



२५१९ औं बुद्ध-जयन्तीको उपलक्षमा

रेडियो नेपालबाट साप्ताहिक बुद्ध-बन्धना कार्यक्रम अन्तर्गत प्रसारित

# सप्त सम्बोध्यङ्ग

---



२५१९ औं बुद्ध-जयन्तीको उपलक्षमा  
रेडियो नेपालबाट साप्ताहिक बुद्ध-वन्दना कार्यक्रम अन्तर्गत प्रसारित

भिक्षु सुदर्शनद्वारा सम्पादित

Dhamma.Digital

प्राणमाया तुलाधर  
श्री बुजुमाई र खड्गमानद्वारा प्रकाशित

**सप्त सम्बोधयज्ञः**



प्रकाशक :

प्राणमाया तुलाधर

श्री जुजुभाई र खड्गमान

६/५४७ टेबहाल, काठमाडौं, नेपाल ।

प्रथम संस्करण

बुद्ध-सम्बत् २५१९

बिक्रम-सम्बत् २०३२

Dhamma.Digital

मुद्रक :

शाक्य प्रेस,

ओम्बाहाल, काठमाडौं,

नेपाल । फोन : ९३६०४



## दुई शब्द

बुद्ध-जयन्ती समारोह समितिले बीसौं वर्ष अगाडी देखि बुद्ध-जयन्तीको उपलक्षमा प्रति वर्ष रेडियो नेपालद्वारा 'साप्ताहिक बुद्ध-वन्दना' कार्यक्रम प्रसारित गर्दै आए जस्तै २५२९ औं बुद्ध-जयन्तीको उपलक्षमा पनि साप्ताहिक बुद्ध-वन्दना कार्यक्रम प्रसारित गर्ने निर्णय गर्‍यो । अनि समारोह समितिको आग्रह अनुसार अखिल नेपाल भिक्षु महासंघद्वारा २५१९ औं बुद्ध-जयन्तीको यस "साप्ताहिक बुद्ध-वन्दना" कार्यक्रममा "सप्त सम्बोध्यंग" प्रसारण गर्ने कुरा पनि निधो गर्‍यो ।

त्यसै निर्णय अनुसार लेखिएका र रेडियो नेपालद्वारा प्रसारित गरिएका रचनाहरू प्रकाशकहरूको श्रद्धाबाट प्रकाशित हुन लागि रहेकोले मलाई खुशि लाग्यो । अल्पकालीन समयको रचना भएता पनि पाँच छ मिनेटको प्रसारण पछि रचना त्यसै बिलाउन परेन । मलाई आशा छ, यसरी बुद्ध-जयन्तीको प्रसंगमा प्रसारित रचनाले पुस्तकाकार रूप लिने परम्परा बस्न सके एकातिर नेपाली भाषामा बुद्ध-धर्म बारेको अध्ययन सामग्री बढ्न जानेछ र अर्को तिर अरु सुसंगठित सुरुचिपूर्ण रचना नर्माणमा उत्साह प्रदान गर्नेछ ।

यसरी रेडियो वार्ता पुस्तकाकार लिन पाएको श्री राजमान उपासकको मध्यस्थताको सहयोगले गर्दा नै हो । अतः वहाँलाई मेरो साधु-वाद छ । साथै पुस्तिकाको प्रुफ हेर्ने काममा सघाउ पुऱ्याएकोमा शीलभद्र श्रामणेरलाई र प्रेस सम्बन्धी अन्य कामका लागि धर्मशोभन श्रामणेरलाई मेरो धन्यवाद छ ।

अन्तमा गण महाविहारको श्रद्धालु स्वर्गीय सेते उपासक, जसको स्मृतिमा यो पुस्तिका प्रकाशित हुंदैछ, लाई यस धर्मदानको पुण्यानुभाव-द्वारा निर्वाण लाभ होस् भन्ने कामना गर्दछु ।

धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस २५१९

—भिक्षु सुदर्शन



## स्वर्गीय सेतेरत्न तुलाधर

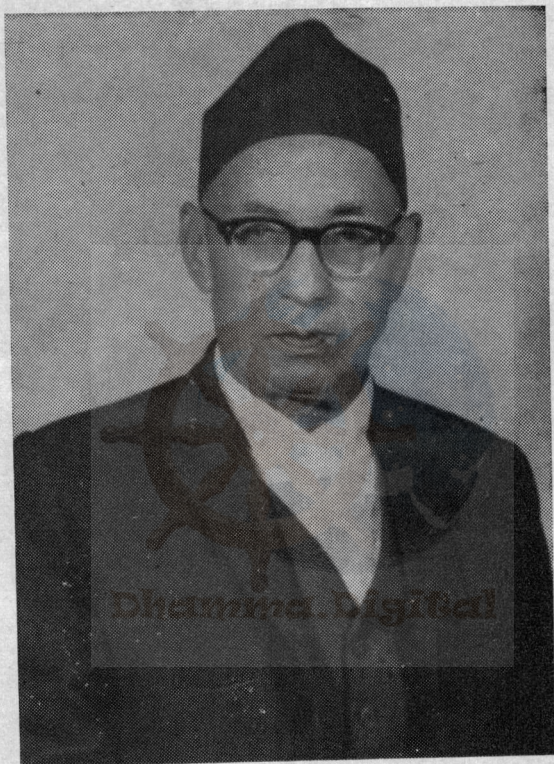
स्वर्गीय सेतेरत्न तुलाधरको प्रचलित नाउं सेतेदाई हो । वहां एक सरल र शान्त स्वभावको श्रद्धालु बौद्ध उपासक हुनु हुन्थ्यो ।

कृष्णाष्टमी १९५५ विक्रम सम्बत्मा जन्मनु भएका श्री सेतेरत्न तुलाधरको गृहस्थ जीवन सारै नै सहज र सरल छ । ७७ वर्ष सम्म शान्त र सरल जीवन बिताउँदै गएको २९ बैशाख २०३२ का दिन आफ्नो धर्मपत्नी, दुई छोराहरू, तीन छोरीहरू सहित ३०।३२ नाति नातिनी सहितको परिवारलाई त्यागेर वहांले आफ्नो अनित्य शरीर त्याग्नु भयो ।

वहां आफ्ना गृहस्थ जीवनमा सारै सरल आनन्द प्रवृत्तिको व्यक्ति हुनु हुन्थ्यो । ऊयालमा बसिरहंदा आफ्ना दुई छोराहरू घर तिर आइ-रहेको देख्ने बित्तिकै अत्यन्त आनन्दित भइ वहां भन्दथ्यो— यी मेरा दुई छोराहरू मेरा चन्द्र सूर्य हुन् । वहां यस्तै सम्पूर्ण परिवार प्रति मृदुमय एवं स्नेहपूर्ण व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो । वहां आफ्नो जीवन कालमा निरोगी व्यक्ति पनि हुनुहुन्थ्यो । कहिल्यै एक हप्ता सम्म बिछौनामा बस्नु भएको वहांलाई आफ्नो जीवनमा थाहा छैन ।

स्वर्गीय सेतेरत्न उपासक एक श्रद्धालु बौद्ध हुनुहुन्छ । बुद्ध-धर्मको वास्तविक कुरा बुझ्ने देखि वहांले हिंसा कार्य छोड्नु भयो । भिक्षुहरू देख्ने बित्तिकै बाटामा नै भएता पनि केही दान गर्न चाहने वहांको स्वभाव थियो । वहांले ५६० जना नेपाली बौद्ध तीर्थयात्रीहरूसंगै बौद्ध तीर्थाटन गर्नु भयो । आफ्नो श्रद्धालु स्वभावले गर्दा ज्ञानमाला भजन खलःको आयोजनामा भएको चैत्यपूजा क्रममा आफ्नो घर टेबहाल नजिक चैत्यपूजा हुंदा सबै भिक्षु तथा अनागारिकाहरूलाई भोजनादि दान गर्नु भयो । वहां गण महाविहार प्रति विशेष श्रद्धा राख्ने उपासक





## स्वर्गीय सेतेरत्न तुलाधर

जन्म: कृष्णाष्टमी १९५५ वि. सं.

निधन: बैशाख शुक्ल प्रतिपदा २९ बैशाख २०३२



भएकोले भगवान बुद्धको पवित्र अस्तिधातु राख्ने सुरक्षित मात्र प्रदान गर्ने पुण्य सुसंयोग पाएकोले पवित्र अस्तिधातु सुरक्षाको लागि तीन सांचो राख्ने व्यवस्था गरे अनुसार एक सांचो राख्ने उपासक हुनुपाउनु भयो ।

संसार अनित्य छ । अपना समान उमेरका छरछिमेकका कोही दिवंगत हुंदा नमीठो अनुभव गरेता पनि सेते उपासक भन्नुहुन्थ्यो, मेरो शरीरले मलाई शायद अठ १० वर्ष बाँच्न दिनेछ । तर हाय, यस शरीरको केही विश्वास हुन्दो रहनेछ । २७।१।२०३२ का दिन सधैं कै बेलुकिको भान्छा गरेर वहाँ सुत्न जानुभएको थियो । करीब राती १ बजे निर गरम जस्तो लागेर ऊयाल खोल्न गएको सेते उपासकले ऊयाल खोलेर आई पिशाब गर्न चाहंदा पिशाबगर्न असजिलो भएको अनुभव गर्नु भयो । पक्षाघाटले वहाँलाई बोल्न नसक्ने बनाइ दियो । तुरन्त कमल पोखरी स्थित घरमा भएका छोराहरूलाई टेलिफोन गरेर बुलाइयो र त्यसै रात शान्त भवन पनि पुर्‍याइयो । डाक्टरहरूले अनेक प्रयत्न गरिए । भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविर, भिक्षु सुदर्शन र शीलभद्र श्रामणेर आदि चिन्ने जान्ने शुभेच्छुकहरू अस्पताल पुगे । छोरा छोरीहरूले हुने सम्म उपाय गरे गराए । परन्तु “अनिच्चा वत संखारा” सबै संस्कारित वस्तु अनित्य हुन्दो रहेछ । वहाँले सबैलाई छाडी सबैलाई त्यागी बैशाख २९ गते २०३२ का दिन सायन्ह काल साढे छबजे तिर आफ्नो नश्वर शरीरलाई सधैंका लागि त्याग्नु भयो ।

अब वहाँको परिवारका लागि वहाँको स्मृति सिबाय अर्को केही बाकी रहेन । वस्तुतः यो धर्म पुस्तक पनि वहाँकै पुण्यस्मृतिमा वहाँकै निर्वाण कामना गर्दै पुण्यार्थ निःशुल्क वितरण गर्न वहाँको परिवारको श्रद्धावाट प्रकाशित हुन्दैछ ।





पूज्याचार्य भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरमा

विनम्र सादर समर्पित

—लेखकहरू





## सप्त सम्बोध्यंग

सम्बोध्यंग	लेखक	पृष्ठ
१. स्मृति सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु ज्ञानपूर्णिक	१
२. धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु सुदर्शन	५
३. वीर्य सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु ज्ञानपूर्णिक	९
४. प्रीति सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु सुदर्शन	१४
५. प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु सुदर्शन	१८
६. समाधि सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु ज्ञानपूर्णिक	२५
७. उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग	—भिक्षु ज्ञानपूर्णिक	३०



## स्मृति सम्बोध्यंग

स्मृति अथवा सतर्कता चार आर्य—सत्य ज्ञान पाउने अंगहरू मध्येमा एक प्रमुख अंग हो । “स्मृति”को अर्थ साधारणतः सबैले बुझ्ने जस्तो देखिएता पनि वास्तवमा सप्त संग सम्बोध्यंग सम्बन्धित अर्थ बुझ्न गाह्रोछ ।

