेकै कारणले आसक्ति हुन्छ र आसक्तिकै कारणले दुःख हुन्छ । जति बढी आसक्ति, त्यति नै बढी दुःख हुन्छ । आफूलाई मन पर्नेले त दुःख दिन्छ भने मन नपर्नेले दुःख दिनु स्वाभाविकै छ । दुवैबाट दुःखै छ । एक दुःखबाट अर्को दुःखको सिर्जना हुन बल मिल्छ । त्यसैले धम्मपदमा भनिएको पनि छ -

**मा पियहि समागच्छि, अप्पिययोहि कुदाचन ।**

**पियानं अवस्सनं दुक्खं, अप्पियानञ्च वस्सनं ॥**

यसको अर्थ हो -

प्रियको पनि अप्रियको पनि संगत नगर किनभने

प्रियलाई नदेख्दा पनि दुःख हुन्छ, अप्रियलाई देखेमा पनि दुःख नै हुन्छ ।

कर्म बन्नेबारे भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - 'चेतनाहं भिक्खवे, कम्मं वदामि' अर्थात् चित्तको चेतना नै कर्म हो । हाम्रो चित्तको चेतना राम्रो हुनुपर्छ । चेतना राम्रो भएमा ब्यक्तिले गर्ने कायिक, वाचिक, मनको कर्म त्यसै राम्रो हुन्छ । फलतः ब्यक्ति राम्रो हुन्छ अनि परिवार, समाज र देश अनि विश्व नै शान्तिमय र सुखमय हुनजान्छ । चित्तको चेतना राम्रो गर्नु र शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास शुद्धरूपले गर्नु नै धर्म हो, अभ्र भनौं सद्धर्म हो । यसले मात्रै हाम्रो जीवन सुखी पार्न सक्छ साथै अरूलाई पनि सुखी बनाउन सक्छ । मनको विकार नहटाई बाहिरबाहिर मात्रै सुखी बन्ने उपक्रमले मानिस साँच्चै नै सुखी बन्न सक्दैन । मनको विकार समूल नास गर्न विपश्यना ध्यान विधिलाई अनुभूतिको स्तरमा अभ्यास नगरेसम्म विकार हट्दैन र वास्तविक स्थायी सुख प्राप्त गर्न सकिंदैन ।

दुःखको स्वभावको बारेमा 'चतुसच्च दीपनि'मा यसरी भनिएको छ

- |               |   |                         |
|---------------|---|-------------------------|
| क) पीलनट्ठी   | - | दुःखकष्ट दिने ।         |
| ख) संखतट्ठी   | - | बारंबार निर्माण गर्ने । |
| ग) सन्तापट्ठी | - | सन्तापित गर्ने ।        |

घ) विपरिणामद्वी - विपरितरूपले परिवर्तन हुने वा  
विपरित फल दिने ।

परमार्थ दृष्टिले हेरेमा संसारमा केही पनि छैन, कोही पनि छैनन् ।  
प्रज्वलन र प्रकम्पन मात्रै छ । केही छ भने - दुःख छ, कर्म छ, निर्वाण  
छ र मार्ग छ । यी नै हुन् - चार आर्य-सत्य । भनिएको पनि छ -

“दुःखमेव हि, न कोचि दुक्खतो,  
कारको न, किरिया व विच्छति ।  
अत्थि निब्बुति, न निब्बुतो पुमा,  
मग्गमत्थि, गमको न विच्छति ॥”

यसको अर्थ हो -

‘दुःख नै छ, दुःखित व्यक्ति छैनन्,  
कर्म छ, कर्ता देखिँदैन ।  
निर्वाण छ, निर्वाण प्राप्त व्यक्ति छैन,  
मार्ग छ, बटुवा देखिँदैन ।’

यसको अलि विस्तृत रूपमा चर्चा हुनुपर्दछ । नभए सरसरति हेर्दा  
पढ्दा यसको भित्री अर्थ बुझ्न सकिँदैन । व्यक्ति नै छैन, कर्ता नै छैन,  
निर्वाण प्राप्त व्यक्ति नै छैन र बाटो हिँड्ने बटुवा पनि छैन सिर्फ दुःख छ,  
कर्म छ, निर्वाण छ र मार्गमात्र छ भनिँदा सामान्य पाठक अलमलमा पर्न  
सक्छन् । यसलाई प्रज्ञापितको आधारमा होइन, परमार्थको आधारमा बुझ्ने  
प्रयास गर्नुपर्छ ।

पहिलो आर्य-सत्यअन्तर्गत ‘दुःख आर्य-सत्य’ समाप्त भयो ।



## ग) दोस्रो आर्य-सत्य - दुःखको कारण छ ।

जीवन दुःखमय छ । सुखको पछाडि दौड लगाएर पाएको सुखाभासमा पनि दुःख नै समाहित भएको हुन्छ । हामीले सुख भन्दै पाउन धाडेरहेको सुख त मृगतृष्णा मात्र हो । कहिल्यै तृप्त हुन नसकिने तिर्सना (प्यास) मात्र हो । ब्यक्ति जो कोही होऊन्, दुःखले नपिरोलेका कोही पनि छैनन् । जन्म, जरा, ब्याधि र मरणले मुक्त प्राणी कोही छैनन् । जबसम्म जन्म लिने क्रम चलिरहन्छ, तबसम्म दुःखको अस्तित्व कायमै रहन्छ ।

अब हामीले बुझ्नु छ - हामीले भोलिराख्नुपर्ने त्यतिका दुःखको कारण के रहेछ ? आखिर के कारणले हामीले जीवनमा यसरी दुःख भोग्नुपरिरहेको छ ? दुःख फल हो भने त्यसको बीज के हो ? दुःखको उद्गम स्थल कुन हो ? विना कारण संसारमा केही पनि हुँदैन । विना कारण सुखको पातसम्म हल्लिंदैन भने यति ठूलो जीवन-मरणरूपी दुःखको कारण अवश्य होला ।

दुःखको मूल कारण तृष्णा (आसक्ति) हो । लोभ, लालसा, राग, आसक्ति, संग्रह गर्ने ईच्छा, आफू मात्र सुखले बाँच्ने रह्र, आफूलाई मनपर्ने वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिलाई सुरक्षा गरिराख्ने चाहना, त्यसलाई भन भन बढाउँदै लैजाने कामना, त्यस कामना पूर्तिमा बाधा अड्चन आएमा रिस, क्रोध, भोक, घृणा, अहंभाव, हिंसा र बदलाको भावना मनमा उब्जाई त्यस बाधा अड्चनलाई पन्छाउन भुठ बोल्ने, बल प्रयोग गर्ने र पराकाष्ठामा पुगेर हत्या समेत गर्ने गर्दछन् । यी सबै तृष्णाकै वशमा परेर हुनजान्छ ।

तृष्णा नै दुःख समुदय (उत्पत्ति) को कारण हो । साथै हामीमा भएको अविद्या (प्रज्ञा ज्ञानको अभाव) को कारणले तृष्णारूपी फिलिङ्गोलाई पंखाले भै हम्की अज्ञानतावश संस्कारमाथि संस्कार थपी दुःखको सम्बर्द्धन गर्ने काम सततः भइरहेको हुन्छ ।

चार आर्य-सत्यअन्तर्गत भगवान बुद्धले दुःखको उत्पत्ति (समुदय) को बारेमा भिक्षुहरूलाई यसरी उपदेश दिनुभएको छ -



इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख समुदय अरिय सच्चं  
 यायं तण्हा पोणव्वभविका नन्दिराग सहगता  
 तत्र-तत्राभिनन्दिनी सेय्यथीद - कामतण्हा, भवतण्हा,  
 विभवतण्हा ।

यसको अर्थ हो -

“हे भिक्षुहरू (साधकहरू), यो दुःख समुदय आर्य-सत्य हो । दुःखको मूल कारण तृष्णा हो । यसले नै हामीलाई बारम्बार जन्म दिने गर्दछ । जुनजुन भवमा जन्म लिन्छ, त्यहीत्यही भवमा रमाउने हुन्छ । यसैले हाम्रो मनलाई विषयतर्फ आकर्षित गर्दछ । उत्पन्न भएको विषयप्रति अनुराग बढाईदिन्छ ।

भनियो, दुःखको आरम्भ तृष्णाबाटै हुन्छ । यसकै कारणले पुनर्जन्म गराई फेरिफेरि नयाँनयाँ सुख भोग्ने लालसा मनमा जगाइदिन्छ । त्यही लालसाले गर्दा दुःखचक्रमा हामीलाई फनफनी घुम्न बाध्य गराउँछ । तृष्णा नास भएपछि मात्रै दुःखको नास हुन्छ । दुःख भयो भनी हामी छाती पिटी पिटी रून्छौं तर रूनु दुःखको समाधान होइन बरु दुःख सम्बर्द्धनको कारण हो । दुःखले नै दुःख जन्माउँछ । रोइ कराइ गर्नु भनेको दुःखले नै जन्माएको अर्को दुःख हो ।

तृष्णा र अविद्या पर्यायवाची हुन्, एक अर्काको जननी र पूरक हुन् । यी दुई सहोदर दिदी बहिनी हुन् । अविद्याकै कारणले तृष्णा पलाउँछ र तृष्णाकै कारणले अविद्याले शीर उठाउँछ । यो जन्मभन्दा अगाडिको जन्ममा अविद्याको कारणले संस्कार बनी यो जन्म पाएका हौं र यो जन्ममा तृष्णाको फन्दामा परी अर्को जन्मको लागि संस्कार बनाउँदै गरेका हुन्छौं । तृष्णा अदृष्ट आकर्षण हो जसलाई हामीले हतपति त्याग्न सक्दैनौं । पछि त यही तृष्णा कसिलो हुँदै छोड्नै नसक्ने गरी कसिलो आसक्तिमा बदलिन्छ । प्रिय भए पाउने आसक्ति, अप्रिय भए क्रोध वा घृणाको आसक्ति । मनपर्नेमा पनि आसक्ति हुन्छ, मन नपर्नेमा पनि आसक्ति हुन्छ । मनपर्नेलाई पाइछोड्ने आतुरता र मन नपर्नेलाई त्याग्ने आतुरता हुन्छ । यी दुवै तृष्णा नै हुन् । जति बढी तृष्णा (आसक्ति) हुन्छ, त्यति नै बढी दुःख आउँछ । तृष्णाको अन्त नै हुँदैन किनकि नयाँनयाँ तृष्णाको मूल फुट्दै गरेको हुन्छ । सबै

चार आर्य-सत्य

इच्छा पूर्ण हुनै सक्दैन । तृष्णालाई अन्त्य गर्नु वा दुःखबाट मुक्त हुने एउटै मात्र उपाय छ । त्यो हो विपश्यना ध्यानको माध्यमबाट दुःख दिने कारणरूपी क्लेशको जरा काटिदैं जाने प्रक्रिया । यसको अर्को नाम सतिपट्टान भावना हो ।

## तीन प्रकारको तृष्णा -

### (क) काम-तृष्णा -

रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा टाँसिई तिनबाट अलग्ग हुन नसकी तत्तत् विषयप्रति आसक्त हुनु नै काम-तृष्णा हो । धनसम्पत्ति, घरखेत, छोराछोरी सन्तान आदि भौतिक सुख साधन जुटाउन र यश कीर्तिको निमित्त रातोदिन जोतिनु काम-तृष्णाको लक्षण हो । संक्षेपमा भन्नुपर्दा इन्द्रिय सुखप्रति आसक्त हुनु काम-तृष्णा हो । यस तृष्णाले सत्त्वप्राणीहरूलाई नजानिंदो तरिकाले अपायभूमि वा कामभूमिमा तानेर लगिरहेको हुन्छ ।

### (ख) भव-तृष्णा -

आफ्नो अस्तित्व जोगाइराख्ने इच्छा वा बाँचिरहने लालसा नै भव-तृष्णा हो । 'म बाँची राख्छु । मरे पनि फेरिफेरि जन्मी रहूँ । 'म' भन्ने रहिरहोस्, म रही रहूँ' भन्ने तृष्णा नै पुनर्जन्मको निर्माता हो । यसैलाई भव-तृष्णा भनिन्छ । यसले नै संसार-चक्र घुमाउँछ । माथिको भूमिमा जन्म लिन पाउँ, यसभन्दा ठूल-ठूला सुखभोग गर्न पाइरहोस् भनेर देवलोक वा ब्रम्हलोकमा जन्म लिन लालयित हुनु पनि भव-तृष्णा नै हो । यो तृष्णाको वशमा परेको ब्यक्तिले शुद्ध धर्मको आलम्बनसँग सम्पर्क राख्दैनन् र धर्मको अभ्यास गर्दैनन् । धर्मले उनीहरूको चाहना पूर्तिमा बाधा पारेको महसुस गर्दछन् । दुःख मुक्तिको बाटोमा अग्रसर हुँदैनन् । यो तृष्णा हुनाले नयाँनयाँ जन्म लिई नयाँनयाँ सुखको रसास्वादन गर्न तृष्णाको दास बनी संसारमा अनन्तकालसम्म विचरण गरिरहन मन पराउँछन् ।

### (ग) विभव-तृष्णा -

यही एउटा मात्र जन्म हो, अर्को जन्म छैन, मरेपछि स्वर्ग पनि छैन नरक पनि छैन । यही एउटा मात्र लोक छ । बाँचुञ्जेल जसरी भए पनि

सुखसाथ बाँचनुपर्छ भन्ने चार्वाकको सिद्धान्त यो तृष्णा भएको ब्यक्तिले अपनाएको हुन्छ । 'मरेपछि डुमै राजा' भन्ने उखान चरितार्थ पाउँ खराब कर्मफलको वास्तै नगरी जे मन लाग्यो त्यही कर्म गरी सुख सामग्री संग्रह गर्ने, भोग गर्ने, आफूमात्र मोजमा रही अरू जे सुकै होउन् भन्ने विचार लिई जथाभावी काम गर्छन् । यो तृष्णामा लिप्त ब्यक्तिमा लाज, शर्म र धर्म केही हुँदैन । यही एउटा जन्म हो भनेर यस जीवनलाई खेर फाली वरत्र र परत्र दुवै बिगारी निर्वाण प्राप्त गर्छु भन्ने विचार लिनु र तदनुसार कार्य गर्नु पनि विभव-तृष्णा हो । यो तृष्णा अरू तृष्णाभन्दा बढी मिथ्यादृष्टियुक्त र खतरनाक हुन्छ ।

## तृष्णा के जस्तो छ ?

- क) घाउबाट पीप निस्केभै, निरन्तर पीप बगिरहन्छ ।
- ख) लुतोभै, जति कन्याए पनि कन्याउन मन लाग्छ । कहिल्यै सन्धो अनुभव हुँदैन ।
- ग) भिर्लिमिली कात्रोभै, घुणित भए पनि राम्रो ठानेर ओडिरहेको हुन्छ ।
- घ) समुद्रको पानीभै, जति पियो त्यति प्यास बढ्छ ।
- ङ) क्षितिजलाई पक्रन दौडेभै, जति दौड लगाए पनि भेट्टिँदैन ।
- च) मृग-मरीचिकाभै, जति पछ्याए पनि फेला पार्न सकिँदैन ।
- छ) फुटबलभै, जति जोडले बजान्यो त्यति माथि उफ्रिन्छ ।
- ज) स्प्रिङ्गभै, जति थिचिराख्यो त्यति उफ्रन बल गर्छ ।
- झ) पुल्पुल्याएको बच्चाभै, जति वास्ता गन्यो वा फकायो त्यति मात्तिन्छ ।

## तृष्णा के हो ?

- क) भोक शान्त पार्न खाना चाहिन्छ त्यो तृष्णा होइन तर स्वादको लागि मात्र खानु तृष्णा हो ।
- ख) प्यास मेट्न पानी चाहिन्छ त्यो तृष्णा होइन तर थरीथरीको पेय पदार्थ पिउनु तृष्णा हो ।

ग) प्रतिकूल मौसमबाट बच्न लुगा चाहिन्छ त्यो तृष्णा होइन तर फेशन (ढाँचा) गर्नु तृष्णा हो ।

घ) खुट्टा सुरक्षित पार्न जुता चाहिन्छ त्यो तृष्णा होइन तर जुता फेरी फेरी लगाउनु तृष्णा हो ।

ङ) आवश्यक विधि ब्यवहार चाहिन्छ त्यो तृष्णा होइन तर मनोरञ्जनको लागि हुनु तृष्णा हो ।

च) आडम्बर र वैभव प्रदर्शन गर्नु र त्यसमा आफूलाई संलग्न गर्नु तृष्णा हो ।

त्यसैले आवश्यकता पूर्ति तृष्णा होइन तर इन्द्रिय सुखको पछाडी दौड्नु हो भन्नेकुरा यहाँनिर हामीले आत्मसात गर्नुपर्छ ।

## तृष्णाको स्वभाव

विपश्यना ध्यान साधना गर्ने साधक साधिकाहरूलाई थाहा हुनुपर्छ — तृष्णा उत्पन्न हुँदा शरीरमा र मनमा स्थूल वा सूक्ष्म संवेदनाहरू उब्जिन्छन् जसलाई चेतन चित्तले अनुभव गर्न नसके पनि अर्ध-चेतन वा अचेतन मनले तृष्णाको स्पन्दन अवश्य अनुभव गर्दछ । इच्छा पूर्ति नभएसम्म त्यो स्पन्दन-संवेदन चलिनै रहन्छ । पछि गएर त्यस्तो स्पन्दनमा मन भुल्दछ । यसरी विषयलाई भोग्ने एउटा ब्यसन (बानी) बस्दछ । इच्छा पूरा भएपछि त्यो स्पन्दन-संवेदन केही बेरसम्म रहिरहँदैन । क्रमशः त्यो शिथिल भएर जान्छ अनि फेरि अधिभै अर्को स्पन्दन-संवेदन जाग्दछ । यसो हुनु मनको आदत नै भइसकेको हुन्छ । तृष्णाको अभिन्न मित्रभै बनिसकेको त्यस स्पन्दनले हामीलाई आफ्नो प्रवाहमा प्रवाहित गर्दछ । कामना पूर्तिमा बाधा तेर्सिन आएमा त्यही स्पन्दन द्वेषरूप धारण गरी अगाडि सर्दछ । हाम्रो जीवनमा हामीले भोग्नुपरिरहेको दुःख, शोक, आशंका, भय आदि सबै प्रकारका विकारहरू तृष्णाकै कारणले उत्पन्न हुन्छन् ।

तृष्णाबारे धम्मपदमा भनिएको पनि छ -

'तण्हाय जायते सोको, तण्हाय जायते भय  
तण्हाय विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भय ॥'

यसको अर्थ हो -

तृष्णाले शोक जन्माउँछ, तृष्णाले नै भय जन्माउँछ ।

तृष्णाले मुक्त ब्यक्तिलाई शोक हुँदैन, भय कहाँबाट हुन्छ ?

तृष्णाबाट नै मनोविकार जाग्दछ र मनोविकारबाटै दुःख आउँछ । मनोविकारबाट उत्पन्न दुःखबाट मुक्त हुन तृष्णाबाट मुक्त हुनु अनिवार्य छ । तृष्णाको पकडबाट सर्वथा मुक्त हुनु नै निर्वाणको अवस्था प्राप्त हुनु हो । यो मुक्ति विपश्यना साधनाद्वारा अन्तरमनको गहिराइमा पुगेर दुःखको यथाभूत दर्शन गरेर मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर त्यो विपश्यना सम्यक दृष्टियुक्त हुनुपर्छ । विपश्यनाको नाउँमा आँखा चिम्ली ध्यान बस्नुमा मात्र सही समाधान हुँदैन ।

## तृष्णाको उत्पत्ति

प्रज्ञा-चक्षु उत्पन्न नहुन्जेल जहाँसम्म संसारमा प्रिय र आकर्षक वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति विद्यमान रहन्छन्, त्यहाँसम्म तृष्णाले जरो गाड्छ । तृष्णाको उत्पत्ति हाम्रो इन्द्रियमार्फत् बाहिरबाट हुने भए पनि त्यसको मूल स्रोत हाम्रो चित्त नै हो जसद्वारा ती आलम्बनहरूको रसास्वादन गर्दछ । कसरी भन्ने प्रश्नको उत्तरको लागि तलको बुँदाले पनि स्पष्ट पार्न मद्दत गर्दछ ।

- |             |   |                                 |
|-------------|---|---------------------------------|
| १) आँखाले   | - | वस्तु वा ब्यक्ति वा रूप देखेर । |
| २) कानले    | - | शब्द वा आवाज सुनेर ।            |
| ३) नाकले    | - | गन्ध सुँघेर ।                   |
| ४) जिब्रोले | - | स्वाद लिएर ।                    |
| ५) त्वचाले  | - | कायस्पर्श चाल पाएर अनि          |
| ६) मनले     | - | विचार वा कल्पना गरेर ।          |

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - चित्तको चेतनाबाटै कर्म बन्दछ ।

जुनसुकै कर्म पनि पहिले मनमा उब्जिन्छ अनि मात्र वचन र शरीरबाट कर्म गर्न पुगिन्छ । चेतना राम्रो भए राम्रो कर्म अनि चेतना नराम्रो भए नराम्रो कर्म हुन पुग्दछ । जुनसुकै काममा पनि मन नै अधि सर्दछ । मनमा केही नउब्जिई कुनै कर्म बन्दैन । कर्म अनुसार नै हामी नरक, तिर्यक, पिशाच, मनुष्य, देव वा ब्रम्हा भई कर्मको विपाक भोग्दछौं । हाम्रो कर्म नै हाम्रो भाग्य र दुर्भाग्यको स्पष्टा हो । जस्तै भनिएको पनि छ -

**‘सब्वे सत्ता कमस्सका कम्म वायावा  
कम्मयोनी कम्मबन्धु कम्म पटिसरणा  
यं यं कम्मं करिसन्ति कल्याणं वा  
पापकं वा तं तस्स वायावा भविसन्ति ।’**

यसको अर्थ हो -

‘सबै प्राणीहरू आ-आफ्नो कर्मका मालिक हुन् । कर्मकै अंशियार हुन् । कर्मानुसार नै उनीहरूले भव पाउँछन् । कर्म नै उनीहरूको आफन्त हो । कर्म नै उनीहरूको शरण लिन योग्य स्थल हो । जस्तो जस्तो कर्म गर्छन्, असल वा खराब, त्यसैको हकदार उनीहरू हुन्छन् ।’

**दुःखको उत्पत्तिमा ‘प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म’को आधार**

राम्रो र मनपर्ने विषय भए प्रियको आसक्ति हुन्छ अनि सुख संवेदना जाग्दछ । नराम्रो र मन नपर्ने विषय भए अप्रियको आसक्ति हुन्छ अनि दुःख संवेदना जाग्दछ । आसक्ति कस्सिँदै जानाले उपादान बन्दछ । उपादानको कारणले नै भव बन्दछ । भवबाटै पुनर्जन्म हुन्छ अनि जर ब्याधि, मरण, शोक, परिदेव दोमनस्स उपायास हुन्छ । यसरी तृष्णाक कारणले दुःखको पहाड नै खडा हुन्छ । ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ मा भगवान बुद्धले के कारणले के बन्दछ र के प्रभाव हुन्छ भनेर राम्ररी सम्झाउनुभएको छ । प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम प्रक्रियामा दुःखको प्रादुर्भाव हुने कारणहरू व जन्म मरणका आधारहरूको वर्णन छ भने प्रतिलोम प्रक्रियामा ती कारणहरूको निवारण अर्थात् दुःखबाट पूर्ण मुक्तिको अवस्था प्राप्त हुन सकिने आधारहरूको वर्णन छ । त्यसलाई निम्नानुसार स्पष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

अनुलोम

- १) अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ ।
- २) संस्कारको कारणले विज्ञान बन्दछ । (प्रतिसन्धि-चित्त)
- ३) विज्ञानको कारणले नामरूप बन्दछ ।
- ४) नामरूपको कारणले षडायतन बन्दछ ।
- ५) षडायतनको कारणले स्पर्श हुन्छ ।
- ६) स्पर्शको कारणले संवेदना जागदछ ।
- ७) संवेदनाको कारणले तृष्णा हुन्छ ।
- ८) तृष्णाको कारणले उपादान बन्दछ ।
- ९) उपादानको कारण भव तयार हुन्छ ।
- १०) भवको कारणले जन्म हुन्छ ।
- ११) जन्मको कारणले जरा, ब्याधि र मृत्यु हुन्छ ।
- १२) अनि शोक गर्नु, रुनु, दुःख, हैरानी, बेचैनी र दिक्क हुने जस्ता सबै प्रकार दुःखको समुदय तथा (उत्पत्ति) हुन्छ ।

प्रतिलोम

- १) अविद्या निरोध भएमा संस्कार बन्दैन ।
- २) संस्कार निरोध भएमा विज्ञान बन्दैन ।
- ३) विज्ञान निरोध भएमा नामरूप बन्दैन ।
- ४) नामरूप निरोध भएमा षडायतन बन्दैन ।
- ५) षडायतन निरोध भएमा स्पर्श हुँदैन ।
- ६) स्पर्श निरोध भएमा संवेदना जागदैन ।
- ७) संवेदना निरोध भएमा तृष्णा हुँदैन ।
- ८) तृष्णा निरोध भएमा उपादान बन्दैन ।
- ९) उपादान निरोध भएमा भव तयार हुँदैन ।
- १०) भव निरोध भएमा जन्म हुँदैन ।
- ११) जन्म निरोध भएमा जरा, ब्याधि र मृत्यु हुँदैन ।
- १२) अनि शोक गर्नु, रुनु, दुःख, हैरानी, बेचैनी र दिक्क मान्ने जस्ता सबैका प्रकारका दुःखको निरोध तथा अन्त्य हुन्छ ।

अविद्या (अज्ञानता) नै हाम्रो दुःखको मूल कारण हो । बुद्धले अगाडि पत्ता लगाए - अविद्याको कारणले हामी संस्कार (कर्म) बनाउँछौं । संस्कारबाट विज्ञान (प्रतिसन्धि-चेतना) उत्पन्न हुन्छ । विज्ञानबाट नामरूप (mind and matter) बन्दछ । नामरूप भएपछि आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन गरी ६ आयतनसहित भएको शरीर धारण गर्न परिहाल्छ । शरीर धारण गरेपछि आँखाले राम्रो वा नराम्रो दृश्यको, कानले प्रिय वा अप्रिय शब्दको, नाकले सुगन्ध वा दुर्गन्धको, जिब्रोले मिठो वा नमिठो स्वादको, त्वचाले खस्रो वा मसिनो स्पर्शको र मनले सुखद् वा दुःखद् विचार वा कल्पनाको फस्स (स्पर्श) गरिहाल्छ । यसरी स्पर्श गर्दा प्रिय, अप्रिय वेदना (संवेदना) उब्जिहाल्छ । मिठो, प्रिय, राम्रो, स्वादिलो कुराको चाह गर्ने र नमिठो, अप्रिय, नराम्रो, खल्लो र दुःखद् कुराको घृणा गर्ने तृष्णा उब्जिहाल्छ । यसरी राग र द्वेषको उत्पत्ति हुन्छ । मन परेको ब्यक्ति वस्तु वा स्थितिको चाहना गर्ने राग (तृष्णा) जन्मन्छ र त्यस ब्यक्ति, वस्तु या स्थितिसँग टाँसिरहने स्वभाव उपादान (कसिलो आसक्ति)ले ठाउँ ओगटिहाल्छ र भवमा पुग्नपर्ने वाध्यताको निर्माण हुन्छ । भव बनेपछि पुनर्जन्म लिनुपर्ने नै हुन्छ । जन्म लिएपछि ब्याधि, जरा, मरणादि दुःखको कुचक्रबाट उम्कन नसक्ने स्थितिमा पुगिन्छ ।

यसलाई क्रमवद्धरूपमा यसरी बुझौं -

- १) अविद्या (अज्ञानता) -
- २) संस्कार (कर्म) -
- ३) विज्ञान (प्रतिसन्धि-चित्त) -
- ४) नामरूप (शरीर र मन) -
- ५) षडायतन (६ आयतनहरू) -
- ६) फस्स (कायस्पर्श) -
- ७) वेदना (संवेदना) -
- ८) तण्हा (तृष्णा) -
- ९) उपादान (कसिलो आसक्ति) -
- १०) भव (कर्मभव) -
- ११) जन्म -



१२) जरा, ब्याधि र मृत्यु इत्यादि अनेकन शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भोग्नुपर्ने स्थिति खडा हुन्छन् ।

त्यसैले हाम्रो परम शुत्र नै अविद्या वा अज्ञानता (बेहोसपूर्वक गरिने काम) हो । यस चक्रबाट उछिट्टिएर निक्कलने हो भने अविद्याको जरा नै उन्मूलन गर्नुपर्छ । जरा नै नभए दुःखरूपी जंगल बढेर भ्याङ्गिने डर पनि त हुँदैन । जरालाई त्यसै राखेर विमुक्ति-शुख पाउन सकिँदैन ।

## तृष्णाको गति

तृष्णामा राग, द्वेष र मोह तीनवटै कुरा समावेस छन् । राग भनेको आफूलाई मन पर्ने विषयप्रति लोभ जगाउनु वा आसक्त हुनु हो । द्वेष भनेको आफूलाई मन परेको विषय भोग गर्ने क्रममा बाधा तेर्सिन आउँदा क्रोध गर्नु र मन नपर्ने विषय भोग गर्नुपर्दा त्यसप्रति घृणा र अनिच्छाको भाव जगाउनु हो । मोह भनेको सत्य ज्ञानको अभाव, ठीक बेठिक पहिचान गर्न नसक्नु र मिथ्या धारणारूपी अन्धकारमा रूमल्लिनु हो । मोह भनेको प्रमादको अवस्था हो । यी तीन एकपछि अर्को रहेर दुःख यसरी सिर्जना गर्दछन् । मोह → राग → द्वेष → अकुशल कर्म → भव → जन्म → ब्याधि, जरा र मरण साथै सबै प्रकारका दुःखहरू सम्भव हुन्छन् । सम्पूर्ण दुःख-बन्धनको मूल स्रोत यी तीन नै हुन् । यी तीन मिलेर नै संसारको निर्माण भएको हो । यिनले नै विश्वमा ताण्डव नृत्य मच्चाइरहेका छन् । अविद्या यिनीहरूको जननी हो । फेरि यिनीहरूनै अविद्याको पोषक बनिदिन्छन् ।

स्वभाव अनुसार समुदयसत्यका (दुःख उत्पत्तिका) चार अर्थ छन् -

१) आयूहनद्धो २) निदानद्धो ३) संयोगद्धो ४) पलिबोधद्धो ।

- |               |   |  |
|---------------|---|--|
| १) आयूहनद्धो  | - | दुःखलाई संग्रह गर्ने स्वभाव ।                      |
| २) निदानद्धो  | - | दुःखलाई निरन्तर धारण गर्ने स्वभाव ।                |
| ३) संयोगद्धो  | - | दुःखसँग बलियोसित टाँसिरहने स्वभाव ।                |
| ४) पलिबोधद्धो | - | दुःखबाट मुक्त हुन कठिन हुने गरी बाधा दिने स्वभाव । |

## वर्तमान र अनागत कर्मफल

हामी देख्छौं - यही जीवनमा पनि कर्मको फल अनेक प्रकारको आइलाग्छ जस्तै तृष्णावश राजाले राजासँग, भारदारले भारदारसँग, नागरिकले नागरिकसँग, आमाले छोरासँग, बाबुले छोरासँग, छोराले आमाबाबुसँग, दाजुभाईले दाजुभाईसँग, दिदी बहिनीले दिदी बहिनीसँग, मित्रले मित्रसँग वैमनस्यता राख्दछन्, भगडा गर्छन् । गाली गरेर मात्र होइन, पिटेर, हतियार चलाएर वा हत्यासमेत गरेर कर्म संस्कार बनाउँछन् । तृष्णाको वशमा परेर मूर्ख बनी अर्काको घर फोड्न जान्छन्, चोरी गर्छन्, डाँका मार्छन्, लूटपाट मच्चाउँछन्, ब्यभिचार गर्छन् अनि भूठ बोलेर, चुगली लगाएर अनि मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नो साथै अर्काको जीवनमा अशान्ति मच्चाउँछन् । हामी देख्छौं - त्यस्ता ब्यक्तिहरूलाई सरकारले गिरफ्तार गर्दछ, सजाय दिन्छ र मृत्युदण्ड समेत दिन्छ । कारण बनेपछि त्यसको फल आइहाल्छ । यसरी यही जीवनमा मानिसहरूले आफूले गरेको अकुशल कर्मको फल भोगिरहेका हुन्छन् । ती अकुशल कर्मकै कारणले अर्को, फेरि अर्को जन्म पाई कर्मफल भोग्दछन् । यी सबै तृष्णाकै करामत हो ।

फेरि तृष्णावश मानिसले काय, वाक र चित्तले अहितकर अकुशल कर्म गर्दछ । यसबाट भविष्यमा अपाय भूमिमा पर्न गई घोर दुःख भोग्न बाध्य गराउँछ । हिजो हामीले जे गर्नुँ, त्यसको परिणाम वर्तमान हो अनि वर्तमानमा हामीले जे गर्दछौं त्यसको परिणाम भविष्यमा पर्न जानेछ । तर सबै पहिलेका कर्मफल हुन् भनेर बस्न हुँदैन र सबै वर्तमान कर्मको फल हो भनेर पनि ढुक्क भएर बस्न हुँदैन । वर्तमान दुःख, पहिलेको कर्मफल पनि हुनसक्छ, अहिलेको कर्मफल पनि हुनसक्छ । पहिलेको कर्मको प्रभाव निर्वाण प्राप्त नभए सम्मको जीवनमा जहिले पनि प्रकट हुनसक्छ । यसैले भविष्यको कर्मफल पनि अहिलेको कर्मफल पनि हुनसक्छ, पहिलेको कर्मको फल पनि हुनसक्छ ।

हामीले जे जस्तो रोपेका छौं त्यसको फल त्यस्तै प्राप्त हुन्छ । सुन्तला रोपेर कागती फल्दैन । फेरि कागती रोपेर सुन्तला पनि त फल्दैन । सुन्तला चाहिए सुन्तलाकै बीउ रोप्नुपर्छ, कागती चाहिए कागती कै बीउ रोप्नुपर्छ । जस्तै भनिएको पनि छ -

**'यादिसं वपते बीजं, तादिसं हरते फलं ।  
कल्याणकारी कल्याणं, पापकारी च पापकं ॥'**

यसको अर्थ हो -

'जस्तो रोप्यो त्यस्तै फल लाग्दछ । असल भए असल, खराब भए खराब ।'

हामीले बुभ्यौं - हाम्रो दुःखको कारण तृष्णा रहेछ तर पहिलो कारण कुन हो किटेर भन्न सकिँदैन । किनभने सबै कारणहरू अन्योन्याश्रित छन् । तृष्णा पनि समुदय, वेदना र स्पर्श देखि पृथक छैन । दुःखभिन्न नै दुःख उत्पत्तिको कारण लुकेर बसेको हुन्छ । त्यस्तैगरी दुःख निरोधको कारण पनि दुःखभिन्नै हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'यकिञ्चि समुदय धम्मं सब्बं तं निरोध धम्मंती' अर्थात् जहाँ समुदय (उत्पत्ति) हुन्छ, त्यहाँ निरोधको उपाय पनि हुन्छ । उत्पन्न भए जति निरोध हुने स्वभावका छन् । जहाँ समस्या छ, त्यहाँ समाधान पनि छ । जहाँ मृत्यु छ, त्यहाँ अमरत्व पनि लुकेको हुन्छ । भव-चक्रमा विचरण गराउने हेतु यही शरीर र मनमा विद्यमान हुन्छ भने भव-चक्रबाट उत्तीर्ण गराउने वा धर्मचक्र प्रवर्तन गर्ने हेतु पनि यसै शरीर र मनमा निहित छ ।

