

'यो धम्मं पस्सति, स मं पस्सति'  
(जसले धर्मलाई देख्छ (बुद्ध्छ), उसले मेरो (स्वाभावको) दर्शन गर्दछ ।)

# बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा

(बुद्ध-शिक्षा विषयक बुँदासहित नवीन शैलीमा)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट (हाल दथुर्ले, शंखमूल), ललितपुर ।

५००५४५० / ९७४९-०५१९५५  
Downloaded from <http://dhamma.digital/>



(बोधिवान प्राप्त गर्ने क्रममा सिद्धार्थ कुमारलाई मारसेनाले आक्रमण गरेको)



कालेन धम्मस्सवनं एतं मंगलमुत्तमं ।

कालेन धम्मसाकच्छा एतं मंगलमुत्तमं च ॥

(समयसमयमा धर्मको कुरा सुन्तु र धर्मबारे छलफल गर्नु उत्तम मंगल हो ।  
यो पुण्यको कार्य पनि हो ॥)

# बुद्ध-शिक्षा : निचोडसा

(बुद्ध-शिक्षा विषयक बुँदासहित नवीन शैलीमा)



प्रकाशक दाता

दशलाल डंगोल

पूर्णचण्डी, वंला ललितपुर ।

५५३५५५८ / ९८४९-४९८६५४

लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलं, शंखमुल, ललितपुर ।

५००६५४० ९७४९-०५७७८५

प्रकाशक : दशलाल ङंगोल  
बंला, पूर्णचण्डी, वडा नं. - १८, ललितपुर ।

☎ ५५३५५५८ / ९८४९४९८६५४

ISBN : 978 - 9937 - 2 - 4335 - 3

पुस्तकको नाम : बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा  
(बुद्ध-शिक्षा विषयक बुँदासहित नवीन शेलीमा)  
'Buddha Shiksha Nichodma'

(A Book based on the Teachings of the Buddha with memorable points)

लेखक : दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
(Dolendra Ratna Shakya)

चाकुपाट, (हाल : दथुलँ, सिकवहिल, शंखमूल) ललितपुर ।

☎ ५००६५४० / ८७४१-०५७७८५

E-mail : [dshakya.ratna@gmail.com](mailto:dshakya.ratna@gmail.com)

प्रकाशन साल : वि. सं. २०६९ बैसाख, ने. सं. ११३२ वछलाथ्व  
बु. सं. २५५६ ई. सं. २०१२ मे  
प्रकाशन : ८०० प्रति (प्रथम संस्करण)

सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित

(प्रकाशक/दाता श्री दशलाल ङंगोलका दिवंगत मातापितामा  
'निर्वाण-कमना' गर्दै धर्मदानको लागि प्रकाशित)

मुद्रण : राजमती प्रेस, नकवहिल, ललितपुर ।

☎ ५५३४५२७

२

धर्मदान

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'



# धर्मोपहार

यो बुद्ध-शिक्षाले ओतप्रोत पुस्तक  
प्रिय एवं विज्ञ पाठकवर्गमा सप्रेम  
धर्मोपहारको रूपमा  
टक्याउन पाउँदा  
अपार हर्षानुभूति भइरहेको छ ।  
कृपया स्वीकार्नु होला ।

धन्यवाद !

विनित

दशलाल डंगोल

(पुस्तकका प्रकाशक/दाता)

## भाव-पुष्प अर्पण

प्रातःस्मरणीय पिता दिवंगत तेजरत्न शाक्यमा  
तथा ममतामयी माता दिवंगत ज्ञानकुमारी शाक्यमा  
साथै



धर्ममा मूलतः प्रेरकको भूमिका निभाएर गएकी  
अत्यन्त गुणपकारी उनी दिवंगत हीराशोभा शाक्यमा



शील, समाधि र प्रज्ञाले सहित भएको आर्य-मार्गमा आरूढ भई आर्य  
मार्ग-फल पनि क्रमशः प्राप्त गरी यो धर्म-पुस्तक लेखी धर्म-दान गरेको  
पुण्यको प्रभावले उहाँहरूको शिघ्रातिशिघ्र निर्वाण-सम्पत्तिको हकदार  
बन्ने हेतुमा योगदान होस् भन्ने मंगल-कामनाका

साथ

यो पुस्तकरूपी भाव-पुष्प  
सादर एवं सस्नेह अर्पण गर्दछु ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
(लेखक)





## निर्वाण-कामना



दि : पिता तरिबाबु डंगोल

जन्म मिति : ..... दिवंगत : .....

दि : माता लानिथकुँ डंगोल

जन्म मिति : १८५५।४।८ दिवंगत २०१७।२।१२

प्रातःस्मरणीय दिवंगत पिता तरिबाबु डंगोल तथा ममतामयी दिवंगत माता लानिथकुँ डंगोल मा **निर्वाण-कामना** गर्ने हामी परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरू -

छोरा/बुहारी -

दशलाल डंगोल / राममाया डंगोल

नाति / नातिबुहारी /-

१) राम डंगोल / मन डंगोल

२) रामकृष्ण डंगोल / बिना डंगोल

३) संजय डंगोल / विविता डंगोल

नातिनी / नातिनी ज्वाई -

१) रत्नमाया महर्जन / रत्न महर्जन

पनाति / पनातिनीहरू -

१) रमन डंगोल,

२) रश्मी डंगोल,

३) रजिन महर्जन,

४) सजिन महर्जन,

५) रवि डंगोल,

६) रेजिना डंगोल,

७) लेशिया डंगोल,

८) लिशन डंगोल,

९) रोनिश महर्जन

१०) रोशनी महर्जन ।

## मेरो आफ्नो निवेदन



'जीवन सुन्दर र सफल पार्न धर्म चाहिन्छ । मानिसको जीवनबाट धर्म निकालिदिएको खण्डमा मानिस मानिस नै रहँदैन' भनेर प्रस्तुत पुस्तकका लेखक उहाँ कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले धर्म-चर्चाको क्रममा बराबर भन्नुहुन्थ्यो ।

मेरा प्रारम्भिक दिनहरूमा ल. पु. बुवहाल निवासी दिवंगत रत्नबहादुर पण्डितको संगतमा आएर केही ज्ञानगुनका कुराहरू सिकेको थिएँ । उहाँ मेरो प्रथम आदरणीय गुरु हुनुहुन्थ्यो । त्यसताका उहाँ गुरु रत्नबहादुर पण्डितद्वारा लिखित 'चाणक्य सार संग्रह' पुस्तिका प्रकाशित गरेको थिएँ ।

त्यसपछि विपश्यना ध्यान शिविर लिन सघाउनु हुनेमा वरिष्ठ आचार्य श्री आनन्दराज शाक्य हुनुहुन्छ । हालसम्म मैले विपश्यना शिविर ३ र सतिपट्ठान शिविर १ लिइसकेको छु ।

हाल पुस्तकका लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूकहाँ प्रत्येक शुक्रवार बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत विषयहरूमा भइरहेको धर्म-साकक्षा कार्यक्रममा सहभागी हुँदैछु । यस कार्यमा छायाबहाल निवासी बोधिदाईले सघाउनुभयो । उक्त कार्यक्रम साह्रै घटलाग्दो र प्रेरणास्पद भएकोले सकभर एकदिन पनि नविराई उपस्थित हुने गरेको छु । त्यसबाट मलाई लाभ भइरहेको महसुस भएकोले मनलाई पनि धेरै हृदसम्म वशमा राख्न सक्ने भएको छु । यसैले पनि उक्त साकक्षामा चर्चा

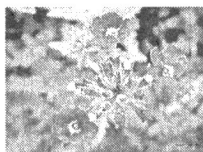


भएका कतिपय विषयहरूलाई सवैले बुझून् र हाँसले नालवाट खाद्यवस्तुको सार खिचेर लिएजस्तै हामीले पनि धर्मका कुराहरू सुनेर त्यसको सारलाई ग्रहण गर्नु पर्दछ भन्ने उद्देश्य राखी यो 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा' पुस्तक प्रकाशित गरी धर्म-दान गर्ने इच्छा ममा पलाएको हो ।

उहाँ कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले मेरो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार गर्नुभई पुस्तक लेखिदिनुभएको मात्र नभई टाइप पनि गरी प्रुफसमेत हेरिदिनुभएकोमा उहाँलाई अतिसय साधुवाद टक्र्याउन चाहन्छु साथै उहाँको सुख, समृद्धि र सुस्वास्थ्यको पनि कामना गर्दछु ।

मेरा प्रातःस्मरणीय पिता दिवंगत तरिबाबु डंगोल र ममतामयी माता दिवंगत लानिथकुँ डंगोलको पुण्यस्मृतिमा यस पुस्तक धर्म-दान गरेको पुण्य उहाँहरूको निर्वाण-प्राप्तिमा हेतुको काम गरोस् भन्ने मंगल-कामनाका साथै धर्म-दानको रूपमा यो पुस्तक आदरणीय पाठकवृन्दको करकमलमा समर्पण गर्दछु । कृपया स्वीकार्नुहोस् ।

दशलाल डंगोल  
(प्रकाशक दाता)



## लेखकीय मन्तव्य



धर्मलाई सहीरूपमा बुझेर सहीरूपमा आचरण गर्नुलाई नै सही अर्थमा धर्म धारणको संज्ञा दिइन्छ । धर्मभन्दा बुझिनसक्ने र अन्योलको विषय अन्य छैन कि भौं लाग्दछ किनकि मानिसहरू धर्मलाई आआफ्नो विचार, धारणा र मान्यताको कसीमा घोटी घोटी परिभाषित गर्ने गरेको पाइन्छ । धर्मलाई सम्प्रदायमा यसरी मुछिदिने गरिएको छ कि दुर्भाग्यवश धर्मले भन्दा सम्प्रदायले नै महत्व पाइरहेको देखिन्छ । वास्तवमा धर्म भनेको सम्प्रदायसँग भिन्न र असम्बन्धित विषय हो । सम्प्रदायमा धर्म पाइन्न र धर्ममा सम्प्रदाय मुछिनुहुन्न । इतिहास साक्षी छ, धर्मको यथार्थ ज्ञान र उपादेयता नबुझेका र धर्मलाई साम्प्रदायिक रंगमा रंगाइएको कारणले नै धर्मको नाममा धेरै नै लडाईं भगडा निमित्तसकिएको छ । धर्म चाहिएको नै भगडा वैमनस्यता हटाई मानव समाज र जनजनको जीवनमा सुख शान्तिको वातावरण बहाली गर्न हो । फेरि धर्मको वास्तविक महत्व त जीवनलाई सार्थक पार्न र दुःखबाट मुक्ति पाउन गरिनुपर्ने आचरण नै हो । तर यसकुराको हेक्का मानिसमा नहुँदा सही धर्मको सट्टा अधर्म, शान्तिको सट्टा अशान्ति, प्रेमको सट्टा हिंसा, भाइचाराको सट्टा वैमनस्यता र सुखाभासको सट्टा दुःखाभास मिलिरहेको छ ।

यस्तैखालका धर्म-सन्देश पोख्दै मानिसहरूमा सही धर्म पल्लवित होस् र मिथ्या धारणा हटोस् भन्ने सदासयले भगवान बुद्धद्वारा उपदेशित शिक्षाहरूलाई मूलाधार बनाई बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत पक्षहरूलाई समावेस गरी यो पुस्तकको निर्माण भएको हो । यसमा 'पञ्चस्कन्ध सम्बन्धमा', '६

क्षणिकहरू' र 'तीन उपमा र उपमेय'मा परेका कतिपय बुँदागत कुराहरू म्यानमारका श्रद्धेय प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूको प्रवचन सीडीबाट प्रेरणास्वरूप पाएको छु । ती अन्य स्रोतमा पनि नभएका होइनन् तर उक्त बुँदाहरूलाई मैले निकै सान्दर्भिक र मन छुनेखालका पाएँ ।

साथै पहिलेका पुस्तकमा प्रकाशित भइसकेका मन, कर्म र शत्रु मित्रवारेका लेखलाई परिमार्जनसहित यस पुस्तकमा स्थान दिएको छु ।

यस पुस्तकका प्रकाशक दाता श्री दशलाल डंगोल हुनुहुन्छ । उहाँ धर्ममा अति श्रद्धा राख्नुहुन्छ । यसको प्रमाण उहाँले संयुक्तरूपमा प्रकाशित गरिसक्नुभएको औपन्यासिक कृति 'अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश' र अहिलेको यो पुस्तक 'बुद्ध-शिक्षा निचोडमा'बाट स्पष्ट हुन आउँछ ।

उहाँ धर्मसाकक्षामा पनि नियमित उपस्थित हुनुहुन्छ । सो साकक्षामा चर्चामा आएका बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत कुराहरू आफूले मात्र बुझेर पुग्दैन अरूले पनि बुझून् भन्ने मैत्री-चित्त राखी उहाँले यो पुस्तक प्रकाशित गर्नुभएको हो ।

यस पुस्तकलाई उहाँले आफ्ना दिवंगत मातापिताका नाममा निर्वाण-कामना गरी धर्म-दानको रूपमा प्रकाशित गर्नुभएको हो । बुद्ध-शिक्षाको श्रवण गर्ने, चिन्तन मनन गर्ने र प्रचार प्रसार गर्ने पुनीत कार्यमा उहाँको श्रद्धा बढ्दै जाओस् साथै उहाँ र उहाँका परिवारमा दीर्घायु, सुस्वास्थ्य र पुण्यभागमा अभिवृद्धि होस् भनी मंगल-कामना पनि न्यक्त गर्दछु ।

विज्ञ पाठकजनले सदाभै यस पुस्तकलाई हृदयमा न्यानो स्थान दिनुहुनेछ र यसमा सुधारको आवश्यकता महसुस भए कृपया सुभाब दिनुहुन पनि विनम्र अनुरोध गर्दछु ।

२०६८/०१/२५

नयाँ वर्ष / वैशाख पूर्णिमा

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(लेखक)

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

९

# विषय-सूची

- क) धर्मोपहार
- ख) भाव-पुष्प अर्पण
- ग) निर्वाण-कामना
- घ) मेरो आफ्नो निवेदन
- ङ) लेखकीय मन्तव्य

१) सही धर्म (सद्धर्म)लाई चिनाँ र अपनाऔँ	१३
२) चार आर्य-सत्य : प्राक्कथन	२२
३) चार आर्य-सत्यको चर्चा परिचर्चा	२८
क) दुःख आर्य-सत्यअन्तर्गत – पञ्चस्कन्धको धारण (दुःख-ज्ञान)	६०
ख) दुःखको कारण-सत्यअन्तर्गत – पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति (कारण-ज्ञान)	३८
ग) दुःख निरोध-सत्यअन्तर्गत – पञ्चस्कन्धको धारणबाट पूर्णमुक्ति (विमुक्ति-ज्ञान)	४४
घ) दुःख-निरोध मार्ग-सत्यअन्तर्गत – पञ्चस्कन्धबाट पूर्णमुक्तिको उपाय (मार्ग-ज्ञान)	४८
४) 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म' (हेतु-फलको सिद्धान्त)	६०
५) पञ्चस्कन्ध सम्बन्धमा	८४
६) मन के हो ? (परिचय र स्वभाव)	९१



७) मनको नियन्त्रण र शुद्धिकरण	८८
८) 'मंगल-सूत्र'	१०७
(प्राक्कथन उपमा र पूर्वप्रसंगसहित बुँदागतरूपमा)	
९) हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू	११५
१०) मृत्यु : एक ध्रुव-सत्य	१४४
११) चार ब्रम्हविहारमा रमण गर्नु	१५२
१२) दस पुण्यक्रिया वस्तु	१५६
१३) तीन उपमा र उपमेय	१६४
१४) अनात्मा (आत्मा, अहंभाव, म, मेरो भन्ने छैन)	१८२
१५) धर्म धारण गर्दा जान्नुपर्ने, बुझ्नुपर्ने र गर्नुपर्ने कुराहरू	१८७
१६) कर्मवारे जानकारी	१९१
१७) ८ क्षणिकहरू (जन्महरू)	२०९
१८) बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा (उपसंहार)	२११

### ल्लेशको घारी फाँड्ने उपमा



घाँस = ल्लेश । हात = सति, वीर्य । हाँसिया = प्रज्ञा ।

## बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा

(प्रारम्भमा मानव जीवनमा सही धर्मको अनिवार्यता जनाउने एक न्यावहारिक संवादलाई सुनाउँ १)

“बाबु, तिमी यसरी घोटपिट गरी किन पढ्छौ ?”

“राम्रो अंक ल्याई परीक्षामा उत्तीर्ण हुन ।”

“किन उत्तीर्ण हुने त ?”

“राम्रो जागिर पाउन ।”

“जागिर किन खाने ?”

“पैसा कमाउन ।”

“किन कमाउने ?”

“खान लाउन ।”

“किन खाने ?”

“बाँच्न ।”

“किन बाँच्ने ?”

“ . . . . .”

अब जवाफ आउँदैन । ‘खानलाई’ भनेर जवाफ दिँदा आफू पशुभै हुने भइयो । जवाफ नदिँदा पनि खानलाई बाँचिरहेजस्तै भइन्छ । यसरी त मान्छेलाई मान्छे भएर बाँचिरहेको भन्न मिल्दैन । किन बाँच्ने ?’ भन्ने प्रश्नको उचित जवाफ हामी प्रत्येकसँग मौजुद रहनुपर्छ । त्यो जवाफ हो – ‘सही धर्मलाई जान्न र जीवनलाई सार्थक पार्न ।’ यसरी मात्र मानिस पशुत्वबाट उम्किन सक्छ ।

## सही धर्म (सद्धर्म)लाई चिनाँ र अपनाऔँ

मानिसहरू जन्मिए । जन्मेपछि बाँच्नैपन्थ्यो । बाँचनलाई खानपिनको आवश्यकता पर्नेभयो । खान-पिनको लागि कमाउन परिहाल्यो । कमाउन उद्योग, यत्न, परिश्रम गर्नेपन्थ्यो । खान-पिनको आवश्यकता भएभैँ निन्द्रा पनि चाहियो । साथै यसो होला उसो होला कि, कसैले मेरो प्रिय मान्छे, प्रिय वस्तु र सम्पत्तिको क्षति गरिदेल्ला कि, भरे केही अनिष्ट होला कि, कामकुरा बिग्रेला कि भनी भय चिन्ता पनि लिनैपन्थ्यो । आफू स्वयंको सुरक्षा र सम्बृद्धिको पनि त्यतिकै चिन्ता लिनुपर्ने हुन्छ । साथै वंशवृद्धिको लागि एवं प्राकृतिक स्वभावानुसार विवाह बन्धनमा बाँधिई कुल धाम्न सन्तानोत्पादन पनि हुनुपर्ने हुन्छ । अनेक पारिवारिक र सामाजिक भन्कट, आपद, चिन्ता, भय र समस्याको जालोमा अल्मिनुपर्ने हुन्छ । दुःखको भुमरीमा नै फनफनिनु परिरहेको हुन्छ । यसरी हामीले देख्दछौँ — सबै प्राणीहरू खासगरी मानिसहरू यस्तै कुरामा अल्मलिरहेका हुन्छन् । यसबाट पर हटी, आध्यात्मिक दिशामा सत्यको मार्गमा अग्रसर भई केही नयाँ कुरा गर्न सकिरहेको अवस्था देखिंदैन ।

तर मानिसलाई ठीक तरिकाले बाँचन, खान-ल्हाउन, एक

निन्द्रा मस्तसित सुत्न र सन्तानोत्पादन गरेर पारिवारिक सुख लिनमा मात्र सीमित भएर पुग्दैन, सीमित भएको सुहाउँदैन पनि । खान-पिउन र सन्तानोत्पादन क्रियामा मात्र सीमित भए मानिस र अन्य प्राणीहरूबीच कुनै भेद रहँदैन । मानिस पशु समान नै हुने भयो । मानिसलाई मानिस भएर बाँच्न र मानव जीवन सफल र सार्थक पार्न मानिसले एउटा अत्यावश्यक वस्तु उपलब्ध गर्नुपर्छ, त्यसलाई धारण गर्नुपर्छ र पालन गर्नुपर्छ अनि मात्र मानिसले मानिसको रूपमा मात्र नरही देव, ब्रम्हासरहको जीवन बाँच्न सक्दछ । त्यति मात्र होइन देवलोक र ब्रम्हलोकमा समेत जन्म पाउन सक्दछ । यतिमा मात्र सीमित नरही आर्य-मार्ग ज्ञान आर्जन पनि गरी त्यसको उपयोगद्वारा जन्म-मरणरूपी दुःखबाट पूर्णतया मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' सम्पत्तिलाई पनि साक्षात्कार गरिनिन सक्दछ । त्यो अत्यावश्यक वस्तु हो — 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' र त्यसको सम्यक अभ्यास ।

दुःख कसैलाई मन पर्दैन, सुख नै मनपर्छ । दुःख मन पर्दैन भन्दैमा दुःख नआई छोड्दैन । सुख मनपर्छ भन्दैमा पाइने होइन । वास्तवमा भन्नुपर्दा दुःख मन पर्दैन, सुख मनपर्छ भनेर दुःखलाई भगाउन र सुखलाई पाउन मानिसले जे जस्तो कर्म गरिहिँड्छ, त्यसैबाट दुःखमा बढोत्तरी भइरहेको हुन्छ । मानिसले सुख भनिरहेको वस्तु वास्तवमा सुख नभएर दुःखकै प्रतिच्छाया मात्र हो ।

दुःख मन पर्दैन भने दुःखको कारण थुपार्नु भएन । दुःखको कारणको निवारण गर्नुपर्छ । सुख साँच्चै नै मनपर्छ भने वास्तविक सुख के हो अनि के गरे त्यो सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । सुख मनपर्छ भन्ने तर सुख प्राप्त हुने कामकुरा नगर्ने अनि दुःख



मनपर्देन भन्ने तर दुःख सम्बर्द्धन हुने कामकुरा गर्दैहिडने प्रवृत्तिले नै दुःखको चक्र घुमिरहेको हुन्छ । यस कुरालाई हामीले राम्ररी बुझ्नुपर्छ । वास्तविक सुख प्राप्त गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ । त्यस सर्वोच्च एवं वास्तविक सुख 'निर्वाण' हो र त्यसलाई प्राप्त गर्न 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' लाई अंगाल्नुपर्छ अनि त्यसमा सम्यकरूपले आरूढ पनि हुनुपर्छ ।

आज हामी भौतिक सुख-साधनले घेरिएका छौं र घेरिन चाहन्छौं । सुख-साधनका सामग्रीहरूले हाम्रा कोठा भरिएका छन् र भर्न चाहन्छौं । शरीरलाई आराम दिने र सुखले राख्ने प्रयासमा हाम्रा अधिकांश समय खर्चिरहेको हुन्छ । तैपनि सुख छैन, शान्ति छैन । दुःखले मात्र पछ्याइरहेको छ । यस्तो किन भइरहेको छ ? विचारणीय छ । यी कुराहरूले हामीलाई बताउँछ - भौतिक सुख वास्तविक सुख होइन रहेछ । आध्यात्मिक सुखको जगेर्ना नगरे सुख कोसौं टाढा हुन्छ र दुःख भनभन नजिकिएको हुन्छ । अनि मानिसले दुःख हटाउन र सुख पाउन अनेक शरण स्थल खोज्दै भौतारिहिँड्छ । ऊ वास्तवमा अविद्याको अन्धकारमा आफ्नो अस्त्वितालाई छामछाम छुमछुम गरी खोज्दैहिँड्छ तर भेट्टाउन भने सकिरहेको हुँदैन ।

शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त धर्म नै 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' हो । शरीर र वचनले शुद्ध कर्म गर्नु सम्यक शील हो । मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु र मानसिक कर्म सुधारी मनलाई निर्मल पार्दैलैजानु सम्यक समाधि हो । अनि मनमा थन्किरहेका राग, द्वेष र मोहका संस्कारहरूलाई जरैदेखि उन्मूलन गरी दुःखबाट मुक्त पार्ने उपयुक्त र अपरिहार्य औजारस्वरूप काम गर्ने तत्व प्रज्ञा हो ।

'बुद्ध-शिक्षा : निबोडमा'

१५

राग, द्वेष र मोहरूपी विकारहरूको एक आपसमा बलियो समन्वयात्मक सम्बन्ध हुन्छ । त्यो सम्बन्धलाई जान्नुपर्छ र त्यसलाई खुकुलो पार्दै अन्ततः पूर्णरूपले चुँडाल्ने काम हामीबाट हुनुपर्दछ ।

शील नभए समाधि सुदृढ हुँदैन । समाधि नभए प्रज्ञा विकसित हुँदैन अनि प्रज्ञा विकसित नभए रागादि विकारहरूको शमन हुँदैन । रागादि विकार नहटी दुःखको जरा उन्मूलन हुँदैन । भव-बन्धनबाट मुक्ति मिल्दैन । संसार-चक्र वा दुःख-चक्रमात्र घुम्ने काम भइरहन्छ र त्यस चक्रमा हामी अनेक जन्मजन्मान्तरसम्म घुमिरहनुपर्ने बाध्यता रहन्छ ।

‘सही धर्म अर्थात् सद्धर्म’ मा आँखा चिम्लेर विश्वास गर्नुपर्दैन । कुनै कुनै धर्महरूमा ‘आऊ, विश्वास गर, मेरो शरणमा आऊ म तिमीलाई पार ताछु’ भनेर आज्ञा आदेश वा आश्वसन दिइएको हुन्छ । तर सही धर्म अर्थात् सद्धर्ममा — ‘आऊ, अनुभव गरी हेर अनि पत्याऊ’ भनेर स्वतन्त्र चिन्तनको लागि निमन्त्रणा दिएइको हुन्छ । ‘विश्वास गर’ भन्दाखेरि निरीक्षण गरेर हेर्ने ठाउँ रहेन । भनेजस्तै गर्नुपर्ने बाध्यता रह्यो । तर ‘आएर हेर’ भन्दाखेरि आफैले परीक्षण गरी हो होइन पत्ता लगाई हो भने स्वीकार गर्ने र होइन भने अस्वीकार गर्ने स्वतन्त्र अधिकार आफैमा निहित हुनेभयो । यसमा ब्यक्तिगत वैचारिक स्वतन्त्रता र विश्लेषण गर्ने ठाउँ रहने भयो । यही नै सहीरूपमा धर्म धारण गर्ने वैज्ञानिक पद्धति वा उपाय हो । यसलाई आफैले अनुभव गरी निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता रहन्छ ।

मानिसले धर्मको नाममा गरिँदैआएका कर्मकाण्ड र ग्रहण गर्दैरहेका सारहीन मान्यता नै ‘सही धर्म अर्थात् सद्धर्म’को अभ्यासमा

वाधा भइदिएका हुन्छन् । तथाकथिक धर्मको पद्धति र विधिबारे 'यो किन गर्ने ?' भनेर जिज्ञासा राख्दा धर्मसम्मत र चित्तबुझ्दो जवाफ आउँदैन । बरू गालीयुक्त आदेश दिइयोपल्ल । 'यसो गर भने पछि गरे भइहाल्यो नि, किन बाह्र सत्ताइस कुरा गर्छौं' भनी प्रश्नकर्ताको मुखमा बुझो लगाइदिन्छ । वैज्ञानिक तवरले ब्याख्या गरी धर्मसम्मत हुने गरी चित्त बुझ्दो उत्तर दिइँदैन । करबरले मान्नेपर्ने भएको कारणले प्रचलित धर्म धार्मिक अनुष्ठानहरूमा आजभोलिका युवाहरू वितृष्णा राख्दछन् ।

सही धर्म अर्थात् सद्धर्मलाई युवाहरूको मनमा दृढतापूर्वक अन्तस्करणसम्म पुऱ्याइदिन उपयुक्त विधि वा पद्धति प्रभावकारी ढंगले प्रयोग गर्ने जमर्को धर्माधिकारीहरूले अपनाइरहेका हुँदैनन् । पहिले 'धर्म के हो' भन्ने प्रश्नको उत्तर, त्यसपछि 'धर्म किन चाहियो' भन्ने प्रश्नको उत्तर ठीकसित दिइनुपर्छ । अनि मात्र 'के गर्दा धर्म हुन्छ वा धर्म कसरी गर्ने ?' भन्ने प्रश्नको उत्तर मागिने काम हुन्छ । 'किन गर्ने' भन्ने प्रश्नको उत्तर चित्तबुझ्दो र धर्मसम्मत भएमा मात्र अब के गर्ने, कसरी गर्ने भन्ने प्रश्न आफैमा स्फुरित हुन्छ अनि धर्ममा प्रवृत्त हुने कामको थालनी हुन्छ । अनि त 'यसो गर, यसो नगर' भनेर आदेश दिइराख्ने पर्दैन । यसो गरेन, त्यसो गरेन भनेर दोष लगाउने काम पनि गर्नुपर्दैन । ब्यक्ति आफैले धर्मको मार्गमा आइपर्ने वाधा अड्चन पन्छाउने काममा अग्रसरता देखाउने छ । खुल्ला हृदयले धर्मको अभ्यास गर्नमा तत्परता देखाउने छ । धर्म भनेको त मात्र मान्नुपर्ने होइन रहेछ, जान्नुपर्ने पो रहेछ भनी सहर्ष अपनाउने छ । चाहिएको कुरा यही न हो !

शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त धर्म नै 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' हो भनेर माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ । मानिसले जीवनमा शील पालन गर्नुपर्छ, समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ र प्रज्ञाको विकास गर्नुपर्छ । यसमा कसैको दुई मत नहोला । शील सदाचारको जीवन भन्नासाथ शरीरले र वचनले असल कर्म गर्नु हो । बोली वचन राम्रो गर्ने, शारीरिक कर्म राम्रो गर्ने र विद्या वा प्रज्ञाले सज्जित हुने कुरामा कसैको दुइ मत हुँदैन । बोली वचन खराब हुनुपर्छ भनेर कसले वा कुन धर्मले भन्ला ? शरीरले गरिने कर्म खराब हुनुपर्छ भनेर कसले वा कुन धर्मले भन्ला ? विद्या ज्ञान वा प्रज्ञा चाहिँदैन भनेर कसले वा कुन धर्मले भन्ला ? मानिसमात्रको लागि मानिस भई बाँच्न यी तीन कुरा अनिवार्य एवं अपरिहार्य छन् जसविना मानिसले आफ्नो जीवन सुन्दर र सार्थक बनाउन सक्दैन । यसमा जाति, सम्प्रदाय, मान्यताको कुनै गुन्जायस रहँदैन ।

यी तलका सात तत्वहरूलाई पनि सद्धर्म भनिएको छ । ती हुन् ? १) श्रद्धा (कसिलो विश्वास हुनु), २) शील (राम्रो वचन बोल्नु र राम्रो कर्म गर्नु), ३) अकुशल कर्म गर्नमा लज्जा (पापकर्म गर्न लाग्दा लाज मान्नु), ४) अकुशल कर्म गर्नमा डर (पापकर्म गर्न लाग्दा भय लिनु), ५) बहुश्रुति (विविध विषयको ज्ञान हुनु), ६) त्याग (दान दिनु) र ७) प्रज्ञा (सम्यक ज्ञानले युक्त हुनु) । यी सात गुण-धर्मले पनि सबैलाई, सबै ठाउँमा र तीनै कालमा कल्याण नै गर्दछ । यी गुण, धर्म स्वभावले 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' को व्यापकता र प्रभावकारितालाई स्पष्टसित दर्शाउँछ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गभित्र नै शील, समाधि र प्रज्ञा अन्तर्निहित



हुन्छन् । सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका 'शीलस्कन्ध' अन्तर्गत, सम्यक स्मृति, सम्यक न्यायाम र सम्यक समाधि 'समाधिस्कन्ध' अन्तर्गत र सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प 'प्रज्ञास्कन्ध' अन्तर्गत गरी जम्मा आठ अङ्गसहितको मार्ग नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । यसलाई 'मज्झिमा प्रतिप्रदा' अर्थात् 'मध्यम मार्ग' पनि भनिन्छ । यही मार्ग नै 'निर्वाण-मार्ग' हो । दुःख-मुक्तिको मार्ग हो । जन्म-मरणको कुचक्रबाट सदाका लागि उम्कने जोहो हो ।

भगवान बुद्धले सद्धर्मको परिभाषा दिँदै संक्षेपमा भन्नुभयो,

**सब्ब पापस्स अकरणं,**

**कुसलस्स उपसम्पदा ।**

**सच्चित्त परियोदपनं,**

**एतं बुद्धानसासनं ॥**

अर्थ - काय, वाक, चित्तले गरिने सबै प्रकारका पापकर्म नगर्नु, पुण्य-कर्म सम्पादन गर्नु र आफ्नो चित्तलाई निर्मल राख्नु, यही नै सबै बुद्धहरूले दिने शिक्षा हुन् ।

पापकर्म भनेको आफूलाई र अरूलाई पनि अहित र दुःख हुने कर्म हो । आफूलाई पनि हित सुख हुने र अरूको पनि हित सुख हुने कर्म पुण्यकर्म हो । यस्तो कर्म सके जति गर्नु र आफ्नो चित्तलाई राग द्वेषरूपी शत्रुहरूबाट सुरक्षा गर्नु नै धर्मको सही परिभाषा हो । पापकर्म नगरी पुण्यकर्म सम्पादन गर्नुपर्दछ तर यसबाहेक गर्नुपर्ने अन्य पुण्यकर्मलाई पनि बेला मौकामा पूर्ण गर्नुपर्छ भनी दस पुण्य-क्रिया वस्तुलाई बताइएको छ । यी कामहरू पनि 'सद्धर्म' अन्तर्गत

नै आउँछन् । ती यिनै हुन् -

१) सश्रद्धा दान दिनु, २) शीलयुक्त भई आचरण गर्नु, ३) ध्यान भावना गर्नु, ४) परोपकारको काममा दिलोज्यानले सघाउनु, ५) उमेर र ज्ञानले जेष्ठ भएकालाई आदर सम्मान गर्नु, ६) आफूले गरेको धर्मकार्यबाट प्राप्त पुण्य अरूमा बाँड्नु वा अद्वेष अथवा मंगल-मैत्रीको कामना गर्नु, ७) अरूले गरेका पुण्यको अनुमोदन गर्नु, ८) धर्मका कुरा सुन्नु, ९) धर्मका कुरा सुनाउनु र १०) सम्यक दृष्टि धारण गर्नु । यी वसमध्ये दैनिकरूपमा कुनै न कुनै पुण्यक्रिया नगरेको दिनै नहोस् ।

अभूत 'चार ब्रम्हविहार'मा रहनुलाई पनि सद्धर्मअन्तर्गत रहनु हो भनिएको छ । पहिलो ब्रम्हविहार 'मैत्री ब्रम्हविहार' हो जसमा सम्पूर्ण सत्व प्राणीहरूलाई समानरूपले मैत्री राखिन्छ । दोस्रो ब्रम्हविहार 'करुणा ब्रम्हविहार' हो जसमा आफूभन्दा दुःखी, अज्ञानी, दरिद्र, असहायहरूमा करुणा राखिन्छ । तेस्रो ब्रम्हविहार 'मुदिता ब्रम्हविहार' हो जसमा आफूभन्दा सम्पन्न, ज्ञानी, सुखी, सफल ब्यक्तिहरूलाई देखेर मनमा द्वेष, दुर्भाव, दाह, ईर्ष्या राखिदैन । मनलाई प्रशन्न पारिन्छ । चौथो ब्रम्हविहार 'उपेक्षा ब्रम्हविहार' हो जसमा दुःखमा, सुखमा, लाभमा हानीमा, यशमा, अयशमा, निन्दामा, प्रशंसामा चित्तलाई समभावमा राखिन्छ । अनुकूलमा खुसीले नाच्ने र प्रतिकूलमा भोक्काउने गरिदैन ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म' भनेको मनलाई निर्मल पार्नु नै हो । सद्धर्म किन त भन्ने प्रश्नको उत्तर दिनुपर्दा मन, वचन र कर्मलाई सम्यक बनाई जीवनलाई दुःख-मुक्तिको बाटोमा

अग्रसर गराउनु हो र सद्धर्म कसरी गर्ने भन्ने प्रश्नको उत्तरमा माथि सद्धर्म के हो भन्ने विषयमा बताइएका कुरामा आफूलाई प्रयुक्त गर्नु हो । विकारहरूलाई निमित्त्यान्न पार्नु नै मनलाई निर्मल पार्नु हो ।

अन्त्यमा, चार आर्य-सत्य भनेको 'दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख मुक्ति छ, दुःख-मुक्तिको उपाय छ' भनी चार छन् । तिनलाई सम्यकरूपले अवबोध गर्नु पनि 'सद्धर्म' को पालन हो । किनकि आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग यिनै 'चार आर्य-सत्य' अन्तर्गत पर्दछ । खास कुरा के हो भने - सुनेर बुझेर मात्र पुग्दैन, दैनिक न्यवहारमा प्रयोग गर्न सकिए मात्रै हाम्रो कल्याण सम्भव हुन्छ ।

भनिएको पनि छ -

**'धम्मंविना नत्थि पिताच माता,  
तमेव ताणं सरणं पटिट्ठ ।  
तस्महि भो किच्चं अञ्जं पहाय,  
सुणाय, धारेथ चराथ धम्मे ॥**

धर्म समान अन्य पितामाता छैनन् । यो जन्मको माता पिताले यो एक जन्ममा मात्र संरक्षण र पालन गर्न सक्दछन् तर धर्मरूपी मातापिताले जन्मजन्मान्तरसम्म संरक्षण र पालन गर्दछ । धर्मले नै हामीलाई भवसागरबाट तारिदिन्छ र धर्मको शरण नै सही शरण हो । त्यसैले अन्य काम छोडेर पनि धर्मलाई सुन, धारण गर र पालन पनि गर ।



२

## चार आर्य-सत्य : प्राक्कथन

जुनकुराले जुनसुकै समयमा, जोसुकैलाई र जुनसुकै स्थानमा एकैनासले सदा त्यस्तै प्रभाव दिइरहन्छ, त्यही नै सत्यमा गनिन्छ । त्यसमा कुनै जाति विशेष, वर्ग विशेष र सम्प्रदाय विशेषलाई मात्र सत्य हुने अन्य जातिका, वर्गका र सम्प्रदायका व्यक्तिहरूलाई गलत सावित हुने भन्ने कुनै भेदभावयुक्त प्रावधान हुँदैन । त्यसमा सबै सत्वहरू, देवताहरू, ब्रम्हाहरूको साथै सकल जीवजन्तुहरू, टाढाका, नजिकका, आँखाले देख्न सकिने, देख्न नसकिने, प्रिय लाग्ने, घृणा उब्जाउने, द्वेषी, अद्वेषी, विभिन्न आकार प्रकारका, नभचर, स्थलचर, जलचर, नरक, तिर्यक, असुर, प्रेत जुनसुकै योनी वा भूमिमा बास गरिरहेका हुन्, सबैसबै नै सत्यभिन्न समेटिन्छन् । जुनसुकै भवमा विचरण गरिरहेका भए पनि सबै दुःखले प्रताडित छन् । सबै सुख प्राप्तिका लागि लालायित छन् । तर कुनै पनि जीव सुखी छैनन् । सबै दुःखी नै छन् । यो एकजना त सुखी रहेछ भन्ने छैन । अलि कम र अलि बेसीमात्र हो दुःख सबैमा हावी छ । सुखको पछिपछि भालुको कम्पट समाउन हिंडेभै वा मृगले मरुभूमिमा पानी पाउन भौँतारिएभै मानिस सुख पाउन भौँतारिरहेका छन् तर हातलागी त



दुःखकै भइरहेको छ । सुख चाहियो, दुःख चाहिँदैन भन्ने सोच राख्नु नै दुःखका कारण हुन् । सुख चाहियो भन्ने रागको लिप्सा, दुःख चाहिँदैन भन्ने द्वेषको प्रक्षेपण नै सुख प्राप्तिका बाधक बनिदिएको हुन्छ । किनभने राग, द्वेष र मोह नै त दुःखका कारण हुन् । सुख चाहियो भनेर मानिसले असिना-पसिना, भोक-प्यास, आराम-विराम नभनी, रातोदिन आफूलाई जोताइरहन्छ । यो पनि दुःखै भयो । फेरि सुख प्राप्तिका लागि मानिस शील भङ्ग गर्न पनि पछि पर्दैन । यो पनि दुःखकै कारण हो ।

फेरि दुःख चाहिएन भनेर पनि दुःखलाई हटाउन त्यतिकै परिश्रम गरिरहेको हुन्छ । यहाँ पनि मानिसले कर्म र कर्मफलमा विश्वास गुमाएर अनेक हठकण्डा अपनाएर पनि दुःखलाई हुत्याउने प्रयत्न गरिरहेका हुन्छन् । यसमा पनि सत्यज्ञानको अभावका कारणले अकुशल कर्म गरिरहेका हुन्छन् जसको परिणामस्वरूप दुःखको खाडल भनभन फराकिलो हुँदै गइरहेको उसलाई पत्तै हुँदैन । ऊ अहिले पनि दुःखमा रहन्छ र पछि पनि दुःखमा निसासिने हुन्छ ।

फेरि सत्यज्ञान नभेटिएको कारणले नै वास्तविक सुख के हो र के गर्दा वा के नगर्दा त्यो वास्तविक सुख भेटिन्छ भन्ने कुरा उसलाई थाहा हुँदैन र दुःखलाई नै सुख हो भन्ने गलत धारणा धारण गरिरहेको हुन्छ । यसले गर्दा दुःखको आगमन सरल र अवश्यभावी बनिदिएको हुन्छ । अझ पनि मानिसहरू आफूलाई ज्ञानी, पण्डित र धर्माधिकारी ठानी भ्यागुतो समाए पनि माछा समाते भनी कुर्लिरहेका हुन्छन्, कस्तो विडम्बना ! मानिसमा आर्य-सत्यको भन्कोसम्म पनि नपरेको कारणले सत्य-शिक्षाको किरण दिमागमा छिर्नसम्म पाएको

हुँदैन । घैटोमा घाम लाग्ने त कहिले ? अनि कसरी दुःखलाई बुझोस् र कसरी वास्तविक सुखको खोजी गरोस् र पाओस् !

चार आर्य-सत्यबारे चिनारी लिनुअघि दुईचार कुरा बुझ्नुबारे पनि चर्चा गरौं । भगवान बुद्धले सत्य तथ्य कुरालाई प्रकाशमा ल्याइदिनुभयो । दुःख छ, दुःख नै सत्य हो, सुख छैन, सुख सत्य होइन भनी प्रमाद निन्द्रामा घुरिरहेकालाई घच्चच्याई जगाइदिनुभयो । प्रायःलाई दुःखको कुरा गरेको मन पर्दैन । तर सत्य त यही हो । मन नपरेर के गर्ने आफूसँग त्यही छ, त्यसैलाई जान्नुपऱ्यो । त्यसबाट भागेर कहाँ जाने ? जहाँ गए पनि उसले भेट्टाइहाल्छ । चाहे आकाशमा उड्नु, चाहे पानीमा डुबून् चाहे धरतिमा लुकून् दुःखको पञ्जाबाट फुत्कन सकिदैन । त्यसैले बुद्धले दुःखलाई आर्य सत्यको रूपमा बताउनुभयो र यसबाट मुक्ति पाउन मार्ग देखाउनुभयो ।

बुद्धलाई भैषज्यराज भनेर पनि भनिन्छ किनभने उहाँ सर्वोत्तम र कल्याणकारी डाक्टर हुनुहुन्थ्यो । डाक्टरको काम रोगको पहिचान गर्नु हो, उचित उपचार गर्नु हो र रोग निको पारिदिनु हो । ससाना भारफुके, बैद्य, हकीम, कम्पाउन्डर हुन् वा ठूलूला डाक्टर, सबैको काम उस्तै हुन्छ । तर काम गराइ र रोगको निदान र उपचार गराइमा भिन्नता रहन्छ । यहाँ बुद्धलाई डाक्टर भनेर हामीसँग रहेका डाक्टरहरूको समकक्षमा राख्न खोजिएको होइन । अहिले हाम्रा वरिपरि भएका डाक्टरहरूले त शरीरमा देखा परेका रोगहरूको उपचार गरिदिन सक्तान् तर बुद्ध त्यस्ता डाक्टरमा पर्नुहुन्न । उहाँ त शारीरिक वा मानसिक रोगहरूको उपचार गर्ने डाक्टरमात्र होइन, जन्मजन्मान्तरसम्म बारम्बार नयाँनयाँ जन्म दिई जन्म, जरा, ब्याधि

र मरण भइरहनुपर्ने भव-रोगलाई च्वाट्टै निको पारी फेरिफेरि त्यस्तो रोग लाग्न नसक्ने गरी वा पुनः नबल्किने गरी उक्त भव-रोग निको पारी अजरत्व र अमरत्वको अवस्थामा पुन्याइदिने सर्वोच्च कुशल डाक्टर हुनुहुन्छ ।

डाक्टर ३ प्रकारका हुन्छन् । एक, रोगलाई बढाइचढाइ बोल्ने र विरामीमा भय त्रास उब्जाई अनावश्यकरूपमा विरामीबाट पैसा असुल्ने डाक्टर । दुई, रोगलाई लुकाई आवश्यक उपचारसमेत नगरी भूठा आश्वासन दिने डाक्टर । तीन, भएको रोगलाई यथार्थ बताई रोगीलाई ढाडस दिई आवश्यक उपचार गरी निको पारिदिने डाक्टर । बुद्ध यी तेस्रो प्रकारका डाक्टर हुन् । रोगलाई नलुकाई जे भएको हो त्यो खुलस्त बताई आरोग्यताको उपाय सुझाउने र अन्ततः रोगमुक्त गरिदिने डाक्टर ।

उहाँ यथावादी तथाकारी र यथाकारी तथावादी हुनुहुन्छ । मानिस वा जीव दुःखले ग्रसित छन् । दुःख छ भनी उहाँले तर्साएको नभई सही रोगको निदान दिनुभयो । के भनेमा कसैलाई ढाडस हुन्छ त्यसमा नगई, यथार्थ कुरा बताउनुभयो । फेरि दुःख छ मात्र नभनी त्यसको कारणसमेत औल्याउनुभयो र त्यसबाट मुक्त हुने अवस्थालाई पनि इंगित गर्नुभई त्यो मुक्तिको अवस्थामा पुग्ने बाटोसमेत देखाउनुभयो ।

कोही बुद्ध-शिक्षालाई बुभ्दैनन् वा आँशिकरूपमा बुझी टोपले पनि बुभ्क पचाइदिन्छन् र बुद्धलाई दुःखवादी भनी आरोप लगाउँछन् । यो आरोप सरासर गलत हो । किनभने उहाँले दुःखको कुरामात्र नगरी जन्मजन्मान्तरको दुःखबाट मुक्त हुने र अक्षय सुखको अवस्था प्राप्त हुने बाटोसमेत देखाउनुभयो । अतः भन्न सकिन्छ, बुद्ध सच्चा

सुखवादी हुन् ।

अब चार आर्य-सत्को चिनारी लिऔं -  
यी चारलाई नै चार आर्य-सत्य भनिन्छ -

१) दुःख छ । यो पहिलो आर्य-सत्य हो ।

(पञ्चस्कन्धको धारण)

२) दुःखको कारण छ । यो दोस्रो आर्य-सत्य हो ।

(पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुपर्ने कारण)

३) दुःख-मुक्तिको अवस्था छ । यो तेस्रो आर्य-सत्य हो ।

(पञ्चस्कन्ध धारणवाट पूर्ण मुक्ति)

४) दुःख-मुक्तिको उपाय छन् । यो चौथो आर्य-सत्य हो ।

(पञ्चस्कन्ध धारण गर्न नपर्ने उपाय वा मार्ग)

चार आर्य-सत्यलाई बुझ्न बुझाउन एउटा उपमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

यो ब्यावहारिक उपमा भएवाट आर्य-सत्यजस्तो बुझ्न कठिन मानिएको विषयलाई छिटै बुझ्न सकिन्छ । त्यो उपमा हो - औंलामा च्वास्स च्वास्स घोघिरहेको छ । लुगाले समेत छुवाउन हुँदैन । तर्सिने गरी हात हटाउनुपर्छ । के कारणले घोचेको होला भनी नियालेर हेरें । काँडा पो रहेछ । त्यो काँडा भिकिदिएको खण्डमा घोचिँदैन र दुःखवाट मोचन हुन सकिन्छ भन्ने विचार आयो । एउटा सियो, पिन, चिम्टा वा कुनै तिखो वस्तुले सावधानीपूर्वक त्यो काँडालाई भिकिदिएँ र मल्हमपत्ति लगाएँ । हो त रहेछ नि, काँडा भिकिदिनासाथ कस्तो हाइसन्चो भयो । अतिसय सुखको अनुभव भयो । दुखिरहेको पनि सत्य, दुखेको कारण काँडा पनि सत्य, काँडा भिकिसकेर सुख अनुभव भएको पनि सत्य र दुःखको कारण काँडा

भिकन गरिएका सफल उपाय वा प्रयास पनि सत्य हुन् ।

यी चार आर्य-सत्य नै धर्म हुन् । यिनको यथार्थ जानकारी र आचरणविना धर्माचरण हुँदैन र यिनलाई राम्ररी बुझ्न 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई बुझ्नुपर्दछ । अतः भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ

“जसले प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई यथार्थतः बुझेको हुन्छ, उसले धर्मलाई बुझेको हुन्छ । जसले धर्मलाई बुझेको हुन्छ, उसले मेरो (भगवानको) दर्शन गरेको हुन्छ ।”



### कसैको दोष देखाई केही भन्नुपरेमा

- १) एकान्तमा भन्नु ।
- २) मैत्री राखी भन्नु ।
- ३) सुधारको दृष्टिकोणले भन्नु ।
- ४) समयको अनुकूलता हेरी भन्नु ।
- ५) सत्य कुरामात्र भन्नु ।
- ६) रुचिकर हुनेगरी भन्नु ।







वा शरीर एकमा पनि पृथ्वीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु गरी चार तत्वहरू मिलेर निर्मित भएको हुन्छ । त्यसमा पनि गुण धर्म स्वभावको आधारमा वर्ण, गन्ध, रस र अेज मिलि आठ तत्व संयुक्त भएको हुन्छ । ती आठ तत्वहरूलाई 'अष्टकलाप' भनिन्छ । यही नै रूपको परमार्थ स्वरूप हो । अब यसको विभाजन हुन सक्दैन ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा चित्त र शरीरको संयुक्तावस्था भन्नु नै जीवन धारण हो । बारम्बार जीवन धारण गरिरहनुपर्ने बाध्यता नै अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा दुःख हो । माथि उल्लिखित १ देखि ७ सम्मका दुःखहरू वास्तवमा ती अवस्थाका कारणले दुःखानुभूति हुने नभई तिनप्रतिको आसक्तिको कारणले दुःखानुभूति हुने हुन्छ ।

पञ्चस्कन्धलाई यसरी बुझ्दा सरल हुन्छ -

१) रूपस्कन्ध - शरीर -

१) पृथ्वी - (कडा वा नरमको तत्व अर्थात् भारी र हल्कापनको स्वभाव),

२) जल - (तरलतासहितको तत्व अर्थात् बग्ने र जम्ने स्वभाव),

३) अग्नि - (शीतलता वा तापको तत्व अर्थात् चिसो तातो स्वभाव) र

४) वायु - (संवाहनको तत्व अर्थात् चलाउने वा थाम्ने स्वभाव) ।

२) विज्ञानस्कन्ध - चेतन-चित्त (जान्ने) - चक्षु विज्ञान, श्रोत विज्ञान, घ्राण विज्ञान, रस विज्ञान, काय विज्ञान र मनोविज्ञान ।

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

२९

- ३) संज्ञास्कन्ध - पहिचान गर्ने (चिन्ने) - ६ आयतन र ६ आलम्बनको स्पर्शबाट पहिलेको अनुभवको आधारमा यस्तो उस्तो भनी सम्झने ।
- ४) वेदनास्कन्ध - अनुभव गर्ने - संज्ञाले गरेको पहिचानको आधारमा प्रिय, अप्रिय वा प्रियाप्रिय संवेदनाको अनुभव हुने ।
- ५) संस्कारस्कन्ध - प्रतिक्रिया गर्ने - संवेदनाको आधारमा प्रिय संवेदनाप्रति रागको, अप्रिय संवेदनाप्रति द्वेषको र असजगताको कारण मोहको प्रतिक्रिया भई संस्कार (कर्म) बनिने अर्थात् उत्पत्ति र विनास हुने ।