सम्बोध्यंग, सम् + बोधि + अंग, तीन शब्दको समूह हो । “सम्” उपसर्गको विभिन्न अर्थमा प्रयोग हुन सक्तछ । तर यहाँ स्वतः वा स्वयं अर्थमा यो प्रयुक्त छ । “बोधि” ज्ञानको पर्यायवाची हो । “बोधि वुच्चति चतुसु सच्चेसु जाणं” दुःख, यसको कारण समुदय, समुदयको निरोध; यसलाई निरोध गर्ने श्रेष्ठ, पवित्र, आर्य प्रवेदित अष्टांगिक मार्ग यी चार आर्य—सत्यको यथार्थ अवबोध नै यहाँ “बोधि” शब्द द्वारा परिलक्षित ज्ञान हो । त्यही ज्ञान जब मानिसले स्वतः अवबोध गर्दछ; तब “सम्बोधि” सिद्ध हुन्छ । अतः “सम्बोधि” कसैको वरदान होइन; कसैले दिएर दिन सक्ने ज्ञान होइन । यो पाउन स्वयं सतत जागरुक, कार्यशील, उद्यमी, ज्ञानी, विवेकी, प्रीतियुक्त, शान्त स्वच्छ शारीरिक र मानसिक अवस्था प्राप्त, समाधि सम्पन्न उपेक्षावान् हुनुपर्दछ । यसरी जागरुकता आदि विभिन्न गुणहरू सम्बोधि प्राप्तिको विशिष्ट अंग भएको हुँदा स्मृति



आदि सात स्वभाव धर्मलाई नै सम्बोधको अंग सम्बोध्यङ्ग मानिन्छ र ती अंगहरूमा स्मृतिलाई पहिलो अंगको रूपमा स्थान दिएकोछ ।

स्मृति शब्द सतर्कता, सचेतता, जागरुकता, होशियारी, अप्रमादी आदि विभिन्न अर्थहरू प्रयोग हुन सकिन्छ । यी शब्दहरू विभिन्न ठाउँहरूमा विभिन्न भाव प्रकट गर्न सम्यक् सम्बुद्ध तथागतबाट प्रयोग गर्नु भएको पनि देखिन्छ । यद्यपि स्मृतिको सामान्य शाब्दिक अर्थ स्मरण गर्नु, याद राख्नु, सम्झनु वा ख्याल गर्नु हो; ता पनि यसको वास्तविक क्रिया-कलाप, लक्षण आदितिर ध्यान राख्दा विशेषतः सप्त बोध्यंगको वाञ्छित अर्थमा विभिन्न विशिष्ट अर्थहरूको बोध हुन जान्छ ।

वस्तुतः कार्यात्मक, वाचिक तथा मानसिक दुष्प्रवृत्ति, दुर्भावना, दुर्विचार, अशुद्ध, अस्वच्छ, अपवित्र विकारयुक्त कल्पनालाई हटाउन क्लेशावरणलाई पन्छाउन सदा सर्वदाको जागरुकता, सतर्कता, सचेतताको बर्ताव गर्ने मानसिक तत्त्व नै स्मृति हो । जसले गर्दा मानव मात्रले विशुद्धि प्राप्त गर्न सक्छ । शोक परिदेवलाई राम्ररी अतिक्रमण गर्न सक्छ । दुःख दौर्मेनस्यलाई अस्तंगम गर्न सक्छ । जाय (श्रोतापन्नादि मार्ग ज्ञान) लाई अधिगम गर्न सक्छ । त्यति मात्र होइन, निर्वाणलाई समेत साक्षात्कार गर्न सक्छ । यसै सन्दर्भमा तथागतले “सतिपट्टान सुत्त”को प्रारम्भमा दृढ, स्पष्ट, प्रत्यक्ष स्वानुभवजन्य एवं निर्भिक शब्दमा घोषणा गर्नु भएको थियो “एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो, सत्तानं विसुद्धिया; सोक परिदेवानं समतिक्कमाय; दुक्ख-दोमनस्सानं अत्थंग-माय, जायस्स अधिगमाय; निब्बाणस्स सच्छिकिरियाय; यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना ।” अर्थात् “भिक्षु हो, यी चार स्मृतिप्रस्थान नै, सत्त्वप्राणी-



हरूको विशुद्धिको निमित्त, शोक परिदेवलाई समतिक्रमण गर्नुको निमित्त, दुःख (शारीरिक पीडा) दौर्मनस्य (मानसिक संकष्ट)लाई अस्तंगम गर्नुको निमित्त ज्ञेयलाई अधिगम गर्नुको निमित्त, निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नुको निमित्त, एक मात्र मार्ग हो ।”

आधुनिक युगमा प्रायः सम्पूर्ण विश्वलाई नै अनेकौं समस्याहरूले छोपिराखेको छ । ती समस्याहरूलाई विश्वका सबै सबल निर्बल राष्ट्र-हरूका प्रमुख व्यक्तिहरूले सतर्कता पूर्वक, होशियारीका साथ शान्तिपूर्ण तरीकाले समाधान गर्न नसकेको खण्डमा विश्वको स्थितिले नै भयंकर रूपलिने छ । यदि ठूल ठूला शक्ति राष्ट्रहरूले अथवा त्यहाँका कर्णधार-हरूले मोहवश कुनै किसिमको भूल गर्न थालेछन् भने विश्व नै केही क्षण भित्र विनाशका खाडलमा पर्न कुनै बेर लाग्ने छैन । हुन त आज विश्वमा एकातिर धेरै जसो मानिसहरूले स्वर्गीय वातावरण सृजना गर्न महति इच्छा र आकांक्षा मनमा बाँधी शान्तिको खोजमा दौड धूप मच्चाउँदैछन्, मानव मात्रको शान्ति र सुरक्षाको लागि तिनीहरू प्रयत्नशील पनि छन् भने अर्को तिर विध्वंसात्मक शस्त्र-अस्त्रको होडबाजीमा आफूलाई होम्न पनि तयार रहेका छन् । आफ्नो शक्तिको मोहमा परी, आफ्नो स्वार्थको जालमा फंसी, यदि कसैले विश्व विध्वंसक प्रलयकारी शस्त्र-अस्त्रको प्रयोग वैज्ञानिक आविष्कारलाई दुरुपयोग गरी विज्ञानको महान् देनलाई माटोमा मिलाई प्रमादवस गरेको खण्डमा यो विश्व निकाय कुन स्थितिमा पुग्ने होला, त्यो सबैलाई विदितै छ । अतः भौतिक उन्नतिको दृष्टिकोणबाट हेर्दा पनि विश्वलाई शान्ति र सुरक्षा प्रदान गर्न, विश्वमा शान्ति र सुरक्षा कायम राखी प्रत्येक मानवको अन्तस्करणमा अमनचैन स्थापना गर्न स्मृतिको कति आवश्यकता छ, स्वतः स्पष्ट छ ।



स्मृति मानव समाजको आध्यात्मिक क्षेत्र विकासको लागि कति महत्वपूर्ण एवं लाभप्रद हुन्छ, भन्नु पर्ने कुरो होइन । त्यसकारण स्मृतिको तथ्यलाई खुलस्त पार्न उपमामय भाषाको प्रयोग गर्दै बौद्ध साहित्य भन्दछ, “स्मृति भनेको पहरेदार हो ।” जसरी एउटा पहरेदारले आफु पहरा बसेको ढोकाबाट के कस्तो मानिस भित्र पस्दै छ, के कस्तो मानिस बाहिरबाट निस्कंदैछ, असल वा खराब, शत्रु वा मित्र, सानो वा ठूलो सबै व्यक्तिलाई पूर्ण सतर्कताका साथ हेर्ने, पख्ने, सोधबुझ गर्ने गर्दछ, त्यस्तै स्मृतिले पनि चक्षुआदि छवटा द्वारबाट हुने हृद से हृद सानो तथा मामुलि कुरा देखिन् लिएर उत्कृष्टतम अवस्थामा रहेको क्रिया कलापमा समेत नराम्रो असर तथा प्रतिक्रिया पर्ने नदिन हरबखत सतर्कता कायम राखी क्लेशावरणबाट मनलाई सुरक्षित पार्ने गर्दछ । किन भने प्रत्येक प्राणीको मन बाहिरी वातावरणले गर्दा बडो विक्षिप्त अवस्थामा रहन्छ । हर बखत चंचल, अस्थिर, स्पन्दित, दुरक्षित, एवं निवारण अशक्य हुन्छ । यस्तो मनलाई स्मृतिको विकास गरेर ठाडो पार्ने, स्थिर राख्न सोच्नुन निकै असजिलो हुन्छ । यसलाई सोच्याउने ठाउँ ओगटेको हुन्छ । प्रत्येक क्षण, प्रत्येक लय, प्रत्येक मुहूर्तमा स्मृतिले कायिक तथा मानसिक क्रिया कलापमा, विभिन्न अवस्थाको शारीरिक गतिविधिमा होश राखी; सुख दुःख र अदुःख-असुख वेदनाको स्थितिलाई ख्याल गरी; सराग, सद्गुण, समोह आदि मनको अवस्थामा ध्यान राखी; मनको विषय धर्ममा सतर्कता बर्ती पहरेदारले शत्रुहरूलाई हटाए जस्तै मनको शत्रु क्लेशलाई हटाउने काम सम्पन्न गरीरहन्छ ।

यसरी भित्री बाहिरी शारीरिक तथा मानसिक गतिविधिमा इन्द्रकील जस्तै दृढताका साथ पहरा दिई रक्षा गरीरहने स्मृतिको अथवा



अप्रमादको अभावमा मानिस मृत्यु रहित अवस्था प्राप्त गर्न असमर्थ रहन्छ र उसको जीवन मृत्युतुल्य हुन्छ । यदि कसैले आफूलाई सदैव अमर तुल्याउन चाहन्छ भने उसले अप्रमादलाई सधैं भरी अंगालि राख्नु अत्यावश्यक हुन्छ । भिक्षुहरू हो निमित्त तथागतको मुख्य सन्देश यही नै रहेको छ, “अप्पमादेन भिक्खवे सम्पादेथ” भिक्षु हो, जुनसुकै काम पनि अप्रमाद रही स्मृति सम्प्रजन्यका साथ सम्पादन गर्ने गर ।

जुनसुकै दिव्यशक्ति प्राप्त व्यक्ति नै किन नहोस ती सबैले अप्रमादलाई अंगालेर मात्र ती अवस्थाहरू प्राप्त गरेका हुन् । र यसरी परमोत्कृष्ट सम्बोधि प्राप्तिको निमित्त पनि स्मृति अथवा अप्रमादको अति महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

## धर्मविचय सम्बोध्यंग

“धर्मविचय सम्बोधि” सात सम्बोधिको क्रममा दोश्रो सम्बोधि अंग हो । सम्बोधि अंग वा बोध्यंगको अर्थ हो ज्ञान । एक बार एक जना भिक्षु भगवान बुद्ध संग सोध्दछ, “भन्ते, मानिसहरू “बोध्यंग” “बोध्यंग” भनिरहन्छन् । भन्ते, यसरी बोध्यंग भनिएको किन हो ?” भगवान बुद्ध भन्नु हुन्छ, “भिक्षु, त्यो बोध वा ज्ञानको लागि हुन्छ त्यसकारण बोध्यंग भनिएको हो ।” बोधको लागि र ज्ञानको लागि धर्मको विचयको जरूरत हुन्छ, धर्म बारे छलफलको आवश्यकता हुन्छ, सत्य जिज्ञासा अनिवार्य हुन्छ भन्ने भावना जागृत गर्नु नै “धर्म विचय सम्बोधि” को उद्देश्य हो ।