विपश्यना विधिको अभ्यासद्वारा तृष्णाको ठाउँमा प्रज्ञा विकसित गरी सम्यक ज्ञानको दर्शन गर्न सक्थौं भने दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' लाई साक्षात्कार गर्न सक्ने क्षमता हामीमै निहित छ । अरूले हामीलाई स्वर्ग वा नरक पठाउने होइन । त्यसैले त भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'अत्ताहि अत्तनो नाथो' । यसको अर्थ हो - आफ्नो मालिक आफै हो । आफ्नो भाग्य विधाता आफै हो । यथार्थ कुरा के भने काम कुरो हामीले नै गर्नुपर्छ, तथागतले त बाटोमात्र देखाउनुहुन्छ । कसैको भर नपरिकन आफ्नै पुरुषार्थले आफ्नो कल्याण आफैले साध्नुपर्छ । भगवानले भन्नुभयो - 'अत्ता दीपा भवथ, भिक्खवे, अत्त सरणा अनन्य सरणा ।' अर्थात् आफ्नो दीप आफै बन्नुपर्छ । आफ्नै शरणमा जाऊ, अरूको होइन ।

अन्त्यमा एउटा सूत्रको मनन गरौं -

नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोसोसमो गहो ।  
नत्थि खन्धासमो तुक्खा, नत्थि सन्तिसमो सुत्थो ॥'

यसको अर्थ हो -

'रागजस्तो पोल्ने आगो अरू छैन । द्वेषजस्तो पाप अरू छैन ।  
पञ्चस्कन्धयुक्त देहले जस्तो दुःख दिने अरू केही छैन । निर्वाण जस्तो  
शान्ति (सुख) अरू कुनै छैन ।'

भवतु सब्ब मंगलम् ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

बुद्धो, पचेकबुद्धञ्च, अरहन्त, अग्गसावको ।  
माता, पितु, गुरु, सत्था, धम्मदेसक च दायको ॥

अर्थ -

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| १) सम्यक सम्बुद्ध, | २) प्रत्येक बुद्ध, |
| ३) अरहन्त बुद्ध,   | ४) अग्रश्रावक,     |
| ५) माता,           | ६) पिता,           |
| ७) गुरु,           | ८) शास्ता,         |
| ९) धर्मदेशक र      | १०) दायक ।         |

यी दसजनाको गुण उपकार हामीले कहिल्यै पनि बिर्सनुहुँदैन ।

घ) तेस्रो आर्य-सत्य - दुःख निरोधको अवस्था छ ।

माथि वर्णित दुःख आर्य-सत्य र दुःख समुदय आर्य-सत्यबाट बौद्धिक स्तरमा भए पनि - संसारमा दुःख छ र त्यस दुःखको कारण तृष्णा हो भन्ने कुरा बुझ्यौं । दुःख मन पर्देन र दुःखबाट बच्न चाहन्छौं भने तृष्णाबाट बच्नुपर्छ । तृष्णा पनि जगाई 'दुःखबाट पनि मुक्त हुन्छु' भन्नु त विषपान गरी सुखसाथ बाँच्छु' भन्नुभैँ हो । जहाँसम्म तृष्णाको बीउ बाँकी रहन्छ, त्यहाँसम्म दुःखको अस्तित्व मेटिँदैन । कारण त्यसै राखी प्रभाव हटाउँछु भनी जति प्रयास गरे पनि जस्तोसुकै देवदेवीको शरण गए पनि, जुनसुकै कर्मकाण्डमा आफूलाई समर्पित गरे पनि आफ्नो कर्मको फलबाट अप्रभावित हुन सकिँदैन । त्यसैले दुःखको प्रभावबाट बच्न दुःखको कारण 'तृष्णा' लाई जरैदेखि उखेली फाल्नुपर्छ । गर्नुपर्ने एउटा, गरेको अर्को हुन्जेल हामी दुःखबाट पूर्णतया छुटकारा पाउन सक्दैनौं । तृष्णाको हाँगा बिगाँ मात्र काटेर चूप लागेर बस्न हुँदैन । पछि त्यसैबाट अंकुरित भई हाँगा र पातपतिंगर पलाउन सक्छ र फल पनि दिनसक्छ । जरैदेखि उन्मूलन गरियो भने वा बीउलाई मकै भुटेभैँ भुटिदिन सकियो भने दुःख पुनः अंकुरित हुन सक्दैन । अनि मात्र हामी पूर्णतः दुःखबाट मुक्त हुन सक्दछौं । अनि मात्र परम अक्षय सुखको भागीदार बन्न सक्दछौं । त्यो अक्षय सुख निर्वाण हो - सम्पूर्ण दुःख-मुक्तिको अवस्था । यही नै तेस्रो आर्य-सत्य अथवा दुःख निरोध आर्य-सत्य हो । बुद्ध-शिक्षाको अन्तिम लक्ष्य नै दुःख निरोध-सत्यको साक्षात्कार हो । यही नै परम शान्ति हो ।

तेस्रो आर्य सत्य - दुःख निरोधको अवस्थाबारे भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ -

**'यदं खो पन भिक्खवे दुःख निरोध अरिय सच्चं ।**

**यो तस्सामेव तण्हाय असेस-विराग निरोधो**

**चागो पटिनिस्सगो मुत्ति अनालयो ।'**

यसको अर्थ हो -

हे भिक्षुहरू (साधकहरू) हो, यो दुःख निरोध आर्य-सत्य हो । यो सबै तृष्णाको विराग हो, असेस निरोध हो, त्याग हो अनि मुक्ति हो र अनालय हो । तृष्णालाई बास नभएको अवस्था हो । एकै शब्दमा भन्ने हो भने यही 'निर्वाण' हो ।

भगवान बुद्धले चार आर्य-सत्यको देशनाअन्तर्गत जीवनमा दुःख छ, दुःखको कारण छ भनी निरासावादी दृष्टिकोण मात्र प्रस्तुत गरेर हामीलाई त्रसित पार्नुभएको छैन । त्यस दुःखबाट छुटकारा हुने अर्थात् दुःख-मुक्तिको अवस्था पनि छ भनी दुःखरहित अवस्थाको पनि उपदेश गर्नुभएको छ । त्यतिमात्र होइन, त्यस अवस्था प्राप्त गर्ने मार्ग (उपाय) को पनि निर्देश गर्नुभएको छ । यस कुरालाई राम्ररी नबुझ्नेहरूले बुद्धको शिक्षालाई निरासावादी हो भन्ने संज्ञा दिन्छन् । वास्तवमा बुद्ध धर्म निरासावादी पनि होइन, आसावादी पनि होइन । यो त यथार्थवादी धर्म हो । उहाँले कुनै पनि कुरा लुकाउनुभएको छैन । यथार्थमा जे छ त्यही बताउनुभएको छ । यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी भएर सत्यलाई स्पष्टरूपमा हाम्रो सामु राखिदिनुभएको छ । बुद्धले हामीलाई फुस्ल्याउनु पनि भएन, धम्काउनु पनि भएन, यथार्थ कुरा बताउनुभयो । एउटा असल र योग्य डाक्टरले भैं जस्तो रोग छ त्यही बताउनुभयो । त्यस रोगको कारण पनि बताउनुभयो । यो रोग निवारणार्थ उत्तम औषधि बताउनुभएको मात्र होइन, त्यसको सेवन गर्ने विधि समेत स्पष्टरूपमा सम्झाउनुभएको छ । भौतिक शरीरको रोग मात्र होइन फेरिफेरि जन्म लिई दुःख भेलिराख्नुपर्ने रोग (भव-रोग) समेत निको पार्ने औषधि वितरण गर्नुभएको छ । त्यो औषधि आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । जसको सही अनुशरणले विपुल सुखको अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यो अवस्था - 'निर्वाण' हो । निर्वाण-मार्गबारे चौथो आर्य-सत्यअर्न्तगत व्याख्या हुनेछ ।

माथि दोस्रो आर्य-सत्यअन्तर्गत हामीले बुझ्यौं कि दुःखको असीम पहाड अविद्याबाटै प्रारम्भ हुन्छ । हामीमा प्रज्ञाज्ञानको अभाव हुँदा दुःखलाई पनि सुख, सत्यलाई पनि असत्य, अनात्मालाई पनि आत्मा, कुशललाई पनि अकुशल भन्ने भ्रान्तिमा परेर कर्म गर्दछौं । त्यही कर्मको कारणले बारम्बार

भवमा प्रतिसन्धि हुनुपर्ने हुन्छ । जन्मपछि शरीर र मनसहितको जीवन भिर्नुपरिहाल्छ । शरीर भएपछि आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन हुने भइहाल्थ्यो । आँखाको रूपसँग, कानको शब्दसँग, नाकको गन्धसँग, जिब्रोको स्वादसँग, त्वचाको कायस्पर्शसँग र मनको विचार वा कल्पनासँग ठक्कर खाने हुन्छ । यसरी ठक्कर खाँदा, आँखाले राम्रो रूप देख्दा, कानले प्रिय शब्द सुन्दा, नाकले सुगन्ध सुँघ्दा, जिब्रोले मिठो स्वाद पाउँदा, त्वचाले नरम स्पर्श पाउँदा र मनले सुन्दर विचार वा कल्पना गर्दा त्यसमा मनपर्ने संवेदनाको अनुभूति हुन्छ । त्यस्तै नराम्रो रूपमा, अप्रिय शब्दमा, दुर्गन्धमा, नमिठो स्वादमा, खस्रो स्पर्शमा र असुन्दर विचारमा मन नपर्ने संवेदनाको अनुभूति हुन्छ । मनपर्ने संवेदनामा राग र मन नपर्ने संवेदनामा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । भन्नुको तात्पर्य तृष्णा उब्जिन्छ । तृष्णापछि उपादान, उपादानपछि कर्मभव, कर्मभवपछि पुनर्जन्म, पुनर्जन्मपछि रोगी हुनुपर्ने, बुढाबुढी हुनुपर्ने, मर्नुपर्ने र अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको सिकार हुनुपर्ने हुन्छ ।

यसकुरालाई माथि प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको अनुलोमको पृष्ठभूमिबाट बुझ्यौं ।

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको प्रतिलोमको पृष्ठभूमिबाट हेर्दा -

- १) अविद्यालाई मौका नदिएको भए संस्कार (कर्म) बन्ने थिएन ।
- २) संस्कार नभए चेतनाको धारा बग्ने थिएन ।
- ३) चेतनाविना नामरूप सम्भव हुँदैनथ्यो ।
- ४) नामरूप नभए शरीर र मन धारण गर्न पर्दैनथ्यो ।
- ५) शरीर र मन नभए नाक, मुख, कान, आँखा, त्वचा र मन हुने नै थिएनन् ।
- ६) ती ६ आयतन नभए स्पर्श सम्भव हुँदैनथ्यो ।
- ७) स्पर्श नै नभए वेदना उब्जिदैनथ्यो ।
- ८) वेदना नै नभए तृष्णा कसरी उब्जिन्थ्यो ?
- ९) तृष्णा नभए उपादान कसरी हुन्थ्यो ?
- १०) उपादान नभए भव कसरी बन्थ्यो ?

११) भव नभए जन्म पनि त हुने थिएन ।

१२) जन्म नभए रोगब्याधिले सताउने, बुढाबुढी हुने र मरण हुने अनि नाना प्रकारका दुःखहरू भेल्लेन पढेनथ्यो । सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट सदाको लागि छुटकारा मिल्यो । यसरी मानव जीवन सार्थक हुन्थ्यो । निर्वाणरूपी नित्य सुख भेटिन्थ्यो, जन्म-मरणबाट मुक्ति मिल्यो, तेस्रो आर्य-सत्यको साक्षात्कार हुन्थ्यो ।

## निर्वाणबारे लघु जानकारी -

सम्पूर्ण दुःखबाट विमुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' शब्दको शब्दार्थको बारेमा केही चर्चा गर्नु अनुपयुक्त नहोला । यो चर्चा गरिने विषय त होइन । विकारविहीन मनले अनुभूत गर्ने इन्द्रियातीत एवं भवातीत अवस्था हो तर बुद्धिको स्तरमा भए पनि प्रेरणार्थ बुभनु उपयुक्त नै हुनेछ । 'नि' को अर्थ 'निस्सरण' र 'वान' को अर्थ 'तृष्णा' हो । यसको संयुक्त अर्थ तृष्णाबाट पूर्णतया निवृत्त भएको अवस्था हो । 'निर्वाण' एक यस्तो अवस्था हो जुन तृष्णारहित हुन्छ अथवा दुःखरहित हुन्छ । 'निवाण' के हो र कस्तो हो भनी सम्झाउन यसको गुण र विशेषताअनुरूप धेरै शब्दहरू प्रयोग गरिएका छन् । ती मध्ये केहीलाई जानकारीको लागि तल दिइएका छन् -

- |                     |  |
|---------------------|--|
| १) अमत् (अमृत)      | = कहिल्यै नाश नहुने, अविनाशी स्वभाव भएको ।                 |
| २) असंखत (असंस्कृत) | = नबनाइएको, बन्न नसकिने ।                                  |
| ३) परमं सुख         | = दुःख रति पनि नभएको, अक्षय सुख ।                          |
| ४) अनिमित्तं        | = आकार प्रकार रंग रूप केही नभएको ।                         |
| ५) अनुत्पाद         | = उत्पन्न नै नहुने वा उत्पन्न नभएको ।                      |
| ६) नित्य            | = उत्पत्ति-स्थिति-भंग नहुने, सदा त्यस्तै रहने वा नबदलिने । |
| ७) अरूप             | = रूप-स्वभाव शून्य भएको । हेर्न देख्न नसकिने ।             |
| ८) अप्रणिहित        | = प्रार्थना वा चाप्लुसीबाट प्राप्त नहुने वा हुन नसकिने ।   |



६) विराम	= वैरागयुक्त, राग-निःप्ला नभएको ।
१०) अवेदयितव्य	= आलम्बनरहित, संवेदना अनुभव गर्न नसकिने वा नहुने ।
११) अपरिमेय	= दाँज्ज नसकिने, अतुलनीय ।
१२) अभेद्य	= टुक्रा गरी हेर्न नसकिने वा टुक्रा पार्न नहुने ।
१३) निर्वाण	= राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त रहेको, तृष्णारहित अवस्था ।
१४) अजरामरण	= उत्पत्ति र विनाश नहुने ।
१५) निष्प्रपञ्च	= सबै प्रपञ्च अथवा तारतम्यबाट मुक्त ।
१६) सुञ्जतं	= क्लेशसितै रूपस्कन्ध र नामस्कन्ध पनि शून्य भएको ।
१७) केवलं	= दुईटा या दुई थरी भन्ने नभएको, एउटा मात्रै ।
१८) शुभ	= अत्यन्त कल्याणकारी, मंगलकारी ।
१९) निरोध	= सबै इच्छा, आकांक्षा, मिथ्यादृष्टि, अज्ञानता समाप्त भइसकेको ।
२०) तण्हंखय	= सम्पूर्ण तृष्णा क्षय भइसकेको ।
२१) सन्ति	= एकनासले शान्ति दिने । इत्यादि ..... इत्यादि .....

## निर्वाणको स्वभाव

निर्वाण भनेको पञ्चस्कन्धबाहिर (बहिर्द्धा) मात्रै भेटिन्छ किनभने पञ्चस्कन्धभिन्न अमृतको रसास्वादन हुँदैन । त्यसैले पनि यो 'दूरे' मात्र हो सन्तिके होइन । यसमा स्थूल र सूक्ष्म भन्ने भेद हुँदैन । यो सूक्ष्मातिसूक्ष्म मात्र हो । निर्वाणको प्रकार हुँदैन । यो एउटै मात्र हो । यसको भेद र तुलना हुँदैन । यो तीनै कालबाट मुक्त छ । यो परम सुखको अवस्था हो । योभन्दा ठूलो सुख अरु कुनै छैन । त्यसैले भनिएको पनि छ - 'नत्थि

सन्ति समो सुखो' अर्थात् शान्ति वा निर्वाणजस्तो सुख अरू छैन ।

भगवान बुद्धले ४५ वर्षसम्म गाउँ गाउँ, नगर नगर, प्रदेश प्रदेश घुमेर मानवमाथि ठूलो अनुकम्पा राख्नुभई बताउनुभएको सम्पूर्ण शिक्षाको अन्तिम लक्ष नै जन्म, जरा ब्याधि र मरणले सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण-धातुको साक्षात्कार हो । भनाइको तात्पर्य हो - बुद्ध-शिक्षाको एउटै मात्र रस हो - निर्वाण । निर्वाणका दुई चरण छन् - सोपादिशेष निर्वाण र अनुपादिशेष निर्वाण । शरीर बाँकी छ तर सम्पूर्ण क्लेश (चित्तमल वा विकार) नास भइसकेको चरणलाई 'सोपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ र शरीर पनि क्लेश पनि नास भइसकेको चरणलाई 'अनुपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ । यसलाई 'महापरिनिर्वाण' वा 'परिनिर्वाण' पनि भनिन्छ । जस्तै भगवान बुद्धले ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभई सम्पूर्ण क्लेशलाई दहन गरी सोपादिशेष निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो भने ८० वर्षको उमेरमा भारतको कुशीनगर भन्ने ठाउँमा शरीर पनि त्याग गरी अनुपादिशेष निर्वाण अथवा महापरिनिर्वाण पद प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

'निर्वाण' लाई नै दुःख निरोध सत्य भनिएको छ । स्वभावअनुसार निरोध सत्यका चार अर्थ छन् ।

- |               |  |
|---------------|--|
| क) निस्सणद्वे | = दुःखचक्र तोडेर निस्कने स्वभाव भएको । |
| ख) पविवेकद्वे | = बाधक तत्वबाट अलग हुने स्वभाव भएको ।  |
| ग) अमतद्वे    | = अविनाशी स्वभाव भएको ।                |
| घ) असंखद्वे   | = अनिर्मित अथवा नबनिने स्वभाव भएको ।   |

माथि पनि भनिसकिएको छ - निर्वाणको ब्याख्या कुनै पनि मानवीय भाषाले गर्न सकिँदैन । यस निरोध सत्यलाई अनुभूतमात्र गर्न सकिन्छ । यसको चर्चा प्रेरणार्थ मात्र हो । कसैले 'निर्वाण'बारे बहस गर्न खोजे पनि प्रतिपक्षको जिज्ञासा पूर्णरूपले शान्त पार्न सक्दैन । जसरी भ्यागुतोले जतिसुकै सुन्दर ढंगले जमिनको बयान गरे पनि माछालाई जमिनको अस्तित्व बोध गराउन सक्दैन । माछाको लागि जमिन भनेको एक काल्पनिक र भूठपूर्ण विषयमात्र हो । त्यसैले स्वानुभव गरी बुझ्नुपर्ने देख्नुपर्ने कुरालाई शब्द सुनेर वा हाउभाउ हेरेर बुझ्न सजिलो नभएको मात्र

नभई असम्भव प्रायः नै हुन्छ ।

'निर्वाण' लाई अन्तिम सत्य पनि भनिन्छ । किनकि यसभन्दा बढी जान्नुपर्ने बुझ्नुपर्ने अरू केही बाँकी रहँदैन । निर्वाण सकारात्मक र नकारात्मक कुनै पनि होइन । सम्पूर्ण द्वैतभावबाट यो मुक्त छ । यसलाई कस्तो ? भनि प्रश्न गर्दा यस्तो भनेर देखाउन बताउन पनि सकिँदैन । तर 'निर्वाण' लाई शब्दले बुझाउनै परेमा सकारात्मक शब्दभन्दा नकारात्मक शब्द प्रयोग गरिनुपर्ने हुन्छ । जस्तै माथि पनि वर्णन गरिसकिएको छ - अमृत, निर्वाण, असंस्कृत, विराग, निरोध, अवेदित इत्यादि । अरू तथाकथित धर्ममा मरेपछि स्वर्गमा स्थान प्राप्त गराउने भन्ने प्रलोभन देखाइन्छ तर बुद्धले बताउनुभएको शिक्षा अनुसार शील, समाधि र प्रज्ञाको सम्यक तरिकाले अनुशरण वा अभ्यास गर्न सकिएमा यसै जीवनमा निर्वाणिक अवस्था अनुभूत गर्न सकिन्छ । यसलाई कसैले प्राप्त गराउन सक्दैन । यसलाई तर्क, अनुमान र कल्पना गरी अनुभव गर्न सकिँदैन । यो त 'पचचत वेदितव्व विञ्जुहि' हो र समझदार र प्रज्ञावान ब्यक्तिले स्वयं सजग र सचेत गएर अनुभव गर्न सकिने धर्म हो । परावलम्बी भएर पाइने वा 'तथास्तु'मा चल्ने धर्म होइन ।

निर्वाणिक अवस्था कुनै ठोस, तरल, तेज र वायुतत्वबाट प्रभावित हुँदैन । यो अनिर्मित, अनुत्पादक र अजरामरण भएकोले नै निर्मित, उत्पादक र जरामरणबाट आउने दुःखबाट बच्ने उपयुक्त आधार हो । जीवन र आत्मविहीन धातु यही हो । 'निर्वाण' नित्य, सुख, शुभ र अनात्मासहित हुनुको साथै चार आर्य-सत्यमा आधारित छ ।

'निर्वाण' साक्षात्कार गर्ने क्रममा आर्य पुद्गलहरू मार्ग र फलको हिसाबले चार चरण पार गर्दछन् । संक्षेपमा ती चार चरण यिनै हुन् -

- १) स्रोतापन्न - क) तीनवटा बन्धनलाई चुँडालिसकेको हुन्छ ।  
ती हुन् - सत्काय-दिट्ठी, विचिकिच्छा  
र शीलव्रत परामासा ।
- ख) अपायभूमिमा प्रतिसन्धि हुँदैन ।
- ग) बढीमा ७ (सात) पटकसम्म प्रतिसन्धि (जन्म)  
हुन्छ ।

- 2) सकृदगामी - क) माथिको तीनवटाको साथै अर्को दुईवटा कामराग र प्रतिघ बन्धनलाई पनि कमजोर पारिसकेको हुन्छ ।  
 ख) अपायभूमिमा जन्म हुँदैन । कामभूमिमा मात्र हुन्छ ।  
 ग) १ (एक) पटक मात्र प्रतिसन्धि (जन्म) हुन्छ ।
- 3) अनागामी - क) माथि भनिएको कामराग र प्रतिघ (द्वेष) लाई पूर्णतया चुँडालिसकेको हुन्छ ।  
 ख) कामभूमिमा अब कहिल्यै फर्केर आउँदैन ।  
 ग) रूप वा अरूप ब्रम्हलोकमा जन्मभई त्यहीबाट निर्वाण प्राप्त गर्छ ।
- 4) अर्हत - क) अर्को बाँकी पाँच बन्धनहरू - रूपराग, अरूपराग, मान, उद्वृच र अविद्या सबै नै चुँडालिसकेको हुन्छ ।  
 ख) अब कुनै पनि लोकमा उसको प्रतिसन्धि हुँदैन ।  
 ग) यही नै उसको अन्तिम जन्म हुन्छ । क्लेश समूल नष्ट भइसक्यो । दुःख-मुक्त भइसक्यो । साँचो अर्थमा उसले निर्वाण प्राप्त गर्दछ ।

निर्वाण प्राप्त व्यक्तिबारे 'रत्न सुत्र' मा यसरी उल्लेख भएको पाइन्छ -

स्त्रीण पुराणं नवं नत्थि सम्भव,  
 वि-रत्त-घित्तायतिके भवस्मि ।  
 ते स्त्रीण-विजा अ-विरुल्लिह-छन्वा,  
 निब्बन्ति धीरा यथा यं पविपो ॥

यसको अर्थ हो -

'सबै पुराना कर्म संस्कार क्षीण भइसके, नयाँ कर्म संस्कार संचय हुने सम्भावना छैन । उसको चित्त पुनर्जन्मबाट मुक्त भइसक्यो । तृष्णा राम्ररी नै उन्मूलन भइसकेकोले जसरी बत्ती भ्याप्य निम्छ, त्यसरी नै

उसले परिनिर्वाण प्राप्त गर्दछ ।'

निर्वाण प्राप्त गर्न अथवा दुःखबाट पूर्णतया मुक्त हुन विशुद्ध, पवित्र, समताले युक्त वा प्रज्ञायुक्त मन चाहिन्छ । त्यसको लागि सम्यकरूपले समाधिद्वारा मनलाई वशमा राख्नुपर्छ र चित्त निर्मल पार्नुपर्छ । 'निर्वाण' सुखको अगाडि सारा इन्द्रिय सुख फिका पर्दछन् । सारा अविद्यारूपी अन्धकार हटेर जान्छ । अनि त्यस निर्वाण प्राप्त ब्यक्तिले यो उद्गार ब्यक्त गर्दछ -

**'पुनर्जन्मबाट म मुक्त भएँ । मेरो जीवन सार्थक भयो । जे गर्नु थियो, जीवनमा पूर्ण गरेँ । अब मैले गर्नुपर्ने केही बाँकी रहेन । म बन्धनमुक्त भएँ । म जीवन र मृत्युको पञ्जाबाट सदाको लागि उम्के । म भवसागरबाट उत्तीर्ण भएँ । म सबै प्रकारको दुःख बन्धनबाट सधैंको लागि छुटे ।'**

**भवतु सब्व मंगलं ।**



मातापिताको गुण उपकार तिर्ने तरिका -

क) असद्धा सद्धा सम्पदा -

(श्रद्धा नहुने मातापितालाई श्रद्धा सम्पत्ति दिलाउनु ।)

ख) दुस्सीलो सील सम्पदा -

(शीलमा नबसेका मातापितालाई शील सम्पदा दिलाउनु ।)

ग) कदरियो चाग सम्पदा -

(लोभी कन्जुसी मातापितालाई त्याग सम्पत्ति दिलाउनु ।)

घ) दुप्पञ्जो पञ्जा सम्पदा -

(ज्ञान नहुने मातापितालाई प्रज्ञा सम्पत्ति दिलाउनु ।)



## ड) चौथो आर्य सत्य - दुःख-मुक्तिको मार्ग छ ।

पहिलो आर्य-सत्यअन्तर्गत हामीले बुभ्यौ - संसार दुःखमय छ । सबै प्राणीहरू दुःखको सागरमा चुर्लम्म डुबिरहेका छन् । दोस्रो आर्य-सत्यअन्तर्गत बुभ्यौ - दुःखको कारण छ । त्यो हो - तृष्णा । सुख मन पर्छ, दुःख मन पर्दैन भनि अज्ञानताबश मानिसले जुन राग द्वेषको प्रतिक्रिया गर्दछ, त्यसैबाट दुःख निसृत हुन्छ । तेस्रो आर्य-सत्यअन्तर्गत दुःखबाट सर्वथा मुक्त हुने अवस्था पनि छ भन्ने कुरा पनि बुभ्यौ । त्यो अवस्था 'निर्वाण' हो जुन सत्य छ, ध्रुव छ अनि नित्य छ । अब यस चौथो आर्य-सत्यमा त्यस निर्वाणिक अवस्था प्राप्त गर्ने उपाय के हो, के गर्दा वा कुन मार्ग अपनाउँदा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ, दुःखरूपी समस्याको समाधान निर्वाण हो भन्ने कुरा पत्ता लागेपछि अब त्यो समाधानका विधिहरू के के हुन् भन्ने बारेमा चर्चा गरिन्छ ।

दुःख-मुक्तिको उपायलाई 'आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग' अथवा 'निर्वाण-मार्ग' अथवा 'दुःख-मुक्तिको मार्ग' भनिन्छ । यसलाई पालि भाषामा 'मज्झिमा पटिपदा' अर्थात् 'मध्यम मार्ग' अर्थात् 'दुःख निरोधगामिनी पटिपदा मग्ग सच्च' भनिन्छ ।

शरीरलाई सा-है सुख दिई प्रमादमा भुल्नु र शरीरलाई सा-है दुःख कष्ट दिई मोक्ष प्राप्त गर्नु भनी खाँदै नखाई ध्यान साधना गर्नु दुवै 'अति' हुन् । यी दुवै ठीक होइनन् । यी दुवै अतिलाई त्याग्नुपर्छ । मध्यम मार्गले हामीलाई ज्यादै आराम गरेर पनि होइन ज्यादै कष्ट उठाएर पनि होइन मध्यम तरिकाले प्रज्ञापूर्वक अप्रमादी भई दुःख-मुक्तिको मार्गमा अधि बढ्न सिकाउँछ । बीचको बाटो अपनाउनुपर्ने भएकोले मध्यम मार्ग भनिएको हो । त्यस मार्गमा आठ अङ्ग हुन्छन् । त्यस मार्गलाई अवलम्बन गर्दा दुई तीनवटा अङ्गलाई एकैचोटी अनुशरण गर्न पनि सकिन्छ, एकएक अङ्गलाई अनुशरण गर्न पनि सकिन्छ । तर आठवटै अङ्गहरू विकसित हुनु र प्रयोगमा ल्याउनु जरूरी छ । ती एक अर्कामा अन्योन्याश्रित छन् । एकले

अर्कोलाई बल पुन्याइरहेका हुन्छन् ।

भगवान बुद्धले दुःख निरोधको मार्गबारे भन्नुभएको छ -

**इदं खो पन भिक्खवे,**

**दुक्ख निरोधगमिनी पटिपदा अरिय सच्चं ।**

**अयमेव अरियो अट्टङ्गिको मग्गो, सय्ययीद -**

**सम्माविट्ठी सम्मासङ्कप्पो सम्मावाचा सम्माकमन्तो**

**सम्माआजीवो सम्मावायामो सम्मासति सम्मासमाधि ॥'**

यसको अर्थ हो -

'हे भिक्षुहरू (साधकहरू) हो, यो दुःख निरोधतिर लैजाने आर्य-सत्य हो । यही नै आर्य अष्टाङ्ग मार्ग हो । ती आठ अङ्गहरू के के हुन् भने सम्यक दृष्टि, सम्यक संज्ञकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक न्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।'

यस आठ अङ्गसहितको मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञा शिर्षक अन्तर्गत तीन भागमा विभक्त गरी हेरेमा बुझ्न सरल हुन्छ । शील स्कन्धअन्तर्गत तीनवटा, समाधि स्कन्धअन्तर्गत तीनवटा र प्रज्ञा स्कन्धअन्तर्गत दुईवटा अङ्गहरू पर्दछन् । शील र समाधि सम्यकरूपले विकसित भएपछि मात्र प्रज्ञा अभिवृद्धि हुने हुनाले प्रज्ञाबाट सुरु नगरी शील स्कन्धदेखि सुरु गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

'शील'अन्तर्गतको तीनवटा अङ्गहरू - सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका हुन् । 'समाधि'अन्तर्गतका तीन अङ्गहरू - सम्यक न्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि हुन् । अनि 'प्रज्ञा'अन्तर्गतका दुई अङ्गहरू - सम्यक दृष्टि र सम्यक संज्ञकल्प हुन् ।

## (१) शील-स्कन्ध

शील भनेको सदाचार हो । ठीकसित आफ्नो साथै अर्काको पनि भलो हुने गरी वाचिक र काय कर्मद्वारा आचरण गर्नु नै शील हो । 'शील' मैत्री र करुणाको जगमा अवस्थित हुन्छ । शीलवान ब्यक्तिमा खासगरी दुईवटा गुण विकसित भएका हुन्छन् - एउटा करुणाको र अर्को प्रज्ञाको ।

चार आर्य-सत्य करूणा छ तर प्रज्ञा छैन भने मन शुद्ध भएको मूर्ख समान हुन्छ । त्यस्तै प्रज्ञा छ तर करूणा-चित्त छैन भने त्यो ब्यक्ति धूर्त, कठोर र ठग बन्दछ । अरूप्रति उसको मनमा कोमलता जागदैन । शील धर्म-महलको भित्ता हो, जग हो । शीलविना समाधि र प्रज्ञाको आधार नै रहँदैन । सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा 'शील' भनेको -

क) शरीर र वचनको दुष्कर्मबाट बच्नु हो ।

ख) दूराचारी जीवन त्याग्नु वा द्वेष र दूर्भाव त्याग्नु हो ।

ग) सदाचारी जीवन बिताउनु र मैत्री, शान्ति र करूणायुक्त हुनु हो ।

घ) आफ्नो साथै अरूको हित सुख चाहनु र तदनुसार कार्य गर्नु हो ।

शीलबाट प्रत्यक्ष फाइदा पाउन पञ्चशील, अष्टशील तथा दशशीलको पालन गर्नुपर्छ । गृहस्थहरूले पञ्चशीलको पालन गरे पनि पुग्छ । पञ्चशीलमा हत्या हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, ब्यभिचार नगर्नु, भुठो नबोल्नु, धुम्रपान र मादकपदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने पाँच शारीरिक र वाचिक कर्म शुद्ध राख्नुपर्ने नियम बताइएको छ ।

### (क) सम्यक वचन -

वचनद्वारा गरिने अकुशल चार कर्म अर्थात् वचनबाट हुन जाने दुष्कर्मबाट बच्नु नै 'सम्यक-वचन' हो । सम्यक-वचन हुन त्याग्नुपर्ने र पालन गर्नुपर्ने चार अकुशल वा चार कुशल वाचिक कर्म यिनै हुन् -

### त्याग्नुपर्ने ४ अकुशल वाचिक कर्म

अ) मुसावादा - भूठ कुरा गर्नु ।

आ) पिसुणाय वाचा - चुगली, निन्दा र छलकपटयुक्त कुरा गर्नु ।

इ) फरूसाय वाचा - कडा र छुद्र वचन प्रहार गर्नु ।

ई) सम्फप्पलापा - अर्थहीन, वाहियात कुरा गर्नु वा गफ गर्नु ।

### पालन गर्नुपर्ने ४ कुशल वाचिक कर्म

अ) सत्य बोल्नु ।

आ) मेलमिलाप हुने वचन बोल्नु ।



इ) प्रिय लाग्ने वचन बोल्नु ।

ई) आवश्यक र उपयोगी वचनमात्र बोल्नु ।

### (ख) सम्यक कर्म -

यहाँ कर्मको अर्थ शारीरिक कर्मलाई लिइएको छ । शरीरद्वारा गरिने अकुशल चार कर्म अर्थात् शरीरमार्फत् हुने दुष्कर्मबाट बच्नु नै 'सम्यक-कर्म' हो । त्यागनुपर्ने चार अकुशल शारीरिक कर्म र पालन गर्नुपर्ने ४ कुशल कर्म यिनै हुन् - (यसमा सुरामेरय्य एउटा थपिदिएको छु ।)

### त्यागनुपर्ने ४ अकुशल कायिक कर्म

- अ) पाणातिपाता - हिंसा गर्नु वा हत्या गर्नु ।  
आ) अदिन्नादाना - चोरी गरी वा ठगी गरी अर्काको वस्तु आफ्नो बनाउनु ।  
इ) कामेसुमिच्छाचारा - ब्यभिचार गर्नु, पर स्त्री वा पर पुरुष गमन गर्नु ।  
ई) सुरामेरय्यमज्जपमादट्ठाना - जाँड, रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन गर्नु । (थपुवा)

### पालन गर्नुपर्ने ४ कुशल कायिक कर्म

- अ) अर्काको ज्यान बचाइदिनु ।  
आ) आफ्नो वस्तु अरूको भलाइको लागि त्यागनु (दान दिनु) ।  
इ) स्त्रीले पुरुषलाई, पुरुषले स्त्रीलाई दाजुभाइ दिदी बहिनी ठानी ब्यवहार गर्नु ।  
ई) मादक पदार्थ सेवन नगरी दिमागलाई स्वच्छ राखी सजगता अपनाउनु । (थपुवा)

### (ग) सम्यक-आजीविका -

गृहस्थहरूले एउटा न एउटा काम गरी खानुपर्छ । मागी खानु हुँदैन । तर काम गर्ने भनेर जस्तो पायो त्यस्तो काम गरी धन कमाउन हुँदैन । सम्यकरूपले जीवन धान्ने जोहो गर्नुपर्छ । सम्यकरूपले जीवन

चार आर्य-सत्य धान्नुको तात्पर्य आफूलाई र अर्कालाई पनि हित सुख हुने रोजगार गर्ने भनिएको भनी बुझ्नुपर्छ । 'सम्यक-आजीविका' अपनाउँदा कम से कम अपनाउन नहुने तल उल्लिखित पेशा नअपनाई समाजसेवा हुने गरी राम्रो तरिकाले जीवन यापन गर्नुलाई 'सम्यक-आजीविका' भनिन्छ ।

### अपनाउन नहुने पेशा -

- अ) रक्सी, जाँड र अन्य मादक पदार्थ बेच्नु वा बेचन लगाउनु ।
- आ) खसी, बोका, हाँस, कुखुरा आदि प्राणी बेच्नु वा बेचन लगाउनु ।
- इ) मासु बेच्नु वा बेचन लगाउनु ।
- ई) हातहतियार बनाउनु, बेच्नु वा बेचन लगाउनु ।
- उ) विष बेच्नु वा बेचन लगाउनु ।