संक्षिप्तमा दुःखलाई यसरी तीन भागमा विभक्त गरी बुझ्न सक्छौं -

- १) दुःख-दुःख - विभिन्न प्रकारका शारीरिक (मानसिक) दुःख वेदनाहरू ।
- २) विपरिणाम-दुःख - परिवर्तनशीलताको कारणले अनुभूत हुने मानसिक दुःखहरू ।
- ३) संस्कारजन्य-दुःख - चेतना, स्पर्श र मनसिकारबाट निसृत दुःखहरू ।

खासगरी कर्म संस्कारको कारणले नै जन्म, जरा मरण दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । शारीरिक दुःखका अन्य कारणहरूमा प्रतिकूल मौसमको कारणले, विचलित चित्तको कारणले र अपथ्य आहारको कारणले पनि शरीरमा दुःखको सिर्जना हुन्छ । ती तीनवाहेक कर्म

पनि एक हो । रूपकलाप बन्ने पनि ऋतु, चित्त, आहार र कर्मबाट नै हो । सबै नै कर्मको मात्र खेल हो भन्न हुँदैन ।

अब ६ आलम्बनमार्फत् कसरी संस्कार बन्दो रहेछ बुझौं -

क) आँखा - चक्षुविज्ञान - वस्तु/न्यक्ति - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म) ।

ख) कान - श्रोतविज्ञान - शब्द - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म) ।

ग) नाक - घाणविज्ञान - गन्ध - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म)

घ) जिब्रो - रसविज्ञान - स्वाद - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म) ।

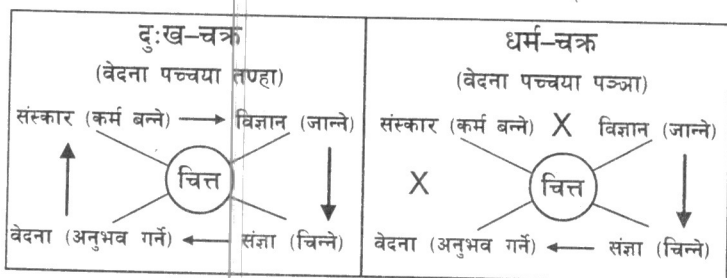
ङ) छाला - कायविज्ञान - स्पर्श - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म) ।

च) मन - मनोविज्ञान - विचार - पहिचान - संवेदना - संस्कार (कर्म) ।

मांसचक्षुमा चक्षुप्रसादको कारणले वस्तु वा न्यक्तिलाई देख्दछ वा जान्दछ, त्यसको पहिचान हुन्छ, चेतना जाग्दछ, संवेदनाको अनुभूति हुन्छ र त्यसमा प्रतिक्रिया भई संस्कार(कर्म) बनिने काम हुन्छ । त्यस्तैगरी कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनको स्तरमा पनि आआफ्ना प्रसादरूपको कारणले शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श वा विचारको माध्यमद्वारा प्रतिक्रिया भई संस्कार(कर्म) बनिने काम हुन्छ ।

अब चित्तका चार खण्डहरू मार्फत् कसरी संस्कार बन्दोरहेछ र दुःख-चक्र घुम्दोरहेछ अनि कसरी संवेदनामा प्रतिक्रिया नभए 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

संस्कार नबनिने रहेछ भन्नेवारे पनि यस चित्रमार्फत् अध्ययन गरौं



यो चित्रले यो पनि देखाउँछ कि कर्म संस्कार बन्न नदिन 'तृष्णा'को ठाउँमा 'प्रज्ञा' जगाउनुपर्दछ । संवेदनामा तृष्णा जगाउँदा 'दुःख-चक्र' र प्रज्ञा जगाउँदा 'धर्म-चक्र' चल्छ । किनभने तृष्णा जागेमा संस्कारले बाटो पाउँछ तर प्रज्ञा जागेमा वेदनालाई यथाभूत जानिने हुँदा वेदनामा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भई दुःखको कारणरूपी संस्कार बन्न पाउँदैन ।

परिवार, देस, समाज र विश्वमा पारिवारिक, सामाजिक, सामरिक, दैवी प्रकोप आदि विभिन्न कारणले दुःखहरूको नयाँनयाँ स्वरूप सिर्जना भइरहेको हुन्छ र मानिसहरू दुःखको भुमरीमा बाध्य भएर पनि फसिरहेका हुन्छन् । तिनीहरूलाई यसरी पनि विवेचन गर्न सकिन्छ -

१) कोही गरिवीको शिकार भएका छन् । अभावै अभावमा जीवन बिताउनु परिरहेको छ । भरै के खाउँ र के खुवाउँको स्थिति छ । जर्जर भोपडीको वास छ । कुन सडको हुरी, बतास असिना पानीले छाना उडाइदिने हो, थाहा छैन । फेरि जाडोको बेला त्यो भोपडी निरीह बनिदिएको हुन्छ ।



२) कसैको घरमा अन्न छैन । भए पनि दुई छाक खान पुग्दैन । खेतीपाती गर्न जग्गा जमिन छैन । ऋण काढेर के साध्य ! खान नपाएर जहान परिवार विखलमन्दमा छन् भने आफू जिल्लाराम ! काम गरूँ, काम पाइँदैन । पाइए पनि पर्याप्त कमाइ हुँदैन । फेरि कामको पनि स्थायित्व छैन । देसमा रोजगारको पर्याप्त ब्यवस्था नभएको कारणले पढाइ र रोजगारको लागि विदेश धाउनुपर्ने वाध्यता युवावर्गमा छ । यसले गर्दा परिवारजनसँग विछोडनुपर्ने र परिवारजनले पनि आफ्ना सन्तानसँग वियोग हुनुपर्ने अवस्था छ ।

३) ठाउँठाउँमा भगडा र दंगा छ । जहाँतहीं हाहाहुहु छ । शान्ति र चैन कतै देखिँदैन । एक देशको अर्को देशसँग वैमनस्यता छ । दुईटा विश्व युद्ध त भइ नै सके । ससाना युद्ध त कति हो कति ! धर्म भनेको त शान्ति र समन्वयको लागि हुन्छ तर धर्मका नाउँमा पनि लडाईं चल्छ, काटामार हुन्छ, एकअर्काका दुश्मन बनिदिन्छन् । धर्मको सही अर्थ बुझेका छैनन् मान्छेले ।

४) समयसमयमा अतिवृष्टि भई बाढी पहिरोको सामना गर्नु परिरहेको छ । बाढीले खेतका खेत बगाईं लैजान्छ । धन जनको क्षति हुन्छ । मानिस भुखमरी, रोग र असुरक्षाको शिकार बन्छन् । कहिले त अनावृष्टि भई जमिन पट्पटी फुट्छ । अन्न फल्दैन । अनिकाल पर्छ । हाहाकार मच्चिन्छ । बजार अकासिन्छ । गरिब गुरुवाहरू भोकै र अकालमै मर्छन् ।

५) कहिले त नेताहरू सत्तालोभको कारणले अन्धा भइदिन्छन् । जनताप्रतिको कर्तव्यबोध गर्न चुकिदिन्छन् । आफ्नोमात्र दुनो सोभ्याउँछन् । रक्षक नै भक्षक बनिदिन्छन् । राजनीतिक खिचातानी,  
 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

दलीय स्वार्थ, जनताप्रति नेताहरूको अनुत्तरदायित्व र देशप्रेममा परेको खडेरीका कारणले पनि शान्ति खल्बलिएको छ । अमन चैनको माहौल बन्न सकिरहेको छैन ।

६) दुर्ब्यसनको कारणले पनि मानिस दुःखको पेटारो बन्छन् । आफ्नो बर्बादी, परिवारमा दुःखद् दसा, समाजमा अशान्ति र दुष्प्रभाव, राज्यको माथापच्चीको कारण आफूले अपनाएको दुर्ब्यसन हो भन्ने कुरा दुर्ब्यसनीहरू बुझिदिन्नन् । आफू र अर्काका दुःखको कारण आफैँ बनिदिन्छन् ।

७) जताततै लूट, हत्या, चोरी, अपहरण, ब्यभिचार, विष्फोटन इत्यादिका समाचारहरू सुन्नुपर्छ । जतासुकै असुरक्षाको वातावरण छ । अहिले के हुने हो, भरे के हुने हो अनिश्चित छ ।

८) मानिस विभिन्न प्रकारका रोगब्याधिको सिकार हुनु परिरहेका हुन्छन् । समयान्तरमा नयाँनयाँ रोगहरूको प्रादुर्भाव भइरहेको देख्दछौं । कुनै रोगहरूका त नाम पनि पहिले सुनिएको थिएन । आफू, परिवारका सदस्य, आफन्त, साथीभाइ, इष्टमित्र, टोलछिमेकमा कोही न कोही विरामी परिरहन्छन्, मृत्यु पनि भइरहेका हुन्छन् । त्यसैले पनि दुःखको अनुभूति भइरहेको हुन्छ । दिनको चैन र रातको निन्द्रा हराइरहेको हुन्छ । कहाँ, कहिले र कसरी सुखको सास फेर्ने ? सुस्केरा, आँसु, रोदन, क्रन्दन, उच्छवास र दौडधुप, भ्रमेलाको दृष्य र शोकको वातावरण आम छ ।

९) वायु प्रदुषण, जल प्रदुषण, वातावरण प्रदुषण, धुँवा, धुलो इत्यादिको कारणले पनि ब्यक्तिको जीवनमा विष घोलिएको हुन्छ । केही समयअघि जापानमा सुनामी छालको कारणले र आणविक

भट्ठी पड्किएको कारणले फैलिएको विकिरणको डरलाग्डो असरबाट धेरैको ज्यान गएको समाचार हामीले सुन्यौं र टेलिभिजनमार्फत् देख्यौं । विश्व नै संत्रप्त भएको अवस्था थियो । फेरि ठाउँठाउँमा दुर्घटनाका खबरहरू सुनिन्छन् । रेल दुर्घटना, बस दुर्घटना, मोटर साइकल दुर्घटना, हवाइजहाज दुर्घटना, ढुंगा पल्टने, आगलागी, इत्यादि दुर्घटनाका खबर टी. भी., रेडियो, अखबारमा नआएको दिनै हुँदैन । यसरी पनि मानिसले दुःख भोगिरहनुपर्ने भइरहेको छ ।

१०) मानिसमा भएका ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, भय, अहंकारजस्ता मानसिक विकारहरूको कारणले पनि सम्बन्धित मात्र होइन अन्य निरपराधी सर्वसाधारणहरू पनि सिकार भइरहेका छन् । दुःखको भाजन भइरहनुपर्ने अवस्थाको सम्भाव्यता बढेर गइरहेको पाइन्छ ।

११) वृत्ति ब्यवसायमा पनि त्यतिकै समस्या र भ्रमेला आइपर्छ । ब्यापारको लागि लगानी गर्नु, घाटा होला कि भनी पीर लिनुपर्ने हुन्छ । टाट पल्टेला कि भनी हरदम सावधान रहनुपर्ने हुन्छ । उद्योग धन्दा खोल्नु, मजदुरहरूको माग पूर्ति गर्दै हैरान हुनुपर्छ । मजदुरहरू पनि के गरोस् । आफ्नो समस्या आफैसित छ । उनीहरूको परिवार छ । खानु खुवाउनु पर्छ । उनीहरूको पनि आफ्नै पिरलो छ । फेरि उद्योगको लागि कच्चा सामानको आपूर्ति नहोला, बजार नपाइएला, अन्य उद्यमीहरूसँगको प्रतिस्पर्धामा उत्रन नसकिएला, गाहाकी नपाइएला भन्ने पीरले पनि त्यतिकै पिरोलिरहेको हुन्छ ।

१२) घर ब्यवहारमा आइपर्ने समस्याले पनि त्यतिकै दुःख दिइरहेका हुन्छन् । रमाइलोको लागि चाड पर्व चलाएका हुन्छन् तर नहुनेलाई ती रमाइला बनाउँदा दिनहरूले भन नरमाइला परिणति

दिइरहेका हुन्छन् । करवरले, सरसापट गरेर, खाइ नखाइ गरेर बचाएको पैसा चाडमै भ्रवाम पार्नुपर्ने स्थिति छ । त्यसैले त भन्छन् – ‘आयो दशै ढोल बजाई, गयो दशै ऋण बोकाई’ । फेरि दैनिक जीवनमा पनि सुख कहाँ ? बच्चालाई स्कूल हाल, पुऱ्याउन जाऊ, लिन जाऊ, स्कूल बसको खर्च, खाजाको लागि खर्च, स्कूल पोसाकको लागि खर्च, किताब कापीको खर्च, यो खर्च, त्यो खर्च के के हो के के ! घरखर्चले त ढाडै भाँचिदिएको हुन्छ ।

१३) फेरि बेलाबेलामा प्राकृतिक प्रकोपको भाजन पनि हुनुपर्छ । आफ्नो अधिनमा भएकोले त माछ भने प्रकोप त मान्छेको हातमा नभएको कुरा हो । भूकम्प, बाढी, पैरो, अनिकाल, रोगको महामारी, सुनामी छाल, हावा हुरी, तूफान इत्यादिले धन, जनको अथाह क्षति गराइदिन्छ । यी सबैलाई निरीह बनी टुलुटुलु हेरिरहनुपर्ने गराइदिन्छ ।

१४) फेरि आफ्ना पूर्वकर्मको कारणले पनि मानिसले अब्यक्त दुःखको सामना गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

१५) दुःख भुलाउने भन्दै मानिसले रेडियो, टी. भी, नाचगान, नाटक, संगीत सुन्छन् र हेर्छन् पनि तर यिनवाट दुःख घटेको हुँदैन । चाड, पर्व, उत्सव, भोज भतेर, पार्टी, पिकनिक मनाउँछन् तर पनि दुःख भुल्नुको सट्टा बल्भेको मात्र पाइन्छ । त्यतिमात्र नभई रक्सी, जाँड, ह्विस्की, वियर पिउँछन् । गाँजा, धतुरो, हेरोइन कोकिन, अफिम, ब्राउनसुगर आदि लागु पदार्थको सेवन गर्दछन् । यसवाट भएको दुःख घट्ने नभई नभएको दुःखमात्र थपिने काम हुनजान्छ ।

१६) सबैभन्दा ठूलो दुःख त जन्म-मरणरूपी भव-दुःखलाई नै

लिइएको छ । यसलाई आत्मसात गर्न सकिरहेका छैनन् मान्छेले । सही धर्म के हो र धर्मचारण के हो त्यसको भन्कोसम्म पनि मानिसलाई पर्न सकेको अवस्था छैन ।

सम्पूर्ण दुःखहरूको निराकरणको अचुक उपाय त शीलको पालन, समाधिको अभ्यास र प्रज्ञाको विकास नै हो । यी तीनमा पनि 'प्रज्ञा' नै सर्वोषध हो । प्रज्ञा-चक्षुवाटै चित्तशुद्धिको उपाय कारगर सिद्ध हुन्छ ।

त्यसैले भनिएको पनि छ -

- ▶ 'सबै संस्कारहरू अनित्य हुन्, जब यसलाई प्रज्ञाले हेरिन्छ वा जानिन्छ, दुःखका कारणहरू निष्क्रिय हुन्छन्, यही चित्त-शुद्धिको उपाय हो ।
- ▶ 'सबै संस्कारहरू दुःख नै हुन्, जब यसलाई प्रज्ञाले हेरिन्छ वा जानिन्छ, दुःखका कारणहरू निष्क्रिय हुन्छन्, यही चित्त-शुद्धिको उपाय हो ।
- ▶ 'सबै धर्महरू अनात्म हुन्, जब यसलाई प्रज्ञाले हेरिन्छ वा जानिन्छ, दुःखका कारणहरू निष्क्रिय हुन्छन्, यही चित्त-शुद्धिको उपाय हो ।

(यहाँ धर्मको अर्थ सजीव, निर्जीव वा घटनाको प्रकृति वा स्वभाव हो ।)

आर्य मार्गगामी भई, आर्य मार्गफल प्राप्त गर्दैजाँदा दुःख-वन्धनबाट मुक्त हुने मार्ग भेटिन्छ । यो अवस्था प्राप्त गर्ने अचुक विधि त मिथ्यादृष्टि (सत्काय दृष्टि) पूर्णतः हटाई 'विपश्यना ध्यान' मार्फत् विकसित प्रज्ञा-चक्षुद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्मालाई यथाभूत 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'



जान्नु हो । यसैद्वारा बारम्बार भव-चक्रमा फसी जन्म, जरा, न्याधि र मरणरूपी दुःखहरूले ग्रस्त हुन नपर्ने गरी अजरत्व र अमरत्वको अवस्थामा प्राप्त हुन सकिन्छ । यसैलाई 'निर्वाणको प्राप्ति' भनिन्छ । बुद्ध-शिक्षाको अन्तिम लक्ष्य पनि यही नै हो र मानव जीवनको सार्थकता पनि यसको प्राप्तिमा नै भेटिन्छ । अन्य विधिद्वारा निर्वाणको साक्षात्कार हुन असम्भवप्रायः छ ।

ख) चार आर्य-सत्यअन्तर्गतको

**दोस्रो आर्य-सत्य** (पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति) कारण-ज्ञान

दुःख कहाँबाट कसरी प्रादुर्भाव हुन्छ भन्नेबारे यथार्थतः जान्न यी कुरालाई मनन गरौं

- सुख मृगतृष्णा हो । हो जस्तो लाग्दछ, तर होइन भन्ने प्रतीति दिन्छ । हामीले भन्दै आएका र खोज्दै आएका सुखहरू बास्तवमा दुःखको प्रतिशत कम भएको अवस्था हो र ती क्रमशः दुःखतिर उन्मुख हुँदै अन्ततः दुःखमै गएर विसर्जन हुन्छन् । त्यसैले दुःख-सत्य भनिएको हो ।
- दुःखको मूल कारण नै तृष्णा वा आसक्ति हो । कुनै वस्तु, न्यक्ति र परिस्थितिप्रतिको लगाव कसिँदै भई उपादान अथवा कसिलो आसक्ति बन्दछ र त्यसले अन्ततोगत्वा हामीलाई दुःखको गर्तमा जाकिदिन्छ । यसकुरालाई नजान्दा हामी भव-दुःखमा फसिरहेका हुन्छौं ।
- सुखले बाँच्ने रहर, मनपर्ने वस्तु न्यक्तिको चाहना र तिनीहरूको सुरक्षा गर्ने धोको, प्रिय वस्तुको संग्रह गर्ने इच्छा र ती रहर,

चाहना र इच्छाको पूर्तिमा आउने बाधा अङ्घनप्रति उब्जिने रीस, क्रोध, घृणा इत्यादि र तिनको बशमा परेर गर्ने क्रिया प्रतिक्रिया र प्रतिक्रियास्वरूप भूठ बोल्ने, चुगलीगर्ने, कठोर वचन प्रयोग गर्ने, घमण्ड, अभिमान र मैँ हूँ भन्ने भावनाको कारणले बल प्रयोग गर्ने, पराकाष्ठामा पुगेर हत्या हिंसासमेत गर्न पुग्ने – यी सबैको कारण उत्कट तृष्णा वा आसक्ति नै हो जसले गर्दा अनन्त दुःख भोग्नुपर्ने अवस्थाको सिर्जना भइदिन्छ ।

- अविद्या अर्थात् सही ज्ञानको अभावको कारणले तृष्णारूपी आगोको फिलिङ्गोलाई तृष्णाको इन्धन थपाथप गरी पंखाले भैं हम्की दुःखको सम्बर्द्धन मात्र हुन गइरहेको हुन्छ ।
- भव-चक्रको आधार नै राग द्वेषको प्रतिक्रिया हो ।
- प्रियप्रतिको चाहनाको आसक्ति र अप्रियप्रतिको घृणाको आसक्ति र मोहमूढतामा रमाउने आसक्ति यी तीनवटै तृष्णाका तीन दिदीबहिनी हुन् । यिनैले हामीलाई भवमा बारम्बार आउनुपर्ने गराउँछन् ।

Dhamma.Digital

## तृष्णा तीन प्रकारका

क) काम-तृष्णा – रूप शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको माध्यमद्वारा विषयप्रतिको आसक्ति, त्यसैका कारणले भौतिक सुख साधनको संग्रह र तिनमा लिप्त हुनु, सन्तान सुखप्रति लालयित रहनु, यश कीर्तिको लागि जोतिनु, कामवासना र इन्द्रिय सुखप्रतिको आसक्ति, धन द्रव्यादिको जोरजाम र तिनमा लुत्पुतिनु इत्यादिलाई ‘काम-तृष्णा’ भनिन्छ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा ‘यो पनि चाहियो, त्यो पनि चाहियो’

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

भनेर चाहनामा लुत्पुतिनु नै 'काम-तृष्णा'को परिचय हो ।

ख) भव-तृष्णा - वारम्बार जन्म लिई आफ्नो अस्तित्व जोगाइराख्ने इच्छा र चेष्टा, बाँचिरहने चाहना, अर्को फेरि अर्को राम्रो भव पाउने लालसालाई 'भव-तृष्णा' भनिन्छ । यो तृष्णा भएकाले धर्म र धर्मका कुरालाई बाधकको रूपमा लिन्छन् । उनीहरू मुक्ति र मुक्तिका कुरा सुन्न चाहँदैनन् । धर्ममा प्रवृत्त हुन मान्दैनन् । धर्मकर्म गरे पनि नयाँनयाँ उच्च भवमा जन्मी सुखको भोग गर्ने चाहना बोकेका हुन्छन् । संक्षेपमा भवमा रमाउनु नै 'भव-तृष्णा हो' ।

ग) विभव-तृष्णा - यो तृष्णा हुनेहरू यही एउटामात्र जन्म हो, अर्को जन्म लिन पर्दैन, पुनर्जन्म छैन, स्वर्ग वा नरक पनि छैन, कर्मफल पनि छैन भन्ने धारणा राख्दछन् । यसै कारणले उनीहरू बाँचुन्जेल जसरी भए पनि सुखपूर्वक बाँचन अनेक हर्कत गर्ने, 'मरेपछि डुमै राजा' भन्ने उखानलाई चरितार्थ गर्न उद्यत रहने, पुण्य पापको ख्यालै नगरी जे मन लाग्यो त्यही कर्म गर्ने, आफूमात्र सुखसाथ बाँचुं, अरु जेसुकै गरून् भन्ने धारणा धारण गर्ने, लाज, शर्म र धर्मको कुनै परवाह नगर्ने, वरत्र र परत्र दुवै बिगारी निर्वाणमा पुग्छु भन्दै मिथ्या धारणाले सहित भई अकर्म गरिरहेका हुन्छन् । फेरि त्यस्ता व्यक्तिहरू दुःख, पीर र क्लेशको कारणले यो एउटा जीवन नरहे पछि दुःख भोग्ने पर्दैन भनेर 'आत्महत्या' समेत गर्न तम्सिनछन् ।

तृष्णा केजस्तो छ ?

क) घाउको पीपजस्तो, गनाउने र कट्कटिने,

- ख) लुतोजस्तो, जति कन्याए पनि कन्याइरहूँजस्तो,  
 ग) भिल्लिमिलि कात्रोजस्तो, हेर्दा राम्रो तर घीनलाग्दो,  
 घ) समुन्द्रको पानी पिउनुजस्तो, जति पानी लिए पनि प्यास नमेटिने,  
 ङ) क्षितिजलाई पकनुजस्तो, जसको अन्त नै छैन र पकनै सकिँदैन,  
 च) मृगतृष्णाजस्तो, टाढाबाट हेर्दा पानीको पोखरीभैँ लाग्दछ तर नजिक गई हेर्दा बालुवामात्र,  
 छ) फुटबलजस्तो, जति जोडले बजायो त्यति जोडले उफने,  
 ज) स्प्रिङजस्तो, थिचिराख्न नसकिने, थिचन छोडे पछि उस्ताको उस्तै,  
 झ) पुल्पुल्याएको बच्चाजस्तो, जे भने पनि जे जति दिए पनि सन्तुष्ट नहुने,  
 ङ) पीढविनाको गाभीजस्तो, जति पानी राखे पनि नभरिने ।

तृष्णा के हो, के होइन ?

क) स्वादको लागि खानु, थरीथरीको पेय पिउनु, फेसनको लागि विभिन्न वस्त्र अलंकार पहिरनु, अनेक थरीका कैयौं जोर जुत्ता हाल्नु, मनोरञ्जनपूर्ण विधिव्यवहार गर्नु, आडम्बरपूर्ण वैभवको प्रदर्शन गर्नु, इन्द्रिय सुखको पछाडि दौडनु यी सबै तृष्णा हुन् तर बाँच्नको लागि र अनिवार्य र अपरिहार्य आवश्यकताको पूर्ति गर्न चाहनु र उक्त काममा जुटनु तृष्णा होइन ।

तृष्णाले कसरी दुःख बनाउँछ ?

जहाँसम्म प्रिय र आकर्षक वस्तु, ब्यक्ति र परिस्थिति रहन्छ, त्यहाँसम्म तृष्णाले जरो गाड्ने सम्भाव्यता रहन्छ । यसरी तृष्णाको उत्पतिको हेतु बाहिरका आलम्बनमा रहेको देखिए तापनि त्यसको मूल स्रोत चित्त नै हो । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनमार्फत् बाहिरका वस्तु, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श र विचारद्वारा चित्तमा बाहिरका वस्तु, ब्यक्ति प्रिय भए राग र अप्रिय भए द्वेष जाग्दछ र त्यसमा प्रिय अप्रियको प्रतिक्रिया हुन गई संस्कार बन्नजान्छ जसले कालान्तरमा दुःखको भागिदार बनाउँछ ।

राग द्वेषको अतिरिक्त यी चार कारणले पनि दुःखको सम्बर्द्धनमा टेवा पुगिरहेको हुन्छ -

क) मिथ्या चिन्तन,

ख) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मप्रतिको अज्ञानता,

ग) मिथ्या दृष्टि र

घ) सुख प्राप्तिखातिर गलत कर्ममा क्रिया प्रतिक्रिया ।

दुःखको कारणअन्तर्गत बुद्ध भन्नुहुन्छ -

मानिस(जीव)को सच्चा सम्पत्ति र विपत्ति भन्नु नै उसले गरेको कुशल वा अकुशल कर्महरू हुन् । कर्मकै अधीनमा मानिस(जीव) रहेको हुन्छ । कर्मकै अनुसार मानिस(जीव)ले जुनि पाएको हुन्छ । उसको आफ्ना सच्चा बन्धुबान्धव भन्नु नै उसले गरेको कर्म हुन् । कर्मको शरण नै वास्तविक शरण हो । उसले जेजस्तो कर्म गरेको हुन्छ (पुण्यको वा पापको) त्यस्तै फल पाएको हुन्छ । बुद्धले



कर्म बन्ने बनाउने क्रमक तत्वको रूपमा चित्तको चेतनालाई बताउनुभएको छ । चित्तको चेतनाबाट नै कर्म निस्तृत हुन्छ । शरीर र वचनको काम त चित्तको चेतनालाई कार्यान्वयन गरिदिने मात्र हो । तिनले आफैँ अघि सरी कर्म बनाउँदैनन् ।

तृष्णाको कारणले नै राजाले राजासँग, भारदारले भारदारसँग, नागरिकले नागरिकसँग, आमाले छोरासँग, बाबुले छोरासँग, छोराले आमाबाबुसँग, दाजुभाइले दाजुभाइसँग, दिदीबहिनीले दिदीबहिनीसँग, मित्रले मित्रसँग आपसआपसमा वैमनस्यता राख्छन्, भगडा गर्छन् । गालिले मात्र होइन, पिटेर, हतियार चलाएर वा हत्यासमेत गरेर कर्मसंस्कार बनाउँछन् ।

तृष्णाको वशमा परेर अज्ञानतावश र मूर्खतावश अर्काको घर फोर्न जान्छन्, चोरी गर्छन्, डाँका मार्छन्, लूटपाट मच्चाउँछन्, ब्यभिचार गर्छन्, भूठ बोलेर, चुगली गरेर अर्काको जीवनमा अशान्ति ल्याइदिन्छन् । त्यस्तालाई पुलिसले गिरफ्तार गर्छन्, सजाय दिन्छन्, मृत्युदण्ड समेत दिन्छन् । यसरी पनि यही जीवनमा मानिसले आफूले गरेको कर्मको फल भोगिरहेका हुन्छन् । यी सबै तृष्णाकै उपज हुन् ।

**दुःखको कारण पूर्वकर्म मात्र होइन**

जेजति दुःख भोग गर्नुपर्ने हुन्छ, ती सबै पूर्वकर्मको मात्र फल होइन, वर्तमानको पनि हो । पूर्वजन्मको कर्म वर्तमानको लागि हेतु बनेर आउँछन् । वर्तमान कर्मले तिनलाई फलित बनाउन प्रत्ययको काम गर्छन् । अतः सबै घटना परिघटना पूर्वकर्मकै फल

हुन् भन्नु मिथ्यादृष्टि हो ।

तृष्णारूपी वृक्ष

तृष्णा एउटा वृक्षसरह हो । तृष्णालाई समाप्त पाछु भनी त्यसका हाँगाविंगामात्र काटेर तृष्णा सकियो भनेर दुक्कसित बस्नुहुँदैन । पछि त्यसैमा नयाँनयाँ पालुवा पलाएर हाँगाहरू फौलिएर अनि भ्याँगिएर विशाल वृक्षमा परिणत हुनसक्दछ । अतः त्यसको जरासमेत उखेलेर निर्जरा बनाई निमित्त्यान्न पार्नुपर्दछ । अनिमात्र दुक्क हुन सकिन्छ ।

ग) चार आर्य-सत्यअन्तर्गतको

तेस्रो आर्य-सत्य (पञ्चस्कन्ध धारणवाट पूर्ण मुक्ति) विमुक्ति-ज्ञान दुःखको पूर्ण निरोधवारे बुझ्न सहायक हुने केही बुँदाहरू

१) दुःखको कारणको रूपमा रहेको राग द्वेष र मोहको जरासमेत उखेलिएको अवस्था 'निर्वाण'को अवस्था हो । यही नै बुद्धले बताउनुभएको तेस्रो आर्य-सत्य 'दुःख निरोध आर्य-सत्य' हो ।

२) दुःखको कारणलाई निमित्त्यान्न पारेमात्र दुःखवाट पूर्णरूपमा मुक्ति पाइन्छ । सतहसतहमा तैरिरहेका कारणहरूलाई मात्र हटाएर हुँदैन । जस्तै विषवृक्षको हाँगाविंगा मात्र नभई फेदसम्म पनि काटी अब विषवृक्ष पूर्णरूपले काटियो भनेर दुक्क बस्नु हुँदैन । जमिनभित्र जरा त बाँकी नै छ, पछि अंकुरित भएर भ्याँगिएर फल दिन पनि सक्दछ ।

३) दुःखलाई नै दुःख-मुक्तिको भन्दा बढी बनाउन सकिन्छ ।

‘प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म’ जस्तै दुःखवाट पनि १२ खुड्किलासहितको भय्याङ्ग चढी ‘निर्वाण’ सम्म पुग्न सकिन्छ । त्यो यसरी हुन्छ —

दुःखका कारणले श्रद्धा, श्रद्धाको कारणले प्रमोद, प्रमोदको कारणले प्रीति, प्रीतिको कारणले प्रश्रब्धि, प्रश्रब्धिको कारणले सुख, सुखको कारणले समाधि, समाधिको कारणले यथाभूत ज्ञान, यथाभूत ज्ञानको कारणले भयज्ञान, भयज्ञानको कारणले विराग, विरागको कारणले भङ्गज्ञान, भङ्गज्ञानको कारणले अर्हतत्वको फलपछि परिनिर्वाण-पद प्राप्त हुन्छ ।

४) ‘भव-रोग’ नै महान रोग हो । यो रोगको अचुक औषधि नै सम्पूर्ण दुःखको निर्मूलिकरणको अवस्था ‘निर्वाण’को साक्षात्कार हो । यही अवस्था नै दुःख-मुक्तिको अवस्था हो ।

५) गुण र विशेषताको आधारमा अर्थाउन पर्व ‘निर्वाण’ भनेको —

- क) अमृत = कहिल्यै नास नहुने स्वभाव भएको,
- ख) असंस्कृत = नवनिएको, अनिर्मित अवस्था भएको,
- ग) अनुत्पाद = उत्पन्न नभएको अवस्था भएको,
- घ) नित्य = उत्पत्ति-स्थिति-भङ्ग नहुने स्वभाव भएको,
- ङ) शून्य = ल्केश र उपधिले शून्य भएको,
- च) निरोध = सबै संस्कृत तत्वको क्षय भइसकेको,
- छ) तण्हंखय = तृष्णाको अशेष क्षय भइसकेको,
- ज) अवेदनीय = कुनै प्रकारको वेदना अनुभूत नहुने,
- झ) अन्तिम सत्य = योभन्दा पर अरू कुनै सत्य नभएको,
- ड) अतुलनीय = कुनै वस्तु वा अवस्थसँग तुलना हुन नसक्ने,

- ट) अविभाज्य = विभाजन हुन वा टुक्रिन नसकिने,  
 ठ) केवल = एउटैमात्र, दुईटा वा दुईथरी नभएको,  
 ड) अजरामरण = कहिल्यै जीर्ण वा विनास नहुने,  
 ढ) अन्यक्त = शब्दमा यस्तो उस्तो भनी न्याख्या गर्न नसकिने,  
 ण) पच्यतं वेदितव्वविञ्जुहि = सत्पुरुष तथा आर्यजनले मात्र अनुभूत गर्न सकिने ।

६) बुद्ध-शिक्षाको एउटै मात्र लक्ष्य वा रस 'निर्वाण' हो ।

७) निर्वाण पनि दुई प्रकारको हुन्छ - 'सौपादिशेष-निर्वाण' र 'अनुपादिशेष-निर्वाण' । ल्केशको परिसमाप्ति भएर स्कन्धमात्र शेष रहेको अवस्थालाई 'सौपादिशेष-निर्वाण' र ल्केश पनि स्कन्ध पनि शेष नरहेको अवस्थालाई 'अनुपादिशेष-निर्वाण' भनिन्छ ।

तृष्णाबाट छुटकारा भएको अवस्था निर्वाणिक अवस्था हो भलै त्यो क्षणिक मात्रको लागि किन नहोस् । लगातार नभए पनि ध्यानको बेला क्षणक्षणमा अलिअलि गर्दै राग द्वेषको पकडबाट अलग हुन सकिन्छ र अमावस्याको रातमा भिलिक्क विजुली चम्केभैं निर्वाणको क्षणिक भलक पाउन पनि सकिन्छ । त्यसलाई 'क्षणिक निर्वाणको साक्षात्कार' भन्न सकिन्छ । जस्तै भनिएको पनि छ -

**अनुपुब्बेन मेधावी, थोकथोकं खणेखणे ।**

**कम्भारो रजतस्सैव, निद्धमं मलमत्तनो ॥**

अर्थ- चाँदीको काम गर्नेले क्षणक्षणमा अलिअलि गर्दै चाँदीमा भएको अशुद्धि हटाएभैं मेधावी साधकले पनि क्षणक्षणमा अलिअलि गर्दै चित्तमललाई हटाउनुपर्दछ ।

अर्को ठाउँमा यसरी भनिएको छ -

यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयव्वयं ।

लभति पीतिपामोज्जं, अमृतं तं विजानतं ॥

अर्थ - शरीरको जहाँजहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, त्यहाँत्यहाँ संवेदनाको अनुभूति हुन्छ । यसबाट प्रीति प्रमोदको प्राप्ति हुन्छ र अमृत-पदको रसास्वादन हुन्छ ।

८) तृष्णाको समूल विनास भएको अवस्था नै निरोध-सत्य हो र निरोध-सत्य भन्नु नै निर्वाणिक अवस्था हो । निर्वाणको स्वभाव यस्तो हुन्छ -

क) निस्सरणदृष्टो = दुःख-चक्रलाई तोड्ने स्वभाव भएको ।

ख) पविवेकदृष्टो = बाधक-तत्त्वदेखि अलग हुने स्वभाव भएको ।

ग) अमृतदृष्टो = अविनासी स्वभाव भएको ।

घ) असंखदृष्टो = निर्माण नहुने वा नबनिने स्वभाव भएको ।

१०) 'निर्वाण'लाई भाषाको माध्यमद्वारा बुझाउन सकिँदैन । भाषा नै अपूर्ण सावित भइदिन्छ । माछालाई जमिनको अस्तित्व बुझाउन नसकिनेभै सामान्य पुद्गललाई 'निर्वाण' छ भनी बुझाउन सकिँदैन । 'निर्वाण' त अनुभव गरिने अवस्था हो ।

११) 'निर्वाण'लाई हेर्न, सुन्न, सुँघ्न, चारुन, छुन सकिँदैन । विकारविहीन मनको माध्यमबाट मात्र यसलाई अनुभूत गर्न सकिन्छ । यो इन्द्रियातीत अवस्था हो । 'निर्वाण' अजम्त होइन, बहिद्धा हो । पञ्चस्कन्धभिन्न निर्वाणको अथवा अमृतको रसास्वादन हुँदैन ।

१२) 'निर्वाण'को साक्षात्कारपछि गरिनुपर्ने, जानिनुपर्ने केही



बाँकी रहँदैन । यो अशैक्ष अवस्था हो ।

१३) यो अक्षय सुखको अवस्था हो । यसलाई परम सुख भनिन्छ । 'निब्बानं परमं सुखं ।'

घ) चार आर्य-सत्यअन्तर्गतको

**चौथो आर्य-सत्य** (पञ्चस्कन्धबाट पूर्ण मुक्तिको उपाय) मार्ग-ज्ञान  
आर्यअष्टाङ्गिक-मार्ग / मध्यम-मार्ग / दुःख निरोधगामिनी प्रतिप्रदा  
आर्य-सत्य (मार्ग-सत्य)

सम्यक वचन	सम्यक कर्म	सम्यक आजीविका	सम्यक दृष्टि	सम्यक संकल्प
--------------	---------------	------------------	-----------------	-----------------

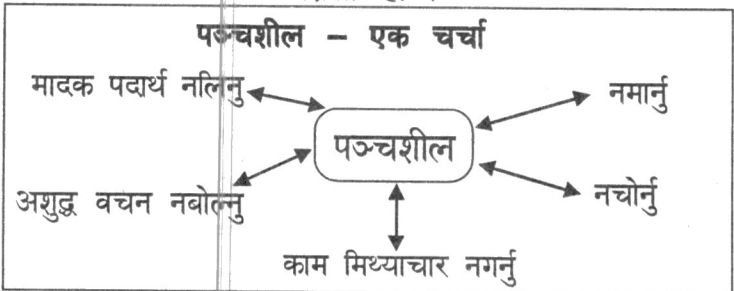
शीलस्कन्ध

प्रज्ञास्कन्ध

समाधिस्कन्ध

सम्यक स्मृति	सम्यक न्यायाम	सम्यक समाधि
-----------------	------------------	----------------

शील भनेको शरीर र वचनद्वारा गरिने कर्मलाई सुधार गर्ने शिक्षा हो ।



यसमा विक्राल भोजन नगर्ने, नाचगान सिंगारपटार नगर्ने र उच्च सैयामा नसुत्ने तीन शील थपिदा 'अष्टशील'को पालना हुन्छ ।

पञ्चशील पूर्णाङ्ग हुनेबारे जानकारी -

हत्याको पूर्णाङ्ग	चोरीको पूर्णाङ्ग	व्यभिचारको पूर्णाङ्ग	अशुद्ध वचनका पूर्णाङ्ग	मादक पदार्थ सेवनको पूर्णाङ्ग
प्राणी	वस्तु	पर पुरुष / नारी	वचन खपिमाग्ने	मादक पदार्थ
जीवित	अर्काको	प्रलोभन	वचन प्रहारको ध्येय	उपलब्धता
उद्देश्य	आकर्षण	सम्बन्ध-चेतना	असंयमता	संगत
माने चेतना	लिने चेतना	अस्वीकृति	प्रहार गर्ने चेतना	सेवनको इच्छा
माने प्रयास	प्रयास	प्रयास	वचन प्रहार	सेवन
मर्नुपछि	वस्तु लिनु	काम तमाम	दुष्परिणाम	नराम्रो प्रतिक्रिया

बुद्धले भन्नुभएको छ - 'चेतनाह, भिक्खवे, कम्म वदामि ।' अर्थात् 'हे साधकहरू, चेतनालाई नै म कर्म भन्दछु । चित्तको चेतनाविनाका वाचिक र कायिक कर्महरू वास्तविक कर्म

होइनन् ।’

आफूलाई पनि र अरूलाई पनि हितसुख हुने वाचिक कर्म र शारीरिक कर्म हुनदिनु र त्यस्तै हितकारी हुने ब्यवसाय अपनाउनु नै शीलको पालन हो । शील नै धर्मको आधारशीला हो । पहिलो शील ‘प्राणी हत्या नगर्नु’ भन्ने शील पालनमा सहायक हुने र सहायक नहुने तत्वहरू –

पाणातिपातमा सहायक हुने  
तत्वहरू

पाणातिपातमा सहायक नहुने  
तत्वहरू

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| १) आफू नै संलग्न हुनु,             | १) मैत्री / करुणा जगाउनु,      |
| २) अरूद्वारा गराउनु,               | २) बचाउन प्रयास गर्नु,         |
| ३) हत्याको समर्थन गर्नु,           | ३) हत्याको भत्सर्ना गर्नु,     |
| ४) हत्याको आदेश दिनु,              | ४) बचाउन लगाउनु,               |
| ५) हत्यामा मूक दर्शक बन्नु,        | ५) हत्यामा सामेल नहुनु,        |
| ६) मानमर्दन वा चरित्र-हत्या गर्नु, | ६) त्यागद्वारा हत्या रोक्नु,   |
| ७) आत्महत्यामा प्रेरक बन्नु,       | ७) सुरक्षा दिनु,               |
| ८) आन्तरिक पीडा / यातना दिनु       | ८) सम्यकदृष्टि जगाउनु,         |
| ९) मिथ्यादृष्टि लिनु र             | ९) दुःखको अवबोध हुनु र         |
| १०) स्थिति सिर्जना हुन सघाउनु ।    | १०) मरणानुस्मृति-भावना गर्नु । |

पञ्चशीलको भङ्ग यिनै कारणहरूको वशमा परेर गरिन्छ –

- १) मोहको जालमा अल्झेर,
- २) लोभको वशमा परेर,
- ३) क्रोधको वशमा परेर,
- ४) मिथ्यादृष्टिमा फसेर,

- ५) मिथ्या व्यवसाय अपनाएर,
- ६) बदलाको भावनाले प्रताडित भएर,
- ७) आफूलाई बशमा राख्न नसकेर,
- ८) सद्गुणलाई आत्मसात गर्न नजानेर,
- ९) मैत्री र करुणाको अभाव भएर अनि
- १०) स्व-परको भावना दृढ भएर ।

मूलतः पञ्चशीलमा दिइएका पाँच शीलमध्येको अन्तिम शील अर्थात् मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने शील भङ्ग हुनाले अन्य बाँकी सबै नै शील भङ्ग हुने हुन्छ । मादक पदार्थको सेवनले मानव मति भ्रष्ट हुन्छ । ठीक बेठीकको छ्यानपहिचान गर्ने क्षमतामा ह्रास हुन्छ र यसरी उसले नगर्ने पापकर्म केही हुँदैन । उसले हत्याहिंसा पनि गर्दछ, चोरी ठगी पनि गर्दछ, ब्यभिचार पनि गर्न भ्याउँछ, भूठ बोल्नु त उसलाई मामुली लाग्दछ । साथै चुगली वचन, कर्कश वचन र फजुल कुरा गर्नु पनि सहज हुन्छ ।

सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका यी तीन स्कन्धहरू शीलस्कन्धअन्तर्गत आउँछन् । अतः सत्य र प्रिय वचन बोल्नु, मैत्री र करुणा राखी शारीरिक कर्म गर्नु र स्व परको हितसुखलाई ध्यानमा राखी वृत्ति व्यवसाय गर्नु नै शीलको पालन हो । यी कामहरूलाई सुचारू गर्नमा व्यवधान खडा गर्ने भनेकै सुरापानले हो । सुरापानको कारणले मति बिग्रन्छ र मति विग्रेपछि उसको वचनबाट र शरीरबाट राम्रो र अर्थपूर्ण कर्म हुन सक्दैन अनि शीलरूपी धरतिमा भुईँचालो जान्छ ।

शीलको सम्बन्धमा थप कुराहरू पनि जानिराखौँ -

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

५१

- शील भनेको समष्टिगत रूपमा बुद्ध-शिक्षानुसार पालन गरिनुपर्ने सदाचारका नियम तथा अभ्यास हुन् ।
- शील दुई प्रकारले ईसाइ धर्मसँग भिन्न छ । एक, ईसाइ धर्ममा यसो गर्नु, त्यसो नगर्नु भनी आदेशको रूपमा बताइएका हुन्छन् र पालना नगरेमा दण्डको भय देखाइएका हुन्छन् भने बुद्ध-शिक्षामा ती आदेशात्मक रूपमा नभई पालक आफूले नै स्वीकृति जनाई पालन गर्ने प्रण गरेका हुन्छन् ।
- बुद्ध-शिक्षामा शीललाई सिफारिसका रूपमा दिइएको छ, न कि करकापको रूपमा । यसको अर्थ ब्यक्तिले आफ्नो बुद्धिलाई उसको पालनमा उपयोग गर्न सक्दछन् । दोस्रो, शीलले भावनासँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ न कि ग्रन्थसँग ।
- सामान्य गृहस्थले प्रायःजसो पञ्चशीलको पालना गरे पुग्छ तर उपोसथका दिनहरूमा अष्टशीलको पालना गर्न सक्दछन् । भिक्षुहरूले जम्मा २२७ नियमको पालना गर्नुपर्दछ भने भिक्षुणीहरूले जम्मा ३११ नियमको पालना गर्नुपर्दछ ।
- शील भनेको काय र वचनमार्फत् अकुशल कर्म नगर्ने प्रण गर्नु हो ।
- पञ्चशील, अष्टशील वा दसशील लिई गर्नुपर्ने प्रणहरू यिनै हुन् -
  - क) जीवलाई दुःख दिनुवाट विरत रहने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,
  - ख) अर्काको वस्तु नदिई नलिने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,
  - ग) काम मिथ्याचार नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,



- घ) मिथ्या वचन नबोल्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 ङ) मतिभ्रष्ट गर्ने मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 च) विकाल भोजन नलिने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 छ) नृत्यादि गीत, वाद्य-वादन र न्यङ्गादि नाट्य मञ्चन नहेर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 ज) माला, गन्ध, लेपन र सिंगारपटार नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 झ) उच्च आसन र सयनासन प्रयोग नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण,  
 ञ) सुनचाँदी वा द्रव्यादि वा रूपियाँ पैसा नछुने वा नलिने शिक्षा राम्ररी पालन गर्ने प्रण ।

**द्रष्टव्य - अष्टशीलमा (छ) र (ज) को शील एउटैमा गाभिन्छ र (झ) को (ज) मा सर्थ ।**

पञ्चशील भनेको एक प्रकारले आत्म-प्रशिक्षण नै हो । आफूलाई सही पहिचान गरी आफूलाई अन्य प्राणीहरूसरह ठानी आफूलाई सुख शान्ति चाहिएजस्तै अरूलाई पनि सुख शान्ति दिनुपर्छ र अरूको सुख शान्ति हरण गर्नुहुँदैन बरू रक्षा गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई आत्मसात गरी त्यहीअनुरूप आफूलाई प्रयुक्त गर्ने प्रशिक्षण लिनुको अर्को नाउँ नै शील सदाचारको पालन हो ।

शरीर र वचनले शुद्ध कर्म गर्नु सम्यक शील हो । मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु र मानसिक कर्म सुधारी मनलाई निर्मल पार्दैलैजानु सम्यक समाधि हो । अनि मनमा थन्किरहेका राग, द्वेष र 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

मोहका संस्कारहरूलाई जरेँदेखि उन्मूलन गरी दुःखबाट मुक्त पान उपयुक्त र अपरिहार्य औजारस्वरूप काम गर्ने तत्व प्रज्ञा हो । राग, द्वेष र मोहरूपी विकारहरूको एक आपसमा बलियो समन्वयात्मक सम्बन्ध छ । त्यो सम्बन्धलाई जान्नुपर्छ र त्यसलाई खुकुलो पार्दै अन्ततः पूर्णरूपले चुँडाल्ने काम हामीबाट हुनुपर्दछ ।

शील नभए समाधि सुदृढ हुँदैन । समाधि भए प्रज्ञा विकसित हुँदैन अनि प्रज्ञा विकसित नभए रागादि विकारहरूको शमन हुँदैन । रागादि विकार नहटी दुःखको जरा उन्मूलन हुँदैन । भव-बन्धनबाट मुक्ति मिल्दैन । संसार-चक्र वा दुःख-चक्रमात्र घुम्ने काम भइरहन्छ र त्यस चक्रमा हामी जन्मजन्मान्तरसम्म घुमिरहनुपर्ने बाध्यता रहन्छ ।

## शीलस्कन्ध

(शरीर र वचनको कर्म शुद्ध गर्नु शीलको काम हो ।)

यस अन्तर्गत तीन अङ्ग समावेश छन्

१) सम्यक वचन २) सम्यक कर्म र ३) सम्यक आजीविका ।

सम्यक वचन भनको आफूलाई र अरूको हित सुख वृद्धि हुनेगरी गरिने वचनको कर्मलाई सम्यक बनाउनु हो । चार किसिमले वचनलाई सम्यक बनाउन सक्छौं १) मिथ्या कुरा नगरेर २) चुक्ती लगाउने काम नगरेर ३) कर्कश बोली नबोलेर ४) नचाहिँदो बकवास कुरा नगरेर । अथवा यसलाई यसरी भनौं – सत्य वचन बोलेर, मेलमिलाप हुने कुरा गरेर, प्रिय वचन बोलेर अनि आवश्यक र अल्प वचन बोलेर । अर्थात् यसलाई यसरी पनि भन्न सकिन्छ – यस्तो वचन बोल्नु पर्छ जसबाट आफ्नो साथै अरूको मन प्रशन्न

होस्, विषादले नभरियोस् ।

सम्यक कर्म भनेको शरीरमार्फत गरिने कर्म सम्यक बनाउनु हो । तीन किसिमले शरीरको कर्मलाई सम्यक बनाउन सक्छौ । १) प्राणी हत्या नगरेर २) चोरी ठगी नगरेर ३) ब्यभिचार नगरेर । यसमा मद्यपान नगरेर भनेर अर्को बुँदा पनि थप्न सकिन्छ । यसलाई यसरी भनौं – करूणा राखेर, दान-प्रदान गरेर, अरूका श्रीमान् वा श्रीमतीलाई दाजुभाई दिदीबहीनी ठानेर । अर्थात् यसलाई यसरी पनि भन्न सकिन्छ – यस्तो कर्म गर्नुपर्छ जसबाट आफ्नो साथै अरूको हित सुख होस्, जीवनमा खुसियाली छाओस् ।

सम्यक आजीविका भनेको यस्तो रोजगार वा वृत्ति-व्यवसाय अपनाउनु हो जसबाट आफ्नो साथै ग्राहकको हित सुख होस् । अपनाउन नहुने व्यवसायहरूमा

- |                           |                       |                     |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| १) विष बेच्नु             | २) प्राणी बेच्नु      | ३) हतियार बेच्नु    |
| ४) मासु बेच्नु            | ५) मादक पदार्थ बेच्नु | ६) माछा मारी बेच्नु |
| ७) शिकार खेल्नु इत्यादी । |                       |                     |

अन्य राम्रा भनिएका व्यवसायहरू पनि चित्तको चेतना शुद्ध पारी, ठगी नगरी आफ्ना अन्नदाता ग्राहकवर्गको हित चिताई व्यवसाय गर्नुपर्छ ।

### समाधिस्कन्ध

(मनलाई तह लगाउनु र निर्मल पार्नु सम्यक समाधिको काम हो ।)

यस अन्तर्गत पनि तीन स्कन्ध समावेश छन्

- |                 |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|
| १) सम्यक स्मृति | २) सम्यक न्यायाम | ३) सम्यक समाधि । |
|-----------------|------------------|------------------|