धर्मको व्यापक र पक्ष विपक्षको वृहद् प्रयोगबाट अलगिएको अर्थ स्पष्ट गर्न बुद्ध धर्म शब्दको अगाडी पनि आवश्यक परिस्थितिमा विशेषण शब्दको प्रयोग गर्नु हुन्थ्यो । शुक्ल धर्म र कृष्ण धर्म भन्ने दुई प्रयोगबाट बुद्धको अर्थ अभिप्राय स्पष्ट हुन्छ । धर्मको खाश साधारण अर्थ स्वभाव मात्र हो । चक्षु र रूपको स्पर्शले मात्र संवास हुंदैन । मन धर्म र मनोविज्ञान (मनोविज्ञान) नभए सम्म स्पर्श संवास हुंदैन । यही धर्मको विशिष्ट अर्थ स्पष्ट हुन्छ । वीरज वीतमलको अर्को पर्यायवाची शब्द धर्मचक्षु हो । यहाँ धर्म शब्द शुद्धको अर्थमा प्रयोग गरिएको छ । साधारणतः जुन काम कुरोबाट आफ्नो र अरूको भलो हुन्दैन त्यहाँ मनको क्रिया धर्म भएता त्यो कृष्ण धर्म हो । जुन काम कुरोबाट आफ्नो र अरूको भलो हुन्छ, त्यो शुक्ल धर्म हो । यसरी कृष्ण धर्मको अर्थ कुदाचार शुक्लधर्मको अर्थ सदाचार हुन आएकोले धर्मको अर्थ आचार भएको छ ।

आफ्नो काम कुरोको बारेमा आफै सचेत भई स्मृतिवान भई ज्ञान प्राप्त गर्न चाहनेले धर्मको अन्वेषण गर्दछ । स्वयं निरीक्षण नगर्ने व्यक्तिबाट धर्मको अन्वेषण र धर्मको चिन्तन मनन गर्न नमिल्ने कुरा यसले स्पष्ट गर्दछ । बुद्ध भन्नु हुन्छ,

न तावता धम्मधरो, यावता बहुभासति ।

यो च अप्पम्पि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति ।

स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति ॥

त्यसबेला सम्म कसैलाई धर्मधर भनिन्दैन, जुन बेला सम्म धेरै कुरा मात्र गर्दछ । वास्तवमा त्यसैलाई धर्म धर भनिन्छ जसले केही मात्र जाने सुनेता पनि तदनुसार अप्रमादी भई आचरण गर्दछ ।



एक कलाकारको कलाकृति देखन कलात्मक आँखाको जरूरत हुन्छ । एक कविताको काव्यरस पिउन काव्यध्यास हुने र काव्यरस अनुभव गर्न सक्ने मानिस हुनु पर्दछ । धर्मको अन्वेषण, त्यस्तै धर्मको छलफलको लागि पहिलो शर्त हो, स्वयं निरीक्षण अर्थात् स्मृति सम्बोधि अंग । आफ्नो काय, वाक र मनो कर्ममा स्मृति राख्ने व्यक्तिले जब धर्मको अन्वेषण गर्दछ त्यो गहिराइमा पुग्न सक्नेछ । उसको वीर्य मार पराजित हुन्दैन । उसले गरेको वीर्य उद्योग अनुसार उसले आफुले प्रीति पाउँछ, शान्ति पाउँछ । सप्त बोधि अंग क्रमशः फलीभूत हुन्छ । महासुकुलदायी सूत्रमा उदायीलाई भनिए जस्तै अनि धर्मविचय सम्बोधि अंग विवेक आश्रित हुन्छ, विराग आश्रित हुन्छ, दुःख निरोध आश्रित हुन्छ ।

धर्मविचय सम्बोधि अंग यसरी स्मृति सम्बोधि अंगमा आधारित छ, अनि पछि त्यो स्वयं वीर्य, प्रीति र शान्तिको क्रमशः आधार बन्न जान्छ । कायसूत्रमा भगवान बुद्ध भन्नु हुन्छ, “भिक्षुहरू, जसरी यो शरीर आहारमा नै खडा छ, सात बोध्यंग पनि आहारमा नै स्थित छ । भिक्षुहरू, कुशल र अकुशल, सदाष र निर्दोष, खराब र राम्रो, कृष्ण र शुक्ल धर्महरूको राम्ररी मनन गर्नु नै यसको आहार हो । यही आहारको भरोशामा उत्पन्न नभएको धर्मविचय सम्बोधि अंग उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न भएको धर्मविचय सम्बोधि अंग भावित भई पूर्ण हुन्छ ।” धर्मविचय सम्बोधि धर्म बारेको चिन्तन मनन एवं अन्वेषणको फल हो धर्मवीर्य बढ्नु । धर्म वीर्यको फल हुन्छ, प्रीति । प्रीतिलाई हामी साधारण शब्दमा आत्म-संतुष्टि भएको मनको सुख भन्नसक्छौं । प्रीतिको फल हुन्छ,



प्रश्रब्धि अर्थात् मनको शान्ति । यसै शान्तिको प्रतिफल हुन जान्छ  
अन्ततः निर्वाण, मुक्ति वा मोक्ष ।

संकुचित चित्तलाई वा संकीर्ण विचारलाई सुधार गर्न धर्मविचय  
सम्बन्धि भावना गर्नु पर्छ । स्वयं निरीक्षण पछिको धर्म सम्बन्धी छलफल  
र धर्म श्रवणबाट चित्तको संकुचित स्वभाव हटेर जान्छ । “विशुद्धिमार्गमा  
आचार्य बुद्धघोष भन्नुहुन्छ ‘सात कुराबाट धर्मविचय सम्बोध्यंग उत्पन्न  
हुन्छ । ती सात कुराहरू हुन्, बारबार प्रश्न गर्नु वा समय समयमा  
जिज्ञासु बन्नु, वस्तुहरू वा तथ्यहरूलाई स्वच्छ स्पष्ट राख्नु, इन्द्रियहरूलाई  
उत्तार चढावबाट बचाइ एक स्वभावको बनाउनु, मूर्ख व्यक्तिको संगति  
छोड्नु, प्रज्ञावान व्यक्तिको संगत गर्नु, गम्भीर ज्ञानबाट जान्न योग्य  
धर्ममा राम्ररी विचार गर्नु, र ज्ञानतिर चित्तलाई फुकाइ राख्नु ।”

धर्मविचय सम्बन्धि ज्ञानमार्गको अनुशरण गर्नु हो । तर यस  
भन्दा अघि स्मृति सम्बन्धि अंग आएकोले आचार मार्ग, ज्ञानमार्ग  
अनुशरण अघि अनुकरण गर्नु पर्ने स्थिति दर्शाउँछ । व्यक्तिलाई पहिला  
पहिला निर्देशन चाहिने र स्वयं ज्ञान खोज्न प्रवृत्ति जगाउन पर्ने हुनाले  
आचारमार्ग ज्ञानमार्ग भन्दा पहिला हुनु स्वाभाविकै छ । यही भगवान  
बुद्धले समाधि र प्रज्ञा भन्दा अघि शीलको उपदेश दिनु भएको कुरा  
स्मरणीय छ । उद्धत चित्तको अवस्था धर्मविचय सम्बन्धिको लागि उपयुक्त  
अवस्था होइन । बुद्ध उपमामय शब्दमा भन्नुहुन्छ, ‘भिक्षुहरू, जस्तो कुनै  
मानिस यदि दनदन दन्किएको आगो निभाउन चाहन्छ । तर त्यसले त्यस  
आगोमा सुकेको घाँस, सुकेको गोबर, सुकेको दाउरा थप्यो र मुखले  
फुँक्यो र धुलो मैलो राखेन । अनि के यस अवस्थामा त्यस मानिसले



आगो निभाउन सक्ला ?” भिक्षुहरूको उत्तर थियो, “सकदैन भन्ते !” बुद्ध भन्नुहुन्छ, “त्यस्तै भिक्षुहरू, जुन बेला चित्त उद्धत हुन्छ, त्यस बेला धर्मविचय सम्बोधि अंगको भावना गर्नु हुन्दैन । भिक्षुहरू, किनभने जुन चित्त उद्धत छ, त्यो चित्त यी धर्म राम्ररी शान्त गर्न नसकिने हुन्छ ।” वस्तुतः धर्मविचय सम्बोधि विकासको लागि प्रथमयः चित्तलाई उद्धत हुनुबाट रोक्नु पर्दछ ।

## वीर्य सम्बोध्यंग

सप्त सम्बोध्यंगमा वीर्यलाई तेश्रो स्थान दिइ राखेको छ । सम्बोधि प्राप्तिको निमित्त जति स्मृति र प्रज्ञाको आवश्यकता छ त्यति नै स्मृति र प्रज्ञालाई विकास गर्न, स्मृति र प्रज्ञाको प्रभावलाई चम्काउन वीर्य अनिवार्य हुन्छ । वीर्यको सहायता तथा सहयोग विना स्मृति र प्रज्ञा प्रभावकारी हुन सक्तैन । वीर्यको शिथिलता र कमजोरीपनले स्मृति र प्रज्ञामा ठूलो असर पर्न जान्छ र स्मृति एवं प्रज्ञा निस्तेज भई सम्बोधि प्राप्तमा गहिरो धक्का पर्न जान्छ । यसरी स्मृति र प्रज्ञाको अभिन्न सहयोगीभाव भएको हुँदा वीर्यले सम्बोधि अंगमा तेश्रो स्थान प्राप्त गर्नु स्थानोचित मात्र नभई अत्यावश्यक पनि देखिन्छ ।

वीरताको उत्पत्ति कारण वीर्य हो । जब मानिसमा वीर्यले स्थान लिन्छ, तब उसमा उत्साहको भाव सृजना हुन्छ । उत्साहको भाव सृजना हुने बित्तिकै उसमा वीरताको चिह्न देखा पर्दछ । वीरतालाई यस अवस्थामा कुनै किसिमको दुःख र सुखको वास्ता हुन्दैन र उसलाई शारीरिक तथा



मानसिक दुर्बलताले छुन सकिन्न । जस्तो मुकै दुःख र कष्टको सामना नै किन गर्न नपरोस्, त्यसलाई सहन ऊ सदा तत्पर रहन्छ । सहनशीलता, क्षमा तथा धैर्य उसको महान गुण हुन जान्छ ।

वीर्यको स्वभाव अथवा लक्षण आफू मात्र उत्साहित हुने होइन, अपितु यसले आफ्नो निकटवर्ती सम्पूर्ण सम्प्रयुक्त धर्मलाई समेत उत्साहित पार्छ, आधार एवं भरोसा दिन्छ, टेवा दिन्छ । यसले कुनै पनि सम्प्रयुक्त धर्मलाई शिथिल एवं कमजोर पार्न दिदैन । प्रत्येक अवस्थामा प्रतिपक्षी धर्महरूलाई टाढा टाढा पुर्‍याउन वा हटाउन यो प्रयत्नशील रहन्छ । जुनबेला वीर्यले आफ्नो काम सहायन थाल्छ, त्यसबेला कुनै हालतमा पनि पछि हट्ने नाम लिदैन । डरछेरूवापन र आलस्यलाई यसले जडै देखि उखेली पर्याकी दिन्छ । प्रत्येक प्राणीको यश कीर्ति फैलाउन र अभिवृद्धि गराउनमा वीर्यले प्रमुख स्थान प्राप्त गरेको हुन्छ । साथ साथै संसारको भयानक बाढबाट बच्न वीर्य द्वीपको रूपमा रहेको हुन्छ ।

वीर्यको सामान्य अर्थ उत्साह, उद्योग, प्रयत्न र शारीरिक एवं मानसिक साहस हो । तै पनि सम्बोध्यको क्षेत्रमा यसको यत्तिकैको अर्थले मात्र पूर्णता प्राप्त गर्न सक्तैन; अथवा यत्तिनै यसको मुख्य अर्थ हुन सक्तैन । किनभने सम्बोधि प्राप्ति भनेको नै मानव मन—मस्तिष्क विकासको चरम उत्कृष्ट स्थितिमा पुगी स्वच्छ, पवित्र, निर्मल एवं विशुद्ध हुनु हो । कुनै किसिमको भूत, भविष्यत् तथा वर्तमानको कलुषित वातावरणले छोप्न नसकिने अवस्था तथा संसारको आवागमनबाट उन्मुक्त भई निर्वाण प्राप्त स्थिति नै सम्बोधि हो । यस किसिमको सम्बोधि प्राप्तिको निमित्त चाहिने गुणांगमा जस्तो किसिमको शक्ति एवं सामर्थ्य हुनु पर्दछ, त्यो