यी पाँच व्यवसायबाहेक यी तलका व्यवसाय पनि सम्यक आजीविकामा पर्दैनन् -

- अ) घुस खानु, जुवा खेल्नु र दासदासी किनबेच गर्नु ।
- आ) चोर, डाँका, लूटेरा भएर सम्पत्ति जोड्नु ।
- इ) माछा मार्नु वा शिकार खेल्नु ।
- ई) छलकपट गरी धोखा दिई धन कमाउनु । ईत्यादि ।

### (२) समाधि-सकन्ध

चित्तको एकाग्रता नै समाधि हो अनि चित्तलाई वशमा लिएर राग, द्वेष र मोहरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु नै 'सम्यक-समाधि' हो ।

### क) सम्यक-न्यायाम -

जसरी शरीरलाई स्वस्थ र मजबुत पार्न शारीरिक न्यायाम चाहिन्छ, त्यस्तै मन दृढ पार्न र मनलाई सम्यकरूपमा सबल पारी ठीकसित तह लगाउन सम्यक न्यायाम चाहिन्छ । यसको लागि चार प्रकारले सम्यक न्यायाम गर्नु अति आवश्यक छ । ती चार न्यायाम यिनै हुन् -

- अ) उत्पन्न अकुशललाई कार्यान्वयन नगर्न प्रयत्न गर्नु अथवा अकुशललाई त्याग गर्नु ।

- आ) अनुत्पन्न अकुशललाई उत्पन्न हुन नदिन प्रयत्न गर्नु अथवा उत्पन्न नभएका पाप चित्तलाई उत्पन्न नगर्नु ।
- इ) उत्पन्न कुशललाई कार्यान्वयन गर्न प्रयत्न गर्नु अथवा कुशल-धर्मलाई सम्बर्द्धन गर्न प्रयत्न गर्नु ।
- ई) अनुत्पन्न कुशललाई उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु अथवा उत्पन्न भइनसकेका कुशल-धर्मलाई उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु ।

## ख) सम्यक-स्मृति -

आजकलको अर्थमा 'स्मृति' भन्नाले याद गर्नु वा सम्भिराख्नु भन्ने हुन्छ तर यहाँ स्मृतिको अर्थ त्यो होइन । राग द्वेषविहीन आलम्बनमा चित्त एकाग्र गरी त्यसमा जागरूक भई घटनालाई यथाभूतरूपले जानिराख्नु वा होसमा स्थित हुनु नै 'सम्यक-स्मृति' हो । 'सम्यक-स्मृति' लाई अनुपश्यना पनि भनिन्छ । आफ्नो शरीर, चित्त, संवेदना र धर्म (स्वभाव) प्रति सचेत र सजग भई स्मृति-सम्प्रजन्य राख्नु नै 'सम्यक-स्मृति' हो । जस्तो कि -

### अ) कायानुपश्यना -

शारीरिक गतिविधिप्रति सजग भएर शरीरले के गर्दैछ, शरीर कुन स्थितिमा छ, शरीर के हो र शरीर के के मिलेर बनेको छ, शरीरले प्रतिक्रिया कस्तो वा कसरी जनाइरहेको छ इत्यादि शारीरिक क्रियाप्रति सचेत रहनु र शरीरमा भइरहेको उत्पाद-व्ययलाई यथाभूत अनुभव गरिराख्नु साथै अरूको शरीर वा मृत शरीरलाई पनि आफूभै ठानी अनुपश्यना गरिराख्नुलाई कायानुपश्यना भनिन्छ ।

### आ) वेदानुपश्यना -

आफ्नो शरीरमा उब्जिराखेको संवेदनाप्रति राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरिकन सचेत भएर जस्तो अनुभव भइरहेको छ त्यसमा त्यस्तै अनुभव गरिराख्नुपर्छ । अनि संवेदनाको उत्पाद-व्ययलाई प्रत्यक्ष अनुभव गरिरहनुपर्छ । संवेदना जुनसुकै कारणले उत्पन्न भइरहेका होउन् वा जस्तोसुकै होउन् - प्रिय होस्, अप्रिय होस् वा प्रियाप्रिय - आफूभित्र वा बाहिरको संवेदनाको यथाभूत अनुपश्यना गरिराख्नुलाई वेदानुपश्यना भनिन्छ ।

### इ) चित्तानुपश्यना -

अहिले आफ्नो चित्त कुन अवस्थामा छ, चित्तले के काम गर्दछ, अहिले कुन प्रकारको चित्त उत्पन्न भइरहेको छ इत्यादिलाई सचेत मनले बिचारी चित्तको स्थिति र गतिलाई यथार्थपूर्वक अवलोकन गर्नुको साथै चित्तको उत्पाद-व्ययको अनुपश्यना गर्नुलाई चित्तानुपश्यना भनिन्छ ।

### ई) धम्मानुपश्यना -

पञ्चस्कन्धप्रतिको उपादान, अनित्य, दुःख अनात्मभाव, नीवरण, चतुरार्य सत्य, बोध्यङ्ग, प्रतीत्यसमुत्पाद, विकारको उत्पत्ति-स्थिति-भंग जस्तो शरीर र चित्तको स्वभाव-धर्मलाई राम्ररी अवबोध गरी धर्मको अनुपशना गरिरहनुलाई धम्मानुपश्यना भनिन्छ ।

### ग) सम्यक-समाधि -

चित्तलाई राग, द्वेष र मोहरहित शुद्ध आलम्बनमा स्थिर राखी चित्तको एकाग्रता र समता कायम गरिराख्नु नै 'सम्यक-समाधि' हो । राग र द्वेषको आलम्बनमा पनि चित्त एकाग्र हुनसक्छ, त्यो समाधि मात्र हो, सम्यक-समाधि होइन ।

समाधि धेरै प्रकारका हुन्छन् । स्वयं भगवान बुद्धले पनि चालिस प्रकारको ध्यान विधि सिकाउनुभएको छ । मानिसको चरित्र हेरी बेलामौका विचारी जसलाई जुन विधि उपयुक्त छ उसलाई त्यो विधि सिकाउनुभयो । मानिसको मानसिक स्थिति, व्यवहार, लक्षण र स्तर हेरिकन जसलाई जस्तो चाहिन्छ त्यसलाई त्यस्तै कर्मस्थान दिनुभयो ।

ध्यानहरूमा शमथ-भावना र विपश्यना-भावना प्रमुख छन् । नीवरण आदि क्लेश र वितर्क आदि ध्यानाङ्गलाई उपशमन गर्ने ध्यानलाई 'शमथ-भावना' भनिन्छ अनि नामरूपको अनित्यता, दुःख, अनात्मता र अशुभ आदिलाई प्रज्ञादृष्टिले देख्नु वा नामरूपको उत्पत्ति-विनासलाई देख्ने धर्मलाई 'विपश्यना-भावना' भनिन्छ । त्यसो त आवश्यकतानुसार अनुकूल भावना गरेमा परिणाम राम्रो नै हुन्छ । जस्तो कि -

- अ) राग नास गर्न - अशुभ-भावना गर्नुपर्छ ।  
 आ) द्वेष (ब्यापाद) नास गर्न - मैत्री-भावना गर्नुपर्छ ।  
 इ) वितर्क (मोह) नास गर्न - आनापान-स्मृति भावना गर्नुपर्छ ।  
 ई) अहंकार/ममकार नास गर्न - अनित्य-संज्ञाको भावना गर्नुपर्छ  
 इत्यादि . . . ।

### समाधिबाट हुने खास लाभहरू यी हुन् -

- अ) चित्त एकाग्र हुन्छ ।  
 आ) चित्त वशमा लिन सकिन्छ ।  
 इ) चित्त निर्मल हुन्छ ।  
 ई) विकार उच्छेदन गर्न सकिन्छ ।  
 उ) विपश्यना भावनाद्वारा सम्पूर्ण क्लेशको दहन भई जन्म, ब्याधि र मरणको बन्धनबाट मुक्त रहेको 'निर्वाण' समेत साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

### (३) प्रज्ञा-स्कन्ध

ठीकठीकरूपले यथाभूतरूपमा जान्न बुझ्न सक्नु नै प्रज्ञा हो । सत्यलाई जस्तोको तस्तै शुद्ध र स्वच्छरूपमा जान्नु प्रज्ञा हो । बुद्धिको स्तरमा मात्र होइन, अनुभवको स्तरमा यथार्थ ज्ञान हुनुलाई नै प्रज्ञा भनिन्छ । सत्यज्ञानलाई जान्न नदिई छोपिराख्ने मोहान्धकारलाई चिर्नु प्रज्ञाको काम हो । 'सम्यक-समाधि' प्रज्ञाको भूमि हो । स्कन्ध, आयतन, धातु, इन्द्रिय, सत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद सबै प्रज्ञाका आधारशीला हुन् । प्रतिक्षण उत्पन्न हुनु, विकसित हुनु, जर्जरित हुनु र अन्त्यमा नष्ट हुनु नामरूपको स्वभाव हो । अनित्य, दुःख, अनात्मा र अशुभलाई आफ्नै अनुभवद्वारा भाविता गरी जान्नु नै साँचो अर्थमा प्रज्ञाको पहिचान हो । अन्तिम सत्य 'निर्वाण' लाई साक्षात्कार गराउने काम प्रज्ञाले नै गर्दछ । भव-जंजीर काट्ने प्रमुख औजार प्रज्ञा नै हो ।

**तीन प्रकारका प्रज्ञा -**

- अ) श्रुतमयी-प्रज्ञा - सुनी, पढी, देखी जान्ने बुभिलिने ज्ञान ।  
रोगीले औषधिको बयान सुनेभै ।
- आ) चिन्तनमयी-प्रज्ञा - सुनी, पढी, देखी प्राप्त भएको ज्ञानउपर चिन्तन  
मनन गरी लिने ज्ञान । रोगीले औषधिको फाइदा  
जानेभै ।
- इ) भावनामयी-प्रज्ञा - सुनी, पढी, देखी अनि चिन्तन-मनन पनि  
गरी ठीक हो भनी स्वीकारमात्र गर्ने नभई  
आपनै अनुभवमा उत्रेको ज्ञान । रोगीले औषधि  
सेवन गरी रोग निको भएभै ।

**(क) सम्यक-दृष्टि -**

यथार्थ ज्ञान हुनु, त्यसलाई धारण गर्नु र मिथ्या धारणालाई त्याग  
गर्नु "सम्यक-दृष्टि" हो । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथार्थतः ज्ञान-चक्षुले  
देख्नु जान्नु पनि सम्यक-दृष्टि नै हो । आँखाले के देख्दछ, नाकले के  
सुँघ्दछ, कानले के सुन्दछ, जिब्रोले के स्वाद लिँदछ, त्वचा (छाला) ले के  
स्पर्श गर्दछ र मनमा कस्तो संकल्प-विकल्प चल्यैछ, ती सबै अनित्य हुन्,  
दुःखमय हुन् अनि अनात्म हुन् । सबै ठोस जस्तो लागे पनि ठोस होइनन्  
- तरंग मात्र, प्रज्वलन मात्र हुन् । देखिएका सबै भासमान वा संवृति वा  
प्रज्ञप्ति सत्यमात्र हुन् । परमार्थ दृष्टिले हेरेमा सबै शून्य हुन्, साररहित  
हुन् । यसरी परम सत्यको दर्शन गर्नु नै सम्यक-दृष्टिको देन हो । यही नै  
प्रज्ञा-चक्षु हो । सम्यक-दृष्टिलाई विकसित गर्न विपश्यना साधनाको माध्यम  
आवश्यक हुन्छ । संज्ञा-विपल्लास र दृष्टि-विपल्लास (यथार्थ देख्न नसक्नु)  
ले गर्दा नै हामी भवसागरमा विचरण गरिरहन्छौं । त्यसैले संसारचक्रबाट  
उम्कन हामीले मिथ्या-दृष्टि त्यागनुपर्छ र सम्यक-दृष्टि धारण गर्नुपर्छ ।

सम्यक-दृष्टिको विकासबाट हामीमा यस्तो ज्ञान जाग्दछ - संसारमा  
दुःख छ, दुःखका कारणहरू छन्, दुःख-मुक्तिको अवस्था छ अनि दुःख-  
मुक्तिको उपाय छ । कुशलकर्मको फल कुशलै हुन्छ, अकुशलको अकुशल  
नै । लोभ, दोष र मोह नै अकुशल कर्मको मूल हो । शील, समाधि र प्रज्ञा

नै कुशल कर्मको मूल हो र दुःख-बन्धनबाट मुक्त हुने मार्ग हो । यसैद्वारा हामी भव-जंजालबाट मुक्त हुन सक्दछौं ।

हामीलाई भव-बन्धनमा बाँधिराख्ने दस बन्धनहरू छन् । ती हुन् -

- |                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| १) मिथ्या दृष्टि,                  | २) शंका-उपशंका, |
| ३) शीलव्रत-परामासा,                | ४) काम-राग,     |
| ५) ब्यापाद (क्रोध),                | ६) रूप-राग,     |
| ७) अरूप-राग,                       | ८) मान(धमण्ड),  |
| ९) उद्धचच-कुक्कुच्च, (चंचलता) र    |                 |
| १०) अविद्या (यथार्थ ज्ञान नहुनु) । |                 |

यिनै दस बन्धनका कारणले हामी बारम्बार जन्म-मृत्युको पञ्जामा पर्न बाध्य हुन्छौं । यी कुराहरूको बोध हुनुलाई नै सम्यक-दृष्टियुक्त हुनु भनिन्छ । केवल मानवले मात्रै यसको विकास गर्न सक्छ अन्य प्राणीले सक्दैन ।

सम्यक-दृष्टिको विपरितार्थक शब्द मिथ्या-दृष्टि हो । उल्टो तरिकाले बुझ्नु, यथार्थ के हो बुझ्न नसक्नु र असत्यतिर उन्मुख हुनु, अन्धविश्वासमा पर्नु मिथ्या-दृष्टि हो । मिथ्या-दृष्टि पनि दुई किसिमको छ - १) सत्काय-दृष्टि र २) उच्छेद-दृष्टि । मरेपछि पनि 'म' वा आत्मा स्वतन्त्ररूपले अस्तित्वमा हुन्छ, आत्मा मर्दैन भन्ने धारणा सत्काय-दृष्टि हो । यसलाई शाश्वत-दृष्टिमा पनि लिइन्छ । अनि मरे पछि 'म' भन्ने रहँदैन, शरीरसँगै समाप्त हुन्छ, पुनर्जन्म छैन भन्ने धारणा उच्छेद-दृष्टि हो ।

सम्यक-दृष्टि पनि दुई किसिमको हुन्छ - अनुबोध-ज्ञान र प्रतिबोध-ज्ञान । बहिर्मुखी भएर वस्तु आदिलाई बुझ्नु वा जान्नुलाई अनुबोध-ज्ञान र अन्तर्मुखी भएर वस्तु आदिलाई यथार्थरूपले जान्नु वा बुझ्नुलाई प्रतिबोध-ज्ञान भनिन्छ ।

### (ख) सम्यक-संकल्प -

सम्यक-संकल्प भनेको राम्रो, शुभ, कुशल र कल्याणकारी बिचार वा धारणा धारण गर्नु अनि त्यसमा सम्यकरूपले चिन्तन-मनन गर्नु हो । सतह सतहमा मात्र जान्नु बुझ्नुलाई वास्तविक प्रज्ञा भनिदैन । राग वा

द्वेषरहित विचार वा धारणा नै सम्कय-संकल्प हो । यही संकल्पले नै मिथ्या धारणा र गलत विचारलाई त्याग गर्दछ र चित्तमा सदैव कुशल विचार र कल्याणकारी भावना भरेर निर्वाणतिर उन्मुख पारिदिन्छ । सदा कल्याण हुने, मंगल हुने दिशामा पाइला चाल्ने अठोट वा अधिष्ठान पनि सम्यक संकल्पलाई विकसित गर्ने सशक्त माध्यम हुन् । लोभयुक्त र दोषयुक्त मनमा सम्यक-संकल्पको बास हुँदैन । मैत्री, करुणा, मुहिता र उपेक्षायुक्त मनमा नै यसको सम्बर्द्धन हुन्छ । अनि मात्र हामी दुःख-मुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुन सक्दछौं ।

नेकखम्मसंकल्प, अब्यापादसंकल्प र अविहिंसासंकल्प भनी तीन प्रकारको संकल्पको वर्णन गरिएको छ । नेकखम्मसंकल्प भनेको अलोभ-धर्म (त्याग-धर्म) हो । काम-भोग, धन-सम्पत्ति, घर-खेत आदिको लिप्साबाट विमुक्त हुने चिन्तन हो । अब्यापाद संकल्प भनेको मैत्री-धर्म हो । क्रोधरहित भई गरिने परहित र भलाईको चिन्तन हो । अनि अविहिंसासंकल्प भनेको करुणा-धर्म हो । निर्दयता त्यागी करुणायुक्त चित्तले जीवको हित सुखको लागि गरिने चिन्तन हो ।

‘चतुसच्च दीपनीमा मार्ग-सत्यको स्वभावबारे यसरी उल्लेख गरिएको पाइन्छ -

‘मग्गस्स नियानट्ठो, हेतुट्ठो, दस्सनट्ठो, अधिपतेय्यट्ठो ।’

अ) नियानट्ठो = दुःख चक्रबाट उम्कने वा मुक्त गरिदिने स्वभाव ।

आ) हेतुट्ठो = पवित्र गुण धर्म समूहलाई स्थिर र वृद्धि गर्ने स्वभाव ।

इ) दस्सनट्ठो = आर्य-सत्यलाई अनुबोध (दर्शन) गर्न सक्ने स्वभाव ।

ई) अधिपतेय्यट्ठो = आफ्नो मालिक आफैं बन्न दिने स्वभाव ।

यी भए दुःख-मुक्तिको अवस्थामा पुऱ्याउने आठ अङ्गसहितको निर्वाण-मार्गबारेका कुराहरू । यस मार्गको अनुशरण गर्नु र लक्ष्य प्राप्त गर्नु हाभ्रै हातमा छ । कसैले करुणायुक्त चित्तले हामीलाई मार्ग दर्शन गरिदिन सक्छ । बोकेर लागिदिन सक्दैन । स्वयं आफू नै यस दिशामा अग्रसर



हुनुपर्छ । 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता' अर्थात् 'तथागतले तिमिल्लाई उपदेश दिन सक्नुहुन्छ, त्यस उपदेशानुसार प्रयत्न त तिमि नै गर्नुपर्छ ।'

**अब अन्त्यमा चार आर्य-सत्यको सारांश प्रस्तुत छ ।**

- (क) पहिलो आर्य-सत्य = दुःख छ - 'परिण्यय' । सम्भन, बुभन, थाहा पाउन र स्वीकार गर्न योग्य ।
- (ख) दोस्रो आर्य-सत्य = दुःखको कारण छ - 'पहातव्व' । तृष्णालाई फोहार मिल्काएभैं त्याग्न योग्य ।
- (ग) तेस्रो आर्य-सत्य = दुःख निरोधको अवस्था छ - 'सच्छिकातव्व' । निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न योग्य ।
- (घ) चौथो आर्य-सत्य = दुःख निरोधको मार्ग छ - 'भावेतव्व' । अष्टाङ्गिक-मार्गलाई अभ्यास गर्न योग्य ।

**चार आर्य-सत्यभित्रै दुःख-चक्र र धर्म-चक्र -**

१. दुःख-सत्य	- सबै प्रकारका दुःखहरू	दुःख-चक्र
२. दुःख समुदय-सत्य	- दुःख उत्पत्ति वा कारण	

३. दुःख निरोध-सत्य	- दुःख मुक्ति (निर्वाण)	धर्म-चक्र
४. दुःख निरोध मार्ग-सत्य	- दुःख मुक्तिको उपाय	

**उपसंहार -**

यसमा पहिलो दुईवटाले 'दुःख-चक्र' प्रवर्तन गराउँछ । किनभने तृष्णाको कारण दुःख, दुःखको कारण तृष्णा, फेरि तृष्णाको कारण दुःख, दुःखको कारण तृष्णा । यो क्रम जारी नै रहन्छ । जस्तै कार्यवाट कारण,

कारणबाट कार्य फेरि कार्यबाट कारण, कारणबाट कार्य हुन्छ । दोस्रो दुईवटाले 'धर्मचक्र' प्रवर्तन गराउँछ । किनकि दुःखको कारण बनेको तृष्णालाई जरैदेखि उखेल्ने काम शील समाधि र प्रज्ञा मिलेर गर्दछ अनि सम्पूर्ण दुःखले मुक्त भएको 'निर्वाण' को साक्षाकार गराउँछ । भगवान बुद्धले दुःख छ भनेर हामीलाई निराशामा ढुवाउनुभएको छैन । यथार्थ के हो त्यही बताउनुभएको छ । तर त्यस दुःखको खादलबाट उम्कने मार्ग पनि छ भनी बताउनुभएको छ । यस उपायलाई जो कोहीले पनि अभ्यासमा ल्याउन सक्दछ र दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्दछ । यसमा कसैको एकाधिकार हुँदैन । जुनसुकै जाति सम्प्रदाय र मान्यता भएका ब्यक्ति हुन्, जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गर्ने ब्यक्ति हुन्, जुनसुकै समयमा - भूत, भविष्य र वर्तमानमा पनि - यस मार्गमा गमन गर्ने ब्यक्तिले त्यो निर्वाणिक अवस्था प्राप्त गर्न सक्दछन् । पहिले पनि प्राप्त गरिसकेका थिए, प्राप्त गर्ने थिए र वर्तमानमा पनि प्राप्त गरिनैरहेका छन् र भविष्यमा पनि प्राप्त गरिने अवस्था छ । जसले शुद्ध चित्तले धर्मलाई धारण गर्दछ उसलाई धर्मले पनि रक्षा गर्दछ । हामीले शुद्धरूपले धर्म धारण र पालन गरौं, धर्मले आफ्नो काम गर्नेछ । यसमा हामीले चिन्ता लिनुपर्दैन । भनिएको पनि छ - 'धम्महेवे रक्खतिती धम्मचारी' ।

एक उद्गार -

**'सांसारिक लौकिक शक्तिले सम्पन्न हुनुभन्दा,  
स्वर्गीय सुख-भोग भोग्न पाउनुभन्दा  
चक्रवर्ती राजाको राज्य सुखभन्दा,  
मार्गफल प्राप्त बन्नु अति अति नै उत्तम छ ॥'**

**भवतु सब्ब मंगलं ।**

(सबैको कल्याण होस् ।)

**May all be happy !**

## च) 'आर्य-सत्य' लाई प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मसंग मिलान (चाटमा)

### प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म

चार आर्य-सत्य	अविद्या संस्कार (१)	अतीत कारण	सारांश
दुःख-सत्य (क)	प्रतिसन्धि-विज्ञान नामरूप ६ आयतन (२) स्पर्श वेदना	वर्तमान फल	वेदनाबाटै दुई मार्ग छुट्टिन्छन् - १) तृष्णाको मार्ग (दुःखको मार्ग) र २) प्रज्ञाको मार्ग । (मुक्तिको मार्ग) ॐ
क्लेश-सत्य (ख)			
निरोध-सत्य (ग)	तृष्णा उपादान (३) कर्मभव	वर्तमान कारण	तृष्णाको मार्ग गए दुःख-चक्र घुम्छ । (क) र (ख) अनि
मार्ग-सत्य (घ)	पुनर्जन्म जरा-मरणादि दुःखहरू (४)	अनागत फल	प्रज्ञाको मार्ग गए धर्म-चक्र घुम्छ । (ग) र (घ) ॐ

द्रष्टव्य : -

- क) चार आर्य-सत्यको (क), प्रतीत्यसमुत्पादको २ नं. र ४ नं. कोठामा पर्छ ।  
ख) चार आर्य-सत्यको (ख), प्रतीत्यसमुत्पादको १ नं. र ३ नं. कोठामा पर्छ ।  
ग) यी चारैवटा कोठाबाट अथवा दुःख-बन्धनबाट उम्कन चार आर्य-सत्यको (घ) लाई आचरण गरी (ग) लाई अथवा दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई प्राप्त गर्नुपर्दछ ।



## परिच्छेद - ४

### ध्यान-साधना

#### क) प्राक्कथन -

मानिसले आफूलाई विशिष्ट प्राणी र सृष्टिको अगुवा जीवको रूपमा स्थापित गरिसकेको छ । विशिष्ट यसैले कि अन्य प्राणीहरूको तुलनामा ऊ विवेकशील र आध्यात्मिक उन्नति उन्मुख हुनसक्छ । अगुवा यसैले कि उसको सम्पूर्ण जीव जन्तुहरू र भौतिक वस्तुहरूमाथि प्रभुत्व जमाइसकेको छ । अन्यथा मानिस कुनै कुरामा पनि अन्य प्राणीहरूको अवस्थाभन्दा भिन्न छैन । खानु, सुत्नु, सन्तानोत्पादन गर्नु र आफ्नो सुरक्षाको लागि भयत्रास लिनु त निकृष्ट प्राणीहरूले पनि गरिरहेकै छन् । मानिस मात्र यस्तो प्राणी हो जसले चाहेमा वा प्रयत्न गरेमा जीवनका यी आवश्यक भौतिक पूर्वाधारको अतिरिक्त जीवनको सही पहिचान गरी मानव जीवनलाई पूर्ण सफल र सार्थक बनाउन सक्दछ । यही सफलताको लागि मानिसले भौतिक आवश्यकतामा मात्र सीमित नरही आध्यात्मिक उन्नतितिर पनि ठोस पाइला चाली जीवन-मरणको चक्रबाट उम्कन प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

सबै प्राणीहरू सुख चाहन्छन्, शान्ति चाहन्छन् । सुख र शान्ति चाहेर मात्र प्राप्त हुने होइन । मानिस त सुख शान्तिको लागि आविष्कार गरिएका सुखका साधनको थुप्रोमा नै गजधम्म बसिरहेको छ । तर ती सुखका साधनहरूले सतहसतहमा मात्र सुखभास दिन्छन्, जुन क्षणिक छ । त्यसपछि पुनः दुःखको खाडलमा पछारिन पुगिन्छ । त्यसैले आधुनिक विज्ञानको देनका रूपमा यतिका भौतिक सरसुविधा प्राप्त भएर पनि मानिस दुःखी छ । दुःख दिने कारण हटेपछि मात्र सच्चा शान्ति भेटिन्छ । दुःख

निवारणका लागि मानिस भजन-कीर्तन, पूजा-आजा, यज्ञ-होम, व्रत-उपवास, चाड-पर्व, पिकनिक-भोज उत्सव-पार्टी मनाउनुको साथै दुःख भुलाउने साधनहरू सिनेमा, नाटक, टीभी, तास, लागु पदार्थ, जाँड-रक्सी, खेल-तमासाहरूको शरणमा जान्छन् तर नशा उत्रेपछि जहाँको तहाँ पाउँछन् । खोइ सुख ? खोइ शान्ति ? फेरि कोही आध्यात्मिक शान्ति पाउने उद्देश्य लिई सन्यासी जीवन बिताउन घरवार त्यागी वनमा, विहारमा, कुटीमा आश्रममा पुग्दछन् तर मनबाटै सन्यास लिन नसकेको कारणले सुख शान्तिबाट कोसौं टाढा रहन्छन् । बाहिर सन्यासी देखिनुभन्दा भित्रैबाट सन्यासी भएमा सच्चा सुखको गवेषणा हुन सक्दछ र साँचो अर्थमा शान्ति पाउन सकिन्छ । यसै सन्दर्भमा एउटा भजनको प्रथम पंक्ति प्रस्तुत छ -

तन जोगी के जोगी भाइ,

मन जोगी पो जोगी . . . . . ।

शरीर जोगी हुँदा वा गेरूवा वस्त्र धारण गर्दा जोगी हुने होइन । मनमा वैराग्य-चित्त, धर्म-चित्त र त्याग-चित्त भए मात्र सच्चा जोगी होइन्छ र दुःख-मुक्तिको पथमा अग्रसर हुन सकिन्छ । दुःख-मुक्ति पथको बटुवा हुन वस्त्र वा रूप फेर्नेपछि भन्ने छैन । अझ घरवार त्यागेर मात्र धर्मचारी होइन्छ भन्ने पनि होइन । मानसिक विकारलाई धोई परवाली मनलाई स्वच्छ, निर्मल र दुःख मुक्त पार्न घरैमा बसी, गृहस्थ नै भई दुःख-मुक्तिको मार्गलाई अनुशरण गर्दा पनि लाभान्वित हुन सकिन्छ । यसका धेरै उदाहरणहरू बौद्ध वाङ्मयमा भेटिन्छन् । यो कुरा सही हो कि सन्यासी हुँदा अध्ययन र अभ्यासको निमित्त पर्याप्त समय र एकाग्रताको अवसर प्राप्त हुन्छ । मनको तृष्णाले नै दुःख दिन्छ । दुःख हटाउन तृष्णा नै हटाइनुपर्छ । तृष्णा हटाउन शीलको पालना र उचित ध्यान साधनाको अभ्यास अति आवश्यक हुन्छ । ध्यान साधनाको माध्यमद्वारा पहिले मनलाई वशमा लिइन्छ अनि मन निर्मल गर्ने काममा उक्त मनलाई प्रयोग गरिन्छ ।

## ख) विषय प्रवेश

आजभन्दा २६०० वर्षअघि भगवान गौतम बुद्धले जन्मनुपर्ने, रोगी हुनुपर्ने र मृत्यु हुनुपर्ने बाध्यताको मूल कारण के हो र त्यस बाध्यताबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने ज्ञान प्राप्त गर्न ६ वर्षसम्म कठोर आचरण गर्नुभयो । त्यसरी ज्ञान प्राप्त नभएपछि उहाँले बोधिवृक्षमुनि ध्यानस्थ भई आफैले अन्वेषण र गवेषणा गरी आफ्नै तपोबल र पुरुषार्थले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । उक्त ज्ञान अथवा दुःख-मुक्तिको उपाय आफूमा मात्र सीमित नराखी दुःखी प्राणीहरूको मुक्तिको लागि धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभयो ।

दुःख-मुक्तिको साधनावारे भगवानले भन्नुभयो -

‘एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया,  
सोकपरिदेवानं समतिक्कमायं, बुक्खवोमनस्सानं  
अट्ठंगमायं, आञ्जस्स अधिगमायं, निब्बानस्स  
सच्छिकिरियाय - यदिदं चतारो सत्तिपट्ठाना सेय्यथिदं -  
कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धम्मनुपस्सना ।

अर्थ -

सत्त्व प्राणीहरूको विशुद्धि अथवा क्लेश नास गर्नको लागि, शोक सन्ताप हरणको लागि, रूनु कराउनुपर्ने कारण मेटाउनको लागि, शारीरिक दुःख र मानसिक दुःख पिडाबाट मुक्त हुनेको लागि, ज्ञान (प्रज्ञा) पुष्ट गर्नको लागि र दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि एउटै मात्र बाटो (उपाय) छ । त्यो हो - चार सत्तिपट्ठानको भावना । ती चार के के हुन् भने -

- १) कायानुपश्यना - शरीर बनावट र स्वभावको यथाभूत निरीक्षण गर्नु ।
- २) वेदनानुपश्यना - शरीरमा उत्पन्न सूक्ष्म स्थूल संवेदनाको यथाभूत निरीक्षण गर्नु ।

३) चित्तानुपश्यना - चित्तमा उत्पन्न भएको विकार तथा स्वभावको निरीक्षण गर्नु ।

४) धम्मानुपश्यना - अनित्य, दुःख र अनात्माको बोध गरिरहनु । भौतिक अभौतिक विषयगत स्वभावको यथाभूत निरीक्षण गर्नु ।

उक्त समाधि प्राप्त गर्न सर्वप्रथम राग्ररी शील पालन गर्नुपर्छ । शील पुष्ट भएमा समाधि पुष्ट हुन्छ र समाधि पुष्ट भएमा प्रज्ञा पुष्ट हुन्छ । प्रज्ञा पुष्ट भएपछि मानसिक विकारहरूलाई (राग, द्वेष र मोहलाई) प्रज्ञाको खड्गले काटेर मिल्काउन सकिन्छ । जति ती विकारहरू मिल्काइन्छ, त्यति सुखको अनुभूति बढ्दै गएको अनुभूति हुन्छ । सबै नै मिल्काउन सके मन निर्विकार हुन्छ अनि भव-जंजालबाट मुक्त हुन सकिन्छ । दुःख-बन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ । निर्वाण-पद प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

राग, द्वेष र मोहको जालो शरीर, वचन र मनको द्वारमार्फत बन्दछन् । ती तीनमध्ये मनको द्वार प्रमुख हो । मनमा पहिले विचार उठ्छ, भाव जाग्दछ, इच्छा पलाउँछ अनि वचन र शरीरमार्फत उक्त इच्छाको परिपूर्तिमा प्रयास हुन्छ । राम्रो इच्छा वा कामना जागेमा राम्रो कर्म र नराम्रो इच्छा वा कामना जागेमा नराम्रो कर्म सम्पादन हुन्छन् जसको फलस्वरूप भविष्यमा हामी सुख वा दुःख भोग्दछौं । माथि पनि बताइएजस्तै शरीर, वचन र मनबाट हुन जाने १० वटा नराम्रो कर्म (अकुशल कर्म) लाई जान्नु जरूरी छ जुन तल दिइएका छन् ।

### शरीरबाट हुन जाने तीनवटा दुष्कर्महरू

- १) प्राणी हिंसा गर्ने,
- २) चोरी गर्ने,
- ३) ब्यभिचार गर्ने

(यसमा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शील एउटा थप्न सकिन्छ) ।

### वचन (बोली) बाट हुन जाने चारवटा दुष्कर्महरू

- १) झूठ बोल्ने,
- २) चुगली लगाउने,

३) कर्कश बोली बोल्ने र

४) वाहियात कुरा गर्ने (अनर्थक कुरा गरेर समय बर्बाद गर्ने) ।

### मनबाट हुन जाने तीनवटा दुष्कर्महरू

१) लोभ लालच गर्नु,

२) द्वेष ईर्ष्या जगाउनु र

३) मिथ्या दृष्टि लिनु (नराम्रो, गलत विचार वा धारणा)

शील भनेको यी माथिका १० दुष्कर्म हुन नदिई वा नगरी काय (शरीर), वाक (वचन) र चित्त (मन) लाई संयम गर्नु हो । यसो गर्नु पनि राम्रो (कुशल) कर्म हो । यीबाहेक दान दिनु, धर्मका कुरा समय समयमा सुन्नु, असल काममा मद्दत गर्नु, ठूलाबडाको सम्मान गर्नु, समय समयमा धर्मका कुरा सुनाउनु, आफूले गरेका पुण्य बाँडिदिनु, अर्काले गरेको राम्रो कामको अनुमोदन गर्नु, ध्यान भावना गर्नु, शील पालन गर्नु पनि कुशल कर्म नै हुन् । शील सम्पन्न भएमा मात्र साधक दुःख-मुक्ति मार्गमा अग्रसर हुन सक्दछ । यदि हामी अकुशल कर्मबाट विरत हुन सक्यौं भने हाम्रो शील पुष्ट हुन्छ अनि समाधि लाभ हुन्छ जसले प्रज्ञा वृद्धिमा महत्वपूर्ण योगदान मिल्दछ ।

### ग) शमथ-भावनाको चिनारी -

विषयनाको अर्को पूर्वाधारको रूपमा शमथ-ध्यानको आलम्बनलाई लिन सकिन्छ । शमथ भनेको मनको एकाग्रता कायम गर्न गरिने ध्यानको आलम्बन हो । यसलाई 'चित्तेकाग्रता' पनि भनिन्छ । शमथको अर्को अर्थ समाहित चित्त हो जुन एकाग्रताबाट प्राप्त हुन्छ । चित्त-शुद्धिकरणको कार्यका लागि उपयुक्त आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता अनिवार्य हुन्छ । निर्वाण साक्षात्कार गर्न वा बुद्धत्व लाभ गर्न शुद्ध आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता विकसित गराउनु अति आवश्यक हुन्छ । शमथ-ध्यानको उद्देश्य पाँच नीवरणलाई निष्क्रिय पारी हटाउनु हो । शमथ-ध्यानको आलम्बन यस्तो हुनुपर्दछ जुन विकारविहीन हुन्छ । उदाहरणको लागि सासलाई लिन सकिन्छ । शुद्ध प्राकृतिक सासमा न त राग नै हुन्छ, न त द्वेष नै हुन्छ । यो शुद्ध,