सम्यक स्मृति भनेको आफ्नो शारीरिक गतिविधि, चित्तको अवस्था र गतिविधि, शरीरमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरू र धर्मताहरूलाई अनुपश्यना गर्नु हो । अर्थात् तिनप्रति सजग, सतेत र जागरूक रहनु हो । बेहोसीमा, प्रमादमा वा विवेकशून्य अवस्थामा कुनै पनि काम शरीर, मन वा वचनबाट नगर्नु हो । होसपूर्वक कर्म सम्पादन गर्नु हो ।

सम्यक व्यायाम भनेको मनको कसरत हो । मनमा उठेका नराम्रा भावनाहरूलाई शरीर र वचनमार्फत व्यक्त हुन नदिई तिनीहरूलाई रोक्न प्रयत्न गर्नु हो । मनमा उठेका राम्रा भावनाहरूलाई शरीर र वचनमार्फत व्यक्त गर्नु वा तिनीहरूलाई सम्बर्द्धन गर्न प्रयत्नशील हुनु हो । आफूसँग नभएका नराम्रा कुराहरूलाई उत्पन्न हुनुबाट रोक लगाउन प्रयत्नशील हुनु हो र आफूसँग नभएका राम्रा र हितकारी कुराहरूलाई भित्र्याउन प्रयत्नशील हुनु हो । यसरी नराम्रा कुरालाई भित्रबाट पनि बाहिरबाट रोक लगाउनु र राम्रा कुरालाई भित्रबाट पनि बाहिरबाट पनि संग्रह र सम्बर्द्धन गर्नमा प्रयत्नशील हुनुलाई नै सम्यक व्यायाम भनिन्छ । अर्थात् ४ प्रकारले मानसिक व्यायाम गरिनुपर्दछ -

- क) गरिसकेका अकुशललाई दिसिदिन प्रयत्न गर्नु ।
- ख) आफूबाट अकुशल कर्म गर्दै नगर्न प्रयत्न गर्नु ।
- ग) नगरिएका कुशल कर्म उत्पन्न गर्न र सम्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु ।
- घ) गरिसकेका कुशल कर्मलाई अझ बढाउँदै लग्न प्रयत्न गर्नु ।

सम्यक समाधि भनेको मनलाई एउटै आत्मम्वनमा टिकाई

जस्ताको तस्तै बिना कुनै इच्छा, आकांक्षा, द्वेष, दुर्भाव राखी साक्षीभावले निरीक्षण गर्नु हो । यसरी राग, द्वेष र मोहविहीनको आलम्बनमा मनलाई सजग, सचेत र एकाग्र बनाई मनलाई निर्मल पार्ने कामको सम्पादन सम्यक समाधि मार्फत् मात्र सम्भव हुन्छ । एकाग्रतालाई मात्र सम्यक समाधि भनिंदैन । यस्तो समाधिले त राग, द्वेष र मोहलाई हावा दिने काम गर्न पनि सक्दछ । सम्यक समाधिमा राग, द्वेष र मोहको कुनै स्थान रहँदैन । त्यसैले सम्यक समाधिले मात्रै मनलाई नयाँ राग, द्वेषको संस्कारलाई बन्न दिंदैन साथै पुराना संस्कारहरूको क्रमशः क्षय हुन गई मन निर्मल हुन्छ । यही नै विशुद्धिको मार्ग हो भनिएको छ । यहाँ हामीले यसरी पनि बुझ्नुपर्छ कि समाधि भनेको ध्यान हो र विपश्यना भनेको ज्ञान हो ।

### प्रज्ञास्कन्ध

(परमार्थलाई देख्नु प्रज्ञाको काम हो ।)

यस अन्तर्गत दुई स्कन्ध समावेश छन्

१) सम्यक दृष्टि र २) सम्यक संकल्प ।

सम्यक दृष्टि भनेको ठीक धारणा ग्रहण गर्नु हो । धारणा वा मान्यता सम्यक हुनुपर्छ । मिथ्या धारणा वा मान्यता भए संकल्प ठीक हुँदैन । गलत संकल्प भएमा गलत वचन हुन्छ र गलत कर्म गर्न भ्याइन्छ । गलत कर्मबाट गलत व्यवसाय अपनाइन्छ । गलत आलम्बनमा मन एकाग्र हुन्छ । गलत कुरामा प्रयत्नशील रहन्छ र मिथ्या समाधिमा चित्त लाग्दछ । यसरी सबै कुरा गलत हुन पुग्दछ । भन्नुपर्दा सम्यक दृष्टि आँखासरि हो भने सम्यक संकल्प गोडासरि हुन् । दुवै एकअर्काका पुरक हुन् ।

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

५७



## सम्यक दृष्टि

- ▶ यसले अन्य मार्गलाई निर्देशन दिने हुनाले यसलाई पहिलो स्थान दिइएको हो ।
- ▶ सम्यक दृष्टि अन्य मार्गका लागि अधि बढ्न बाटो देखाउने आँखासरि हो ।
- ▶ यात्राको लागि मार्गमा राम्ररी पाइला चाल्न ठीक जानकारी र बुझाइ यसले दिन्छ ।
- ▶ भित्री यात्रा चलाउन र सही कार्यान्वयन हुन दिन मार्ग निर्देशन चाहिन्छ ।
- ▶ यसद्वारा चार आर्यसत्यलाई सहोरूपले बुझ्न सकिने भनी परिभाषित गरिएको छ ।
- ▶ जीवन दुःखमय छ र यस दुःखबाट त्राण पाउन सही ज्ञान वा धारणा चाहिन्छ ।
- ▶ जीव पञ्चस्कन्धले निर्मित छ जुन प्रतिक्षण बदलिरहन्छ । यसको कारण आफ्नै मनको अभ्यन्तरमा मौजुद हुन्छ, बाहिर कहीं हुँदैन । यसबाट मुक्ति पाउन आठ अङ्गसहितको मार्गको अवलम्बन गरिनुपर्दछ ।
- ▶ यसले दुःख, दुःखको समुदय, दुःखको निरोध र दुःखको निरोध गर्ने मार्गलाई छर्लङ्ग बुझाउँछ । यसले हामीमा भएका मिथ्या धारणालाई हटाई सम्यक ज्ञान जगाइदिन्छ ।

मूलतः यसले यी तीन सत्ययुक्त विषयबारे सम्यक ज्ञान जगाउँछ -

क) कर्म र कर्मफलको यथार्थ ज्ञान ।

ख) अनित्य, दुःख र अनात्माको यथार्थ ज्ञान ।

ग) आर्य-सत्यबारेको यथार्थ ज्ञान ।

## सम्यक संकल्प

यसको अर्थ ठीक उद्देश्य, ठीक आकांक्षा, ठीक निर्णय, ठीक निश्चय, ठीक अठोट वा ठीक विचार हो । यो सम्यक दृष्टिको उपज हो भनौं अथवा यसले सम्यक दृष्टिलाई उत्पन्न गराउँछ भनौं, यो मार्गाङ्गको अवलम्बन गर्नेले मिथ्या धारणा र अकुशल विचारहरूलाई तिलाञ्जली दिन्छ ।

यो तीन प्रकारको हुन्छ - नैष्कर्म्य संकल्प, अन्यापाद संकल्प र अविहिंसा संकल्प । तीन प्रकारका मिथ्या संकल्प पनि हुन्छन् । ती हुन् - कामच्छन्द, न्यापाद र हिंसा । सम्यक संकल्पले यी तीन प्रकारका मिथ्या संकल्पलाई प्रहाण गर्दछ । सम्यक संकल्पमा - कामाच्छन्दलाई प्रहाण गर्ने त्याग-धर्म, न्यापादलाई प्रहाण गर्ने मैत्री-धर्म र हिंसालाई प्रहाण गर्ने करुणा-धर्म संलग्न हुन्छन् । यी तीन धर्मलाई अपनाउने अन्तरमनदेखिको अठोट हुनुपर्दछ ।

यसले सम्यक दृष्टिको अनुशरण गर्ने हुनाले हामी भौतिक सुख सम्पत्ति, अधिकार र यशकीर्तिलाई कुनै महत्त्व नदिने निर्णयमा पुग्छौं । अरू पनि यस्तै दुःखको फन्चामा परिरहेको देखेर मैत्री र करुणा जगाउने काम पनि यसले गर्दछ । अब यसकै माध्यमले अन्य मार्गाङ्गहरूलाई कार्यरूपमा परिणत गरिने पक्षलाई पनि बुझ्न सकिन्छ ।

- सम्यक दृष्टिलाई यथार्थरूपमा बुझ्ने क्रममा मिथ्यादृष्टिलाई स्थान दिइनुहुँदैन । मिथ्यादृष्टि ६२ वटा छन् भनिन्छ तर मूलरूपमा 'बुद्ध-शिक्षा : निचाडमा'

यी तीन मिथ्यावृष्टिलाई हटाइनु जरूरी छ । ती हुन् -

**क) इस्सरनिम्मान मिच्छादिट्ठ,**

(हामीले भोग गरिरहेका सुख दुःख सबै ईश्वरले निर्माण गरेको हो । उनकै खटनपटनमा सबै घटना परिघटनाहरू घटित हुन्छन् भन्ने मिथ्या धारणा)

**ख) पुब्बकम्महेतु मिच्छादिट्ठ**

(हामीले भोग गरिरहेका सुख दुःख सबै पूर्वजन्मको कर्मको कारणले हो, अहिले कर्म गरेर केही हुने होइन भन्ने मिथ्या धारणा)

**ग) अहेतुक मिच्छादिट्ठ**

(हामीले भोग गरिरहेका सुख दुःख सबै विना कारण हुन्छ । यसको कारण केही हुँदैन । सबै अकस्मात घटित हुन्छन् भन्ने मिथ्या धारणा)

- साथै कर्म र कर्मफलमा पनि विश्वास हुनुपर्दछ । जसरी अपथ्य खाना खाए पेट दुख्छ र अनावश्यक रूपमा दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ त्यस्तै अकुशल कर्म गरेमा त्यसको नमिठो वा विषाक्त फल भोग्नुपर्ने हुन्छ । जसरी विषको बीज रोपे विष नै फल्छ र खाएमा त्यसले प्राण नै हरण गर्दछ । आँपको बीउ रोपे मिठो आँप खान पाइन्छ त्यस्तै कुशल कर्म गरेमा सुखरूपी मिठो फल चारन्न पाइन्छ ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा पनि काम गराइनुसारको नतिजा आउने र त्यसबाट हामीले सुखद् वा दुःखद् चित्त स्थितिको सामना गर्नुपर्ने कुरालाई नजरअन्दाज गर्न सक्दैनौं ।

कर्म भन्नाले पूर्वजन्मको कर्ममात्र हो भनेर सम्झन हुँदैन । पूर्वजन्मको कर्मको फलस्वरूप मानिसले सुखद् वा दुःखद् परिवेसमा जन्म पाउँछ तर सुखद् परिस्थितिलाई कायम राख्ने वा सम्बर्द्धन गर्ने र दुःखद् परिस्थितिबाट उम्कने र सुखद् परिवेसको निर्माण गर्ने काम त वर्तमानको कर्मद्वारा सम्भव हुन आउँछ । यो कुरा ब्यक्तिको प्रयत्न, ज्ञान, सीप, तालिम इत्यादिमा निर्भर रहन्छ । सबैकुरा पूर्वजन्मको फलबाट नै भएको हो भनेर नीच मारेर वस्नुहुँदैन । यस्तो धारणा पनि मिथ्यादृष्टि हो भन्ने कुरा माथिको कथनबाट पनि हामीले बुझिसकेका छौं ।

यी नै तीन स्कन्धहरू - शीलस्कन्ध, समाधिस्कन्ध र प्रज्ञास्कन्धको सम्यक अभ्यास नै 'सही धर्म अर्थात् सद्धर्म'को अभ्यास हो । यसमा कुनै जातिभेद, वर्णभेद, लिङ्गभेद र साम्प्रदायिकताको भेद रहँदैन । सही धर्म नै सार्वजनिक, सार्वकालिक र सार्वदेशिक हुन्छ । मानव मात्रको कल्याण समाहित हुन्छ यसमा !

## चौथो आर्य-सत्य सम्बन्धमा उपसंहार

चौथो आर्य-सत्यलाई आर्य 'अष्टाङ्गिक-मार्ग' वा 'निर्वाण-मार्ग' वा 'मध्यम-मार्ग' भनिन्छ । आठवटा मार्गाङ्गसहितका हुनाले आर्य 'अष्टाङ्गिक-मार्ग' भनिएको हो । दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणसम्म पुग्नुपर्ने मार्ग भएकाले यसलाई 'निर्वाण-मार्ग' भनिएको हो । सुखमा नमात्तिकन र दुःखमा नआत्तिकन संयम र धैर्यताका साथ दुई अतिमा नगएर बीचको बाटो भई समतामा हिंड्नुपर्ने मार्ग हुनाले यसलाई 'मध्यम-मार्ग' भनिएको हो ।

भगवान बुद्धले दुःखमा पिल्सिरहेका सत्वप्राणीहरूमाथि अनन्त अनुकम्पा राख्नुभई सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्ति दिलाउन उपदेश भएको धर्म हो यो – आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग । बारम्बार संसारमा जन्म लिई मृत्युमा प्राप्त भई अनेक प्रकारले दुःखको सागरमा डुबुल्की माई आँसुको घुट्को पिई हरदम सकसमा जीवनको भारी सक्ती नसक्ती बोक्दै हिँड्नुपर्ने बाध्यताको कारणको निवारणको लागि बताउनुभएको यस धर्मलाई पूर्वाग्रह नराखी अनुशरण गर्नु सबैको लागि हितकर एवं कल्याणकारी हुन्छ । यसलाई महौषध ठानी आत्मसात गर्नुपर्छ ।

चार आर्य-सत्यको यथार्थ अवबोधमा भव-रोगको कारण अविद्याको पर्दा हटाउन सकिन्छ र पुनः पुनः यस संसारमा पदार्पण गर्न नपर्ने गरी जन्म, जरा, न्याधि र मरण दुःखबाट सदाको लागि मुक्त हुने मार्ग भेटिन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक-मार्गलाई संक्षेपमा बुँदागतरूपमा सम्भनको लागि निम्न तालिकाले पनि पर्याप्त सहयोग पुऱ्याउने छ –

शील-स्कन्ध	समाधि-स्कन्ध	प्रज्ञा-स्कन्ध
१) कल्याणकारी	४) कल्याणकारी	७) कल्याणकारी
वचन	स्मृति	धारणा
सत्य वचन, बोल्नु,	काय-स्मृति,	कर्म र कर्मफलमा विश्वास हुनु,
प्रिय वचन बोल्नु,	वेदना-स्मृति,	यथाभूत ज्ञान हुनु,
मैत्री वचन बोल्नु	चित्त-स्मृति	सही मार्गको ज्ञान हुनु ।
चाहिने मात्र बोल्नु	धर्म-स्मृति	(सही देख्नु बुझ्नु)



२) कल्याणकारी कर्मान्त	५) कल्याणकारी प्रयत्न	८) कल्याणकारी संकल्प
हत्या हिंसा नगर्नु, चोरी ठगी नगर्नु, काम मिथ्याचार नगर्नु र मादक पदार्थ नलिनु (थप)	अनुत्पन्न अकुशलमा रोक, उत्पन्न अकुशलको त्याग, अनुत्पन्न कुशलको प्रकटीकरण र उत्पन्न कुशलको कार्यान्वयन ।	अहिंसा-संकल्प, (करुणा-धर्म) अद्वेष-संकल्प (मैत्री-धर्म) र त्याग-संकल्प । (त्याग-धर्म) सही चिन्ताउनु वा सोच्नु ।
३) कल्याणकारी जीविक्र	६) कल्याणकारी समाधि	
प्राणी नबेच्नु, विष नबेच्नु, मासु नबेच्नु, हतियार नबेच्नु, मादक पदार्थ नबेच्नु	प्रथम (वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता) द्वितीय - विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता) तृतीय - (प्रीति, सुख र एकाग्रता) चतुर्थ (सुख र एकाग्रता) पञ्चम - (उपेक्षासहितको एकाग्रता)	

यी आठ मार्गाङ्गहरूको अनुशरण र अवलम्बन गरेरै दुःखका कारणहरूको उन्मूलन हुन गई दुःख निरोधको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार हुनमा अचुक सम्भाव्यताको उजागर हुनजान्छ र जन्म-मरणको कुत्सित चक्रबाट अथवा सम्पूर्ण दुःख-वन्धनबाट सर्वथा मुक्त

हुन सकिन्छ ।

धर्मको महत्ता खडा हुने आधारमा शील, समाधि र प्रज्ञा भनी शीलस्कन्धलाई प्रथमतः विवेचना गरिए तापनि कार्यगत प्राथमिक महत्त्वको आधारमा प्रज्ञास्कन्धलाई पहिलो स्थानमा राखिएको छ । माथि उल्लेख गरिसकिएको भए तापनि अब प्रज्ञास्कन्धमा आउने दुई मार्गाङ्गको संक्षिप्तमा थप जानकारी प्रस्तुत गरिन्छ -

कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र स्थितिवारे सही रूपमा बुझ्ने काम सामान्य ज्ञानले हुँदैन । त्यसको लागि यथार्थ ज्ञानको अथवा अनुभवजन्य ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ । प्रज्ञा भनेको कुनै पनि विषयको प्रत्यक्ष ज्ञान हो । विषयलाई परमार्थरूपमा जे जस्तो छ त्यस्तै बुझ्न दिने प्रज्ञाको काम हो । प्रज्ञाको विकास गर्न सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प दुई मार्गाङ्गको अनुशरण वा भाविता गर्नुपर्दछ ।

‘सम्यक समाधिबारे थप जान्नु बुझ्नुपर्ने केही आधारभूत कुराहरू -

- ❖ समाधि भनेको मनको एकाग्रता हो ।
- ❖ समाधिमा भूत र भविष्यमा रमण गर्ने कुरा आउँदैन । यो फगत वर्तमानमा रमण गर्ने जोहो हो ।
- ❖ मानिसको मन कि त भूतकालमा कि त भविष्यकालमा डुल्ने गर्दछ । यसैले मानिसलाई हर्दम चिन्तित बनाउँछ । बाँच्नुपर्ने त वर्तमानमा हो । वर्तमानमा जे जस्तो गरिन्छ, त्यसैको फल उसले भोग्दछ ।
- ❖ भूतकालको सुख सम्भरेर मानिस त्यस्तै सुखको चाहनामा लालायित रहन्छ । भूतकालको असफलता सम्भरेर आफूलाई धिकाछ र

पश्चात्तापमा दुब्ध अनि दुःखमा परेको सम्भेर आङ्ग सिरिङ्ग पार्दछ । भविष्यमा हुने सुखको कल्पनामा न्याल कादछ । मनको पुलाउ पकाउँछ र खान नपाउँदै भल्यास्स हुन्छ । फेरि दुःख र असफलता हुने अवस्थाको कल्पनामा भयभीत र चिन्तित पनि हुन्छ ।

- ❖ मानिसको आफ्नो समय भनेको त आफ्नो वशमा लिन सकिने समय वर्तमान हो । वर्तमान आफ्नो हात परेको मूल्यवान वस्तु हो । यसको सदुपयोग हुनुपर्छ ।
- ❖ सम्यक समाधि भनेको वर्तमानलाई सदुपयोग गरी जन्मजन्मान्तरका दुःखका कारणहरू निखार्न वा मुक्ति निर्वाणतिर बढ्न प्रयोग हुने कल्याणकारी औजार हो ।
- ❖ मनको एकाग्रता समाधि हो तर के मा एकाग्रता ? मन त रागमा पनि द्वेषमा पनि एकाग्र हुन सक्दछ । यो त सम्यक समाधि होइन । विरालोले मुसा ताकेको बेलाको जस्तो वा ब्याधाले चरा ताकेको बेलाको जस्तो एकाग्रता सम्यक समाधि होइन ।
- ❖ समाधि दुई प्रकारका हुन्छन् - लौकिक र लोकुत्तर । लौकिक समाधि राग द्वेषमा मुछिएको हुन्छ र लोकमा मात्र सीमित रहन्छ तर लोकुत्तर समाधि राग द्वेषको हिलोवाट माथि उठी लोकबाट उतीर्ण भएर निर्वाण साक्षात्कार गर्नमा मद्दतगार सावित हुन्छ ।
- ❖ सम्यक समाधि लोकुत्तर समाधि हो । वर्तमान क्षणलाई लोक निर्माण हुने तत्वदेखि अलग राखेर सत्ययुक्त आलम्बनमा मनलाई स्थिर राख्नु हो ।
- ❖ चंचल मनलाई नियन्त्रण गर्नमा र निर्मल गर्नमा वर्तमान समयलाई ठीकसित प्रयुक्त गर्नुपर्दछ । यसैले मात्र मनमा संचित ल्केशलाई

धुन र परखाल्ना सघाउँछ । यो कामको लागि सम्यक समाधिको अभ्यास गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

- ❖ भगवान बुद्धले मनलाई वशमा राख्न भनी ४० प्रकारका ध्यानका आलम्बनहरू सिकाउनुभयो । तीमध्ये चित्त वशमा लिन आनापान-ध्यान-साधनालाई बुद्धले उत्तम बताउनुभयो । विपश्यना-ध्यान-साधना – सत्वप्राणीहरूको चित्त विशुद्धिको लागि अचुक विधि वा उपाय यही विपश्यना ध्यानमात्र हो । चित्त एकाग्र गर्ने वा चित्तलाई वशमा लिनको लागि ‘आनापान’ हो र चित्त शुद्धिकरणको लागि ‘विपश्यना’ ध्यानको अभ्यास हो भनी उहाँ महाकारुणिक बुद्ध भन्नुहुन्छ ।
- ❖ आनापान किन उपयुक्त आलम्बन हो भने यो प्राकृतिक छ, सत्ययुक्त छ, तैरो मेरो भन्ने नभएको र सम्प्रदायको गन्धविहीन छ, सबैसँग छ र यसको सम्बन्ध मनका विकारहरूसित प्रत्यक्ष छ । विपश्यना किन उपयुक्त छ भने यसको माध्यमद्वारा पुराना वा नयाँ संस्कारहरू हेतुवश शरीरको सतहमा संवेदनाको रूपमा उब्जिंदा संवेदनालाई समतायुक्त भई यथाभूत अनुभव गरी अनित्य, दुःख र अनात्माको स्तरमा तिनमा राग वा द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी निर्जरा बनाउन सकिन्छ । फेरि मानसिक विकार उत्पन्न भए नभएको सासको गतिविधि हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ ।
- ❖ सम्यक समाधि प्रज्ञाको क्षेत्र हो । अतः अनित्य, दुःख र अनात्माको दृष्टिले पञ्चस्कन्ध वा वस्तु, ब्यक्ति वा स्थितिलाई हेरिने प्रज्ञाको विकास गरिनुपर्दछ । फेरि पञ्चस्कन्धलाई यथार्थतः बुझ्न आर्य-सत्यलाई यथार्थतः अवबोध नगरी हुन्न ।





# प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म

(कार्य-कारणको सिद्धान्त)

(दुःख समुदय र दुःख निरोध सत्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित)



संसारमा मानेको धर्म र जानेको धर्म भनी दुई प्रकारका धर्म छन् । मानेका धर्महरूमा पनि अनेक साम्प्रदायिक धर्महरू प्रचलनमा छन् । मानेको धर्मबाट प्रज्ञाको सम्बर्द्धन हुँदैन, लहैलहैमा ढोडिने काममात्र हुन्छ र निर्वाण साक्षात्कार गर्ने साधन जुदैन र हामीलाई दिग्भ्रमित गराउँछ । हामीलाई दुःखबाट सदाको लागि त्राण दिने धर्म त जानेको (ज्ञानको) धर्म हो । यो कुनै पनि सम्प्रदायमा बाँधिएको हुँदैन । सम्प्रदायमा धर्म पाईदैन, धर्ममा सम्प्रदायलाई ठाउँ हुँदैन । सम्प्रदायबाट अलग्ग रहेको धर्म सही हुन्छ र यो अनुभवजन्य हुने हुँदा यसले सीधा निर्वाणतिरको यात्रा चलाउँछ । मानेको (भनसुनको) धर्मले केही हुँदैन । जानेको (ज्ञानको) धर्म चाहिन्छ ।

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ, “धर्मलाई जान्नु परे सर्वप्रथम प्रतीत्यसमुत्पादलाई जान्नु, मलाई दर्शन गर्नु परे यथार्थ धर्मलाई बुझ्नु ।” यस आधारमा पनि हामी भन्न सक्दछौं कि धर्म जान्नुको लागि पञ्चस्कन्धलाई जान्नुपर्दछ । पञ्चस्कन्ध र तिनको स्वभावलाई



यथार्थरूपमा नवुभिकन धर्मको अवबोध हुँदैन । मिथ्यादृष्टि हट्दैन । प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मले पञ्चस्कन्धको प्रादुर्भाव, प्रादुर्भाव हुनाको कारण, पञ्चस्कन्धको निरोध र पञ्चस्कन्धको निरोध हुने उपायवारे छर्लङ्ग पार्दछ ।

‘प्रतीत्य’ = कारणले गर्दा र ‘समुत्पाद’ = उत्पन्न हुने भन्ने अर्थ लाग्छ । अतः प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मले यो कारणले गर्दा त्यो उत्पन्न हुन्छ, यो कारण हटे त्यो उत्पन्न हुँदैन भन्ने ज्ञान दिन्छ । उदाहरणको लागि — अविद्याको कारणले संस्कारको बन्दछ र पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति हुन्छ । त्यस्तै अविद्या नरहे संस्कार बन्दैन र पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति पनि हुँदैन । पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो । दुःखको यथार्थ बोध नभई प्रज्ञा विकसित हुँदैन ।

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म के हो ?

- ❖ कारण जुरेर पहिले हुँदै नभएको पदार्थ उत्पन्न हुने धर्मलाई ‘प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म’ भनिन्छ जस्तै आकाशबाट असिना पानी वर्षनु, आगोबाट धुँवा उठ्नु, पानीबाट बाफ उठ्नु, विरुवामा फूल फुल्नु र रूखमा फल लाग्नु, इत्यादि ।
- ❖ अविद्याबाट संस्कार, संस्कारबाट प्रतिसन्धि-विज्ञान भएर पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति भएर जन्ममरणदि धर्महरू उत्पन्न हुने धर्म-स्वभावलाई ‘प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म’ भनिन्छ ।
- ❖ कुनै एक कारणबाट कार्य हुन गई उक्त कार्यबाट अर्को कारण उत्पन्न हुँदै कार्य-कारणको श्रृंखला बन्दैजाने धर्म ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ हो ।

- ❖ लोकोत्तर मार्गमा लम्कन र दुःख-चक्रवाट उतीर्ण हुन 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'को अवबोध हुनु नै पर्वछ ।
- ❖ सही धर्म बुझ्नु छ भने 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'लाई प्रथमतः बुझ्नुपर्दछ ।
- ❖ 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म' बुझेको छैन भने विपल्लास-धर्मले ग्रसित पार्दछ । विपल्लास-धर्म भनेको गलतलाई सही देख्ने धर्म हो । यसबाट सत्काय दृष्टिले फस्टाउने मौका पाउँछ जुन निर्वाणको विपरित हो ।
- ❖ के कारणले जरामरणादि दुःखमा पिल्सिनुपर्ने हुन्छ त भनी विचार्य सिद्धार्थ गौत्तमले जन्मबाट मरण हुन्छ, भव बन्नाले जन्म हुन्छ, उपादानको गाँठो कस्नाले भवको निर्माण हुन्छ, तृष्णाको कारणले उपादानको गाँठो कसिन्छ, वेदनाको कारणले तृष्णा जाग्दछ, स्पर्शको कारणले संवेदना जाग्दछ, ६ इन्द्रियहरूका कारणले स्पर्श हुन्छ, चित्त र शरीर (नामरूप) हुनाले ६ इन्द्रिय सम्भव भएका हुन्, प्रतिसन्धि-चित्त (विज्ञान) को कारणले नामरूप सम्भव भएको हो, पूर्वसंस्कारको कारणले प्रतिसन्धि-चित्तको उत्पत्ति भएको हो र अविद्याको कारणले संस्कार बनेको रहेछ भन्ने ज्ञान बोधिवृक्षको मूलमा बसी 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'को विदर्शना गरेका हुन् । यस ज्ञानको लगत्तै उनी 'बुद्ध' कहलिए ।
- ❖ जीवन धारण गर्नुपर्ने कारण, कारणमाथिको कारणबाट प्रभाव, प्रभावमाथिको प्रभाव परी पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति कसरी हुन्छ र कसरी पञ्चस्कन्धको धारणबाट उन्मुक्ति पाइन्छ भन्नेबारे र

दुःखको सम्बन्धन कसरी हुनजान्छ भन्नेबारे भगवान बुद्धले 'प्रतीत्यसमुत्पाद'को सिद्धान्त'मार्फत् प्रष्टयाउनुभएको छ । यसमा अनुलोम खुड्किलामार्फत् पञ्चस्कन्धको प्रादुर्भाव हुने र प्रतिलोम खुड्किलामार्फत् पञ्चस्कन्धबाट छुट्कारा पाइने जोहो भएको पाउँछौं ।

### अनुलोम खुड्किला

- क) अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ ।  
यसबाट पुण्य वा पाप गर्ने व्यक्ति हुन्छ भन्ने आत्मदृष्टि हटेर जान्छ ।
- ख) संस्कारको कारणले प्रतिसन्धि विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ ।  
यसको अर्थ एक भवबाट अर्को भवमा जाने आत्मा नामको कुनै तत्व हुँदैन भन्ने बुझाउँछ ।
- ग) प्रतिसन्धि विज्ञानको कारणले नामरूप बन्दछ ।  
यसबाट विज्ञानको कारणले नामरूप (पञ्चस्कन्ध)को प्रादुर्भाव हुन्छ, मानिस, अपायलोकका प्राणी, देव, ब्रम्हा भनिने पनि हुँदैन । ती सिर्फ पञ्चस्कन्धमात्र हुन् भन्ने बुझाउँछ ।
- घ) नामरूपको कारणले ६ आयतनको उत्पत्ति हुन्छ ।  
यसबाट देख्ने, सुन्ने, गन्ध लिने, स्वाद चार्ख्ने आत्माले हो भन्ने गलत धारणालाई विस्थापित गर्दछ ।
- ङ) ६ आयतन हुनाले विषयसँग स्पर्श हुन्छ ।  
यसबाट ६ आयतन भएका कारणले मात्र स्पर्श हुन्छ, आत्माले स्पर्शानुभूति गर्दैन भन्ने तथ्य प्रष्टिन्छ ।

- च) विषयसंगको स्पर्शले प्रियाप्रिय वेदना उब्जिन्छ ।  
यसबाट सुख दुःखको अनुभव गर्ने आत्माले होइन, वेदनाले हो भन्ने सम्यक दृष्टि विकसित हुन्छ ।
- छ) प्रियाप्रिय वेदनाको कारणले तृष्णा उब्जिन्छ ।  
संवेदनाको कारणले नै तृष्णाको उत्पत्ति हुन्छ । मन पराउने नपराउने आत्माले होइन भन्ने तथ्यको उजागर यसले गर्दछ ।
- ज) तृष्णाको कारणले उपादान वा कसिलो आसक्ति बन्दछ ।  
यसबाट पनि रूप, शब्दादिलाई आत्माले जकड्छ भन्ने मिथ्या धारणालाई हटाउन्छ ।
- झ) उपादानको कारणले अर्को भवको कारण तयार हुन्छ ।  
यसबाट आत्माले गर्ने कुशल अकुशल कर्मले गर्दा आत्मा भवहरूमा विचरण गर्दछ भन्ने मान्यताको खण्डन गर्दछ ।
- ञ) भवको कारणले पुनर्जन्म लिनुपर्ने हुन्छ ।  
प्राणी जन्मने कारण ब्रम्हाजीले सृष्टि गरेर होइन । आसक्तिको कारणले भव निर्मित भई भवको कारणले जन्म लिनुपर्ने हुन्छ । कुनै अन्य कारणले प्रभावित भएर होइन भन्ने तथ्य यसले उजागर गर्दछ ।
- ट) जन्म लिनुपर्ने कारणले जरा, ब्याधि, मरणादि दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ ।  
जन्म भएको कारणले नै ब्याधि जरा मरणादि दुःखहरूको प्रादुर्भाव हुने हो । आत्माको वा ईश्वरीय खेल होइन भन्ने कुरा यसले प्रष्ट पार्दछ ।

ठ) साथै अनेक दुःख, चिन्ता, शोक, आपद, विपद र अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

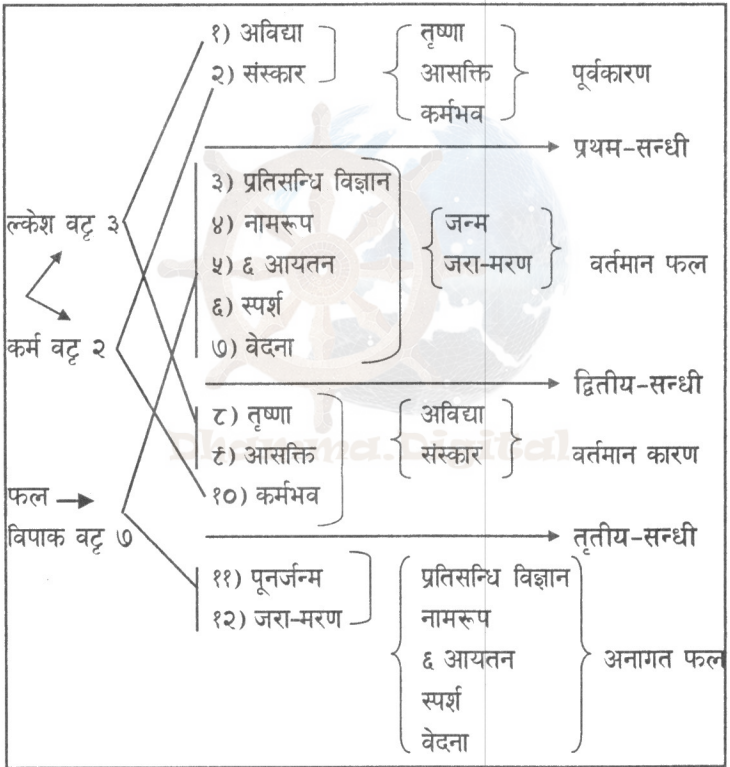
### प्रतिलोम खुड्किला

सम्पूर्ण दुःख-वन्धनको जडको रूपमा अतीतको कारणमा अविद्या र वर्तमानको कारणमा तृष्णा देखापर्दछ । अतः वर्तमान जीवनमा दुःखलाई समूल नष्ट गर्न तृष्णाको क्षय हुनु नै समाधानको उपायको रूपमा देखापर्छ । यो वर्तमान जीवन पनि भविष्यको लागि अतीत हुनेवाला भएकोले अविद्या र तृष्णालाई नै समूल उच्छेद हुनु अनिवार्य छ । यसउसले प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको प्रतिलोम खुड्किलामा पाइला चाल्नुपर्दछ । जस्तै -

- क) अविद्या हटेमा संस्कार बन्दैन ।
- ख) संस्कार नबनेमा प्रतिसन्धि विज्ञानको उत्पत्ति हुँदैन ।
- ग) प्रतिसन्धि विज्ञान नउब्जेमा नामरूपको उत्पत्ति हुँदैन ।
- घ) नामरूप नउब्जेमा ६ आयतनको उत्पत्ति हुँदैन ।
- ङ) ६ आयतन नै नभएमा विषयसँगको स्पर्श जनित हुँदैन ।
- च) विषयसँगको स्पर्श नै नभएमा वेदना उब्जिदैन ।
- छ) वेदना नै नउब्जे तृष्णाको उत्पत्ति हुँदैन ।
- ज) तृष्णाको उत्पत्ति नै नभए उपादान हुँदैन ।
- झ) उपादान नै नभए कर्मभव बन्दैन ।
- ञ) कर्मभव नै नबने जन्म लिनुपर्ने हुँदैन ।
- ट) जन्म नै लिन नपरे जरा, ब्याधि र मरण हुनुपर्ने कारण जुदैन ।

ठ) साथै अनेक दुःख, चिन्ता, शोक, आपद, विपद र अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भोग्नुपर्दैन ।

अब यिनै कुरालाई पुष्टि मिल्ने गरी 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'लाई प्रष्ट्याउन चित्रद्वारा वट्टसहित चर्चा गरिने छ -





यी १२ खुडकिलालाई ३ वट्टमा विभक्त गरेर पनि बुझ्न सकिन्छ । ती ३ वट्टहरू यिनै हुन् -

१) ल्केश वट्ट - यसमा ३ खुडकिला पर्दछन् - अविद्या, तृष्णा र उपादान । यी कर्म बनाउने आधार हुन् । यिनीहरूकै माध्यमद्वारा भवमा पदार्पण गराउने कर्महरूको निर्माण हुन्छ ।

२) कर्म वट्ट - यसमा २ खुडकिला पर्दछन् - संस्कार र कर्म भव । यी कर्महरू पञ्चस्कन्ध बन्ने आधार हुन् । यिनकै कारणले जीवले भवमा जीवन पाएको हुन्छ ।

३) विपाक वट्ट - यसमा बाँकी ७ खुडकिला पर्दछन् - प्रतिसन्धि विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श, संवेदना, पुनर्जन्म र जरा-मरणादि दुःखहरू । उपपत्ति भव पनि लिंदा ट हुन्छन् ।

फेरि हेतु फलानुसार यी १२ खुडकिलाहरूलाई ४ भागमा पनि विभक्त गरी हेर्न सकिन्छ -

क) अविद्या र संस्कार । अतीतका कारण २

ख) विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना । वर्तमान फल ५

ग) तृष्णा, उपादान र कर्मभव । वर्तमान कारण ३

घ) जन्म र जरा-मरण

(न्याधिको साथै अनेक

शारीरिक र मानसिक) दुःखहरू । भविष्यत् फल २

जम्मा १२

अब 'प्रतीत्यसमुत्पाद' सिद्धान्तमा प्रयोग भएका

शब्दहरूको अर्थलाई बुझौं -

अविद्या = चार आर्य-सत्यप्रतिको अवोधता र पञ्चस्कन्धप्रति मिथ्यादृष्टि ।

संस्कार = सत्काय दृष्टि वा मिथ्या दृष्टिको कारण गरिने कुशल एवं अकुशल कर्महरू ।

→

विज्ञान = भवमा सन्धि हुन आउने/जाने प्रतिसन्धि चित्त ।  
(वर्तमान जीवनको प्रथम चित्त) ।

नामरूप = जन्म भएपछि चित्त र शरीर संयुक्त जीवन (पञ्चस्कन्धको धारण) ।

षडायतन = शरीर धारणको कारण उत्पन्न हुने ६ आयतनहरू  
(६ इन्द्रियहरू) ।

स्पर्श = आन्तरिक ६ आयतन र बाह्य ६ आलम्बनको आपसी सम्पर्क ।

वेदना = आयतन र आलम्बनको स्पर्शबाट उत्पन्न सुखद् वा दुखद् अनुभूति ।

→

तृष्णा = सुखद् वा दुखद् अनुभूतिमा हुने प्रियप्रतिको आकर्षण वा अप्रियप्रतिको विकर्षण ।

उपादान = प्रियाप्रियप्रति अति नै लगाव हुने वा कसिलो आसक्ति हुने ।

भव = आसक्तिका कारण बनिने कर्म-भव (पुनः जन्म त्तिनुपर्ने स्थितिको सिर्जना) ।



जाति = जन्मनु, भवमा उत्पन्न हुनु, संसारमा देखिन आउनु, कर्म-भवको प्रत्यक्षीकरण ।

जरामरणादि दुःखहरू = जन्म भई बुढ्याईको कारण रूप क्रमशः परिवर्तन भई दुर्बल, शिथिल र जीर्ण हुँदै अन्ततः च्युत हुनुपर्नेवाट आउने दुःखहरू । बीचबीचमा रोगन्याधिवाट सताइनु, प्रियसँगको वियोग, अप्रियसँगको संयोग, इच्छाको अपूर्णताका कारण दुःख मान्नु, मन कुण्ठित पार्नु, रूनु, कराउनु, शोक गर्नु, विलाप गर्नु, आँसु भार्नु, सुस्केरा हाल्नुजस्ता भोग्नुपर्ने अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखहरू ।

यसलाई यसरी पनि बुझे हुन्छ -

- अविद्या - ४ आर्य-सत्यलाई यथाभूत नजानी संस्कारहरू उत्पन्न गराउने ।
- संस्कार - कुशल अकुशल कर्म बनी प्रतिसन्धि-विज्ञान उत्पन्न गराउने ।
- प्रतिसन्धि-विज्ञान - पञ्चस्कन्ध अथवा नामरूप उत्पन्न गराउने ।
- नामरूप - स्कन्धहरू आपसमा सम्बन्धित रही ६ आयतन

उत्पन्न गराउने ।

- ६ आयतन — आलम्बनहरूलाई ग्रहण गरी स्पर्श जनाउने ।
- स्पर्श — आलम्बनहरूसँग संसर्ग भई संवेदना उत्पन्न गराउने ।
- वेदना — आलम्बनहरूको अनुभूति गर्ने र तृष्णा जगाउने ।
- तृष्णा — इच्छा उत्पन्न हुने र गाँठो कस्न सघाउने ।
- उपादान — फुत्कनै नसक्ने गरी गाँठो कसी कर्मभव उत्पन्न गराउने ।
- भव — विभिन्न भवहरूमा पुऱ्याउने र जातिको कारण बन्ने ।
- जाति — नयाँ स्कन्धहरू उत्पन्न गराउने र जरामरणादिको प्रत्यय बन्ने ।
- जरामरण — स्कन्धहरूलाई जीर्णताको अवस्थामा पुऱ्याई शोकादि दुःख उत्पन्न गराई पाइराखेको भववाट च्युत गराउने ।

यी अर्थहरूलाई मनन गर्दा थाहा लाग्दछ कि सृष्टि गर्ने सृष्टिकर्ता पनि छैन, आत्मा भन्ने पनि छैन र सत्व प्राणी भन्ने पनि छैन । सबै ल्केश वट्टका कारणले कर्म वट्ट बनी तिनका कारणले उत्पत्ति भई विपाक भोगिरहेका मात्र हुन् । जब ल्केश समाप्त हुन्छ, कर्म बनिदैन र विपाक पनि भोग्न पर्दैन । भनाइको तात्पर्य हो कारण समाप्त भएपछि त्यसको प्रभाव पनि समाप्त हुन्छ । यसरी जन्मको पनि अन्त्य हुन्छ र जरा मरणादि दुःखहरूको पनि अन्त्य हुन्छ । यसैलाई दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार भनिन्छ ।

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

अब 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'लाई चित्रहरूद्वारा सुस्पष्टताका साथ बुझ्न र स्मरण गरिराख्न निम्न चित्र वा रेखांकणबाट पनि सहयोग हुने देखेर प्रस्तुत गरिएको छ । यसलाई हृदयंगम गरी लाभ लिन सकिन्छ ।

स्मरणार्थ र सुस्पष्टार्थमात्र

१) कार्य-कारणको सिद्धान्त (प्रतीत्यसमुत्पाद) का स्मरणीय

विविध पक्षहरू

- |  |   |
|--|---|
| १) अविद्याको कारणले<br>संस्कार र           | २) संस्कारको कारणले प्रतिसन्धि<br>विज्ञान,                                      |
| ३) प्रतिसन्धि विज्ञानको<br>कारणले नामरूप र | ४) नामरूपको कारणले<br>६ आयतनहरू,  |
| ५) ६ आयतनहरूको<br>कारणले स्पर्श र          | ६) स्पर्शको कारणले वेदना,   |
| ७) वेदनाको कारणले<br>तृष्णा र              | ८) तृष्णाको कारणले उपादान,  |
| ८) उपादानको कारणले<br>कर्मभव र             | १०) कर्मभवको कारणले पुनर्जन्म,  |
| ११) पुनर्जन्मको कारणले<br>जरा-मरण र        | १२) जरा-मरणको साथै अनेक<br>प्रकारका शारीरिक र मानसिक<br>दुःखहरू सम्भव हुन्छन् । |

२) हेतु र फल (कारण र कार्य) को आधारमा  
प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको विभाजन

धर्मको विभाजन

अतीत काल

२ अविद्या  
संस्कार

— — —

यी २ पूर्वहेतु हुन् ।

←—————→ प्रथम सन्धि

वर्तमान काल

८ विज्ञान  
नामरूप  
& आयतन  
स्पर्श  
संवेदना

— —

यी ५ वर्तमान फल हुन् ।

←—————→ द्वितीय सन्धि

तृष्णा  
उपादान  
कर्मभव

— —

यी ३ वर्तमान हेतु हुन् ।

←—————→ तृतीय सन्धि

भविष्यत् काल

२ पुनर्जन्म  
जरामरणादि दुःखहरू

— यी २ भविष्यत् फल हुन् ।



3) यसलाई यो चित्रद्वारा पनि प्रष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

**प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म**

संसार-चक्र

भव-चक्र

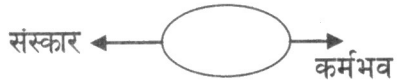
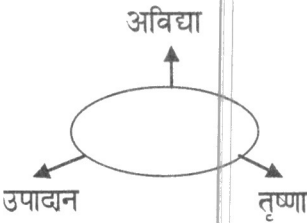


दुःख-चक्र

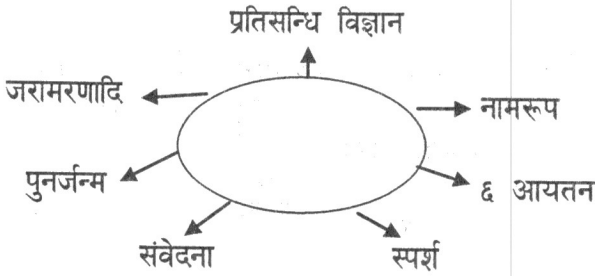
लोक-चक्र

४) तीन वट्ट (चक्र) मा विभाजित

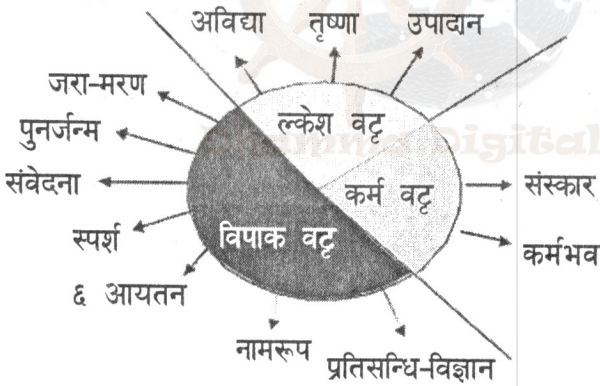
क) ल्केश वट्ट (कारण-चक्र) ३ ख) कर्म वट्ट (कर्म-चक्र) २



ग) विपाक वट्ट (फल-चक्र) ७

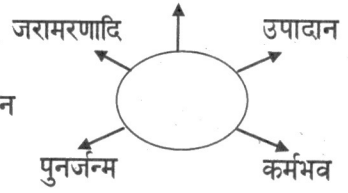
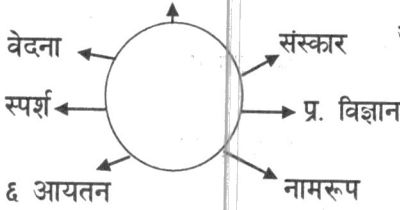


५) तीन विपाक वट्टलाई यसरी पनि बुझ्दा हुन्छ ।



६) दुई मूल कारण  
अविद्या मूल ७

— अविद्या र तृष्णा  
तृष्णा मूल ५



७) हेतु फलको हिसाबले  $४ \times ५ = २०$

अतीतका कारण - ५ - अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान  
र कर्मभव ।

वर्तमान फल - ५ - विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन,  
स्पर्श, संवेदना ।

वर्तमान कारण - ५ - तृष्णा, उपादान, कर्मभव,  
अविद्या र संस्कार ।

भविष्यत् फल - ५ - विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन,  
स्पर्श र संवेदना ।

२०

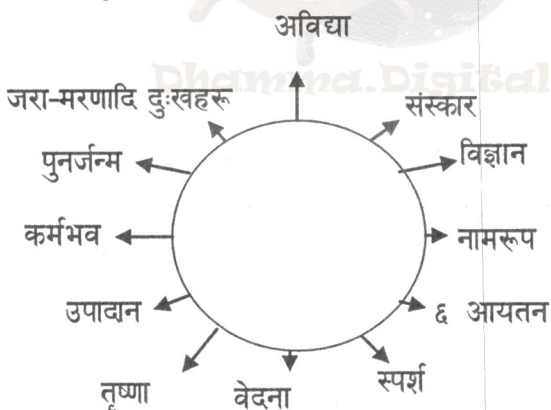
८२

“प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म”

८) तीन सन्धि र सन्धि विच्छेद

सन्धि	कुनकुनको बीचको सन्धि ?	विच्छेद कसरी ?
प्रथम सन्धि	अतीतको संस्कार र वर्तमानको प्रतिसन्धिबीचको सन्धि	संस्कारको पूर्ण क्षय ।
द्वितीय सन्धि	वर्तमानको संवेदना र वर्तमानकै तृष्णाबीचको सन्धि	संवेदनामा प्रज्ञा जगाएर ।
तृतीय सन्धि	वर्तमानको कर्मभव र भविष्यत्को पुनर्जन्मबीचको सन्धि	क्लेश एवं कर्मभवको पूर्ण क्षय ।

९) 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म' का १२ खुडकित्ताहरू



५

## पञ्चस्कन्ध सम्बन्धमा

(केही जानकारी)

- १) धर्म जान्नुपरे पञ्चस्कन्धमार्फत् जान्नुपर्छ । पञ्चस्कन्ध भनेको नै 'लोक' हो । शरीर बन्ने कारण पनि यसैमा छ, त्यो कारणको निवारण पनि यसैमा छ, निर्वाण जाने बाटो पनि यसैमा भेटिन्छ ।
- २) पञ्चस्कन्धलाई सही प्रकारले नजान्नु अविद्या हो । यसलाई सही प्रकारले जानेको बाटो – मार्ग-सत्यको ज्ञान हो । सही प्रकारले नजानेको बाटो – 'समुदय-सत्य' हो ।
- ३) पञ्चस्कन्ध भनेको दुःख-सत्य हो । समुदय-सत्य भनेको पञ्चस्कन्ध बनाउने कारण हो ।
- ४) उत्पत्ति हुने सत्व प्राणी होइन, पञ्चस्कन्धमात्र हो । खन्ध परमार्थलाई नजानिकन अविद्या हट्टै न । अविद्या नहटी निर्वाणमा पुगिन्न । पञ्चस्कन्धलाई राम्ररी जान्न नसकिएमा मिथ्या-दृष्टिको उत्पत्ति हुन्छ । जान्न सकिएमा सम्यक-दृष्टिको उत्पत्ति हुन्छ ।
- ५) धर्म बाहिर छैन, पञ्चस्कन्धमा छ । आफ्नो स्वभाव धारण

गरिरहेकालाई धर्म भनिन्छ । स्वभाव बनावटी हुँदैन । त्यसैले धर्म पनि बनावटी हुँदैन ।

- ६) कर्मको कारणले प्रतिसन्धि विज्ञानको उदय हुन्छ । त्यसमा नाम र रूप दुवै हुन्छन् । नामरूप भनेको पञ्चस्कन्ध हो । ती पनि कर्मको कारणले बन्छन् । कसैले बनाउने होइन, बनाउन पनि सक्दैन ।
- ७) चिन्नैपरे पञ्चस्कन्धलाई नै चिन्नुपर्छ । यसैबाट ल्केशलाई देख्न सकिन्छ र ल्केशबाट टाढिन सकिन्छ । ल्केश बन्ने ठाउँ नै पञ्चस्कन्धरूपी घर हो ।
- ८) पञ्चस्कन्धमा निहित ल्केश बढारेर फाल्नु छ भने आयतनरूपी ६ ढोकालाई बन्द गर । ढोका खोल्न बढार्दा बाहिरको धुलो (ल्केश) भित्रिन्छ । ढोका बन्द गरी बढार्दा हावा र धुलो भित्रिन्न ।
- ९) नयाँनयाँ उत्पत्ति हुनु — रूपस्कन्ध हो । अनित्य देख्नु — विपश्यना हो । एकै ठाउँमा राख्नु — समाधि हो । उत्पत्ति हुने — स्वभाव हो । त्यसलाई जान्ने — विज्ञान हो । अनुभव गर्ने — वेदना हो । स्वभावलाई सम्झने, थाहा पाउने — संज्ञा हो । नयाँनयाँ स्वभाव बनाउँदै गर्ने — संस्कार हो । यसरी पञ्चस्कन्धले क्रम गर्दै लगेको हुन्छ ।
- १०) पञ्चस्कन्धलाई ठीकसित देखेपछि यसप्रतिको तृष्णा मेटिँदै जान्छ । पञ्चस्कन्धसित रमाएर बसिँदैन । तृष्णा मेटिँदै गएपछि निर्वाण नजिकिँदै जान्छ ।