स्वतः स्पष्ट छ । सम्बोधि प्राप्तिको निमित्त नपुन्याइ नहुने पारमिता गुण धर्ममा समाविष्ट वीर्यको अर्थ हुन्छ करुणापूर्ण हृदयले इहलोक र परलोक दुबै अवस्थामा कल्याण तथा हित हुने दक्षज्ञान सम्पन्न एवं उपाय कौशल्य ज्ञानले समेत रक्षित काय, वाक् र मनले परप्राणीहरूको निमित्त कार्य गर्ने क्षमता । त्यस्तै श्रावक प्रत्येक तथा सम्यक-बोधि, यी तीन बोधिमा कुनै एउटा बोधि लाभको लागी धृतांगादि शील गुण धर्म पालना गर्ने ज्ञान सम्प्रयुक्त प्रयत्न नै वीर्य हो । अतः वीर्य खालि काय-बलमा मात्र निर्भर छैन, अपितु परोपकारको निमित्त उत्साहपूर्ण प्रयत्न गर्नुमा पनि निर्भर छ । परमार्थ दृष्टिले हेर्दा कायबल भन्दा चित्तबल नै उत्तम एवं श्रेष्ठ हुन्छ । वीर्य लाभको निमित्त मात्र हुन सक्तैन, आफ्नो शान्ति एवं सहनशीलतामा आइपर्ने बाधाहरूमा धैर्य र साहस पूर्वक सहन गर्नुको निमित्त पनि हुन्छ ।

बुद्ध-धर्ममा कसैलाई अरुहरूको भरोसामा बस्ने कुरा सिकाएको छैन । प्रत्येक मानवले आफ्नो भौतिक तथा आध्यात्मिक सुख-सुविधा, शान्ति स्वस्तिको लागि आफैले प्रयत्न गर्नु पर्दछ । त्यति मात्र होइन आफूले प्रयत्न गरेर पाएको कुनै सफलतामा स्वार्थवस अरुलाई जस दिने प्रवृत्ति पनि बुद्ध-धर्ममा छैन । सबै काम आफू स्वयंले गर्नु पर्दछ र त्यसबाट उपलब्ध परिणाम पनि आफैले उपभोग गर्न पाउन्छ । आफ्नो निस्वार्थ एवं उदार हृदयले अरुलाई आफूले पाएको फल वितरण गर्नु त अर्कै कुरा हुन आउँछ । जे होस् वीर्य स्वमुखी हो । सबै कार्य आफैले पूर्ण गर्नु पर्दछ । स्वयं कुनै काम गर्न प्रयत्न गर्दा अनेकौं बाधा अड्चनहरू आइपर्दछन् । वीर्यको बाटोमा आउने कुनै पनि बाधा अड्चनलाई मारको



संज्ञा दिइन्छ । जब मारले ठाउँ पाउन थाल्छ, तब मामुलि काम गर्नेमा पनि मानिसले मन लगाउँन गाह्रो पर्ने जान्छ । आ-आफ्नो दुर्बल वीर्यको कारणले गर्दा धेरै जसोले त काम नसिध्याइकन बीच मै छोडि दिने गर्छन् । त्यस कारण काम गर्ने साहस र काम पूरा न भए सम्म न छोड्ने साहस नै वीर्य हो । ऊन् सम्बोधि लाभ जस्तो काममा यस्तो साहस कति चाहिने होला, कति वीर्य-बलको आवश्यक पर्ने होला, भन्नु पर्ने देखिदैन । साधारण भन्दा साधारण उपलब्धिको लागि पनि मन्द-उत्साह र मन्द-वीर्यले पुग्दैन भने ठूल-ठूला उपलब्धिहरूको निमित्त कत्रो महान् उत्साह र स्थिर वीर्यको आवश्यक पर्ने होला, स्वतः सिद्ध छ । अर्नि यो संसारमा लोकोत्तर-भाव सम्बोधि भन्दा महान् तत्त्व कुनै छैन भने यसको लागि कत्रो महान् र दृढ वीर्य चाहिने होला !

अतएव बुद्धले भिक्षुहरूलाई दृढ उद्योगी हुन उपदेश दिनु भएको थियो । आफू पनि त्यसको परिपूर्तिको लागि सतत प्रयत्नशील रहनु भएको थियो । बुद्धत्व प्राप्तिको लागि सिद्धार्थ गौतमले ६ वर्ष सम्म हाड र छाला मात्र रहने गरी जुन कठिन तपस्या गर्नु भएको थियो तथा बोधिवृक्ष मुनि बस्दा “भैरो यो शरीरमा छाला, नसा र हाडहरू मात्र बाकि रहेता पनि मासु र रगत सुकेर गएता पनि जब सम्म मैले बुद्धत्व लाभ गर्न सक्ने छैन, तब सम्म म यो आसनबाट कदापि उठ्ने छैन” भनि जुन चतुरांग वीर्य द्वारा दृढ प्रतिज्ञा अथवा अधिष्ठान गर्नु भएको थियो; त्यसबाट पनि वीर्यले मानवलाई कत्रो ठूलो साहस दिदो रहेछ भन्ने कुराको सजिलैसित मानिसले उदाहरण पाउन सकिन्छ । सिद्धार्थ गौतममा यस्तो किसिमको अनुलनीय र अद्वितीय वीर्य तथा उत्साह



रहेकोले नै आज वहाँ एशियाको मात्र नभई सारा विश्वको नै प्रकाश पुञ्ज हुनु भएको छ ।

बौद्ध साहित्यमा वीर्यको विषयमा धेरै नै कुराहरू समुल्लेख गरेको पाइन्छ । वीर्यको उत्पत्ति कसरी, कुन कुन कारणबाट, कुन हेतुबाट हुन्छ; क-कस्तो कारणले गर्दा वीर्यमा अवरोध आउन सक्छ र आउँछ; वीर्यको प्रतिपक्षी धर्महरू के के हुन् ? आदि यी सबै कुराहरूको प्रशस्त व्याख्या हुनुको साथ साथै वीर्यको महत्वको बारेमा पनि धेरै प्रसस्तिहरू ठाउँ ठाउँमा समुद्घाटन गरिएको पाइन्छ ।

त्यसैले त बौद्ध-प्रेरणा र बौद्ध-जागरणले सधैं भरी यस किसिमको आवाज बुलन्द गरिरहन्छः—

“जुन सुकै काम पनि आफैले गर्नु पर्छ, तथागत मार्ग—प्रदर्शक मात्र हो ।”

“गर्नु पर्ने काम आजै गर, भोलिनै मर्ला कि भन्ने कुरा कसलाई थाहा हुन्छ र ? किन भने महति सेना सम्पन्न मृत्यु—मारसित हामीहरूको कुनै किसिमको सम्झौता छैन, न त हुन सक्छ ।”

“कोशिश गर; आलस्यलाई दूर हटाउ; बुद्ध शासनमा प्रतिपत्ति-पूर्ण गर्नमा दत्तचित्त होउ; जसरी हातिले बाँसको घरलाई छिया छिया पारि दिन्छ, तितर-बितर पारिदिन्छ, त्यस्तै गरी मारसेनालाई छिया पारिदेउ, तितर-बितर पारिदेउ ।”

“क्लेश रूपी माछामारहरूको वशमा जन्म-जालमा फंसी (तिमी) मृत्युको मुखमा आईसकेको छ । के आज पनि चेतन छैन ?”

“के तिमी अपना संगी-साथीहरूलाई मारिरहेको देख्दैनौ ! अह पनि तिमी कसाईको रांगा छै उँगदै छौ !”



“बिना उद्यम फलाभिलाषी, सुकुमार, बहुपीडित, दुःखित हाय !  
आफैलाई अमर सम्पन्नदै तिमी मृत्युद्वारा ग्रसित हुँदै नष्ट भइ रहेछौ ।”

“मनुष्य—जन्म रूपी नौका पाएर पनि दुःख रूपी महानदी नतर्ने  
मूढ ! यो समय निद्राको होइन । यो नौका फेरी दुर्लभ छ ।”

“श्रेष्ठ धर्मरति, जुन अनन्त रतिको धारा हो, लाई छाडि दुःखमूल  
उफ्रनु—कुद्नु र हा—हा ही—हीमा तिम्रो रति कसरी ?”

वस्तुतः बौद्ध आदर्शले मानिसलाई सक्रिय तुल्याउँछ । अर्काको  
भरोशामा रहने निष्क्रिय श्राप यसले दिँदैन । त्यसैले सक्रिय गनुंको  
निमित्त नै आफ्नो उत्तरदायित्व यसले बुझाई दिन्छ । त्यति मात्र होइन,  
वीर्यको महत्त्व देखाई दृष्टिगत गराइ दिन्छ । अलसि न भई शुभ कार्यमा  
प्रयत्न गर्ने वीर्य नै इच्छित लौकिक वा लोकोत्तर फल प्राप्त गराउने  
चिन्तामणि वा कल्पवृक्ष हो । वीर्य नै प्रगतिको सिद्धि हो । वीर्य नै अर्थ  
सिद्धि गर्ने सांचो हो । आलस्य हटाउने औषधि हो । गरीबभाव पन्छाउने  
विधान हो । पण्डितहरूको सधैं उज्ज्वलित रहने आभरण हो । स्वर्ग जाने  
बाटो हो । संसारको दुःख अन्त गर्ने यथार्थ उपाय हो । संसार सागर पार  
गर्ने डुंगा हो । निर्वाण—सम्पदा लाभ गर्ने हात हो । हो अनि, सम्बोधि  
प्राप्त गर्ने अंग ।

## प्रीति सम्बोध्यंग

सात सम्बोधि अंगको चौथो सम्बोधि अंग प्रीति सम्बोध्यंग हो ।

प्रीतिको साधारण अर्थ मनको आनन्द हो, तर यहाँ हाम्रो  
सम्बन्धित अर्थ एकाग्रता जनित्र चित्तको आह्लाद हो । मनको एकाग्रता



वितर्क विचारमा उपशम नगरीकन हुन सक्दैन । अनेक वितर्क विचार पछि मात्र प्रीतिको अनुभव हुन सक्दछ । वितर्क विचार सुखद हुनुको निमित्त शील सदाचार हुनु गर्दछ । शीलमा प्रतिष्ठित भएर पाएको प्रीति नै वास्तवमा विशुद्ध प्रीति हुन्छ । अन्यथा शील विशुद्ध नभएको प्रीति प्यासी मानिसले नुनिलो पानि खाएर केही क्षणको लागि प्यास मिटाएको जस्तै मात्र हुन्छ । समाधिमा प्रीति पछि सुखको अनुभव हुने कुराले यस प्रीतिको बारेमा फन बढता प्रकाश पार्दछ । जुन प्रीति अनुभव पछि शरीर र मन शान्त हुन्छ, पछि प्रतिक्रियात्मक अशान्ति हुने छैन त्यही वास्तवमा प्रीति सम्बोधिको प्रीति हो । अरू प्रकारका ऐहिक र दैहिक प्रीति, सम्बोधि वा ज्ञानको अंग हुने प्रीति हुन्दैन । बच्चा एउटा गुच्चामा खुशि हुन्छ, । केही समय पछि यसो पनि आँखा नजाने सासाना माटा वा ढुंगाका टुकामा बाघचाल खेलुंजेल सम्म हामीलाई आनन्द पाइन्छ । त्यस्तै प्रणीत प्रज्ञप्त प्रकारको केही समय पछि, केही वर्ष पछि, वा जन्म पछि दुःखदायी हुने प्रीति वास्तवमा मोह मात्रै हो । प्रीतिमा काम संयुक्त दुःख दौर्मनस्य, काम संयुक्त सुख सौमनस्य, अकुशल संयुक्त दुःख दौर्मनस्य, अकुशल संयुक्त सुख सौमनस्य र कुशल संयुक्त दुःख दौर्मनस्य हुनु हुन्दैन ।