प्राकृतिक र नैसर्गिक आलम्बन हो । चित्तलाई सासमा एकाग्र गर्दा राग र द्वेषले शीर उठाउन सक्दैन र नयाँ विकार बन्नुबाट बचन सकिन्छ र पुराना विकारलाई समन गर्न उपयोग गर्न सकिन्छ ।

शमथ भनेको मनलाई बशमा राख्ने एक यस्तो कर्मस्थानको आलम्बन हो जसद्वारा एकाग्रताको समुचित विकास गर्न सकिन्छ । चित्तको एकाग्रता सम्पूर्ण मन र मानसिक ऊर्जाहरूको एकीकरण हो र यसले एकै आलम्बनमा सम्पूर्ण ऊर्जा-शक्तिलाई केन्द्रित गर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने चित्तको एकाग्रता भनेको एकै केन्द्रविन्दुमा अडेको एकीकृत मन वा चित्त हो ।

चित्तको एकाग्रता विकसित गर्नुको पछाडि यी उद्देश्य लुकेको भेटाउँछौं -

- क) मनलाई प्रशिक्षण दिनु,
- ख) शान्ति र चैतन्यताको विकास गर्नु,
- ग) चंचल मनलाई लगाम दिनु र
- घ) विपश्यना ध्यानको लागि उपयुक्त पृष्ठभूमि तयार गर्नु ।

**मूलतः ध्यान-साधनाका दुई पक्ष हुन्छन् - शमथ र विपश्यना ।**

थेरवाद परम्परामा बताइएको ध्यान पद्धति स्वयं बुद्धद्वारा प्रतिपादित पद्धतिमा आधारित छ । त्यो ध्यान पद्धति मनलाई काबुमा राख्न कर्मस्थानको रूपमा सिकाइएको शमथ र मनलाई निर्मल पार्न सिकाइएको विपश्यना गरी दुई प्रकारका ध्यान पद्धतिको प्रतिपादन गरिएको छ । दुवैको लक्ष्य मनलाई सम्बोधि-लाभको निमित्त उपयुक्त पार्ने र निर्वाण साक्षात्कार गर्न निर्विघ्न भूमि तयार गर्नु हो । पञ्च नीवरणलाई निर्मूल गर्ने उद्देश्य राखी गरिने ध्यानलाई शमथ-ध्यान भनिन्छ । शमथ-ध्यानले शान्त, एकाग्र र एकत्रित मनको विकास गर्ने र त्यसबाट प्रज्ञाको भूमि तयार गरी आन्तरिक शान्ति कायम गर्ने काम गर्दछ । विपश्यनाले वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिको अनित्य, दुःख अनात्माको दृष्टिले यथाभूत दर्शन गरी विकारको समतापूर्वक शमन गर्ने काम गर्दछ । निर्मल चित्तको कर्मठ सहायताले शरीर र चित्तको धरातलमा उब्जिने अनेक संवेदनाहरूको यथाभूत दर्शनद्वारा सम्पूर्ण विकारलाई निमित्त्यान्न पारी दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गराउने ध्यानलाई

विपश्यना-ध्यान भनिन्छ । जसरी समुन्द्रको पानीमा एउटै स्वाद हुन्छ, त्यस्तै बुद्ध-शिक्षामा पनि एउटै रस छ - त्यो हो दुःख-मुक्तिको रस ।

शमथ-ध्यान भावना गर्ने विषयलाई कर्मस्थान भनिन्छ । भगवान बुद्धले चित्त एकाग्र पार्न शमथ-भावनाका लागि विभिन्न ६ चरित्रका (राग-चरित्र, द्वेष-चरित्र, मोह-चरित्र, वितर्क-चरित्र, श्रद्धा-चरित्र र बुद्धि-चरित्र) ब्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी ४० (चालीस) प्रकारका कर्मस्थानका आलम्बनहरू दिनुभएको छ । ती आलम्बनहरू हुन् -

### दस कसिण - १०

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| (१) पथ्वी-कसिण,  | (२) आपो-कसिण,    |
| (३) तेजो-कसिण,   | (४) वायु-कसिण,   |
| (५) नील-कसिण,    | (६) पीत-कसिण,    |
| (७) लोहित-कसिण,  | (८) ओदान-कसिण,   |
| (९) आकास-कसिण, र | (१०) आलोक-कसिण । |

### दस अशुभ - १०

- |                  |  |
|------------------|--|
| (१) उद्धुमातक    | - (हात्तीको जस्तो फुलेको मृत शरीर हेर्ने)                    |
| (२) विनीलक       | - (नीलो रङ्को भइसकेको मृत शरीर हेर्ने)                       |
| (३) विपुब्बक     | - (पीप निक्लिरहेको मृत शरीर हेर्ने)                          |
| (४) विच्छिदक     | - (छिन्न भिन्न भएको मृत शरीर हेर्ने)                         |
| (५) विक्खायित्तक | - (कुकुर/श्यालले ठाउँ ठाउँको मासु खाइसकेको मृत शरीर हेर्ने । |
| (६) विक्खत्तक    | - (अङ्क यताउति छरिएको मृत शरीर हेर्ने)                       |
| (७) हतविक्रवत्तक | - (अङ्कहरू काटिएर यत्रतत्र फ्यालिराखेको मृत शरीर हेर्ने)     |
| (८) लोहितक       | - (रगतले लथपथ भएको मृत शरीर हेर्ने)                          |
| (९) पुलुवक       | - कीरा स्याउँ स्याउँ परेको मृत शरीर हेर्ने)                  |
| (१०) अट्टिक      | - (अस्थिपंजर मात्र बाँकी रहेको मृत शरीर हेर्ने)              |

**दस अनुस्मृति - १०**

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| (१) बुद्धानुस्मृति,   | (२) धर्मानुस्मृति,   |
| (३) संघानुस्मृति,     | (४) शीलानुस्मृति,    |
| (५) त्यागानुस्मृति,   | (६) देवतानुस्मृति,   |
| (७) कायगतानुस्मृति    | (८) मरणानुस्मृति,    |
| (९) आनापानानुस्मृति र | (१०) उपसमानुस्मृति । |

**चार ब्रम्हविहार - ४**

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| (१) मैत्री ब्रम्हविहार,  | (२) करुणा ब्रम्हविहार,  |
| (३) मुदिता ब्रम्हविहार र | (४) उपेक्षा ब्रम्हविहार |

**चार आरुप्य - ४**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| (१) आकासानन्त्यायतन     | (२) विज्ञानानन्त्यायतन,    |
| (३) आकिञ्चानन्त्यायतन र | (४) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन । |

एक संज्ञा - १

आहारको प्रतिकूल संज्ञा ।

एक व्यवस्थान - १

चार धातुको व्यवस्थान ।

यी माथि उल्लिखित चालीस कर्मस्थानहरूमा आनापान-स्मृति-भावनाको स्थान उल्लेखनीय एवं असाधारण छ । यस कर्मस्थानको आफ्नै अलगगै महत्व छ । त्यसैले भगवान बुद्धले यस कर्मस्थानलाई आफैले महत्वकासाथ प्रयोग गर्नुभई भिक्षुहरूलाई पनि यही कर्मस्थानको अभ्यास गर्न उपदेश दिनुभएको थियो ।

विभिन्न चरित्रका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुने कर्मस्थानको उपयोगिताबारे भगवानले भन्नुभएको छ -

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| १) रागचरित पुद्गलको लागि       | - दस अशुभ र कायगतानुस्मृति कर्मस्थान ।          |
| २) द्वेषचरित पुद्गलको लागि     | - चार ब्रम्हविहार र चार वर्ण-कसिनको कर्मस्थान । |
| ३) मोह/वितर्क चरित्रको लागि    | - आनापानानुस्मृति कर्मस्थान ।                   |
| ४) श्रद्धाचरित्र पुद्गलको लागि | - सुरुका ६ वटा अनुस्मृतिहरूको कर्मस्थान ।       |

५) बुद्धिचरित्र पुद्गलको लागि - मरणानुस्मृति र  
उपसमानुस्मृतिको कर्मस्थान ।

६) चारधातु व्यवस्थान र आहारको विषयमा - प्रतिकूल संज्ञा  
कर्मस्थान ।

७) बाँकी रहेका कसिण र चार आरुप्य - सबैका लागि उपयुक्त  
कर्मस्थान हुन् ।

यी उपयोगिताहरूलाई राम्ररी बुझी आफ्ना चित्तस्थितिअनुकूलको  
कर्मस्थानमा चित्त एकाग्र गर्ने कार्य ध्यान-साधनामा लाग्ने साधकहरूका  
लागि उपयुक्त हुने देखिन्छ ।

## घ) आनापान भावनाको चिनारी

(विषयना ध्यानको लागि पूर्वाधारको रूपमा)

अब समाधि लाभ गर्ने बारेमा केही चर्चा गरिने छ । मनको  
एकाग्रता नै समाधि हो भन्ने कुरा हामीले बुझ्यौं । ठीकरूपले ठीक  
आलम्बनमा मनलाई केन्द्रित गरी राग, द्वेष र मोहरूपी बादलले मनलाई  
छोप्न नदिई उक्त आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु सम्यक-समाधि हो ।

भगवान बुद्धले आनापान-स्मृति-भावनाअन्तर्गत हामीलाई यस्तो  
एउटा आलम्बन दिनुभएको छ जसमा मन एकाग्र पार्नाले चित्तमा राग, द्वेष  
र मोहरूपि धुलो (मैल) चढ्न पाउँदैन । त्यो आलम्बन हो - आफ्नै  
सासप्रति मनलाई सजग र सचेत पार्नु ।

अब आनापानको विषयमा परिचयात्मक वर्णन प्रस्तुत गरिन्छ ।  
सास शुद्ध प्राकृतिक हो । यो सबै जीवित प्राणीहरूसित जीवनको पहिलो  
चरणदेखि अन्तिम चरणसम्म हुन्छ । यो विकारविहिन आलम्बन हो । सास  
आएको गएकोमा कसैलाई रिस वा लोभ हुँदैन । अन्तर्मनको विकारले शीर  
उठाएको बेला त्यस विकारको निरीक्षण गर्न र त्यसलाई उपशमन गर्न यो  
उपर्युक्त औजार सिद्ध हुन्छ ।

बाँदर एक हाँगाबाट अर्को हाँगामा उफ्रीउफ्री हिँड्छ । हाम्रो चंचल

मन पनि एक आलम्बनबाट अर्को आलम्बनमा विश्राम नै नगरी उफ्रीउफ्री हिँड्छ । त्यस्तो चंचल मनलाई वशमा लिन, अकुशल विचारले मन धमिल्याउन नदिन र समाधिस्थ हुन शमथ-भावनाअन्तर्गत भगवान बुद्धले आनापान-स्मृति-भावनाको देशना गर्नुभएको छ । यस भावना वृद्धिको लागि मनलाई सासको आवागमनमा स्थापित गर्नुपर्छ । सास जसरी आइरहेको होस्, जसरी गइरहेको होस् - दायाँ नाकको प्वालबाट, बायाँ नाकको प्वालबाट वा दुवै नाकको प्वालबाट - मनलाई त्यसै सासमा केन्द्रित गरी सचेत मनले सासको र सासको गतिको जानकारी लिइरहनुपर्छ । सास छिटो आइरहेको होस् वा ढिलो, लामो होस् वा छोटो - यसमा ध्यान नदिइकन जस्तो छ त्यस्तो सासको निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । शुद्ध स्वाभाविक सासलाई लगातार जति लामो समयसम्म सकिन्छ नटुटाइकन निरीक्षण गर्न सकियो त्यति राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा हामीलाई अनुभव हुनसक्छ कि मन बारम्बार बाहिर भाग्दछ । पुनः होसमा आउनेबित्तिकै मनलाई फर्काएर ल्याई सासमा राख्नुपर्छ । फेरि भाग्दछ, फेरि फिर्ता ल्याई सासमा काम गर्न लगाउनुपर्छ । यसमा धैर्यता र होस दुवै आवश्यक हुन्छ । यसो गर्दैजाँदा मन क्रमशः आफ्नो वशमा आउन थाल्छ । यसले मनको एकाग्रता तीव्र र तीक्ष्ण हुन्छ । तर आनापान ध्यान साधनाको बेला यी तल दिइएका सामान्य नियमलाई पालना गरेको खण्डमा ध्यान राम्रो हुन सक्दछ ।

- १) धेरै नखाने ।
- २) आलस्य भएमा ३/४ सास अलि छिटो तान्ने छोड्ने तर होसपूर्वक ।
- ३) भित्र बसेर ध्यान गर्ने, खुल्लामा होइन । खुल्लामा सास राम्ररी आए गएको चाल पाउन सकिँदैन ।
- ४) कुरा बढी नगर्ने । धेरै कुरा गरेमा त्यही कुरा सम्भेर मन बाहिर घचेटिन्छ, भित्र ल्याउन कठिन पर्छ ।
- ५) आर्य मौनमा रहने । मौनमा नरहे शील छुट्छ र शील छुटेमा समाधि लाभ हुँदैन ।

हामीले बुझ्यौं, आनापान अभ्यासबाट मन वशमा लिन सकिन्छ । तर हाम्रो उद्देश्य मनलाई वशमा राख्नुमा मात्र सीमित हुनुहुँदैन । मनलाई

निर्मल गर्ने प्रमुख उद्देश्य हुनुपर्छ । मन निर्मल पार्न मनको अन्तस्करणमा जमिरहेको क्लेशरूपी धुलो टकटक्याउनु पर्दछ अर्थात् मनको विकारलाई क्रमशः उखेली फाल्नुपर्छ । त्यसको लागि प्रज्ञाको कैची चाहिन्छ । भनाइको मतलब प्रज्ञा पुष्ट गर्नुपर्छ । प्रज्ञा पुष्ट गर्नको लागि भगवान बुद्धले विपश्यना भावनाको उपदेश गर्नुभएको छ ।

## ड) विपश्यना-ध्यान भावना र यसको उपयोगिता

अब विपश्यना भावनाको परिचयात्मक वर्णन र त्यसको उपयोगिता प्रस्तुत गरिन्छ । नाम (चित्त) र रूप (शरीर) को धरातलमा निरन्तर भइरहने स्थूल देखि सूक्ष्मतिसूक्ष्म घटनालाई अनित्य, दुःख अनात्माको दृष्टिले विशेष प्रकारले हेर्नु (अनुभूत गर्नु)लाई नै विपश्यना भनिन्छ । विपश्यना ज्ञान, संवृतिसत्य (ब्यवहारिक सत्य)लाई अपरेशन गरेभैं चिरी परमार्थ सत्यसम्म लिएर अगाडि बढ्ने धर्म हो । विपश्यना वास्तविकरूपमा जस्तो छ त्यस्तै यथाभूत जान्ने ज्ञान हो । अन्तर्मुखी भएर धर्महरूको विशेषरूपले दर्शन गर्नु नै विपश्यना हो । आसक्ति टुटेपछि मनको पिंधमा ढविएर रहेको विकारको यथाभूत, यथास्वभाव यथालक्षण दर्शन हुन्छ र त्यसको समतायुक्त निरीक्षणद्वारा तिनको निराकरण पनि हुन्छ । त्यही नै विपश्यनाको कल्याणकारी काम हो । यसैबाट विकारविहीन अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । यो काम निरन्तरको अभ्यासमा निर्भर गर्दछ ।

विपश्यना ज्ञान २६०० वर्षअघि भगवान गौतम बुद्धले स्वयं भाविता गरी पत्ता लगाउनु भई प्रतिपादित गर्नुभएको थियो । यही ज्ञानद्वारा नै उहाँले सम्पूर्ण क्लेशबाट मुक्ति पाउनुभयो अनि निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो । यस विद्यालाई ४५ वर्षसम्म गाउँगाउँ, नगरनगर, प्रदेशप्रदेश चाहार्दै बाँड्नुभयो । कैयौं मानिसहरू यही विद्याको अनुशरण गरी दुःख-बन्धनबाट सदाको लागि मुक्त भए । भगवानले सबैको लागि कल्याणको मार्ग खोलिदिनुभयो ।

हालै दिवंगत हुनुभएका विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले यसै विद्यालाई ब्रम्हदेश (बर्मा, हाल म्यान्मार)बाट सिकी, अभ्याससमेत गरी भारत लगायत धेरै मुलुकमा खोलिएका विपश्यना केन्द्रहरूमार्फत् विपश्यना साधनाको प्रचार प्रसार गर्दै र निर्देशन दिँदैआउनुभएको छ । हाल काठमाडौंको

बुढानीलकण्ठको मुहान पोखरीमा 'धर्मश्रृङ्ग' नामले खोलिएको नेपाल विपश्यना केन्द्रमार्फत् महिनाको दुईपल्ट शिविर संचालन गर्दैआइरहेको छ । उक्त शिविरमा सहभागी भई धेरैले लाभ उठाइरहेका छन् । यस्तै विश्वका अन्य स्थानहरूमा पनि ।

हाम्रो शरीर रूप हो र चित्त नाम हो । मनको तरंग रूपको तरंगमा र रूपको तरंग मनको तरंगमा बदलिरहन्छ । भित्रको होस् वा बाहिरको, सबै वस्तुहरू तरंगै तरंग, प्रज्वलन नै प्रज्वलन हुन् । सबै उत्पत्ति भई नष्ट भइरहेका छन् । सबै अलग अलग भए पनि एकै ठाउँमा एक्यबद्ध छन् । आँखाले नै नभ्याउने अति सूक्ष्म कणहरूले बनेका हुन्छन् - सबै जीवित प्राणीहरू र निर्जीव वस्तुहरू । ती सूक्ष्म कणहरूलाई भगवान बुद्धले 'कलाप' को संज्ञा दिनुभएको छ । प्रत्येक कलापमा ८ तत्व मिसिएका हुन्छन् । पृथ्वी (माटो), आपो (पानी), तेजो (अग्नी) र वायो (वायु) चार महाभूत र तिनका गुण धर्म स्वभाव वर्ण, गन्ध, रस र ओज चार तत्व मिली आठ तत्व अभिन्नरूपमा रहेका हुन्छन् । त्यसलाई 'अष्ट कलाप' भनिन्छ । यो नै सूक्ष्मतम र अविभाज्य इकाइ हो ।

हाम्रो शरीर र मन पनि यस्तै अष्ट कलापको पुञ्ज हो र एक निमेषमा असंख्य कलापहरू (१ लाख करोड) उत्पन्न भई विनास भइरहन्छन् । मनको कलाप भौतिक कलाप भन्दा १० गुणा बढी द्रुतगतिले उत्पन्न भई नष्ट भइरहेका हुन्छन् । यति अनित्य छ हाम्रो शरीर र मन ।

सबै दुःखको मूल तृष्णा हो । तृष्णारूपी बोटलको पिंघ हुँदैन, त्यसैले जति तरल पदार्थ त्यसमा राखे पनि त्यो बोटल भरिदैन । शरीर र मनको आसक्तिको कारणले नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । जब दुःख आउँछ त्यसबेला धैर्य राखी नहडबडाइकन दुःखको मूल तृष्णा वा आसक्तिको यथार्थ दर्शन गर्नु नै सत्यको दर्शन गर्नु हो । यही दर्शन नै तृष्णाबाट विमुक्त हुने सरल मार्ग हो । यही विपश्यना साधना हो । त्यस्तै अन्तर्मुखी भएर गरिएको अनुभवद्वारा अनित्य दुःख अनात्माको बोध गर्नु नै मुक्ति (निर्वाण)को मार्ग अनुशरण गर्नु हो ।

हाम्रो लक्ष्य हनुपर्छ, नयाँ संस्कार नबनून् अनि पुराना नास भइजाऊन् । यस कार्यका लागि विपश्यना-ध्यान आवश्यक साधन हो ।

जब विकारलाई प्रज्ञा चक्षुद्वारा देख्दछौं, नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन र पुराना उदीर्णा भई समाप्त हुन्छन् ।

जब आनापान अभ्यासद्वारा मन एकाग्र हुन्छ वा हाम्रो वशमा आउँछ, मनलाई शरीरको विभिन्न भागमा क्रमशः लगी त्यहाँ उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूलाई यथाभूत निरीक्षण गर्नुपर्छ । मनको स्वभाव यस्तो हुन्छ कि एकछिन पनि राग द्वेषरूपी पापकर्मबाट विरत रहन मान्दैन । मनरूपी गाडीलाई बढाउन राग द्वेषरूपी पेट्रोलको आवश्यक पर्दछ । भनिएको पनि छ - 'पापस्मि समते मनो' अर्थात् मन पापमै रमाउँछ ।

जब मन राग द्वेषविहिन आलम्बनमा एकाग्र हुन पुग्दछ, मनलाई बाहिरबाट नयाँ खाना आउन बन्द हुन्छ अनि पुरानो विकार जुन मनको धरातलमा संग्रहित रहेको हुन्छ, मनको सतहमा उत्रिन्छ । ती विकारहरू एकएक गरी संवेदनाको रूपमा शरीरको सतहमा प्रकट हुन्छन् । त्यसबेला शरीरमा अनेक प्रकारको हलचल हुन थाल्दछ, कहिले दुखेजस्तो, चिलाएजस्तो, फुलेजस्तो, भिजेजस्तो, सुकेजस्तो, कीरा सग्बगाएजस्तो, भारी भएजस्तो, हलुका भएजस्तो, हाइसञ्चो भएजस्तो, कम्पायमान भएजस्तो, भ्रमभ्रमाएजस्तो, धकधक भएजस्तो, हल्लिएजस्तो, स्थिर भएजस्तो, शरीर नै हराएजस्तो, पग्लेजस्तो, जमेजस्तो अनेकन प्रकारले संवेदनाको महसुस हुनसक्छ ।

सदैव यस्तै संवेदना भइरहनुपर्छ भन्ने छैन । जे भइरहेको छ त्यसमा शान्त मनले सजग मनले होस राखेर ती संवेदनाहरूको यथाभूत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । त्यसमा प्रिय वा अप्रियको कुनै प्रतिक्रिया गर्नुहुँदैन । सुखको संवेदना राग (लोभ) को प्रतिक्रिया हुनगयो भने रागकै संस्कार वृद्धि हुन्छ र द्वेष (क्रोध, घृणा) को प्रतिक्रिया हुनगयो भने द्वेषकै संस्कारमा वृद्धि हुन्छ । हामीलाई दुःख दिने ती राग र द्वेषकै संचित संस्कार नै त हुन् । त्यसैले संवेदना जस्तोसुकै हुन् वा जुनसुकै कारणले उत्पन्न भइरहेका हुन्, ती अनित्य हुन्, दुःखदायी हुन् र अनात्मा हुन् भनी बोध गर्नुपर्छ । ती संवेदनाहरू सदा रहिरहने होइनन् । फेरि ती हाम्रो अधीनमा पनि छैनन् । हामीले 'जा' भनेर खुरूक्क जाने र 'बस' भनेर थपक्क बस्ने पनि होइनन् । समय भएपछि ती आफै जान्छन्, 'पर्ख' भनेर पर्खने पनि होइनन् । यसरी विपश्यना भावना गरून्जेल वा पछि पनि अनित्यताको बोध जगाइराख्नुपर्छ ।



यसमा सफलता पाइयो भने हामीमा भएको अविद्या हट्छ अनि जसरी बत्ती बाल्दा अन्धकार हट्छ त्यस्तै प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्यारूपी अन्धकार हटाइदिन्छ । दुःखका कारण बनेका ती विकार हटेपछि दुःखका कारणहरूबाट हामी क्रमशः उम्किन्छौं र दुःखभागी हुनबाट जोगिन्छौं ।

जतिजति पुराना संस्कारहरू संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन्छन् र तिनमा अनित्य बोध जगाई तिनको प्रहाण गर्दैजान्छौं, त्यतित्यति दुःखबाट हामी टाढिँदैजान्छौं । जतिजति दुःखबाट टाढिँन्छौं, त्यतित्यति सुखको पनि अभिवृद्धि हुँदैजान्छ । नयाँ संस्कारहरू नथपिने र पुराना क्रमशः क्षीण हुँदैजाने क्रमले एकदिन सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट हामी मुक्त हुनपुग्दछौं । यही नै निर्वाणको साक्षात्कार हो । यही नै दुःख-मुक्ति हो । यही नै जन्मजन्मान्तरदेखिको बन्धनबाट छुटकारा हो ।

विपश्यना साधनाको उपयोगिता यिनै हुन् । आआँ, हामी पनि भगवान बुझ्ने हामीमाथि ठूलो अनुकम्पा राख्नुभई दिनुभएको यस 'विपश्यना ध्यान भावना' को लाभ उठाऔं र जन्म-मरणको कुचक्रबाट सदाको लागि छुटौं ।



**रूपेण संकिलेत्येन न किलेसन्ति मानव ।**

**रूप सुद्धं विसुद्धन्ति, नआक्खातं महिसिनं ॥**

अर्थ -

रूप फोहर हुँदा कसैलाई फोहरी भन्न हुँदैन । त्यस्तै रूप सफा हुँदा त्यो व्यक्ति पवित्र हो भनेर पनि भगवानले भन्नुभएको छैन ।

**चित्तेन संकिलेत्येन, किलेसन्ति मानव ।**

**चित्त सुद्धं विसुद्धन्ति, इति वुत्ता महिसिनं ॥**

अर्थ -

चित्त दुषित छ भने त्यो व्यक्ति फोहरी हो । चित्त शुद्ध हुनेलाई मात्र पवित्र व्यक्ति हो भनेर भगवानले भन्नुभएको छ ।



## परिच्छेद - ५

### गृही विनय (गृहस्थहरूका लागि शिक्षा)

#### क) प्राक्कथन

मानिस शान्ति चाहन्छ । सुख चाहन्छ । तर चाहेर मात्र केही हुने होइन । त्यसको लागि मानिसले परस्परमा सद्भावना, सहिष्णुता र सहयोगको भावना विकसित गर्नुपर्दछ । एक अर्कामा मैत्रीपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्दछ । ठूलो सानोको भेदभाव राख्नुहुँदैन । सानोले ठूलोप्रति मात्र कर्तव्य पूरा गरेर पुग्दैन, ठूलोले सानोप्रति पनि आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्न पछि पर्न हुँदैन । समाजमा प्रत्येक वर्गले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट आ-आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेमा परिवार एवं समाजमा सुख शान्तिको बास हुन्छ । मानिसले सच्चा शान्तिको रसास्वादन गर्न सक्दछ र साँचो मानेमा जीवन जिउनको सार्थकता रहन्छ । मानव जीवनको सफलता पनि यसैमा अन्तर्निहित छ ।

आजभन्दा छब्बीस सय वर्षअघि भगवान गौतम बुद्धले सिंगालपुत्रलाई ६ दिशालाई नमस्कार गरिरहेको सिलसिलामा दिनुभएको उपदेशलाई मनन गरी व्यवहारमा उतार्न सकिएमा हाम्रो पारिवारिक र सामाजिक जीवन सुखमय हुनेछ र हाल परिवार परिवार र समाज समाजमा विद्यमान रहेका सबै किसिमका कलह, भगडा, ब्यभिचार, चोरी जस्ता पारिवारिक र सामाजिक विसंगतिहरू र अपराधजन्य विषमताहरू विलीन हुनेछन् भन्ने कुरामा हामी निश्चिन्त हुन सक्नेछौं ।

सिंगालपुत्रलाई उनको बाबुले भनेर गएको भनी अर्थ नबुझिकन ६ दिशालाई नमस्कार गरिरहेको देखेर भगवान बुद्धले उनलाई ६ दिशा के हुन् र ती दिशालाई नमस्कार गर्नुपर्ने खास तात्पर्य के हो भन्ने बारेमा राम्ररी

सम्भाउनुभएको थियो । त्यसलाई आफ्नो साथै अर्काको कल्याणार्थ व्यवहारमा उतार्न उपदेश दिनुभएको थियो जुन सिंगोलोवाद सूत्रको नामले प्रख्यात छ । सो ६ दिशाको अर्थ र नमस्कार गर्नुको तात्पर्य तल दिइएको छ -

## ख) आपसी कर्तव्य-बोधको शिक्षा

(६ दिशा र तिनको अर्थ) :

### ६ दिशाको अर्थ -

- |                |                           |
|----------------|---------------------------|
| १) पूर्व दिशा  | - आमाबाबु/छोराछोरी        |
| २) दक्षिण दिशा | - आचार्य तथा गुरुजन/शिष्य |
| ३) पश्चिम दिशा | - पति/पत्नी               |
| ४) उत्तर दिशा  | - मित्रजन                 |
| ५) उर्द्ध दिशा | - श्रमण ब्राम्हण/गृहस्थ   |
| ६) अधो दिशा    | - मालिक/नोकर              |

यी ६ दिशाहरूलाई नमस्कार गर्नुपर्ने तात्पर्य -

### १) आमाबाबुप्रति छोराछोरीको कर्तव्य (पूर्व दिशा)

क) बाल्यावस्थामा आफू असक्त हुँदा आमाबाबुले आफ्नो सुखको ख्याल नगरी खुवाई पियाई, मलमुत्र सफा गरी, विरामी हुँदा औषधि खुवाई, सेवा सुश्रुषा गरी, विद्या पढाई योग्य र सक्षम बनाई दिएबापत आफूले पनि आमाबाबुलाई वृद्धावस्थामा त्यसरी नै सेवा टहल गरिदिने, अशक्त विरामी हुँदा औषधिमूलो गरिदिने, धर्ममा प्रवृत्त नभएका भए धर्ममा प्रवृत्त गराइदिने काम गर्नुपर्छ । खराब आचरण भएका भए असल आचरण धारण गराइदिन मद्दत गर्नुपर्छ ।

ख) आमाबाबुलाई आइपरेको काम वा आइपर्ने काममा सहयोग गरी सजिलो पारिदिनुपर्छ । गाह्रो साह्रो आपद विपदमा मूक दर्शक नबनी आपदमुक्त गरिदिनुपर्छ ।

ग) कुलवंश स्थिर गर्नुपर्छ । कमाइराखेको धनसम्पत्तिको रक्षा गर्नुपर्छ । फजुलखर्ची बन्नुहुँदैन । बरू त्यसमा वृद्धि गर्नुपर्छ र त्यस धनलाई धर्म कार्यमा पनि लगाउनुपर्छ ।

- घ) अंश लिन योग्य बन्नुपर्छ । आमाबाबुले आज्ञा मान्नुपर्छ । कुलांगार बन्नुहुँदैन । कुल वंशको रक्षा गर्नुपर्छ ।
- ङ) आमाबाबु परलोक भइसकेको भए उनीहरूको नाममा धर्मकर्म गरिदिने, भोजन वस्त्रादि दान दिने, पुण्य आर्जन गरी पुण्य बाँडिदिने र कीर्ति राखिदिने काम गरिदिनुपर्छ । आमाबाबु अहिले जीवितै भए उनीहरूलाई अनेक प्रकारले सुख/सुविधा दिने काम गरिदिनुपर्छ ।

## छोराछोरीप्रति आमाबाबुको कर्तव्य -

- क) आमाबाबुले छोराछोरीलाई नराम्रो संगत गर्न दिनुहुँदैन । प्राणीघात गर्ने, परवस्तु लिने, ब्यभिचार गर्ने, सुरापान वा मादक पदार्थ सेवन गर्नेजस्ता दुष्शील र घृणित काम गर्न दिनुहुन्न । जसरी हुन्छ छोराछोरीलाई पापकर्म देखि टाढा राख्ने काम गर्नुपर्छ ।
- ख) असल ब्यवसायमा लगाउनुपर्छ । खराब संगतमा लाग्न दिन हुँदैन । साधु सन्त ज्ञानीजनहरूको संगत गराउनुपर्छ । मिजासले भए पनि धर्ममा मन लगाउन प्रेरणा दिनुपर्दछ । मितब्ययी बन्ने शिक्षा दिने र सुशिक्षित हुने अवसर दिनुपर्छ ।
- ग) उमेर पुगेपछि यथायोग्य वर वा वधुसित विवाह गरिदिनुपर्छ । पूर्ण कजाई गर्नुहुन्न वा पूर्ण रजाईको छुट पनि दिनुहुन्न ।

## २) आचार्य गुरुजनप्रति शिष्यको कर्तव्य (दक्षिण दिशा)

- क) गुरुजनको आदर सत्कार गर्नुपर्छ । उनीहरूको गौरव राख्नुपर्छ । 'गुरुदेवो भवः' भनिएभै गुरुदेवको आज्ञापालन गर्नुपर्छ ।
- ख) गुरुको सेवा गर्नुपर्छ । गुरु आचार्यकहाँ बारम्बार गई विद्याध्ययनको अतिरिक्त गुरुलाई परिआएको काममा सेवा कार्य गरिदिनुपर्छ ।
- ग) एकाग्र चित्तले विद्या अध्ययन गर्नुपर्छ । नबुझेको कुरा गुरुसँग सोधी ज्ञान हासिल गर्नुपर्छ । आफ्नो शंका समाधान गर्नुपर्छ ।
- घ) गुरुको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ र फुर्सदको बेला गुरुको सानातिना काम पनि गरिदिनुपर्छ । गुरुको काम सरल बनाइदिनुपर्छ ।

ड) दिइएको पाठ बारम्बार घोकी पढी कण्ठस्थ गर्नुपर्छ । तन मन दिएर पढ्नुपर्छ र पढेका कुरालाई हृदयंगम गर्नुपर्छ ।

### शिष्यप्रति गुरुजनको कर्तव्य -

- क) आफ्नो शिष्यलाई सुविनित बनाइदिनुपर्छ । असल संगतमा लाग्ने प्रेरणा दिनुपर्छ । मिलनसार बनी आफ्नो तथा अर्काको हित सुख हुने काम गर्न सिकाइदिनुपर्छ । सदाचारी र आज्ञाकारी बन्न र शुद्ध जीवन जिउन प्रेरणा दिनुपर्छ ।
- ख) राम्ररी अध्यापन गरिदिनुपर्छ । कठिन पाठ्य विषयलाई सविस्तार वर्णन गरी बुझाइदिनुपर्छ । नबुझेको शब्दार्थ भावार्थ बुझाउन उपमा, दृष्टान्त र प्रमाणसमेत दिएर बुझाइदिनुपर्छ । साथै नैतिक शिक्षा पनि दिनुपर्छ ।
- ग) धर्म, अधर्म, पाप, पुण्य, शील सदाचार विषयमा बोध गराइदिनुपर्छ । समय परिस्थिति सुहाउँदो हित हुने सल्लाह र उपदेश दिनुपर्छ ।
- घ) आफ्नो शिष्यको परिचय दिँदा उसको गुण वर्णन गरी उसमा उत्साह र विश्वास उत्पन्न गराइदिनुपर्छ । हितकारी काममा उनको हौसला बढाइदिनुपर्छ ।
- ड) आफ्नो शिष्यलाई योग्य र कर्मठ बनाई विद्यामा पारंगत गराइदिनुपर्छ । कहींबाट पनि आफ्नो शिष्यलाई हानी हुन नदिई लाभ प्राप्त हुने गरी उपकार गरिदिनुपर्छ ।

### ३) पत्नीप्रति पतिको कर्तव्य (पश्चिम दिशा) -

- क) पतिले आफ्नी पत्नीलाई यथायोग्य सम्मान दिनुपर्छ । प्रेमपूर्वक सम्बोधन गर्नुपर्छ । पत्नीको मनमा प्रशन्नता भरिदिनुपर्छ । अपमान गर्नुहुँदैन ।
- ख) पत्नीलाई कडा वचन प्रहार गर्नुहुन्न । आफ्नो सुख दुःखको सहृदयी मित्र ठानी तदनुसार व्यवहार गर्नुपर्छ । अपमानित हुने गरी क्षुद्र वचन बोल्न हुँदैन । क्षुद्र वचनले काम पनि अराउनुहुन्न ।