- ११) पञ्चस्कन्धको दोषलाई देखेर त्यसमा अनित्यता देख्न सकिएमा निर्वाणको ढोका खुल्छ ।
- १२) पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति पनि दुःख हो र विनास पनि दुःख हो । यही नै दुःख-सत्य हो ।
- १३) पञ्चस्कन्धमा प्राण भन्ने तत्व कहाँ हुँदैन । त्यसैले मर्दा प्राण गयो वा सास गयो भन्ने हुँदैन किनभने सास त छिनछिनमा आइ वा गइ नै रहेको छ, कहाँबाट आयो, कहाँ गयो ?
- १४) पञ्चस्कन्धलाई देखेपछि अनित्यलाई देखिन्छ । अनित्यलाई देख्नु नै निर्वाणतिरको गमन हो । किनभने यसबाट सत्काय-दृष्टि हट्न जान्छ र अनात्म ज्ञान पुष्ट हुन्छ ।
- १५) तृष्णा दुःख हो । निर्वाण दुःखशून्य हो । दुःखलाई जाने तृष्णारूपी आगो निभाउन सकिन्छ ।
- १६) पञ्चस्कन्धको कार्य कारणलाई नजानिकन र विचिकित्सा नहटाइकन विपश्यना हुँदैन ।
- १७) सिर्फ पञ्चस्कन्धमात्र हुन्छ — स्त्री-पुरुष, सत्व-प्राणी, पशु-पंछी, देव-ब्रह्मा भन्ने केही हुँदैन । ती सबै एकनासका छन् । सबैमा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानमात्र हुन्छ ।
- १८) पञ्चस्कन्ध कारण भएर उत्पत्ति हुन्छ, कारण बिग्रेर विनास हुन्छ ।
- १९) धर्म बुझ्नु छ भने पञ्चस्कन्धलाई जान्नु, पञ्चस्कन्धलाई जान्नु छ भने प्रतीत्यसमुत्पादलाई जान्नु । प्रतीत्यसमुत्पादलाई नबुझी हुन्न ।

- २०) पञ्चस्कन्धको स्वभावलाई ज्ञानको आँखाले हेर्नु, प्रज्ञप्ति शरीरलाई छालाको आँखाले हेर्नु ।
- २१) लोक भन्नु नै पञ्चस्कन्ध हो । लोकको अन्त्य छ वा छैन भनी सोध्दा बुद्धले छ वा छैन केही भन्नुभएन किनभने छ भनेमा निर्वाण त त्यसै मिल्ने रहेछ भनी निर्वाणको लागि काम नगर्ने हुन्छ, छैन भनेमा पनि निर्वाणप्रति वितृष्णा जगाएर निर्वाणको लागि काम नगर्ने हुन्छ ।
- २२) प्रज्ञप्तिलाई पनि मान्नेपर्ने हुन्छ । प्रज्ञप्ति हटाए पनि व्यवहारमा मिल्दैन । दुनियाँले कुरा बुझ्दैन । नामरूप अथवा पञ्चस्कन्धमात्र भनेर कसले कसलाई भनेको भनेर कसरी बुझ्ने ? सबै प्राणी सुखी होउन् भन्नेपत्थो । प्राणी नभनेर कसरी बुझ्ने ? लोकलाई बुझाउन प्रज्ञप्तिको सहायता लिनु नै पर्दछ । परमार्थबाट मात्र सत्व प्राणी बनेको हो ।
- २३) बन्ने विग्रने स्कन्धहरूको स्वभाव हो । स्कन्धहरू उत्पत्ति हुनेवित्तिकै विग्रन्छन् । कारण अनित्य भएपछि कार्य पनि अनित्य नै हुन्छ ।
- २४) देखिएमा पनि पञ्चस्कन्धसहित भएर नै देखिन्छ । देखिने रूप नै छैन भने नामस्कन्धका चारले मात्र देख्न सक्दैन । देख्ने मन भए पनि रूप नै छैन भने देखिने काम हुँदैन ।
- २५) देखिने रूप १ र देख्ने मन ४ मिली पञ्चस्कन्धमार्फत् नै देखिने काम हुन्छ । देखिरहेको भन्नु नै नयाँनयाँ देख्ने मन उत्पत्ति भएर हो । पुराना त कता गए, गए ।

- २६) पञ्चस्कन्धलाई यथार्थरूपमा बुझेर भाविता गरेमा दुःखको स्वभावलाई प्रष्ट बुझिन्छ ।
- २७) रोग ब्याधिमात्र दुःख होइन, रोग निको भई सञ्चो अनुभव भएको पनि दुःख नै हो । पञ्चस्कन्धलाई धारण गर्न परून्जेल सञ्चो कहाँ र कतिन्जेल ?
- २८) पञ्चस्कन्ध नै दुःखस्कन्ध हो । त्यसैले पञ्चस्कन्धलाई नै जान्नु बुझ्नु आवश्यक छ ।
- २९) पञ्चस्कन्धलाई बुझ्नु भनेको स्कन्धको स्वभावलाई जान्नु हो । स्कन्धको स्वभाव -
- क) रूपस्कन्ध - नयाँनयाँ उत्पति भइरहने वा परिवर्तन भइरहने स्वभाव । (परिवर्तन भइरहने)
- ख) वेदनास्कन्ध - त्यो स्वभावलाई अनुभूति गर्ने अर्को स्वभाव । (भोग्ने, अनुभव गर्ने)
- ग) संज्ञास्कन्ध - उत्पति भएकोलाई चिन्ने वा सम्झने स्वभाव । (चिन्ने, सम्झने)
- घ) संस्कारस्कन्ध - उत्पति विनास भइरहने वा नयाँनयाँ बनाइरहने स्वभाव । (कर्म बन्ने)
- ङ) विज्ञानस्कन्ध - स्वभावहरूलाई जानिराख्ने स्वभाव । (जान्ने)
- ३०) 'भार सूत्र'मा भनिएको छ - पञ्चस्कन्ध गहुंगो भारी हो । त्यो भारी बोकिराख्ने मानिस वा अन्य प्राणी हो । त्यो भारी बोकिराख्ने पर्नु नै दुःख हो । भारीमाथि भारी थप्दै गर्ने तृष्णा हो । त्यो भारीलाई सदाको लागि बिसाउन पाउनु भनेको

निर्वाणरूपी सर्वोच्च सुखको रसास्वादन हो ।

- ३१) विपश्यना गर्ने भनेकै स्कन्धको स्वभावलाई यथाभूत जान्न हो, निर्वाणलाई जान्न होइन ।
- ३२) स्कन्धलाई चिन्न प्रज्ञा चाहिन्छ । प्रज्ञा नहुँदा स्कन्धलाई यथार्थतः जान्न सकिँदैन । स्कन्धलाई जानिएन भने ध्यानाचरण गरे पनि सही मार्ग भेटिँदैन ।
- ३३) स्कन्धलाई देख्ने ज्ञानले निर्वाणतिर पाइला चाल्न मद्दत गर्छ, दान, शील भावनाले होइन । दान, शील भावनाले देवलोक वा ब्रम्हलोकतिर लैजान्छ ।
- ३४) रूपस्कन्ध भनेको शरीर हो । यसको निर्माण तृष्णाले गर्छ । परमार्थ स्वभावलाई कसैले बनाउन सक्दैन । यसलाई त हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ ।
- ३५) पञ्चस्कन्धलाई जस्तो हो त्यस्तै नजान्नाले त्यसमा सत्काय दृष्टि रहन जान्छ । पञ्चस्कन्धलाई जान्न कर्मसकता सम्यक दृष्टि र ध्यान सम्यक दृष्टिले मात्र पुग्दैन, विपश्यना सम्यक दृष्टि नै चाहिन्छ ।
- ३६) रूपस्कन्ध भनेको पृथ्वी, जल, तेज र वायु धातुको समूह हो । देखिनेगरी रूपलाई नै शरीर भनिन्छ । शरीरलाई दृष्टरूपमा देख्न सकिन्छ तर यसको परमार्थ स्वभावलाई देख्न र बनाउन सकिँदैन । शरीर अथवा रूप साँच्चै नै भएको पनि होइन, कसैले बनाएको (सृष्टि गरेको) पनि होइन । यो त कर्म, चित्त, ऋतु र आहारले बनेको हो ।
- ३७) पञ्चस्कन्धमा निर्वाण हुँदैन । पञ्चस्कन्ध भनेको दुःख हो ।

दुःखमा निर्वाण भेटिदैन ।

- ३८) पञ्चस्कन्ध धारण गर्न पर्नुवाट मुक्त हुने मार्ग 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' हो ।
- ३९) पञ्चस्कन्धलाई दृढतापूर्वक ग्रहण गर्दा यसलाई नै 'म' 'मेरो' भन्न पुगिन्छ । यसबाट दृष्टि गलत हुन्छ । यसको रक्षा गर्न र फेरिफेरि पनि यसलाई लाभ गर्न अनेक कर्महरूमा प्रवृत्त हुन पुगिन्छ ।
- ४०) पञ्चस्कन्ध हेतु प्रत्ययको कारणले नै उत्पन्न हुन्छ । त्यो हेतु भनेको अविद्याको कारणले उत्पन्न भएको पूर्वसंस्कार कर्म हो । यसमा कुनै न्यक्ति, आत्मा वा अन्य कुनै सदा रहिरहने तत्व हुँदैन ।
- ४१) सम्पूर्ण दुःखको स्रोत नै पञ्चस्कन्धको धारण हो ।
- ४२) सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुनु भनेको पञ्चस्कन्ध धारण गर्न नपर्नु हो ।
- ४३) 'निर्वाण' भनेको पनि पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुवाट मुक्त भएको अवस्था हो ।



सही धर्मलाई यथार्थरूपमा देख्ने जान्नेले मात्र  
भगवानलाई देख्न सक्दछ, धर्मलाई नदेख्ने नजान्नेले  
भगवानलाई देखेर पनि देख्न सक्दैन । यो पंक्तिले यही कुरा भनिरहेको छ -  
'यो वे पस्सति सद्धम्मो, सो मं पस्सति पण्डितो ।  
अपस्समानो सद्धम्मो, मं पस्सति न पस्सति ॥



# मन के हो ?

(परिचय र स्वभाव)



## मनको प्रधानता

‘मनोपुब्बंगमाधम्मा मनोसेव्वा मनोमया  
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोतिवा ।  
ततो नं दुक्ख मन्वेति चक्कं व वहतो पदं  
ततो नं सुख मन्वेति छाया व अनपायिनि ॥’

यो भगवान बुद्धको उपदेश हो । मानव-मनको परिभाषा यसैमा भेटिन्छ । यसमा भनिएको छ – जुन काममा पनि मन नै अधि सर्दछ । मन नै प्रधान हो । जति पनि चीज वस्तुहरू हामी हाम्रो वरिपरि देख्दछौं, ती सबै मनोमय छन् । मनद्वारा नै तिनीहरूको निर्माण भएका छन् । मनले नै तिनीहरूको स्वरूप, मूल्य र स्तरलाई निर्धारण गरेको हुन्छ । कल्पना, नीति र आधारको निर्णय र निर्धारण मनले नै गर्दछ जस अनुसार सबै चीज वस्तु र विभिन्न भौतिक रचनाहरूले मूर्तरूप पाउँछन् । प्रदुष्ट मनले जे बोलिन्छ र जे गरिन्छ त्यसको फलस्वरूप जसरी बैलको पछिपछि गाडाका चक्काहरू गुडेर आउँछन्, दुःख पनि त्यसरी नै पछिपछि लागेर आउँछ । त्यस्तै

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

९९



प्रश्न चित्तले जे बोलिन्छ र गरिन्छ, हाम्रो पछिपछि छायाँ आएभै सुख पनि पछि लाग्दछ । तर यसमा चित्तको चेतनाले नै अहं भूमिका खेल्दछ । ‘चेतानाहं, भिक्खवे, कम्मं वदामि’ अर्थात् चित्तको चेतनालाई नै कर्म भन्दछु भन्ने बुद्ध वचनले पनि कर्म बन्न बनाउनमा मनकै प्रधानतालाई इंगित गर्दछ । मनको प्रधानतावारे भगवानले जति जोड दिनुभयो त्यति कुनै पनि तथाकथित धर्महरूमा दिइएको पाईदैन । सबै कर्मका द्योतक मन अथवा चित्त नै हो ।

## मानव-मन

जीवन भनेको शरीर धारण मात्र होइन, मनको उपस्थिति पनि हो । दुईमध्ये मनकै प्रधानता रहन्छ । शरीरको पनि महत्व नभएको होइन । मनको आदेशमा कर्म सम्पादन हुने त शरीरमार्फत नै हो । मन अदृष्ट हुन्छ, शरीर दृष्ट । अदृष्ट मनले दृष्ट शरीरलाई संचालन गर्दछ । शरीरले आफूखुसी केही गर्न सक्दैन । जस्तै चालकविना गाडी आफैँ चलदैन । तर गन्तव्यसम्म पुग्न भने दुवैको दरकार पर्दछ । हामी मानवको सही गन्तव्य भनेको सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट पूर्ण मुक्ति पाउनु हो । त्यो गन्तव्यको प्राप्तिका लागि सबल, सक्षम, सन्तुलित र स्वस्थ ऊर्जायुक्त मनको आवश्यकता पर्दछ । सन्तुलित मनले गन्तव्य टाढिनुबाट रोक्दछ र गन्तव्यको विपरित लैजाने मार्गलाई अवरुद्ध गर्दछ वा गन्तव्य नजिकिने र गन्तव्यतिर उन्मुख भएर बढ्ने मार्गलाई प्रशस्त पार्दछ । हाम्रा सारा ज्ञान, विचार, श्रम र क्रियाकलापहरूलाई यसैमा निर्दिष्ट पार्नुपर्दछ ।

कामना वा इच्छा पनि मनमै पलाउँछन् र तिनको परिपूर्तिमा मनले शरीरलाई प्रयोग गर्न भिटो हाल्दछ तर मनकै अर्को सकारात्मक पक्षलाई यस कार्यमा विवेकसहितको निर्णय गर्न दिइनुपर्दछ । यसको अर्थ हो – उब्जिएका इच्छा वा कामना कस्ता हुन्, कल्याणकारी हुन् कि होइनन्, आफ्नो साथै अरुको हितसुखमा काम लाग्दछन् वा लाग्दैनन्, गन्तव्य प्राप्तितर बढ्न सहीढंगले योगदान दिन्छन् वा दिँदैनन्, तिनको पूर्तिले सकारात्मकरूपमा नयाँ ऊर्जा थपिने हुन् वा होइनन् – यी सबैको ज्ञान, पहिचान र विवेकपूर्ण निर्णय गर्ने क्षमता मनमा विकसित गर्नुपर्दछ । यी कामहरू जाडुको छडीले वा कसैको निगाहले सम्भव हुने कुरा होइनन् । हाँफ्रै परिश्रम, मिहिनत, पराक्रम र साधनावाट मात्र सम्भव हुने हुन् । यसमा पनि मनकै सबल, सक्षम र गरिमामय उपस्थिति र सक्रिय सहभागिता अपेक्षित रहन्छ ।

हामीलाई गन्तव्यवाट टाढा लिएर जाने काम पनि मनकै माध्यमद्वारा हुन्छ । अविकसित मन, दास प्रवृत्ति बोकेको मन, लुब्ध र द्वेषी मन, स्वार्थी, परापकारी र नकारात्मकतातिर उन्मुख मन नै हाम्रा परम शत्रुका रूपमा देखापर्दछन् । आफैँ मात्र खाऊँ, आफैँ मात्र बाँचूँ, अरु जे जस्तो होऊन्, जतासुकै जाऊन् भन्ने सोच बोकेको मनले त्यस गन्तव्यतिर उन्मुख हुन दिँदैन । गन्तव्यतिर उन्मुख नहुनु नै मानवताको उपहास हो । अतः उन्मुख हुनु मानव-धर्म हो र त्यसतिर कदम कदम बढाउँदै अभ्यासगतरूपमा उत्तरोत्तर विकास गर्दैलैजानु सार्थक जीवनतिरको गति हो । गन्तव्यमा प्रवेश गर्नु विमुक्तिको रसपान गर्नु हो । त्यस गन्तव्यमा पुगेर फेरि मानव-मनले

अन्य कुनै कुराको चाह पाल्दैन । गरिनुपर्ने सबै काम तमाम गरिसकिएको हुन्छ । त्यसले अजरत्व र अमरत्व प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । त्यहाँबाट पुनः फर्केर अब दुःखको गर्तमा जाकिनुपर्दैन । पुनः जीवन धारण गरी, न्याधिले ग्रस्त भई, जराद्वारा पिरोलिई र मृत्युबाट परास्त भई शारीरिक र मानसिक दुःखादिको भोगाइ भोग्नुपर्दैन । भएन त यो मानव-मनको सर्वोत्तम उपलब्धि ? त्यसैको लागि हो — यो अमूल्य मानव चोला !

माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ — जीवन भनेको शरीर मात्र होइन, मन पनि हो । मन मात्र होइन, शरीर पनि हो । यी दुईको समन्वयात्मक गति नै सुन्दर सार्थक जीवनको गति हो । शरीर भौतिक हो, मन अभौतिक । भौतिक तत्वहरूको समन्वयबाटै भौतिक शरीर खडा हुन्छ । यसमा पथवीधातु (माटो), आपोधातु (जल), तेजोधातु (अग्नि) र वायोधातु (वायु) को प्रत्यक्ष संमिश्रण हुन्छ र यी चार तत्वहरू शरीरमा हाड, छाला, मासु, दाँत, रौं, पिसाब, पसिना आदिभई प्रकट हुन्छन् । शरीरलाई एक ढिक्का बनाइराख्ने काम जल तत्वबाट हुन्छ । शरीरमा उष्णता अग्नि तत्वबाट हुन्छ र शरीरको हलन चलन वायु तत्वको कार्यक्षेत्रभित्र पर्दछ । यसरी शरीर निर्मित हुन्छ र शरीरले काम पनि गर्दछ ।

मनको सम्बन्धमा भन्नुपर्दा मन अभौतिक भएकाले अभौतिक तत्वहरूले नै प्रतिनिधित्व गर्दछन् । जस्तै मन वा चित्तमा चार तत्वहरू हुन्छन् र तिनीहरूले क्रमैसित काम गरिरहेका हुन्छन् । ती चार हुन् — विज्ञान (चेतन-चित्त), संज्ञा (पहिचान वा मूल्यांकन),

वेदना (संवेदनशीलता वा अनुभव) र संस्कार (प्रिय वा अप्रियको प्रतिक्रियाबाट बन्ने कर्म-ल्लकेश) । कुनै रूप (दृष्ट वस्तु)लाई आँखामार्फत देखिने हुन्छ । देखिने काम वास्तवमा विज्ञानबाट सम्भव हुन्छ । त्यो रूप वा वस्तु यस्तो हो उस्तो हो, यस्तो होइन, उस्तो होइन, यसको उपयोगिता यो हो, त्यो होइन भनी जुन पहिचान वा मूल्यांकन गरिहुन्छ, त्यो संज्ञाको काम हो । पहिचान वा मूल्यांकनको आधारमा प्रियको वा अप्रियको जुन संवेदना शरीरमा चल्दछ, त्यसको अनुभव गर्नु वेदनाको काम हो र प्रिय वा अप्रियको संवेदनामा प्रिय भए रागको र अप्रिय भए द्वेषको क्रिया प्रतिक्रिया हुन्छ, यसबाट संस्कार (कर्म-ल्लकेश) निर्मित हुन्छ, त्यो संस्कारको काम हो । यसरी मनले प्रतिपल यथार्थ ज्ञानको अभावमा राग र द्वेषको खेती गरिरहन्छ जसको कारण हामी भवमा तिनको फल भोग्न देखापरिरहनुपर्ने कारण बन्छ । यस चंगुलबाट हामी उम्कनु छ । मनबारे बुझ्न स्वयंमा विकसित मनको उपस्थिति चाहिन्छ । मन कस्तो हो भन्ने कुरामा धम्मपदको एक पदको सामान्य भलक यस उद्धरणबाट पनि पाउन सकिन्छ - 'मनले टाढा टाढाको यात्रा पनि निमेषमै पार गर्दछ । उसलाई साथी संगी कोही चाहिँदैन । एकलै विचरण गर्दछ । शरीररूपी गुफाभित्र विराजमान रहन्छ । यसलाई देख्न सकिँदैन । यस्तो मन वा चित्तलाई जसले वशमा राख्न जान्दछ वा सक्दछ, ऊ मारको वन्धनबाट छिट्टै मुक्त हुन्छ' भनिएको छ ।

## मानव-मनको स्वभाव

मन के हो भन्नेबारे स्थूलरूपमा भए पनि केही थाहा लागेपछि मनको स्वभाव कस्तो हुन्छ भन्नेकुरालाई पनि जान्नु उपयुक्त हुन्छ । मनलाई वशमा लिनसक्नुपर्दछ । यसको स्वभावलाई नजानिकन यसलाई वशमा लिन मुस्किल पर्दछ । हाम्रो मन चंचल छ, चपल छ । एकैठाउँमा कहिल्यै बस्दैन । घरी घरी विषय बदलिरहन्छ । एउटै विषयमा धेरैबेर बस्न परेमा यसले सुख मान्दैन । बाधा विरोध तेस्याउँछ । यसलाई प्रतिक्षण खानाको जरुरत पर्दछ । शरीरलाई दिनको एकछाक खुवाए पनि पुग्ला तर मनलाई क्षण प्रतिक्षण इच्छित भोजन चाहिन्छ । यसलाई हामीले खाना खोजी, पकाई वा पस्की खुवाउनुपर्दैन । खानाको चुनाव, भक्षण र पाचन कसैको सहायताविना नै यसले पूरा गर्दछ । हाम्रो स्वीकृति वा आदेशको यसलाई जरुरत पर्दैन, न त हाम्रो चुनावको खाना यसलाई मान्य हुन्छ । यसले स्वच्छन्दरूपले कसैको डर, त्रास, धम्की वा आदेशविना नै काम गर्दछ ।

मनको मनपर्ने खाना भन्नु नै राग र द्वेषको क्रिया प्रतिक्रिया हो जसविना यसको जीवनको गतिशीलतामा अवरोध हुन्छ । मनपर्ने वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिमा यो रमाउँछ र तिनको सम्बर्द्धन होस् भन्ने चाहन्छ र रागको पोखरीमा पौडन्छ । त्यसमा मज्जा लिन्छ । मन नपर्ने वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिमा यो रमदैन । तुरुन्तै द्वेषको प्रतिक्रिया जनाइहाल्दछ र तिनघाट उम्कन खोज्दछ, तिनलाई पन्छाउन खोज्दछ, तिनलाई नामोनिसान नरहने गरी मेट्न खोज्दछ । द्वेषको संस्कार



बनाउँदैजान्छ । यसरी राग र द्वेषको संस्कारको भण्डार बढाउँछ जसको उपयोग मनले पछिपछिसम्म पनि गर्न सक्दछ । यस्तै भएको चाहन्छ यो मन, यस्तै गरिरहेको छ यो मनले । यो जीवनमा मात्र होइन, पूर्वजन्महरूमा पनि यस्तै गर्दै आइरहेको थियो, अहिले पनि यस्तै गर्दछ र यसरी नै अनियन्त्रित रहेमा वा छाडा छोडिएमा पछि भविष्यमा पनि यस्तै क्रिया प्रतिक्रिया गर्ने क्रम जारी नै राख्दछ जसबाट हामी भवहरूमा पुनः पुनः जन्म लिई न्याधि, जरा र मरणरूपी अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखमा पिल्सिई कर्मफल भोगिरहुनुपर्ने बनाइदिन्छ । हामी निष्क्रिय र निरीह बनिदिन्छौं । मनको अनन्य दास बनिदिन्छौं । यस दासत्वबाट हामी कहिल्यै उम्किन सक्दैनौं । हामी आज दासत्व उन्मूलन हुनुपर्ने कुरा लिएर आवाज बुलन्द पार्दछौं तर आफ्नै मनको दास भइरहेको कुराप्रति हामी बेखबर छौं । आफू नै दास भइरहेर दासत्वबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ ? दासत्वबाट मुक्त हुनुपर्ने कुराको बोध पहिले आफूमा हुनुपर्छ । आफू मनको दास भइरहेको छु भन्ने चेतना जागनुपर्छ । अनि त्यस दासत्वबाट उम्कने बाटो पहिल्याई त्यस बाटोको अनुशरण गर्नुपर्छ । अनि मात्र हामी स्वतन्त्र हुनेछौं, मनको मालिक बन्नेछौं र हामीलाई दास बनाई दुःखमा पिल्साइराख्न पल्केको मनलाई बशमा लिई उल्टो त्यस मनलाई हाम्रो कल्याण हुने कार्यमा प्रयोग गर्न सक्नेछौं । अनि मात्र हाम्रा कल्याणको बाटो सोभिन्छ र गन्तब्यको प्राप्ति सम्भव हुन्छ । यसरी मात्र हामी यस मार्गमा निष्फिक्री बढ्न सक्दछौं ।

हुन त हामी मनको मालिक बन्ने भन्ने कुरा गर्दछौं तर त्यो



काम त्यति सरल छैन । जन्मजन्मान्तरदेखि जे मन लाग्यो त्यो गर्ने बानी परिसकेको मनलाई भन्नासाथ वशमा लिन सकिंदैन । हामीले नै मायाँ गरी आदरपूर्वक आफ्नो मनको सिंहासनमा विराजमान गराएका हौं । यसलाई मनको सिंहासनबाट ओराल्न त्यति सहज छैन । उसले अनेक बाधा विरोध खडा गर्दछ । हामीलाई हाम्रो साधनाबाट विचलित पार्न अनेक हठकण्डा अपनाउँछ । उसको ईसारामा नाचिरहेका हामीले उसकै शासनमा धावा बोलेको उसलाई कहाँ मान्य हुन्छ र ! हुन त उसलाई त्यस हृदयसम्म मनपरी गर्न दिने अरु कोही नभई हामी आफै नै हौं । अब त भएन, मनकै बदमासीले गर्दा हामीले दुःख पायौं, अब यसलाई गलहत्याउँछु भनेर चिताउँदैमा केही हुनेवाला छैन । त्यसको लागि उपयुक्त विधि वा साधन अपनाउनुपर्दछ । बाह्य वस्तु वा विषयमा यसलाई बाँध्न सकिंदैन । बाँध्न खोजे पनि स्थायीरूपले बाँध्न सकिंदैन र भन यसले राग र द्वेषको आहारा मात्र पाउँछ । राग र द्वेषको संस्कारको जगेर्ना गर्नमा उद्यत हुनु मनको पुरानो बानी नै भइसकेको छ । अब हामीले त्यही बानीलाई हटाउनु छ । त्यसका लागि राग र द्वेषजन्य विषय दिएर मनको नियन्त्रण सम्भव हुँदैन । एउटा छुट्टै विषय चाहिन्छ जसमा मनलाई काम गर्न दिनाले उसको पुरानो बानीलाई हटाउन बल पुऱ्याउँछ । उसलाई नयाँ नयाँ खाना पनि मिल्दैन । जसरी हुन्छ पापमा मात्र रम्ने यो हाम्रो मनको स्वभावलाई बदल्नु छ ।





## मनको नियन्त्रण र शुद्धिकरण



### मनको नियन्त्रण

हामीले बुझ्नुपर्छ कि यति चंचल, स्वच्छन्द र अनियन्त्रित मन बोकिरहेका छौं हामीले ! यस्तो मन लिएर हामीले जीवनमा के गर्न खोजिरहेका छौं ? जे गर्न खोज्दैछौं, यसरी त अनियन्त्रित मनलाई नियन्त्रण गर्न होइन भन अनियन्त्रित पार्न खोज्दैछौं । यसको हेक्कासम्म पनि हामीमा नहुनु हाम्रो कस्तो विवशता, कस्तो निरीहपना र कस्तो विडम्बना !

जे होस्, हामीले हाम्रा मनलाई र मनको स्वभावलाई धेरथोर मात्रामा बुझिसकेका छौं । अब पनि यस्तै नै ठीक छ भनी नीच मारेर बस्दैछौं भने धर्म-कर्म, जप-तप, दान-ध्यान-ज्ञानको के आवश्यकता भयो र ? मनलाई जे मन लाग्यो त्यो गर्न दिए पनि भयो । तर होइन, बदमासको बदमासी चाल पाइयो, बदमासी गर्न दिन त अब भएन । यसरी त मनले हाम्रो खोजी मात्र खन्दैजान्छ । यसो गर्न दिनु त कुनै अर्थमा पनि बुद्धिमानी होइन । अब त्यस बदमासलाई पक्रेर कारागारमा बन्द गर्नुपर्‍यो, कजाउनुपर्‍यो, तह लगाउनुपर्‍यो, सभ्य पार्नुपर्‍यो, प्रशिक्षण दिनुपर्‍यो, यसैबाट सकारात्मक र रचनात्मक

सहयोग लिनुपन्थो, आफ्नो इहलोक र परलोक सपानुपन्थो, आफ्नो मालिक आफैं हाँ भनेर आफूलाई चिन्नुपन्थो, संचित राग द्वेषका संस्कारका भण्डारलाई रित्याउनुपन्थो, नयाँनयाँ विकारलाई जम्ने मौका नदिनुपन्थो र सम्पूर्ण दुःख बन्धनबाट सदाको लागि मुक्त हुनुपन्थो भन्ने लाग्दछ भने यस दिशातिर सोच्ने मात्र होइन, कदम पनि चाल्नुपन्थो । आफ्नो हित सुख र कल्याण हुने काम आफैंले गर्नुपन्थो । अरुको भरमा बसेर भएन । प्रेरणा अरुबाट पाएर काम आफैंले थाल्नुपन्थो । कुनै बाह्य तत्व वा शक्तिले केही गरिदिँदैन । तिनको होइन, आफ्नै शरण लिनुपन्थो । कर्मशील बन्नुपन्थो । यस दिशामा वीर्य जगाउनुपन्थो । प्रमाद त्याग्नुपन्थो । आज होइन, भोलि भन्ने पलायनवादी सोच छोड्नुपन्थो । अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गर्नुपन्थो । चार आर्य-सत्यको अवबोध हुनुपन्थो । बुद्ध-शिक्षालाई अंगाल्नुपन्थो । धारण र पालन गर्नुपन्थो । मनको बदमासीलाई हटाउन र मनलाई सबल, स्वस्थ, क्रियाशील र कल्याणकामी बनाउन आजै लाग्नुपन्थो । मानव जीवनको गरिमालाई आत्मसात गर्दै जीवन सार्थक बनाउनुपन्थो ।

हामीले श्रुतमयी ज्ञानमार्फत भए पनि बुझ्यौं मन चंचल छ । एकै विषयमा यो टिक्दैन । बाँदर हाँगा विंगामा उफ्री उफ्री दुलेभैँ दुलिहिँदछ । मत्ता हात्तीलेभैँ जताततै भताभुङ्ग पारिहिँदछ । यस्तो पागल मन लिएर हामीले कसरी मुक्ति मोक्ष प्राप्त गर्ने ? कसरी भव-बन्धनबाट उम्कने ? मनको मुक्ति मोक्षको लागि पनि मनकै सहारा अपरिहार्य हुन्छ । मनविना शरीरबाट मात्र मुक्तिको काम आकासको फल समान हुनजान्छ । त्यस्तै शरीरविना मनले

मात्र पनि दुःखबाट मुक्ति पाउने काममा सफलता मिल्दैन । मन र शरीरको सन्तुलन, समन्वय र समुन्नति आवश्यक हुन्छ र उपयुक्त मार्ग वा विधिको अवलम्बनद्वारा मात्र यो काम सम्भव र सफल हुन्छ । अतः मन र शरीरको सदुपयोग गर्न सिकौं । त्यसको निमित्त सबल, सक्रिय, ऊर्जावान र प्रज्ञायुक्त मनको विकास गरौं ।

यस कार्यका लागि मनको नियन्त्रण र विकास अनिवार्य एवं अपरिहार्य छ मनलाई उपयुक्त आलम्बन (विषय) को आधार दिई विकसित गर्नु र मनको मनोमानी गतिविधि र क्रियाकलापमाथि अंकुश हाल्नु पनि जरुरी छ । आलम्बन अनेक थरीका हुन सक्दछन् । विविध हुन सक्दछन् । तर मनलाई सम्यकपूर्वक वशमा लिन यस्तो आलम्बनको आवश्यक हुन्छ जसमा मनलाई काम गर्न दिनाले यसको पुरानो बानी (राग द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने बानी) हट्नजान्छ । साथै नयाँ विकारहरूको प्रवेश निषेध हुन्छ । मन क्रमशः हामीले निर्दिष्ट गरेको कार्यमा लाग्दछ र अन्तर्मुखी भएर प्रकट स्थूल एवं सूक्ष्म सत्यलाई यथाभूत अनुभव गर्न उद्यत रहन्छ । यथार्थ अनुभूतिद्वारा प्रज्ञाको विकास र विकारको क्षय पनि हुनजान्छ ।

त्यो उपयुक्त आलम्बन भनेको आफ्नै सासको आलम्बन हो भनी भगवान बुद्धले 'आनापान-स्मृति-भावना'को देशना गर्नुभएको छ । आइरहेको र गइरहेको सासमा होस राख्ने, एकाग्रता कायम राख्ने र प्रत्येक सासको जानकारी राख्ने काममा प्रयुक्त भइरहनु नै आनापान-स्मृति-भावनाको लक्ष्य हो । सास प्राकृतिक हो । नितान्त ब्यक्तिगत हो । सासको यथार्थ जानकारी राख्दा विकारले प्रविष्टि पाउँदैन । सासमा न त रागकै, न त द्वेषकै प्रतिक्रिया हुन्छ । सासमा

के को लोभ, के को क्रोध ? यो शुद्ध, प्राकृतिक अनि स्वाभाविक घटना भएकोले मनले यसमा राग र द्वेषको चलखेल गर्न पाउँदैन । निरन्तर सत्यसितै तादात्म्यता राख्ने हुन्छ । त्यसैले सास नै उपयुक्त आलम्बन हो — मनलाई बाँधिराख्न र नयाँ विकार थपी नमाग्न ।

यसरी सासको आवागमनलाई यथाभूत निरीक्षण गर्दा कतिपय सत्यको उजागर हुनजान्छ । यसलाई सुनेर पढेर होइन, अनुभूतिद्वारा जानिन्छ । ती मध्ये केही यहाँ उल्लेख गरिन्छ ।

- १) सास व्यक्तिगत हो, जोसँग पनि हुन्छ, चाहेएको बेला प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- २) मन चंचल छ, भागीभागी हिँड्छ । दिइएको आलम्बनमा काम गर्न मान्दैन ।
- ३) मन अतिकति पनि राग द्वेषमा ढल्कंद्य सासको गतिमा बदलाव आउँछ ।
- ४) मन शान्त हुँदा सास आफ्नो स्वाभाविक गतिमा रहने र सूक्ष्म पनि हुन्छ ।
- ५) सास भित्रिंद्य अलि शीतलता र बाहिरिंद्य अलि उष्णताको अनुभव हुन्छ ।
- ६) सास भित्रिंद्य वा बाहिरिंद्य नाकको वरिपरि, प्वालनिर वा भित्र सासले स्पर्श गर्दछ । मन अति सूक्ष्म भएको स्थितिमा मात्र स्पर्श चाल पाउन सकिन्छ ।
- ७) उक्त स्पर्श भएको स्थानमा संवेदना प्रकट भइरहेको अनुभव हुन्छ ।

- ८) मन बाहिरको आलम्बनमा रम्य तर सजगता अपनाई मनलाई पछ्याउँदैजाँदा बाहिर नअल्मलिने र निर्दिष्ट आलम्बनमा फर्कन्छ ।
- ९) सचेत सजग र होसयुक्त भइरहेमा मनले पनि निर्दिष्ट काम ठीकसित गर्दछ ।
- १०) तनाव वा विकारयुक्त स्थितिमा मनको असन्तुलित अवस्थालाई सासको गति र प्रकट भएको संवेदनामार्फत् अनुभव गर्न सकिन्छ ।
- ११) विकारले आक्रान्त हुँदा सास आफ्नै प्राकृतिक र स्वाभाविक स्थितिमा नरहने हुन्छ ।
- १२) मन सुक्ष्म हुँदा क्रमशः वशमा आउने र निर्मल पनि हुने क्रममा रहन्छ । इत्यादि ....।

यसरी मनलाई तालिम दिँदैजाँदा मन क्रमशः हाम्रो वशमा आइरहेको अनुभूति गर्न सकिन्छ । नियन्त्रणको डोरी खुकुलो भए पनि मनको सन्तुलन र समता कायम हुँदैगएमा हामी मनको नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सफल हुँदैगएको अनुभूति पनि मिल्दछ । 'भाविता बहुलि कता' अथवा अभ्यास नै मुख्य कुरा हो । यसलाई निरन्तरता दिइनुपर्दछ ।

### मनको निर्मलीकरण

सासको आलम्बनमा काम गराई एकाग्रता, सजगता, सचेतता र निरन्तरताको विकास गरी मनलाई आफ्नो वशमा ल्याइसकेपछि



मनले क्रमशः हाप्रो आदेशको पालना गर्नमा अभ्यस्त हुँदैजान्छ । यसको मनोमानी गर्ने स्वभाव हट्दैजान्छ । हाप्रो अनुमतिविना यसले प्रतिकूल काम गर्न भ्याउँदैन । हामी मनको मालिक बन्दैजान्छौं । यति हुनु पनि कम महत्वपूर्ण उपलब्धि होइन । तर यत्तिकैमा चित्त बुझाउन भने हुँदैन । हाप्रो अन्तिम उद्देश्य भनेको 'दुःख-मुक्ति'को गन्तव्य भेटाउनु नै हो । यसको लागि मन वशमा राख्न सकेर मात्र पुग्दैन । मनलाई निर्मलीकरण गर्नु नै प्रमुख कुरा हो । अब प्रश्न आउँछ, कसरी निर्मल पार्ने ? शरीरलाई भए सावुनले मलीमली नुहाइदिएर निर्मल पार्न सकिन्छ । तर मन त अदृष्ट छ । त्यसलाई निर्मल पार्न भौतिक सावुनले हुँदैन । त्यसलाई त आध्यात्मिक सावुन चाहिन्छ । अदृष्ट मनलाई सफा गर्न अदृष्ट सावुन नै चाहिन्छ । शरीरमा मैल चढेजस्तै मनमा पनि मैल चढ्छ । मनको मैल भनेको राग द्वेषरूपी धुलोले ढाकिनु र संस्काररूपी गाँठो कसिनु वा ल्केश थुप्रिनु हो । यसलाई चित्त-मल पनि भनिन्छ । हाप्रै अज्ञानतावश पूर्वजन्महरूमा र यसै जन्ममा पनि मनमा लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्य जगाई अनेक अकुशल कर्म गरेर मन (चित्त) मा मैल चढाइराखेका हुनसक्छौं । त्यसलाई धोई परखाली निमित्त्यान्न पार्न अब सासको आलम्बनलाई स्थगित गरी विपश्यनाको सहारा लिनुपर्दछ । यसले मात्र पहिले कट्कटिएर जमिराखेका विकाररूपी मैललाई प्रभावकारी डिटरजेन्टले भै सिनित्त पार्न मद्दत पुऱ्याउन सक्दछ । विपश्यनाको बारेमा लेख्ने वा चर्चा गर्ने उद्देश्य यहाँ राखिएको छैन । तैपनि यसले गर्ने कार्यबारे केही चर्चा गरिन्छ जसबाट मनको निर्मलीकरणमा यथेष्ट प्रकाश छर्नेछ ।

सासमा मन एकाग्र पार्दा मनले आफूलाई प्रियलाग्ने राग र द्वेषको खाना पाउँदैन । त्यस खानाविना मन एक निमेषसम्म पनि जीवित रहन सक्दैन । त्यसबेला मनले संचित पुराना खानाको भण्डारबाट भिकी खान थाल्दछ । यसरी पुराना संस्कारहरू मनको तहबाट उप्की शरीरको सतहमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छन् । संवेदनाको अर्थ अनुभव हुनु हो । कहिले प्रियलाग्ने संवेदनाको अनुभव हुन्छ त कहिले अप्रियलाग्ने संवेदनाको अनुभव हुन्छ । कहिले त प्रिय पनि नलाग्ने, अप्रिय पनि नलाग्ने संवेदनाको अनुभूति पनि हुन्छ । ती अनुभूतिहरू सबै अनित्य हुन् । सँधै साथमा रहिरहने होइनन् । हेतु र प्रत्यय जुरेको कारणले मात्र तिनको प्रादुर्भाव भएको हो । ती एक एक गरी उब्जिन्छन्, शरीरमा कहीं धक्का दिन्छन् र केही समयपश्चाद् जान्छन् तर त्यस धक्कालाई आफ्नोतर्फबाट पनि धक्का नै नदिई तिनलाई यथाभूत अनुभव गरेर कुनै प्रतिक्रिया नगरी अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी प्रज्ञापूर्वक हेर्न सकिएमा तिनको निर्जरा हुन्छ र पुनः नफर्कने गरी जान्छन् । यसरी नै फेरि अर्को, फेरि अर्कोको पालो आउँछ । जब तिनलाई पनि यथाभूत अनुभव गरेर प्रज्ञादृष्टिले हेरिन्छ अनि ती पनि विलाएर जान्छन् । एवं प्रकारले नयाँ विकार नथपिने र पुराना विकार उदीर्ण हुने क्रम जारी रहँदा मनको तहसम्म जमिराखेका विकारहरू पनि समय पाएर एकएक गरी प्रभावहीन भएर विलाएर गई एकदिन मन विकारले शून्य हुन पुग्दछ वा दुःख दिने कारक-तत्त्वहरू निखिन पुग्दछन् । सबै कारक-तत्त्वहरू समाप्त भएमा त्यसबाट पर्ने प्रभाव पनि समाप्त

नै हुन्छ । यसरी जन्म, जरा मरणरूपी दुःखजन्य प्रभावहरूको ईतिश्री हुन पुग्दछन् । यही नै 'निर्वाण' हो, दुःख-मुक्ति हो र सम्पूर्ण भव-बन्धनबाट छुट्नु हो । यही नै चित्तको निर्मलीकरण हो अनि विशुद्धिकरण हो । यही नै सर्वोच्च सुख र विमुक्तिको अवस्था हो । यही नै अजर र अमर हुने अवस्था हो । यही अवस्था प्राप्तिको लागि नै भव-यात्राको क्रम चलेको हो भन्ठान्नुपर्दछ । यही नै त्यस यात्रामा यात्री भएर भौतारिहिँड्ने मानव-मनलाई मिल्ने पूर्ण विश्रान्ति हो । यसैको लागि काम गर्न हामीले बाँच्ने हो । मानव जीवनको मज्जा र गरिमा यसैमा छ । मानव जीवन पाउनुको सार्थकता यसैमा छ ।

जाँदाजाँदै यो एउटा गाथालाई पनि सुनाँ, पढौ र बुझौ ।

**यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयव्वयं ।  
लभति पीति पामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥**

भावार्थ -

जहाँजहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, त्यहाँत्यहाँ स्कन्धहरूको उदय र न्यय भइरहेको अनुभूति हुन्छ । यसबाट मनमा प्रीति र प्रमोदको प्राप्ति हुन्छ र अमृतपान पनि गराउँछ ।





## मंगल-सूत्र

(प्राक्कथन, उपमा र पूर्वप्रसंगसहित बुँदागतरूपमा)

### प्राक्कथन

लक्षण कुलक्षण वा साइत कुसाइतको प्रभाव रुढिवादीहरूमा गहिरोसित परेको हुन्छ । तर सुलक्षणको प्रभाव सँधैँ राम्रो नै हुन्छ र कुलक्षणको प्रभाव सँधैँ नराम्रो नै हुन्छ भन्न सकिँदैन । 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 । कोही गोबरलाई लक्षणको वस्तु मान्दछन् । कोही गालीको शब्दको रूपमा पनि 'गोबर' शब्द प्रयोग गर्दछन् । मुसाले काटेको लुगा लगाउनु अपशकुन मान्दछन् तर बुद्धले एकपल्ट आफैँले त्यस्तो लुगा लगाएर अपशकुन हो भन्ने धारणाबाट रुढिवादीहरूलाई अन्धविश्वासबाट मुक्त गर्नुभएको थियो ।

राम्रो वा नराम्रो सपना देखेकोलाई पनि लक्षण कुलक्षण मान्दछन् । यो पनि सत्य होइन । राजा प्रसेनजीतले नराम्रो सपना देख्दा ब्राम्हणहरूको सल्लाहअनुसार त्यस सपनाको नराम्रो प्रभावबाट मुक्त हुन भन्दै सैयौँ प्राणीहरूको बली चढाएथे । पछि बुद्धले

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१०७

सपनाको कुरालाई सम्झाई त्यस जघन्य अपराधबाट राजालाई बचाउनुभएको थियो ।

जोतिषकहाँ कुलक्षण हटाउन दौडनुको 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 । बरु असल कर्म गर्नमा उद्यत रहनुपर्दछ । यसले मात्र हाम्रो मंगल सुनिश्चित हुन्छ ।

यहाँ एउटा प्रसंगलाई प्रस्तुत गर्नु सान्दर्भिक होला । एकबाजी एउटा गाउँमा एकजना जोगी आए । उसले 'म जोतिषी पनि जान्दछु' भनेपछि गाउँलेहरू हात देखाउन र चिन्हा देखाउन उसकहाँ धुइरिए । उसले पनि हात हेर्दै 'तिम्रो दशा विग्रेको छ, पूजाआजा गरिदिनु, तिम्रो फलिफाप हुन्छ' भन्दै भविष्यवाणी गरे । एकजना साह्रै डरछेरूवा गाउँलेले पनि डराईडराई आफ्नो हात अधि सारे । त्यो जोतिषी भइटोपलेकाले उसको हात हेर्दै भने - 'तिम्रो आयु अबको ६ महिनामात्र छ, जे गर्नु छ, गर है !'

त्यो विचरा गाउँले खड्ग्रडै भयो । उसलाई न दिनमा काम गर्नु र खानु, न रातमा सुत्नु र निदाउनु भयो । उसको सानो किराना पसल थियो जसबाट आएको कमाइले जहान बच्चा पाल्थ्यो । अब त उसले पसलमा बस्न पनि छाड्यो, अरू कामसाम गर्न पनि मन गरेन । 'अबको ६ महिनामा मर्छु क्यारे, के को कपाल दुखाइ !' भन्दै जहाँ मन लाग्यो त्यहाँ जाने, दुल्ने, जे मन लाग्यो त्यही खाने गर्ने गरेर समय बिताउन थाल्यो ।

समय बित्तै गयो । उसले औला भाँचै दिन गन्दै गयो ।  
 'अबको एक हप्ता बाँकी छ' भन्दै भन यताउति दुल्ने, घरपरिवार,  
 वृतिव्यवसायको भन पटककै वास्ता नगर्ने र मोजमज्जामा समय  
 खर्चने भयो । घर मसानजस्तै बन्दैगयो । बच्चाहरू ख्याउटे, रून्चे  
 र अनाथजस्ता देखिए । भरे के खाऊँ र के खुवाऊँको स्थितिमा  
 पुग्यो । उसको श्रीमती त कराइरहन्थी, "यो के गरेको ? त्यो पापी  
 जोगीको कुरा सुनेर घरै बर्बाद पाच्यो ! लौ न हे भगवान, घरमा  
 सत्यानासै हुने भयो !"

दिनगन्ती अनुसार अब मर्ने दिन भोलि भयो । उसले  
 टाढाटाढाका नातेदारहरू र मित्रहरूलाई भेटी 'अब भोलि त संसार  
 छोड्ने दिन भयो । राम्ररी बस है' भनी सबैसित विदा लिएर घर  
 फर्क्यो । भोलिको दिनभर पनि नजिकका साथीभाइ छरछिमेकीहरूसँग  
 बसी गफ गरी नमस्कार गरी घर फर्क्यो । श्रीमती र छोराछोरीहरूसँग  
 पनि मलीन मुख पारी स्नेह पोख्यो । 'अब भोलिको घाम भुल्केको  
 देख्न नपाउने भएँ' भन्दै सुत्न गयो ।

भोलिपल्ट सूर्योदय भयो । सबै बिउँभे । ऊ पनि बिउँभ्यो ।  
 आफ्नो जीउ छाम्यो, जिउँदै पायो । परिवारकाहरू आए, छिमेकका  
 आए । केही पनि नभएको देखेर खुसी भए । तर दुःखको कुरा !  
 घर बर्बाद भइसकेको थियो । पसल उठिसकेको थियो । कमाइको  
 मुहान सुकिसकेको थियो । मरेकोभन्दा बाँचेको उसलाई फाँसिजस्तो  
 लाग्यो । हेर्नुहोस्, जोतिषी देखाएको तीतो फल !

विवाहको लगनको बेला दुल्हा दुल्हीको चिना देखाएर ग्रह



नक्षत्र मिलाउने चलन छ । त्यो पनि महत्वको कुरा होइन । कुण्डली मिलाउनु र साइत जुलाई विवाह गर्नु राम्रो मान्दछन् तर हामीले देखेका छौं कि त्यसरी विवाह गर्नेहरू पनि पारपाचुकेको शिकार 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 कारवी च्यापेर ठूलो वा राम्रो नतिजा भेटिँदैन । 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 । हिंद्वाहिंद्दै हामीभन्दा सर्प अगाडि पच्यो, हामी पछि पच्यौं । 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 कि ।

बुद्धले 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 धर्माचरण गर्नुपर्छ । धर्माचरण नै सदाचरण 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 निम्तिन्छ । 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 ।

### 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

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

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 पठाए वास्तविक मंगल केमा हुन्छ भन्ने तथ्य बुझ्न भगवान बुद्धकहाँ त्यस देवता पनि आफ्नो दलबलका साथ बुद्ध कहाँ पुगे ।

भगवानले सबै देवताहरूको ध्यान आकृष्ट गरी भन्नुभयो, “मंगल भनेको रूपमा, शब्दमा, गन्धमा, रसमा र स्पर्शमा हुँदैन । मंगल भनेको त काम गराइमा हुन्छ । काय, वाक् 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 ३८ मंगल-धर्मको देशना गर्नुभयो । गृहस्थहरू घरकाजको काममा र कमाउने काममा व्यस्त 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 पनि अनुकम्पा राख्नुभई ३८ मंगल-धर्मको देशना गर्नुभयो । तिनलाई बुँदागतरूपमा दिइएको छ । ती यिनै हुन् -

## ३८ मंगल-धर्म

- १) मूर्ख अबुभहरूको संगत नगर्नु
- २) ज्ञानी कल्याणमित्रहरूको संगत गर्नु,
- ३) आदरणीयलाई सम्मान गर्नु,
- ४) धर्ममय अनुकूल स्थानमा बास गर्नु,
- ५) पूर्वजन्ममा पुण्य संचय गरेको हुनु,
- ६) आफूलाई सम्यक मार्गमा लगाउनु,
- ७) बहुश्रुत हुनु,
- ८) शिल्प विद्या जानेको हुनु,
- ९) अनुशासित भएर बस्नु,
- १०) सत्य एवं प्रिय वचन बोल्नु,
- ११) मातापिताको सेवा गर्नु,
- १२) पत्नी, पुत्रपुत्रीको भरण पोषण गर्नु,
- १३) स्वच्छ व्यवसाय अपनाउनु,
- १४) दान प्रदान गर्नु,
- १५) धर्माचरण गर्नु,
- १६) बन्धुबान्धव ईष्टमित्रको संग्रह गर्नु,
- १७) दोषरहित कामकुरा गर्नु,
- १८) मनले समेत पाप नचिताउनु,
- १९) शरीरले पनि पापकर्म नगर्नु,
- २०) मादक पदार्थको सेवन नगर्नु,
- २१) धर्ममा प्रमादी नहुनु,

- २२) गौरवजन्यमा गौरव राख्नु,
- २३) मृदु वा कोमल हुनु,
- २४) आफूसँग भएकोमा सन्तुष्ट रहनु,
- २५) अरूको गुण उपकार नविसर्नु,
- २६) बेलाबेलामा धर्मका कुरा सुन्नु,
- २७) सहनशील एवं क्षमाशील हुनु,
- २८) उपदेशमुताविक काम गर्नु,
- २९) सन्त वा श्रमणहरूको दर्शन गर्नु,
- ३०) बेलाबेला धर्म साकक्षामा भाग लिनु,
- ३१) तप ध्यान गर्नु,
- ३२) ब्रम्हचर्य पालन गर्नु/ब्रम्हविहारमा रहनु ।
- ३३) आर्य-सत्यको अवबोध गर्नु
- ३४) निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु,
- ३५) लोकधर्मले छुँदा चित्त संयमित पार्नु,
- ३६) शोक सन्तापमा नडुब्नु,
- ३७) मनमा राग द्वेषको मैल चढ्न नदिनु र
- ३८) भयभीत नहुनु वा सुरक्षित हुनु ।

जसले यी मंगल-धर्महरूको पालना गर्दछ, ऊ सबै ठाउँमा अपराजित रहन्छ, सबै ठाउँमा उसको आदर सत्कार हुन्छ र यसरी उसको उत्तम मंगल सुनिश्चित हुन्छ ।



## हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू

लोकवासीहरू शत्रु र मित्रको परिभाषा संसारी आँखाले हेरी देखी गर्ने गर्दछन् । मानिसले मानिसलाई नै शत्रु वा मित्रको रूपमा पहिचान बनाइरहेका हुन्छन् । उनीहरूको दृष्टिकोणमा आआफ्ना स्वार्थको कसीमा घोटीघोटी अरुलाई शत्रु वा मित्रु भनिरहेका हुन्छन् । आफ्नो स्वार्थको जजसले पोषण गर्दछ वा पोषण गर्न साथ दिएको हुन्छ, उसलाई मित्रको संज्ञा दिन्छन् । जजसले आफ्नो स्वार्थ पूर्तिमा ठेस पुऱ्याउँछन् र आफ्नो मनमुताविकको कामकुरा गरिदिँदैनन् वा त्यस्तो काममा भाँजो हाल्दछन् वा आफ्ना इच्छाविरुद्धको कामकुरा गर्दछन् तिनलाई शत्रुको संज्ञा दिन्छन् । अझ परम शत्रु भन्न पनि बेर लगाउँदैनन् र वर्षोसम्म पनि वैर साध्ने वा बदला लिने सोच वा ताकमा रहन्छन् । यी भए शत्रु र मित्रको संसारी परिभाषा !