भगवान बुद्धले एक बार महानाम शाक्यलाई भन्नु भएको छ, “शीलको अनुस्मरणबाट चित्तलाई राग, द्वेष र मोह युक्त हुनुबाट बचाइ दिन्छ । शीलको अनुस्मरण गरेको बेला उसको चित्त सोझो हुन्छ । जब चित्त सोझो हुन्छ, निर्मल हुन्छ तब अरूको अर्थावबोध यथार्थ हुन्छ, धर्मावबोध गहीरो र राम्रो हुन्छ । अनि उसको चित्त प्रमुदित भई उसमा



प्रीति उत्पन्न हुन्छ । प्रीतिद्वारा काय शान्त हुन्छ, काय शान्त भए पछि सुखानुभव हुन्छ, सुखानुभव भए पछि अर्थात् सुखद चित्त समाधिष्ठ हुन्छ ।

“जब महानाम, आर्य श्रावकले काम विषयमा अल्प सुख, बहु दुःख, बहु क्लेश र बहु दोष हुन्छ भन्ने यथार्थ रूपमा सम्यक् प्रज्ञाद्वारा राम्ररी बुझ्दछ तब उसले काम विषयान्तर, अकुशल विषयान्तर बाहिक अरु प्रीति सुखको अनुभव पनि आफै गर्छ । अरु उसले सो भन्दा बढी अरु शान्ततर प्रीति—सुख पनि अनुभव गर्छ, अनि त्यो काम विषयबाट अनावर्ति हुन सक्नेछ ।”

प्रीति सम्बोधिको एक अंग हो । त्यसकारण यो अधिलो तीन सम्बोधि अंग अर्थात् स्मृति, धर्म—विचय र वीर्य पछिको जहाँ साध्य हो त्यहीं प्रशब्धि समाधि र उपेक्षाको लागि साधन हो । बुद्धको उपदेश, मात्र स्वान्तसुखाय लक्ष्यको होइन, त्यसकारण प्रीति, पूर्ण जीवन उत्तम भएता पनि अन्ततः पूर्ण जीवन होइन । अरु प्रीति पछि सुख एकाग्रता लाभ गरेर ध्यान लाभी भएर पनि भिक्षु जीवनको कर्तव्यको इतिश्री हुन्दैन । किन भने जब सम्म तृष्णा/माथि पूर्ण विजय पाउन सक्दैन त्यस बेला सम्म प्रीतिमय जीवन पनि अन्त हुन सक्छ । यसै कारण उपकारमय कर्तव्य पालन गर्दै तृष्णा उन्मुलनका लागि प्रीतिलाई माध्यम बनाउनु पर्दछ । यहाँ बुद्धले एक बार आनन्दलाई भन्नु भएको कुरा स्मरणीय छ, “आनन्द ! त्यस पछि मैले प्रीतिको आदिनव हेरी त्यसमा लागेको चित्तलाई नैऋप्रीतिकको गुण हेरी त्यसलाई त्यता तिर लगाएँ ।” यसरी एक सीमा सम्म मनको आह्लाद अवस्था सद्गुण हो, तर सधैं मन ध्यानको प्रीतिमा राखीराख्नु अवगुण हुन्छ । प्रीति सुखद् जीवनका लागि



आधार हो । अनि मात्र वैरीहरूको बीचमा अवैरी भएर सुखपूर्वक जीवित रहनु सम्भव हुन्छ, वैर गर्ने मानिसहरूको बीचमा वैर नगर्ने मानिस भएर जीवन बिताउन सकिनेछ । अनि मात्र भयभीत भईरहेकाहरू संग भय रहित भएर सुखपूर्वक जीवित भई रहन सक्ने छ, भयभीत भयभीत हुने मानिसहरूको बीचमा भयभीत हुनु नपर्ने भइकन जीवित भईरहन सक्नेछ, प्रीतिको रसानुभव गर्न सक्नेछ । अभौतिक प्रीति वीर्यवान व्यक्तिलाई प्राप्त हुन्छ, त्यसैले प्रीति सम्बोध्यंग भावित गर्छ र पूर्ण गर्छ । अनि जुन बेला त्यो प्रीतियुक्त हुन्छ, त्यस बेला त्यसको शरीर र मन दुवै प्रश्रब्ध हुन्छ, शान्त हुन्छ ।

प्रीति स्निग्ध र कोमल मानस धरातलबाट प्रस्फुरित हुन्छ । त्यसको लागि श्रद्धापूर्ण मन र विन्तन मननपूर्ण स्वभावको जरूरत हुन्छ । विशुद्धिमार्गमा आचार्य बुद्धघोषले भन्नु भएको छ, एघार कारणबाट प्रीति-सम्बोध्यंग उत्पन्न हुन्छ । ती एघार कारणहरू हुन् बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संधानुस्मृति, शीलानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवतानुस्मृति, उपशमानुस्मृति, रूखा वा निर्दयी व्यक्तिको त्याग, दयालु वा कोमल स्वभावका व्यक्तिहरूको साथ बस्नु, चित्तलाई आनन्द दिने धर्मसूत्र सुन्नु र प्रीति तिर चित्तलाई फुकाई राख्नु ।

जब मानिसले बुद्धको गुणहरू स्मरण गर्दछ तब स्वतः चित्तको कठोर स्वभाव हटेर जान्छ । बुद्धको शान्त मूर्ति दर्शनबाट मात्रै पनि हाम्रो मनमा उम्लेर आउने क्रोध शान्त हुन्छ भने, बुद्धको धर्मकाय बारे चिन्तन मनन गर्दा हाम्रो मन कसरी स्निग्ध र मृदु भई जानेछ र क्लेश कमजोर भई प्रीति बढ्दै जानेछ सबैले बुझ्न सक्ने कुरा हो । त्यस्तै



बुद्धको धर्म बारे विचार गर्दा, संघको आदर्श तिर अवलोकन गर्दा, त्यागको महत्त्व बारे बुझ्दा मनमा प्रीति भएर आउनेछ । भगवान बुद्धले महाकप्पिन स्थविरलाई भन्नु भएको छ,

धम्मपीति सुखं सेति, विप्पसन्नेन चेतसा ।

अरियप्पवेदिते धम्मे, सदा रमति पण्डितो ॥

धर्मरस बुझ्ने व्यक्ति सधैं प्रीतियुक्त हुन्छ, सुखपूर्वक सुत्नेछ ।  
आर्यहरूद्वारा प्रकाशित धर्ममा पण्डितहरू सधैं मन लगाउँछन् ।

## प्रश्रब्धि सम्बोध्यंग

प्रश्रब्धि सम्बोधि सात सम्बोधि अंगको पाँचौं सम्बोधि हो । प्रश्रब्धिको अर्थ हो, चित्तको परम शान्ति । आफ्नो आचार विचार बारेको आफ्नै निरीक्षण, धर्म बारेको चिन्तन मनन, निरालस्यपूर्ण उद्योग पछि मानिसलाई प्रीति पाइन्छ । यसै प्रीतिको सुख एकाग्रताको गहराइमा प्रश्रब्धि अर्थात् चित्तको शान्ति स्थिर रहन्छ । किनभने मानिसको चित्तको शान्तिमा बाधा पर्ने कारण हुन्छ, आफ्नै काम अथवा अरूको आक्षेप ! साधारण मानिसको चित्त कामको इच्छा, तृष्णाको चाहना वा विद्वेष र आशंकाबाट अपेक्षाकृत रूपमा बढी वा घटि अशान्त भइरहन्छ । अनि बोधिसत्त्व वा मनिषीहरूको चित्त अरूको दुःख दर्दबाट अशान्त हुन्छ, परन्तु बुद्ध वा मुक्तपुरुषहरूको चित्त प्राणी मात्रको दुःख, कष्ट र परिदेवमा करुणापूर्ण दयापूर्ण भएता पनि उच्च, पवित्र र परिशान्तिको चित्त नै भई रहन्छ ।



बोधिसत्त्व र बुद्धको प्रश्रब्धिको चर्चा गर्नु भन्दा अघि हामी एकछिनलाई व्यक्तिगत र समाजगत रूपमा हुने चित्तको अशान्ति र भारको कारण, अनि राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय रूपमा हुने अशान्त वातावरणको कारण बारेमा चर्चा गरौं जसबाट व्यक्ति वा समाजको लागि प्रश्रब्धि बोधि अंग हुनुमा पर्ने आउने बाधा बारेमा हामीलाई स्पष्ट बोध हुन सकोस् ।

कामलुन्द, व्यापाद वा मनको द्रोह, स्त्यानमृद्ध वा आलस, औद्धत्य कौकृत्य वा उद्वेग र खेद, विचिकित्सा वा सन्देह यी पाँच निवरण व्यक्तिको मनको शान्ति, समाजको मानस स्थितिको शान्ति अनि राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय शान्तिका बाधाहरू हुन् । आफ्नो स्वार्थले जब मानिस अन्धो हुन्छ त्यसले स्वयंको र अरूको शान्तिमा बाधा दिन्छ । अंध राष्ट्रिय स्वार्थ नै युद्धको कारण हुन्छ । आफ्नो स्वार्थले जब अरूको स्वार्थमा आघात पार्छ तुरन्तै अशान्तिको घाउ देखापर्दछ । किनभने आघात सहेर पनि चित्त नदुखाउने वा मनको शान्ति नखलबल्याउने काम सबैले गर्न सक्दैनन् । यही कुरा राष्ट्रिय स्तरमा पनि कायम हुन्छ । राष्ट्रिय हितमा नोक्सान पारेर पनि अरू राष्ट्र वा अन्तरराष्ट्रिय हित संरक्षण गर्न सक्नुमा पनि सीमा हुन्छ । राजकुमार विश्वन्तरले अनावृष्टिबाट पीडित कलिंग राज्यबाट वृष्टिका लागि मंगल हाथी माग्न आएका ब्राह्मणहरूलाई मंगल हाथी दान दिँदा शिवि जनपदवासी धेरै रिसाए । तिनीहरूले राजकुमार विश्वन्तरको दान प्रवृत्तिलाई परिमित गर्न चाहे । परन्तु विश्वन्तरले राज्य छाडेर जाने कुरा स्वीकार गरे, दान दिन छाड्ने कुरा कबूल गरेन । यो कुरा एक



छाकको लागि, एक पदको लागि, एक ओहदाको लागि मनले नमानेका कतिका कुरा गर्नुपर्ने वा गर्ने मानिसको लागि एक उच्च आदर्श मात्र हो, यद्यपि यस्ता स्वयं प्रज्वलित भई अरूलाई प्रकाश दिने दियोको प्रेरणा वा स्वयं विलाएर अरू फलाउने फुलाउने बादलको आदर्शतिर मानिस आकर्षित हुन्छ । अनि यो पनि सत्य हो, यदि त्यति आकर्षण मानिसमा नहुंदो हो त मानिसको स्वार्थको संघर्ष यति हुन्छ कि शायद नै उसको अस्तित्व जोग्न सकला । अतः रागात्मक धूनमा मस्त मानव-जीवनमा पनि विरागात्मक सम र विरामको जरूरत हुन्छ । अन्यथा मानिस बहुलाएको कुक्कुर जस्तो हुनेछ, जसले कि जसकसैलाई पनि टोक्न जाइ-लाग्ने मात्र गर्नेछ ।