- ग) आफ्नी पत्नीबाहेक अरू स्त्रीसँग लाग्नुहुन्न । आफ्नो पत्नीलाई अर्धाङ्गिनी सम्झी आफूले पनि पतिव्रत-धर्म पालन गर्नुपर्छ ।
- घ) घरको धन सम्पत्ति पत्नीकै जिम्मा सुम्पनुपर्छ । तिनलाई विश्वास गर्नुपर्छ । भान्छाको अधिकार दिनुपर्छ । राम्ररी खानपिनको प्रबन्ध गरी सुख ऐश्वर्य दिनुपर्छ ।
- ङ) आफ्नो गच्छेअनुसार समय समयमा लुगा, गहना आदि दिनुपर्छ । तर ऋण लिएर पत्नी सिंगार्नु उचित होइन । आफ्नो गृहस्थाश्रममा आँच नआउने गरी पत्नीलाई आभुषण र वस्त्र दिई सन्तुष्ट पार्नुपर्छ ।

### पतिप्रति पत्नीको कर्तव्य -

- क) पतिसेवा तन मनले गर्नुपर्छ । गरिनुपर्ने काम र भान्छाको काम यथासमय गर्नुपर्छ । अल्सी मानेर बस्न हुँदैन । पतिप्रतिको आफ्नो कर्तव्य राम्ररी निभाउनुपर्छ ।
- ख) आफ्नो पतिको इज्जत बढ्ने काममा अग्रसर हुनुपर्छ । पतिको वा आफ्नो नातेदार इष्टमित्र आउँदा स्वागत सत्कार गर्नुपर्छ । बेला बेलामा निमन्त्रणा पनि दिनुपर्छ । छरछिमेक र इष्टमित्रहरूसँग मेलमिलाप र सौहार्दता राख्नुपर्छ ।
- ग) आफ्नो पतिबाहेक अरू पुरुषको सपनामा पनि इच्छा राख्नुहुँदैन । पतिव्रता धर्म पालन गर्नुपर्छ । आफ्नो बल, बुद्धि र वस्तुद्वारा आफ्नो पतिलाई हर तरहले आपद विपदबाट बचाउनुपर्छ । तमासा हेरिराख्न हुँदैन ।
- घ) पतिसँग अनावश्यक विवाद गर्ने, कर्कश वचन बोल्ने र छुद्र व्यवहार गर्ने गर्नुहुँदैन । सुख दुःखमा अभिन्न साथी बन्नुपर्छ ।

### ४) मित्रप्रति आफ्नो कर्तव्य (उत्तर दिशा) -

- क) आफूलाई उपकार गर्ने मित्रलाई आफूले पनि सेवा उपकार गर्नुपर्छ । आफूसँग भएको वस्तु दिएर होस् वा सेवा कार्य गरेर होस् उपकार गर्न चुक्नुहुँदैन ।

- ख) मित्रको चित्त प्रशन्न पारिदिनुपर्छ । कुरा ढाँटी मित्रको चित्त दुखाउनुहुँदैन ।
- ग) जुन काम गर्दा मित्रलाई फाइदा पुग्दछ, त्यो काम यथाशिघ्र गरिदिनुपर्छ । नजानेको काम सिकाइदिने र भूल गरेमा सच्याइदिने काम गर्नुपर्छ । नराम्रो बानी मित्रमा छ भने पनि त्यसलाई छुटाई राम्रो बानी बसाल्न सघाउनुपर्दछ ।
- घ) सुख दुःखमा साथ दिनुपर्छ । मित्रलाई आफूभै ठान्नुपर्छ । मित्रलाई दुःखको बेला हरतरहले मद्दत गर्नुपर्छ ।
- ङ) मित्रसँग छलकपट कदापि गर्नुहुन्न । सत्य कुरा बोलिदिनुपर्छ । सत्य वचनद्वारा मित्रको हित चिताउनुपर्छ ।

### मित्रप्रति मित्रको कर्तव्य -

- क) सुरापान वा मादक पदार्थ सेवन गरी बेहोस हुँदा मित्रको रक्षा गर्नुपर्छ ।
- ख) बेहोस अवस्थामा मित्रको धन सम्पत्तिको सुरक्षा गरिदिनुपर्छ ।
- ग) भयको अवस्थामा आफ्नो शरण दिनुपर्छ । अन्तर्मनदेखि मित्रको कल्याणको लागि काम गरिदिनुपर्छ ।
- घ) आपद विपदको बेला उपकार गरिदिनुपर्छ ।
- ङ) मित्र एक जनालाई मात्र नभई मित्रको छोराछोरी र परिवारसमेतलाई मान मर्यादा र स्नेह राखी राम्रो ब्यवहार गर्नुपर्छ ।

### ५) श्रमण ब्राम्हणप्रति आफ्नो कर्तव्य (उर्द्ध दिशा) -

- क) समय समयमा मैत्रीपूर्वक निमन्त्रणा गर्नुपर्छ र आदर र मैत्रीपूर्वक ब्यवहार गर्नुपर्छ । मैत्रीपूर्वक कार्यद्वारा सेवा गर्नुपर्छ ।
- ख) भिक्षाटन गर्न आउँदा थाहा नपाएका अरूलाई पनि सूचना गर्नुपर्छ । यसरी दान दिनुपर्छ भनी अरूलाई पनि सिकाइदिनुपर्छ । सबैको अधिलिप्त श्रमणको गुण बखान गरी श्रद्धा चित्त उत्पन्न गराइदिनुपर्छ ।

- ग) मैत्रीभाव राखी निरोगिताको र सुख वृद्धिको कामना गर्नुपर्छ ।  
कल्याणको कामना गरी उपकार गरिदिनुपर्छ ।
- घ) श्रमण ब्राम्हणको निमित्त ढोका सदैव खुल्ला राख्नुपर्छ । जहिलेसुकै  
आएमा पनि स्वागत सत्कार गर्नुपर्छ । दान दिनमा आनाकानी गर्न  
हुँदैन ।
- ङ) खाने पिउने कुराले सेवा गर्नुपर्छ । समयानुकूल ठोस, तरल खाद्य  
वा पेय पदार्थले श्रमण ब्राम्हणहरूको क्षुधा शान्त गरिदिनुपर्छ ।

### गृहस्थप्रति श्रमण ब्राम्हणको कर्तव्यः

- क) पापकर्मबाट विरत गराइदिनुपर्छ । सतपुरुषहरूको संगत गर्न  
लगाउनुपर्छ र मिथ्यादृष्टि राख्न दिन हुँदैन ।
- ख) असल काम गर्नमा प्रेरणा दिनुपर्छ । शील सदाचार सिकाइदिनुपर्छ ।  
दान शील भावनाको अभ्यास गर्ने उपदेश दिनुपर्छ ।
- ग) दातावर्गको हित सुखको कामना गर्नुपर्छ । सदा सुखी होस्, निरोगी  
होस्, शत्रु नहोस्, फलोस् फुलोस् भनी कल्याण चिताउनुपर्छ ।  
दाताहरू लौकिक र लोकुत्तर लाभी होउन् भन्ने कामनासहित  
तत्कार्यमा मनसा वाचा कर्मणा उद्यत रहनुपर्छ ।
- घ) अनेक प्रकारका उपदेशयुक्त कथाहरू सुनाई दाताको आचरण शुद्ध  
पारिदिनुपर्छ । नयाँनयाँ ज्ञान बुद्धि हुने अति दिई दाताको उपकार  
गरिदिनुपर्छ ।
- ङ) दुष्शील हुनबाट बचाइदिनुपर्छ । प्राणीघात गर्ने, चोरी गर्ने, ब्यभिचार  
गर्ने, भूठ बोल्ने र मादक पदार्थ सेवन गर्नेजस्ता कुकर्मबाट  
बचाइदिनुपर्छ । सुगतिमा पुग्ने उपाय बताइदिनुपर्छ वा कल्याणकारी  
शिक्षा दिनुपर्छ ।

### ६) नोकर चाकरप्रति मालिकको कर्तव्य (अधो दिशा)

- क) नोकर चाकरलाई काम अराउँदा उसको शारीरिक शक्तिअनुसार  
काम दिनुपर्छ । बच्चा, युवक, स्त्री, वयस्क र बुढा हेरी दिइएको



काम गर्न सक्ने नसक्ने विचार गरी उचित काम उचित नोकरलाई दिनुपर्छ ।

- ख) कामअनुसारको वेतन पनि ठीकठीक समयमा दिनुपर्छ । खाना पनि ठीकठीक समयमा दिनुपर्छ । हेला गर्नुहुँदैन । अन्यथा उसले मालिकको बदनाम गराउन पनि सक्छ । आफू निन्दाबाट बच्न पनि मालिकले नोकरसित उचित व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- ग) नोकर विरामी भएमा औषधी उपचार गरिदिनुपर्छ । बेवास्ता गर्नुहुन्न । दयाभाव राखी सेवा गरेमा आफू निन्दाबाट बचिन्छ । आफ्नै कीर्ति फैलिन्छ ।
- घ) आफूले जे खाने हो त्यसको केही भाग नोकर चाकरलाई पनि खुवाउनुपर्छ । बाँडी चुँडी खानुपर्छ । यसबाट मालिकप्रति नोकरको सद्भाव र भक्ति कायम रहने मात्र नभई वृद्धिसमेत हुन्छ ।
- ङ) चाडपर्वको बेला चाहिएमा छुट्टि दिनुपर्छ । सधैं काममा जोताइराख्न हुँदैन । चाडपर्वबाहेक बीचबीचमा बिदा दिने वा आराम दिने पनि गर्नुपर्छ ।

### मालिकप्रति नोकर चाकरको कर्तव्य -

- क) मालिक उठ्नु अगाडी नै उठ्नुपर्छ र घरको आवश्यक काम सक्नुपर्छ । धेरै बेर सुतिरहनुहुँदैन । यसले आफैलाई हानी गर्छ ।
- ख) बेलुकी मालिक सुतिसकेपछि मात्र आफू सुत्नुपर्छ । मालिकलाई चाहिएको बेला आफू तयार रहनुपर्छ । काम गर्न सदा तत्पर र सजग रहनुपर्छ ।
- ग) मालिकले नदिइकन कुनै वस्तु पनि लिन हुँदैन । यसबाट आफ्नो इमान्दारिताको परिचय हुन्छ र मालिकको प्रिय पात्र होइन्छ । इमान्दारिता नै आफ्नो रोजगारको अचुक साधन हो भन्ने कुरा नोकर चाकरले बुझ्नुपर्छ ।
- घ) कुनै पनि काम अधुरो छोड्नुहुँदैन, पूर्णरूपले सिध्याउनुपर्छ । सफा सुगंध गर्ने काममा अल्छी मान्नुहुँदैन । मालिकको मन खिन्न पार्ने

काम कहिल्यै गर्नुहुँदैन । आफ्नो काम निपुणतापूर्वक गर्नुपर्छ ।  
 ड) मालिकको गुणगान गर्नुपर्छ । मालिक दयालु भएको, आफूसित  
 समान व्यवहार गरेको, कडा वचन कहिल्यै नबोलेको र नोकर हुँ  
 भन्ने भावनासम्म पनि कहिल्यै नआएको कुरा अरूलाई बताउनुपर्छ ।  
 यसले आफैलाई हित गर्दछ ।

यिनै हुन् - ६ दिशालाई नमस्कार गर्ने तात्पर्य । हात मात्र जोडेर  
 पुग्दैन । हात मात्र जोडेर गरिनुपर्ने कर्तव्यबाट विमुख भइयो भने नमस्कारको  
 के अर्थ रह्यो र ? त्यसैले भगवान बुद्धले सिंगालपुत्रलाई नमस्कार गर्नुको  
 अर्थ सबिस्तार सम्झाउनुभयो र गृहस्थ जीवन सुखमय बनाउने तरिका  
 सिकाउनुभयो । एकोहोरो कर्तव्य पालनले हुँदैन, दोहोरा हुनुपर्छ । अनि मात्र  
 परिवार र समाजमा शान्ति कायम हुन्छ ।

न्यक्ति ब्यक्ति अशान्त रहे परिवारमा पनि शान्ति हुँदैन र परिवार  
 परिवार अशान्त भए समाजमा शान्ति हुँदैन अनि देश एवं विश्वमा कहीं  
 पनि शान्ति दृष्टिगोचर हुँदैन । न्यक्ति ब्यक्ति, परिवार परिवारमा शान्ति  
 त्यसबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब न्यक्ति ब्यक्तिमा भातृत्व, प्रेम, त्याग,  
 सद्भावना, सहिष्णुता र व्यवहार कुशलताको प्रादुर्भाव हुन्छ । ती गुणहरूलाई  
 विकसित गर्न आपस आपसमा राम्रो व्यवहार गर्ने तरिका जान्नु अत्यन्त  
 जरूरी छ । समाजमा एक वर्गले अर्को वर्गसँग गर्ने व्यवहार परिष्कृत  
 भएमा नै साँचो अर्थमा समाजमा शान्ति सम्भव हुन्छ ।

यही कुरा यस 'सिगालोवाद-सूत्र' ले सिकाउँछ । बुद्धले दिनुभएको  
 यो उपदेश गृहस्थहरूका लागि वरदान सिद्ध छ । यसलाई चिन्तन मनन  
 गरौं र हामीमा व्यवहार कुशलता जगाई आफ्नो घरगृहस्थीमा एकआपसमा  
 प्रेम र सौहार्दतालाई बढाई अनि हाम्रो सम्पर्कमा आउने समाजका विभिन्न  
 वर्गसित सद्ब्यवहार गरौं र अरूको हित सुखमा नै आफ्नो हितसुख निहित  
 छ भन्ने तथ्यलाई शिघ्र स्वीकारौं अनि सुखी जीवन बिताऔं । यसैमा हामी  
 सबैको हितसुख एवं कल्याण छ ।

## ग) सम्पत्ति नाश हुने ६ वटा कारणहरू :

१) सुरापान आदि लागु पदार्थ सेवन गर्नु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष छ -

- (क) भएको धन सम्पत्तिको विनास हुन्छ ।
- (ख) परिवार तथा समाजमा कलह वा भैँ-भगडा हुन्छ ।
- (ग) विभिन्न प्रकारका रोगले आक्रमण गर्दछ ।
- (घ) सबैको हेलाको पात्र बनिन्छ र बदनाम हुन्छ ।
- (ङ) निर्लज्ज हुन्छ ।
- (च) प्रज्ञा (ज्ञान, बुद्धि) हीन हुन्छ ।

२) कुबेला (अबेला)सम्म घुम्नु वा बाहिर रहनु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष छ -

- (क) आफ्नो शरीरको रक्षा हुँदैन ।
- (ख) आफ्नो घर परिवारको पनि सुरक्षा हुँदैन ।
- (ग) आफ्नो धन सम्पत्तिको रक्षा हुँदैन ।
- (घ) अनेक प्रकारले अरूबाट आक्षेप तथा निन्द्य आउँछ ।
- (ङ) अरूले दोष दिन्छ वा आफूमाथि शंका गर्छ ।
- (च) अनेक प्रकारका दुःख, भय उत्पन्न हुन्छ ।

३) मनोरञ्जनमा भुल्नु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ४ दोष छ -

- (क) चलचित्र, नाटक, गीत, संगीत कहाँ के के छ जान्न मन चञ्चल भइरहन्छ ।
- (ख) मनोरञ्जनमा भुलेर समय बर्बाद हुन्छ ।
- (ग) मनोरञ्जनमा भुलेर गर्नुपर्ने काम समयमा गर्न सकिँदैन ।
- (घ) मनोरञ्जनमा भुलेर भएको सम्पत्तिको विनास हुन्छ र धनार्जन गर्न सकिँदैन ।

४) जुवा तास आदि खेल्नु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष छ -

- (क) जुवा खेल्दा जितेमा हार्नेहरू शत्रु हुन्छन् र हारेमा जित्नेहरूसँग ईर्ष्या हुन्छ ।

- (ख) जुवा खेलेर हारेमा आफ्नो धन अरूले लगेको कुरा सम्भेर पछुताउनुपर्छ ।
- (ग) धनी ब्यक्ति पनि हारेर निर्धन कंगाल हुन्छ ।
- (घ) सबैले जुवाडे भन्छन् र विश्वास गर्दैनन् ।
- (ङ) अरूले हेला गर्छ ।
- (च) विवाह आदि सामाजिक कार्य हुनमा कठिन हुन्छ ।

५) खराब साथीको संगत गर्नु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष छ -

- (क) जुवाडे साथीहरूको संगत बढ्छ ।
- (ख) जाँड रक्सी तथा लागु पदार्थ सेवन गर्ने साथीहरूको मात्र संगत हुन्छ ।
- (ग) रण्डीबाजी गर्नेको संगत हुन्छ ।
- (घ) उपकारलाई विसर्ने हुन्छ र बैगुनीहरूको संगत हुन्छ ।
- (ङ) लुच्चा, जाली, फटाहाहरू साथी बन्छन् ।
- (च) चोर, डाँका आदिको संगतमा परिन्छ ।

६) अलछी हुनु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष छ -

- (क) अलछी भई 'अहिले एकदम जाडो छ' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (ख) अलछी भई 'अहिले एकदम गर्मी छ' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (ग) 'अहिले ढिलो भइसक्यो, भोलि गरूँला' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (घ) 'समय बाँकी छ' भनेर गर्नुपर्ने काम नगरी बस्छ ।
- (ङ) 'अहिले भोक लागेको छ, खाएपछि मात्रै काम गर्छु' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (च) 'भर्खर खाएकोले आराम लिएपछि मात्रै काम गर्छु' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।

### घ) चार प्रकारका खराब साथीहरू

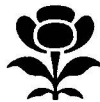
- क) अरूको मात्रै लिने तर आफ्नो केही नदिने साथी ।
- ख) वचनले मात्र मित्रुभाव देखाएर वास्तवमा कुनै सहयोग नगर्ने साथी ।
- घ) सम्पत्ति विनास हुने काममा अर्थात् खराब काममा मात्रै साथ दिने साथी ।

### ङ) चार प्रकारका कल्याण मित्रहरू (असल साथीहरू)

- क) नराम्रो बाटोमा लागेकालाई राम्रो बाटो देखाएर उपकार गर्ने साथी ।
- ख) सुख र दुःखमा समानरूपले उपकार गर्ने, साथ दिने साथी ।
- ग) धन सम्पत्ति, मान ईज्जत वृद्धि हुने सल्लाह दिने साथी ।
- घ) अनुकम्पा (दया, माया) भएको साथी ।

### च) कसैको दोष देखाई केही भन्न परेमा .....

- (क) उचित समयमा भन्नु ।
- (ख) मैत्री राखी भन्नु ।
- (ग) एकान्तमा भन्नु ।
- (घ) सुधारको दृष्टिकोष राखी भन्नु ।
- (ङ) नम्र वचनले भन्नु ।
- (च) सत्य कुरा मात्र भन्नु ।



## परिच्छेद - ६

## तीन परित्राण सूत्रको प्रस्तुति

(सूत्रार्थसहित)

## क) मंगल-सूत्र

## अ) प्राक्कथन

सुलक्षण कुलक्षण वा साइत कुसाइतको प्रभाव रूढिवादीहरूमा गहिरोसित परेको हुन्छ । तर सुलक्षणको प्रभाव सधैं राम्रो नै हुन्छ र कुलक्षणको प्रभाव सधैं नराम्रो नै हुन्छ भन्न सकिदैन । यदि सुलक्षणको प्रभाव राम्रो हुने भए जुनबेला पनि राम्रो नै हुनुपर्ने हो । सबैलाई समानरूपले राम्रो त भइराखेको हुँदैन । कसैलाई राम्रो र कसैलाई नराम्रो त हुनु नपर्ने हो । मुसाले काटेको लुगा लगाउनु अपशकुन मान्दछन् तर बुझ्ने एकपल्ट आफैले त्यस्तो लुगा लगाएर अपशकुन हो भन्ने धारणाबाट ग्रसित रूढिवादीहरूलाई अन्धविश्वासबाट मुक्त गर्नुभएको थियो ।

जोतिषकहाँ कुलक्षण हटाउन वैद्विको पछाडि पनि कुनै तुक छैन । त्यसले भन मनमात्र गोलमाल पारिदिन्छ । जोतिषले केही नराम्रो भनिदिएमा मनमा नैराश्यता छाउने हुन्छ । काम गर्ने जाँगर पनि चल्दैन । अकर्मण्यता बढ्छ । अतः सकेसम्म भविष्यवाणी पाउनबाट टाढै रहनुमा राम्रो हुन्छ । बरू असल कर्म गर्नमा उद्यत रहनुपर्दछ । यसले मात्र हाम्रो मंगल सुनिश्चित हुन्छ ।

विवाहको लगनको बेला दुल्हा दुलहीको चिना देखाएर ग्रह नक्षत्र मिलाउने चलन छ । त्यसको पनि खास महत्व भल्किदैन । कुण्डली

मिलाउनु र साइत जुराई विवाह गर्नु राम्रो मान्दछन् तर हामीले देखेका छौं कि त्यसरी विवाह गर्नेहरू पनि पारपाचुकेको सिकार भएका छन् । राम र सीताकै विवाहलाई हेरौं - राजकुमार हुन्, त्यत्रा राजज्योतिषीहरूले साइत हेरेकै हुन्, विवाहको साइत नराम्रो त निकालेका होइनन् होला । खै त, उनीहरूलाई के सुख भो र ! जिन्दगीभर वियोगमा रही र अन्ततः वियोगान्तमै जीवन टुङ्गियो ।

अन्धविश्वासलाई कारखी च्यापेर ठूलो वा राम्रो नतिजा भेटिदैन । प्रकृतिको नियम त नियम नै हो । जे जस्तो कर्म गरिन्छ, त्यसको फल भोग्नुपर्दछ । सबै प्रकृतिको नियमानुसार नै हुन्छ ।

हामीले त यसरी बुझ्नुपर्छ - कुशल कर्म गरिएको क्षण असल साइत हो भने अकुशल कर्मको क्षण कुसाइत । खराब कर्म गरी सकुन वा साइत खोज्ने धारणा गलत हो । फेरि असल कर्म गरी अपसकुन होला कि भनी भय लिनु पनि बुद्धिमानी होइन ।

दायाँ वा बायाँ आँखा फर्फराएकोलाई पनि मानिस सुलक्षण कुलक्षणको रूपमा लिन्छन् । यो पनि सामान्य घटनामात्र हो । यसले राम्रो वा नराम्रो परिणाम दिन्छ भन्ने मान्यता पनि गलत हो ।

कोही सर्पले बाटो काटेकोलाई घोर अपसकुनको रूपमा लिन्छन् । हिँड्दाहिँड्दै हामीभन्दा सर्प अगाडि पऱ्यो, हामी पछि पऱ्यौं । त्यसमा हाम्रो मंगल अमंगल कसरी गाँसिन जान्छ ? सर्पभन्दा हामी अगाडि परेको भए सर्पलाई अपसकुन हुन्थ्यो तर सर्पले त्यसो भन्न जान्दैन । त्यसमा उसलाई कुनै प्रकारको गुनासो वा शंका पनि छैन । हामी सर्पभन्दा जान्ने र बुद्धिमान भएको नतिजा प्रदर्शन गर्न खोजेका मात्र हौं ।

कल्याण अकल्याण हुने कुरामा साइत कुसाइतको सवाल आउँदैन । कर्म गतिलो हुनुपर्छ भनेर बुझ्ने मंगल-धर्म बताउनुभएको छ । उहाँले हामी गृहस्थहरूलाई अनुकम्पा राख्नुभई ३८ मंगल-धर्म सिकाउनुभयो जुन गृहस्थहरूका लागि वरदान नै सावित सिद्ध छ । जीवनलाई सफल र सार्थक बनाउन र दुःख-मुक्तिको अवस्था साक्षात्कार गर्न यी मंगल-धर्महरू कल्याणकारी र कारगर छन् । हामीले सदाचरण गर्नुपर्छ । सदाचरण नै धर्माचरण हो । धर्मले शून्य हुनु दुराचरण हो । दुराचरणबाट मंगल कदापि

हुँदैन । सदाचरण नै मंगलदायक हुन्छ ।

धर्माचरण नभएर नै अनेकन वादहरू जन्मे । सम्प्रदायहरू बने जसले गर्दा जीवनमा धर्म प्रभावकारी हुन सकेन । अतः कल्याणको लागि र सुख शान्तिको लागि धर्माचरण चाहिन्छ । बरू धर्माचरण नगरेमा अपसकुन निमित्तन्छ । कथं कदाचित भूलले वा जानी जानीकन पनि दुराचरण हुन पुगेमा त्यसको प्रायश्चित गर्नुपर्छ । त्यसलाई लुकाउन हुँदैन । न्यायीकरण पनि गर्न हुँदैन । ठूलाबडाकहाँ गएर भूल स्वीकार गर्नुपर्दछ । पुनः त्यस्तो भूल दोहरिन दिनुहुँदैन । आफ्नो भूल वा अपराधलाई मनमा नै गुम्साई दुःखीत भइराख्नुहुँदैन । भूलको प्रायश्चित गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । यसैमा आफ्नो मंगल निहित हुन्छ ।

### आ) मंगल-धर्मबारेका पूर्वप्रसंग

एकपल्ट देवताहरूमा मंगल-धर्म के हो भन्नेबारे चर्चा भएछ । कसैले कुनै इष्ट वस्तुलाई देख्नुमा मंगल हुन्छ भने, कसैले स्वादिष्ट खाद्यवस्तुको चखाइमा मंगल हुन्छ भन्ठाने, कसैले मंगल धुन वा कुनै कर्णप्रिय शब्द कानमा पर्नुलाई मंगलको प्रतीक बताए भने, कसैले सुखद् स्पर्श हुनुमा मंगल देखे त कसैले सुगन्ध नाकमा पर्नुमा मंगल हुन्छ भन्ने तर्क दिए । यसरी भिन्नभिन्न देवताहरूले भिन्नभिन्न मंगलका निमित्तहरू सुभाए । तर यकिनका साथ मंगल यसैमा हो भनेर कसैले पनि निर्णय दिन सकेनन् । अतः उनीहरूले एकजना देवतालाई वास्तविक मंगल केमा हुन्छ भन्ने तथ्य बुझ्न भगवान बुद्धकहाँ पठाए । त्यस देवता पनि आफ्नो दलबलका साथ बुद्धकहाँ पुगे ।

भगवानले सबै देवताहरूको ध्यान आकृष्ट मरी भन्नुभयो, “मंगल भनेको रूपमा, शब्दमा, गन्धमा, रसमा र स्पर्शमा हुँदैन । मंगल भनेको त कर्म गराइमा हुन्छ । काय, वाक र चित्तले गरेका कुशल कर्ममा हुन्छ । अकुशल कर्ममा अमंगल हुन्छ ।”

अनि भगवान बुद्धले मंगल-धर्मबारे ती देवताहरूको जिज्ञासालाई शान्त गर्दै सारा देव मनुष्यहरूको हित सुख र कल्याण हुने ३२ मंगल-धर्मको देशना गर्नुभयो । गृहस्थहरू घरकाजको काममा र कमाउने काममा



ब्यस्त रहेका हुन्छन् । धर्म कर्ममा अनवरत लाग्ने फुर्सत निकाल्न सक्दैनन् । दुःख उनीहरू पनि चाहँदैनन् । दुःखबाट मुक्त हुन उनीहरू पनि चाहन्छन् । यसरी गृहस्थहरूको कल्याणलाई पनि मध्यनजरमा राख्नुहुँदै 'मंगल-धर्म' के हो भनी जान्ने चाहना लिएर आएका देवताहरूलाई अनुकम्पा राख्नुभई ३८ मंगल-धर्मको देशना गर्नुभयो ।

इ) ३८ मंगल-धर्मको देशना -

बहू देवा मनुस्सा च, मङ्गलानि अचिन्तयु ।

आकङ्क्षमाना सौत्थानं, ब्रूहि मङ्गलं मुत्तमं ॥१॥

(सम्पूर्ण देवता र मनुष्यहरूको कल्याणको लागि उत्तम मंगलको देशना गरिदिनुहोस् भन्ते !)

असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना ।

पूजा च पूजनेय्यानं, एतं मङ्गलं मुत्तमं ॥२॥

(क) मूर्खको संगत नगर्नु, ज्ञानीजनको मात्र संगत गर्नु,

(ख) आदर सम्मान गर्नुपर्नेलाई सम्मान गर्नु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

पतिरूपदेसवासो च, पुब्बे च कतपुञ्जता ।

अत्तसम्मापणिधि च, एतं मङ्गलं मुत्तमं ॥३॥

(क) अनुकूल स्थानमा बस्न पाउनु, पूर्वजन्ममा पुण्य गरेको हुनु,

(ख) आफूलाई उचित मार्गमा लगाउनु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

बाहुसच्चञ्च सिप्पञ्च, विनयो च सुसिक्खितो ।

सुभासिता च या वाचा, एतं मङ्गलं मुत्तमं ॥४॥

(क) बहुश्रुत ज्ञान हुनु, शिल्पविद्या जानेको हुनु, विनयमा शिक्षित हुनु,

(ख) बोली वचन राम्रो र प्रिय हुनु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

मातापितु-उपद्वानं, पुत्रचारस्स सङ्गहो ।

अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥५॥

(क) आमाबाबुको सेवा सुश्रुषा गर्नु, पत्नी र सन्तानको भरणपोषण गर्नु,

(ख) आकुल ब्याकुल नहुने व्यवसाय अपनाउनु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

दानञ्च धम्मचरिया च, आतकानञ्च सङ्गहो ।

अनवज्जानि कम्मनि, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥६॥

(क) दानपुण्य गर्नु, धर्माचरण गर्नु, आफन्तहरूलाई संग्रह गर्नु,

(ख) दोष नभएको कामकुरा गर्नु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

आरती विरति पापा, मज्जपाना च संयमो ।

अप्यमावो च धम्मेषु, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥७॥

(क) शरीर वा मनले पनि पापकर्म नगर्नु, मद्यपान नगर्नु,

(ख) धर्मकर्म गर्नुमा अप्रमादी हुनु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

गारवो च निवातो त, सन्तुट्ठि त कतञ्चुता ।

कालेन धम्मसवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥८॥

(क) गौरव राख्नुपर्नेमा गौरव राख्नु, सन्तुष्ट हुनु, कृतज्ञ हुनु,

(ख) समयसमयमा धर्मका कुरा सुन्नु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

खन्ती च सोवचस्सता, समणानञ्च वस्सनं ।

कालेन धम्मसाकच्छा, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥९॥

(क) सहनशील हुनु, आज्ञाकारी हुनु, श्रमणहरूको सानिध्य पाउनु,

(ख) समयसमयमा धर्म विषयमा छलफल गर्नु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

तपो च ब्रम्हचरियुञ्च, अरियसञ्चान-वस्सन ।

निब्बानसच्छिकरिया च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥१०॥

(क) तप गर्नु, ब्रम्हविहार गर्नु, आर्य-सत्यको अवबोध गर्नु,

(ख) निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

फुट्ठस्स लोकधम्मोहि, चित्तं यस्स न कम्पति ।

असोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥११॥

(क) अष्ट लोकधर्मले छुँदा जसको चित्त कम्पायमान हुँदैन,

(ख) शोक गर्दैन, लोभ क्रोध गर्दैन र शान्त रहन्छ, यी नै उत्तम  
मंगल हुन् ।)

एताविसानि कत्वान, सब्बत्थ मपराजिता ।

सब्बत्थ सोत्थिं गच्छन्ति, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥१२॥

(यी बाह्रकडीलाई अपनाउने ब्यक्ति सबै ठाउँमा अपराजित रहन्छ,  
जहाँ गए पनि उसको मंगल नै हुन्छ, यी नै उत्तम मंगल हुन् ।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Dhamma.Digital

(ख) पराभव-सूत्र - (पतन हुनाका कारणहरू)

(नेपालीमा अर्थसहित)

एकपटक भगवान बुद्ध श्रावस्तीको अनाथपिण्डिक महाजनले बनाइदिएको जेतवन विहारमा विहार गरिरहनुभएको थियो । त्यसबेला बेलुकीको प्रथम प्रहर बिनासाथ एकजना देवता जेतवन विहार सिंगै जाज्वल्यमान पारी प्रकट भई भगवान बुद्ध भएठाउँमा गएर अभिवादन गरी उचित स्थान ग्रहण गरी बिनित गरे -

“भगवान ! म तपाईंबाट ब्यक्तिको पतन(विनास) हुनाका कारण के के हुन् जान्न चाहन्छु, भन्ते !”