वास्तवमा बाहिरी ब्यक्ति, वस्तु वा परिस्थिति हाम्रा शत्रु वा प्रतिकूलमा होइनन् । हाम्रा असली शत्रु त हाम्रो अभ्यान्तरमा बस्दछ र लुकीलुकी प्रहार गरेर बसिरहेका हुन्छन् र घरीघरी हामीलाई दुःख कष्ट दिइरहेका हुन्छन् । यसमा हाम्रो दृष्टि पुगेकै छैन । बाहिरका शत्रु भनाउँदोले त एकचोटी दुःख पुऱ्याएर चूप लाग्दछ भनौं न तर



ती मित्रका शत्रुहरुले जन्मजन्मान्तरसम्म पनि दुःख दिइरहन्छन्, सुस्केरा दिइरहन्छन् र आँसु दिइरहन्छन् । अब हामीले नै भन्न सक्छौं कुनचाहीँ शत्रु बढी खतरनाक छ ? परम शत्रुको संज्ञा कुनचाहीँलाई सुहाउँछ ? धम्मपदमा पनि भनिएको छ - बाहिरका शत्रुले हामीलाई जति हानी पुऱ्याउन सक्दछ, त्यसभन्दा बढी नराम्रो चित्तरूपी शत्रुले हानी पुऱ्याउँछ । सात जन्मको शत्रुले भन्दा पनि बढी विकारयुक्त चित्तले दुःख दिइरहेको हुन्छ । बाहिरका शत्रुले बढी से बढी हामीलाई हानी पुऱ्याए यो एउटा जीवन-लीला समाप्त पार्न सक्दछ तर विकारयुक्त चित्तले थाहा छैन, कति जीवन-लीला माग्ने हो !

संसारि तवरले दृष्टिगत गरेमा पनि असली मित्रलाई पनि तौलेर वा जाँचेर चिन्नुपर्दछ र असली नै ठहरियो भनेमात्र उसको सत्संग गर्नुपर्दछ । आफ्नो स्वार्थपूर्तिमा सहायक बनेकालाई असल मित्र भनी सकार्दा उसको स्वार्थपूर्तिमा पनि आफू होमिनुपर्ने हुन्छ । यसमा हाम्रो कल्याण हुँदैन । आफूलाई उसबाट अलिकति सुख र सुविधा खोज्दा ठूलै मूल्य बराबरको क्षति ब्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी 'माछा माछा भ्यागुतो' भनिएभै हामी लाभमा पर्न खोज्दाखोज्दै अलाभमा परिरहेका हुन्छौं । अहिलेको क्षणिक सुखाभासलाई हेरेर हुँदैन, दूरगामी परिणामलाई पनि दृष्टिगत गरी मित्रको छनोट गर्नुपर्दछ ।

जसले कल्याण चिन्ताउँछ, कुसंगतबाट छुटाइदिन्छ, सही मार्ग-निर्देशन गर्दछ, सही सल्लाह र परामर्श दिन्छ, आपद् विपद्मा उद्धार गर्दछ, कुभलो चिन्ताउँदैन, दुःखमा तमासा हेरेर बस्दैन, दुःखमा टाढिँदैन त्यस्तालाई सुमित्र ठान्नुपर्दछ । त्यस्ताको संगत गर्नुपर्दछ ।

यस्तो संगतबाट कम से कम आफ्नो इहलोक त सप्रन्छ ? तर यतिले मात्र त पुग्दैन । यसभन्दा उपल्लो दर्जाको उत्तम कल्याणकारी सुमित्र पनि छन् जसले हाम्रो परलोक पनि सपार्न मद्दत पुऱ्याउँछ । तिनलाई चिनी तिनको अनुशरण गर्नुपर्दछ । यसरी नै हामीले असली शत्रुलाई पनि राम्ररी चिनी दुधबाट भिँगा मिल्काएभैं मिल्काई तिनबाट अलग रहन प्रेरणा दिनु नै यस लेखको मूल लक्ष्य रहेको छ । यसो गर्न सक्नुमा नै मानिसको पुरुषार्थ छ, कल्याण छ र मानिस हुनाको सार्थकता छ ।

## पाँच असली शत्रु

असली शत्रुलाई कसरी चिन्ने भन्ने प्रश्नको उत्तरमा यसरी भन्न सकिन्छ – त्यस्ता शत्रु असल मार्ग वा कार्यमा बाधक हुन्छन्, धर्म कार्यमा वा ध्यानमा अनेकन बाधा, ब्यवधान, अड्चन र तगारो तेर्स्याउँछन् । बाधा मात्र दिने नभई कामै गर्न दिँदैनन् । उन्नति गर्ने दिँदैनन् । कल्याण साध्नै दिँदैनन् । खोइरो मात्र खन्दछन् । त्यस्ता ब्यक्तिलाई ‘शत्रु’ भन्ने संज्ञा सुहाउँछ । यस अर्थमा दृष्टभन्दा अदृष्ट शत्रुको भूमिका नै प्रबल साबित हुन्छ । हामी बाहिरबाहिर दृष्ट शत्रुहरु देखिरहेका हुन्छौं । ‘उसले गर्दा मेरो यस्तो गति भयो, उसलाई परव, मैले जानेको छु’ भनी बदला लिन तमिसरहेका हुन्छौं । यसले त शत्रुको संख्यामा र उसको आत्मबलमा वृद्धि गरिरहेका हुन्छौं । शत्रु नास गर्ने भन्दै नयाँनयाँ शत्रुहरु निर्माण गरिरहेका हुन्छौं । यसो हुन दिनुमा पनि भित्री शत्रुकै हात रहेको हुन्छ । यसरी हामी निष्कर्षमा पुग्न सक्दछौं कि असली भिलेन त हाम्रो मनभित्र पो

विराजमान रहेछ । तिनलाई नै सर्वप्रथम बाहिर गलहत्याइनुपर्दछ । अनि बाहिरका शत्रुहरु पनि स्वतः गायब हुनेछन् । हामीले लट्टी उजाई धपाइरहनै पर्देन । आफै भाग्दछन् । अनि ‘बढारी फाल्नुपर्नेलाई हावाले उडायो’ भनिएभै ‘एक पन्थ दो काज’ भन्ने कहावत चरितार्थ भएको पाउँछौं ।

हाम्रा असली आन्तरिक शत्रु पाँच छन् । अब चिनौं ती पाँच असली शत्रु को को हुन् ? पालि भाषामा ती पाँचलाई ‘पञ्च नीवरण-धर्म’ भनिन्छ । ‘पञ्च’ भनेको पाँच हो । ‘नीवरण’ भनेको असल कल्याणकारी कार्यको ‘बाधक-तत्व’ हो । ‘धर्म’ भनेको स्वभाव हो । कल्याणको काममा बाधा दिने स्वभाव धारण गर्ने भएकोले तिनलाई ‘नीवरण-धर्म’ भनिएको हो । ती पाँच ‘नीवरण-धर्म’ यिनै हुन् —

- क) कामाच्छन्द = (लोभ, लालच, कामना, राग, लिप्सा इत्यादि ।)
- ख) न्यापाद = (द्वेष, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, अहंकार इत्यादि ।)
- ग) धीन-मिद्ध = (आलस्यता, अकर्मण्यता, तन्द्रा, सुस्ति इत्यादि ।)
- घ) उद्वचच-कुकुचच = (चंचलता, उत्तेजना, उद्वेग, पश्चात्ताप इत्यादि ।)
- ङ) विचिकिच्छा = (शंका, उपशंका, सन्देह, अन्योलता, इत्यादि ।)

## क) कामच्छन्द

एकै शब्दमा परिभाषित गर्नुपर्दा ‘कामच्छन्द’ भनेको ‘राग’ हो, मनको तृष्णा हो भन्न सकिन्छ । यसलाई आसक्ति वा लोभ पनि भनिन्छ । कुनै मनपर्ने वस्तु, ब्यक्ति र परिस्थितिप्रति ज्यादै लगाव हुनुलाई कामच्छन्द भनिन्छ जसको कारणले मन ब्यग्र र वेचैन रहन्छ

र त्यस वस्तुको प्राप्त नभएसम्म मन अब्यवस्थित रहन्छ । कामवासनाको तीव्रताले पनि मनलाई त्यतिकै सताइरहन्छ । त्यो पनि कामच्छन्दकै कारणले हुन्छ । प्रिय वस्तु र ब्यक्तिलाई देख्दा, प्रिय शब्द कानमा पर्दा, सुगन्ध लिँदा, मीठो र स्वादिष्ट खानेकुरा चाख्दा, सुखद् स्पर्श अनुभव गर्दा र मीठो कल्पना मनमा उज्विँदा इन्द्रिय वशमा लिन नसक्नु र इन्द्रियका आआफ्ना आलम्बनहरूमा चित्त टाँसिनुलाई कामच्छन्दको संज्ञा दिन सकिन्छ । हामीलाई दुःखको भुमरीमा फनफनी घुमाइराख्ने दस संयोजनहरूमध्ये कामच्छन्द पनि एउटा हो । यसलाई कामराग पनि भनिन्छ । यसलाई एकाग्रता समाधिद्वारा हटाउन सकिन्छ । यो नीवरण अनागामी मार्गफल प्राप्त भएपछि मात्र पूर्णरूपले हट्दछ । सकृद्गामी मार्गफलमा यसलाई कमजोर मात्र पार्न सकिन्छ ।

यो नीवरणलाई के गर्दा निरोध गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा यी तलदिइएका कुरालाई अभ्यासमा ल्याइनुपर्दछ जसद्वारा यो नीवरण प्रारम्भमा कमजोर हुँदै जान्छ र अन्ततोगत्वा निर्मूल हुन्छ । अनि मात्र यो पहिलो शत्रु परास्त हुन्छ र हामी धर्मको मार्गमा अगाडि बढ्न सक्दछौं ।

यो नीवरणलाई हटाउन यी सोचहरूको भावना गर्नुपर्दछ —

- क) वस्तु र ब्यक्ति जतिसुकै सुन्दर र आकर्षक भए पनि आँखिरमा अनित्यताको शिकार हुनुपर्ने हुन्छ त्यसैले यस्ता अनित्य कुरामा केको लोभ, केको आसक्ति ? यसले दुःख मात्र सिर्जना गर्दछ भनी अनित्यतालाई देख्न सक्नुपर्दछ अथवा अनित्य-भावना गर्नुपर्दछ ।

- ख) जतिसुकै राम्रो वस्तु भए पनि वा ब्यक्ति भए पनि नश्वर हो । त्यसमा राम्रो भनी समाइराख्न सकिने केही हुँदैन । ब्यक्ति पनि दुर्गन्ध र असुचिले भरिएको छ । म मात्र होइन, अरू पनि यस्तै छन् नि भनी सुन्दरभन्दा सुन्दर शरीरमा पनि आसक्त हुनु उचित होइन । बाहिरबाट सुन्दर ब्यक्तिलाई हेरेमा आहा भन्ने लागे पनि भित्र त फोहर मलमुत्रले भरिएको हुन्छ । छुनै घिनलाग्दो वस्तुहरुको डम्पिङ साइतजस्तो मात्र रहेछ भनी अशुभ-भावना गर्नुपर्दछ । यसले कामवासनालाई हतोत्साहित गर्दछ ।
- ग) आफ्नै इन्द्रियद्वारमार्फत् नै बाहिरका आलम्बनहरुको आगमन हुने रहेछ त्यसैले यी इन्द्रियद्वारहरुलाई नै मैले वशमा लिनुपर्दछ । इन्द्रिय वशमा लिन सके बाहिरका आलम्बनहरु जतिसुकै आकर्षक भए पनि आसक्ति नहुने बनाउन सकिने रहेछ भन्ने ज्ञानको अभिवृद्धि गर्नुपर्दछ । यसको लागि 'आनापान-स्मृति-भावना' गर्नुपर्दछ ।
- घ) धेरै खानेकुरा खानाले, गरिष्ठ भोजन गर्नाले, चिल्लो चटपटे खानेकुरा खानाले पनि कामच्छन्दलाई प्रोत्साहन मिल्दछ । त्यसैले खाना सादा हुनुपर्दछ, पथ्य हुनुपर्दछ र कम मात्रामा मात्र खानुपर्दछ । यसले स्वास्थ्यलाई पनि ठीक पार्दछ र उत्तेजना पनि कम मात्र हुन्छ जसद्वारा मनलाई नियन्त्रणमा लिन सहायक हुन्छ । धेरै मात्रामा खाना खानाले मन र शरीर दुवैलाई अहित गर्दछ ।



- ड) सुसंगत कुसंगतले मानिसको जीवनमा निकै प्रभाव पारेको हुन्छ । सुसंगतबाट ब्यक्तिको चरित्र सुध्रिन्छ र उसबाट नराम्रा कर्म भइजाला कि भन्ने आशंका कम मात्रामा हुन्छ । त्यसैले मानिसले सुसंगत गर्नुपर्दछ, कुसंगत गर्नुहुँदैन भनेर 'मंगलसुत्त'मा पनि भनिएको छ । कुसंगतबाट नकारात्मक भावनाको विकास हुनजान्छ र ब्यक्तिले परिवार र समाजमा विकृतिपूर्ण परिस्थितिको सृजना गर्दछ जसबाट ऊ आफ्नो साथै अन्यको जीवनमा विष घोल्दछ । यसबाट त स्पष्ट नै हुन्छ कि कामच्छन्दको रोगको संक्रमण कुसंगतबाट हुने खतरा बढी नै हुन्छ । असल ब्यक्तिको संगतबाट ब्यक्तिले राम्रा कुराहरु सिक्ने र सुसभ्य बन्ने वातावरण पाउँछ । उसमा विसंगतिका कुराहरु आयात हुँदैनन् ।
- च) आवश्यक कुराभन्दा बढी कुराकानीमा भुल्लनुले पनि चरित्र विगानै तत्वहरु भित्रिन्छन् । समयको पनि अपब्यय हुन्छ । कुरा उपयोगी बन्न सक्दैन । यसबाट खति नै खति हुन्छ । फाइदाशून्य हुन्छ । त्यसैले यस्ता वाहियात गफमा भुल्लाले कामच्छन्दलाई मसला मिल्दछ । कामच्छन्दरूपी शत्रुदेखि बचन वाहियात कुरा गर्न वा सुन्नबाट आफूलाई बचाउनुपर्दछ ।

## ख) व्यापाद

'व्यापाद' लाई पनि एकै शब्दमा परिभाषित गर्नुपर्दा सबैले बुझ्ने शब्दमा यसलाई 'रिस' भन्दा हुन्छ । यसको समानार्थक

'बुद्ध-शिक्षा : तिचोडमा'

१२१



शब्दहरूमा क्रोध, द्वेष, हिंसा, घृणा, दाह, ईर्ष्या, वैमनस्यता, प्रतिशोध वा हेला पर्न आउँछ । आफूलाई मन नपर्ने वस्तुप्रति आकर्षणको ठाउँमा विकर्षण पैदा हुन्छ । त्यस वस्तुलाई आफ्नो नजरबाट अलग पार्न खोज्छ । त्यस्तो वस्तुमा आसक्ति जाग्दैन । घृणामात्र जाग्दछ । अघि बताइएजस्तै मनपर्ने वस्तुप्रतिको आसक्ति 'कामच्छन्द' पनि शत्रु हो र मन नपर्ने वस्तुप्रतिको घृणा, द्वेष, रिस इत्यादि 'न्यापाद' पनि शत्रु हो । भनाइको तात्पर्य राग र द्वेष दुवै शत्रु नै हुन् । यस 'न्यापाद'रूपी दुश्मनलाई प्रीति र सुख ध्यानाङ्गले दमन गर्न सक्दछ । यी तल दिइएका ६ प्रकारका उपायद्वारा यो 'न्यापाद' नीवरणलाई हटाउन सकिन्छ ।

- क) सबैलाई मैत्रीपूर्वक हेर्नु वा सबैसित मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्दछ । मैत्रीको शीतल जलले मात्र क्रोधद्वपी आगोको ज्वालालाई शान्त पार्न सक्दछ । क्रोधले क्रोध कहिल्यै शान्त हुँदैन । आगोले आगो कदापि निभाउन सकिँदैन । आफूमा मैत्रीको विकास गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्दछ । कठोर वचनको सट्टा मृदु वचन बोल्ने, सत्य कुरा तीतो अवश्य हुन्छ तर त्यसलाई पनि प्रिय लाग्ने शब्दमा सुधारको दृष्टिकोणले सम्झाइबुझाइ गर्ने गर्नुपर्दछ । त्यसैले द्वेषभाव बढी हुने व्यक्तिले मैत्रीभावना गर्नुपर्दछ । रिसलाई घुटुक्क निल्न पनि जान्नुपर्दछ । सहिष्णुता बढाउनुपर्दछ ।
- ख) सबैलाई आफूसमान ठान्नुपर्दछ । प्रायःजसो आफ्ना र पराया भनी छुट्याई पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्नाले 'न्यापाद'लाई हावा मिल्दछ । समान ठान्नको लागि गाह्रो

प्रतीत अवश्य हुन्छ तर आफूमा त्याग र सहिष्णुताको मात्रा बढाइदिनाले न्यापादको मात्रा कम गर्न सकिन्छ ।

ग) 'क्रोध गरेर के गर्नु, आफ्नै मात्र हानी हुन्छ । आफूलाई पनि अशान्त बनाउँछ, अरुलाई पनि अशान्त बनाउँछ, चाहिएको त शान्ति हो । शान्ति नै पाइदिन भने के के रिस गराइ' भन्ने सोचको विकास गर्नुपर्दछ । क्रोध बढाउनाले क्रोधको प्रभाव बढ्नजाने र क्रोध घटाउनाले क्रोधको प्रभाव पनि घट्न गई सुख शान्तिको अनुभव हुने रहेछ भन्ने सोचले पनि सकारात्मक भूमिका खेल्दछ र यो नीवरणलाई कमजोर पार्दछ ।

घ) 'सबै आआफ्ना कर्मको मालिक हुन् । कर्म नै मानिसको असली सम्पति हो । फेरि फेरि कर्म संस्कार बनाउनाले यस्तै यस्तै दुःखहरुको मात्र सम्बर्द्धन हुनजान्छ । दुःख त मलाई पनि र अरुलाई पनि मन पर्दैन त्यसैले क्रोधको ज्वाला भद्कापर किन नदुखेको टाउको दुखाउने' भनी कर्म र कर्मफलमा विश्वास जगाउनेखालको सोचको विकास आफूमा बढाउँदै लैजानाले पनि 'न्यापाद' नीवरणबाट मुक्ति पाउने मार्ग भेटिन्छ ।

ङ) असल ज्ञानी र कल्याणमित्रहरुको सानिध्यमा रहने गर्नुपर्दछ । यसबाट कमसेकम नराम्रो कुरा त सुन्नुपर्दैन । ज्ञानवर्द्धक कुरा मात्र कानमा पर्दछ र सम्यक आचरण मात्र सिक्ने अवसर मिल्दछ । आफ्नो कुनै दोष भए

सुधार्ने उपाय पनि सुभिन्छ । नसुनेका कुराहरु सुन्न पाइने र आफ्नो शंका र दुविधा हट्न जाने अवसर पनि मिल्दछ । योभन्दा कल्याणकारी अरु के हुन सक्दछ ? यस्ता कल्याणकारी कुराहरुको श्रवण, चिन्तन मननबाट नै 'न्यापाद'रूपी शत्रुबाट जोगिने हुन्छ ।

च) सच्चा मित्रको संगतबाट नचाहिँदा कुराहरु गर्ने र जीवनलाई अनाहकमा खेर जान दिने क्रियाकलापहरु बन्द हुन्छ । यसले आफूमा विद्यमान रिस, क्रोध, बदलाको भावना, ईर्ष्या आदि शत्रुहरुको उपसमन हुनजान्छ । यसरी 'न्यापाद'बाट अलगिन बल मिल्दछ ।

## ग) धीनमिद्ध

यसमा दुई शब्द मिसिएको छ । 'धीन' र 'मिद्ध' । 'धीन' भनेको चित्तको अकर्मण्यता हो अर्थात् चित्तले राम्रोसित काम गर्न समर्थ नभएको स्थिति हो । 'मिद्ध' भनेको मनको आलस्यता हो । गर्नुपर्ने कुशल कार्यमा मन सक्रिय नहुने वा भारी भएको महसुस हुने र गरिनु नपर्ने कार्यमा वा अकुशल कार्यमा मन लाग्ने अवस्थालाई 'धीनमिद्ध' भनिन्छ । यसलाई मनको तन्द्रावस्था वा आलस्यता पनि भनिन्छ । उदाहरण दिएर भन्नुपर्दा यस प्रकारको सुस्त मनलाई चमेरो रुखमा भुण्डिरहेको, लठीमा टाँसिएको मह सुस्तरी भरिरहेको र घ्युको डल्लो पग्लने क्रममा भरुँ कि नभरुँ गरिरहेको दृष्टान्तसँग तुलना गर्न सकिन्छ । यसलाई शारीरिक थकानको अवस्थासँग तुलना गर्न मिल्दैन । किनभने नीवरणको

पूर्ण निरोध भइसकेका अर्हतहरुमा पनि शारीरिक थकानको अनुभव हुन सक्दछ । यो धीनमिद्ध नीवरणले शारीरिक होइन मानसिक थकान वा आलस्यतालाई बुझाउँछ । यसलाई वितर्क ध्यानाङ्गले दमन गर्दछ र यो नीवरण अर्हतावस्थामा पुगेरमात्र पूर्णरूपले निरोध हुन्छ ।

यसको निराकरणको लागि पनि यी तल दिइएका ६ प्रकारको प्रयास आवश्यक हुन्छ ।

क) यथार्थतः वस्तु के हो र ब्यक्ति के हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ । वस्तु र ब्यक्ति जुन दृष्टरूपमा देखिएका छन् ती वास्तवमा त्यस्ता छैनन् । ती अनित्यधर्मा छन् । क्षणक्षणमा परिवर्तन भइजाने स्वभाव बोकेका हुन्छन् । तिनीहरुप्रति लिप्सा जगाउनु उचित छैन भनी यथार्थ चिन्तन गर्नुपर्दछ । वस्तु र ब्यक्तिलाई जस्तो छ त्यस्तो देख्न नसकेको कारणले नै धीनमिद्धले सताउँछ ।

ख) ध्यान गर्दा चित्त एकाग्र नभएमा र मन बोभिल्लो भएमा आसन बदल्नुपर्दछ । त्यसरी पनि नभएमा उठेर गई चिसो पानीले आँखा भिजाउनुपर्दछ वा एकैछिन टहल्नुपर्दछ । मनलाई चैतन्य पार्नुपर्दछ । अनि फेरि ध्यानमा बस्नुपर्दछ ।

ग) अँधेरो कोठामा बसी ध्यान गर्न हुँदैन । मन निष्क्रिय हुन पुग्दछ । अलिअलि उज्यालो भएको स्थानमा वा खुला ठाउँमा बसी ध्यान गर्नुपर्दछ ।

घ) १० कसिणमा ध्यान गरे प्रकाश कसिणमा (तेज कसिणमा)

ध्यान गर्नुपर्दछ ।

- ड) यसमा पनि असल ब्यक्तिको संगत गर्नुपर्दछ । खराब ब्यक्तिबाट प्रमादपूर्ण विषयका कुराहरु मात्र पाइने हुनाले ध्यानको घेला मन त्यति तीक्ष्ण र सजग हुँदैन । असल ब्यक्तिबाट धर्मयुक्त र सदासययुक्त कुराहरु प्राप्त हुने हुनाले ध्यानको समयमा मन त्यति बोभिलो हुन पाउँदैन । आलस्यताले सताउन पाउँदैन । प्रशन्न मन आलस्यता र प्रमादले आच्छादित हुँदैन । सजग र सचेत मन भएमा ध्यानमा एकाग्रता पाउन अनुकूलता थपिन्छ ।
- च) गफ गर्नु वा अनावश्यक कुरा गर्नु हुँदैन । अनावश्यक वाद विवादमा परिन्छ र त्यसको असर ध्यानको समयमा पर्दछ । त्यसैले आफूलाई पनि र अरुलाई पनि हित हुने कुरा गर्नुपर्दछ । नचाहिने कुरा भइरहेको ठाउँबाट पलायन हुनु नै श्रेयष्कर हुन्छ ।

### घ) उद्धच-कुक्च

यसमा पनि दुई शब्द समावेस छन् - 'उद्धच' र 'कुक्च' । 'उद्धच'को अर्थ छताछुल्ल भएको मनको अवस्था हो । यसमा मन अव्यवस्थित हुन्छ । यो चित्तको चंचलावस्था हो । 'कुक्च' भनेको गरिसकिएका कार्यमा बेचैन हुनु, खेद जनाउनु वा पश्चाताप गर्नु हो । दुवैले चित्तको बेचैनी अवस्थालाई इंगित गर्दछ । यसले अकुशल विचारलाई ग्रहण गर्दछ । यस्तै नराम्रा विचार उदय भएको अवस्थामा ब्यक्तिले अकुशल कर्म गर्न भ्याउँछ । अकुशल

कर्म आफूबाट भएपछि यसो नगरे हुन्थ्यो । यसो गर्नुपर्ने रहेछ गरिएन भनी ग्लानी वा पश्चाताप प्रकट गर्दछ । यसैलाई 'कुकुच्च' भनिन्छ । पश्चाताप गरेर केही फाइदा हुने त होइन । पश्चाताप गर्दैमा पापकर्मको फलबाट मुक्ति मिल्ने त हुँदैन होइन । उचित तरिकाले पश्चाताप गर्नु भनेको त्यस्ता कर्म पुनः नदोहोर्न्याउनु हो ।

यस नीवरणलाई सुख ध्यानाङ्कद्वारा हटाउन सकिन्छ । 'उद्धच्च'लाई अर्हतावस्थामा पुगेर मात्र हटाउन सकिन्छ भने 'कुकुच्च'लाई अनागामी मार्गफल प्राप्त भएपछि नै हटाउन सकिन्छ । तर पनि हामीले अहिलेदेखि यसलाई हटाउन निरन्तर प्रयास गरिरहनुपर्दछ ।

'उद्धच्च' र 'कुकुच्च'लाई हटाउन यी ६ उपायको अबलम्बन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

क) धेरै कुराहरूको जानकारी राख्नुपर्दछ । भनाइको तात्पर्य बहुश्रुत हुनुपर्दछ । धर्म सम्बन्धी राम्रा पुस्तकको अध्ययन गरेर वा धर्म श्रवण गरेर परियतिको ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ । यसबाहेक अन्य विषयक वा ब्यावहारिक ज्ञानहरूको पनि आवश्यकता हुन्छ । कुरा जानी सुनी राखेमा परिआएको बेला यसो गर्न हुँदैन भन्ने कुराको सम्झना हुन्छ र अकुशल कर्म गर्नबाट बचिन्छ । आफूबाट पापकर्म हम्मेसी हुन पाउँदैन ।

ख) धर्मको शिक्षा बढाउन कल्याणमित्रको सानिध्यमा जानुपर्दछ । बेला मौकामा धर्म श्रवण गर्नुपर्दछ र धर्म विषयमा छलफल गर्ने वा धर्म-साकक्षामा सहभागी हुनुपर्दछ । यसो गर्दा



नयाँ कुरालाई बुझ्न पाउने र आफ्नो शंका समाधान पनि हुनेहुन्छ । मनमा दुविधा हुँदैन ।

- ग) शीलको पालना र विनय (अनुशासन) मा बस्नुपर्दछ ।  
घ) आफूलाई फुर्सत भएको बेला वा आफूलाई परिआएको बेला ज्ञानार्जन गर्न आफूभन्दा जान्ने सुन्नेकहाँ गई प्रश्नोत्तर गर्नुपर्दछ । यसले आफूमा धर्मको सही ज्ञानको संचय हुन्छ र अन्योलता हट्नजान्छ । धर्ममा श्रद्धा स्थिर हुन्छ ।  
ङ) यसमा पनि असल ब्यक्तिको संगत हुनुपर्दछ । जुनमा पनि ब्यक्तिको संगतले प्रमुख भूमिका खेल्दछ । असल ब्यक्तिबाट असल कुरा सुन्न र सिक्न पाइन्छ । असल कुरा सुन्नाले मनमा शंका उपशंका हुँदैन र चरित्र निर्माणमा टेवा मिल्दछ साथै पुण्य संचय पनि हुन्छ ।  
च) कुराकानीमा भाग लिँदा उचित मात्रामा कुरा गर्नुपर्दछ । आवश्यकताभन्दा बढी कुरा गर्नाले विवाद, कलह र वैमनस्यता मात्र बढ्छ र मन ब्यवस्थित हुन पाउँदैन ।

Dhamma.Digital

## ङ) विचिकिच्छा

कसैले असल कुरा गरिदिँदा सहर्ष स्वीकार नगर्नु, धर्मका कुरामा अनेकानेक शंका उपशंका पाल्नु, असल काम गर्नमा आफ्नो क्षमतामै पनि विश्वास नहुनु, अरुले भनेका कुरामा पनि यकिन नहुनु, विश्वासे नहुनु विचिकिच्छा नीवरणका लक्षणहरु हुन् । 'यसो गरेर पनि होला र ! मैले त यसो गर्न सकिँदैन होला, भनिएका कुराहरु सत्य होइन होला' भनेर ब्यक्तिले मनमा अन्योलता भर्दछ

जसले उसलाई ध्यान वा कुशल कार्यमा मन टिकनै दिंदैन । हितकारी काममा पनि उसको अन्योलताले गर्दा भट्ट मन अधि नसर्नु, मन डाँवाडोल हुनु, अनिर्णयको शिकार बन्नु, दोधारमा पर्नु पनि विचिकिच्छाका अन्तरङ्ग स्वभाव हुन् । प्रज्ञाशून्य भएर के, किन र कसरी भन्ने कुरामा सन्देह उब्जनु र दोधारमा परी सत्यलाई यही नै सत्य हो भनी ग्रहण गर्न नसक्नु अनि शंकास्पद भएर आफ्नो उन्नतिको मार्ग पहिचान गर्न नसक्नु पनि 'विचिकिच्छा'कै परिभाषाभिन्न पर्दछ ।

'वि' को अर्थ नहुनु र 'चिकिच्छा' को अर्थ ज्ञान वा समाधान हो । संयुक्त अर्थमा ठीकठीक ज्ञान नहुनु, यही नै हो भनेर पकन नसक्नु वा विवेकहीन हुनु भन्ने अर्थ लाग्दछ । यसलाई वस्तुस्थितिलाई यकिन गर्न नसकेको र हीनताबोध भएको स्थिति भनेर पनि अर्थ्याउन सकिन्छ । संस्कृतमा यसलाई 'विचिकित्सा' भनिन्छ । यसको अर्थ चिकित्सा नपुगेको वा अधमरो ज्ञान भएको अवस्था हो । भव-चक्रमा घुमाइराख्ने दस संयोजनमध्ये यो पनि एक हो । संयोजनको रूपमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति शंका उत्पन्न हुनु पनि विचिकिच्छाको एक अर्थमा गणना हुन्छ । मन कमजोर भई सत्य तथ्य कुरालाई आत्मसात नगर्नु वा गर्न हिचिक्याउनु पनि विचिकित्साकै उपज हो ।

यो नीवरणलाई 'विचार' ध्यानाङ्गले हटाउन सक्दछ । 'विचार' ध्यानाङ्गले कुनै घटनालाई पनि नटुटाइकन निर्दिष्ट आलम्बनमा ध्यान एकाग्र गरी काम गर्न मद्दत गर्दछ । त्यसैले यो विचिकिच्छाको विपरित हुन्छ । विचिकिच्छा नीवरणलाई स्रोतापति मार्गफल प्राप्त भएपछि पूर्णरूपमा हटाउन सकिन्छ ।

तल दिइएका ६ उपायद्वारा 'विचिकिच्छा'लाई दमन गर्न सकिन्छ ।

- क) यसमा पनि धर्मका कुराहरुको अध्ययन गर्ने कुरा आउँछ । साथै समयसमयमा धर्म श्रवण गर्ने र धर्म विषयक पुस्तकहरुको पठन गर्ने कुरा उपयोगी हुन्छ ।
- ख) बुद्ध, धर्म र संघप्रति श्रद्धा जगाउनु र धर्म विषयमा छलफल गर्नुपर्दछ ।
- ग) विनय के हो र यसलाई कसरी र किन पालना गर्नुपर्दछ भन्ने कुराको ज्ञान हुनु र पालना गर्नु पनि त्यतिकै आवश्यक हुन्छ । विनय भनेको अनुशासन हो । अनुशासन वा नियमको पालनाविना धर्ममा उपलब्धि हुँदैन । श्रद्धा पनि बलियो हुँदैन ।
- घ) धर्ममा श्रद्धा र विश्वास बढाउनुपर्दछ । श्रद्धा र विश्वास नै परम मित्र हो । तर अन्धश्रद्धा हुनुहुँदैन । सोचेर बुझेर श्रद्धा उत्पन्न गर्नुपर्दछ, त्यसमा दृढताकासाथ लाग्नुपर्दछ र संशय मेटाउनुपर्दछ । संशय पालेर न त श्रद्धा नै दृढ हुन्छ न त धर्मलाई नै राम्ररी बुझ्न सकिन्छ ।
- ङ) यसमा पनि कल्याणमित्रको संगत गर्नुपर्दछ । खराब ब्यक्ति वा मूर्खको संगत गर्नुहुँदैन । खराबको संगत गर्नाले धर्माचरणमा र श्रद्धा वृद्धिमा धक्का पुग्दछ र चित्त पनि धर्मानुकूल हुँदैन । कल्याणमित्रको संगतबाट ज्ञान गुणका कुराहरु सिक्किन्छ । श्रद्धा बलियो हुन्छ र धर्ममा

स्थित हुन प्रेरणा मिल्दछ ।

च) कामलाग्ने कुरा मात्र गर्नु वा सुन्नुपर्दछ । वाहियात कुरा गर्नु र गफाडी बन्नुहुँदैन । गफाडी बन्नाले समयको मात्र खति हुन्छ र मन पनि विकृत हुन्छ जसले गर्दा विचिकिच्छा फस्टाउँछ । यसरी त श्रद्धा र धर्ममा आँच पुग्दछ । उन्नतिको मार्गमा लाग्न सकिँदैन ।

यी पाँच शत्रुहरूबारे उपमामा यसरी भनिएको छ -

सुन शुद्ध, मूल्यवान र तेजिलो द्रव्य हो । तर यसमा पनि पाँच अशुद्धि रहेमा यो कडा, मधुरो, भाँचिने, काम गर्न असहजको हुन्छ । ती पाँच अशुद्धिहरू फलाम, ताँबा, टिन, सिसा र चाँदी हुन् । तर यदि सुनलाई यी पाँच अशुद्धिबाट मुक्त गरियो भने यो लचिलो, चमकदार, नभाँचिने र काम गर्न सहजको हुन्छ ।

यसैगरी मनमा पनि पाँच अशुद्धि हुन्छन् जसले मनलाई फितलो, अँध्यारो, विकृत, विचलित र चंचल पार्दछ । यसले गर्दा आस्रवलाई निर्मूल गर्न सकिँदैन । यदि यी पाँच अशुद्धिबाट मनलाई मुक्त पार्न सके मन सबल, सक्षम, कोमल र अविचलित हुन्थ्यो । ती पाँच अशुद्धि माथि बताइएभै कामच्छन्द, न्यापाद, धीनमिद्ध, उद्धचच-कुक्कुच र विचिकिच्छा हुन् ।

### १) कामच्छन्दको उपमा

जसरी रातो, नीलो, पहेंलो र गुलाबी रंग घोलिएको पानीको भाँडोमा सामान्य दृष्टि भएको मानिसले हेरेमा आफ्नो अनुहार राम्रोसित देख्न र चिन्न सक्दैन त्यस्तैगरी कामराग र लोभ

(कामच्छन्द)ले आच्छादित मनलाई देख्न र त्यसबाट उम्कन सकिँदैन ।

## २) न्यापादको उपमा

जसरी भक्भकी उम्लेको पानीमा सामान्य दृष्टि भएको ब्यक्तिले हेरेमा आफ्नो अनुहार देख्न र चिन्न सक्दैन त्यस्तैगरी द्वेष, क्रोध, ईर्ष्या (न्यापाद)ले आक्रान्त मनलाई देख्न र त्यसबाट उम्कन सकिँदैन ।

## ३) धीनमिद्धको उपमा

जसरी धमिलो, लेउ भएको र ससाना जल वनस्पति भएको पानीमा सामान्य दृष्टि भएको ब्यक्तिले हेरेमा आफ्नो अनुहार देख्न र चिन्न सक्दैन त्यस्तैगरी आलस्य र प्रमादले युक्त (धीनमिद्ध)ले ढाकिएको मनलाई देख्न र त्यसबाट उम्कन सकिँदैन ।

## ४) उद्धच-कुकुचको उपमा

जसरी भाँडेको पानीलाई हावा वा अन्य प्रकारले हल्लाइदिँदा वा चलाइदिँदा त्यसमा एउटा सामान्य दृष्टि भएको मानिसले हेरेमा आफ्नो अनुहार देख्न र चिन्न सक्दैन त्यस्तैगरी चंचल र ग्लानीयुक्त मनलाई देख्न र त्यसबाट उम्कन सकिँदैन ।

## ५) विचिकिच्छाको उपमा

जसरी फोहर, हिलोले युक्त र चलाइएको पानीको भाँडोलाई अँधेरो ठाउँमा राखेको भए सामान्य दृष्टि भएको मानिसले त्यस पानीमा हेरेमा आफ्नो अनुहार देख्न र चिन्न सक्दैन त्यस्तैगरी

शंका, दोषार र अन्योलताले ग्रसित मनलाई सङ्गो पार्न र प्रदुषणबाट बचाउन सकिंदैन ।

## पाँच असली मित्रहरू

यी भए हाम्रा असली पाँच शत्रुहरू जसबाट हामी सावधान रहनुपर्दछ र यिनीहरूको आक्रमणबाट आफूलाई बचाउन कवचको रूपमा माथि दिइएका उपायहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ । यति मात्र गरी हुक्क भएर बस्न हुँदैन । असली मित्रहरूको पनि संग्रह गर्नुपर्दछ । यी असली मित्रहरूको साथ पाएर हामी निस्फिक्रीसित विना बाधा अड्चन धर्मको मार्गमा आरुढ भई अगाडि बढ्न सक्दछौं । शत्रुबाट मात्र बचाउ गरेर हाम्रो काम चल्दैन । हाम्रो कल्याण हुँदैन । मित्रहरूको आड भरोसा पनि चाहिन्छ । अनि मात्र वरत्र र परत्र सपार्ने काममा लाग्न सकिन्छ । ती कल्याणमित्रहरू पाँच छन् ।

अब बुझौं ती पाँच मित्र महोदयहरू को को हुन् र कसरी तिनीहरूले हामीलाई कल्याण कार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

- Dhamma.Digital
- क) श्रद्धा = (विश्वास, लगाव, प्रेम, भक्ति, समर्पण इत्यादि)
  - ख) स्मृति = (जागरुकता, होस, सजगता, एकाग्रता इत्यादि)
  - ग) वीर्य = (उत्साह, परिश्रम, लगनशीलता, प्रयत्न इत्यादि)
  - घ) समाधि = (चित्तेकाग्रता, मन बाँध्नु, चित्त-प्रवृत्तिमा नियन्त्रण इत्यादि)
  - ङ) प्रज्ञा = (यथार्थ ज्ञान, यथाभूत ज्ञान दर्शन, परमार्थ ज्ञान इत्यादि)



अब यी असली मित्रहरूको कार्यगतरूपमा परिचय प्राप्त गरौं ।

### क) श्रद्धा

अधि माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ, श्रद्धा के हो भन्ने वारेमा । श्रद्धा नै प्रथम मित्र हो धर्मको मार्गमा । यसले धर्म धारण गर्नमा ठूलो बल प्रदान गर्दछ । श्रद्धाविना न त धर्मको रथ अगाडि बढ्छ न धर्मलाई नै असलीरूपमा देख्न सकिन्छ । आफूले जुन कल्याणिक कार्य गर्न लागि रहेको छ त्यसमा श्रद्धा नै भएन भने त्यो कार्य कसरी फलदायी होला ? त्यसैले श्रद्धालाई धर्म वा साधनाको भरोसा वा आधारशीला पनि भन्न सकिन्छ । **‘श्रद्धा त्यो सिंहासन हो जसमा धर्मराज विराजमान हुन्छ ।’**

धर्म धारणको लागि मनलाई शीतल जलले सिंचन गरिन्छ । लिपपोत गरिन्छ । भूमि शुद्ध पारिन्छ । अनि धर्मको आगमन चलाइन्छ । त्यो सिंचन, लिपपोत र भूमि शुद्धि श्रद्धावाट हुन्छ । मनलाई धर्म धारणको लागि उपयुक्त पार्ने तत्व नै श्रद्धा हो । जसरी भूमि खराब छ, उर्वरा माटो छैन र वातानुकूल छैन भने बीज जतिसुकै असल भए पनि फस्टाउन सक्दैन । बीजको उपयुक्त माटो नै भएन भने त्यसवाट उम्दा फलको आसा गर्नु **‘आकासको फल आँखा टरी मर’** भन्ने उखानलाई चरितार्थ पार्नुजस्तै हुनजान्छ । त्यसैले शुद्ध, कल्याणकारी र भव-भय भञ्जनकारी धर्मलाई धारण गर्ने हो भने प्रथमतः श्रद्धारूपी उम्दा धरति अनिवार्य हुन्छ । अतः आफूमा श्रद्धा जगाउनुपर्छ ।

श्रद्धा पनि दुई प्रकारका हुन्छन् - एक सम्यक-श्रद्धा, अर्को अन्ध-श्रद्धा अथवा मिथ्या-श्रद्धा । यहाँ उम्दा धरति भनिएको सम्यक-श्रद्धालाई हो । त्यसको विपरित मिथ्या-श्रद्धा अथवा अन्ध-श्रद्धा हो । अन्ध-श्रद्धा सत्ययुक्त धर्मको विपक्षी हुन्छ । यो विवेक र ज्ञानले रहित हुन्छ । यो मिथ्या-दृष्टियुक्त हुन्छ । जस्तै एउटा अन्धो मान्छेको फेरो समातेर गएमा खाल्डोमा जाकिने प्रबल सम्भावना रहन्छ त्यस्तै अन्ध-श्रद्धायुक्त भएमा धर्मको ठाउँमा अधर्मले स्थान ओगट्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । जुनकुरा सुनेको छ, पढेको छ त्यसलाई भाविताद्वारा हो नै भन्ने ठम्याएपछि जुन अपनाउने कुरा आउँछ त्यसैलाई सम्यक-श्रद्धा भनिन्छ । यो सम्यक-दृष्टियुक्त हुन्छ । यही सम्यक-श्रद्धा नै हाम्रो परम मित्र हुन्छ र यसले नै हाम्रो कल्याण साध्छ । यसले हामीलाई कहिल्यै पनि धोखा दिँदैन र गन्तव्यसम्म साथ दिन्छ । यसको संगतमा लागेर नचाहिने ठाउँमा पर्ने हो कि भन्ने किञ्चित पनि शंका सन्देह गर्ने ठाउँ हुँदैन ।

## ख) स्मृति

आजकालको शब्दकोष पल्टाएर हेरेमा 'स्मृति'को अर्थ याद गर्नु, स्मरण गर्नु वा सम्भिराख्नु भन्ने पाउँछौं । तर यसको अर्थ त्योभन्दा भिन्न छ । पुरानो भाषामा वा पालि भाषामा यसलाई 'सति' भनिन्छ । संस्कृतमा उल्टा गर्दा 'स्मृति' शब्दलाई प्रयोग गरिन्छ । भगवान बुद्धको पालाको भाषा पालि हो । त्यसबेलाको अर्थमा 'सति' अर्थात् 'स्मृति' भनेको सतत होस राख्नु हो । सावधान रहनु हो । जागरुक रहनु हो । के मा होस भन्दा मनको वर्तमान क्रिया कलापमा

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

होस राख्नु हो । इन्द्रिय र आलम्बनको संसर्ग हुँदा उब्जने संवेदनाप्रति होस राख्नु हो । मन र इन्द्रियबाट अकुशल कर्म हुन नपाओस्, मन विषयमा भटकन नपाओस् र इन्द्रियहरू अनियन्त्रित नहोस् भन्ने मूल उद्देश्य यसमा हुन्छ । यसरी होस कायम भइरहँदा मनले राग द्वेषसित लडिबुडी गर्न पाउँदैन र हामी विकारबाट अलग रहन सक्दछौं ।

राग द्वेषबाटै दुःखको सम्बर्द्धन हुन्छ । राग द्वेषबाट अलग हुनु भनेको दुःखको कारणबाट अलग रहनु हो । यो काम स्मृतिमार्फत् हुन्छ । तर एउटा कुरा भने बिर्सन हुँदैन । यसको साथमा सदैव सम्प्रजन्य रहेको हुन्छ र यसलाई पनि प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ । स्मृति र सम्प्रजन्य एउटा चरोका दुईटा पखेटासिर हुन् । ती दुई अभिन्न रहन्छन् । हामीले अभ्यासमा दुवैलाई लिनुपर्दछ । सम्प्रजन्य भनेको यथार्थमा जे जस्तो भइरहेको छ त्यसलाई त्यही वा त्यस्तै निरीक्षण हुनु वा जानकारी हुनु हो । स्मृतिविना सम्प्रजन्यको कामै हुँदैन र सम्प्रजन्यविना स्मृतिको पनि अर्थै हुँदैन । अतः ती दुवै परम मित्र हुन् । ध्यानको अवस्थामा आफ्नो सासप्रति र उत्पन्न संवेदनाप्रति सतत जागरुक र सचेत रहनुपर्दछ । यसैलाई वर्तमानमा होस राख्नु भनिन्छ । भूतकालको याद र भविष्यकालको कल्पनामा रमण गर्नुलाई 'स्मृतियुक्त' भइरहनु भनिँदैन । अतः बुझ्नुपर्दछ कि 'स्मृति' हाम्रो दोस्रो परम मित्र हो ।

## ग) वीर्य

आजकाल यो शब्दको अर्थ जे जस्तो भए पनि पुरानो

जमानामा यसको अर्थ सतत प्रयास गर्नु, प्रयत्न गर्नु, परिश्रम गर्नु, उत्साहित हुनु, लगनशील हुनु, धैर्य राखी अप्रमादी भई काम गर्नु भन्ने अर्थले सहित हुन्थ्यो । अहिले पनि यही अर्थमा वीर्यलाई मित्रको रूपमा लिइनुपर्दछ । त्यसैले मानिसलाई वीर्यवान हुनुपर्छ भनी शिक्षा दिइन्थ्यो । वास्तवमा 'वीर्य'को सही अर्थ सही कोशिस नै हो । माथि उल्लिखित दुई परम मित्रहरू यसै मित्रको आडमा जीवन्त हुन्छन् । श्रद्धा मात्र भएर पनि हुँदैन, स्मृति पनि हुनुपर्दछ । श्रद्धा र स्मृति मात्र भएर यदि लगनशीलता भएन र निरन्तरतासाथ काम गरिएन भने श्रद्धा र स्मृति फस्टाउन सक्दैन र तिनले इच्छित फल दिन सक्दैन । श्रद्धालाई कायम राख्ने र स्मृतिलाई सुदृढ पार्ने तत्वको रूपमा वीर्य अघि सर्दछ । मानिसमा स्फूर्ति, आँट, उत्साहको कमी भएमा धर्मको क्षेत्रमा पंगु हुन्छ । उसका खुट्टाहरू लुगलुगाउँछन् । हातहरू निष्क्रिय भइदिन्छन् । दिमाग सुस्ताउँछ । मन अब्यवस्थित र धर्म धारण-योग्य हुँदैन । त्यसैले धर्मको जगलाई बलियो र सुदृढ पार्न वीर्यरूपी सिमेन्ट र उष्णताको दरकार पर्दछ ।

वीर्य साथमा भए जस्तै व्यवधानसँग पनि मुकाविला गर्न सक्ने ताकतको संचार हामीमा हुन्छ । वीर्य आलस्यताको विपरितार्थक शब्द हो । शरीरको आलस्यता शरीर भएसम्म हुन्छ नै र एकछिनको आरामपछि आफैँ ठीक हुन्छ तर मनको आलस्यताले सधैंको लागि हामीलाई केही राम्रो गर्न दिँदैन । कुशल कार्यमा लाग्ने दिँदैन । धर्मको कार्य त यस्तो मनको लागि विष समान नै हुन्छ । त्यसैले मनको आलस्यता हाम्रो परम शत्रु हो भनिएको छ । त्यस शत्रुमाथि विजय पाउन वीर्यरूपी मित्र अघि सर्दछ र हाम्रो कल्याणको लागि

उपस्थित हुन्छ ।

ब्यावहारिक बुनियाँकै कुरा लिऔं न – धन कमाउनको लागि पनि हामीले कति मिहिनेत गर्नुपर्दछ । असिना-पसिना नभनी, दिन-रात नभनी, भोक-प्यास नभनी, घाम-पानी नभनी, थकाइ-निन्द्रा नभनी जोतिनुपर्दछ । अनि मात्र केही धनको प्राप्ति हुन्छ । धन पनि रहिरहन्छ भन्ने त्यति निश्चित छैन । तर धर्मको क्षेत्रमा गरेको प्रयास र मरिमेटाइ सित्तै जाँदैन । यसले फल दिन्छ नै । यसमा शंका सन्देह गर्नुपर्दैन । हामीले यस्तो कार्यमा श्रम र समयको लगानी गर्नुपर्दछ, जसको प्रतिफल निश्चतरूपमा कल्याणकारी हुन्छ । ब्यापारमा गरेको लगानीले राम्रै प्रतिफल दिन्छ भनेर भन्न सकिँदैन । घाटा पनि हुन सक्दछ । लगानी डुब्न सक्दछ । तर धर्ममा गरिएको वीर्यको लगानी फलफाप नै हुन्छ । सत्कर्ममा गरिएको परिश्रम त्यतिकै खेर जाँदैन । त्यसैले वीर्यलाई हाम्रा तेश्रो असल मित्रको रूपमा लिनुपर्दछ ।