मनको शान्तिको लागि मनको द्रोह वा व्यापाद हटाउनु पर्दछ । मनको द्रोह वास्तवमा स्वयंसितको द्रोह हो । जबसम्म स्वयंसित द्रोह भइरहन्छ तबसम्म तर्क वितर्कको घात प्रत्याघात भइरहन्छ र चित्तको शान्तिको क्षण क्षण मारकाट भइरहन्छ । ध्यानको वर्णनमा त्यसैकारण भनिएको हो वितर्क विचारको उपशम पछि मात्र प्रीति भई सुख र एकाग्रता अर्थात् मनको शान्ति हुनेछ । दाज्यू भाईको व्यापाद घरको अशान्तिको कारण बन्छ । आजको विश्वको शान्तिपूर्ण प्रगतिको सबभन्दा ठूलो अवरोध नै शस्त्रास्त्रको होडबाजीले गरिरहेको मानव श्रम र मूल्यको शोषण हो । राष्ट्र राष्ट्रको विद्वेषको अन्तरराष्ट्रिय समाधान सह-अस्तित्वमा विश्वास पारस्परिक मित्रता एवं सहयोगात्मक भावना हो । समस्त संसारलाई कैयौँबार विनाश गर्नलाई पुग्ने परमाणु शस्त्रास्त्रमा यदि कुनै तत्वले नियन्त्रण गरिराखेको छ भन्ने सिद्धान्तगत व्यापादमा



मानवतावादी सह जीवनको प्रेम र आकर्षणले गरिराखेको छ । यसरी व्यापाद अर्थात् विद्वेष चाहे त्यो मनको होस्, चाहे सिद्धान्तको होस्, चाहे धारणाको होस्, चाहे धर्म सम्प्रदायकै होस् अन्ततः शान्तिको लागि बाधक तत्व हो । शान्तिको ज्ञानांग अर्थात् प्रश्रब्धि बोध्यंग विकासको लागि कामछुन्द र व्यापाद नभएर मात्र पनि पुग्दैन आलस्य माथि पनि विजय पाउनु पर्दछ । जागरूकता सहितको शान्ति नै सजीव शान्ति हो । बुद्ध भन्नुहुन्छ, “भिक्षुहरू, काम-प्रश्रब्धि र चित्त-प्रश्रब्धि छ भनेर बारबार राम्ररी विचार गरेको खण्डमा नभएको प्रश्रब्धि सम्बोध्यंग उत्पन्न हुन्छ, भएको प्रश्रब्धि सम्बोध्यंग बढ्छ । यसको अर्थ हो, शान्तिको महत्त्वमा आस्था राख्नु र शान्ति प्रति सचेतयुक्त प्रयत्न जारी राख्नु र शान्ति ल्याउनु हो, अछ हो शान्तिको स्तर परिष्कृत गर्नु । अन्यथा सुप्त शान्ति ढुङ्गा मूढाको शान्ति हुन्छ । मानिसको शान्ति आलस्य नभएको शान्ति हो । गतिशील प्रगतिमूलक शान्ति हो । बौद्धहरूको ध्यानको आनन्द मर्मा मस्तिने आनन्द होइन । बौद्धको सम्बोधि शान्ति कोकिनको नशामा कुमिने शान्ति होइन । त्यो मनको शान्ति उपकारमूलक जीवन बिताउनलाई र विग्रह रहित जीवन यापनका लागि बल हो । यसैकारण शान्ति पराजय पछिको निर्बलियोको स्तब्धता होइन, बरू विग्रह विद्वेष रहित जीवनको अवस्थाको तरंगित गतिशीलता हो । बोधिवृक्षको छायाँमा मार विजय पछिको बुद्धत्व-प्राप्ति यस्तै किशिमको परम शान्ति हो । विषाद र खेद रहित शान्ति नै वास्तविक शान्ति हो । त्यसैकारण प्रश्रब्धि सम्बोध्यंगमा औद्धत्य कौकृत्य हुँदैन ।

प्रश्रब्धि सम्बोधिको लागि अर्को ठूलो बाधा हो विचिकित्सा वा



आशंका । विचिकित्सा आफैँ प्रतिको अविश्वास वा अपूर्ण ज्ञानको प्रतीक हो । आशंका स्वाभाविक नैसर्गिक मुटुको लागि टी. बी. हो । आशंकाको आँखा यति कमजोर हुन्छ कि त्यसले सत्य भनेको कस्तो रङ्गको, कस्तो आकार प्रकारको हो नै देख्न सक्दैन । शङ्काको घना छायाँ सत्यको दियो मुनि लुकिरहेको जस्तो हुन्छ । पञ्चशीलको शान्तिपूर्ण सह-अस्तित्व अनाक्रमण, अहस्तक्षेप, समानता र पारस्परिक हितमा नै निर्भर छ । व्यक्तिगत नचाहिन्दो चिवा-चर्चा, सामाजिक वा साम्प्रदायिक कटु टीका-टिप्पणी, संसारव्यापी गुप्तचरीय जाल विचिकित्सकै अर्को विराट स्वरूप हो । मनको शान्तिको लागि तर्क वितर्क र स्पष्ट जिज्ञासा जस्तै राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय शान्तिको लागि प्रत्यक्ष सद्भावनापूर्ण वार्ता र छलफल नै कामयाबी उपाय हो ।

अब हामी बुद्धद्वारा प्रेरित प्रश्रब्धि सम्बोधितिर जाऔँ ।

बोधिसत्त्व स्वयं दुःख सहेर पनि अरूको मानसिक वा शारीरिक शान्तिका लागि प्रयत्न गर्नु हुन्छ । आफ्नो रगत मासु भोकाएकी बघिनी र डमरूहरूलाई छ्वाउने, विजयी हुनुपर्ने पराजित भएकाहरूलाई न्याय दिने जस्ता सैकडौँ कथात्मक रोचक वर्णन यसको प्रमाण हो । सिद्धार्थ स्वयं द्रविद्र भएको थियो, अरूको दुःख र रोग जरा व्याधि तथा मृत्युबाट । वहाँले जब एक शान्त दान्त संयत सदाचार सम्पन्न भिक्षाटनमा आएका भिक्षुलाई देख्नु भयो, जब छन्दकबाट यो राग द्वेष र मोहबाट मुक्त हुन संसार त्यागी भई भिक्षाटन गरिरहेको भिक्षु भन्ने कुरा सुन्नु भयो तब भन्नु भयो—



साधु सुभाषितमिदं मम रोचते च

प्रव्रज्यानाम विदुभिः सततं प्रशस्तां

हितमात्मनश्च परसत्त्वहितं च यत्र

सुखं जीवितं सुमधुरं अमृतं फलं च ।

तिमीले ठीक भन्यौ, विद्वानहरूले पनि प्रव्रज्याको प्रशंसा गरेका छन् र मलाई यो राम्रो लाग्यो । जहाँ आफ्नो जीवनको साधन होस् साथै अरु जीवको पनि उपकार भइरहोस्, त्यसै आश्रममा जीवन सुखी, शान्त र आनन्दमय हुन सकिन्छ ।

वास्तवमा सिद्धार्थको बुद्धत्व-प्राप्ति पछिको सुख शान्ति र मुक्तिको दर्शन यसै अभिव्यक्तिको विकसित स्वरूप हो । अनुराग र द्वेषबाट मुक्त जीवन पूर्ण शान्तियुक्त हुन सक्दैन । तर के त सबै मानिस रागबाट अनुरक्त नभई, द्वेषबाट दुषित नभई, मोहबाट अभिभूत नभई, बस्न सकिन्छ त ? सकिन्न ! परन्तु नसकेता पनि यसको परिचर्चा निरर्थक हुँदैन । हामी यसरी पनि सोच्न सक्छौं जति जति मानिस रागबाट मुक्त, द्वेषबाट विशुद्ध र मोहबाट उन्मुक्त हुन्छ त्यति त्यति उसले शारीरिक एवं मानसिक शान्ति पाउन सकिनेछ ।

अब हामी बुद्धको प्रश्रव्धिको स्मरण गरौं ।

बुद्धको हृदयमा दया र करुणाले भरिएको हुन्छ । तर पनि वहाँको मन कहिलै अशान्त हुँदैन । देवदत्तले रक्स ख्वाएर सुँडमा खुँडा बाँधेर एक हात्तीलाई भिक्षाटनको बेला बुद्धको सामु छाडी दियो । घेरै भिक्षुहरू तितर बितर भए । तर बुद्धको मनमा किंचित पनि त्राश भएन । बुद्ध एक पलको लागि पनि रोमांचित भएन । यस्तै एक दिन भिक्षु भिक्षुणी,



उपासक उपासिका एवं राजा महाराजा सहितको धर्म सभा बीचमा आएर गर्भवती जस्तो भएकी चिचमाणविकाले भनिन्, “भो भगवान, हजूर त सारै आनन्दमा हुनुहुन्छ । मेरो यस्ता दशा भइसक्यो । किन मेरोबारेमा केही चिन्ता गर्नु भएन । हजूरको यतिका उपासक उपासिकाहरू छन् । कुनै एउटा कोठा पाउनु र केही प्रबन्ध हुनु कति गाह्रो कुरो हो र ?” यस्तो लाँछना सुन्दा पनि बुद्धको मुखमण्डलमा केही अन्य-भाव देखापरेन, न त हृदयको एक धडकन नै अस्वाभाविक रूपमा धड्क्यो । अन्तमा स्वयं मस्त हात्ती विनम्र भयो, र चिचमाणविकाको पेट बोकेको कुरा पेटमा बाँधी राखेको मूढो खस्नाले रहस्योघाटन भयो । यस्तो ठूलो परम शान्ति, यस्तो ठूलो बाह्य आक्षेपको अवस्थामा मनको शान्तिमा बाधा नपुग्ने क्षमता हामीमा हुन सक्दैन, तापनि यस्ता उदाहरणबाट हामीले विना सोच विचारै शान्ति गुमाउने प्रवृत्तिमा नियन्त्रण ल्याउन त जरूर पनि सक्दछौं । अरूका लागि दुःख कष्ट उठाउन नसक्ने जीवन र अरूको लाँछना सुन्न नसक्ने जीवन बौद्ध आदर्शबाट दूर भएको जीवन हुन्छ ।

हृदयको शान्ति बाह्य अशान्तिबाट पूर्ण निर्लिप्त हुन्छ । बुद्ध सद्धर्मको पुण्डरिक हो । पंकज भएता पनि पानी बाहिर आई फुल्ने कमल ! जन्म, जरा व्याधि र मरणमय जीवन धारण गरेर पनि सम्बोधि ज्ञान साक्षात्कार गर्ने निर्वाण धर्म अवबोध गर्ने गराउने बुद्ध ! यस्तो बुद्धको अनुयायी बन्नै इच्छा भए हामीले चित्तको शान्ति बढाउनु अर्थात् प्रश्रव्धि सम्बोधि विकास गर्नु पर्दछ । यसको लागि हामीले भोजनमा मात्रानुकूल ज्ञान राख्नु, ऋतुको सुखद सेवन गर्नु, ईर्यापथको सुख लिनु, काय वाक र मनलाई एक समान व्यवहार गर्नु क्लेशबाट



परितप्त व्यक्तिको संगत त्यागु, शान्तकाय व्यक्तिको संगत गर्नु र प्रश्रद्धिमा चित्त फुकाई राख्नु पर्दछ । यही प्रश्रद्धि सम्बोधिको लागि सरल तथा सुगम मार्ग हो ।