बुद्धले भन्नुभयो, “उन्नति हुने ब्यक्तिलाई र पतन हुने ब्यक्तिलाई उनको कामबाट सजिलै चिन्न सकिन्छ । अब पतन हुनाका कारणहरूलाई बताउँछु, सुन ।”

सुविजानो भव होति, सुविजानो परामवो ।

धम्मकामो भव होति, धम्मवेस्सी परामवो ॥१॥

(क) धर्म (असल कार्य) गर्न मन पराउने वा गर्ने ब्यक्तिको उन्नति हुन्छ,

(ख) धर्म (असल कार्य) गर्न मन नपराउने वा नगर्ने ब्यक्तिको पतन हुन्छ ।

असन्तस्स पिया होन्ति, सन्ते न कुरुते पियं ।

असतं धम्मं रोचेति, तं परामवतो मुत्सं ॥२॥

(क) जसले असत्पुरुषलाई वा पापी ब्यक्तिलाई मनपराउँछ वा सत्पुरुषलाई वा ज्ञानी ब्यक्तिलाई मन पराउँदैन,

(ख) फेरि जसले असत्पुरुषहरूको (पापीहरूको) कामकुरा मनपराउँछ, त्यो त्यस ब्यक्तिको पतनको कारण बन्दछ ।

निद्धासीली समासीली, अनुद्घाता च यो नरो ।

अलसो क्रोधपञ्चाणे, तं परामवतो मुत्सं ॥३॥

(क) जो ब्यक्ति धेरै सुत्छ, धेरै गफाडी हुन्छ, उद्योग (मेहनत) नगर्ने हुन्छ र

(ख) अल्छी र क्रोधी हुन्छ, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

यो मातरं वा पितरं वा जिण्णकं गतयोब्बनं ।

पहूसन्तो न भरति, तं पराभवतो मुखं ॥४॥

(क) जसले आफू समर्थवान भए पनि दुर्बल वृद्ध आमाबुवाको

(ख) भरण पोषण गर्दैन, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

यो ब्राम्हणं वा समणं वा, अञ्जं वा पि वनिब्बकं ।

मुसावादेन वञ्चेति, तं पराभवतो मुखं ॥५॥

(क) जसले निष्कलंक भएका श्रमण, ब्राम्हण वा अन्य याचकहरूलाई

(ख) भुठो कुरा गरेर ठग्न, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

पहूतवित्तो पुरिसो, सहिरञ्जे सभोजनो ।

एको भुञ्जति सादूनि, तं पराभवतो मुखं ॥६॥

(क) जसले आफूसँग सुन चाँदी, हीरा, मोती, खाने पिउने सामग्री आदि धेरै भए पनि

(ख) आफूले मात्र भोग गरी सुखसाथ बस्छ भने त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

जातित्थद्धो धनत्थद्धो, गोत्ततथद्धो च यो नरो ।

सञ्जति अतिमञ्जेति, तं पराभवतो मुखं ॥ ७॥

(क) जसले जातिको, धनको, गोत्रको अभिमान गर्दछ र

(ख) साथीभाई, आफन्तहरूको अपमान गर्दछ, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

इत्थिधुत्तो सुराधुत्तो, अक्खधुत्तो च यो नरो ।

लद्धं लद्धं विनासेति, तं पराभवतो मुखं ॥८॥

(क) जसले रण्डिवाजी गरी, जाँड रक्सी खाई तथा बाह्रमासे भई

(ख) आफ्नो कमाई सबै स्वाहा पार्दछ, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

सेहि दारेहि असन्तुट्ठो, वेसियासु पविस्सति ।

दिस्सति परदारेसु, तं पराभवतो मुखं ॥८॥

(क) जो व्यक्ति घरमा आफ्नी श्रीमती भइकन पनि बेश्या गमन गर्दछ वा

(ख) परस्त्रीसँग लाग्दछ, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

अतीतयोब्बनो पोसो, आनेति तिम्बरूत्थनि ।

तस्सा इस्सा न सुपति, तं पराभवतो मुखं ॥९॥

(क) जसले आफू वृद्ध भए पनि कम उमेरका कलिलला तरूणीसित विवाह गर्छ र

(ख) त्यसको कारणले चैनसँग सुन्न सक्दैन, त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

इत्थि सोण्हि विकिरणिं, पुरिसं वापि ताविसं ।

इस्सरियस्मिं ठपापेति, तं पराभवतो मुखं ॥११॥

(क) जसले लोभी, विलासी र त्यस्तै अन्य सम्पत्ति नास गर्ने स्त्री वा पुरुषलाई

(ख) आफ्नो ऐश्वर्य सम्पत्ति सुम्पन्छ, त्यो उसको विनाशको कारण बन्दछ ।

अप्पभोगो महातण्हो, स्वत्थियं जायते कुले ।

सोध रज्जं पत्थयति, तं पराभवतो मुखं ॥१२॥

(क) जो अल्प सम्पत्ति भएको कुलमा जन्मेर पनि उच्च क्षेत्रीय कुलको जस्तो भएर वा

(ख) राजा हुने इच्छा गर्दछ भने त्यो उसको पतनको कारण बन्दछ ।

जसले आफ्नो उन्नति प्रगतिको कामना गरेर यी पतन (विनास)का कारणहरूलाई राम्ररी हृदयंगम गर्दछ र यी कारणहरूलाई हटाउँछ, त्यो व्यक्ति आर्यदर्शन (प्रज्ञा-ज्ञान) सम्पन्न व्यक्ति भएर यस लोकमा पनि परलोकमा पनि भाग्यमानी बनेर सुखपूर्वक विहार गर्दछ ।

## ग) मेत्तसुत्त (मैत्री-सूत्र)

(नेपालीमा अर्थसहित)

करणीय' मत्थ कुसलेन, यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च ।  
सक्को उजु च सुहुजु च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥१॥  
(शान्तिपद निर्वाणको कामना गर्नेहरूले यी गुणहरू आफूमा विकसित गर्नुपर्छ ।)

- |             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| क) सक्को    | - अर्थकुशल हुनु ।               |
| ख) उजु      | - काय र वाणीले सिधा हुनु ।      |
| ग) सुहुजु   | - मन वा चित्तले पनि सीधा हुनु । |
| घ) सुवचो    | - शिक्षालाई शिरोपर गर्नु ।      |
| ङ) मुदु     | - मृदु वा कोमल हुनु ।           |
| च) अनतिमानी | - अभिमानी नहुनु ।               |

सन्तुस्सको च सुभरो च, अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुति ।  
सन्तिन्द्रियो च निपको च, अप्पगब्भो कुलेस्वननुगिद्धो ॥२॥

(फेरि यी गुणले पनि सुसम्पन्न हुनुपर्छ)

- |                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| छ) सन्तुस्सको च     | - सन्तुष्ट हुनु ।                |
| ज) सुभरो च          | - भरण-पोषण गर्न सरल हुनु ।       |
| झ) अप्पकिच्चो       | - काममा अलमल नभएको हुनु ।        |
| ञ) सल्लहुकवुति      | - हलुका व्यवसाय लिएको हुनु ।     |
| ट) सन्तिन्द्रियो च  | - इन्द्रिय संयमित भएको हुनु ।    |
| ठ) निपको च          | - बुद्धिमान वा निपुण हुनु ।      |
| ड) अप्पगब्भो        | - निर्लज्ज नहुनु ।               |
| ढ) कुलेस्वननुगिद्धो | - गृहस्थी वा कुलमा आसक्त नहुनु । |

न च खुद्दमाचरे किञ्चि, येन विठ्ठू परे उपववेय्यु ।  
सुखिनो व खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥३॥

- (क) विज्ञहरूले दोषयुक्त मान्ने ससाना काम पनि नगर्नु ।  
(ख) सबै सत्वप्राणीहरू सुखी रहून्, भयमुक्त र चिन्तारहित होऊन् ।)

- ये केचि पाण भूतत्थि, तसा वा थावरा व अनवसेसा ।  
 वीघा वा ये व महन्ता, मज्झिमा रस्सका अणुक्यूला ॥४॥
- (क) सबै त्रसितहुने वा त्रसित नहुने जीवहरू, लामा शरीरधारी सत्वहरू र
- (ख) स्थूल, मध्यस्थ, साना शरीर भएका, अणुमात्रका, मोटा, सत्वहरूको साथै

- विट्ठा वा ये व अविट्ठा, ये व दूरे वसन्ति अबिदूरे ।  
 भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितता ॥५॥
- (क) दृष्ट वा अदृष्ट सत्वहरू, टाढाका वा नजिकका सत्वहरू र
- (ख) पछि उत्पन्न हुने, उत्पन्न भइसकेका, उत्पन्न भइरहेका सबै सत्वहरू शरीर र मन दुवैबाट सुखी रहून् ।)

- न परो परं निकुब्बेथ, नात्तिमञ्जेथ कत्थिचि नं कञ्च ।  
 ब्यारोसना पटिघसञ्जा, नाञ्जमञ्जस्स बुक्खमिच्छेय्य ॥६॥
- (क) कहिल्यै पनि एकले अर्कोलाई छलकपट, हेला, अपमान नगरून् र
- (ख) कहिल्यै कसैलाई रिस वा नराम्रो नियतले शरीर वा वचनद्वारा दुःख नदेऊन् ।)

- माता यथा नियं पुत्तं, मायुसा एकपुत्तमनुरक्खे ।  
 एवमिपि सब्बभूतेसु, मानसं भावये अपरिमाणं ॥७॥
- (क) जसरी एउटी आमाले आफ्नी एकलो छोरोलाई प्राणको बाजी लगाएर रक्षा गर्दछिन् त्यस्तै -
- (ख) निर्वाणको इच्छा गर्नेले पनि सकल प्राणीहरूप्रति असीम मैत्री पुऱ्याउनुपर्दछ ।)

- मेत्तञ्च सब्बलोकस्मिं, मानसं भावये अपरिमाणं ।  
 उद्धं अधो च तिरियञ्च, असम्बाधं अवेरंमसपत्तं ॥८॥



(वैरभाव कसैसित पनि नराखी माथिको अरूपभूमि, तलको कामभूमि, र माभुको रूपभूमि सबैमा प्रमाणरहित भएको मैत्री-चित्तलाई साँघुरो नपारी, सीमानामा नबाँधिई सबै ठाउँका सबै प्राणीहरूउपर असीमितरूपले मैत्रीभाव राख्नुपर्दछ ।)

तिट्ठं चरं निसिन्नो व, सयानो वा यावतस्स विगतमिद्धो ।  
एतं सति अधिट्ठेय्य, ब्रम्हमेत्तं विहारमिधमाहु ॥८॥

(उभिरहँदा, हिंडीरहँदा, बसिरहँदा वा पल्टिरहँदा जहाँसम्म निन्द्रा लाग्दैन त्यतिबेलासम्म चित्तमा मैत्री राखी स्मृतिवान भइराख्नुपर्दछ । यसरी स्मृतिसहितको मैत्रीमा रहनुलाई ब्रम्हविहार भनिन्छ ।)

विट्ठञ्च अनुपगम्म, सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो ।  
कामेसु विनय्य गेधं, न हि जातुग्गम्भसेय्यं पुनरेतीति ॥९०॥

(आत्मदृष्टि उपादानमा नअल्भी, शीलसम्पन्न स्रोतापति मार्गज्ञानयुक्त भई, कामतृष्णालाई पनि हटाएर फेरि आमाको गर्भमा रहन जान नपर्ने गरी भव-चक्रबाट मुक्त होइन्छ ।)

Dhamma.Digital



## परिच्छेद - ७

### धर्म बोधार्थ केही उपमा तथा उपमेयहरू

#### क) चार ओघ तर्नुपर्ने उपमा र उपमेयहरू

एउटा अपराधी प्रकृतिको ब्यक्ति थियो । ऊ कसैले थाहा नपाउने गरी अपराध गरिहिँड्थ्यो । राजाले ऊ दोषी हो भनेर जान्दाजान्दै पनि केही गर्न सकिरहेका थिएनन् ।

राजाले उसलाई सजाय त दिनैपन्थ्यो भन्ने उद्देश्यले उसलाई बोलाएर चारवटा अति विषालु सर्प दिँदै भने, “यी सर्पलाई राम्रो हेरचाह गर्नु, तिमीलाई राम्रो बेतन दिउँला । सेवा सुसार राम्ररी नगरे सजायको भागिदार बन्छौ । लौ, लैजाऊ यी चार सर्पहरू र आजैदेखि यिनको सुसारमा लाग ।”

सजिलो काम पाएँ भनी खुसी भएर उसले ती चार सर्पहरूको मन लगाएर स्याहार गर्न थाल्यो । सर्पहरूलाई समयमा खुवाउने, पिलाउने, मौसम अनुसार शीतल छहारी वा घाममा राखिदिने, नुहाइदिने, सुताइदिने इत्यादि काम मन लगाएर गर्न थाल्यो । ती सर्पहरूले कहिले उसको घाँटीमा, कहिले हातमा, खुट्टामा, कहिले टाउकोमा बेथेँ तर पनि उसलाई राम्रो नै लाग्थ्यो । यतिकैमा कल्याण देवताले आकाशवाणी गरे - “राजाले तिमीलाई रमाइलोको लागि सर्पको हेरचाह गर्ने काम दिएका होइनन्, तिमीलाई मार्न खोजेका हुन् । त्यसैले रमाएर नबस, भाग ।”

डराएर एकदिन त्यो मानिसले ती चार सर्पलाई खुवाई पिलाई सुताएर चुपचाप त्यहाँबाट भागे । राजाले ऊ भागेको सुनेर ती सर्पलाई उसको पछाडि लगाए । सर्पहरू पनि उसलाई भेट्टाउन दौडे । कल्याण देवताले यसको सूचना पनि उसलाई दिए । ऊ भन सचेत भयो ।

सर्पलाई पनि छलेर भाग्न सफल भएको देखेर राजाले पाँचजना सिपाहीलाई मारेर आउन आदेश दिए । ती पनि त्यो मानिसको पछि लागे । तर त्यो मानिस भने उनीहरूबाट पनि बचेर भाग्न सफल भयो ।

राजाले यो थाहा पाएर भएन भनेर त्यो मानिसको बालककालदेखिको एकजना हितैषी साथीलाई धेरै पैसा दिएर त्यो ब्यक्तिलाई आफ्नो प्रभावमा पार र मारेर आऊ भनी पठाए । ‘राजाले तिमीलाई मार्न यस्तो मान्छे पठाएको छ’ भनेर कल्याण देवताले उसलाई यसकुराको सूचना दिए ।

ऊ भन तेजले भाग्न थाल्यो । एउटा पुरानो बिग्रेको बस्तीमा आइपुग्यो । यहाँ त लुक्ने ठाउँ होला भनेर ऊ दंग पयो । तर त्यो बस्तीमा कोही पनि थिएन । सुनसान थियो । त्यहाँ जम्मा ६ घरमात्र थिए । ती घरहरू भत्केका, ओत लाग्न पनि नहुनेखालका थिए । सुस्ताउन पनि पाएको थिएन, “त्यहाँ ६ जना डाँकाहरू लुट्न भनेर आउँदै छन्, तिमीलाई देखे माछन्, यहाँ पनि नबस, भाग” भनेर कल्याण देवताले खबर दिए । ऊ त्यहाँबाट पनि भाग्यो । ऊ भागेको देखेर डाँकाहरू उसको पछि लागे । त्यो मानिस ज्यान बचाउन भएभरको शक्ति लगाएर भाग्न थाल्यो । यसरी चार सर्प, पाँच सिपाही, एकजना विश्वासी मित्र र ६ डाँकाहरू गरी जम्मा १६ जना उसको पछि लागिरहेका थिए ।

भाग्दाभाग्दै ऊ चारवटा नदी भएको ठाउँमा आइपुग्यो । नदी तरेर नगई सुखै थिएन तर तर्न सम्भव पनि थिएन । ऊ नदीको किनारै किनार एक छेउबाट अर्को छेउ दौड्न थाल्यो । त्यसैबेला कल्याण देवताले उसलाई जनाउ दियो, “यसरी अलमलमा परेर समय खेर नफाल । जसरी भए पनि नदी पारी पुग । पारी पुगेपछिमात्र तिमी सबै आपदबाट मुक्त हुनसक्छौ, नभए उनीहरूले भेट्टाउलान् र तिम्रो ज्यान लिनेछन् । छिटो गर है ।”

यसरी सचेतना पाएपछि उसले यताउति हेयो । बाँसका टुटाहरू, काठका टुक्राटुकी, घाँस, लहरा आदि बटुल्यो । बाँस र काठलाई लहराले बेरी बाँधी एउटा सानो नाउ बनायो । त्यो नाउलाई नदीमा हेल्यो र बल गरी उत्साहपूर्वक त्यो नाउ चलायो । निकै मेहनत गरेपछि नदी पारी पुगिछोड्यो ।

नदी पारी पुगेपछि उसले सन्तोष र चैनको सास फेयो । अब ऊ

धर्म बोधार्थ केही उपमा तथा उपमेयहरू कहिल्यै पनि मर्नुपर्ने र कसैबाट मारिनुपर्ने स्थितिमा रहेन । ऊ सबै किसिमको खतराबाट सदाको लागि मुक्त भयो ।

## उपमेय -

- १) अपराधी प्रकृतिको ब्यक्ति - पृथग्जन - नामधारी हामी सबै ।
- २) चार सर्प - चार महाभूत - चार धातुहरू
  - क) पृथ्वी धातु - हाड, मासु - काठजस्तै कडा र अरठ बनाउने ।
  - ख) आपो धातु - रगत, पसिना - शरीर गलाउने, बिगार्ने र सडाउने ।
  - ग) तेजो धातु - तातो चिसो - धुलोपीठो पार्ने, खरानी पार्ने ।
  - घ) वायो धातु - चलाउने, अडाउने - चट्याङ्गले भै दुई चिरा पार्ने ।
- ३) पाँच सिपाही - पाँच उपादान स्कन्ध - पञ्चमार - मार देवपुत्र, ल्केश, चेतसिक क्रियाकलाप, स्कन्ध, मृत्यु । पञ्चस्कन्धप्रतिको आसक्ति ।
- ४) एक विश्वासी मित्र - नन्दीराग - सबै भवहरूमा रम्ने गरी सदा पछि लागिरहने तृष्णा ।
- ५) बिग्रेको बस्तीका ६ घर - भित्री ६ आयतन - आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन ।
- ६) ६ डाँकाहरू - बाहिरी ६ आयतन - रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म ।
- ७) ४ ठूला नदी - ४ ओघहरू - कामोघ, भवोघ, विट्टोघ र अविज्जोघ अर्थात् ४ आस्रवहरू = कामास्रव, भवास्रव, विट्ठास्रव र अविज्जास्रव ।
- ८) वारि किनार - सक्काय विट्टिठ - पञ्चस्कन्धको क्षेत्र - कर्मको हुकुम चलने ।
- ९) पारि किनार - अरहत्व फल - निर्वाण - कर्मको सिमानापारि -

पूर्ण शान्तिको क्षेत्र ।

- १०) नाउ - आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग - ४ वटै नदी तारिदिने - सबै खतरावाट मुक्त मार्ग ।
- ११) नाउ रिव्याउने बल - चार सम्प्रधान - पार पाउन चाहिने वीर्य, उत्साह र पराक्रम ।
- १२) कल्याण देवता - बुद्ध, कल्याणमित्र, भगवान, मार्ग-निर्देशक ।
- १३) राजा - कर्म - कम्मदायादा - कर्मको बोलवाला - कर्मको शासन ।

केही सम्बन्धित बुँदाहरू -

- क) पार तर्न नजानेको - जन्म-मृत्युवाट छुटकारा पाउन नजानेको ।
- ख) कर्मको हुकुम चलने क्षेत्र - ३१ भुवन ।
- ग) कर्मलाई निरोध गर्नु भनेको कर्मको प्रभाववाट मुक्त हुनु हो ।
- घ) कर्मको प्रभाववाट केही गरे पनि बच्न सकिदैन ।
- ङ) कर्मकै कारणले हामीले राम्रा, नराम्रा अवस्थामा र अनेक रूप धारण गरी अनेक भवमा जन्मिदैं ना मर्दैं देखापरिरहनुपर्ने वाध्यता हुन्छ ।
- च) सृष्टिकर्ता अरू कोही हुँदैनन्, 'कर्म' नै सृष्टिकर्ता हुन् ।



ख) कुखुरी फुलमा ओथारो बसेको उपमा र उपमेय

कुखुरीले फुल पाछै । १५/२० वटा भएपछि ती फुलमा आफ्नो पखेटा फिंजाएर बस्छ । यसलाई ओथारो बसेको भनिन्छ । बाहिरको हावा घुस्न नपाउने गरी पूरै छोपेको हुन्छ । आफ्नो आफ्नो शरीरको तातो दिइरहेको हुन्छ र शरीरको वासन पनि दिइरहेको हुन्छ ।

भोक लागेमा यसो बाहिर गएर आहार खोज्छ । आहारा खाइसकेपछि फेरि फुलमै आएर बस्छ । यसरी कुखुरीले चारो खोजुन्जेल फुल छोड्छ

र फेरि आएर फुलमा बस्छ । दिनदिनै यसरी त्यो माउले तातो दिंदैजान्छ । यसो गर्दा बोक्रो पातलिंदैजान्छ र तातो दिइरहेको कारणले भित्रको भोल पनि सुक्दैजान्छ । वासन दिइराखेकोले गर्दा भित्रको बच्चा पनि त्यही अनुसारले बढ्दैजान्छ । यसरी भोल सुक्दैजान्छ, बोक्रो पातलिंदैजान्छ र बच्चा पनि बढ्दैजान्छ ।

२०/२१ दिन भएपछि भित्रको भोल सुकिसक्छ । पहिले त बच्चा भोलमा पौडिरहेको अवस्थामा थियो । अहिले भोल सुक्दा बच्चा पनि तगडा भएर आउँछ । त्यो तगडा बच्चाले आँखा खोलेर हेर्दा बोक्रा पातलिएको कारणले बाहिरको उज्यालोको झलक देख्छ । यताउता कतै हल्लिने ठाउँ नहुँदा 'सानो साँघुरो ठाउँमा कैद भइरहेको रहेछ, बाहिर उज्यालो रहेछ, फराकिलो ठाउँ रहेछ' भन्ने अनुमान लगाउँछ । अब ऊ त्यो गुफारूपी अँध्यारोमा बस्न रमाउँदैन ।

त्यो बच्चा बाहिर निस्कन बल गर्छ । आफ्नो कलिलो चुचोले र खुट्टाले टक टक गरी बोक्रा फोड्न प्रयत्न गर्छ । माउले त्यो आवाज सुन्छ । माउले बच्चालाई बाहिर निकाल्छु भनी बोक्रामा चुचोले बोक्र फोड्न थाल्छ । यसरी माउ र बच्चाको संयुक्त प्रयासले बोक्रा फुट्छ र बच्चा बाहिर निस्कन्छ । बच्चा च्याँच्याँ चुँचुँ गर्दै यताउति जान खोज्छ । माउले पनि सानो बच्चा कतै जान्छ, कसैले हानी गर्छ भनेर बोलाउँदै सँगै राख्छ ।

त्यस्तै -

हामी गृहस्थहरूले घरमा बसेपछि परिवारलाई खुवाउनुपर्छ, आफूले पनि खानुपर्छ । खान खुवाउन आहारा खोज्न जानु पनि पर्छ । बाहिर किनमेल गर्नुपर्छ । किनमेल गरी कामधाम सकेपछि घर आई खाजा खाई बेलुकीतिर ध्यानमा बस्नुपर्छ । पखेटाले बच्चालाई छोपिराखेभैं समाधिले पनि मनलाई छोपेर राख्नुपर्छ । प्रज्ञाको वासन पनि चढाउँदै जानुपर्छ । यसको विपरित अन्तै ध्यान दिइयो भने ज्ञानरूपी बच्चा तुहेर जान्छ - विग्रेको फुलभैं । विग्रेको फुल राम्रो संस्कार नपाएकोले त्यसबाट बच्चा बन्न सक्दैन । त्यस्तै राम्रो संस्कार पाएन भने हाम्रो मन पनि विग्रेर जाछ । यो उपमा ज्ञान-मार्गलाई अति आवश्यक पर्ने कुरा हो ।

## उपमेय -

फूललाई परखेटाले छोपेर, बासन दिएर दिनदिनै आचरण गर्दैगएपछि बोक्का पातलिदैजान्छ, भोल सुक्दैजान्छ र बच्चा बढ्दै आउँछ । त्यस्तै हामीले पनि समाधिले मनलाई छोपेर, ज्ञानको बासन दिएर गइयो भने अविद्याको बोक्का पातलिदैजान्छ, तृष्णारूपी भोल सुक्दैजान्छ र बच्चारूपी ज्ञान बढ्दैआउँछ । यसो गर्दागर्दै धेरै दिनको मेहेनतपछि ज्ञान छिपिदैजान्छ, टाठो र तेज पनि हुँदैजान्छ । अनि उसलाई छर्लङ्ग हुन्छ र दुःख-सत्यलाई जानिन्छ । उसले दुःखमा भुलिरहने रुचि लिंदैन । उसले सोच्छ - 'यो शरीर पनि चाहिएन, यो संसार पनि चाहिएन, धन सम्पत्ति छोराछोरी पनि चाहिएन, फेरि अर्को जन्म पनि चाहिएन, देवलोक पनि चाहिएन, ब्रम्हलोक पनि चाहिएन, केही पनि चाहिएन, सिर्फ दुःखबाट मुक्ति मात्र चाहियो ।' यसरी उसले ३१ भुवनको साँघुरो गुफामा बस्न मन पराउँदैन । यी गुफा त बन्ने बिग्रने मात्र रहेछन् सबैकुरा बिग्रने र नासिने मात्र छन् भनेर ज्ञानले जान्दछ । खन्ध परमार्थलाई प्रष्टसित जान्न थाल्दछ र दुःख-सत्यबाट उम्कन बल गर्दछ ।

यस्तो अवस्था भनेको बोक्का फुटेको अवस्था हो । अनि त अर्को संसार (नमर्ने संसार) देखिन्छ । उसले निर्वाणरूपी परम शान्तिको अवस्थाको पहिलो खुड्किलोमा पाइला टेक्दछ । यो स्रोतापन्नको स्थिति हो । अब ऊ सरासर निर्वाणतिर बग्न थाल्दछ । सकृदगामी, अनागामी र अर्हतत्वको स्थितिसम्म पनि पुगेर अन्तिम-सत्य निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछ । यही नै अजरता र अमरताको स्थिति हो ।



### ग) बगाइल्याएको काठको मुडाको उपमा र उपमेय

एकपल्ट मध्यान्ह भगवान बुद्ध आफ्ना ५०० श्रावक संघसहित जंगलनजिक एउटा ठूलो रुखको छहारीमा आराम लिइरहनुभएको थियो । अगाडि गंगा नदी बगिरहेको थियो । त्यसैबेला एउटा ठूलो काठको मुडा बग्दै आएको भगवानले देख्नुभयो । आज भिक्षुहरूलाई यसै मुडोलाई उपमा

बनाएर एउटा धर्मदेशना गर्नुपन्थो भनेर विचार गर्नुभयो ।

बुद्धले सबै भिक्षुहरूको ध्यान आकृष्ट गर्दै सोध्नुभयो, “तिमीहरूले त्यो बग्दै गरेको मुडोलाई देखिरहेका छौं के ?” भिक्षुहरूले एकै स्वरमा भने, “देख्दैछौं, भन्ते ।” बुद्धले फेरि सोध्नुभयो, “त्यो मुडो कहीं नरोकिकन बग्दै गए कहाँ गएर यसले पूर्ण विश्रान्ति पाउँछ होला ?” भिक्षुहरूले भने, “केहीले पनि वाधा नदिए र नरोके यो मुडो समुद्रमा पुग्छ, भन्ते ।” बुद्धले भन्नुभयो, “त्यो त हो तर समुद्रसम्म पुग्न वाधा दिन सक्ने तत्वहरू के के हुनसक्छ, त्यसबारे के तिमीहरूलाई थाहा छ त ?” भिक्षुहरूले भने, “अहँ, थाहा छैन, भन्ते, ती वाधाहरू के के होलान्, कृपया बताइदिनुहोस्, भन्ते ।” भिक्षुहरूले उत्सुकता प्रकट गरे । भगवानले अवरोध पुऱ्याउन सक्ने यी आठ प्रकारका वाधाहरू पार गरेमा मात्र त्यो मुडो समुद्रसम्म पुग्न सक्दछ भनी बताउनुभयो ।

ती आठ प्रकारका वाधाहरू यिनै हुन् -

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| १) वारि किनारमा नअड्केमा, | २) पारि किनारमा नअड्केमा,      |
| ३) आफैँ पानीमा नडुबेमा,   | ४) कुनै ढिस्कोमा नचढेमा,       |
| ५) मानिसले तानेर नलिएमा,  | ६) अमनुष्यले नतानिदिएमा,       |
| ७) भुमरीमा नपरेमा         | ८) भित्रिभित्रै कुहिएर नगएमा । |

भिक्षुहरूले खुबै चाख मानेर त सुने तर यस उपमालाई प्रष्टसित नबुझेका कारणले भगवानसँग बुझाइमागे । भगवानले पनि ती आठ व्यवधानहरूबारेका उपमालाई उपमेयद्वारा बुझाइदिने क्रममा भन्नुभयो, “भिक्षुहरू, यो उपमामा आएका कुराहरूको अर्थ खुलस्त हुने गरी बताउँछु, ध्यान दिएर सुन -

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| १) वारि किनारमा नअड्केमा = | ६ भित्री अज्ञयतनहरूको लहैलहैमा नलागेमा । (भित्री) |
| २) पारि किनारमा नअड्केमा = | ६ आत्मबन्धनहरूको लहैलहैमा नलागेमा (बाहिरी)        |
| ३) आफैँ पानमा नडुबेमा =    | वस्तु र व्यक्तित्वप्रति आसक्त नभएमा ।             |
| ४) कुनै ढिस्कोमा नचढेमा =  | अभिमान, घमण्ड र मै हुँ भन्ने                      |



भूत सवार नभएमा ।

- ५) मानिसले तानेर नलिएमा = आफन्त वा आफ्ना मानिसप्रति  
आकर्षित नभएमा ।
- ६) अमनुष्यले नतानिएमा = देव, ब्रम्हादि लोकमा नतानिएमा ।
- ७) भुमरीमा नपरेमा = पञ्चकामगुणमा नफसेमा ।
- ८) भित्रभित्रै कुहिएर नगएमा = धर्मको ठेकेदार वा ढोंगी नबनेमा ।

यसरी भगवान बुद्धले त्यस काठको मुडोको उपमा दिनुभई धर्मको उपदेश दिनुभयो ।

स्पष्टताको लागि ब्याख्या - अब यी आठ ब्यवधानहरूको संक्षेपमा चर्चा गरिन्छ -

- १) 'वारि किनारमा नअड्केमा' भनेको शरीरमा भएका ६ आयतनहरूको लहैलहैमा नलागेमा भनेको हो । यी ६ आयतनहरू भनेका ६ इन्द्रियहरू हुन् जस्तै आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन । यिनीहरू नै लोभ, दोष भित्र्याउने द्वार हुन् । यिनले मनलाई कलुषित पार्न उक्साउँछन् जसले गर्दा क्लेशको उपशमन नभइ सम्बर्द्धनमात्र हुनजान्छ ।
- २) 'पारि किनारमा नअड्केमा' भनेको माथिका ६ आयतनहरूको आआफ्ना विषयहरूको रूपमा रहेका ६ आलम्बनहरूको लहैलहैमा नलागेमा भनेको हो । यी ६ आलम्बनहरू भनेका आँखाको विषयको रूपमा रहेको रूप, कानको विषयको रूपमा शब्द, नाकको विषयको रूपमा रहेको गन्ध, जिब्रोको विषयको रूपमा रहेको रस वा स्वाद, त्वचाको विषयको रूपमा रहेको स्पर्श पदार्थ र मनको विषयको रूपमा रहेको विचार, तर्क वा धर्म हुन् । यी आलम्बनहरूले आयतनहरूमा फत लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्यलाई बाटो दिन्छन् र मनलाई कलुषित पार्छन् ।
- ३) 'आफै पानीमा नडुबेमा' भनेको आयतन र आलम्बनको स्पर्शबाट जनित संवेदनामा राग वा द्वेषको प्रतिक्रिया गरी प्रिय अप्रिय वस्तु वा ब्यक्तिमा नतानिएमा भनेको हो । यहाँ तानिनेको अर्थ तृष्णा वा

उपादान हो । तृष्णा वा उपादानले नै हामीलाई भवसागरमा तान्दछ र दुःखको सागरमा चुर्लुम्म डुवाउँछ । प्रिय वस्तु वा ब्यक्तिमा रागले तानिने र अप्रिय वस्तु वा ब्यक्तिमा द्वेषले तानिने हुन्छ । त्यसरी तान्न दिने काम अरू कसैले गर्ने नभई आफैँद्वारा हुन्छ ।

- ४) 'कुनै ढिस्कोमा नचढेमा' भनेको आफूसँग भएका धन-सम्पत्ति, मान-मर्यादा, बल-शक्ति, रूप-यौवन, जात, सम्प्रदाय, विद्यादिमा अभिमान नगरेमा, आफ्ना जातिबन्धु, जनबल, धन आदिको घमण्ड नगरेमा र त्यसै आडमा म नै हुँ, मेरो दाँजोमा अरू को छ र भनी अहंको भावनाको सिकार नभएमा भनिएको हो । यसरी अभिमान, अहंकार, घमण्ड आदिको सिकार भएरै निर्वाणको बाटो बन्द भइदिएको हुन्छ । उसको निर्वाण-यात्राको गाडी त्यहीँ रोकिन्छ ।
- ५) 'मानिसले तानेर नलिएमा' भनेको आफ्ना प्रिय ब्यक्तिहरूले नतानेमा वा अरू नै भए पनि सुन्दर र मोहक ब्यक्तिहरूप्रति पनि हाम्रो मन नगएमा भनिएको हो । त्यसरी तानिएमा हामी धर्ममा प्रतिष्ठित हुन सक्दैनौँ जसले गर्दा हाम्रो कल्याणमा तगारो लाग्दछ । मानिसप्रतिको रागको आसक्ति र मानिसप्रतिको द्वेषको भावनाले निर्वाणको लागि गरिनुपर्ने कार्यमा विघ्न पैदा हुन्छ जुन हाम्रो हितमा हुँदैन । यिनमा तानिँदा हाम्रो निर्वाण-मार्गमा अवरोध खडा हुन्छ ।
- ६) 'अमनुष्यले नतानिदिएमा' भनेको देव ब्रम्हगतिमा आकर्षित नभएका भनिएको हो । हामीले पुण्य गर्दा फलको आस गरेर पुण्य गर्छौँ । यो पुण्यको फलले मलाई देव गति मिलोस्, ब्रम्हलोकमा उत्पन्न हुन पाउँ भन्ने कामनासहित पुण्य गर्छौँ । फेरि अकुशल कर्म गरे चार अपायमा पनि तानिन पुगिन्छ । यसैलाई अमनुष्यहरूले तानेको भनिन्छ । यसरी तानिएमा दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणतिरको यात्रा अगाडि बढ्न सक्दैन । हामी भवमा नै सीमित हुनपुग्छौँ । हाम्रो मुक्तिको द्वार बन्द हुनपुग्छ ।
- ७) 'भुमरीमा नपरेमा' भनेको पञ्च कामगुणमा नभुलेमा वा इन्द्रियको दास नभएमा भनिएको हो । आँखाले देखेको रूपरंगमा, कानले सुनेको शब्दमा, नाकले चाल पाएको गन्धमा, जिब्रोले पाएको स्वादमा, त्वचाले

पाएको सुखद् दुःखद् स्पर्शमा हामी तानियाँ भने भुमरीमा परेसमान हो । यी बाहिरी कारण नभई आन्तरिक कारण हुन् । यिनीहरूबाट बच्न सकेमा हामीले भव-भुमरीमा फस्न पर्दैन ।

- ८) 'भिन्नभिन्नै कुहिएर नगएमा' भनेको आफूमा क्षमता नभए पनि क्षमतावान भएको धाँस छोड्ने प्रवृत्ति वा धर्म विषयमा अल्पमात्र ज्ञान भए पनि धर्मको ठेकेदार बनी वा ढोगी पाखण्डी बनी आफूले आफैलाई ठग्ने कुप्रवृत्ति नभएमा भनिएको हो । यस्तो ब्यक्तिले धर्मको क्षेत्रमा कहिल्यै प्रगति गर्दैन जसको फलस्वरूप आफ्नो पनि अर्काको पनि अहित र अकल्याण हुनजान्छ ।

यो उपमा र उपमेयबाट हामीले सिक्नुपर्ने कुरा -

- क) गंगाजी भनेको सम्यक-दृष्टि वा आर्य-मार्ग हो ।  
 ख) मुडो भनेको पृथकजन वा साधक-साधिका हो ।  
 ग) समुद्र भनेको दुःख-मुक्तिको वा निर्वाणावस्था हो ।  
 घ) जसरी त्यो मुडो ती आठ प्रकारका ब्यवधान नभएमा मात्र समुद्रमा मिल्नजान्छ, त्यसरी नै हामीहरू पनि माथि उपमेयमा बताइएका हामी भिन्नका र बाहिरका आठ प्रकारका बाधा अड्चनबाट पार हुन सकेमा मात्र निर्वाणरूपी समुद्रमा लीन हुन सक्छौं । सारांशमा यसबाट पञ्चस्कन्धको धारण नै सबै बाधा अड्चनको मूलकारण हो र यसबाट छुटकारा पाउन मिथ्या-दृष्टिलाई नै हटाइनुपर्दछ भन्ने पाठ हामीले सिक्नुपर्छ ।



घ) सर्वोत्तम क्षणिक (जन्म)को उपमा र उपमेय

- १) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो । धर्म देशना पनि गर्नुभयो तर मानिस नरक गतिमा परेको छ भने धर्म सुन्न बुझ्न सक्दैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक उसको लागि बेकार हुन्छ ।
- २) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो । धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर मानिस तिर्यक गतिमा परेको छ भने पनि धर्म सुन्न बुझ्न

सकदैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उसको लागि बेकार नै हुन्छ ।

- ३) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो । धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर मानिस प्रेत गतिमा परेको छ भने पनि धर्म सुन्न सकदैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उसको लागि बेकार नै हुन्छ । तर हामी त अहिले यी तीन अधम क्षणिकबाट बचेका छौं ।
- ४) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो । धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर धेरै लामो आयु भएका रूपमात्र भएका वा रूपै नभएका ब्रम्हा भएर जन्मेका छन् भने पनि रूप नभएका कारणले सुन्न देख्न नसक्ने र रूपमात्र हुनेले पनि धर्म बुझ्न नसक्ने हुन्छन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उनीहरूका लागि बेकार नै हुन्छ ।
- ५) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो, धर्म पनि देशना गर्नुभयो, शासन पनि छ, मनुष्य जुनि पनि पाएको छ तर मिथ्यादृष्टि धारण गरेकाले धर्म सुन्न सकदैनन् । शासनको विरोधमात्र गर्दछन् । अतः त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उनीहरूका लागि बेकार नै हुन्छ ।
- ६) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो, धर्म पनि देशना गर्नुभयो, मनुष्य जुनि पनि पाएको छ तर लाटो, बहिरो वा पागल भएको छ भने उनीहरूले पनि धर्म सुन्न वा बुझ्न सकदैनन् । त्यसैले त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उनीहरूका लागि बेकार नै हुन्छ ।
- ७) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो, धर्म पनि देशना गर्नुभयो, मनुष्य जुनि पनि पाएको छ तर शासन नपुगेको देशमा जन्मेकाले वा बुझाउने गुरु नहुनाले बुझ्न सक्ने क्षमता भए पनि हुँदैन । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उनीहरूका लागि बेकारको हुन्छ ।
- ८) लोकमा धर्मको शासन छैन, मनुष्य जुनि त पाएको छ तर ज्ञान पाउने मार्ग नभएको कारणले त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि उनीहरूका लागि बेकारको हुन्छ । शासन नभएको र शासन नपुगेको समय दुवै बेकारको हो । यी दुवै जन्म वा क्षण ज्ञान नपाउने क्षण हुन् ।
- ९) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो, धर्म पनि देशना गर्नुभयो, मनुष्य