## घ) समाधि

अर्को परम मित्र 'समाधि' हो । समाधिको अर्थ चित्तको एकाग्रता हो । एउटै आलम्बनमा लगातार चित्तलाई स्थिर राख्नु, एकाग्र पार्नु, चित्तलाई यताउति जान नदिनु यसको काम हो । समाधि पनि दुई प्रकारको हुन्छ । एक सम्यक-समाधि अर्को मिथ्या-समाधि । यहाँ 'समाधि' भनेर भनिएको सम्यक-समाधिलाई हो । सम्यक-समाधि मात्र हाम्रो मित्र हुन सक्दछ । चित्तको एकाग्रता मिथ्या-समाधिमा पनि हुन्छ । मिथ्या-समाधिमा राग र द्वेषले खेल खेलेको



हुन्छ । चित्तको एकाग्रता राग वा लोभमा पनि हुन्छ, द्वेष वा हत्या हिंसामा पनि हुन्छ । त्यस्तो समाधि हाम्रो कामको हुँदैन । राग र द्वेष नै हाम्रा शत्रु हुन् । शत्रुसित संसर्ग गर्ने हाम्रा मित्र कसरी हुन सक्दछ ? त्यसैले मिथ्या-समाधि पनि हाम्रा शत्रु नै हो । असली मित्र त सम्यक-समाधि हो किनभने यसले राग र द्वेषरूपी शत्रुलाई छेउमा आउने दिँदैन । तिनीहरूको निर्मूल गर्ने काम गर्दछ र हामीलाई दुःख-मुक्तिरि डोच्याउँछ र निर्वाणमुखी बनाउँछ । यसमा हाम्रो मनलाई बर्तमान क्षणमा जागरुक बनाउँछ । यसैले सम्यक-समाधि हाम्रो घौथो मित्र हो ।

## ६) प्रज्ञा

‘प्रज्ञा’ हाम्रो पाँचौं तर सर्वोत्तम मित्र हो । पालि भाषामा यसलाई ‘पञ्जा’ भनिन्छ । प्रज्ञाको अर्थ सामान्य ज्ञान मात्र होइन, प्रज्ञाभूत वा यथार्थ ज्ञान हो । अनुभूतिजन्य ज्ञान हो । सुनेर, पढेर अनि चिन्तन गरेर पाएको ज्ञानजस्तो यो होइन । सुनेर पढेर आर्जन गरिएको ज्ञान आफ्नो हुँदैन । त्यस्तो ज्ञान आफ्नो अनुभूतिमा पुग्नेको ज्ञान होइन । त्यस्तो ज्ञानले हामीलाई भव-मुक्तितर्फ लैजाँदैन । यसले मार्गमा बढ्न प्रेरणा मात्र दिन्छ, गर्ने गराउने त अनुभवले ज्ञानले नै हो । सुनेर पढेर पाएको ज्ञानलाई ‘श्रुतमयी प्रज्ञा’ भनिन्छ । सुनेर पढेर पाएको ज्ञानलाई बुद्धिको कसीमा घोटी ठोक्र हो होइन छुट्याउने ज्ञानलाई ‘चिन्तनमयी प्रज्ञा’ भनिन्छ र त्यस ज्ञानलाई निरीक्षण परीक्षण गरी अनुभव समेत गरी हो भनेर बुझाएको ज्ञानलाई ‘भावनामयी प्रज्ञा’ भनिन्छ । यही ‘भावनामयी



प्रज्ञा' नै हाम्रो परम मित्र हो । भावनामयी प्रज्ञा कुनै कितावबाट पाईदैन । यो प्रज्ञा अभ्यासबाट अनुप्राणित हुन्छ ।

उदाहरणको लागि आगोले पोलेको कहिल्यै अनुभव नगर्ने ब्यक्तिले 'आगोले पोल्छ' भन्ने ज्ञान कुनै कितावबाट पढेर वा कसैबाट सुनेर पाएको हुनसक्दछ तर पनि आगो छुन गइरहेको हुन्छ किनकि उसलाई त्यस कुराको अनुभव नै भएको हुँदैन । जब उसले आगो छुन्छ वा आफैलाई आगोले पोल्दछ, उसले आगोले पोल्दाको कष्टको अनुभव गर्दछ अनि उसले साँच्चै नै आगोले पोल्दो रहेछ भन्ने कुराको यथार्थ ज्ञान पाएको हुन्छ । त्यसको फलस्वरूप उसले आइन्दा जानीजानी आगोमा हात हाल्दैन र पुनः आगोको पोलाइबाट बच्दछ । राग अथवा लोभ र द्वेष अथवा क्रोध पनि आगोसमान नै हो । तिनले पनि हामीलाई पोलिरहेको छ । रागले त पोल्दो रहेछ, द्वेषले त पोल्दो रहेछ भन्ने कुरा संवेदनाको अनभूतिद्वारा जानिसकेपछि ब्यक्तिले राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गर्न उद्यत रहन्छ अनि त्यस आगोबाट बच्ने भावनामयी प्रज्ञा उसले प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्दछ । यसरी ऊ दुःखको कारक-तत्वबाट उम्कन सक्दछ । दुःखबाट मुक्त गर्ने काम भावनामयी प्रज्ञाले नै गर्दछ । यही नै कल्याणकारी ज्ञान हो । प्रज्ञा नै हाम्रो परम मित्र हो ।

## उपसंहार

यस लेखको माथिल्लो भागमा चर्चामा आएका हाम्रा पाँच असली शत्रुहरू भनेका कामच्छन्द (लोभ), व्यापाद (क्रोध), धीन-मिद्ध (आलस्यता, उद्धच्च-कुकुच्च (चंचलता) र विचिकिच्छा (शंका सन्देह)

हुन् । यी पाँच असली शत्रुहरुदेखि सावधान रहनुपर्दछ । यिनीहरुको कुनै हालतमा पनि संगत गर्नुहुँदैन । यी त विषालु नाग हुन् । यिनले हामीलाई डसिराखेकै हुन्छन् तर हामी यसमा अभ्यस्त भइसकेका छौं र बारम्बार जिउने मर्ने गरिरहेका छौं तर पनि हामीलाई थाहा पत्तै छैन । यिनले हामीलाई मायाँ गरेर म्वाई खाए पनि हाम्रो मृत्यु निश्चित हुन्छ । साधनाको बेला यिनले आक्रान्त पार्न सक्दछन् । यिनलाई परास्त गर्ने सुअवसर पनि त्यसैबेला जुर्दछ । पुराना राग द्वेषका संस्कारहरु त्यसबेला संवेदनाको रूपमा शरीरको धरातलमा प्रकट हुन्छन् । त्यसबेला प्रिय वा अप्रिय संवेदनाको अनुभव हुनसक्दछ । प्रियको अनुभव पुरानो रागको कारणले हुन्छ र पुनः नयाँ रागले प्रतिक्रिया गर्न टाउको उठाउन खोज्दछ । यसमा रागको प्रतिक्रिया नगरी प्रज्ञामा स्थित हुन सकेमा रागको संस्कारको फलस्वरूप उत्पन्न त्यस प्रिय संवेदनालाई यथाभूत हेरी हटाउन सकिन्छ । त्यस्तै द्वेषको संस्कारको कारण उत्पन्न अप्रिय संवेदनालाई पनि यसै गरेर हटाउन सकिन्छ । यी राग र द्वेषरूपी शत्रुहरुको यसरी संवेदनामा प्रज्ञा जगाएर सफाया गर्न सकिन्छ ।

दोस्रो भागमा चर्चामा आएका हाम्रा पाँच असली मित्रहरु भनेका श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा हुन् । यी कल्याणकारी मित्रहरुले पाइला पाइलामा हाम्रो साथ दिइरहेका हुन्छन् । हाम्रो काम सिर्फ तिनीहरुलाई राम्ररी चिनी दृढताकासाथ यिनीहरुको साथ निभाउनु हो । यी मित्रहरु वास्तवमा वास्तविक मित्रहरु नै हुन् । भव-संसरणमा परेका हामीले दुःखबाट त्राण खोजिरहेका छौं तर असली मित्रहरुको अनुपस्थिति वा पहिचानमा गल्ती भएकै कारणले हाम्रा

खोज सफल भइरहेको थिएन । ती मित्रहरु ओभेलमा परेका थिए । अब पर्दा हटिसकेको छ । असली मित्रहरु दृष्यमा आइसकेका छन् । यो यो यस्तो यस्तो भनी तिनीहरुको असली परिचय पनि पाइसकेका छौं । अब सन्देह नगरी यी मित्रहरूसँग प्रगाढ सम्बन्ध गाँस्नुपर्दछ र दुःख-मुक्तिको यात्रामा निस्कनुपर्दछ । विलम्ब भइसकेको छ । अब अरु अवेर गर्ने कुरै छैन । यिनीहरुको साथमा मात्र हामीले भव-संसरणबाट त्राण पाउने छौं । अबसम्म त हामी ती पाँच शत्रुहरुको पञ्जामा थियौं । अब त असली मित्रहरुको साथ पाएर गन्तब्यतिर लम्कनु बाँकी छ । यी मित्रहरु पाएर हामी धन्य धन्य हुन्छौं । जाऔं, निर्वाण मार्गमा अघि बढौं । मार्ग दर्शकको रूपमा यी मित्रहरु छँदैछन् । के को धन्वा ?

एकपल्ट तालिका बनाएर पनि यिनलाई याद गरौं -

परम शत्रु	परम मित्रु
१) कामच्छन्द - राग, लोभ, आसक्ति,	१) श्रद्धा - भक्ति, लगाव, उत्कट रुचि,
२) ब्यापाद - द्वेष, क्रोध, घृणा,	२) स्मृति - एकाग्रता, होस, सजगता,
३) थीनमिद्ध - आलस्यता, अकर्मण्यता,	३) वीर्य - उत्साह, उद्योग, प्रयास,
४) उद्धच्च-कुकुच्च - चंचलता, पश्चाताप,	४) समाधि - चित्त अविचलित, सचेतता,
५) विचिकिच्छा - शंका, सन्देश, अन्योलता,	५) प्रज्ञा - यथार्थ ज्ञान, प्रत्यक्ष ज्ञान,

ध्यानाङ्क	ध्यानाङ्कको क्रम	हृदने शत्रु (नीवरण)
वितर्क	- आलम्बनमा चित्तको भुकाव	- धीनमिद्व
विचार	- आलम्बनमा चित्तको सजगता	- विचिकिच्छा
प्रीति	- आलम्बनमा चित्तको लगाव	- न्यापाद
सुख	- आलम्बनमा चित्तको सुखानुभव	- उद्वृच्य-कुकुच्य
एकाग्रता	- आलम्बनमा चित्तको	- कामच्छन्द
अविचलितावस्था		

रोग(दोष)	औषधि(उपचार)
१) क्रोध	- मैत्री
२) घृणा	- करुणा
३) लोभ	- दान
४) मोह	- एकाग्रता
५) चंचलता	- आनापान
६) ईर्ष्या	- मुदिता
७) अहंकार	- विनम्रता
८) आलस्यता	- वीर्य
९) अविद्या	- प्रज्ञा
१०) सन्देह	- श्रद्धा
११) अधैर्यता	- अधिष्ठान
१२) बदलाको भावना	- सहिष्णुता



## मृत्यु : एक ध्रुव-सत्य

(एक चिन्तन)

यस सम्बन्धमा लेखको शैली र आवरणमा भन्दा बुँदागतरूपमा दिँदा पढन, मनन गर्न र भाविता गर्न सरल हुन्छ । अतः मृत्युजस्तो बोधगम्य हुन कठिन विषयलाई र त्यससित सम्बन्धित अन्य कुराहरूलाई यहाँ बुँदागत रूपमा राखिएको छ । यसबाट पाठक लाभान्वित हुनेछ भन्ने बलियो विश्वास लिन सकिन्छ । लेखको रूपमा त फरक शैलीमा अन्यान्य लेखमा पनि पाउन सकिन्छ ।

- ❖ ‘ध्रुव मे मरणं, अध्रुव मे जीवितं’ । म एकदिन मर्नुपर्छ भन्ने कुरा सत्य हो र म जीवित रहिरहन्छु भन्ने कुरा असत्य हो । ‘मरणपरियोसानं मे जीवितं’ = मेरो बाँचिरहनु भनेको मरणमा अन्त हुनु हो । ‘अवस्सं मया मरितब्बं’ = मेरो मरण अवश्यम्भावी छ ।
- ❖ हामीले नित्य ‘मरणानुस्मृति-भावना’ गर्नुपर्दछ । (‘मरणानुस्मृति-भावना’ सम्बन्धमा एक बुद्धकालीन प्रसंग यी बुँदाहरूको अन्त्यमा प्रस्तुत गरिएको छ ।)

- ❖ जीवन र मृत्युको लुकामारी चलिरहन्छ ।
- ❖ मरण निश्चित भए पनि यसको समय, स्थान र तरिका वताउन सकिँदैन ।
- ❖ मृत्यु भनेको कुनै एउटा जीवनको अन्तिम पाटो मात्र हो ।
- ❖ भव-संस्कारको कारणले जन्म पाई मृत्युलाई वरण गर्नेपर्ने हुन्छ । यसबाट छुटकारा पाईदैन ।
- ❖ जन्म लिनुपर्ने कारण (Cause) विद्यमान रहेसम्म मृत्यु अथवा दुःखरूपी प्रभाव (Effect) परिरहन्छ नै ।
- ❖ जन्म लिइसकेपछि मृत्यु मन पर्दैन भनेर सुख पाईदैन । विष खाएपछि मर्दिनै भन्न कसरी मिल्ला र !
- ❖ जन्म-मृत्युको चक्रबाट शिघ्र उम्कनुमा नै बुद्धिमानी हुन्छ ।
- ❖ जीवनमा हामी सतत अप्रमादी बनी मृत्युलाई सहर्ष वरण गर्नुपर्दछ ।
- ❖ मृत्यु हाम्रो शत्रु होइन, वरू पुरानो मित्रु हो । मित्रसँग केको डर ? त्यससित मित्रवत व्यवहार गरिनुपर्दछ ।
- ❖ मृत्युभय अविद्या वा ल्केश वा आसक्तिको कारणले हुन्छ ।
- ❖ मृत्युदेखि तर्सेर भाग्न सकिँदैन । भयावह भनेर त्यसबाट वचन सकिँदैन ।
- ❖ मृत्यु स्वाभाविक घटना हो भनेर सहर्ष स्वीकार गर्नुपर्दछ ।
- ❖ मृत्युलाई जर्जरतासम्म कुरिरहनुपर्छ भन्ने हुँदैन ।
- ❖ मृत्युलाई घृणा गर्नु हुँदैन । घृणाबाट घृणा नै र प्रेमबाट प्रेम नै पाइन्छ ।



- ❖ कुनै पनि वस्तु वा स्थिति देखिएन भन्दैमा छँदैछैन भन्न मिल्दैन । जहाँ जीवन छ, त्यहीँ मृत्यु पनि छ ।
  - ❖ सिर्फ दृष्ट भौतिक शरीरको मात्र मृत्यु हुन्छ ।
  - ❖ कारण रहेसम्म मनले नयाँनयाँ शरीर धारण गरिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यो शरीर मानिसको वा अन्य प्राणीको पनि हुनसक्छ ।
  - ❖ भौतिक शरीरलाई दाल, भात, रोटीको भौतिक खाना र अभौतिक मनलाई विकाररूपी अभौतिक खाना चाहिन्छ ।
  - ❖ शोकमा डुबिरहनुको सट्टा हामीले मृतकप्रतिको कर्तव्य यसरी पूरा गर्नुपर्दछ -
    - उनको गुणोपकारप्रति कृतज्ञ भएर,
    - त्यस्तै गुणोपकार अरूलाई पनि आफूले गरिदिएर,
    - उनको गुण, सेवा र उपकारलाई कहिल्यै नबिसिँदिएर,
    - उनमा मैत्री संप्रेषण गरिदिएर,
    - पुण्यानुमोदन गरिदिएर,
    - उनको नाममा दान पुण्य गरिदिएर,
    - निर्वाण-कामना गरिदिएर,
    - मृत्युको अपरिहार्यतालाई बुझी आफूमा धर्म-चित्त जगाएर,
    - उनको रूचिमुताविकका सही कामकुरा गरिदिएर,
    - उनको नाममा धर्म-पुस्तक प्रकाशित गरी धर्मदान गरिदिएर,
    - बाटो, पाटी, पौवा, धर्मशाला, विहारादि निर्माण गरिदिएर,
    - श्रमण, ब्राम्हण, गरिब, असहायहरूलाई भोजनादि दान गरेर,
    - धर्ममा प्रवृत्त भएर वा अरूलाई पनि प्रवृत्त गराइदिएर
- इत्यादि ।

- ❖ जीवनको नश्वरता र मृत्युको अनिवार्यतालाई आत्मसात गर्नुपर्दछ ।
- ❖ जीवन र मृत्युको आपसमा नड मासुको सम्बन्ध छ ।
- ❖ ब्याधि, जरा र मरणरूपी तीन देवदूतको यथार्थ दर्शन गर्नुपर्दछ ।
- ❖ लक्ष्मी र निर्धनता दुई दिदीबहिनी हुन् । यी साथसाथै बस्दछन् । त्यस्तै जीवन र मृत्यु पनि साथसाथै रहन्छन् ।
- ❖ मृत्यु कटु-सत्य हो भने यसलाई समता-धर्मको माध्यमद्वारा मृदु बनाइनुपर्दछ ।
- ❖ जो यहाँ प्रशन्न रहन्छ, ऊ भावी जीवनमा जहाँ पनि प्रशन्न भएर नै बाँच्छ ।
- ❖ पुण्यानुमोदन गर्नु पनि पुण्य नै हो । चाहिनेले लिन्छ, नचाहिए नलिए पनि त्यो पुण्य सित्तै जाँदैन । आफैतिर फर्केर आउँछ अर्थात् त्यो पुण्य आफैलाई पनि हुन्छ ।
- ❖ अन्तिम चित्त-क्षण (च्युति-चित्त) गतिलो भएमात्र गतिलो पुनर्जन्म पाइन्छ ।
- ❖ जसले राम्ररी जीवन बिताउन जान्दछ, उसले राम्ररी मर्न पनि जान्दछ ।
- ❖ मरणासन्न ब्यक्तिलाई धर्ममा चित्त राख्नुदिन अनेक तरहले कोसिस गर्नुपर्दछ ।
- ❖ अनित्य, दुःख र अनात्माको सन्देश दिई आसक्ति छुटाइदिने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।
- ❖ साधकले अन्तिम समय आएको थाहा लागेपछि कि त सासमा कि त संवेदनामा ध्यान लगाउनुपर्दछ । अन्यले आफूले गरेका

पुण्यकर्ममा चित्त लगाउनुपर्दछ ।

- ❖ ठीकसित मरणलाई वरण गर्न अन्धविश्वासयुक्त कर्मकाण्डमा फस्न हुँदैन । सम्यक-दृष्टि धारण गर्नुपर्दछ । राम्रो निमित्त संकलन गर्नुपर्दछ ।
- ❖ मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावना गर्नुपर्दछ । यसबाट चित्त-शुद्धि हुन्छ । कर्म-शुद्धि पनि हुन्छ ।
- ❖ सदैव सजग, सचेत, शान्त र समतायुक्त हुनुले मृत्यु भय-प्रदायक बन्दैन ।
- ❖ मृत्यु पनि एक शाश्वत सत्य हो । सत्यमार्गी र सत्यदर्शीहरू सत्यदेखि भाग्ने र तर्सिने गर्दैनन्, वरू त्यसको सम्यक-दर्शन गर्नमा लालयित रहन्छन् ।
- ❖ जीवन-मृत्युको क्रम त्यतिबेलासम्म चलिरहन्छ जतिबेलासम्म ल्केशको इतिश्री हुँदैन । ल्केश कारण हो भने जन्म-मरण प्रभाव हो ।
- ❖ उत्पति भएजति विनास हुन्छ, बनेजति विग्रिन्छ त्यस्तै जन्मेजति सबैले एकदिन मर्नुपर्छ ।
- ❖ जीवनमा मृत्यु अनिवार्य र अपरिहार्य छ । जुन अनिवार्य र अपरिहार्य छ त्यसदेखि डराउनु न्यर्थ छ ।
- ❖ मृत्युलाई मन पर्दैन भन्नु वा घृणा गर्नु नै मृत्यु-भयको प्रमुख कारण हो ।
- ❖ जीवनप्रतिको लोभ र मृत्युप्रतिको भयको कारणले नै जीवनलाई सुन्दर र मृत्युलाई असुन्दर देखिने हुन्छ । वास्तवमा दुवै सुन्दर वा असुन्दर हुँदैन । दुवै शत्रु वा मित्रु पनि हुँदैन ।

सुन्दर असुन्दर वा शत्रु वा मित्रु त बनाए बनिन्छ ।

- ❖ मृत्यु-शोकको मूल कारण शरीरप्रतिको आसक्ति हो ।
- ❖ मृत्युमा शरीर मर्दछ तर मन मर्दैन किनभने मन निश्ल्लकेश भएको छैन ।
- ❖ मृतकको गुणोपकार नविसनु, त्यस्तै गुणोपकार आफूले अरूलाई पनि गरिदिनु, बदलामा पुण्य छोडिदिनु र शोकको बदलामा दान-धर्म गरिदिनु नै मृतकप्रति गरिएको सच्चा श्रद्धाञ्जलि हो ।
- ❖ 'एकदिन म पनि मर्नु छ' भन्ने मूल मन्त्र हरदम जप्नुपर्छ ।
- ❖ दृष्टरूपमा मरेको एकदिन सबैले देख्दछ, तर अदृष्टरूपमा जीव क्षण प्रतिक्षण मरिरहेकै हुन्छ ।
- ❖ हेरिल्याउँदा सुखद्भन्दा सुखद् स्थिति पनि दुःखकै कारण हो, मृत्युमात्र होइन ।
- ❖ मृत्यु न्यक्तिको हुने होइन, स्कन्धको हुन्छ किनभने न्यक्ति, जीव, सत्व, प्राणी भन्ने नै हुँदैन ।
- ❖ मृत्यु भनेको जन्मको भारी विसाइ होइन । ल्केश रहेसम्म जन्मको भारी बोकिरहनु नै पर्दछ ।
- ❖ कुनै पनि निर्मित वस्तुको अन्त्य निश्चित छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यसको विरुद्ध कोही जान सक्दैन ।
- ❖ सत्व प्राणीको मृत्यु ४ प्रकारले हुन्छ - आयु सकेर, कर्म सकेर, आयु र कर्म दुवै सकेर अनि दुर्घटनामा परेर ।
- ❖ मृत्युलाई सहर्ष स्वागत र जीवनलाई सहर्ष बिदाइ गर्नुपर्छ ।

माथि भनिएभै 'मरणानुस्मृति-भावना' बारेको एक बुद्धकालीन प्रसंग प्रस्तुत छ -

एउटा गाउँमा एक किशोरी बस्दथिन् । तीन वर्षजति अगाडि बुद्ध त्यस गाउँमा आउनुभई 'मरणानुस्मृति' धर्मबारे उपदेश दिएर जानुभएको थियो । त्यस किशोरीले त्यस उपदेशबाट अति प्रभावित भई दिनदिनै मरणानुस्मृति भावना गरिरहेकी थिइन् । तिनको आयु आजसम्म मात्र छ भन्ने कुरा थाहा पाउनुभई बुद्ध पुनः त्यसै गाउँमा जानुभयो । वास्तवमा बुद्धले तिनैलाई लक्षित गरी धर्मोपदेश दिन आउनुभएको थियो । ती किशोरी बाबुको काम गर्ने ठाउँमा सामान पुऱ्याउन गइरहेकी थिइन् । एकछिन टक्क अडेर धर्मोपदेश सुनिरहिन् । बुद्धले तिनलाई सोध्नुभयो, - "तिमी कहाँबाट आएकी, नानी ?" किशोरीले भनिन्, - "थाहा छैन ।" बुद्धले फेरि सोध्नुभयो, - "तिमी कहाँ जान लागेकी त ?" किशोरीको जवाफ थियो, - "त्यो पनि थाहा छैन ।" बुद्धले तेस्रो प्रश्न गर्नुभयो, - "तिमीलाई केही थाहा छैन त ?" तिनको जवाफ थियो, - "थाहा छ, भन्ते ।" बुद्धले चौथो तर अन्तिम प्रश्न सोध्नुभयो, - "तिमीलाई साँच्चै नै थाहा छ त ?" ती किशोरीले उत्तर दिइन्, - "थाहा छैन, भन्ते ।"

'घरबाट आएकी, बाबाकहाँ जाने' भनेर सीधै नभनी 'थाहा छैन' भनी जरकट्टी ढंगले बुद्धसँग प्रस्तुत भइन् भनेर त्यहाँ उपस्थित अबुभ्र श्रोतावर्ग ती किशोरीदेखि रुष्ट भए । तर बुद्ध किशोरीको बुद्धिमत्तापूर्ण कुरादेखि अति प्रशन्न हुनुभयो । आफ्नो जवाफको गूढ

अर्थ परिषदलाई वत्सइदिन बुद्धले किशोरीलाई भन्नुभयो ।

किशोरीले भनिन्,— “कहाँबाट आएकी भनेर सोध्नुहुँदा पूर्वजन्ममा कुन ठाउँबाट आएको भनी सोध्नुभएको ठानी ‘थाहा छैन’ भनेकी हुँ । कहाँ जाने भनी सोध्नुहुँदा यसपछिको जन्ममा कहाँ जन्म लिन जाँदछौं भनी सोध्नुभएको सम्भेर ‘थाहा छैन’ भनी जवाफ दिएकी हुँ । केही पनि थाहा छैन त भनी सोध्नुहुँदा मर्नुपर्छ भन्नेकुरा सम्भेर ‘थाहा छ’ भनेकी हुँ । साँच्चै नै थाहा छ त भनी सोध्नुहुँदा कहिले कहाँ र कसरी मरिन्छ थाहा नहुने हुनाले ‘थाहा छैन’ भनेकी हुँ ।”

बुद्धले तिनको धर्मसम्मत उत्तर सुनेर अति प्रशन्न हुनुभई तिनलाई साधुकार दिनुभयो । उहाँले श्रोता परिषदलाई तिनले मरण-धर्मलाई राम्ररी बुझेकी रहिछन् तर तिनी अल्पायुकी हुन् र तिनको मरण आजै अहिल्यै हुने योग छ भनी बताउनुभयो । नभन्दै तिनी बाबुको सानिध्यमा पुग्दा बाबुले बुनिरहेको तानबाट बुन्ने फलामे उपकरण उछिट्टिई छातीमा लागेर तिनको मृत्यु भयो । हामीले पनि यस कुरालाई बुझी ‘मरणानुस्मृति-भावना’ गर्नुपर्दछ । यसरी भावना गर्दा जीवनको अनित्यतालाई आत्मसात गर्न सकिने हुन्छ र मृत्यु-भय नहुने हुन्छ । यो पनि कम उपलब्धि होइन ।





## चार ब्रम्हविहारमा रमण गर्नु

ब्रम्हाको मूर्तिलाई हेरेमा हामी देख्दछौं कि ब्रम्हाका चार मुख छन् । चार मुख भएको जीव कोही पनि हुँदैन । चार मुखे बनाइदिएका हुन् ताकि त्यसमा अन्तर्निहित शिक्षालाई ग्रहण गरून् र जीवनमा पालन पनि गरून् । आचरण सुधान, सदाचारको जीवन बाँचन र आफू पनि सुखी र अरूलाई पनि सुखी बनाउन आवश्यक तत्वलाई नै धर्म भनिन्छ । धर्म चाहेएको पनि त्यसैको लागि हो । धर्म भनेको धारण गरी आचरण गर्नको लागि हो जसबाट दुःखबाट उन्मुक्ति पाउन सकियोस् ।

ब्रम्हाका चार मुख छन् । प्रत्येक मुख एक एक ब्रम्हविहारका प्रतीक हुन् । ती चार ब्रम्हविहारमा जो विहार गर्दछ त्यो मानिस ब्रम्हासदृश हुन्छ भन्ने कुरा बताइएको छ । ती चार ब्रम्हविहारहरू यिनै हुन् -

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

(१) मैत्री ब्रम्हविहारमा रमण गर्नु भनेको सबैसित मैत्रीभाव राख्नु हो । यहाँ 'सबैसित' भन्ने शब्दले सबै प्रकारका प्राणीहरूलाई बुझाउँछ । मैत्रीमा शत्रु, मित्रु, पराया, आफ्ना, ठूला, साना, धनी, गरिब, टाढाका, नजिकका, दृष्ट, अदृष्ट, प्रिय, अप्रिय, जलमा बस्ने, स्थलमा बस्ने, नभमा उड्ने जीवहरू पशु, पंछी, कीट पतङ्ग इत्यादि सबैखालका जीवहरूलाई समेटिएको हुन्छ । मैत्री ब्रम्हविहारमा रहनु भनेको सबै प्राणीहरूलाई आफूजस्तै ठान्नु हो र त्यस्तै व्यवहार गर्नु हो । जस्तै आफूलाई मार्न आएको मारपिट गर्न आएको मन पर्देन र भयभीत हुन्छौं त्यस्तै अरूलाई पनि मारपिट वा हत्या गर्न आएको मन पर्देन र ती पनि भयभीत हुन्छन् । सबै मृत्युदेखि डराउँछन्, दण्डदेखि डराउँछन् त्यसैले कसैलाई पनि मारपिट नगर्नु र हत्या हिंसा पनि नगर्नु भनेर भनिएको छ । यसो नगर्नु नै मैत्री-धर्म हो ।

(२) करुणा ब्रम्हविहारमा पनि हामी रहन सक्नुपर्दछ । सबै दुःखी छन् । दुःख कसैलाई पनि मन पर्देन । आफूभन्दा दुःखी, असहाय, अज्ञानी, निर्धन र रोग, भय, आपद विपदबाट सताइएकाहरूलाई हाम्रो करुणाको खाँचो हुन्छ । उनीहरूको दुःख निवारण गरिदिन वा कम गरिदिन हामीले आफ्नोतर्फबाट के गरिदिनुपर्छ त्यो काम निःस्वार्थतापूर्वक गरिदिनु र खिन्न भएको मुहारमा प्रशन्नता ल्याइदिनु नै करुणा ब्रम्हविहारमा रमण गर्नु हो । बुद्ध-शिक्षामा करुणा र प्रज्ञाको स्थान उच्च छ । दुःख आफूलाई मन नपरेजस्तै अरूलाई पनि दुःख दिनु हुँदैन वरु माया र दया गरी उनीहरूको आँसु पुछिदिनुपर्दछ भन्ने करुणा-भाव विकसित गर्नुपर्दछ ।

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१५३

(३) अर्को ब्रम्हविहार हो - मुदिता ब्रम्हविहार । मुदिताको अर्थ नै प्रशन्न हुनु हो । मनमा ईर्ष्या, डाह र दुर्भावना नपाल्नु हो । ईर्ष्या केलाई भनिन्छ ? हुनेखानेको सुख ऐश्वर्य देख्दा मन विषादले भरिनु, चित्त कुँडिनु, डाहको आगोमा जल्नुलाई नै ईर्ष्या भनिन्छ । ईर्ष्याको उल्टो अर्थ मुदिता हो । मुदिता ब्रम्हविहारमा रहनु भनेको अरूको सुख समृद्धिमा पनि मनलाई धमिलो नपारी प्रशन्न भइदिनु हो । कसैको सफलतामा चित्त प्रशन्न पारी धन्यवाद वा वधाइ दिनु, यसरी सफलता पछि पनि पाइराखून् भनी शुभकामना दिनु, उनले उपभोग गरिरहेका सुखसाधन, वैभव र यश कीर्ति देख्दा वा सुन्दा मनलाई आनन्दित पार्नु, मनमा कति पनि विषाद नलिनु आदि मुदिता ब्रम्हविहारका नमुना हुन् । कसैले दान धर्म गरिरहेको देख्दा पनि उनले 'अनैतिक तवरले कमाइराखेको धन अहिले साखुल्ले भएर दान दिदैंछ, कस्तो लाज पचाएको' इत्यादि भनी आफ्नो मनलाई कलुषित पार्नुहुँदैन, द्वेष दुर्भावना लिनुहुँदैन । त्यस पुनीत कार्यप्रति चित्त प्रशन्न राखी पत्तानुमोदना गर्नुपर्दछ र साधुकार न्यक्त गर्नुपर्दछ । यसले आफैँलाई लाभ पुऱ्याउँछ । चित्तलाई विगारी गरिएको कर्म नै पाप हो । अतः मनलाई सदा प्रशन्न, आनन्दित र प्रफुल्ल राख्नुपर्दछ । मुदिता-धर्मलाई अपनाउनुपर्दछ । यसैलाई ब्रम्हत्वमा लीन हुने कर्म भनिन्छ ।

(४) अब अन्तिम ब्रम्हविहार हो - उपेक्षा ब्रम्हविहार । उपेक्षा ब्रम्हविहारको अर्थ हुन्छ - समतामा रहनु अथवा समता-धर्मको पालना गर्नु । हाम्रो जीवन सधैं उहीरूपले एकनाससित चलिरहेको

हुँदैन । कहिले सुखको क्षण, कहिले दुःखको क्षण, कहिले लाभ त कहिले हानीको क्षण, कहिले यशको त कहिले अयशको क्षण अनि कहिले प्रशंसित हुने त कहिले निन्दित हुने क्षण आइ नै रहन्छ । हामी सुखको, लाभको, यशको र प्रशंसाको क्षण चाहन्छौं र आइरहोस् भन्ने कामना गर्दछौं तर त्यसो त हुँदैन । दुःखको, हानीको, अयशको र निन्दाको क्षण कहिल्यै नआओस् भन्ने चाहना गर्दछौं तर त्यसो पनि हुँदैन । मानिसको स्वभाव सुख हुँदा, लाभ हुँदा, यश कीर्ति फौलिँदा र प्रशंसित हुँदा रमाउने वा मात्तिने र दुःख हुँदा, हानी नोक्सानी हुँदा, अयशको बेला र निन्दा हुँदा खिन्न हुने वा आत्तिने हुन्छ । यी दुवै धर्मको दृष्टिमा ठीक हुँदैन ।

जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलित वा सम बनाइराख्नुपर्दछ । मात्तिनु र आत्तिनु दुवैले हामीलाई हित गर्दैन । धर्म धारण गर्नु भनेकै हाम्रो हितसुखको लागि हो । अझ त आफ्नो मात्र होइन, अर्काको हितसुखको लागि पनि हो । यदि हामीले गरेका कर्म आफू र अर्का दुवैथरीको लागि हितकारी छैन भने त्यो अधर्ममा गनिन्छ । अतः सुखमा नमात्तिनु र दुःखमा नआत्तिनु अनि चित्तलाई सन्तुलनमा राख्नु, यही पनि धर्म हो । यसैलाई समता-धर्म भनिएको छ । सुखमा र दुःखमा मात्र होइन, यश-अयशमा, लाभ-हानीमा, प्रशंसा-निन्दामा समेत मनलाई विचलित हुन नदिनु पनि समता-धर्म नै हो । यसरी समभावले रहनुलाई नै उपेक्षा ब्रम्हविहारमा रहनु भनिएको छ ।



## दश पुण्यक्रिया वस्तु

### प्राक्कथन

- ▶ वचनले गर्ने = भूठ बोल्नु, चुगली गर्नु, अमैत्रीपूर्वक वचन बोल्नु र काम नलाग्ने कुरा गर्नु भनी जम्मा ४, कायले गर्ने = हत्या हिंसा गर्नु, चोरी ठगी गर्नु, ब्यभिचार गर्नु भनी जम्मा ३, र मनले गर्ने = लोभ लालच जगाउनु, द्वेष दुर्भाव जगाउनु र मिथ्या धारणा लिनु भनी जम्मा ३ गरी जम्मा १० छन् । यी भए दस अकुशल कर्महरू ।
- ▶ तिनकै ठीक विपरितका दस कुशल कर्म पनि छन् । वचनले गर्ने = सत्य वचन बोल्नु, मेल मिलापका कुरा गर्नु, प्रिय र मैत्री वचन बोल्नु र कामलाग्ने कुरामात्र गर्नु भनी जम्मा ४, कायले गर्ने = कसैको ज्यान बचाइदिनु, दान दिनु, पुरुषलाई दाई भाइ र नारीलाई दिदी बहिनी ठानी सद्ब्यवहार गर्नु भनी जम्मा ३ र मनले गर्ने = लोभ नगर्नु, क्रोध नगर्नु र सम्यक दृष्टि धारण गर्नु भनी जम्मा ३ गरी जम्मा १० छन् । यी भए दस कुशल कर्महरू ।

- यी दस कुशल कर्महरू पनि आफैमा पुण्यकर्म नै हुन् अथवा अकुशल कर्म नगर्नु पनि एक हिसाबले पुण्य कर्म नै हुन् तर पुण्य कार्यको रूपमा यी बाहेक अन्य १० पुण्य कर्मको पनि यथासमय र यथास्थानमा सम्पादन गरिनुपर्दछ । ती १० लाई 'दस पुण्य-क्रिया वस्तु' भनिन्छ ।

### दस पुण्य-क्रिया वस्तु

चित्तको चेतनालाई निर्मल बनाइदिने भएकोले 'पुण्य' भनिन्छ । निश्चितरूपले गर्न योग्य भएकोले 'क्रिया' अथवा 'गरिनुपर्ने कार्य' भनिन्छ । 'वस्तु' भनेको राम्रो परिणाम दिने आधार हो । यसरी सुख मंगलको आधार भई गरिनुपर्ने कुशल कार्यलाई 'पुण्यक्रिया वस्तु' भनिन्छ । ती पुण्यक्रिया वस्तु १० छन् । ती यिनै हुन् -

- १) दान - (निजी वस्तुको सश्रद्धा वा निःसंकोच त्याग),
- २) शील - (वाचिक र कायिक कर्मको शुद्धता),
- ३) भावना - (चित्त वशमा राख्ने र निर्मल पार्ने ध्यानादि मनोकर्म),
- ४) अपचायन - (गुणी, उमेर वा ज्ञानले जेठोप्रति आदर गौरव राख्नु),
- ५) वेय्यावच्च - (धर्मसेवा वा धर्मकार्य वा कुशलकर्ममा सहयोग गर्नु)
- ६) पत्तिदान - (आफूले गरेका कुशल पुण्य भागलाई सबैमा बाँड्नु),



- ७) पत्तानुमोदन — (अरूले गरेका पुण्यभागलाई सहर्ष स्वीकारी साधुकार दिनु),
- ८) धम्मसवन — (धर्मका कुरा श्रद्धा चित्तले मन लगाएर सुन्नु),
- ९) धम्मदेसना — (धर्म वा ज्ञान गुणका कुरा मैत्री राखी सुनाउनु),
- १०) विट्ठिठजुकम्म — (सम्यक दृष्टि लिनु, गलत धारणा त्याग्नु, सही कुरा जान्नु र बुझ्नु) ।

## १) दान

आफूमा भएको लोभ चेतनालाई जित्नु नै दानको कार्य हो । दानको मौका सधैं पाउन सकिँदैन । दान दिन पनि इच्छा जाग्नुपर्छ, दान दिने वस्तु साथमा हुनुपर्छ र दान लिने योग्य प्रापक पनि अगाडि हुनुपर्छ । यी तीनवटै जुर्नुपर्छ ।

भोजन, चीजबीज वस्तुहरू वा अन्य ठूला साना भौतिक पदार्थहरूको दानलाई वस्तु दान भनिन्छ । दान दिँदा उठ्ने मनस्थिति वा चित्तको भावलाई 'चेतना दान' भनिन्छ । वास्तवमा वस्तुदानले फल दिने होइन, चेतना दानले मात्र फल दिने हो । वस्तु दान भनेको त चेतना उत्पन्न गराउने विषयमात्र हो ।

'चेतनाहं भिक्षुववे, कम्मं वदामि' भनेर बुद्धले भन्नुभएको छ । यसको अर्थ — 'हे भिक्षुहरू, चेतनालाई नै मैले कर्म भनेको हुँ ।' एकपल्ट आँखा भिम्काउने समयमा एकलाख करोडभन्दा बढी चित्तसमूह उत्पत्ति विनास भइसकेको हुन्छ । त्यसैले दान दिने चित्तको

चेतना जागनु पनि दुर्लभप्रायः नै हुन्छ ।

दान दिंदाखेरि पूर्व चेतना, मुञ्च चेतना र अपर चेतना भनी चित्तको तीन अवस्था हुन्छ । यी तीनै अवस्थामा दान चित्तलाई कति पनि नबिगारी शुद्ध राखिनुपर्दछ । दान दिनुपूर्व दान दिन्छु भन्ने चेतनालाई पूर्वचेतना भनिन्छ । दान दिइरहेको अवस्थाको चित्तलाई मुञ्च चेतना भनिन्छ । दान दिई सकेपछिको चेतनालाई अपर चेतना भनिन्छ । कति परिमाणमा दान दिने भन्ने कुरा दातामा भर पर्दछ ।

दान दिनु भनेको खेतमा धान रोप्नु समान हो । यसमा दान लिने ब्यक्ति खेतसमान हो । दान दिने ब्यक्ति कृषकसमान हो । दानमा दिइने वस्तु बीउसमान हो । भविष्यमा पाउने दानको प्रतिफल त्यस बीउबाट फल्ने फसलसमान हो । यसमा पनि खेत असल हो कि खराब हो, बीउ राम्रो हो कि होइन, खेती गर्ने ब्यक्ति सिपालु कृषक हो कि होइन, रोप्नुअघि बीउलाई शुद्ध गरिएको हो कि होइन, रोपिसकेपछि पानी दिने, गोडमेल गर्ने गरिएको हो कि होइन, रोपिसकेपछि बाली नै नष्ट गरिदिने विचार गरिएको हो कि, कुसमयमा रोप्ने काम भएको हो कि ! यी कुराहरूले पनि बाली वा फसल राम्रो हुने नहुने कुरा निर्भर गर्दछ ।

खेतमा राम्रोसित गोडमेल गरी बाधा ब्यवधान हटाए खेत फसलदार हुनेजस्तै दान लिने ब्यक्ति पनि शील, समाधि र प्रज्ञादिले युक्त भए दान दिने ब्यक्तिलाई बढी प्रतिफल मिल्ने हुन्छ । त्यसैले शील समाधि र प्रज्ञाले युक्त संघलाई 'पुञ्जखेतं लोकस्साति' भनिएको छ ।

## २) शील

दानको दाँजोमा शीलको महिमा धेरै हुन्छ । अरूलाई सुख दिने हेतुले दान दिइन्छ । शील भनेको अरूलाई दुःख नदिने वा दुःख नहुने उद्देश्यले गरिने चर्या हो । प्राणी हिंसा नगर्ने शील एउटालाई मात्र हेरेमा पनि शील अत्युत्तम हो भन्ने कुरा प्रष्टिन्छ । किनभने दानमा कुनै एक वस्तु पाएर मन प्रशन्न भएको ब्यक्ति र मर्ने भयले मुक्त भएर सुखी भएको अर्को ब्यक्तिलाई तुलना गरी हेरेमा मरण-भयले मुक्त भएकाको सुख धेरै गुणा बढी हुन्छ ।

## ३) भावना

‘भावना’ भनेका वृद्धि हुने वा वृद्धि गर्ने हो । आफ्नो चित्तलाई उच्च, पवित्र र निर्मल हुनेगरी उद्योग गर्नुलाई ‘भावना’ भनिन्छ । अन्यप्रति हित सुख मंगललाई चाहना राखी आफूजस्तै ठानी मैत्री राख्नु मैत्री भावना हो । त्यसरी मैत्री भावना भएको ब्यक्तिमा दुःखीहरूलाई दुःखबाट तारिदिने इच्छा जागृत हुन्छ । फलस्वरूप उसमा करुणा भावना जागृत हुन्छ । मैत्री भावना भएकै कारणले धनीमानीहरू देख्दा चित्त प्रशन्न हुने मुदिता भावना तुरून्तै उत्पन्न हुने हुन्छ । स्मृतिलाई प्रतिस्थापित गर्नु (सतिपट्ठान भावना), मनलाई वशमा लिनु (समथ भावना) र अनित्य, दुःख र अनात्माको सतत यथाभूत निरीक्षण गर्नु वा भाविता गर्नु (विपश्यना भावना) पनि भावना नै हुन् ।

## ४) अपचायन

आफूभन्दा ठूलाबडाप्रति आदर गौरव राख्नुलाई 'अपचायन' भनिन्छ । आफूभन्दा उमेर वा विद्या, बुद्धि, शील, सदाचार, ध्यानाभ्यास वा प्रज्ञादि कुनै न कुनै शिक्षागुणले आफूभन्दा जेष्ठ भएका, आमाबाबु, गुरु, कल्याणमित्र, आचार्य आदिलाई गौरव राख्नु वा सेवा गर्नु अपचायन हो । यसरी गौरव राख्नुयोग्यलाई आदर गौरव राखी आफ्नो कर्तव्य निभाउनुपर्दछ ।

## ५) वेय्यावच्च

अरूले गरेका कुशल धर्मकार्यमा अघि सरी सहयोग गर्नुलाई वेय्यावच्च भनिन्छ । यसरी सहयोग गर्दा धर्मकार्यलाई सफल पार्ने प्रयास आफूबाट हुनुपर्दछ । आयोजकको मन प्रशन्न हुने गरी गर्नुपर्ने काम दिलोज्यानले गरिदिनुपर्दछ । उनको कार्यभारलाई आफ्नै काम ठानी जिम्मेदारी पूरा गर्नु वेय्यावेच्चको कर्तव्य हो । यसरी सेवा कार्य गरिदिँदा कुशल वेय्यावेच्चलाई आयोजकलाईभन्दा ठूलो पुण्यको भागीदार बनाइदिन पनि सक्छ तर सेवा निःस्वार्थ र स्फूर्त मनले गरिदिएको हुनुपर्दछ ।

## ६) पत्तिदान

आफूलाई प्राप्त पुण्यलाई अरूलाई पनि बाँडिदिनुलाई 'पत्तिदान' वा 'आफूलाई प्राप्त पुण्यको दान' भनिन्छ । आफूलाई पुण्य प्राप्त भएजस्तै अरूले पनि यस पुण्यको फल उपभोग गर्न पाओस् भन्ने इच्छा उत्पन्न हुनु अति नै उत्तम हो । आफूले कमाएको पुण्यलाई

आफूमा मात्र सीमित राख्नु कञ्जुस्याई हुनजान्छ । आफू र अन्यलाई पनि समानभागमा पुण्य मिलोस् भन्ने उद्देश्यले पुण्य बाँडिदिनुपर्दछ । यसैलाई 'पत्तिदान' भनिन्छ ।

आफूलाई प्राप्त पुण्य अरूलाई बाँड्दा पुण्यको प्रतिफल घट्दैन । जसरी एउटा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विद्यादान दिन्छ तर शिक्षकको विद्या घट्दैन भन बढ्न जाने हुन्छ त्यस्तै पुण्य बाँड्दा घट्ने नभई वृद्धि हुने कुरा बुझ्नुपर्दछ ।

### ७) पत्तानुमोदन

अन्यले कुशल पुण्य गरी पुण्य बाँड्दा प्रशन्न चित्तले साधुकार गर्नु, कसैले दान गरेको, शील पालन गरेको, ध्यान गरेको सुन्दा वा देख्दा परको प्रगतिमा खुसी भई साधुवाद दिनु, कसैले आफूलाई मंगल कामना गरेमा वा पुण्य बाँडिदिएमा प्राप्त पुण्यलाई स्वीकारी साधुकार दिनु 'पत्तानुमोदन' हो । कसैले पुण्यकर्म गरिरहेको छ भने चित्तमा दुर्भावना ल्याउनुहुँदैन बरू चित्त प्रशन्न राखी यस्तो कार्य फेरिफेरि गर्न सकोस् भन्ने उद्देश्य राखी साधु ! साधु !! साधु !!! भन्नुपर्दछ । यो पनि पत्तानुमोदन हो ।

### ८) धम्मस्सवन

धर्मका कुरा मन लगाएर सुन्नु 'धम्मस्सवन' हो र कसैको राम्रो र ज्ञान गुणका कुराहरू सुन्नु वा सद्बुपदेश सुन्नु पनि ज्ञानको दृष्टिले धम्मस्सवन नै हो । फेरि राम्रो र धर्म विषयक ग्रन्थको अध्ययन गर्नु पनि धम्मस्सवन अन्तर्गत आउँछ ।

## ट) धम्मदेसना

धर्मका कुरालाई मैत्रीपूर्वक सुनाउनु र नबुभेकालाई धर्मको राम्ररी ब्याख्या गरी बुझाइदिनु 'धम्मदेसना' हो । अरूलाई प्रज्ञादान गरेको कारणले धर्म विषयक पुस्तक लेखी धर्मदान गर्नु पनि धर्मदेशनाअन्तर्गत आउँछ । धम्मदेसना भिक्षुहरूले मात्र होइन, गृहस्थहरूले पनि गर्न सक्दछन् । अझ त अनुशासनको कुरा सिकाउनु, दोष नभएको सिल्प, कला कौशल सिकाउनु, विद्या सिकाउनु पनि धम्मदेसनाअन्तर्गत आउँछन् ।

## १०) दिट्ठजुकम्म

सम्यक धारणा लिनु वा मिथ्या धारणा त्याग्नु, कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्नु, कुशल अकुशल कर्मवारे यथार्थ ज्ञान हुनु सबै दिट्ठजुकम्म हुन् । यस प्रकारको सम्यक ज्ञानलाई नै कम्मसकतावाण अर्थात् 'कर्म र कर्मफलको ज्ञान' अर्थात् 'आफूले गरेको कर्मको फल आफूले भोग्नुपर्छ' भन्ने ज्ञान भनिन्छ ।

यी १० पुण्यक्रिया वस्तुलाई आफैले सम्पादन गर्नुपर्छ । अरूलाई अराई पनि यी पुण्यक्रिया सम्पादन गर्न सकिन्छ तर सकभर आफैले पुण्य गर्नु राम्रो हो ।





## तीन उपमा र उपमेयहरू

यहाँ तीन उपमा वा प्रसंग प्रस्तुत छन् । धर्मको मर्मलाई उपमाद्वारा बुझ्न सरल हुन्छ । यसैले भगवान बुद्धले धर्म बुझाउनुहुँदा उपमा प्रयोग गर्नुहुन्थ्यो । पछि स्पष्टताको लागि उपमेय बताउनुभई धर्मलाई सरस र सुपाच्य बनाउनुहुन्थ्यो । यी तीन उपमाहरूले धर्मको वास्तविक तस्वीर प्रस्तुत गर्दछन् र यथार्थतः धर्मलाई आत्मसात गरी मानव जीवन सार्थक पार्नमा र दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' साक्षात्कार गर्नमा मार्ग निर्देशन गर्दछन् ।

### क) आतिविसोपमा सुत्त

एउटा अपराधी प्रकृतिको न्यक्ति थियो । ऊ कसैले थाहा नपाउने गरी अपराध गरिहिँड्थ्यो । राजाले पनि उसलाई सजाय दिन उसको कसुरको प्रमाण भेटाउने ताकमा थियो तर प्रमाण भेटाउन सकेका थिएनन् । राजाले ऊ दोषी हो भनेर जान्दाजान्दै पनि केही गर्न सकिरहेका थिएनन् ।

राजाले यसरी भएन भनेर उसलाई सजाय त दिनैपथ्यो भन्ने उद्देश्यले उसलाई बोलाएर चारवटा अति विषालु सर्प दिँदै भने, “यी सर्पलाई राम्रो हेरचाह गर्नु, तिमीलाई राम्रो बेताना दिउँला ।

सेवा सुसार राम्ररी नगरे सजायको भागिदार बन्छौं । लौं, लैजाऊ यी चार सर्पहरू र आजैदेखि यिनको सुसारमा लाग ।”

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

भयभीत भई त्यो मानिसले ती चार सर्पलाई खुवाई पिलाई सुताएर चुपचाप त्यहाँबाट भागे । राजाले ऊ सर्पको पकडबाट भागेको सुनेर ती सर्पलाई उसको पछाडि मार्न भनेर छोडिदिए । सर्पहरू पनि उसलाई भेट्टाउन दौडे । कल्याण देवताले यसको सूचना पनि उसलाई दिए । ऊ भन सचेत भयो ।