## समाधि सम्बोध्यंग

समाधि सप्त सम्बोध्यंगको छैठौँ अंग हो । सम्बोधि प्राप्तिको लागि समाधि महत्वपूर्ण मात्र न भई अनिवार्य अत्यावश्यक पनि छ । समाधिको अभावमा प्रज्ञा-ज्ञान प्राप्त गर्न सक्तैन । विना प्रज्ञा-ज्ञानले संसारको वास्तविकता बुझ्न सक्तैन । संसारको यथार्थतालाई न बुझीकन “सम्बोधि” लाभ असम्भव हुन जान्छ । किनभने जब मानिसमा समाधि हुँदैन, तब उसको मन स्थिर रहँदैन । “चित्त स्थिर नभएको सद्वर्त्म नजान्ने र प्रसन्न स्वभाव नभएको व्यक्तिलाई प्रज्ञा-ज्ञान पूर्ण रूपले प्राप्त हुन सक्तैन” भन्ने बुद्ध-वाणीबाट पनि यो कुरा स्पष्ट हुन जान्छ । अस्थिर, चंचल र विक्षिप्त चित्तले जुनसुकै कामहुँ पनि सफलता पूर्वक वहन गर्न सक्तैन । सानो तथा मामुलि काम गर्नलाई त केही क्षणको निमित्त भए पनि स्थिर चित्तको आवश्यक पर्दछ भने ठूल-ठूला काम-हरूमा यसको कति आवश्यक पर्ने होला, सो कुरा कसैको अनुभवबाट टाढा रहेको हुन्दैन । सम्पूर्ण शारीरिक तथा मानसिक क्रिया-कलापमा मनको ठूलो प्रभाव रहेको हुन्छ । मनलाई अलिकति मात्र बेवास्ता गर्नाले पनि ती क्रिया-कलापहरू जम्मै फासफुस भई बिग्रन सक्तछ । अतः



सम्पूर्ण कार्य सिद्धिको अति आवश्यक तत्व समाधि हुनुमा कसैको दुईमत हुन सक्तैन ।

समाधि, एउटा विभिन्न अर्थावबोध गर्ने शब्द हो । तै पनि यहाँ सबैको व्याख्या गरिरहुनु पर्ने आवश्यकता देखिंदैन । त्यस कारण यहाँ विषयोचित समाधिको मात्र अर्थ व्यक्त गरिन्छ । समाधिको संक्षिप्त साधारण अर्थ हो कुशल चित्तको एकाग्रता ।

यसलाई अलिकति छुट्याउँदा एउटा आलम्बनमा चित्त-धर्म र चित्तसम्प्रयुक्त-धर्म चैतसिकलाई बराबर रूपमा र राम्रो तवरमा प्रतिष्ठित गर्नु, राख्नु नै समाधि हो भन्ने बुझिन्छ । भन्नुको तात्पर्य जुन धर्मको प्रभाव अथवा आनुभावले एक आलम्बनमा चित्त र चैतसिक धर्म समान स्थितिमा राम्ररी विक्षिप्त र विप्रकीर्ण नभई, अथवा छुट्याल विछुट्याल नपरी प्रतिष्ठित रहन्छ, यसलाई समाधान भन्दछ । यही नै समाधि हो । अतः विक्षेपाभाव नै समाधिको लक्षण हो । विक्षिप्ततालाई मेटाउनु यसको कृत्य हो । चित्तको कम्पन रहित अवस्था नै यसलाई थाहाँ पाउँने आकार हो र सुख तथा शान्तिको समीप कारणबाट नै यसको उत्पत्ति हुन्छ ।

समाधि प्राप्त गर्नको निमित्त प्रत्येक व्यक्तिले क्रमशः चित्त-विक्षिप्तताको कारणहरूलाई हटाउनु, पन्छाउनु र जडै देखि उखेली निर्मूल पार्नु जरूरी छ । मानिसमा काम-विषय तथा काम-वासना सम्बन्धी विभिन्न इच्छा आकांक्षा तथा अभिलाषाहरू हुन्छन् । जसको चिन्तन मननमा लाग्नाले उसको मनमा उत्पीडन, जलन, ताप, परिताप-हरूको अभिवृद्धि हुनु सिवाय अर्को कुनै लाभ उसले पाउँन सक्तैन र



संघै चिन्तित र असन्तुलित अवस्थामा रहनु पर्ने हुन्छ । त्यस्तै मानिसको प्रकृति स्वभाव अनुसार उसमा द्वेष विद्वेषको भावना आइने रहन्छ । आफ्नो अवन्नति र अर्काको उन्नतिले उसको मनस्थितिमा निराशा र ईर्ष्याको भाव स्वतः प्रस्फुरित भई रहन्छ । क्रोधको भयंकर ज्वालाले उसलाई हर क्षण पोलिरहेको हुन्छ । यस कारणले पनि उसको चित्त अस्थिर एवं चंचल रहन्छ । चित्तलाई बसमा पार्न सक्तैन । चित्त विक्षिप्तताको अर्को कारण शारीरिक एवं मानसिक अकर्मण्यता हो । जब मानिसमा शारीरिक तथा मानसिक व्यापार हुन्दैन, तब आलस्यले उसलाई घेरी राखेको हुन्छ । प्रत्येक अवस्थामा कल्पनाको आकाशमा तर्क वितर्कको चंगा उडाइ रहेको हुन्छ । उसको चित्त पनि बतासको फोंकाले चंगा लत्याए छै लत्याइ रहन्छ । कि त शास्त्रपूर्ण वातावरणमा ऊ रहन नसक्ने हुन्छ कि त लाटो कोक्रिए छै कोक्रिरहने हुन्छ । फेरी अर्को किसिमको मानिस पनि यस संसारमा देखा पर्दछ, जसको मन मस्तिष्क संघै बान्दर जस्तै चूप लागेर बस्न नसकी यता उता डगुरीरहन्छ, उल्टा पुल्टा खाइ रहन्छ, बितिसकेको दुष्कृत्यको चिन्तना गरी पश्चातापको खाल्डोमा गुट्मुटि रहन्छ । सुकृत्य देखि विमुख रहेको आफ्नो भविष्यको जीवन देखि ऊ तर्सिरहन्छ र द्वन्द, शंका, उपशंकाको कारणले गर्दा आफ्नो मानसिक गतिविधिलाई डावाँडोलमा लडबडाइ रहन्छ । यी चित्त विक्षिप्तताको कारणहरूलाई तहस नहस पार्न नसके सम्म कुनै पनि मानिसमा समाधि टिक्न सक्तैन । समाधि लाभको लागि यी समस्त दुर्गुणहरूलाई नाश पार्नु मानिसको श्लो कर्तव्य हुन आउँछ ।

समाधि रहित मानव-मन विभिन्न कारणहरूबाट विक्षिप्त तथा



प्रकम्पित रहन्छ । बाहिरिक अस्वस्थ वातावरणले गर्दा आन्तरिक स्थितिमा अनेकौं संकल्प विकल्पहरूको प्रादुर्भाव हुन जान्छ । मानव-मन रूप, शब्द, गन्ध, रस एवं स्पर्श जस्ता पञ्चकामको घेरामा परी त्यसबाट मुक्त हुन नसकी आकुल-व्याकुल भइरहन्छ । कहिले पनि शान्त स्वच्छ वातावरण उसमा रहंदैन । सधैं सधैं चिन्ता, तर्कना र कल्पनाले गर्दा उसको मनस्थिति उन्मत्त अवस्थामा रहिरहन्छ ।

उसको मन राग, द्वेष, ईर्ष्या, घृणा, तँ तँ, म म, तेरो मेरो आदि कलुषित, बिषाक्त भावनाले भरिरहने हुँदा हर बखत पानीबाट ढिकेर सुक्खा जमीनमा राखिएको माछा जस्तै छटपटाई रहन्छ । नराम्रोसित छाएको छानाबाट पानी चुहे जस्तै राम्रो संग भाविता नगरेको उसको चित्तमा राग चुहिन्छ । इन्द्रिय संयम नगर्ने वीर्य हीन, समाधि विमुख व्यक्तिलाई बतासले रूख ढाले झैं मारले पछाडि दिन्छ । मार प्रताडित व्यक्तिको मनमा कहिले पनि सुख शान्तिले बास गर्न सक्तैन । चाहे त्यो कुनै गेरुवावस्त्र धारी त्यागी सन्यासी नै किन नहोस्, इन्द्रिय दमन नगरी सत्य ज्ञानबाट दूर भई आफ्नो मनलाई स्वच्छ नराख्नेलाई गेरुवा वस्त्र पनि त सुहाउँदैन !

विभिन्न स्थितिमा, विभिन्न अवस्थामा विभिन्न रूप धारण गर्ने चित्तको स्वभावलाई स्पष्ट पार्दै बुद्ध भन्नु हुन्छ, “चित्त चंचल छ, रक्षा गर्न गाह्रो छ । क्षण क्षणमा उत्पन्न हुन्छ, रोकन गाह्रो पर्छ, जताततै डगुरी रहन्छ, एकदम स्वेच्छाचारी छ । चित्त अगोचर, सूक्ष्म र मन परेको ठाउँमा जाने हुन्छ । चित्त टाढा टाढा सम्म पनि पुग्न सक्छ, एकलै हिंडिरहन्छ । उसको शरीर पनि छैन, तैपनि गुफामा बस्छ आदि आदि ।” ३



यस किसिमको चित्तलाई काबूमा राख्ने, स्थिर गर्ने, स्वच्छ पार्ने, निर्मल गराउने कुनै उपाय छ भने त्यो समाधि नै हुन सक्छ । समाधिको माध्यमबाट नै चित्तलाई विशुद्ध पारी कायिक, वाचिक, मानसिक क्लेशहरूलाई शमन गरी, विषयनाको ज्ञानद्वारा सम्पूर्ण सांसारिक स्थितिलाई यथार्थ रूपमा साक्षात्कार गरी, चतुरार्य सत्य धर्मलाई ज्ञेय, प्रहाण, साक्षात्करण भावनाभिसमय द्वारा बुझी सम्बोधि प्राप्त गर्न सक्तछ । अनि सम्पूर्ण दुःखबाट उन्मुक्त भई सत्य दर्शन गर्न सक्तछ ।

आजको वैज्ञानिक साधन सम्पन्न युगमा मानिसहरूको सुख सुविधाको निमित्त अनेकौं आविष्कारहरू भईसकेका छन् । आँखा, नाक, कान, मुख र शरीरलाई आराम पुऱ्याउन अनेकानेक साधनहरूको उत्पादन बढ्दै गइरहेको छ । सिनेमा, टेलिभिजन, बगैँचा, पार्क, ग्रामो-फोन, रेडियो, विभिन्न देशी विदेशी खाद्य पदार्थ, मोटर, रेल, वायुयान आदि आदिले मानिसहरूको बसाई, हिँडाई, लवाई, खुवाई, हेराईम अवर्णनीय परिवर्तन ल्याइदिएको छ । आज मानिस चन्द्रलोकमा पनि पुग्न समर्थ भईसकेको छ, तै पनि उनीहरूको मनमा तृप्ति, तुष्टि र शान्तिको आभास पाउँन सकिएको छैन । विकसित राष्ट्रका नागरिकहरू यी भौतिक सम्पन्नता र सुख सुविधाबाट वाक्क परी आर्कै बाटोमा लाग्न थालिसकेका छन् । पश्चिमी सभ्यता र संस्कृतिबाट विमुख हुँदै एशियाई सभ्यता र संस्कृतिमा आफूलाई ढाल्ने प्रयत्न गर्न लागि सकेका छन् । यो किन होला ! विचारणीय देखिन्छ ।

यी सम्पूर्ण उतार-चढावलाई हृदयंगम गर्दा भौतिक सुख सुविधा



भन्द! आध्यात्मिक सुख शान्तिनै श्रेष्ठ र पवित्र छ भन्ने कुरा स्वतः सिद्ध हुन आउँछ । अतः यसतो श्रेष्ठ र पवित्र सुख शान्ति पाउँन मानिसमा विक्षिप्तता रहित, एकाग्र मनस्थिति, समाधि हुनु परमावश्यक देखिन्छ । यसरी सम्बोधि अंगमा समाधिको के कति महत्व रहेको छ भन्ने कुरा सजिलैसित बुझ्न सक्तछ ।