जुनि पनि पाइयो, अंगपूर्ण भई धर्म जान्न बुझ्न सक्ने पनि भइएको छ र सम्यक-दृष्टि धारण पनि गरेको छ भने त्यो जन्म अथवा क्षणिक ज्ञान पाउने क्षणिक हो । यस्तो समयमा रहन पाउनुलाई नै साँचो अर्थमा 'पतिरूप देसवासो' भनिन्छ । यही क्षणिक नै सर्वोत्तम जन्म वा क्षणिक हो । अहिले हामी यसै क्षणिकमा छौं तर सम्यक-दृष्टि धारणा गरिएको छैन र धर्म सुन्न बुझ्न र आचरण गर्न पछि परेका छौं भने यो क्षणिक पनि बेकारको हुनेछ । अतः यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ ।

द्रष्टव्य : यी ८ क्षणिक (जन्म) हरूमध्ये अन्तिमको अर्थात् नवौं क्षणिकको जन्म उत्तम जन्म हो । यसको भरपूर फाइदा लिनुपर्छ । यो क्षण भनेको अहिले हामीले पाएको जन्म हो ।



## ड) जीवनको यथार्थ चित्रण दिने उपमा र उपमेय

एउटा मानिसले एकदिन बाटो भुलेछ । बाटो जंगलको बीचबाट जान्थ्यो । बाटोमा काँढाको भ्याङ्ग र चट्टान थियो । त्यो बाटोमा हिँड्न पनि कठिन थियो । काँढाले जताततै घोच्छ्यो । त्यसैबेला एउटा ठूलो जंगली हात्तीसँग उसको जम्काभेट भयो । त्यो हात्तीले उसलाई लखेट्न थाल्यो । ऊ आफ्नो ज्यान बचाउन भाग्न थाल्यो । हात्तीले लखेट्न छोडेन । ऊ भन तेज गतिमा भाग्न थाल्यो । जंगलको काँढाको भ्याङ्गको बाटो, त्यसमाथि हात्तीले लखेटिँदा ऊ ठूलो आपतमा पर्‍यो ।

भाग्दाभाग्दै ऊ थकित पनि भयो । तर ज्यान त जोगाउन नै पर्‍यो । भाग्दै गयो । त्यसैबेला उसले एउटा ईनार देख्यो । त्यही ईनारलाई नै राम्रो शरणस्थल सम्झी ऊ ईनारभित्र कुद्‍यो । उसले ईनारको भित्तामा उभिराखेको एउटा बलियो लहरालाई समात्न पुग्यो र लहरामा भुण्डियो । ईनारको पिँढमा एउटा अजड्कको विषालु सर्पले माथि हेरिरहेको देख्यो ।

यसरी लहरामा भृण्डिरहेको अवस्थामा उसले दुईटा मुसा पनि देख्यो । ती दुईमा एउटा कालो र अर्को सेतो थियो । ती मुसाहरुले आफूले समाइरहेको लहरालाई बिस्तारै दाँतले काटिरहेको पनि देख्यो । फेरि उसले आफ्नो टाउकोको अलि माथिल्लि एउटा माहुरीको चाकाबाट टप्प टप्प मह तर्किरहेको, मुखमा परिरहेको र गुलियो स्वाद आइरहेको पनि चाल पायो ।

यसरी तीन प्रकारले आफू मृत्युको मुखमा पर्न लागेको भए तापनि गुलियो महको स्वादमा भुलेर मृत्युको सम्भाव्यतालाई उसले नजरअन्दाज गरिरहेको थियो । उसलाई यस्तो विपदको अथवा कारुणिक अवस्थामा परेको देखेर एकजना करुणावान बटुवाले उसको ज्यान बचाइदिन खोज्यो । तर त्यो लोभी र मूर्ख मानिसले महको रसमा भुलेर त्यस करुणावान मानिसको महत्तालाई अस्वीकार गर्‍यो । त्यो महको रसले त्यो मूर्ख यतिको मोहित भएको थियो कि उसले आफूमाथि छाइरहेको मृत्युको कालो बादललाई पनि वास्ता गरेन । बरु मृत्यु हुन नै चाह्यो तर बच्न चाहेन ।

यस प्रसंगमा आएका कुराहरुलाई ध्यानमा राखौं । जस्तै -

- क) काँढाको भ्याङ्गसहितको जंगली बाटो,
- ख) बाटो हराएको त्यो मानिस,
- ग) लखेट्ने हात्ती,
- घ) भृण्डिरहेको लहरा,
- ङ) दुईवटा मुसा - कालो र सेतो,
- च) चुहिरहेको महको थोपा र पाइरहेको गुलियो स्वाद
- छ) बचाउन खोज्ने त्यस करुणावान पुरुष ।

## उपमेय -

अब हामीले बुझ्नुपर्छ कि यी ७ वटा कुराहरुले के को प्रतिनिधित्व गर्दछन् ? यो कथा-प्रसंग हामी प्रत्येकको जीवनसँग सम्बन्धित छ । यो एउटा गाउँ खाने कथाजस्तै प्रतीत हुन्छ । तर गाउँ खाने कथाचाहिँ होइन ।

यसलाई सबैले सुन्नु बुझ्नु अति आवश्यक छ । हाम्रो जीवनको प्रकृति र सांसारिक सुखको बारेमा यस प्रसंगले बोलिरहेको छ । ती ७ वटा कुराको अर्थलाई यहाँ प्रष्ट्याइन्छ ।

### क) काँढाको भ्याङ्गसहितको बाटो

यो संसार जसमा हामी बसिरहेका छौं । काँडाको भ्याङ्गजस्तै हो । यहाँ सुखको निमेषभर आभास पाउँछौं तर जीवन समग्रमा दुःखले नै आक्रान्त छ । यो सांसारिक बाटो अनिश्चित र दुःखदायी छ । हामीले यस्तो काँढेदार बाटोमा हिँड्न परिरहेको छ । कष्टकर जीवन बिताउन हामी बाध्य छौं । कठिनाइको सामना पाइला पाइलामा गरिरहनुपर्दछ ।

### ख) बाटो हराएको त्यो मानिस

प्रसंगमा आएको त्यो बाटो हराउने मानिस अरु कोही नभएर हामी आफैँ हौं । जन्म लिएका छौं । काँढाको भ्याङ्गमा फालिएका छौं । घोच्ने दुख्ने त स्वाभाविक नै छ । काँढाको ओछ्यानमा सुतेर आराम त कहाँबाट होस् ? अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको अनुभूति गरिरहनुपरेकै छ ।

### ग) लखेट्ने हात्ती

त्यो लखेट्ने हात्ती मृत्यु हो । जन्मको प्रथम घडीदेखि नै हामी मृत्युको लखेटाइले पिडित छौं । मृत्युको पकडबाट उन्मुक्ति चाहन्छौं तर आश्रय स्थल कतै भेटिँदैन । मृत्युलाई नजरअन्दाज गर्नुबाहेक अन्य कुनै उपाय भेटिँदैन । मृत्युले पछ्याइरहेकै छ । कृत्रिम र तुच्छ सुखको आस्वादमा भुलिरहेका छौं ।

### घ) भृण्डरहेको लहरा

ईनारको भित्तामा भृण्डरहेको लहरा जन्मको प्रतीक हो । लहरा अरु बोट विरुवामा बेरिएर बढ्दै जानेजस्तै हाम्रो जन्म पनि संसारका वस्तुहरूमा टाँसिँदै समाउँदै बढ्दैजान्छ ।

### ङ) कालो र सेतो मुसा

सेतो र कालो मुसाले दिन र रात अथवा आयुको प्रतिनिधित्व गर्दछन् । जन्मको प्रथम क्षणदेखि दिन रातको क्रमले हाम्रो जीवनलाई छोट्याउँदै टुक्न्याउँदै लगिरहेको हुन्छ । हामी दिन र रातसँगै मृत्युको

संघारतिर धकेलिंदै गइरहेका हुन्छौं ।

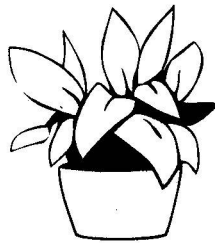
च) चुहिरहेको महको थोपा

यहाँ चुहिरहेको महको थोपाले सांसारिक सुखलाई बुझाउँछ । यसै सुखको आस्वाद र आसमा जीवनको गरिमा र सार्थकताप्रति हामी बेखबर भइरहेका छौं ।

छ) बचाउन खोज्ने करुणावान पुरुष

यहाँ त्यो मानिसलाई बचाउन हात बढाउने त्यो करुणावान पुरुष अरु कोही नभई स्वयं बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँले बाटो बिराएकत्र मोघ पुरुषहरुलाई सही बाटो देखाइदिने र जंगलको काँडाको भ्याङ्गसरिको संसारबाट बाहिर लगीदिने काम गर्नुहुन्छ । तर बिडम्बना के छ भने सांसारिक मानिसहरु क्षणिक सांसारिक सुखले अन्धा भई उहाँको सदुपदेश ग्रहण गर्दैनन् । प्रमाद र अज्ञानताको कारणले ससाररूपी जंगलको बाटो पार गर्न पनि सकिरहेका छैनन् । हात बढाउनेप्रति क्रोध गर्छौं । उपदेशरूपी सहयोगलाई स्वीकार्दैनौं ।

हामीले यस कथा-प्रसंगलाई हृदयवेरिनै चिन्तन-मनन गरी, यसको सारतत्त्वमार्फत जीवनलाई पनि बुझ्नु आवश्यक छ । बुद्धजस्तो करुणावान पुरुषको शरण गमन गर्नु पनि आवश्यक छ । उहाँको अमृतमय शिक्षालाई ग्रहण गरी अनि धारण पालन पनि गरी यस जंगलरूपी संसारको काँडाको भ्याङ्गबाट यथाशिघ्र उम्कनु नै श्रेयस्कर हुन्छ । यसरी मात्र हामी निर्वाण-सुखको हकदार बन्छौं ।





## च) दुःखको मार्ग त्याग

उहाँ बुद्ध भगवानले हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई यो संसार सागरबाट उतीर्ण हुने जुन उपाय दिनुभयो त्यो उपायको अनुशरण गर्नु हामी सबैको साभा कर्तव्य हो र आफ्नो जीवनलाई सार्थक पार्नु हो । आफ्नो जीवनलाई दुःख-मुक्तिको वाटोमा अग्रसर गराउनु हो । यो त हामी सबैले आफू आफूले गर्नुपर्ने काम हो । यो काम अरू कसैले गरिदिएर हुँदैन । जसरी आफ्नो भोक शान्त गर्न वा पेट भर्न हामी आफैले खाइदिनुपर्छ । मुखमा खानेकुरा राखिदिनुपर्छ, आफैले चपाउनुपर्छ, आफैले निलिदिनुपर्छ अनिमात्र त्यो खानाले हाम्रो पेट भर्छ र हामीलाई फाइदा गर्छ । तर त्यो खाना अरूले खाइदियो भने हाम्रो पेट भर्दैन । हामी भोकै पछौं । त्यस्तै बुद्धले देखाउनुभएको जुन वाटो हो, त्यो वाटो पनि वास्तवमा आफै हिँड्नुको लागि हो । त्यो हिँडाइले हामीलाई दुःख-मुक्तिको अवस्थामा पुऱ्याउँछ ।

हामी सबैलाई चाहिने त दुःखबाट मुक्त हुनु हो । दुःख कोही चाहँदैनन् । सबै सुखै चाहन्छन् । तर सुख चाहियो भनेर खुरुक्क पाइने चीज होइन । आज हामी सुख चाहियो भनेर जति र जसरी प्रयत्न गर्छौं, त्यो प्रयत्न गराइ गलत भएको हुनाले फेरिफेरि दुःख नै आइलाग्छ । त्यसबाट दुःखकै सम्बर्द्धनमात्र हुनजान्छ । इच्छित सुख त जहिले पनि प्राप्त भइराख्दैन । अहिले जुन सुखलाई हामीले सुख हो भनिराखेका छौं, त्यो वास्तवमा क्षणिक सुखको आभासमात्र हो । त्यो सुख भनाउँदोले अन्ततः दुःख नै दिन्छ । त्यो त दुःखको कारक-तत्व नै हो किनभने त्यो सुख त दुःखको पूर्वरूप सिद्ध भइदिन्छ । अर्को क्षण त दुःखमा परिणत भइहाल्छ । तर भगवान बुद्धले देखाउनुभएको जुन मार्ग हो त्यसमा आरूढ भएर जुन गन्तव्य फेला पाछौं त्यो नै परम सुखको अवस्था हो । त्यसैलाई निर्वाण भनिन्छ । त्यो अवस्था नै सदासदाको लागि दुःखबाट मुक्त रहेको अवस्था हो ।

वास्तवमा आज हामीले मनुष्यको भव पाएका छौं । त्यसको भरपूर फाइदा हामीले लिन जान्नुपर्छ । खाने, लाउने, मोजमज्जा गर्नेमा भुलेर मात्र जीवन खेर फाल्न हुँदैन । खानेमात्र भए अन्य प्राणीहरूले पनि खाएकै

छन्, बाँचेकै छन् । पशुको र हाम्रो जीवनमा के फरक देखियो र्खै ? केही न केही त फरक हुनैपन्थो । हाम्रो आध्यात्मिक आचरणले नै फरक पार्नुपन्थो । सद्धर्मका कुरा हामीले सुनेका छौं, चर्चा गर्न जानेका छौं, बुझेका पनि छौं र धारण पालन पनि गरिरहेका छौं भने मात्र हामी पशुको जीवनभन्दा माथि उठेको कुरामा गर्व गर्न मिल्छ, होइन भने हामी मानिस भएर पनि पशुको जीवन बिताइरहेका हुन्छौं । यसो हुनाले बुद्धले के भन्नुभयो, किन भन्नुभयो भन्ने कुरा जान्नु बुझ्नु अति आवश्यक छ । धर्मका कुरा अन्य प्राणीहरूले सुन्न, जान्न, बुझ्न सक्दैनन् । उहाँले त्यत्रो राजपाठ त्यागेर, सुख वैभव त्यागेर, आफ्ना जहान बच्चा त्यागेर जानुको अर्थ के ? भौतिक सुखभन्दा अति ठूलो सुख, कहिल्यै क्षय नहुने सुख पाउनको लागि हो । दुःख पाउनको लागि होइन ।

प्रायः बुद्ध-शिक्षालाई नबुझेकाहरू भन्छन् - बुद्धले दुःख पाउन त्यत्रा दरवार र सुख सयल त्यागेर गएका हुन् । वास्तवमा यो बुद्धलाई नचिनेका लोकजनहरूको भनाइ हो । यो लौकिक भनाइ हो । लौकिकताबाट अलि माथि उठेर सोच्ने हो भने बुद्ध सही हुनुहुन्छ भन्ने कुरा छर्लङ्ग हुन्छ । त्यसकारण हामीले जुन सुखको कल्पना गरिरहेका छौं, त्यो सुख वास्तवमा सुख नै होइन र सत्य पनि होइन । त्यसलाई बुद्धले सत्य भन्नुभएको छैन । दुःखलाई नै सत्य हो भन्नुभएको छ ।

दुःख-सत्यलाई अनुभूतिको स्तरमा बुझ्नुपर्छ । अतः बुद्ध-शिक्षालाई जति सकिन्छ त्यति बढी मात्रामा सुन्नुपर्छ किनभने पहिलो कुरा त मनग्यरूपमा सुन्नु नै हो । सुनेपछि त्यसलाई चिन्तन-मनन गर्नुपर्छ र बलियोसित धारण गर्नुपर्छ । यो यो कुरा बुद्धले भन्नुभएको छ, यो कुरा हो कि होइन, यो हाम्रो ब्यावहारिक जीवनमा कतिको फाइदाजनक छ वा यसले दुःख नास गर्ने हो कि होइन इत्यादि कुराको चिन्तन चल्नुपर्छ र सत्य हो भन्ने लागेमा त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्छ । यदि दुःख मुक्त हुन चाहन्छौं भने हामीले त्यसलाई अनुशरण गर्नुबाहेक अरु आनाकानी गर्ने कुरै आउँदैन । यदि चाहँदैनौं भने अपायको बाटो त छँदैछ, अकुशल कर्म त छँदैछ, जति पाप कर्म गरे पनि भयो । संसारमा फन्फनिने बाटो लामो हुन्छ र दुःखमा पिल्सिने अवधि असीमित हुन्छ । तर संसारमा आएपछि अनेकन दुःख

भोलेनुपर्ने, जीवन धारण गरेपछि यो दुःख, त्यो दुःखको फन्चामा पर्नुपर्नेहुन्छ त्यसैले संसारमा घुम्नुपर्ने बाटो चाहिँदैन भन्ने हो भने हामीले दुःख-मुक्तिको बाटो अपनाउनुपर्छ ।

मोटामोटीरूपमा त चार प्रकारका दुःख त प्रष्टै देखिराखेका छौं - जन्मनुपर्ने, रोगब्याधि हुने, बुढाबुढी हुने र मर्नुपर्ने । यीबाहेक आआफ्ना कर्म अनुसारले भोग्नुपर्ने अन्य शरीरिक र मानसिक दुःखहरू अनेकन छन् । यसरी दुःखको खाडलमा पिल्सिरहनुभन्दा यो खाडलबाट उम्कन खोज्नु हामी सबैको अधिकार पनि हो कर्तव्य पनि हो । मानिसले अधिकारमात्र खोजेर हुँदैन, कर्तव्य पनि निभाउनुपर्छ । वास्तवमा कर्तव्य निभाएर अधिकार पाएको राम्रो हुन्छ । अधिकार पाएर कर्तव्य निभाइएन भने त्यो अधिकारको केही अर्थ रहँदैन । हामी मानिसहरूले जीवनलाई सपार्ने अधिकार छ, जीवनलाई सार्थक पार्ने अधिकार छ, जीवनलाई दुःखबाट विमुक्त गर्ने अधिकार छ । तर कर्तव्य पूरा गरेमात्र यो अधिकार फलिभूत हुनसक्छ । त्यसकारण अधिकार र कर्तव्य दुवैलाई ध्यानमा राखेर हामीले बुद्ध-शिक्षालाई जति सकिन्छ त्यति बढी सुन्नुपर्छ, धारण गर्नुपर्छ र पालन पनि गर्नुपर्छ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ कि हामीमा बहुश्रुत धन हुनुपर्छ । बहुश्रुत भनेको धेरै कुरा सुनेर बुझेर जानेको ज्ञान हो । प्रकृतिले पनि हामीलाई कान दुईटा दिएको छ, मुख एउटामात्र । कान दुईटा दिएको अर्थ धेरै सुन, यताबाट पनि उताबाट पनि सुन भनिएको हो । मुख एउटा दिएको अर्थ थोरै मात्र बोल, चाहिएको मात्र बोल भनिएको हो । यसबाट पनि थाहा हुन्छ कि हामी बहुश्रुत हुनुपर्छ । बुद्धले हामीमा ७ प्रकारका धन हुनुपर्छ भन्नुभएको छ । ती ७ प्रकारका धन भनेको - श्रद्धा, शील, हिरि, ओतप्प, बहुश्रुत, त्याग र प्रज्ञा हुन् । त्यसैले यहाँ धन भनिएको रूपियाँ-पैसा, घर-खेत, जग्गा-जमित, गहना-पात इत्यादिलाई भनिएको होइन । हामीले त भौतिक धन तथा भरे छोडेर जानुपर्ने धनलाई नै धन मानिरहेका छौं, तर यी वास्तविक धन होइनन् । यथार्थमा यी त हामीलाई भवमा डुलाइराख्ने वन्धन हुन् । बुद्ध भन्नुहुन्छ, यस्ता धनरूपी वन्धनको पकडबाट सर्वथा मुक्त हुनुपर्छ । यो वन्धनबाट मुक्त हुनु नै साँच्चैकै सुख प्राप्त गर्नु हो भने यी वन्धनले पनि

धर्म बोधार्थ केही उपमा तथा उपमेयहर  
 बाँधिएर पनि बस्ने, सुख पनि प्राप्त गर्छु भन्ने, यो त मनासिव भएन । विष  
 पनि खाएर बाँचिराख्छु भन्ने सोच नै अनर्थपूर्ण छ । यदि बाँच्ने नै हो भने  
 विष नखाइदिनुपर्छ । विष नखानुको अर्थ अकशुल कर्मलाई छोड्नु हो ।  
 अकुशल चित्त र अकुशल चेतसिकहरूको चर्तिकलालाई बन्द गर्नुपर्छ ।  
 कुशल कर्म सम्पादन गर्नुपर्छ । कुशलले अकुशललाई विस्थापित गर्नुपर्छ ।  
 मनका फोहर क्लेशलाई सफाचट पार्नुपर्छ । बेलाबेलामा तिनलाई धर्म-  
 श्रवण, धर्म-साकक्षा वा ध्यान अभ्यासद्वारा क्लेशलाई उच्छेदन गर्नुपर्छ ।  
 यसरी नै आफ्नो जीवनलाई सार्थक पार्न सक्छौं र ठीक गन्तब्यतिर पाइला  
 चाल्न सक्छौं । यसै गरौं ।

**निदिठत**

**समाप्त**

**भवतु सब्ब मंगलं ।**

**(सबै सत्त्वप्राणीहरूको कल्याण होस् ।)**

Dhamma.Digital



## परिच्छेद - ८

### उपसंहार

(धर्मलाई जानौं अनिमात्र मानौं र निर्वाणमुखी बनौं ।)

धर्म धर्म भनी सवै कराइरहेका छन् । धर्म गर्नुपर्छ पनि भन्छन्, आआफ्नो मान्यतामुताविक धर्म गरिरहेका पनि छन् । आआफ्नो मान्यता र विश्वासमा आधारित हुनाले धर्म गराइमा विविधता आए । विविधता आउँदा ती धर्महरू साम्प्रदायिक भइदिए । धर्म साम्प्रदायिक बनिदिँदा तेरो धर्म र मेरो धर्म भन्ने धारणा हावी भयो । फेरि मेरो धर्म तूलो तेरो सानो भन्ने दर्प पनि पलायो । यही दर्पको कारणले इतिहास साक्षी छ, धर्मको नाउँमा अनेक युद्धहरू लडिए । धर्मको अवमूल्यन भयो ।

धर्म चाहिने समन्वय अथवा मेलमिलापको लागि हो । शान्तिको लागि हो । भाइचाराको लागि हो । आध्यात्मिक उन्नतिको लागि हो । मानव जीवन सुन्दर, सुखी र सार्थक बनाउनको लागि हो । यसका लागि धर्म चाहिन्छ तर अनेक प्रकारका धर्म भने होइन । धर्मको अगाडि कुनै विशेषण थपिदिँदा धर्म विटुलो हुन गएको छ । धर्म त शुद्ध, सत्ययुक्त र कल्याणकारी हुनुपर्छ । यदि त्यो धर्मले अशान्ति ल्याउँछ, वैमनस्यता ल्याउँछ, असत्यको जगमा उभिएको छ भने त्यो धर्म मानवको हितमा हुन सक्दैन र त्यो धर्म धर्मको नाममा कलंक भइदिन्छ । मानव जीवन सफल र सार्थक बनाउन त एउटै धर्म भए पनि काफी हुन्छ । एउटै धर्ममा तेरो मेरो भन्ने हुँदैन, तूलो सानो भन्ने गुन्जाइस पनि आउँदैन । यसको लागि त्यो धर्म वैज्ञानिक, मुक्ति प्रदायक, दुःखबाट सदाको लागि उतार्ने विधि र प्रयोगसहितको हुनुपर्छ । यसमा पूर्वाग्रह राखिनुहुँदैन ।

अब धर्म गर्नुपर्छ भनेर त थाहा छ । धर्म पनि गरिदोस्छै छ । परम्पराको बोझ सकिनसकी बोक्ने जमर्को पनि गरिदोस्छ तर धर्म वास्तवमा के हो थाहा छैन, धर्म किन गर्नुपर्छ भन्ने पनि थाहा छैन, धर्म कसरी गर्नुपर्छ भनेर पनि थाहा छैन, के गर्दा धर्म हुन्छ, के नगर्दा धर्म हुन्छ त्यो पनि थाहा छैन भने हाम्रो धर्म गराइ फलदायक बन्दैन, बनिरहेको छैन । यसले गर्दा शान्ति आकासको फल भइदिएको छ ।

हामी शान्ति शान्ति भनी कराइरहेका छौं तर शान्ति कतै दृष्टिगोचर हुँदैन । आफूबाट शान्ति सम्भव नभएको देखेर हामी ईश्वर, देवदेवीलाई गुहारिदछौं । विचरा उनीहरूले पनि के गरौस्, उनीहरू पनि लाचार र असमर्थ छन् । शान्ति कायम गरिदिने काम उनीहरूको बलबुत्ताबाट बाहिरको साबित भएको छ । कामकुरो बिगाने मानिस, बिग्रेको सपाने ईश्वर ? यो कसरी हुनसक्छ ? जसले फोहर गरेको छ, उसैले सोहोर्नुपर्छ । भनाइको तात्पर्य मानिस नै भौतिकताले मात्र होइन, आध्यात्मिक तवरले पनि सबल र सक्षम बन्नुपर्छ । समस्या आध्यात्मिकताको छ । अतः उपाय आध्यात्मिक उन्नतिबाट खोजिनुपर्छ ।

सबल र सक्षम बन्न मानिसले शुद्ध धर्मको घेराभित्र बस्नुपर्छ । शान्तिका आधारभूत नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ । आफ्नो शरीर र वचनलाई धर्मपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो विकसित मनलाई तह लगाउनुपर्छ । मनमा यथार्थ ज्ञानको ज्योति बाल्नुपर्छ र त्यही ज्योतिको प्रकाशमा व्यक्ति, वस्तु र परिस्थितिलाई यथाभूतरूपमा प्रज्ञापूर्वक हेर्ने जान्नुपर्छ । अनित्य, दुःख र अनात्मालाई भाविता गर्नुपर्छ । आफ्नो अभ्यान्तरमा चियाउनुपर्छ । आफूले आफैँलाई चिन्नुपर्छ । यसरी चिन्न र जान्न साम्प्रदायिक धर्मको होइन, सद्धर्मको अनुशरण गर्नुपर्छ । आफ्नो स्वर्गको सिँढी आफैँले तयार गर्नुपर्छ । नभए, नरक भर्ने भन्दा आफैँले निर्माण गर्न पुगिन्छ । ईश्वर भनिने कुनै शक्ति वा तत्वलाई न त जस नै दिन मिल्छ, न त दोष नै । उनको अस्तित्व भए पनि नभए पनि मानिसको अस्तित्वमा कुनै प्रभाव पर्ने होइन । आफ्नो कल्याण अकल्याण गर्ने मानिस आफैँ हुन् । आफूमा प्रज्ञाको प्रकाश भित्र्याउनुपर्छ । त्यसै प्रकाशमा मात्र कुन, कस्तो, कहाँ भन्ने कुरा प्रष्ट देखिन्छ । कल्पना गर्नेपर्दैन । त्यहीँ सत्यज्ञानको उजागर हुन्छ ।

कसैमा भर पर्नेपर्वेन । आफ्नो मालिक आफै होइन्छ । आफ्नो मुक्तिदाता आफै होइन्छ । निरीह बनिरहन पर्देन ।

धर्मलाई चिन्नै सकेको छैन भने मानिस विचराले के गरोस् ? आँखाभरि आँसु ल्याई 'लौ न म के गरूँ !' भन्नुवाहेक के गरोस् । धर्मका खास तीन अङ्ग हुन्छन् ती हुन् - शीलको पालन, समाधिको अभ्यास र प्रज्ञाको विकास । यी तीनको अनुशरण र अनुशीलनबाट दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । यो काम मानिस स्वयंले गर्नुपर्छ । कसैले आएर यो काम उसको लागि गरिदिएन ।

शीलको पालना भनेको आफ्नो शरीर र वचनलाई नियन्त्रण गर्नु हो । शरीरले यस्तो काम नगर्नु जुन आफ्नो लागि पनि अर्काको लागि पनि हानीकारक होस् । वचनले पनि यस्तो वचन नबोल्नु जुन अरूको मन विभाउने, कलह ल्याउने, समय बर्बाद पार्ने खालको होस् । शीलपालनमा आउने पाँच आधारभूत नियम यिनै हुन् -

- क) अरूके प्राण हरण नगर्नु, बरू बचाइदिनु,
- ख) कसैको धनमाल जबरजस्ती आफ्नो नबनाउनु, बरू दानमा केही दिनु,
- ग) परस्त्री परपुरुष गमन नगर्नु, बरू आफूभन्दा कम उमेरकालाई भाइ वा बहिनी र आफूभन्दा बढी उमेरकालाई दाजु वा दिदीको ब्यवहार गर्नु,
- घ) भूठ बोली कसैको जीवनमा विष नघोल्नु, बरू सत्य र प्रिय कुरा गरी भल्नो गर्नु र
- ङ) मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नो परिवार वा समाजमा अशान्ति नल्याउनु बरू स्वच्छ विचार र मनले सबैको भलो चिताई सेवा गर्नु ।

यति पाँच नियमको मात्र सबैले पालना गर्ने हो भने यो विश्व आसातीतरूपमा कताबाट कता पुग्थ्यो । कुनै पनि वर्णित स्वर्गभन्दा कम हुँदैनथ्यो । आज हाम्रो जीवनमा अशान्ति छ, समाजमा विकृति छ, देशमा हाहाकार छ, विश्वमा युद्धको बादल मडारिरहेको छ । किन त ? यिनै पाँच नियमको पालना नभएकोले हो । यी पाँच नियमलाई नै पञ्चशील भनिन्छ ।

समाधिको अभ्यास पनि त्यतिकै अनिवार्य हुन्छ । सबै गर्ने गराउने मनले नै हो । मनको आदेस नभए शरीर वचनले कुनै काम पनि अधि सरी गर्दैन । त्यसै मनलाई तह नलगाई हुँदैन । तह लगाउने मात्र होइन, मनलाई स्वच्छ र पवित्र पनि पार्नुपर्छ । नयाँ सस्कार थपिन नदिने मात्र होइन, पुरानोलाई पनि निमित्त्यान्न पार्नुपर्छ । यसरी हामी जन्म-मरणको चक्रबाट छुटकारा पाउन सक्दछौं । यो क्रम पनि हामी आफैले गर्नुपर्छ । कसैले आएर मुक्ति दिने होइन ।

'पञ्चा नरान रत्तन' अर्थात् प्रज्ञा नै मानिसको अमूल्य निधि हो । प्रज्ञाहीन मानिस पशुमा गनिन्छ । प्रज्ञाको सहायताले नै हामीले हामीभित्रका शत्रुहरूलाई गलहत्याउन सक्दछौं । ती शत्रु भनिएकाहरू यिनै हुन् - लोभ, क्रोध, मोहान्धकार, घमण्ड, अहंकार, वैमनस्यता, ईर्ष्या इत्यादि । यिनीहरू भइन्जेल हामी दुःखबाट उन्मुक्ति पाउन सक्दैनौं । यिनीहरूको पूर्णतया विनास भएपछिमात्र अन्तिम सत्य निर्वाणको साक्षात्कार हुन सक्दछ । यसको लागि प्रत्यक्ष ज्ञान वा यथाभूत ज्ञान वा प्रज्ञाज्ञान अनिवार्य हुन्छ । यसको गैरहाजिरीमा मनको अशुद्धि वा क्लेश हट्न सक्दैन र निर्वाण सुख पनि पाउन सकिदैन ।

धर्मको यथार्थ स्वरूप त विशुद्ध हुन्छ । धर्मको विशाल छातीभित्र सबै अट्छन् । कोही पनि पाखा पर्दैनन् किनभने धर्मको उद्देश्य नै सार्वजनीन हुन्छ, सार्वदेशिक हुन्छ र सार्वकालिक हुन्छ । यसले दसैँ दिशाका जीवहरूको कल्याण साधेको हुन्छ । यसको कार्यक्षेत्रअन्तर्गत सबै स्थान, देश र सम्पूर्ण लोक नै परेका हुन्छन् । धर्मले पहिले पहिले पनि कल्याण गरेको थियो, वर्तमानमा पनि कल्याण गरिरहेको छ र भविष्यमा पनि विना भेदभाव कल्याण गरिरहने नै छ । बरू एउटा सर्त के छ भने मानिसले धर्मको धारण र पालन गर्नुपर्दछ । 'धम्मो हवे रक्खति धम्मचारीति' भनिएभैं धर्मचारीलाई धर्मले रक्षा गर्दछ । धर्मलाई नचिनेका, अभ्यासबाट दूर रहेका, नजानी नबुझी परम्परादेखि आएका भन्दै धर्मको मर्म नबुझेकालाई भने धर्मले रक्षा गर्दैन । स्मरण रहोस्, यहाँ धर्म भनेर भनिरहेको शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास वा भावितालाई हो, कुनै साम्प्रायिक धर्मलाई भने होइन ।



धर्म भनेको मन्दिर, गुम्बा, विहार, मस्जिद, गिर्जाघरमा वा ध्यान केन्द्रहरूमा हुँदैन । मन्दिरमा त पुजारी हुन्छ, गुम्बामा लामा भिक्षुहरू हुन्छन्, विहारमा भिक्षु भिक्षुणीहरू हुन्छन्, मस्जिदमा मुल्लाह हुन्छ, गिर्जाघरमा पादरी हुन्छन् र आआफ्ना ईष्ट देवदेवीहरूका प्रतिमूर्ति राखिएका हुन्छन् । त्यहाँ त धर्म सुन्न सिकन पाइन्छ, वा धर्मको अभ्यास गर्न पाइन्छ । वास्तवमा धर्म त शरीरमा पाइन्छ ।

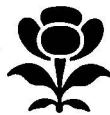
धर्म ग्रन्थ र आफ्ना गुरुवरबाट सिकेका पढेका कुराको अभ्यास शरीरमार्फत् नै गरिनुपर्छ । दुःख शरीरमै हुन्छ, दुःखका कारणहरू पनि शरीरमै हुन्छन्, दुःख-निरोधको अवस्था भेट्टाउने उपाय पनि शरीरमै छ । धर्मको अन्तिम उद्देश्य भनेको दुःखबाट मुक्त हुनु हो । शरीरबाहिर दुःख-मुक्तिको उपाय भेट्टिँदैन । जाने शरीरमार्फत् दुःख निवारण गर्न पनि सकिन्छ, नजाने घोर नरकको अवस्थामा पर्न पनि सकिन्छ । त्यसैले धर्मलाई चिनेर जानेर बुझेर मात्र अपनाउनुपर्छ, परम्परादेखि चल्दैआएको भन्दै आँखा चिम्लेर धर्मलाई अपनाउनुहुँदैन । यसबाट आफ्नै दुर्गति हुन्छ । सुगतिमा पुग्नु, दुर्गतिमा भर्नु वा निर्वाणिक अवस्था प्राप्त गर्नु आफ्नै हातको कुरा हो, आफ्नै कर्ममा निर्भर हुने कुरा हो र आफ्नै कोशिसमा भर पर्ने कुरा हो ।

अतः बुद्ध शासन भेट्टिएको बेला, नरजन्म पाएको बेला, धर्म सुन्ने बुझ्ने अवसर जुरेको बेला, सिकाउन बुझाउने गुरु आचार्यको सानिध्य मिलेको बेला, अभ्यास पनि गर्न छेकथुन नभएको बेला प्रमादी भएर नबसौं, धर्ममा प्रवृत्त होऔं र 'सुणाय, धारेथ, चराथ, धम्मे' को मूल मन्त्रलाई घोकौं र कार्यान्वयन पनि गरौं भन्ने मंगल-कामना व्यक्त गर्दछु ।

अस्तु !

साधु ! साधु !! साधु !!!