सर्पबाट 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 ।

‘बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा’

‘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 प्यो । 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 मारिन्छ, 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 । यसरी 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 हेर्‍यो । बाँसका टुटाहरू, काठका टुक्राटाक्री, घाँस, लहरा आदि बटुल्यो । बाँस र काठलाई लहराले बेरी बाँधी एउटा सानो ढुङ्गा बनायो । त्यो ढुङ्गालाई

नदीमा हेल्थो र बल उत्साहपूर्वक किस्ती चलायो । निकै मेहनत गरेपछि नदी पारी पुगिछोड्यो ।

नदी पारी पुगेपछि उसले सन्तोष र चैनको सास फेर्‍यो । अब ऊ 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, विगार्ने र सडाउने ।
  - ग) तेजो धातु — तातो चिसो — धुलोपीठो पार्ने, खरानी पार्ने ।
  - घ) वायो धातु — चलाउने, अडाउने — चट्याङ्गले भैँ 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) विघ्नेको 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, दिट्ठोघ र अविज्जोघ अर्थात् ४ आस्रवहरू = कामास्रव, भवास्रव, दिट्ठास्रव र अविज्जास्रव ।
- ८) वारि किनार — सक्काय दिट्ठ — पञ्चस्कन्धको क्षेत्र — कर्मको हुकुम चल्ने ।
- ९) पारि किनार — अरहत्व फल — निर्वाण — कर्मको सिमानापारि — पूर्ण शान्तिको क्षेत्र ।
- १०) डुङ्गा — आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग — ४ वटै नदी तारिदिने — सबै खतराबाट मुक्त मार्ग ।
- ११) डुङ्गा खियाउने 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 ।
- १४) पार तर्न नजानेको — जन्म-मृत्युबाट छुट्कारा पाउन नजानेको ।
- क) कर्मको हुकुम चल्ने क्षेत्र — ३१ भुवन ।
- ख) कर्मलाई निरोध गर्नु — कर्मको हुकुमबाट मुक्ति

मिल्नु ।

- ग) कर्मको अवज्ञा गर्न पाइँदैन, सकिँदैन ।  
घ) कर्मकै कारण हामी कहिले दुई खुट्टे, कहिले चार खुट्टे, कहिले धेरै खुट्टे, राम्रा, नराम्रा, अनेक अवस्था र रूप धारण गरेका भएर भवमा जन्मनुपर्ने वा देखापरिरहनुपर्ने बाध्यता हुन्छ ।  
ङ) सृष्टिकर्ता भन्नु नै 'कर्म' हो ।

## ब) बाह्यबन्धोपमा सुत्त

एकपल्ट मध्यान्ह भगवान बुद्ध आफ्ना ५०० श्रावक संघसहित जंगलनजिक एउटा ठूलो रुखको छहारीमा आराम लिइरहनुभएको थियो । अगाडि गंगा नदी बगिरहेको थियो । त्यसैवेला एउटा ठूलो काठको मुडो बग्दै आएको भगवानले देख्नुभयो । आज भिक्षुहरूलाई यसै मुडोलाई उपमा बनाएर एउटा धर्मदेशना गर्नुपर्‍यो 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 कहाँ नरोकिक्न बग्दै गए कहाँ गएर यसले पूर्ण विश्रान्ति पाउँछ होला ?” भिक्षुहरूले भने, “केहीले पनि बाधा नदिए र नरोके यो मुडो समुद्रमा पुग्छ, भन्ते ।” बुद्धले भन्नुभयो, “त्यो त हो तर समुद्रसम्म पुग्न बाधा दिन सक्ने तत्वहरू के के हुन



सकछ, त्यसबारे के तिमीहरूलाई थाहा छ त ?” भिक्षुहरूले भने,  
 “अहं, थाहा छैन, भन्ते, ती वाधाहरू के के होलान्, कृपया  
 बताइदिनुहोस् न 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 र       | ८) भित्रिभित्रै कुहिएर नगएमा । |

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

- |                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| १) वारि किनारमा नअड्केमा | = | ६ आयतनहरूको लहैलहैमा<br>नलागेमा । (भित्रि)       |
| २) पारि किनारमा नअड्केमा | = | ६ आलम्बनहरूको लहैलहैमा<br>नलागेमा । (बाहिरी)     |
| ३) आफैँ पानीमा नडुबेमा   | = | वस्तु वा ब्यक्तिप्रति आसक्त<br>नभएमा ।           |
| ४) कुनै ढिस्कोमा नचढेमा  | = | अभिमान, घमण्ड र मै हुँ<br>भन्ने भूत सवार नभएमा । |

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

अझ स्पष्ट होस् भन्ने उद्देश्यले अब यी आठ व्यवधानहरूको 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 । यिनमा तानिदा हाम्रो निर्वाण-मार्गमा अवरोध खडा हुन्छ ।

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 रहेको 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 आतनहरूमा फर्त् लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्यलाई बाटो दिन्छन् र

मनलाई कलुषित पार्न उक्साउँछन् जसले गर्दा ल्केशको उपशमन नभई सम्बर्द्धनमात्र हुनजान्छ ।

३) 'आफै पानीमा नडुबेमा' भनेको आयतन र आलम्बनको स्पर्शवाट 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 चुर्मुम्म डुवाउँछ । प्रिय वस्तु वा ब्यक्तिमा रागले तानिने र अप्रिय वस्तु वा ब्यक्तिमा द्वेषले तानिने हुन्छ । त्यसरी तान्न दिने काम अरू कसैले गर्ने नभई आफैद्वारा हुन्छ ।

४) 'कुनै ढिस्कोमा नचढेमा' भनेको आफूसँग भएका धन सम्पत्ति, मान मर्यादा, बल शक्ति, रूपयौवन, 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 शिकार नभएमा भनिएको हो । यसरी अभिमान, अहंकार, घमण्ड आदिको शिकार 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 सक्दैनौं जसले गर्दा हाम्रो कल्याणमा तगारो लाग्दछ । मानिसप्रतिको रागको आसक्ति र मानिसप्रतिको द्वेषको भावनाले निर्वाणको लागि गरिनुपर्ने कार्यमा विघ्न पैदा हुन्छ जुन हाम्रो हितमा हुँदैन ।

६) 'अमनुष्यले नतानिदिमा' भनेको देव ब्रम्हगतिमा आकर्षित नभएका भनिएको हो । हामीले पुण्य गर्दा तर फलको आस गरेर पुण्य गर्छौं । यो पुण्यको फलले मलाई देव गति मिल्नोस्, ब्रम्हलोकमा उत्पन्न हुन पाऊँ भन्ने कामनासहित भई पुण्य गर्छौं । 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 हुन पुग्यौं । हाम्रो मुक्तिको द्वार बन्द हुन पुग्यो ।

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 तानियौं भने भुमरीमा परेसमान हो । यी बाहिरी कारण नभई आन्तरिक कारण हुन् । यिनीहरूबाट बच्न सकेमा हामी भव भुमरीमा फसिन्नौं ।

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 बसाइएका हामी भित्रका र बाहिका 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 मिथ्यादृष्टिलाई नै हटाइनुपर्दछ भन्ने पाठ हामीले सिक्नुपर्छ ।

## ग) कामसुत्त —

(कामगुण, कामगुणको दोष र त्यो दोषबाट बच्ने उपायबारेको प्रसंग)

एकपल्ट भगवान बुद्ध जेतवनविहारमा विहार गरिरहनुभएको थियो । त्यसताका श्रावस्तीको पूर्वपट्टि रहेको अचिरावती नदीको किनारमा खेती गर्न भनी केही कृषकहरू त्यस नदीले वर्षायाममा बगाएर ल्याएको बोट बिरूवा, घाँसपात, ढुंगामुडा हटाई खेतबारी बनाउने तयारी गरिरहेका थिए । श्रावस्तीमै बस्ने एकजना अन्यत्तर ब्राम्हणले पनि खेतीबारी गर्ने उद्देश्यले नदी किनारमा जम्मा भएका काठका टुक्राटाक्रीहरू, दाउरापातहरू, ससाना बुटाहरू बटुल्ने र उखेल्ने काममा लागि रहेका थिए ।

भगवान एकदिन श्रावस्तीमा भिक्षाटन गर्न जानुहुँदा बाटोमा त्यस ब्राम्हणलाई देख्नुभयो । 'अहो, यी ब्राम्हणलाई केही समयमा नै ठूलो समस्या र आपत आइलाग्छ' भनी ज्ञानचक्षुले देख्नुभयो ।



त्यस्तो आपतको समयमा यिनलाई धर्मदेशना गर्न पाए यिनले ज्ञान पाउन सक्छन् । मानिस दुःखको बेला आधार खोज्छन् । दुःख परी आधार खोजेको बेला धर्मको आड पाएमा त्यस ब्राम्हणको उद्धार हुने थियो । अहिले देशना गरेर हुँदैन । अहिले त उनी खुसीले मस्त भइरहेका छन् । त्यतिबेला मात्र धर्मदेशना गर्नुपर्ला भनेर भगवानले विचार गर्नुभयो । 'त्यतिबेलाको लागि अहिलेदेखि नधाई हुँदैन । उनीकहाँ आफैँ गएर उनीसँग मित्रता बनाउनुपर्ने' भनेर पनि सोच्नुभयो ।

मित्र नबनाई कुरा सुन्दैनन् र ज्ञान पाउन सक्दैनन् भनेर बुद्ध त्यस ब्राम्हण भए ठाउँ पुग्नुभयो । भगवानको साथमा सारिपुत्र, मौद्गल्यायन, आनन्द भन्तेहरू थिए । ब्राम्हणले बुद्धलाई देखे पनि नदेखेभैँ गरे । त्यसताका भगवानका विरोधीहरू पनि थिए । कोही विरोध गर्दागर्दै धर्म सुनेर ज्ञान पाउनेहरू पनि थिए । कोही उनले जेसुकै भनून्, हाथैँ परम्परागत धर्म नै ठीक छ भनी बस्नेहरू पनि थिए ।

नजिकैँ पुगेर 'के गर्दैछौ, ब्राम्हण' भनेर मित्रवत् सोध्नुभयो । 'खेती गर्न जमिन सफा गर्दैछु, हे गौतम' भनेर ब्राम्हणले जवाफ दिए । सारिपुत्रले पनि ती ब्राम्हणलाई यसैगरी वास्ता राखी बोल्नुभयो । यति नामी बुद्ध र सारिपुत्रहरूले समेत आफूलाई वास्ता राखी बोल्न आए, भेट गर्न आए भनी ब्राम्हण खुसी भए । उनको मनमा यस्तो कुरा खेल्थ्ये - 'बुद्ध भन्ने ब्यक्ति त साधारण ब्यक्ति होइनन् । उनी त शाक्य क्षेत्रीय कुलमा जन्मेका राजकुमार हुन् र पछि भिक्षु भई ज्ञान पाई बुद्ध बनेका यिनी असाधारण ब्यक्ति हुन् । आज यिनले समेत म सामान्य ब्यक्तिकहाँ आफैँ आई मेरो कुशल क्षेम सोध्दैछन् ।

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१७५



बुद्धमा अभिमान त रहेन छ । मलाई मान्ने त कोही छैनन् ।  
यिनलाई मान्ने कैयन् छन् । यस्ता प्रसिद्ध ब्यक्तिले आज मकहाँ  
धाएर कुरा गर्न आए भनेर ब्राम्हण खुसी भए ।

खेती गर्ने जग्गा सफा सुघर गरिसिध्याएर जोत्न सुरू गरे ।  
त्यसबेला भगवान उनी भएठाउँ जानुभई 'के गर्दछौ, ब्राम्हण' भनी  
सोध्नुभयो । 'भो गौत्तम, गहुँ रोप्न खेत जोत्दछु' भनेर जवाफ दिए ।  
त्यतिबेला शासन नचिन्नेहरूले सुरूमा 'बुद्ध' वा 'भगवान' भनी  
सम्बोधन गर्दैनथे, 'गौत्तम' मात्र भन्थे । भगवानले, 'अँ, ठीक छ, ठीक  
छ' भन्नुभई अगाडि बढ्नुभयो । कहिले सारिपुत्रले त कहिले  
मौद्गल्यायनले त कहिले महाकाश्यपले ती ब्राम्हणकहाँ गएर खेतीको  
प्रगतिबारे सोध्नुहुन्थ्यो । यस्तो मित्रवत ब्यवहारवाट ती ब्राम्हणमा  
प्रीति उत्पन्न गराएको प्रष्टै थाहा लाग्थ्यो ।

यसरी नै बीउ रोप्ने बेला, पानी लगाउने बेला गर्दागर्दै ६/७  
पल्ट बुद्ध ती ब्राम्हणकहाँ जानुभई कुशलक्षेम सोधी उनीसँग मित्रता  
बढाउनुभयो । जब बाली सप्यो अनि बाली काट्ने बेला भयो,  
त्यसबेला पनि भगवान तिनकहाँ जानुभयो र 'अहिले के गर्दछौ त,  
ब्राम्हण' भनी मीठो स्वरले सोध्नुभयो । ती ब्राम्हण खेतमा लहलह  
गहुँको वाला भुलिरहेको देखेर अत्यन्तै खुसी भइरहेका थिए । उनी  
सोचदै थिए, 'यसपाली त गहुँ खुबै सप्रेको छ । घरको लागि यति  
राख्छु, यति बजारमा लगेर बेच्छु, बीउको लागि यति छुट्याउँछु र  
यति गौत्तमको लागि पनि दानमा दिन्छु । आँखिर गौत्तमले पनि  
टाइमटाइममा धाएर वचनले भए पनि मलाई बल थपिदिनुभएको छ ।  
गहुँ अरूहरूकोभन्दा राम्रो र बढी फलेको छ । विक्रीवाट धेरै धन

प्राप्त हुनेछ । म त महाजन हुन्छु ।' यसरी सोचदै उनी हर्षले गद्गद् भइरहेका थिए ।

गहुँका लामालामा बाला भुलिरहेका थिए । जता हेऱ्यो त्यतै गहुँ लहलहाएको देखेर अनि त्यसबाट पाउने धन र मान प्रतिष्ठा सम्भरेर उनको पाइला भुईमा थिएन । उनले भगवानलाई औँलाले देखाउँदै भनिरहेका थिए, "हेर्नुहोस् त गौतम, यसपाली त गहुँ बाली अति राम्रो भएको छ । मेरो घरगृहस्थीको राम्रो ब्यवस्था हुने भयो । हजुरलाई पनि एक भाग लगाई दानमा दिन्छु ।" त्यसपछि भगवान उनीकहाँ जान छोड्नुभयो ।

एकरात घनघोर पानी पऱ्यो । अचिरावती नदीमा पानी बढेर आई उसको बाली स्वाट्टै बगाएर लग्यो । कहाँनिर उसको खेत थियो भन्न पनि मुस्किल थियो । भोलिपल्ट विहान उठेर खेतमा हेर्न जान्छन् त गहुँ बालीको नामोनिसान नरहनेगरी खेत बगाएर लगिसकेको देखे । उसको सपना चकनाचुर भयो । यो दृश्य देखेर उनी त्यहाँ बनाइएको मचानजस्तो छाप्रोमा लडीबुडी गरेर रोइकराइ गर्न थाले । 'अब के गर्ने होला, मेरो त्यति राम्रो गहुँ बाली बगायो, मेरो सारा मेहेनत र सपनामा पानी फेरियो' भनी छटपटिन थाले । त्यसवेला उनका ब्राम्हणी पनि सँगै थिइन् र तिनी पनि सुर्ता मान्दै थिइन् ।

त्यहीवेला बुद्ध श्रावस्तीमा भिक्षाटनमा जाँदा ज्ञानको चक्षुले त्यस ब्राम्हणलाई देख्नुभयो । उनी आत्तिरहेको र बाण लागेको हरिणजस्तो छटपछिरहेको देख्नुभयो । भगवानले सोचनुभयो, 'अब यतिवेला ती ब्राम्हणलाई धर्म सिकाउने हो भने उनले धर्म राम्ररी सिक्छन् र दुःखबाट छुट्छन् ।'

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१७७

ब्राम्हणले भगवानलाई परवाट आइरहनुभएको देखे । उनमा ढाडस जाग्यो र मनमनै लाग्यो, - 'अहो, भगवान आउनुभयो । जे भए पनि उनी मेरा मित्र हुन् । मलाई सुखको बेलामात्र होइन, दुःखको बेला पनि सम्झी आउनुहुन्छ, गौतम साँच्चै नै महान हुन् ।' उनले भगवानलाई स्वागत गरे र बस्नको लागि आसन बनाइदिए । भगवानले देख्नुभयो उनको गहभरि आँसु छ । 'तिमीलाई के भयो, ब्राम्हण ?' भनी सोध्नुभयो । उनले बिन्ती गरे, 'मेरो त्यति राम्रो गहुँवाली नष्ट भयो । मलाई भित्रभित्रै जलाएको छ । अब म के गरूँ ? के के न गर्छु भनेथे, सबै खेर गयो । म बरबाद भएँ ।' उनले रूँदै भने । भगवानले पनि उनलाई मनमा शान्ति हुनेगरी यसरी उपदेश दिनुभयो -

"रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श - यी पाँच पञ्चकामगुण हुन् । यिनको लहैलहैमा लाग्दा दुःख सिवाय अरु हात लाग्दैन । घर-स्वत, रूपियाँ-पैसा, जग्गा-जमिन, छोराछोरी, पति-पत्नी, सुन-चाँदी, गहना-लुगा र सुख साधनका वस्तुहरू सबै कामगुणका सामान हुन् । तिम्रो गहुँवाली पनि कामगुण नै हो । त्यसमा अत्यधिक मात्रामा तिम्री तानियौ । त्यसमा प्रीति सुख देख्यौ । ती कामगुणका सामाग्रीहरू अनित्य हुन् । तिमिले त्यसमा अनित्यता नदेखेकाले त्यो वाली मासिएर जाँदा कति कष्ट दियो, हेर त ! कामगुणका वस्तुहरूलाई परैबाट विदा दिइनुपर्छ, त्यसबाट पर भाग्नुपर्छ जस्तै बाटोमा विषालु सर्प देखिएमा त्यो बाटो नलागी तर्कर अर्कै बाटो लागिन्छ ।

"होस बढाऊ, प्रमादी नवन । सतिपट्ठान भावना गरेर पञ्चकामगुणका दोषहरूलाई निभाऊ । तिम्री अहिले पञ्चकामगुणका

बाणले घाइते भएका छौं । यसरी चिन्ता र शोकमा नडुव । चिन्ता गरेर तिम्रो गुमेको गहुँबाली फिर्ता मिल्दैन । तिम्रीले यस्तरी चिन्ता गर्‍यो भनेर न कसैले नै दिन ल्याउँछ ! बेहोसी नवन, होस राख, ज्ञानले हेर, तृष्णाको भेलमा आफूलाई नवगाऊ । कामगुणको आगोलाई निभाऊ । ज्ञानले जान्ने काम गर । जानेको बेला काम-चित्त जागदैन । जे जस्तो भएको हो त्यसलाई जान्दिहाल्नुपर्छ । सुर्ता मानेर ल्केशलाई रोक्न सकिदैन । ज्ञानले देखेर मात्र रोक्न सकिन्छ । अनित्यतालाई हेर्न कोशिस गर । अनित्यलाई नजान्दा नै तिम्रीलाई कामगुणको बाण लागेको हो ।

“कामगुणलाई सर्पको टाउकोसरि देख्नुपर्छ । त्यसबाट बच्नुपर्छ । कामगुणमा तानिनाले त्यो विग्रिनेवित्तिकै बिलौना गर्न आउँछ । नाश हुने स्वभाव धारण गरेकोले नाश भएर गयो भनेर मनलाई सम्हाल्न सके नाश भए पनि मनलाई शान्त पार्न सकिन्छ । कामवस्तु मिल्यो भनेर फुरुक्क पर्न हुँदैन, विनास भयो भनेर हुरुक्क हुनुहुँदैन । विग्रिने स्वभावलाई ज्ञानले देख्नुपर्छ । अनित्य स्वभावलाई मनन गर्नुपर्छ । ज्ञान जगाउने कामलाई भोलि पर्सी भन्नुहुँदैन । जान्नेवित्तिकै हेरिदिइहाल्नुपर्छ । मर्ने दिनको के ठेगान ! कामगुणको आगो निभाउने काम आजै अहिल्यैबाट थालिहाल्नुपर्छ ।

“तृष्णाले (मायाँले) शोक पैदा गर्छ, तृष्णाले (मायाँले) नै भय दिन्छ । तृष्णादेखि (मायाँदेखि) अलग्ग भइएकालाई शोक पनि हुँदैन, भय पनि हुँदैन ।

“काम भनेको तृष्णा, इच्छा, लोभ, राग, माया, प्रेम हुन् । कामप्राणीहरू कामगुणमा तानिने प्राणी हुन् । कामले जलाइरहेको बेला

त्यसको दुष्परिणामप्रति होस हुँदैन, वत्तीमा होमिएका पुतलीजस्तै ।  
एकपल्ट पोल्थो भने पनि बारम्बार वत्तीतिरै आकर्षित हुन्छन् ।

“जग्गा-जमिन, सुन-चाँदी, हीरा-मोती, घर-खेत, पालिएका  
गाइ-भैसी, घोडा-हात्ती, दास-दासी, नोकर-चाकर, स्त्री-पुरुष, पति-  
पत्नी, इष्ट-मित्र, बन्धुबान्धव इत्यादि ल्केश बढाउने वस्तुहरू हुन् ।  
मन तान्ने राम्राराम्रा वस्तु र व्यक्तिहरू, स्वादिष्ट खाद्यपेय वस्तुहरू,  
सुगन्धित गन्ध, कर्णप्रिय शब्दहरू सबै कामगुण हुन् । यिनीहरूले  
ल्केशलाई बढाउँछन् । ल्केश जति बढी भयो, त्यति नै बढी त्यसले  
तान्छ र दुःखको भागिदार बनाइदिन्छ ।

“ल्केशप्रति तानिनु नै ल्केशलाई बलियो बनाउनु हो । वास्तवमा  
ल्केश भनेको दुर्बल हुन्छ । ल्केशभन्दा हामी दुर्बल भइदिँदा नै ल्केश  
बलवान भइदिएको हुन्छ । हामी बलियो हुनु भनेकै हामीमा पाँच  
बलको वृद्धि हुनु हो । ती पाँच बल हुन् — श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि  
र प्रज्ञा । यदि यी पाँच बल हामीले आफूमा वृद्धि गर्न सकेमा ल्केश  
त लुञ्जुक परेर निष्क्रिय भइजान्छन् ।

“कामगुण अथवा कामवस्तु अथवा देखिएका, सुनिएका, गन्ध  
पाइएका, स्वाद पाइएका, स्पर्श पाइएका वस्तुहरूले मानिसलाई मायाँको  
जालोमा फसाएको हुन्छ र दुःख चिन्ताले पछ्याएको हुन्छ । ती  
वस्तुहरूका पाँच वैरी हुन्छन् । तिनलाई कि त राजाले, कि त चोरले,  
कि त पानीले, कि त आगोले त कि त मूर्ख छोरोले नाश गर्न  
सक्छन् । अहिले तिम्रा गहुँवालीरूपी धनलाई पानीले नाश गर्‍यो ।  
तिमी कामरूपी विमानमा सैर गरिरहेका थियौ । जब त्यस कामगुणको  
क्षति भयो, तिम्री धरासायी हुनपुग्यौ र बाण लागेको हरिणभै छट्पटियौ ।



यसरी छट्पटिन हुँदैन । होसमा आऊ ।”

अन्तमा, बुद्धले ती ब्राम्हणलाई आफूमा स्मृति जगाउन, चिन्ता पीर लिई ल्केशमा बल नथप्न र पाँच बल आफूमा बढाउन उपदेश गर्नुभयो । नाउमा यात्रा गरिरहेको बेला नाउमा प्वाल पऱ्यो भने पानी नाउभित्र पस्छ र यात्रा खतरापूर्ण बनाइदिन्छ । त्यस्तै शरीररूपी नाउमा ल्केशरूपी पानी पस्न नदिन आफूमा स्मृतिले प्वाल टालिदिइहाल्नुपर्छ र जस्तो छ त्यसमा नतानिने गरी होस राखी बस्नुपर्छ भनी महाकारुणिक बुद्धले तिनलाई सतिपट्ठानको शिक्षा दिनुभई स्मृतिमा रहेर आचरण गर्न, कामगुणमा नटाँसिन, जे भयो त्यसलाई बिसिदिन र त्यसलाई सम्झी सम्झी चिन्तामा नडुब्न उपदेश दिनुभयो ।

उक्त अन्यत्तर ब्राम्हणलाई भगवानले कामगुणको दोषलाई देखाइदिनुभयो र कामगुणको बाणलाई भिकिदिनुभई तिनको चहराइरहेको घाउमा सतिपट्ठानको मलहम पट्टी लगाइदिनुभयो । ती ब्राम्हणले पनि भगवानको अमृत वचनलाई मनन गर्दै चिन्ता दूर गरे । अब त ब्राम्हण छट्पटिन छोड्यो । आफूमा सतिपट्ठान भावना जगाई कुरालाई केलाउन थाले । ज्ञानले हेर्न थाले । उनको चिन्ता, दुःख, छट्पटी कपुरभैँ उडे । बुद्धको उपदेश सुनिसकेर ती ब्राम्हणले आफूलाई सम्हाले र सतिपट्ठानको बलले आफ्ना सारा चिन्ता र शोकरूपी काँढालाई मनबाट निकाली फाले ।

उपदेशको अन्त्यमा त्यस ब्राम्हण मार्गफलमा प्रतिष्ठित भए । महाकारुणिक बुद्धले उनको उद्धार गरिदिनुभयो ।





## अनात्मा

(आत्मा, अहं, म, मेरो भन्ने छैन)

- १) मन र शरीर हेतुहरूको संयोगबाट प्रादुर्भाव हुन्छ । त्यसैले आत्मा छ भन्न मिल्दैन । संयोग छुटेमा मन र शरीर पनि छुटिन्छ । त्यहाँ आत्मा भेटिँदैन ।
- २) न शरीर नै आत्मा हो न त मन नै । शरीर र मन दुवै हेतु प्रत्ययको समूह हुन् र ती परिवर्तनशील छन् ।
- ३) मन पनि आत्मा होइन । मन पनि आफ्नो इच्छाविरुद्ध गएर पापको शरण लिन पुग्दछ । मनले इच्छा गरेअनुसार धेरै कुराहरू भइरहेको हुँदैन ।
- ४) शरीर 'नित्य' कि 'अनित्य' भनी प्रश्न गरिएमा 'अनित्य' भन्ने उत्तर आउँछ ।
- ५) 'अनित्यता' 'सुख' हो कि 'दुःख' हो भनी प्रश्न गरिएमा 'दुःख' हो भन्ने उत्तर आउँछ ।
- ६) यस्तो परिवर्तनशील र दुःखले भरिएको अनित्य शरीर मन वा वस्तुहरूलाई 'आत्मा' मान्नु ठूलो भ्रम हो ।
- ७) अपवित्र तृष्णाले जकडिएको प्रज्ञाशून्य मनले मात्र 'म' तथा

‘मेरो’ भन्ने निरर्थक कुरालाई हठपूर्वक लिन्छ ।

८) मन निरन्तर बगिरहने नदीसरह हो वा बलिरहेको मैनवत्तीको ज्योतिसरह हो । यो एक क्षण पनि अड्दैन । त्यसैले यो अविनासी होइन ।

९) शरीर पनि अविनासी होइन । यो रोगी हुन्छ, जर्जरित हुन्छ र अन्तमा मर्छ ।

१०) त्यसैले अनित्य शरीर र मनसितको आसक्तिबाट आफूलाई मुक्त पार्नुपर्दछ । ती दुवै अनात्म स्वभावका हुन् ।

११) आत्मा छैन भन्ने तथ्यलाई कहिल्यै नकार्न नसकिने गरी यी पाँच कुराले पनि पुष्टि गर्दछ ।

क) रोग ब्याधि, ख) बुद्ध्याई, ग) मृत्यु,

घ) निर्वाण र ङ) अनित्यता ।

१२) यी पाँच कुराको सामना सबैले गर्नेपर्दछ । बुद्ध-शिक्षा पाएकाहरूले यिनलाई अपरिहार्य हुन् भनेर भाविता गरी बुझ्ने हुँदा दुःखानुभूति गर्दैनन् ।

१३) ‘म’ ‘मेरो’ अहंकारको उपज हो । यसले दुःखको सिर्जना मात्र गर्दछ ।

१४) चित्त, शरीर, आयतन र ६ इन्द्रियहरू सबै अनित्य हुन्, दुःख हुन् र अनात्मा हुन् । यिनीहरूभन्दा पर निर्वाणको अवस्था हुन्छ जुन अनित्य होइन, दुःख होइन तर अनात्मा भने हो । यही अवस्था नित्य, शाश्वत र ध्रुव हुन्छ ।

१५) हामीलाई एक भवबाट अर्को भवमा लैजाने तत्व ‘अहंभाव’

हो । 'म' लाई कायम राख्ने आसक्तिले हाम्रो मुक्ति-प्राप्तिमा वाधा दिन्छ । यो आसक्तिलाई तर्क वितर्क र विवादले हटाउन सकिदैन ।

- १६) 'म' भन्ने केही हुँदो हो त यो रूपवाट दुःख उत्पन्न हुँदैनथ्यो । 'म' को मालिक्याई रहन्थ्यो । कहिल्यै दुर्बल र रोगी हुँदैनथ्यो । हाम्रो हुकुम मान्थ्यो । तर हामी देख्दछौं कि हामीले भनेजस्तो केही हुँदैन ।
- १७) संज्ञा, वेदना, संस्कार पनि आत्मा होइन । विज्ञान पनि आफ्नो अधीनमा नरहने हुनाले यो पनि आत्मा होइन । 'म' को अन्धकारमा रूमल्लिनु नै अविद्यामा फस्नु हो ।
- १८) विज्ञानलाई आत्मा मानेमा पनि विज्ञान ६ वटा छन् । ६ वटा आत्मा त हुँदैन । फेरि एउटा विज्ञानको काम अर्कोले गर्न सक्दैन । कुनचाहिँलाई 'म' भन्ने ? 'म' भित्रको 'म' त धेरैवटा हुँदैनन् ।
- १९) आत्माले त दुःख चाहँदैन, सुख नै चाहन्छ । तर मन र शरीरले त अनित्य स्वभाव बोकेका हुन्छन् । अनित्यतावाट सुख त आउँदैन । जुन अनित्य हो, त्यसले दुःख नै दिन्छ । यो त विपरिणाम-धर्मा हो ।
- २०) 'म' वास्तवमा भएको भए, सुखै चाहन्थ्यो र पाउँथ्यो । खै त, जीवनमा सुख ? नचाहिकन पनि दुःख भोग्न किन बाध्य छन् मानिसहरू ?
- २१) ब्यवहारमा 'म', 'मेरो' भन्ने हुन्छ । नभए जीवन चल्दैन ।

तर परमार्थतः त्यसो हुँदैन । जीव जगत र सजीव निर्जीव सबै तरङ्गहरूको पुञ्जमात्र हुन् जुन चुटकी बजाउने क्षणभित्र करोडौंको संख्यामा उत्पन्न भई विनास भइरहेका हुन्छन् । कुन तरङ्गलाई 'म' भन्ने र कुनलाई 'मेरो' भनी समाउने ?

२२) कोही नित्य ध्रुव अविनासी 'आत्मा' शरीरभित्र विद्यमान छ भन्छन् तर माथिका उदाहरणबाट पनि हामीलाई प्रष्ट थाहा भइसकेको छ कि शरीर र मनभित्र त्यस्तो कुनै तत्व नै मौजुद छैन जुन कहिल्यै पनि विनासमा प्राप्त हुँदैन ।

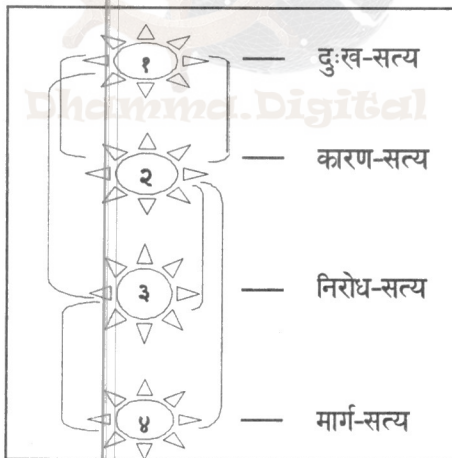
२३) वास्तवमा दुःख नै सत्य हो जुन कसैलाई पनि मन पर्दैन । मानिस सुखको खोजीमा भौतारिन्छन् जुन प्राप्य नै छैन । अतः भगवान बुद्धले दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण'को साक्षात्कार गर्नको लागि आठ अङ्गसहितको मार्ग निर्दिष्ट गर्नुभयो । निर्वाणिक सुख बाहेक अन्य 'म' 'मेरो' भनी ग्रहण गर्ने सबै प्रकारका सुख बनाउँदाहरूले अन्ततः दुःख नै दिन्छन् ।

२४) न्यवहारमा कहिले शरीरलाई, कहिले मनलाई त कहिले शरीर र मन दुवैलाई 'आत्मा' वा 'म' भनिन्छ । शरीर बस्छ, उठ्छ, हिंड्छ, सुत्छ र मनले अराएको काम गरिदिन्छ । मनले विचारगर्दछ र ठीक ठानेको कुरालाई कार्यान्वयन गर्न शरीरलाई आदेश दिन्छ । दुवैको मेलजोलमा जीवन धारा चल्दछ । तर न त शरीर नै 'आत्मा' हो, न त 'मन' नै 'आत्मा' हो न त दुवैको मिलिमतो नै 'आत्मा' हो ।

२५) त्यस्तै न्यवहारमा शरीर बसिरहेको अवस्थामा छ भने 'म बसिरहेको छु' भनिन्छ । यहाँ शरीर 'म' भइदिन्छ । कहिले

मनले सोचिरहेको अवस्थामा 'म सोचिरहेको छु' भनिन्छ । यहाँ मन 'म' भइदिन्छ । कहिले 'म भाषण गरिरहेको छु' भनिन्छ । यहाँ शरीर र मन दुवै 'म' भइदिन्छ । किनभने मनले विचार गरिरहेको हुन्छ र शरीरले त्यो विचारलाई प्रकट गरिरहेको हुन्छ ।

- २६) वास्तवमा 'म' वा 'न्यक्ति' भन्ने नै हुँदैन । कर्म र कर्मविपाक मात्र गुड्दछन् । कर्म हुनाले जन्म लिई विपाक भोग्नुपऱ्यो । कर्मको बीज नै नभएमा जन्म लिई विपाक भोग्न आउनुपर्दैनथ्यो । 'निर्वाण' भनेकै कर्मको बीज पूर्णतः निष्क्रिय भइसकेको अवस्था हो । यही नै अजरता र अमरताको अवस्था हो । अस्तित्व वा जन्मको पूर्ण विराम हो । दुःखको पूर्ण इतिश्री हो ।



धर्म धारण गर्दा जान्नुपर्ने, बुझ्नुपर्ने र गर्नुपर्ने कुराहरू



- १) मानिस ज्ञानको पिपासु हो । प्रज्ञा नै उत्तम रत्न हो ।
- २) खानु, लाउनु, निन्द्रा, निर्भयता र मैथुनमा मात्र मानिस सीमित हुनुहुँदैन ।
- ३) मानिस मुक्ति चाहन्छ । तर चाहेर मात्र हुँदैन, त्यसको लागि काम पनि गर्नुपर्दछ ।
- ४) अनुबोध ज्ञान लौकिक ज्ञान हो र प्रतिबेध ज्ञान लोकुत्तर ज्ञान हो । लोकुत्तर ज्ञानले नै दुःख-मुक्तिर तर लैजान्छ ।
- ५) धर्मलाई धर्म मात्र हुन दिइनुपर्दछ । अगाडि कुनै पनि विशेषण थप्न आवश्यक छैन ।
- ६) सुखी कोही पनि छैनन् । सबै दुःखी नै छन् । आफूलाई सुखी भदाउँदाहरू सुखी भइटोपलेका मात्र हुन् ।
- ७) धर्ममा दुःखको पनि भूमिका हुन्छ । दुःखले नै धर्मको मार्गमा डोर्न्याउँछ । दुःख नभएको भए 'निर्वाण' प्राप्तिको कुरा आउँदैनथ्यो ।
- ८) दुःख छ भन्ने ज्ञान नै नभएमा दुःखलाई हटाउन खोजिँदैन ।
- ९) सुखले प्रमादी बनाउँछ । प्रमादले धर्मको मार्गमा पाइला टेक्नै दिँदैन ।



- १०) मानिसले दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्नुपर्दछ ।
- ११) निर्वाणको प्राप्तपछि प्राप्त गर्नुपर्ने केही रहँदैन । अन्य कुराको प्राप्तपछि पनि प्राप्तिको इच्छा ज्युँदै रहिरहन्छ । सबै इच्छाको पूर्ति हुन असम्भव छ ।
- १२) के गर्दा वा के नगर्दा दुःख हुन्छ वा हुँदैन भन्ने सम्यक-ज्ञान नै दुःख निवारणको उपाय हो । त्यो उपाय भनेको निर्वाण-मार्गमा पाइला चाल्नु हो ।
- १३) गलत धारणा नै गलत परिणामको कारण हो । त्यसैले सम्यक-धारणा लिइनुपर्दछ ।
- १४) आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग नै दुःख निवारक-मार्ग हो ।
- १५) प्रत्येक दुःखको कारण हुन्छ । दुःखको कारण हटाइनुपर्दछ । कारण नबनाई अक्षय सुख प्राप्त हुने उपाय अपनाइनुपर्दछ ।
- १६) दुःखबाट मुक्ति पाउन सत्य-धर्मको दरकार पर्दछ ।
- १७) श्रद्धासित प्रज्ञा संयुक्त हुनुपर्दछ, नभए श्रद्धा अन्धश्रद्धा बन्दछ ।
- १८) समाधिसित वीर्य संयुक्त हुनुपर्दछ, नभए समाधि फलदायी हुँदैन ।
- १९) स्मृतिचाहिँ सबैमा समानरूपले प्रयोग गरिनुपर्दछ । स्मृति(होस) बढी भयो भन्ने हुँदैन ।
- २०) मान्छे के हो ? नामरूपमात्र (पञ्चस्कन्धमात्र) हो । परमाणुको पुञ्जमात्र हो । तरङ्गको पुञ्जमात्र हो । कर्मको पुतलामात्र हो । तृष्णाको पोकोमात्र हो ।
- २१) मूर्ति पूजन धर्म होइन । मूर्तिमा निहित गुणको अनुशरण गर्नु धर्मको परिचायक हो ।

- २२) अन्धकारमा रूमल्लिएको ब्यक्तिले उज्यालो के हो थाहा पाउँदैन । उज्यालोमा आइसकेपछि 'म त अन्धकारमा पो थिएँ, धन्य बचे' भन्ने होस पाउँछ ।
- २३) अहिले बुद्धशासन पनि छ, मनुष्य जुनि पनि पाएका छौं, शिक्षा पनि प्राप्य छ, श्रद्धा पनि जागेको छ, कल्याणमित्रको सानिध्य पनि छ, अभ्यास गर्ने मार्ग पनि भेटिएको छ भने अरू के चाहियो ? हामी धन्य धन्य भइहाल्थ्यौं नि !
- २४) धर्ममा जाति, वर्ण, गोत्र, रंग र सम्प्रदायको भेद हुँदैन । धर्म सबैको लागि हुन्छ ।
- २५) सम्प्रदायमा धर्म हुँदैन, धर्ममा सम्प्रदाय हुनुहुँदैन ।
- २६) धर्मको अभ्यासमा पोस्वत हुन माथिका जान्नेपने कुराहरुको ज्ञान हुनु त्यसको सम्यकपूर्वक अनुशरण गर्नुपर्दछ ।
- २७) प्रज्ञापित सत्यानुसार मानिस, पशु, देवता, ब्रम्हा, प्राणी, स्त्री, पुरुष आदि इत्यादि भए पनि ती ब्यवहार चलाउनमात्र हुन्, परमार्थतः त्यस्ता केही पनि छैनन्, पञ्चस्कन्धमात्र छन् । त्यस्तै नाउँ दिइएका जति पनि वस्तुहरु छन् ती पनि यथार्थतः छैनन् । परमार्थतः ती चार महाभूतका समूहमात्र हुन् । जस्तो हामी देखिरहेका हुन्छौं, त्यस्तो कुनै पनि हुँदैनन् ।
- २८) परमार्थ सत्यानुसार त यी चारवटामात्र हुन्छन् - रूप, चित्त, चेतसिक र निर्वाण । यिनमा रूप, चित्त र चेतसिक उत्पत्ति विनास हुने स्वभावका हुन्, निर्वाणमात्र अटल धर्म हो ।
- २९) आर्य-सत्य ४ छन् । दुःख, दुःखको कारण, दुःखको निवारण र दुःख निवारणको मार्ग नै चार आर्य-सत्य हुन् भन्ने कुरा 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

हामीले बुझ्यौं । तर यसैसाथ हामीले यो पनि बुझ्नुपर्दछ कि कर्म गर्ने कर्ता पनि छैन, फल भोग्ने भोक्ता पनि छैन । यसै सन्दर्भमा यो गाथाले के भन्दछ, सुनौं र बुझौं ।

दुःखमेव हि न कोचि दुःखतो,

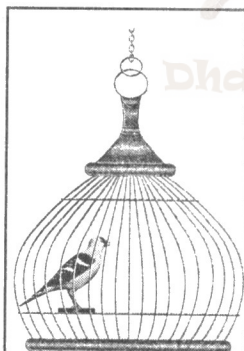
कारको ना किरिया वो विज्जति ।

अत्थि निब्बुत्ति ना निब्बुतो पुमा,

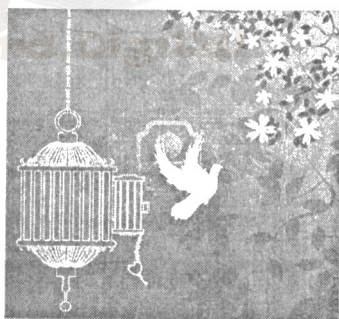
मग्गमत्थि गमको ना विज्जति ।

अर्थ -

दुःखमात्र छ, यो सत्य हो तर दुःख भोग्ने ब्यक्ति छैन । कर्ममात्र गुडेको देखिन्छ यो सत्य हो तर कर्म गर्ने कर्ता छैन । निर्वाण छ, यो सत्य हो तर निर्वाण प्राप्त ब्यक्ति छैन । त्यस्तै, मार्ग छ, यो पनि सत्य हो तर त्यो मार्गमा हिंड्ने बटुवा देखिंदैन ।



भव-वन्धन



भव-मुक्ति

## कर्मबारे जानकारी

कर्म के हो ? 'कर्म'को सोभो अर्थ 'काम' हो । तर त्यसो भनेर दैनिक जीवनमा गरिने प्रत्येक काम कर्ममा गनिदैन । कर्मको सम्पादन वचनबाट, शरीरबाट र मनबाट हुन्छ । त्यसैले कर्मद्वार तीनवटा छन् भनिएको छ - वचिद्वार, कायद्वार र मनोद्वार । वचन र शरीरबाट मात्र गरिएका कामहरूलाई कर्म भनिदैन । यी दुई द्वारबाट गरिएका कामहरूलाई कर्म मान्ने भए बिहानदेखि बेलुकासम्म वचनबाट गरिने र शरीरबाट गरिने जति पनि कामहरू छन् ती सबैलाई कर्म भन्नुपर्ने अवस्था आउँछ । दैनिक व्यवहारमा प्रयोग गरिने वाचिक कामहरू जस्तै - सञ्चै छ ? खाना खानुभयो ? त्यो किताब यहाँ ल्याऊ त ! मलाई भोक लाग्यो, खाना देऊ इत्यादि क्षणक्षणमा प्रयोग गरिने बोलीलाई पनि कर्म मान्नुपर्ने हुन्छ । शारीरिक कामहरू जस्तै - नुहाउनु, सुचि गर्नु, मुख धुनु, भन्याड उक्लनु, ओर्लनु, बजार जानु, पसलमा बस्नु, खाना पकाउनु जस्ता कामहरूलाई पनि कर्म मान्नुपर्ने हुन्छ । यी सबै कर्म होइनन् त्यसैले यिनले व्यवहारमा परिणाम त देलान् तर कर्मफल दिदैनन् । कर्मफल दिने त मनोद्वारबाट गरिएका कामहरूले हो । मनोद्वारलाई 'चित्तको चेतना'

भनिन्छ । चित्तको चेतनाले सहित भई गरिएको कामलाई मात्र 'कर्म' भनिन्छ । त्यसैले त भिक्षुहरूलाई भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ, "चेतनाहं, भिक्खवे, कम्मं वदामि ।" अर्थात् हे भिक्षुहरू/हे साधकहरू, चित्तको चेतनाले सम्पादन गरिएका कामहरूलाई मात्र 'कर्म' भन्दछु चाहे ती वाचिक कर्म होस् वा कायिक । चित्तले गर्छु भनेर वचन र शरीरमार्फत गरिएको काम नै कर्ममा गनिन्छ ।

'कर्म' नै प्राणीहरूका आश्रयस्थल हो । कर्मकै कारण प्राणीहरू अनेक भवमा जन्म लिई फल भोग्दछन् । जन्म लिने भवको छनोट उनीहरू गर्न सक्दैनन् । कुशल कर्मको फलले राम्रो भवमा र अकुशल कर्मको फल नराम्रो भवमा पाउँछन् चाहे ती मानिस हुन्, पशु हुन्, कीरा फट्याँगा हुन्, देवता हुन् वा ब्रम्हा हुन् । फेरि पुण्यकर्मको फललाई हेतु बनाएर मुक्ति निर्वाणको नित्य सुखको अवस्था पनि प्राप्त गर्न सक्दछन् । सबै आफ्नै चित्तको माध्यमद्वारा सम्पादन गरिएका कर्महरूकै कारण सम्भव हुन्छन् ।

कर्म दुःख समुदय-सत्य हो । यो कारण-सत्य हो । कर्मकै कारण प्राणीहरू बारम्बार जन्म-मरणको फन्दामा परिरहनुपर्ने हुन्छ । कर्म नै हाम्रो सच्चा सम्पत्ति हो भन्ने उपदेश भगवान बुद्धले यस गाथाअन्तर्गत पनि स्पष्ट बताउनुभएको छ -

सब्बे सत्ता कमस्सका, कम्म दायादा, कम्म योनी,  
 कम्म बन्धु, कम्म पटिसरणा,  
 यं यं कम्मं करिस्सन्ति कल्याणं वा पापकं वा  
 तं तस्स दायादा भविस्सन्ति ।

यसको अर्थ हो -

- १) आफूले गरेको कुशल अकुशल कर्मको अधीनमा प्राणीहरू हुन्छन् ।  
(कम्मस्सका)
- २) आफूले गरेको कुशल अकुशल कर्मरूपी सम्पत्ति वा विपत्तिको मालिक आफू नै हो । (कम्मद्वयादा)
- ३) विभिन्न योनीमा जन्म लिई संसार-चक्रमा फनफनिनुपर्ने कर्मको कारणले नै हो । (कम्मयोनी)
- ४) आफूले गरेको कुशल अकुशल कर्म नै आफ्ना वन्धु वान्धव हुन् । (कम्मवन्धु)
- ५) आफूले गरेको कुशल अकुशल कर्म नै आफ्नो सच्चा शरण हो । (कम्मपटिसरणा)
- ६) आफूले गरेको कुशल अकुशल कर्म नै आफूले पाउने अंश हो ।  
(द्वयादा)

आज हामी जस्तो छौं, एकअर्थमा यो हिजोको कर्मको प्रतिच्छायामात्र हो । अर्को अर्थमा आज हामी जुन अवस्थामा छौं, पहिले हामी त्यो अवस्थामा थिएनौं र भविष्यमा पनि यस्तै अवस्थामा रहने छैनौं । मानिस कर्मको पुतलामात्र हो ।

हामी आजको यो अवस्थासम्म पुगेको अतीतको कर्मको कारणमात्र होइन, वर्तमानमा हामीले गरेका कर्मको फल पनि हो । सबै पूर्वकर्मको मात्र फल हो भनेर पनि भन्न हुँदैन । हामीले पाएको भवमात्र पूर्वकर्मको फल हो । फेरि सबै सुख दुःखको कारण ईश्वर हुन् भन्नु पनि मिथ्या धारणा नै हो । फेरि जे जस्तो हुन्छ, विना कारण अकस्मात हुन्छ भन्नु पनि अर्को मिथ्या धारणा हो । अतीतको कर्म पनि कारण हुन सक्छ, वर्तमानको कर्म पनि कारण हुन सक्छ ।



यो जन्ममा ती कारणहरू निखार्न नसके ती भविष्यको लागि मसला बनेर हस्तान्तरण हुन्छन् । सुख दुःख जे जस्तो हुन्छ कर्मकै प्रभावले हुन्छ । कुनै अदृष्ट शक्ति वा तत्वले कसैलाई सुखी वा दुःखी बनाउन सक्दैन । त्यसैले पनि भन्न सकिन्छ, कर्म नै सर्वेसर्वा हो । कर्म नै हाम्रा मातापिता हुन् ।

कारण गतिलो भए प्रभाव गतिलो हुन्छ । बीउ अनुसारको फल लाग्छ । एक थोक रोपेर अर्को थोक फल्दैन । फेरि फल राम्ररी लाग्नमा जमिन, मलजल, परिश्रम, ऋतुले पनि आफ्नो प्रभाव पार्दछन् । प्रकृतिको नियम यहाँ पनि लागु हुन्छ । वास्तवमा प्रकृतिको नियमलाई नै धर्म भनिन्छ ।

कोही कर्मलाई भाग्यको संज्ञा दिन्छन् । भाग्य र कर्म उही होइन । कर्मको फललाई कसैको इनाम वा दण्ड मान्छन् । भाग्य भनेको कसैको कृपाले प्राप्त हुने कुरा हो । कर्म भनेको आफैले गरेर हुने कुरा हो । भाग्यवादीहरू बाह्य शक्ति वा तत्वमा आश्रित हुन्छन् । कसैको तथास्तुको आस गर्दछन् । तर कर्मवादीहरू अन्तरमुखी हुन्छन् र आफ्नो भाग्य आफै बनाउँछन् । कसैमा निर्भर रहँदैनन् । भाग्य नै भन्नु परे भाग्यविधाता हामी आफै हौं । आफूले नै आफ्नो स्वर्ग बनाउँछौं, आफैले नै आफ्नो नरकको गर्त खन्छौं । कसैले इनाम दिएर सुख हुने र कसैले दण्ड दिएर दुःख हुने होइन ।

हामी देख्दछौं कि संसारमा वा भनौं हाम्रा वरिपरि सुखी मानिस पनि देख्छौं, दुःखी पनि, धनी पनि देख्छौं, गरीब पनि, ज्ञानी पनि देख्छौं, मूर्ख पनि, सुन्दर मानिस पनि देख्छौं, असुन्दर पनि, स्वस्थ मानिस पनि देख्छौं, रोगी पनि — यी सबै कसरी भए ?