## उपेक्षा सम्बोध्यंग

सप्त सम्बोध्यंगको सातौं अथवा अन्तिम सम्बोध्यंग उपेक्षा हो । उपेक्षाको सामान्य अर्थ हो, विरक्ति, उदासीनता, घृणा, अनादर र त्याग । बौद्ध दृष्टिकोणको अर्थ स्नेही प्रति पक्षपाती नहुनु र बैरी प्रति विरोधी नहुनु हो । मतलब हो स्नेही तथा बैरी प्रति आफ्नो मनमा शुभ वा अशुभ विचार आउँन नदिनु । त्यसै जोसुकै व्यक्तिले आफूलाई दुःख कष्ट दिइता पनि उनी प्रति असन्तोषी नहुनु र जोसुकैले आफूलाई हित उपकार गरेता पनि उनी प्रति विशेष अनुरक्त नरहुनु उपेक्षाको लक्ष्य हो । तर यसको मतलब कृतघ्न हुनु होइन । आर्को तिर युक्तिपूर्ण दृष्टिले हेर्नु, पक्षपाती अथवा विरोधीभावले नहेर्नुलाई पनि उपेक्षाको रूपमा लिएको देखिन्छ ।

उपेक्षा प्रत्येक समाधि-युक्त व्यक्तिमा नभई नहुने अनिवार्य अंग हो । जब कुनै ध्यानीले आफ्नो समाधि-स्तरलाई बढाउँदै ध्यानको उपेक्षा-विशिष्टता प्राप्त गर्दछ, तब त्यो ब्रह्मत्व प्राप्तिको हेतु हुन्छ ।



बौद्ध-साधना-विधिमा चार ब्रह्म-विहारको ठूलो महत्त्व रहेकोछ र भगवान बुद्धले पनि ब्रह्मत्व प्राप्तिको कारण ती नै चार ब्रह्म-विहारलाई औल्याउनु भएको पाइन्छ, जसमा यी उपेक्षा पनि एउटा ब्रह्म-विहारको अंगको रूपमा समाविष्ट छ । क्लेश आश्रय रहित अहंत्व प्राप्तिको निमित्त अथवा सम्बोधि लाभको निमित्त सप्त सम्बोध्यंगमा एक सम्बोध्यंग रही उपेक्षाले सहयोग गर्दछ ।

उपेक्षाको लक्षण तथा स्वभाव नै मध्यस्थ रहनु हो । समानताको दृष्टिले हेर्नु यसको कृत्य हो । विरुद्ध भावसित संघर्ष गर्नु र राग संग लिप्त हुनु दुबैलाई शान्त पार्नु यसको आकारलाई बुझाउने ज्ञान हो । अथवा प्रत्युप्रस्थान हो । त्यस्तै सम्पूर्ण कर्म र त्यसको फल आफैले गरेर मात्र प्राप्त हुने हो भन्ने भावलाई सम्झाउने यसको समीप कारण पदस्थान हो । शत्रुको विरुद्धमा हिड्नु र मित्रको पक्षमा रहनु उपेक्षावान् व्यक्तिको चरित्र होइन । भगवान बुद्धको मनमा आफूलाई ढुंगाले हिकीर्छि मान्न खोज्ने देवदत्त प्रति र आफ्नो औरस पुत्र राहुल प्रति कुनै किसिमको भेदभाव छैन । अतः पारमिता गुण धर्मको दृष्टिकोणले भनीं भने, उपरोक्त उपेक्षा गुण युक्त चित्त निर्माणार्थ र यसको हेतुद्वारा सम्बोधि प्राप्तार्थ सहयोग तथा सहायता पाउँन पूर्ण गर्नु पर्ने उपेक्षा नै उपेक्षा-पारमिता हो ।

आशा, क्रोध, भय तथा मोहको वशमा नपरीकन मध्यस्थ हुनु उपेक्षाको अभ्यासले नै सम्भव हुन सक्छ । यही नै उपेक्षाको प्रत्यक्ष आनिशंस अथवा फल हो । उपेक्षालाई प्रगति-पथमा लम्काउन आफ्नो स्तुति गर्ने, गौरव-पूर्ण सम्मान गर्ने, उपकार गर्ने, कुनै सत्य प्रति



सन्तोष हुने, आफ्नो अपमान हुने, कसैको मार्फतबाट आफुलाई दुःख र कष्ट पर्ने आउने, कसै प्रति क्रोधको भाव उत्पन्न हुने कुरामा विशेष होश राख्नु जरूरी छ । त्यति मात्र होइन, प्रत्येक अवस्थामा चित्तलाई मध्यस्थ राख्न प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

मनले चाहेको पदार्थमा अनुरक्त हुनु र नचाहेकोमा विरुद्ध हुनु वा द्वेष गर्नु संसारका मानिसहरूको सहज र सरल स्वभाव हो । यस किसिमको सहज स्वभावबाट माथि उठेर नै मानिस नातावाद, कृपावाद र भयवादबाट मुक्त हुन सक्छ । यसको उच्च विकासले गर्दा नै उनी तटस्थ चित्त रहेको भई मुक्तिको बाटोमा अघि बढ्न सक्ने हुन्छ । उपेक्षा गुण भएमा मात्र न्याय गर्ने बेला तराजू छैँ भईकन न्याय गर्न सक्ने हुन्छ । उपेक्षावान् बोधिचित्त भएको व्यक्ति लाभ-अलाभ, यश-अपयश, सुख-दुःख तथा निन्दा-प्रशंसा जस्ता अष्टलोक-धर्मबाट कम्प हुँदैन । लाभमा लोभ हुनु र अलाभमा चित्त अप्रसन्न वा खिन्न हुनु संसारको स्वभाव धर्म हो । उपेक्षावान् व्यक्तिहरू यस संसारको स्वभावलाई सम्झी यसको प्रभावबाट बच्न सक्ने हुन्छन् । बौद्ध पण्डित स्वभावको विषयमा भनिएको छः— एकजट्टा भएको ठूलो ढुंगालाई बतासले हल्लाउन नसके जस्तै पण्डितजनलाई सांसारिक निन्दा प्रशंसाले डगमगाउन सक्तैन ।

जसरी सिंह कुनै जंगली जनावर कराएको सुनेर तर्सँदैन, बतास जालमा फँस्तैन, पद्मपुष्प पानीमा अक्रँदैन त्यसरी नै उपेक्षावान् पुरुष आफ्नो गुणको वर्णन र अवगुणको बयानबाट भयभीत, स्तम्भित, बन्धित एवं अनुरक्त हुँदैन । अर्काको दुःखमा दुःखित पनि हुँदैन न त सुखमा ईर्ष्यायुक्त हुन्छ । आफ्नो शक्तिले भ्याएसम्म प्राणीहरूको उपकार गरिरहन्छ । तर



जुनबेला केही नलाग्ने हुन्छ, तब दुःखी हुँदैन, न त दिक्क नै । यस किसिमको परिस्थितिमा “यसको कर्म नै यसतो रहेछ” भनी उपेक्षित भई आफ्नो चित्तको शान्ति र स्थिरतालाई सुरक्षा गरिरहने हुन्छ ।

चार ब्रह्म-विहारको साधना-विधिमा उपेक्षा मैत्री, करुणा र मुदिता गुण-धर्मको पछि उल्लेख गरेको छ । यसले यो स्पष्ट पार्न खोज्छ कि मैत्री र करुणाले नपुष्ट्याएको अनि मुदिताले प्रमुदित नपारेको उपेक्षा अकर्मण्य शैथिल्य वा आलस्य-पूर्व हुन जान्छ । भगवान बुद्धले देवदत्तलाई सुदूर भविष्य-जीवनको सुधारको लागि भिक्षुत्व प्रदान गरी उद्देश दिनु भएको थियो । तर के गर्ने, जति उपदेश र शिक्षा दीक्षा दिँदा पनि पछि गएर उनले आफ्नो विद्वेधी वित्तलाई वशमा पार्न सकेन र आखिरमा उनी पतीत एवं अपायगामी भई नै हाल्यो । देवदत्तको पतनावस्थामा भगवान बुद्धले आफ्नो मनमा ल्याउनु भएको जुन उपेक्षा थियो, त्यसलाई नै “सत्त्व प्राणी प्रतिको कर्म प्रति उपेक्षा” भन्दछ । अतः “सब्बे सत्ता कम्मस्सका” अर्थात् “सबै प्राणीहरू कर्मसत्त्व भएका हुन्” भन्नु वा यसरी उपेक्षा भावना गर्नु मैत्री र करुणाले परिपुष्ट स्वभावका भानिसहरूको निमित्त सजिलो हुन जान्छ । यस प्रकारको उपेक्षा नै विशुद्ध उपेक्षा हुन सक्छ । अष्टलोक धर्मले चित्त विचलित न पारी प्राणी प्रति सम-भाव राख्नु नै सुमेरु जस्तै उच्च श्रेणीको उपेक्षा हुन्छ । सम्बोधि प्राप्त गर्ने उपयोगी अंगको उपेक्षा हुन्छ ।





# भिक्षु सुदर्शनद्वारा लिखित, अनुदित तथा सम्पादित धार्मिक पुस्तक :

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| १. भारत बुद्ध-धर्मया उत्थान व पतन (अनु०) |                                     |
| २. अमृतमय-मौन                            | ३. बौद्ध-धर्म हे मानव-धर्म (अनु०)   |
| ४. आयुष्मान आनन्द                        | ५. महासत्त्व जातक                   |
| ६. महामंगल (भाग १)                       | ७. महामंगल (भाग २)                  |
| ८. सप्त सत्पुरुषधन (सं०)                 | ९. आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग (सं०)      |
| १०. नेपाले राहुल (सं०)                   | ११. मां-बौया सेवा                   |
| १२. विश्वय बुद्ध-धर्म (भाग १) (सं.)      | १३. विश्वय बुद्ध-धर्म (भाग २) (सं.) |
| १४. बुद्ध व बुद्ध-धर्म                   | १५. दशपारमिता (संयुक्त)             |
| १६. बुद्ध र बुद्ध-धर्म (संयुक्त)         | १७. बुद्ध र बौद्ध-संस्कृति          |
| १८. सिंहसार्थ बाहु**** (सं०)             | १९. विश्वय बुद्ध-धर्म (भाग ३) (सं.) |
|  | २०. विश्वय बुद्ध-धर्म (भाग ४) (सं.) |

## सा साना धार्मिक पुस्तिका :

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| १. लायकुली सिद्धार्थ              | २. लायकुलि पिने सिद्धार्थ                  |
| ३. सिद्धार्थया बुद्धत्व-प्राप्ति  | ४. बहुजन हिताय बहुजन सुखाय                 |
| ५. स्मंया-पृत्ती                  | ६. घात्थेगु मंगल                           |
| ७. चैत्य-पूजा (छद्या)             | ८. चैत्य-पूजा (निद्या)                     |
| ९. आषाढ-पुत्ती                    | १०. पालि त्रिपिटक : छगू परिचय              |
| ११. बुद्धकालीन जम्बूद्वीप (भाग १) | १२. बुद्धकालीन जम्बूद्वीप (भाग २)          |
| १३. महाबुद्ध                      | १४. बुद्ध-धर्मया प्यंगू मूल सिद्धान्त (अ.) |
|                                   | १५. श्रद्धाञ्जलि                           |

## नाटक पुस्तक :

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| १. अम्बपाली      | २. राष्ट्रपाल |
| ३. जुजु जयप्रकाश | ४. बिम्बिसार  |
| ५. दबू (सं०)     | ६. आशंका      |

मुद्रक : 'शाक्य प्रेस', ओम्बह्वाल, काठमाडौं । फोन १३६०४