भवतु सब्ब मंगलं ।



अतिरिक्त परिच्छेद



युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको  
संक्षिप्त परिचय

Dhamma.Digital

प्रस्तुति

सुरेन्द्रराज शाक्य

(निवर्तमान अध्यक्ष)

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल



## युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय

हिमालयको पवित्र काखमा, नेपालको लुम्बिनी वनमा आजभन्दा २६०० वर्षअघि जन्मनुभएका शान्तिनायक महाकारुणिक भगवान गौतम बुद्धको अमूल्य सन्देशलाई युवावर्गमा प्रतिध्वनित गरी समाजमा सुख, शान्ति कायम गर्ने, बुद्ध-धर्म तथा संस्कृतिको जगेर्ना तथा प्रचार प्रसार गर्ने पवित्र उद्देश्य लिई आजभन्दा ४४ वर्षअघि वि.सं. २०२० साल श्रावण १० गते शनिवारका दिन (१९०० जुलाई ११, बुद्ध-सम्बत् २५१४) ललितपुरका जागरूक शिक्षित युवाहरूले विधिवत स्थापना गरेको, नेपाल सरकारको स्वीकृति प्राप्त एक राष्ट्रिय बौद्ध धार्मिक स्वयंसेवक संस्था हो - युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y.M.B.A.) ।

यो संस्था सन् १९०८ देखि नै अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध संगठन World Fellowship of Buddhist Youth (W.F.B.Y.) को नेपालस्थित क्षेत्रीय केन्द्र हो । साथै नेपालको पहिलो राष्ट्रिय बौद्ध संस्था 'धर्मोदय सभा'को सम्बन्धन प्राप्त संस्था पनि हो ।

W.F.B.Y. को प्रधान कार्यालय थाइलैण्डको बैंकक शहरमा अवस्थित छ । विश्वका विभिन्न मुलुकहरूमा यसको ३० भन्दा बढी क्षेत्रीय केन्द्रहरू छन् । विश्वका विभिन्न ७५ भन्दा बढी बौद्ध संघ संस्थाहरूसँग युवक बौद्ध मण्डल नेपालको निरन्तर सम्बन्ध रहिआएको छ ।

यस संस्थाको आफ्नै विहार तथा जग्गा छ । वि.सं. २०३५ साल चैत्र २ गते (१९०९ मार्च १५) मा धपगाः बही संघको दाता श्री पञ्चराज शाक्य र श्री चैत्यराज शाक्य (भिक्षु अनोमदस्सी) सपरिवार पाँचजना दाजुभाइहरूले ल.पु.उ.म.न.पा. वडा नं. १९ लोककीर्ति महाविहार (किन्हुँबही, इटी टोल) तथा जग्गा सश्रद्धा धर्म-चित्तले युवक बौद्ध मण्डल, नेपाललाई

अतिरिक्त परिच्छेद —  
दान दिनुभएको थियो ।

अहिलेसम्म यस संस्थाद्वारा धरान, त्रिशुली, हेटौँडा, नारायणघाट, तानसेन, धादिङ्ग र बनेपामा गरी जम्मा सातवटा शाखाहरू स्थापना गरी बुद्धधर्मको प्रचार प्रसार गर्दै आइरहेको छ । शाखाहरूले पनि आ-आफ्नो स्थानमा बुद्ध धर्म प्रचार प्रसारार्थ कार्यहरू गरिरहेका छन् ।

विश्वका विभिन्न बौद्ध संघ संस्थाहरूसित निकट सम्बन्ध तथा एकता कायम गरी बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसारमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यअनुरूप युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल तथा धर्मोदय सभाको संयुक्त आयोजनामा सन् १९८६ नोभेम्बर २० देखि डिसेम्बर २ सम्म पन्ध्रौँ डब्लु.एफ.वी तथा छैठौँ डब्लु.एफ.वी.वाई विश्व बौद्ध सम्मेलनको आयोजना काठमाडौँमा भन्ज्याताका साथ सम्पन्न भएको थियो । जसमा विश्वका विभिन्न मुलुकका करिब ५०० जना बौद्ध प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

यस संस्थाले वि.सं. २०४० (१९९०) सालमा तत्कालीन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री कृष्णप्रसाद भट्टराईज्यूको प्रमुख आतिथ्यत्वमा महामानव शाक्यमुनी गौतमबुद्धको जन्म, बोधिज्ञान प्राप्त तथा महापरिनिर्वाण लाभ भएको २५३४औँ बुद्ध जयन्ति तथा तत्कालीन नेकपा माओवादीका अध्यक्ष श्री पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) को प्रमुख आतिथ्यमा २५५२औँ बुद्ध जयन्ति (स्वाँयापुन्ही) भन्ज्याताका साथ आयोजना गर्ने सौभाग्य पाएको थियो । त्यस्तै अठारौँ तथा छत्तिसौँ ललितपुर नगरब्यापी बुद्ध र बुद्धधर्म सम्बन्धी बौद्ध हाजीर जवाफ प्रतियोगिता भन्ज्याताका साथ आयोजना गरिएको थियो । त्यस्तै यस संस्थाले आयोजित कार्यक्रममध्ये वि.सं. २०५४ सालमा पाँचौँ र वि.सं. २०६३ सालमा चौधौँ बौद्ध वक्तृत्व कला पर्व पनि भन्ज्याताका साथ सम्पन्न गरेको थियो ।

यसै गरी युवावर्गलाई बुद्ध-शिक्षाको ज्ञान विविध प्रकारले प्रदान गर्ने पावन उद्देश्य लिएर आधुनिक बौद्ध संगीत र परम्परागत चर्या नृत्य व बौद्ध संस्कृतिको ज्ञान विकास तथा समन्वय गरी समाजमा भइरहेको विकृति र विसंगति हटाउनको लागि धार्मिक जागरणका साथै विभिन्न

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय  
उद्देश्यले वि.सं. २०५० साल पुष महिनामा एक दिने युवा बौद्ध महोत्सव-  
२०५० भन्‍यताका साथ आयोजना गरिएको थियो ।

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको स्थापना भएको २५ वर्ष पुगेको  
सुखद् उपलक्ष्यमा वि.सं. २०५२ साल श्रावण १३ गते (१८८५ जुलाई २८)  
मा तत्कालीन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री मनमोहन अधिकारीज्यूको  
प्रमुख आतिथ्यमा रजत जयन्ती समारोह भन्‍यताकासाथ सम्पन्न भएको  
थियो ।

यसै क्रममा बौद्ध जगतमा बुद्ध धर्म प्रचार प्रसार तथा विकास  
कार्यमा विशेषरूपले योगदान गर्नुभएका बौद्ध ब्यक्तित्वहरू, यस संस्थाका  
वरिष्ठ सल्लाहकारवर्ग, दिवंगत प्रा. आशाराम शाक्य, दिवंगत लोकदर्शन  
बज्राचार्य र पूर्वमन्त्री श्री बुद्धिराज बज्राचार्यज्यूहरूलाई वि.सं. २०५८  
साल भाद्र ८ गते शनिबारका दिन भन्‍यरूपमा अभिनन्दन गरिएको  
थियो । यस अभिनन्दनको क्रममा अन्य विभिन्न वाह्वटा बौद्ध  
संघसंस्थाहरूले पनि अभिनन्दन-पत्र प्रदान गरी सम्मान गरिएको थियो ।

यस संस्थाको विश्वका विभिन्न देशका बौद्ध संस्थाहरूसँग आपसी  
सम्बन्ध रहेको कुरा सबैमा अवगत नै छ । यसै सन्दर्भमा वि.सं. २०६३  
सालमा चौथो विश्व बौद्ध युवा सम्मेलन भन्‍यताका साथ सम्पन्न गरिएको  
थियो । विभिन्न पाँचवटा देशका युवावर्गहरूको सहभागिता रहेको उक्त  
सम्मेलनको समुद्घाटन तत्कालिन सभामुख श्री सुवासचन्द्र नेम्बाङ्गको  
प्रमुख आतिथ्यमा सुसम्पन्न गरिएको थियो । ललितपुर र लुम्बिनीमा  
पाँच दिनसम्म सञ्चालन भएको उक्त कार्यक्रममा बौद्ध युवावर्गलाई  
बुद्ध-शिक्षा हासिल गराउने प्रमुख उद्देश्य राखिएको थियो । यस कार्यक्रममा  
थाइलैण्डका नरेशको ८० वर्षको पुगेको उपलक्ष्यमा लुम्बिनी र ललितपुरमा  
मुख्य ३ वटा बुद्धको मूर्तिसहित जम्मा ८० वटा बुद्ध-मूर्तिले नगर  
परिक्रमा गराइएको थियो । त्यस्तैगरी वि.सं. २०६७ सालमा दोश्रो विश्व  
बौद्ध युवा सम्मेलन पनि भन्‍यताका साथ आयोजना गरिएको थियो ।  
विभिन्न पाँच देश थाइलैण्ड, श्रीलंका, भारत, बंगलादेश, नेपालका युवा

बौद्धहरूको सहभागीता रहेको यस सम्मेलन ३ दिनसम्म काठमाण्डौ, ललितपुर र लुम्बिनीमा आयोजना गरिएको थियो ।

यस संस्थाले बौद्ध देशहरूमा भ्रमण गर्ने अभिरूचि भएका बौद्धहरूलाई विभिन्न बौद्ध देश तथा बौद्ध स्थलहरूमा भ्रमणको पनि आयोजना गरिदैंआइरहेको छ । हालसम्म थाइलैण्ड, बर्मा, ताइवान, चीन, सिंगापुर र भारतका बौद्ध चारधाम तीर्थयात्राको आयोजना सम्पन्न भइसकेका छन् ।

यस संस्थाले बुद्ध-धर्म प्रचार प्रसार गर्ने क्रममा विभिन्न ठाउँहरूमा गई त्यहाँका स्थानीय मानिसहरूलाई बुद्ध-धर्मको ज्ञान प्रदान गर्दैआइरहेको छ । यस क्रममा हालसम्म धादिङ्ग, ललितपुरको दक्षिण भेगमा पर्ने मानिखेल, कैलालीको टिकापुर, बर्दिया, सुर्खेतको विरेन्द्रनगरमा साथै यस संस्थाभित्र पनि बौद्ध जागरण शिविर सञ्चालन गरिसकेको छ ।

कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्न अलवा बुद्ध-धर्म सम्बन्धी पुस्तक, पत्र पत्रिकाहरू पनि प्रकाशन गर्दै आइरहेका छ । बुद्ध-धर्मका अत्यन्तै महत्वपूर्ण ग्रन्थ 'ललितविस्तर' नेपालभाषाबाट प्रकाशित गरिसकेको छ भने प्रार्थना पुस्तिका, १०८ लोकेश्वरको सचित्र परिचय भएको A Short History of Buddhism in Nepal, Introduction to Buddhist Monasteries of Kathmandu Vally, Young Buddhist Journal, YMBBA News Letter, बु.सं. २५३४औं बुद्ध जयन्तीको उपलक्ष्यमा भएको हाजीर जवाफ प्रतियोगिताको प्रश्नावली संकलन गरी प्रकाशित भएको पुस्तक, अजातशत्रु नाटकको पुस्तक, अभिनन्दन स्मारिका, चौथौ अन्तर्राष्ट्रिय युवा बौद्ध सम्मेलनको उपलक्ष्यमा अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित स्मारिका, २५५२औं बुद्ध जयन्तिको उपलक्ष्यमा प्रकाशित स्मारिका, ललितपुर नगरको नक्सा, १०८ लोकेश्वरको Iconography of 108 Lokeshvaras, त्यस्तै, सद्धर्म: के, किन, र कसरी ? को प्रथम, द्वितीय र तृतीय संस्करण सहितको पुस्तकहरू प्रकाशनमा ल्याइसकिएका छन् ।

यस संस्थाले नियमितरूपमा गर्दै आइरहेको बौद्ध गतिविधिहरू

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय  
संक्षिप्तरूपमा यस प्रकारका छन् -

- १) **शनिवारीय धर्म देशना तथा बुद्ध पूजा** - यस संस्थाको स्थापनाकालदेखि हालसम्म निरन्तररूपमा प्रत्येक शनिबार बिहान विभिन्न श्रद्धेय भिक्षु, अनागारिका गुरुमां, लामा गुरुहरू, बज्राचार्य गुरुहरू, बौद्ध विद्वान तथा बौद्ध, ब्यक्तित्वहरूलाई निमन्त्रणा गरी धर्म देशनाको कार्यक्रम सञ्चालन गर्दैआइरहेको छ ।
- २) **विपश्यना ध्यान** - यस संस्थाले प्रत्येक दिन बिहान ६ बजे देखि ७ बजे सम्म र प्रत्येक शनिबार ७ बजे देखि ८ बजे सम्म नियमितरूपले सामुहिक विपश्यना ध्यान साधनाको आयोजना गर्दैआइरहेको छ । साथै नेपाली महिनाको पहिलो शनिबार एक दिवसीय विपश्यना ध्यान शिविरको पनि आयोजना गर्दैआइरहेको छ ।
- ३) **साँस्कृतिक कार्यक्रम** - यस संस्थाले समयसमयमा साँस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना तथा बौद्ध गीतहरूको प्रस्तुति पनि दिँदैआइरहेको छ । हालसम्म तीनवटा बौद्ध गीतको क्यासेट तथा सीडी नेपाल भाषा र नेपाली भाषामा प्रकाशित गरिसकिएका छन् । त्यस्तै बौद्ध वाङ्मयका प्रसिद्ध प्रसंग 'अजातशत्रुको पनि नाटक विधामा तीनपटक मञ्चन भइसकेको छ । त्यस्तै 'बोधिसत्व' र 'धर्म व कर्म' नाटक, नेपाल भाषाका 'थौकन्हे' नामको नाटक पनि मञ्चन भइसकेका छन् । त्यस्तै विभिन्न टोलहरूमा गई बौद्ध भजन पनि प्रस्तुत गरिँदैआइरहेको छ । भगवान बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको स्थान भारतको बुद्धगया र नागपुरमा बौद्ध चर्या नृत्य पनि प्रस्तुत गर्ने सौभाग्य पनि यस संस्थाले प्राप्त गरिसकेको छ ।
- ४) **पुस्तकालय** - यस संस्थाले एउटा बौद्ध पुस्तकालय पनि खोली सञ्चालन गरिरहेको छ ।
- ५) **स्वास्थ्य कार्यक्रम** - कार्यक्रमहरू आयोजना गर्ने क्रममा



समयसमयमा स्वास्थ्य शिविर एवं रक्तदान कार्यक्रमहरूको पनि आयोजना गर्दै आइरहेको छ । अहिलेसम्म जम्मा तीनपटक विभिन्न मिति तथा स्थानमा गई स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिसकेको छ । वर्षको दुईपटक रक्तदानको कार्यक्रम हुँदै आइरहेको छ । यसका साथै ललितपुरमा मनाउँदै आइरहेको ऐतिहासिक पर्वहरूमा पनि स्वास्थ्य टोली पठाई भक्तजनहरूलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

- ६) **असहाय छात्रवृत्ति** – यस संस्थाले आमा बुबा नभएका असहाय तथा अनाथ बालबालिकाहरूलाई आवश्यक पढाइ खर्च जुटाई स्कूलमा पढाई दिने व्यवस्था पनि गर्दै आइरहेको छ ।
- ७) **WFBY तथा अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय** – यो संस्था 'युवक बौद्ध मण्डल', थाइलैण्डमा अवस्थित विश्व बौद्ध भातृत्व युवा संघ (WFBY) को नेपाल स्थित क्षेत्रीय कार्यालय पनि हो । यसर्थ यस संस्थाको राष्ट्रिय स्तरमा मात्र होइन अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि विभिन्न देशहरूको बौद्ध संघसंस्थाहरूसँग पनि राम्रो सम्बन्ध कायम रहेको छ । तसर्थ यस संस्थाले समयसमयमा हुने अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनहरूमा पनि सक्रियरूपमा सहभागिता जनाइरहेको छ ।
- ८) **शाखा तथा बौद्ध संस्थाहरूसित समन्वय** – बुद्ध-धर्म प्रचार प्रसार गर्ने हेतुले स्थापना भएको यस संस्थाले नेपाल अधिराज्यभर ७ वटा विभिन्न जिल्लाहरूमा शाखाहरू खोलेर बुद्ध-धर्म प्रचार प्रसार गर्दै आइरहेको छ । यसको अतिरिक्त नेपालभरिका विभिन्न बौद्ध संघसंस्थाहरूसँग पनि समन्वय गरी विभिन्न बौद्ध गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ ।
- ९) **YMBA International Buddhist School** – बालककालदेखि नै बुद्ध-शिक्षा प्रदान गर्ने पावन उद्देश्यले यस संस्थाले एउटा बौद्ध स्कूल स्थापना गरी बच्चाहरूलाई बुद्ध-शिक्षाको आधार दिई शिक्षा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । सो स्कूल

---

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय  
वि.सं २०६५ साल चैत्र २२ गते विश्व बौद्ध भातृत्व युवा संघका  
तत्कालिन अध्यक्ष अनुरूत भोगवानिजवाट समुद्घाटन भई स्कूल  
सञ्चालन भएको थियो । हाल प्रि-नर्सरी देखि कक्षा ४ सम्म  
अध्यापन हुँदैआइरहेको यस स्कूलमा प्रत्येक वर्ष कक्षाहरू थप्दै  
जाने लक्ष्य रहेको छ । यस स्कूलमा बच्चादेखि नै आनापान  
ध्यान, पञ्चशीलका साथै कक्षा १ देखि माथिका कक्षाहरूमा  
परियत्ति शिक्षा पनि दिईदैआइरहेको छ ।

१०) **YMBA Club 25** – यस संस्थाले १६ वर्षदेखि २५ वर्षसम्मका  
युवावर्गलाई बुद्ध-शिक्षामा रुचि जगाउने हेतुले YMBA Club 25  
उपसमिति गठन गरी युवावर्गलाई संगठित गर्दैआइरहेको छ । यस  
उपसमिति थाइलैण्डस्थित विश्व बौद्ध भातृत्व युवा संघ WFBY  
का युवावर्गहरूसँग सम्बन्ध राखी विभिन्न उपयोगी कार्यक्रम तथा  
तालिमहरू सञ्चालन हुने भइरहेको छ । साथै अन्य देशका  
सम्बन्धन प्राप्त बौद्ध संस्थाहरूले आयोजना गर्ने विभिन्न युवा  
कार्यक्रमहरूमा पनि यस उपसमितिका सदस्यहरूले सक्रियरूपमा  
सहभागिता जनाउँदै आइरहेका छन् । यसै क्रममा यस संस्थाले  
वि.सं. २०६७ सालमा पनि विभिन्न ५ वटा देश थाइलैण्ड, भारत,  
बंगलादेश, श्रीलंका र नेपालका युवावर्गको सहभागितामा बौद्ध  
युवा सम्मेलन सफलतापूर्वक सम्पन्न गरिसकेको छ । यसका साथै  
यस उपसमितिका सदस्यहरूले प्रत्येक शुक्रबार साँझ विभिन्न  
कार्यक्रम तथा तालिमहरूको आयोजना पनि गर्दैआइरहेका छन् ।

११) **किन्हूबही निर्माण** – यस संस्थाले एक निर्माण उपसमिति गठन  
गरी संस्थाको कार्यालय रहेको भवन तथा संस्थाद्वारा सञ्चालन  
गर्दैआइरहेको स्कूल भवनको निर्माण तथा मर्मत कार्य गर्दैआइरहेको  
छ । हाल संस्था रहेको भवन किन्हूबहीको निर्माण कार्य सम्पन्न  
भइसकेको छ । यस भवन निर्माण कार्य सम्पन्न भएको पावन  
उपलक्ष्यमा वि.सं. २०६८ साल मंसिर १६ गते शनिबारका दिन

श्रद्धेय भिक्षुसंघबाट पवित्र महापरित्राण पाठको आयोजना गरिएको थियो । उक्त महापरित्राण पाठ गर्नुपूर्व मंगलबजारबाट बाजागाजा सहित हजारौं उपासकउपासिकाको सहभागितामा बुद्ध-मुर्तिसहित नगरपरिक्रमा गराइएको थियो । साथै यस भवनको समुद्घाटन नेपालका लागि तत्कालीन भारतीय राजदूत जयन्त प्रसादको समुपस्थितीमा भारतका पूर्वमन्त्री एवं भारतीय साँस्कृतिक सम्बन्ध परिषद्का अध्यक्ष करण सिंहले गर्नुभएको थियो ।

१२) **भोजनदान** - यस संस्थाले प्रत्येक तीनतीन महिनामा एकपटक विभिन्न विहारमा विहार गरिरहनुभएका श्रद्धेय भिक्षुहरू तथा अनागारिकाहरूलाई भोजनदान गराउँदैआइरहेको छ ।

१३) **YMBA महिला उपसमिति** - यस संस्थाका महिला सदस्यहरूलाई पनि संगठित गराउनुको साथै विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागिता गराउने उद्देश्यले एक 'महिला उपसमिति' गठन गरी विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दैआइरहेको छ । ललितपुर नगरमा रहेका विभिन्न महिला समूह, आमा समूहसँग पनि समन्वय गरी महिनाको अन्तिम शनिबार श्रद्धेय अनागारिका गुरुमांहरूलाई निमन्त्रणा गरी धर्म-देशना कार्यक्रमहरू संचालन गर्दैआइरहेको छ ।

१४) **टीभी सञ्चालक समिति** - यस संस्थाले विभिन्न माध्यमद्वारा बुद्ध-शिक्षा प्रचार प्रसार गर्ने सिलसिलामा सञ्चार माध्यमबाट पनि धर्म प्रचार गर्दै आइरहेको छ । वि.सं. २०७० साल बैशाख १ गते आइतबारदेखि नेपाल मण्डल टेलिभिजनबाट प्रत्येक आइबार श्रद्धेय भिक्षुगण, अनागारिका गुरुमां, बज्राचार्य गुरु, लामा गुरु तथा बौद्ध ब्यक्तित्वहरूबाट गराइएका प्रवचनहरू प्रसारण हुँदैआइरहेका छन् । त्यस्तै विभिन्न ऐतिहासिक बौद्ध स्थलको परिचयसहित सचित्र प्रसारण गर्ने पनि गरिरहेका छन् ।

१५) **YMBA गोल्डेन क्लब** - यस संस्थाबाट युवा तथा प्रौढहरूलाई

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालको संक्षिप्त परिचय समेत समेट्ने उद्देश्य राखी विभिन्न प्रकारले बौद्ध कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन हुँदैआइरहेका छन् । यसै क्रममा संस्थामा सदस्यता लिइरहेका ५० वर्षभन्दा माथिका सदस्यहरूलाई समेट्ने उद्देश्यले 'YMBA गोल्डेन क्लब'को नामाकरण गरी एक उपसमितिको गठन गरिएको छ । यस गोल्डेन क्लबले बुद्धजयन्तीको पावन उपलक्ष्यमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम, बौद्ध पुस्तक प्रदर्शनीको कार्यक्रम सञ्चालन गरिसकेको छ ।

**१६) बौद्ध कला तथा साहित्य** – यस संस्थाले बुद्ध-धर्मको साथै बौद्ध कला र साहित्यलाई पनि उत्थान तथा प्रवर्द्धन गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्दैआइरहेको छ । यसै क्रममा हालसम्म बौद्ध चित्रकला प्रतियोगिता, बौद्ध आर्ट प्रदर्शनी तथा बौद्ध साहित्यका कृतिहरू प्रकाशन गरिसकेको छ ।

**१७) खाद्य उपसमिति** – यस संस्थाले समयसमयमा आयोजना गरिने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा जलपान तथा भोजन आदिको न्यवस्था गर्न एक 'खाद्य उपसमिति'को गठन गरेको छ । उक्त उपसमितिले नियमितरूपले एक दिवसिय विपश्यना ध्यान शिविरमा पनि खाद्यको न्यवस्था गर्दैआइरहेको छ ।

**१८) Webpage** – यस संस्थाले आफ्नो औपचारिक Webpage खोली यस संस्थाको सुचना तथा कार्यक्रमहरूको प्रचार गरिरहेको छ । यस संस्थाको वेभपेज यसप्रकार छ –

[www.ymbanepal.org.np](http://www.ymbanepal.org.np)

यस संस्थाको ४४ वर्षको जीवनकालमा हालसम्म जम्मा १५ जना महानुभावहरू अध्यक्ष हुनुभई कार्य गरिसकेका छन् ।

- |   |            |
|---|------------|
| १) श्री पवित्र बहादुर बज्राचार्य, गा:बहाल                               | (२०२७-०२८) |
| २) श्री बोधिबज्र बज्राचार्य, प्रयागपोखरी                                | (२०२८-०२९) |
| ३) श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर,<br>विश्वशान्ति विहार, मीनभवन | (२०२९-०३३) |

४) श्री हेमबहादुर शाक्य, ह:खा	(२०३३-०३६ र २०४६-०४८)
५) श्री मीनबहादुर शाक्य, चाकुपाट	(२०३६-०४२)
६) श्री आनन्दराज शाक्य, प्यग:थाँ	(२०४२-०४४)
७) श्री धर्मबहादुर शाक्य, पिम्बहाल	(२०४४-०४६)
८) श्री प्रेमबहादुर बज्राचार्य, बखुण्डोल	(२०४६-०५०)
९) श्री सुचित्रमान शाक्य, नयाँ बानेश्वर	(२०५०-०५४)
१०) श्री चन्द्रमान शाक्य, ग्वाकोँ	(२०५४-०५८)
११) श्री अशोकमान शाक्य, न:टोल	(२०५८-०६०)
१२) श्री राजेश शाक्य, लाँहलँ	(२०६०-०६२)
१३) श्री सानुराजा शाक्य, थैना	(२०६२-०६६)
१४) श्री हेरारत्न शाक्य, न:टोल	(२०६६-०६८)
१५) श्री सुरेन्द्रराज शाक्य, चिकँबहील	(२०६८-०७०)

## २३औँ केन्द्रिय कार्यसमिति (२०७० - ७२) का पदाधिकारीहरूको नामावली

धम्मानुशासक	: संघ उपनायक श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपुर्णिक महास्थविर, श्री विश्वशान्ति विहार, मीनभवन, काठमाण्डौ
वरिष्ठ सल्लाहकारवर्ग	: श्री बुद्धिराज बज्राचार्य, बुबहाल, ललितपुर : श्री बेखारत्न शाक्य, भूमिसखेल, ललितपुर : श्री तीर्थमान शाक्य, ह:खा, ललितपुर : श्री कृष्णलाल महर्जन, बालकुमारी, ललितपुर : श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य, दथुलँ, ललितपुर
कानूनी सल्लाहकार	: श्री पूर्णमान शाक्य (भू.पु. उपाध्यक्ष), न:टोल, ललितपुर
स्थानीय सल्लाहकार	: श्री सुन्दरलाल खड्गी, इटी, ललितपुर
विहारदाता प्रतिनिधी	: श्री राजकाजी शाक्य, धपगाल, ललितपुर

नं. पद	नाम, ठेगाना	मोबाइल नं.
१) अध्यक्ष	: श्रीमती शोभा शाक्य, थैना, ललितपुर	९८४१ २१४६८२
२) निवर्तमान अध्यक्ष	: श्री सुरेन्द्रराज शाक्य, चिकबही, ललितपुर	९८४१ ४३७४५२
३) प्रथम उपाध्यक्ष	: श्री राजेश शाक्य, ग्वाको, ललितपुर	९८४१ ३२३५४८
४) द्वितीय उपाध्यक्ष	: श्री बुद्धरत्न शाक्य, सुबहाल, ललितपुर	९८४१ ६५१२६५
५) महासचिव	: श्री सुरेश बज्राचार्य, न्याखाचोक, ललितपुर	९८४१ २०४२१६
६) कोषाध्यक्ष	: श्री आशारत्न शाक्य, दौबहाल, ललितपुर	९८४९ ६९४४९४
७) सचिव	: श्री उजय बज्राचार्य, भिन्ठेबहाल, ललितपुर	९८४१ ४६५७५२
८) सहसचिव	: श्री सनम शाक्य, कुमारीपाटी, ललितपुर	९८०३ २१४००९
९) सहकोषाध्यक्ष	: श्री अभिन राज शाक्य, सुन्धारा, ललितपुर	९८४१ ४२८५९९
१०) प्रचार सचिव	: श्री सतिश बज्राचार्य, सैयुगणेश, ललितपुर	९८४१ ८६०३६०
११) प्रचार उपसचिव	: श्री महेशमान शाक्य, न्याखाचुक, ललितपुर	९८४१ ३७७९४४
१२) का.स.स.	: श्री भाइराजा शाक्य, धपगालबही, ललितपुर	९८१३ ५०२८५५
१३) का.स.स.	: श्री हेमरत्न शाक्य, नकबहील, ललितपुर	९८४१ ७५८९३९
१४) का.स.स.	: सुश्री अरणीतारा बज्राचार्य, गाबहाल, ललितपुर	९८४१ ८९०१७५
१५) का.स.स.	: श्री प्रदिप बज्राचार्य, भिन्ठेबहाल, ललितपुर	९८४१ २८८९४२

- १६) का.स.स. : श्री ज्ञानमुनी शाक्य,  
गुजिबहाल, ललितपुर १८४१ ४८५२४५
- १७) का.स.स. : श्री जय बहादुर धास्वा,  
हरिहरभवन ललितपुर १८५१० ४८२७३
- १८) का.स.स. : श्री मित्रुराज शाक्य,  
धपगाल, ललितपुर १८४१ ४५६६१८
- १९) मनोनित का.स.स. : श्री नन्दरत्न शाक्य (सानुभाई),  
श्रीबहाल, ललितपुर १८४१ ९७४७५७
- २०) मनोनित का.स.स. : श्री तीर्थरत्न शाक्य,  
दौबहाल, ललितपुर १८०३ १९०८१

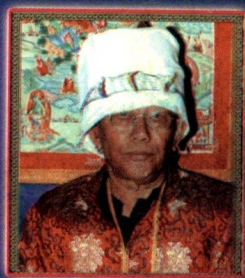
उपसमिति (२००० - ०२) का संयोजकहरूको नामावली

उपसमितिहरू

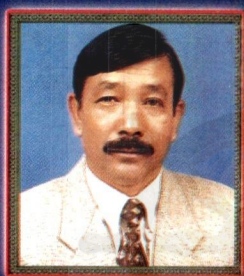
संयोजकको नाम

- १) शनिवारीय धर्म देशना तथा बुद्ध पूजा श्री भाइराजा शाक्य
- २) विपश्यना ध्यान श्री सनम शाक्य
- ३) साँस्कृतिक श्री तीर्थरत्न शाक्य
- ४) पुस्तकालय श्री प्रदीप बज्राचार्य
- ५) स्वास्थ्य श्री अभिनराज शाक्य
- ६) असहाय छात्रवृत्ति श्री जयबहादुर धास्वा
- ७) WFBY तथा अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय श्री नन्दरत्न शाक्य
- ८) शाखा तथा बौद्ध संस्था समन्वय श्री राजेश शाक्य
- ९) स्कूल सञ्चालक समितिका अध्यक्ष  
प्रिन्सिपल श्री सानुराजा शाक्य,  
श्री चन्द्रमान शाक्य
- १०) YMBA Club 25 का अध्यक्ष श्री तिजलरत्न शाक्य
- ११) निर्माण श्री ज्ञानमुनि शाक्य
- १२) भोजनदान श्री हेमरत्न शाक्य
- १३) YMBA महिला उपसमिति सुश्री अरणीतारा बज्राचार्य
- १४) टीभी सञ्चालक समितिका अध्यक्ष श्री आशारत्न शाक्य (गम्भिर)
- १५) YMBA गोल्डन क्लब श्री हेरारत्न शाक्य
- १६) बौद्ध कला ता साहित्य उपसमिति श्री उजय बज्राचार्य
- १७) खाद्य उपसमिति श्री मित्रुराज शाक्य
- १८) Webpage श्री सुरेन्द्रराज शाक्य

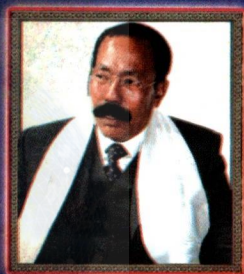
दिवंगत चन्द्रमाया शाक्यमा  
'निर्वाण-कामना' गर्ने परिवारका सदस्यहरु



पति - आजु पूर्णबहादुर शाक्य



पुत्र - चन्द्रमान शाक्य



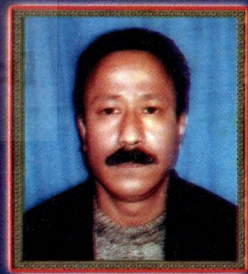
पुत्र - सूर्यमान शाक्य



पुत्र - पूर्णमान शाक्य



पुत्र - यज्ञमान शाक्य



पुत्र - उत्तममान शाक्य



पुत्री - डा. सतीता बस्न्याम



पुत्री - डा. संगीता शाक्य



# लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका हालसमग्र प्रकाशित भइसकेका कृतिहरू



क्र.सं.	पुस्तकको नाम	प्रकाशित साल	प्रकाशक स्वयं
१)	आनापान-स्मृति-भावना	२०४२/२०४९	YMBA
२)	सद्धर्म के, किन र कसरी ?	२०४५/२०४८	कृष्ण बहादुर नकमी
३)	सम्मादिदिठ दीपनी	२०४८	कृष्ण, सरस्वती र जयराम
४)	बुद्धोपदेशित-धर्म	२०४८	कृष्ण बहादुर नकमी
५)	बिशाखा-चरित्र	२०४८	
६)	पटाचारा (समाविष्ट)	२०४९	कृष्ण बहादुर नकमी
७)	महासतिपट्टानसुत्त	२०४९	कृष्ण बहादुर नकमी
८)	अपूर्वबाल	२०४९	सरस्वती, माधुरी र जयराम
९)	प्रज्ञा-प्रदीप (प्रथम संस्करण)	२०५१	श्रद्धामान शाक्य र विद्या शाक्य
१०)	प्रज्ञा-प्रदीप (द्वितीय संस्करण)	२०६०	ठाकुर व्यास खत्री
११)	धर्म-रस	२०६०	ज्ञानज्योति, विष्णु र अन्य
१२)	धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू	२०६१	ब्रतिमाया शाक्य (पोसा)
१३)	विषयना-ध्यान-साधना	२०६२	स्वयं र चित्ररत्न शाक्य
१४)	प्यंगु आर्य-सत्य	२०६३	स्वयं
१५)	हीराशोभा रहितन	२०६३	सरस्वती श्रेष्ठ
१६)	धर्मको धर्म	२०६४	दुर्गादास रजित
१७)	प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु	२०६४	हेराकमारी शाक्य र परिवार
१८)	विमुक्ति-रस	२०६४	महेन्द्र, बीरेन्द्र र संगीता
१९)	समता-धर्मको पालना	२०६४	हरिभक्त रजितकार
२०)	चार आर्य सत्य	२०६४	रत्नदेवी तुलाधर
२१)	महासतिपट्टानसुत्त (दोस्रो संस्करण)	२०६५	रामगोविन्द राजकर्णिकार
२२)	जिज्ञासुका लागि : बुद्ध-शिक्षा	२०६५	मोक्षदेवी राजकर्णिकार
२३)	बुद्धकालीन १२ सन्तारीहरू	२०६५	नानी मयजु शाक्य
२४)	निर्वाण के हो ?	२०६६	दिलरत्न शाक्य र विद्या शाक्य
२५)	'जरापि देख्दा'	२०६६	सरस्वती श्रेष्ठ
२६)	समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?	२०६७	ठाकुर व्यास खत्री
२७)	उन्नमपुरिस दीपनी	२०६७	मदनबहादुर ब्रज्जाचार्य
२८)	उज्यालो क्षितिजतिर	२०६८	सरस्वती, लक्ष्मीदेवी, बेखारत्न, संगीता
२९)	अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश	२०६८	दशलाल, दधिराम, रेशनी
३०)	गुणको पूजा	२०६८	निर्मला ताम्राकार
३१)	बुद्ध-शिक्षा निचोडामा	२०६९	दशलाल डोगाल
३२)	जीवनमा सद्धर्मको भूमिका	२०७०	शक्तीवारीय धर्म-चर्चा कार्यक्रमको सहभागीह
३३)	पट्टान पालि देशना	२०७०	माधुरी, सरस्वती श्रेष्ठ, दशलाल, सरस्वती महर्जन
३४)	सद्धर्म : के, किन र कसरी ? (तसो स (तपाईंको होतमा)	२०७०	जयराम, राजेश हेरा, प्रकाश, ठाकुरव्यास YMBA (दाता आजु पूर्णबहादुर शाक्य)

लेखकका प्रकाशकको श्री(श्याम) रत्नका प्रकाशकको

- १) धर्म विषयक प्रारम्भिक संगालो
- ३) जगलबीचको शान्त तलाउ

- २) विषयना विषयका प्रश्नावली र दोहाहरू
- ४) आर्य (जीवन व्रतन्त)