कसैको मर्जीले त होइन । कोही भनिदिन्छन् - 'ईश्वरले' भनेर । ईश्वरलाई खरायाको सिंगको संज्ञा दिन सकिन्छ । कोही भन्छन् ईश्वरले आफ्नै आकृतिमा मानिसलाई बनाए त कोही यसको जवाफमा भनिदिन्छन् त्यसो होइन, मानिसले आफ्नो आकृतिमा ईश्वरलाई बनाए । त्यसैले ईश्वरको अस्तित्व नै विवादास्पद छ । ठीक छ, सुखी, धनी, ज्ञानी, सुन्दर, स्वस्थ मानिस त ईश्वरले बनाइदिए भनेँ न, दुःखी, गरीब, मूर्ख, रोगी कसले बनाइदिए त ? ईश्वरले नै त होला ? यदि ईश्वरले त्यस्तो बनाइदिएको भए ईश्वरजस्तो अन्यायी र पक्षपाती अरू कोही नहुने भए ! त्यसैले ईश्वरलाई बीचमा नतानौं । ईश्वरलाई जस पनि नदिऔं, दोष पनि नदिऔं । जस दिनु परे पनि दोष दिनु परे पनि आफूलाई नै दिऔं, आफूले गर्न भ्याएका कर्मलाई नै दिऔं । भवमा पठाउने कर्मले नै हो । हामी भवको चुनाव गर्न सक्दैनौं । प्रयत्न गरे हुने भवमा पुगेर राम्रो हुने प्रयत्न भने गर्न सक्दछौं । जुन भवमा गए पनि कर्मको छार्याँ त पछि लागेकै हुन्छ ।

फेरि ईश्वरले नै बनाइदिएको भए वा पूर्वकर्मकै कारणले मात्र त्यसो भएको भए आजको सुखी त सदा सुखी मात्र रहने भए, आजको मूर्ख त सदा मूर्ख नै रहने भए । आजको चोर भोलि सज्जन पनि बन्न सक्छ, आजको महाजन भोलि कंगाल पनि बन्न सक्छ । यस्तै हामीले देखे सुनेका पनि छौं । अतः कर्मकै कारणले वा आफ्नो परिश्रम, सीप र दक्षता वा आफ्नै अकर्मण्यता र प्रमादीका कारणले नै यसो हुन गएको हुन्छ । अन्य कारणले होइन ।

एउटा कुरा यो पनि हामीले बुझ्नुपर्ने हुन्छ कि कर्म गर्ने

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१९५

कर्ता पनि छैन, फल भोग्ने भोक्ता पनि छैन । ब्यक्ति, सत्व, प्राणी, पुद्गल भन्ने नै नभए पछि कसले कर्म गर्ने कसले फल भोग्ने ? यसकुराले धेरैको गिदीमा उथलपुथल मच्चाइदिन सक्दछ । त्यसो भए कसले कर्म सम्पादन गर्दछ त भन्ने प्रश्न स्वतः खडा भएको अनुभव जो कसैले पनि गर्न सक्दछन् । अधि माथि पनि भनिसकिएको छ कि चित्तको चेतना नै कर्म हो । त्यसैले 'चित्तको चेतना' नै कर्मको कर्ता हुनेभयो । अब फलको भोक्ता को त भन्ने अर्को प्रश्नले टाउको उठाएको अनुभव पनि उत्तिखेरै गर्न सक्दछन् । फल भोग्ने पनि कुनै ब्यक्तिले नभई चित्तको चारस्कन्धमध्ये एक खण्डको रूपमा रहेको 'वेदना'ले गर्दछ । अरू तीन स्कन्धहरू — विज्ञान, संज्ञा र संस्कार हुन् । विज्ञानले जान्ने, संज्ञाले चिन्ने र संस्कारले नयाँनयाँ बन्न दिने काम गर्दछ । ब्यक्ति, सत्व, जीव, प्राणी भनिने त प्रज्ञप्ति सत्यको आधारमा मात्र खडा हुन्छ । वस्तुतः पञ्चस्कन्धमात्र हुन् । जस्तै पानी हामी भन्दछौं । वास्तवमा पानी भन्ने नै हुँदैन । पानी नै हुँदैन भन्दा प्रायःजसो अचम्भित होलान् । पानी पिउँछौं, भात पकाउँछौं, लुगा धुन्छौं कसरी पानी भन्ने नै हुँदैन भनेको होला भनी तीनछक पर्नेहरू धेरै नै होलान् । पानी भनिने प्रज्ञप्तिमात्र हो । ब्यवहारतः यो सत्य पनि हो । यथार्थतः पानी H<sub>2</sub>O मात्र हो । पानी H<sub>2</sub>O को नामाकरणमात्र हो । हाइड्रोजन २ भाग र अक्सिजन १ भागको मिश्रणमात्र हो । H<sub>2</sub>O लाई पानी १ नामाकरण भएभैं पञ्चस्कन्धको पनि मानिस, पशु, पंछी, नर, नारी, गाई, भैंसी, बाघ, भालु इत्यादि नामाकरणमात्र हुन्, प्रज्ञप्तिमात्र हुन् । परमार्थतः ती नामरूपको समुच्चय हुन् । पञ्चस्कन्धको अर्थात् रूप, संज्ञा, वेदना, संस्कार र विज्ञानको

समूहमात्र हुन् ।

कर्मको कारक तत्व हामी आफैमा रहेको अविद्या र तृष्णा हो । अतीतको अविद्याका कारणले आज हामीले यो चोला पाएका हौं र अहिले पनि तृष्णाको वशमा परे भविष्यमा अर्को जन्मको ढोका घच्चच्याइरहेका हुन्छौं । कुन भवमा जन्म लिने वा जन्म नै नलिएर मुक्ति मोक्ष निर्वाणको साक्षात्कार गर्ने भन्ने कुरा हामी आफूमै निर्भर हुने कुरा हुन् । भगवान बुद्धले जन्म-मरणबाट पूर्ण मुक्ति पाउने सम्यक मार्ग निर्दिष्ट गर्नुभएको छ । त्यो मार्ग 'आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग' हो जसमा आरूढ भएर अविद्या वा तृष्णाको समूल विनास हुने हुन्छ । यसो नगरी निर्वाणावस्था भेट्टाउन सकिँदैन । अविद्या र तृष्णाको ठाउँमा प्रज्ञा जगाउनुपर्दछ । प्रज्ञाले मात्र अविद्या र तृष्णाको मूल छेदन गर्न सक्दछ । यहाँनिर यो कुरालाई पनि विर्सन हुँदैन कि मार्ग-चित्तमा लागेर गरिएका कामहरू कर्ममा गनिँदैन किनभने यस चित्तले अविद्या र तृष्णाको जरो काट्ने काम गरिरहेको हुन्छ । मूलतः अविद्या र तृष्णाको जरा फेलाउने काम गर्न हुँदैन ।

दृष्टलाई अदृष्टले प्रभाव पारिरहेका हुन्छ । यहाँ त्यो अदृष्ट भनेर कर्मलाई भनिएको हो । फेरि अविद्या भनौं वा तृष्णा भनौं वा प्रज्ञा भनौं वा चित्तको चेतना भनौं सबै अदृष्ट नै हुन् । यिनीहरूले नै हामीलाई राम्रो वा नराम्रो भव दिने वा भव-मुक्त गराउने भूमिका निभाइरहेका हुन्छन् । यिनमा प्रज्ञा र शुद्ध चित्तको चेतनाले भव-मुक्ति दिलाउन सक्दछन् भने अविद्या, तृष्णा र विकृत चित्तको चेतनाले भव-चक्रमा फन्फनाइदिन्छन् । भव-मुक्त हुने वा भवमा फन्फनिने यो त हाम्रो हातमा हुन्छ । हाम्रो सुगति वा दुर्गतिको लागि

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

१९७

कसैलाई स्तुति गर्नु पनि छैन, धारेहात लगाउनु पनि छैन ।

कोही कर्म कहाँ लुकेर बसेका हुन्छ र फल दिन तयार भएका हुन्छन् भनेर जिज्ञासा पोख्छन् । यसको जवाफमा एउटा उपमा दिन सकिन्छ –

एउटा आँपको रूख छ । रूखमा लटरम्म आँप फलिरहेको छ । हामी ती आँपलाई टप्प टिपेर खाइदिन्छौं । निकै रसिलो र मीठो छ । केही समय अगाडिसम्म ती रसिला आँपहरू कहाँ लुकेर बसिरहेका थिए र अहिले कहाँबाट कसरी रूखमा भुण्डिन आए ? पहिले ती आँपहरू के हाँगाभित्र थिए कि पातभित्र कि जमिनभित्र ? आँप त कहाँ पनि थिएन, फेरि कसरी रूखमा देखा परे ? आँपको बीउ अर्थात् कोयाले जमिनमा रहेको रसायनको साथ पायो, अनुकूल मौसमको साथ पाएर बोटको रूपमा जमिनमाथि देखापऱ्यो, बढ्दै गयो, हाँगाविंगा फैलिए, पातपतिंगर निस्के, फूलहरू पनि फुले र समयान्तरमा फल पनि लागे, पाके र टिपेर खाइए । त्यस्तै कर्म पनि चित्तमा संचित भएर रहेका हुन्छन् । कुनबेला कुन सड्को जब हेतु र प्रत्यय जुर्छ, कर्मको फल प्रकट हुन्छ र कर्मको प्रकृति अनुसार सुख दुःखको रूपमा जनित हुन्छ ।

यी चार तत्वहरूले कर्मले फल दिने प्रभावकारितामा असर पारिरहेको हुन्छ । ती हुन् – गति(जाति)सम्पत्ति र विपत्ति, उपधिसम्पत्ति र विपत्ति, कालसम्पत्ति र विपत्ति अनि प्रयोगसम्पत्ति र विपत्ति । यसवारे संक्षेपमा तल बताइन्छ –

❖ सम्बन्धित अनुकूल कारण जुर्नुलाई ‘सम्पत्ति’ भनिन्छ ।



- ❖ सम्बन्धित कारण प्रतिकूल हुनु वा नजुटनुलाई 'विपत्ति' भनिन्छ ।
- ❖ पूर्वपूर्व जन्ममा सम्पादन गरिएका कुशल वा अकुशल कर्म र त्यस कर्मले दिने फलको हिसाबले सम्बन्ध हुन आउने वा फल दिने कर्मको आधारमा बन्ने अनुकूल परिस्थितिलाई सम्पत्ति र प्रतिकूल परिस्थितिलाई विपत्ति भनिन्छ ।
- ❖ सम्पत्ति ४ प्रकारका हुन्छन् -
  - १) गतिसम्पत्ति - पाएको भव गतिलो हुनु ।
  - २) उपधिसम्पत्ति - पाएको भवमा रूपलावण्य राम्रो हुनु वा आकर्षक ब्यक्तित्वको हुनु ।
  - ३) कालसम्पत्ति - बसोबास गर्ने अनुकूल स्थान र समय जुनु ।
  - ४) प्रयोगसम्पत्ति - होस राखेर, उद्योग गरेर अनि ज्ञानको उचित प्रयोग गर्न सक्नु ।
- ❖ त्यस्तैगरी विपत्ति पनि ४ प्रकारका हुन्छन् -
  - १) गतिविपत्ति - पाएको भव अगतिलो वा प्रतिकूल नहुनु ।
  - २) उपधिविपत्ति - पाएको भवमा रूपलावण्य राम्रो नहुनु वा अनाकर्षक ब्यक्तित्वको हुनु ।
  - ३) कालविपत्ति - स्थान र समय अवसर प्रतिकूल हुनु ।
  - ४) प्रयोगविपत्ति - होस राखेर काम गर्न नसक्नु, प्रयत्न पनि नगर्नु अनि ज्ञानको उचित उपयोग हुन नसक्नु ।



## ती चार सम्पत्ति र विपत्तिको संक्षिप्त चर्चा -

- ❖ 'गतिसम्पत्ति' - राम्रो गति पाउनु अथवा मनुष्यलोक, देवलोक र ब्रम्हलोक 'गतिसम्पत्ति' हुन् । गतिसम्पत्ति प्राप्त हुँदाको लोकमा धेरै कुशल कर्महरूले फल दिने अवसर प्राप्त हुन्छ । कुशल कर्मले फल दिने क्रममा आहार विहार, बसोबास र अन्य सुख सुविधादि वस्तुहरूको उपभोग गर्न पाइरहेका हुन्छन् ।
- ❖ 'गतिविपत्ति' - चार अपायलोक अथवा नरकलोक, तिर्यकलोक, प्रेतलोक र असुरलोकमा जन्म हुनु 'गतिविपत्ति' हो । त्यहाँ अकुशललाई फल दिने अवसर निरन्तरजसो नै प्राप्त भइरहेको हुन्छ । त्यस लोकमा दुःख, सास्ति, दाहको सामना प्रायःजसो खपिरहुनु पर्ने हुन्छ । दाँजोमा अलिकति हो कि भनिने पशुलोकमा पनि पिटाइ, हेला, घृणा र भोकको शिकार हुनुपर्ने हुन्छ ।
- ❖ 'उपधिसम्पत्ति' - मनुष्यलोकमा 'गतिसम्पत्ति' प्राप्त भएको हुन्छ । त्यसमा पनि 'उपधिसम्पत्ति'ले युक्त हुनु विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ । उपधिसम्पत्ति भए आफूलाई मान सम्मान प्राप्त हुन्छ । उपधिसम्पत्ति भए कुशलकर्महरूले फल दिने अवसर बढी हुन्छ । मनुष्यको कुरा छोडौं, रूपलावण्य राम्रो भए कुकुर, बिरालो, घोडाजस्ता प्राणीलाई महाजनहरूले पाल्ने र मायाँ गरी मीठो खानेकुरा खान दिने, दसनामा सुत्न दिने, नुहाइ धुवाइ गरिदिने काखमा बसाउने हुँदा कुशलकर्मले फल दिने अवसर बढाइरहेको हुन्छ ।
- ❖ 'उपधिविपत्ति' - तर 'उपधिविपत्ति'को कारणले पशुहरूको रूपलावण्य नराम्रो भए अकुशलकर्मले फल दिने अवसर धेरै

भई सास्ति दुःख खेप्न पर्ने हुन्छ । मानिसकै कुरा लिने हो भने पनि लोग्ने स्वास्नी दुईमध्ये एकजनाको रूपलावण्य नराम्रो भई ख्याउटे भए अर्कोले मायाँ नगर्ने मात्र नभई नोकरचाकरकोजस्तो ब्यवहार खप्नुपर्ने हुन्छ । उपधिविपत्तिको कारणले उसलाई कसैले मन पराउँदैन र ऊ हेलाको पात्र बन्दछ । यसैले अकुशलकर्महरूले उसलाई फल दिन तँछाड्मछाड् गरिरहेका हुन्छन् ।

❖ 'कालसम्पत्ति' - सुशासनको बेला देशमा वा समाजमा सुखशान्तिको माहौल बनेको हुन्छ । यस्तो बेलालाई 'कालसम्पत्ति' भनिन्छ । त्यस्तो बेला शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसुविधा इत्यादिको राम्रो ब्यवस्था भएको, धर्मको वातावरण जुरेको र कमाइ हुने उपयुक्त अवसर जुट्ने भएको कारणले आफू, आफ्ना परिवार, ज्ञातिवन्धु, टोलछिमेक सबै आनन्दित र सुखी हुने हुन्छ । चोरीचकारी तगी इत्यादिको घटना प्रायः नदारद हुन्छ । त्यस्तोबेला भोग्नुपर्ने अकुशल कर्मले पछ्याए पनि हम्मेसी फल दिन सक्दैन । दिए पनि हल्काफुल्का हिसाबले मात्र फल दिने हुन्छ । कुशलकर्मले मात्र अवसर छोप्न सकेको हुन्छ ।

❖ 'कालविपत्ति' - कुशासन र भ्रष्ट नेताहरूले शासन गरिरहेको समयलाई 'कालविपत्ति' भनिन्छ । युद्ध चलिरहेको समयलाई पनि 'कालविपत्ति' भनिन्छ । यस्तोबेला पहिलेदेखि पछ्याइरहेका अकुशलकर्महरूले फल दिन मौका छोपेको हुन्छ । वृत्ति ब्यवसाय बिग्री कमाइको जोहो नमिली खान लाउनसमेत दुःख हुने

हुन्छ । अकुशलकर्मको दण्डले प्रताडित भइरहनुपर्ने हुन्छ ।

- ❖ 'प्रयोगसम्पत्ति' – होस राखी काम गर्नु, बल उद्योग गर्नु र विवेक ज्ञान लगाई काम गर्नुलाई 'प्रयोगसम्पत्ति' भनिन्छ । यहाँ ज्ञान भनेर भनेको प्रतिकूल स्थितिमा समेत प्रयोग गरिने ज्ञान र विचार वितर्कलाई पनि सम्पत्ति भनिएको हो । हरेक परिस्थितिमा होसपूर्वक काम गर्न सक्नु, उद्योग परिश्रम गर्नु, चल्तापुर्जा हुनु, सिप विद्या सिक्न अध्ययन गर्न तत्पर हुनु, लगनशील हुनुलाई पनि 'प्रयोगसम्पत्ति' अन्तर्गत लिनुपर्दछ । अन्यलोकमा यो सम्पत्तिको प्रयोग प्रष्ट नदेखिए पनि मनुष्यलोकमा यसको प्रयोग प्रष्ट र महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले पूर्वकर्ममा मात्र भर पर्ने हुँदैन, वर्तमानमा पनि प्रयोगसम्पत्तिको भरोसा आवश्यक हुन्छ ।

- ❖ 'प्रयोगविपत्ति' – प्रज्ञाज्ञानले शून्य हुनु, प्रमादी हुनु, असावधानी हुनु, उद्योगहीन हुनु, लाठी भएर बस्नु, स्मृतिहीन हुनु, परिश्रम नगर्नु वा अल्छी भएर बस्नु 'प्रयोगविपत्ति' हो । प्रयोगविपत्तिका कारणले ठूलूला अकुशलकर्मले समेत फल दिन तत्पर हुन्छन् । ससाना अकुशलकर्महरूले त त्यसै पनि फल दिन तमिसरहेका हुन्छन् ।

प्रयोगसम्पत्तिलाई वृद्धि गर्देलैजानु पर्दछ । यसरी आफ्ना बल, उद्योग, परिश्रम, लगनशीलता, ज्ञान, सीपसहित भई अगाडि बढ्न सके गतिसम्पत्ति पनि एकपछि अर्को जन्ममा प्राप्त हुँदै जाने हुन्छ र अकुशलकर्मले निर्वाण प्राप्त हुने जन्मसम्ममा पनि फल दिन साहस गर्न नसक्ने हुन्छ ।

❖ फेरि पञ्चनियाममध्ये कर्म एक हो । अन्य चार नियामहरूले पनि त्यतिकै काम गरिरहेको हुन्छ । ती चार नियामहरू यिनै हुन् - ऋतु नियाम, चित्त नियाम, बीज नियाम र धर्म नियाम । यिनको बारेमा यहाँ चर्चा गरिएको छैन ।

पुनरावृत्ति गरी चित्तको चेतना नै कर्म हो र चित्तको चेतना अनुसार कर्मको फल भोग्नुपर्ने हुन्छ भन्ने बारेमा एउटा उपमाद्वारा पनि बुझिराखौं । एउटा मानिसले मार्ने उद्देश्यले एउटा भिँगालाई पानीमा फ्याँकिदियो । भिँगा छटपटायो । अर्को माँसले त्यो भिँगालाई देख्यो । उसमा करुणा जाग्यो । उसले बचाउने उद्देश्यले एउटा कागजको छेस्कोले त्यस भिँगालाई उठाउन खोज्यो तर कसोकसो त्यो भिँगा त्यही मर्न्यो । अब ती दुईमध्ये कसले त्यो कर्मको फल भोग्छ ? पहिलोले मार्न खोज्यो तर मर्न्यो अर्कोको हातबाट । चित्तको चेतना पहिलो मानिसको राम्रो थिएन । उसको चेतना त मार्नेमा थियो । दोस्रोको चेतना बचाउनेमा थियो तर बचाउने प्रयासमा भिँगा मर्न्यो । यसमा पहिलोले कर्मको फल भोग्ने हुन्छ किनभने उसको त मार्ने चेतना थियो । दोस्रोको त बचाउने चेतना थियो त्यसैले उसको हातबाट भिँगा मरे पनि उसले कर्मको फल भोग्नुपर्दैन ।

कर्म र कर्मफलबारे यी चार प्रकारले पनि बुझौं -

- १) कर्म गर्दा दुःख, फल भोग्दा सुख ।
- २) कर्म गर्दा सुख, फल भोग्दा दुःख ।
- ३) कर्म गर्दा पनि दुःख, फल भोग्दा पनि दुःख ।
- ४) कर्म गर्दा पनि सुख, फल भोग्दा पनि सुख ।

**कर्म गर्दा दुःख, फल भोग्दा सुख** - उपमा - कुनै रोगको औषधि खाँदा तीतो छ, खान गाह्रो छ, खान मन पर्देन तर खाइदिएमा अन्ततोगत्वा रोग निको भई सञ्चो अनुभव हुन्छ ।

**कर्म गर्दा सुख, फल भोग्दा दुःख** - उपमा - काम मिथ्याचारमा लागेकाले कर्म गरिरहँदा क्षणिक सुखको अनुभव गर्न भ्याए पनि पछि परिणामतः अतिसय दुःखको अनुभूति गर्नुपर्ने हुन्छ ।

**कर्म गर्दा पनि दुःख, फल भोग्दा पनि दुःख** - उपमा - कसैले धनार्जन गर्नको लागि अनेक प्रकारले अनैतिक र कानून विपरित कर्महरू गरिहिँड्छन् । कानूनबाट बच्न अनेक दुःखहरू खपिहिँड्छन् । पछि त्यसको फल उसले भोग्नुपर्दा दुःखकै भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

**कर्म गर्दा पनि सुख, फल भोग्दा पनि सुख** - उपमा - कुनै ब्यक्तिले अहिले प्रशन्न चित्तले दान पुण्य गर्दै सुखको अनुभूति गर्दछ र भविष्यमा त्यस पुण्यको फल आउँदा पनि सुखकै अनुभव गर्दछ ।

यी चार प्रकारका कर्म र कर्मफलको उदाहरणबाट हामीले सिक्नुपर्ने कुरा हो - वर्तमानको कर्मलाई सुन्दर र कल्याणकारी बनाउनुपर्दछ चाहे जतिसुकै दुःख कष्ट उठाउन परोस् । त्यस्तै अहिले वर्तमानमा जतिसुकै सुख आउने काम होस् त्यसबाट पछि दुःखको प्रादुर्भाव हुने भए त्यो सुखलाई पनि त्याग्नुपर्छ ।

कर्म र कर्मफललाई सुन्दर बनाउन हामीले आफूलाई नै अनुशासित र संयमित बनाउनुपर्दछ । आफ्नो शरीर र चित्तलाई छाडा छोड्नुहुँदैन । भगवान बुद्धले पनि 'मंगल-सूत्र'मा उपदेश



गर्नुभएको छ - 'अत्तसम्मा पणिधी च एतं मंगलमुत्तमं' अर्थात् आफूलाई ठीक मार्गमा लगाउनु पनि उत्तम मंगल हो । यसरी आफूलाई सन्मार्गमा लगाउनु नै कर्मलाई र कर्मफललाई धर्मानुकूल बनाउँदै लग्नु हो ।

पूर्वजन्महरूमा संचित कर्मल्केशहरूलाई पनि निवारण गर्दै लग्नुपर्दछ । यसका लागि ध्यान भावना पनि साथसाथै गर्दै जानुपर्दछ । मनलाई कजाउन शमथ र मनलाई निर्मल पार्न विपश्यना ध्यानको अभ्यास नितान्त आवश्यक हुन्छ । मनलाई निर्मल पार्ने भनेकै दुःखका कारणको रूपमा विद्यमान ल्केशको भण्डार रित्याउन प्रयत्नशील हुनु हो । वस्तु, व्यक्ति र घटनालाई जेजस्तो छ त्यस्तै देख्नु वा अनुभूत गर्नु हो । परमार्थ सत्यको सम्यक दर्शन गर्नु हो । यसले मात्र हामीलाई निर्वाणगामी बनाउँछ । विपश्यना ध्यान प्रज्ञाको भूमि भएकोले त्यसमा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गर्न सकिने हुन्छ । प्रज्ञा र त्यसको उचित उपयोग विना निर्वाणको साक्षात्कार हुन सक्दैन । निर्वाणको साक्षात्कार भएपछि जन्मजन्मान्तरका अकुशल तत्वहरूको निराकरण हुन जान्छ र जन्म-मरणको कुत्सित पञ्जावाट सदा सदाको लागि मुक्ति पाउँछौं । अनिमात्र मानव जीवनको सफलता र सार्थकता भेट्नुपर्छ ।

अब कुशल कर्म र अकुशल कर्म के के हुन् भन्ने बारे र कुशल वा अकुशल कर्म केका वशमा परेर गरिन्छ भन्नेबारे बुँदागतरूपमा जानकारीमूलक प्रस्तुति प्रस्तुत छ -

**कुशल कर्म**

१) दान गर्नु

**अकुशल कर्म**

१) भूठो बोल्नु



- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| २) शील पालन गर्नु           | २) चुगली गर्नु         |
| ३) ध्यान भावना गर्नु        | ३) कर्कश वचन बोल्नु    |
| ४) आदर गौरव राख्नु          | ४) नचाहिँदो कुरा गर्नु |
| ५) धर्म कार्यमा सहयोग गर्नु | ५) हत्या हिंसा गर्नु   |
| ६) धर्म श्रवण गर्नु         | ६) चोरी ठगी गर्नु      |
| ७) धर्म देशना गर्नु         | ७) ब्यभिचार गर्नु      |
| ८) पापकर्ममा डर मान्नु      | ८) मद्यपान गर्नु       |
| ९) पापकर्ममा लाज मान्नु     | ९) लोभ चित्त जगाउनु    |
| १०) सम्यक दृष्टि लिनु       | १०) द्वेष चित्त जगाउनु |
| ११) सत्य र प्रिय वचन बोल्नु | ११) शील बिगार्नु       |
| १२) मन निर्मल पार्नु        | १२) प्रमादी हुनु       |

### कुशल कर्म गरिन्छ -

- १) धर्म-अधर्म जान्नाले,
- २) कल्याणमित्रको संगत गर्नाले,
- ४) प्रज्ञा जगाउनाले,
- ५) अप्रमादी हुनाले,
- ६) स्मृतियुक्त हुनाले,
- ७) सम्यक जानकारी हुनाले,
- ८) आफूलाई चिन्नाले,
- ९) उच्चभवमा जन्म लिने चाहनाले,
- १०) लौकिक लाभको चाहनाले,
- ११) लोक्तर लाभको आसाले र

### अकुशल कर्म गरिन्छ -

- १) लोभमा फस्नाले,
- २) क्रोधमा जल्नाले,
- ४) मिथ्यादृष्टिमा पर्नाले,
- ५) खराबको संगत गर्नाले,
- ६) प्रमादमा भुल्नाले,
- ७) विवेकशून्य हुनाले,
- ८) कर्मफलमा विश्वास नहुनाले,
- ९) कुशल के हो नजान्नाले,
- १०) धर्म-चित्त नजाग्नाले,
- ११) कर्मफलमा विश्वास नहुनाले

१२) अलोभ अद्वेष र अमोहको १२) धर्म-श्रवण नगर्नाले ।  
कारणले ।

अब फल दिने कृत्य, क्रमादिको हिसाबले कर्मको विभाजनबारे  
पनि जानकारी लिऔं -

### कर्मको विभाजन

फल दिने कृत्यको हिसाबले कर्म - ४

- १) जनक कर्म - प्रतिसन्धिको बेला विपाक नामस्कन्ध उत्पति गर्ने कर्म । यसले प्रतिसन्धि र प्रवृत्तकालमा फल दिन्छ ।
- २) उपथम्भक कर्म - जनक कर्मलाई स्थिर गर्ने र फल दिनमा सहायता पुऱ्याउने कर्म । यसले जनक कर्मलाई फल दिन मौका दिन्छ ।
- ३) उपपीलक कर्म - जनक कर्मको कुशल रोक्ने कर्म । यसले कुशल फललाई बाधा पुऱ्याउँछ ।
- ४) उपघातक कर्म - जनक कर्मको फललाई काटी आफ्नो फल दिने कर्म । यसले कुशललाई घात गर्ने वा अन्य कर्मलाई फल दिनबाट रोक्ने वा बाधा दिने काम गर्दछ ।

फल दिने क्रमको हिसाबले कर्म - ४

- १) गरू कर्म - गह्रुँगो कर्म अर्थात् रोक्न नसकिने भारी कर्म । जस्तै ध्यान कुशल कर्म र पञ्च महापापको फललाई कुनैले पनि फल दिनबाट

रोक्न सक्देन ।

- २) आसन्न कर्म — मरणको बेला नजिक आउने कर्म । यसले गरिएका कर्मको स्मरण गराउँछ वा गरिने हुन्छ ।
- ३) आचिण्ण कर्म — सँधैजसो गरिआएको कर्म । यसले फल दिन तयार भइरहन्छ जस्तै नित्य गरिदैआएको कर्म ।
- ४) कटता कर्म — एकैपल्ट मात्र कर्म गरी बिर्सिदिएमा प्रतिसन्धि फल नदिने कर्म । अन्यले फल नदिए यसले फल दिन्छ ।

फल दिने हिसाबले कर्म — ४

- १) दिट्ठधम्म वेदनीय कर्म — यसै जन्ममा फल दिने कर्म । यसले यहीँको यहीँ फल दिन्छ । अर्को जन्म कुर्नुपर्दैन ।
- २) उपपज्ज वेदनीय कर्म — दोस्रो जन्ममा फल दिने कर्म । यसले फल दिन अन्यान्य जन्म को प्रतिक्षा गर्दैन ।
- ३) अपरापरिय वेदनीय कर्म — तेस्रो जन्मदेखि निर्वाण प्राप्त नभएसम्मको अवधिभित्र फल दिने कर्म ।
- ४) अहोसि कर्म — फल दिइ नसकेको, पछि फल पनि नदिने कर्म । यसले कुनै पनि जन्ममा फल दिँदैन ।

## ४ क्षणिकहरू (जन्महरू)

भगवान बुद्धले विभिन्न गतिमा जन्मेको क्षणलाई ज्ञान पाउन सक्ने र ज्ञान पाउन नसक्ने भनी ९ क्षणिकमा विभक्त गर्नुभयो । यी ९ क्षणिकमध्ये नं १ देखि नं ८ सम्मका क्षणिकहरू ज्ञान पाउन नसक्ने क्षणिक र नं ९ को जन्ममात्र ज्ञान पाउन सक्ने क्षणिक हुन् ।

१) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो र धर्म देशना पनि गर्नुभयो तर नरक गतिमा परेको छ भने जतिसुकै धर्म सुनाए पनि बुझ्न सक्दैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक बेकार हुन्छ ।

२) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो र धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर तिर्यक गतिमा परेको छ भने पनि धर्म सुन्न बुझ्न सक्दैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि बेकार नै हुन्छ ।

३) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो र धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर प्रेत गतिमा परेको छ भने पनि धर्म सुन्न सक्दैनन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि बेकार नै हुन्छ । हामी यी तीनवाट पार छाँ ।

४) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो र धर्म पनि देशना गर्नुभयो तर धेरै लामो आयु भएका रूपमात्र भएका वा रूपै नभएका ब्रम्हाहरूले पनि रूप नभएका कारणले सुन्न देख्न नसकिने र

रूपमात्र हुनेले पनि धर्म बुझ्न नसक्ने हुन्छन् । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि 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 सक्दैनन् । शासनको विरोधमात्र गर्दछन् । अतः त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि 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 सक्दैनन् । त्यसैले त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि बेकार नै हुन्छ ।

७) लोकमा तथागत उत्पन्न हुनुभयो, धर्म पनि देशना गर्नुभयो, मनुष्य जुनि पनि पाएको छ तर शासन नपुगेको देशमा जन्मकाले बुझाउने गुरु नहुनाले बुझ्न सक्ने क्षमता भए पनि हुँदैन । त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि बेकारको हुन्छ ।

८) लोकमा धर्मको शासन छैन, मनुष्य जुनि त पाएको छ तर ज्ञान पाउने मार्ग नभएको कारणले त्यो जन्म अथवा क्षणिक पनि 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 सम्यकदृष्टि धारण गरेको छ भने त्यो जन्म अथवा क्षणिक ज्ञान पाउने क्षणिक हो । यस्तो समयमा रहन पाउनुलाई 'पतिरूप देसवासो' भनिन्छ ।



## बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा

माथिका विवेचनाहरूबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि धर्म वास्तवमा अरू केही नभई आफ्नो मन र मनोवृत्तिको सुधार गरी सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट छुटकारा पाउने आधार हो । धर्मको नाउँमा अनेकानेक कर्मकाण्डहरू र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा आफूलाई अल्मलाउनु भनेको आफ्नो कल्याणको काममा प्रयुक्त नहुनु हो । भगवान बुद्धले पनि 'आफ्नो कर्म आफैले सुधानुपर्वदछ, अन्य न्यक्ति, तत्व वा शक्तिको भरमा कहिल्यै पर्नुहुँदैन, आफ्नो मालिक आफै हो, आफ्नो भाग्य विधाता आफै हो, आफूलाई सुमार्गमा लगाउनु वा कुमार्गमा लगाउनु आफ्नै हातमा हुन्छ, आफ्नो शरणस्थल आफै बन, आफ्नो मुक्ति आफैले खोज, अन्धविश्वासी नहोऊ, प्रज्ञाज्ञान बढाऊ, निर्वाण-मार्गगामी होऊ, प्रमादी नहोऊ, सत्य-धर्मको शरणमा जाऊ अन्ततः निर्वाणलाभी होऊ' भनी हामीलाई अनेक प्रसंगमा अनेक उपमा उपमेयद्वारा बोध गराउनुभएको छ ।

'धर्म धर्म' भनी हामी चिच्याइहिँड्छौं, शान्ति चाहियो भनी जुलुस नाराद्वारा गल्ली गल्ली चाहारी शान्तिको नारा घन्काइहिँड्छौं । त्यसरी त शान्ति दृष्टिगोचर कसरी हुन्थ्यो ? अभ्यान्तरमा खोजिनुपर्ने 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'



कुरा बाहिर कसरी भेटिन्थ्यो ? अन्तरमनलाई धर्मको विशुद्ध जलले सिंचन गर्नुपर्दछ, समाधिको बलले मनलाई प्रबुद्ध र बलवती बनाइनुपर्दछ र प्रज्ञाको उज्यालोमा यथार्थ सत्यलाई देखी बुझी जीवनको अन्तिम लक्ष्यलाई प्राप्त गरिनुपर्दछ । योभन्दा अरू हामीलाई के नै चाहियो र ! परम लोकोत्तर र अक्षय सुख निर्वाणकै साक्षात्कार गर्न पाएपछि अन्य भिना मसिना लौकिक सुख र शान्तिको अर्थ के नै रहन्छ र ! हाम्रो प्रयत्न भनेको यसतिर चलाइनुपर्दछ ।

अविद्या र तृष्णाको वशमा परेर संसारमा आनाजाना गरिरहनुको कारणले नै संसारको अस्तित्व रहिरहेको हुन्छ । आफूमा विद्यमान ल्केशको भण्डारमा अरू ल्केश थपिँदै जाने क्रमले नै हामीले आफ्नो संसारलाई विस्तृत बनाइरहेका हुन्छौं । वास्तवमा भन्नुपर्दा संसारमा आनाजाना गरिरहनु कुनै पुरुषार्थको काम होइन, यो त आफूमा रहेको अज्ञानताको परिचायक हो । ज्ञानीजनले संसारलाई छोड्याउने काम गर्दछ न कि बढाउने । छोड्याउँदा छोड्याउँदै जति सकिन्छ त्यति चाँडै संसारमा आउन नपर्ने गरी संसार-चक्रलाई टक्क अडाउने काममा आफूलाई लगाउँछ ।

माथि चर्चामा ल्याइएका धर्माभ्यासका विषयहरूमा आफूलाई भिजाएर हेर्न सकेको खण्डमा हामी देख्दछौं कि गर्ने गराउने त हामी स्वयं रहेछौं । अरूबाट त हामीले प्रेरणा लिने वा मार्गदर्शन मात्र प्राप्त गर्दछौं । कर्म आफूबाट हुन्छ, फल पनि आफूले नै भोग्दछौं । मीठो फल पाउने चाहना भए गतिलो कर्म आफूबाट हुनुपर्दछ, नभए नमीठो तीतो फल भोग्न तयार हुनुपर्दछ । तीतो फल चाहिँदैन, मीठै चाहिन्छ भनेर आकाशतिर मुख फर्काएर हात जोडेर गिद्गिडाउँदैमा

मीठो फल पाइने वा तीतो फल नपाइने होइन । मीठो फल चाहनेले बीउ रोप्दा उर्बरा भूमिमा असल बीउ नै रोप्नुपर्दछ । कमसल र तीतो फल दिने बीउ रोपेर मीठो फल पाउने चाहना कसरी पूरा हुन्छ र ! यो नहुने कुरा हो । यो त सबैलाई थाहा लागेको कुरा हो । धर्ममा प्रवृत्त हुनेले यस कुरामा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । फेरि मीठो फल पनि संसारी भोगको लागि नभई निर्वाण प्राप्ति हेतु हुनुपर्दछ ।

धर्मका विभिन्न अंगहरू हुन्छन् । ती अंगहरूलाई पनि ब्यवहारमा क्रमशः प्रयोगमा ल्याइनुपूर्व तत्सम्बन्धी ज्ञानको अभिवृद्धि नै हुनुपर्दछ । थाहा नै लागेको छैन भने कसरी ब्यवहारमा उतार्न सकिन्छ ? के, किन र कसरी भन्ने कुरा जान्दैन नजानी हामीले के काम गर्ने, किन त्यो काम गर्ने र कसरी त्यो काम सम्पादन गर्ने भन्ने कुरामा हामी अनभिज्ञ रहन्छौं । अतः भगवान बुद्धले पनि पहिले थाहा हुनु पर्‍यो भन्ने उद्देश्यले परियति शिक्षालाई प्रथम स्थानमा राख्नुभएको छ । प्रतिपत्ति अर्थात् आचरण वा अभ्यासलाई दोस्रो स्थानमा र प्रज्ञाको सम्बर्द्धन गरी निर्वाण-धर्मलाई साक्षात्कार गर्न सकिने भनी प्रतिवेधलाई तेस्रो स्थानमा राख्नुभएको तथ्यलाई पनि आत्मसात गर्नुपर्दछ ।

धर्मका प्रमुख अंगहरू त शील सदाचारको जीवन जिउनु, मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिनु र त्यसको सफाइ बारम्बार गर्नु र प्रत्यक्ष ज्ञानद्वारा आफूमा रहेका गलत धारणा र संकल्प विकल्पलाई हुत्याई सम्यक दृष्टिरूपी प्रज्ञाचक्षु खोल्नु नै हुन् । यिनलाई हरतरहले पोषण दिने धर्मका अन्य सहयोगी हातहरूलाई पनि अंगिकार गरी तिनलाई ब्यवहृत गरिनुपर्दछ । ती सहयोगी हातहरू र अन्य विचारणीय

तथ्यहरूमा —

१) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई यथार्थतः बुझ्नुपर्दछ । भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ, “धर्मलाई बुझ्नु परे सर्वप्रथम प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझ्नु, मलाई दर्शन गर्नु परे पहिले धर्मलाई यथार्थतः बुझ्नु र धारण पालन गर्नु ।

२) अर्को सहयोगी हात भनेको चार आर्य-सत्यको अवबोध हो । यसको अवबोधद्वारा दुःखलाई जान्नु बुझ्नुपर्दछ, दुःखको कारणलाई फाल्नुपर्दछ, दुःखको निरोधलाई साक्षात्कार गर्नुपर्दछ र दुःख निरोध हुने मार्ग वा उपायलाई अनुशरण गरी आचरणमा ल्याइनुपर्दछ । यिनलाई बाहिरबाहिरबाट मात्र होइन भित्र गुदीसम्म पुगेर दुःखको स्वभावलाई बुझी दुःख-मुक्तिलाई यथार्थमा प्राप्त गरिनु नै बुद्ध-शिक्षाको मूल उद्देश्य हो ।

३) अर्को सहयोगी हात भनेको चार ब्रम्हविहारको भाविता गर्नु हो । चार ब्रम्हविहार भनेको मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ब्रम्हविहार हुन् जसको बारेमा माथि चर्चा गरिसकिएको छ ।

४) फेरि अर्को सहयोगी हात अनित्यानुपश्वी, दुःखानुपश्वी र अनात्मानुपश्वी हुनु हो । सबै ब्यक्ति, वस्तु वा परिस्थितिहरूले अनित्य स्वभाव धारण गरेका हुन्छन् । हामीले आँखाले देखेका प्रियाप्रिय ब्यक्ति वा वस्तुहरू, कानले सुनेका राम्र नराम्रा शब्दहरू, नाकले सुँघेका सुगन्ध वा दुर्गन्ध, जिब्रोले चाखेका सबै प्रकारका स्वादहरू, हातले छोएर थाहा पाइएका नरम गरम रक्सा मसिना स्पर्शहरू र मनमा उब्जिएका धर्महरू सबै नै अनित्य हुन् । सबै नै विपरिणाम स्वभावधारी छन् भनेर अनित्यानुपश्वना गर्दैरहनुपर्दछ ।

यं अनिच्छम् तं दुःखं अर्थात् जुनकुरो अनित्यं हुन्छ त्यही नै दुःखदायक बन्छ भनेर दुःखको पनि अनुपश्यना गर्दैरहनुपर्दछ । फेरि सबै भौतिक वा अभौतिक तत्त्वहरूले अनात्म स्वभाव बोकेका हुन्छन् । ती कसैको अधीनमा हुँदैनन् । तिनमा 'म' र 'मेरो' भन्ने हुँदैन भनेर सत्काय दृष्टिलाई हटाई अनात्मानुपश्यना गर्दैरहनुपर्दछ ।

५) त्यस्तैगरी अष्ट लोकधर्मले आक्रान्त गरेको बेला उपेक्षाभाव अर्थात् समता-धर्मको पालना गर्नु हो ।

६) कर्म अकर्मबारेको ज्ञान, कर्मको विभाजन र तिनको प्रभाव र कर्मफलमा विश्वास गर्नु हो ।

७) सप्तरत्न धन अर्थात् सात प्रकारका लोकोत्तर धनको जगर्ना गर्नु जसमा श्रद्धाधन, शीलधन, लज्जाधन, भयधन, श्रुतधन, त्यागधन, प्रज्ञाधन रहेका छन् ।

८) ४ सम्पत्ति र ४ विपत्तिलाई कर्मले फल दिनमा अग्रसर हुने कुरालाई बुझी प्रयोग सम्पत्तिलाई बढाउन र प्रयुक्त गर्न पछि नपर्नु अर्को सहयोगी हात हो ।

९) मृत्युको अनिवार्यतालाई आत्मसात गरी सहज र सुखद् मृत्युको लागि आफूलाई प्रशिक्षित पार्नु पनि धर्म सम्पादनमा सहयोग सिद्ध हुन आउँछ ।

१०) क्रमना वा राग वा लोभमा भुल्नु, रिस वा क्रोध वा द्वेषमा जल्नु, अल्छी हुनु वा अकर्मण्य हुनु, चंचल हुनु वा पश्चातापले गलित हुनु र धर्मबारे अनेक शंका उपशंका पाल्नु जस्ता हाम्रा पाँच असली शत्रुहरूलाई लघार्नु र श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञाजस्ता पाँच असली मित्रुलाई हृदयमा स्थान दिई धर्माभ्यासमा प्रयोग गर्नु र

'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'

२१५

सिद्धि पाउनु पनि धर्म मार्गमा निष्क्री अगाडि बढ्न सहयोग पुऱ्याउने तत्वहरू हुन् ।

११) पञ्चस्कन्धको यथार्थ ज्ञान हुनु त धर्मलाई बुझ्न र आत्मसात गर्न नभई नहुने ज्ञान हो । आर्य-सत्यलाई यथार्थ अवबोध गर्न पञ्चस्कन्धको बारेमा बुझ्नु नै पर्दछ । वास्तवमा पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो, पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुपर्ने कारण अविद्या र तृष्णा हो, पञ्चस्कन्धको निरोध हुनु नै निर्वाणको साक्षात्कार हो र अन्ततोगत्वा पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति हुनुबाट रोक्ने मार्ग वा उपाय नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो भनेर पनि बुझ्नुपर्दछ । यो ज्ञानले वास्तविक धर्मलाई अवबोध गर्न सक्षम बनाउँछ ।

१२) पुण्य के गर्दा हुन्छ, अपुण्य के गर्दा हुन्छ र फेरि पुण्य कार्यलाई पनि कसरी लोकुत्तर सम्पत्तिको साधन बनाउन सकिन्छ भन्ने ज्ञानले पनि त्यतिकै सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ ।

१३) दानको महत्त्वलाई बुझ्नु, आफूमा दान पारमिता बढाउनु, दानबारे सम्यक ज्ञान हुनु, दानको माध्यमद्वारा आफूमा भएको लोभलाई तिलाञ्जलि दिनु, अरूको हितसुखको लागि आफ्नो अधीनमा रहेको चीज वस्तु, द्रव्य पदार्थ, ज्ञान सीपलाई निःस्वार्थतापूर्वक उपयोग गर्नु, बदलामा केही पाउने आसासमेत नराख्नुले पनि धर्म-फूल फुलाउन त्यतिकै मलजल गरिरहेको हुन्छ । यस्ता अवसरबाट पनि आफूलाई छुटाउनुहुँदैन ।

१४) 'म' 'मेरो' भन्ने सत्काय-दृष्टिको जरालाई उच्छेदन गरी पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति विनासलाई यथार्थतः बोध गर्नु नै निर्वाणरूपी सही गन्तव्य प्राप्तिको मूलाधार हो ।



१५) ल्केश भनेको अविद्या, तृष्णा र उपादान हो । यिनकै कारणले कर्म (संस्कार) बन्दछ । कर्मकै कारणले विपाक (पञ्चस्कन्ध धारण) भोग्नुपर्दछ भनेर जानी ल्केश प्रहाण गर्ने काममा आफूलाई प्रयुक्त गर्नुपर्दछ ।

१६) निर्वाणमा गमन गर्न शील र समाधिमात्र भएर पुग्दैन । प्रज्ञाको उपस्थितिबिना निर्वाण सम्भव छैन । शील र समाधिले मात्र पुग्ने भए बुद्धभन्दा पहिलेका ऋषि मुनिहरूले पनि शील र समाधिको अभ्यास जोडतोडका साथ गरेकै थिए, उनीहरूले निर्वाण पाउन सकेनन् । प्रज्ञामार्गको प्रतिपादन बुद्धको देन हो ।

१७) सर्वप्रथम कर्मसकता ज्ञान हामीमा हुनुपर्दछ । कर्मको ज्ञान नै नभएमा अकुशल कर्म गर्न भ्याइन्छ र अपायको बाटो सोभिन्छ । दोस्रो, पञ्चस्कन्धको यथार्थ स्वभावलाई छुट्याएर जान्नुपर्दछ । तेस्रो, कुन कारणले के हुन्छ भन्ने ज्ञान हुनु पनि त्यतिकै जरूरी छ । यति ज्ञान भएपछिमात्र विपश्यना ज्ञानले सहीरूपमा काम गर्दछ । माथिका तीन ज्ञान जम्ने गरी फलित नभएमा विपश्यना गर्छु भनेर मात्र हुँदैन । तगारो नहटी बाटो खुल्दैन ।

१८) बुद्ध-शिक्षाले आफूलाई आफैले चिन्न, आफूलाई सही मार्गमा लगाउन र सही प्रकारले जीवन यापन गर्न र आफ्नो निमित्तमात्र होइन अरूको निमित्त पनि जीवनलाई उपयोग गर्न सिकाउँछ ।

१९) गन्तव्य सही हो, मार्ग पनि सही हो तर बाटोमा तेर्सिएको वाधा ब्यवधान नहटाई गन्तव्य भेटाउँछु भनी मुढेबल भिक्नु पनि ब्यर्थ छ । वीर्यलाई पनि सही ठाउँमा सही प्रकारले सही समय 'बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा'



विचारी प्रयोग गर्नुपर्दछ । यस्तै कुरा बुद्ध-शिक्षाबाट सिक्न सकिन्छ ।

२०) सबै प्रकारका कुशल अकुशल विचारहरू मनबाटै निसृत हुने र त्यस अनुसार कर्म बन्न जाने भएबाट आफ्नो मनलाई चिनेर र मनको स्वभावलाई जानेर त्यसमाथि अंकुस लगाउनु, कजाउनु र धर्म-मार्ग निष्कण्टक पार्नमा उपयोग गर्नुको साथै प्रशिक्षित मनमार्फत् विपश्यना ध्यानद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी अन्तर्मनको ल्केशलाई धोई परखाली निर्वाण-सुखको रसास्वादन गर्नु नै बुद्ध-शिक्षाको प्रमुख र अन्तिम लक्ष्य हो ।

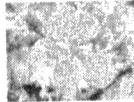
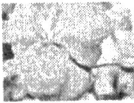
अहिलेलाई यति नै !

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं !

(सबैको भलो होस्, कल्याण होस् !)

‘सब्बे सत्ता दुक्खा मुच्चन्तु ।’



दिवंगत पिता तरिबाबु डंगोल तथा  
दिवंगत माता लानिथकुँ डंगोलमा 'निर्माण-कामना'  
व्यक्त गर्ने परिवारका सदस्यहरु



दशलल डंगोल



राममाया डंगोल



राम डंगोल



मोहन माया (मन) डंगोल



रामकृष्ण डंगोल



विणा डंगोल



संजय (रत्न) डंगोल



बिबिता डंगोल



# लेखक श्री दालेन्द्रपाल शाक्यका हालसम्म प्रकाशित भइसकेका कृतिहरू



क्र.सं.	पुस्तकको नाम	प्रकाशित मिति	प्रकाशक
१	अनागत स्मृति-भक्ति	२०४२/२०६४	स्वयं
२	सङ्घर्ष क' कित र करी ?	२०४४/२०४८	IMBA
३	सम्पत्तिपट्टि देखी	२०४८	कृष्ण ब्राह्मर नकमी
४	बद्रोपदेशित-धर्म	२०४८	कृष्ण सरस्वती र जयलाल
५	विश्राण्ण जीवन	२०४८	कृष्ण ब्राह्मर नकमी
६	पितामहा-समागोविन्द	२०४९	कृष्ण ब्राह्मर नकमी
७	महासतिपट्टानसल	२०४९	कृष्ण ब्राह्मर नकमी
८	अंगुलीमाला	२०४९	कृष्ण ब्राह्मर नकमी
९	प्रज्ञा-प्रदीप (प्रथम संस्करण)	२०४९	सरस्वती साधुजी र जयलाल
१०	प्रज्ञा-प्रदीप (द्वितीय संस्करण)	२०६०	भद्रमान शाक्य र विद्या शाक्य
११	धर्म-रस	२०६०	ठाकुर भास्म खत्री
१२	धर्मोपनिषद् संस्करण	२०६१	नागार्जुन विद्यालय र धर्म-विश्वविद्यालय (पुष्पा)
१३	विषयमा ध्यान-साधना	२०६२	स्वयं र विजयराज शाक्य
१४	प्यम भास्म-स्वयं	२०६३	स्वयं
१५	हीराशोभा रत्नचक्र	२०६३	सरस्वती श्रेष्ठ
१६	धर्मको धर्म	२०६३	बुवादास वरिष्ठ
१७	प्रेमपूजा जीवन र सत्कर्म ज्ञान	२०६३	हराकामारी शाक्य र प्रतिकार
१८	विमर्शित धर्म	२०६३	बहन्ना डीरेन्द्र र संगीता
१९	समता-धर्मको प्राप्तता	२०६४	हरिप्रसाद रत्नसकार
२०	जोर अर्थ सत्य	२०६४	रत्नदेवी तुलाधर
२१	महासतिपट्टानसल (विशुद्ध संस्करण)	२०६४	सामागोविन्द राजकारणिकार
२२	विज्ञानका लागि : बुद्ध शिक्षा	२०६४	सोभदेवी राजकारणिकार
२३	बुद्धकाजील र सत्संगीत	२०६४	नानी मयूज शाक्य
२४	निर्वाण के हो ?	२०६६	विजयराज शाक्य र विद्या शाक्य
२५	"सदासि दुस्खा"	२०६६	सरस्वती श्रेष्ठ
२६	समस्याउपर कसरी चिन्तन प्रयोग	२०६७	ठाकुर भास्म खत्री
२७	उत्सवपरिचय दीपनी	२०६७	सुबबहादुर बुजावादी
२८	उष्णलो. शक्तिचक्र	२०६८	सरस्वती लक्ष्मीदेवी देवकार्तव्य संगीता
२९	अनुभव नगरिना धर्म-संस्था	२०६८	बबलाल, सुधिरराम, दीशानी
३०	सुखको पूजा	२०६८	निर्मला वाग्नाकार
३१	बुद्ध-शिक्षा : निवारणका (सुखको हातभार)	२०६९	इशानाल उगोल

लेखकका अग्रहणसँगै प्रतीक्षाभर उपरका पुस्तकहरू

- १) जीवन्मा सङ्घर्षको अधिका
- २) विषयमा विषयका प्रस्तावली र दोहाहर
- ३) समाजवादीका शाक्य संस्था
- ४) धर्म, जीवन र प्रकृतिको समन्वय

