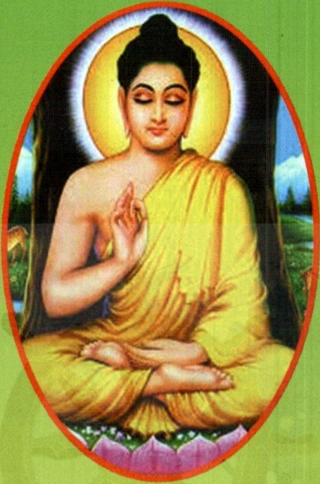
धर्म-उद्यानमा फूलेका सुवासित रङ्गीचङ्गी

फूलका गुच्छाहरू

(बुद्ध-शिक्षाका प्रेरणास्प्रद, स्मरणीय, जानकारीमूलक बुँदारुपी फूलको माला)



संयोजन तथा सम्पादन

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलँ, शंखमुल, ललितपुर ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

दिवंगत पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्य

Downloaded from http://dhamma.digital/

'नमो तस्स विभज्जवादी तथागतस्स ।'

धर्मबारीमा फुलेका सुवासित
धर्म–उद्यानमा फूलेका सुवासित रङ्गीचङ्गी

फूलका गुच्छाहरु

(बुद्ध–शिक्षाका प्रेरणास्प्रद, स्मरणीय, जानकारीमूलक
बुँदारुपी फूलको माला)

संयोजन तथा सम्पादन

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलँ, शंखमुल, ललितपुर ।

०१–५२६१५४०

Downloaded from http://dhamma.digital/

प्रकाशकहरु

१) महेन्द्र रत्न शाक्य	दथुलँ, ललितपुर	९८४१२३६५२१
२) विरेन्द्र रत्न शाक्य	दथुलँ, ललितपुर	९८४१४३५६००
३) संगीता शाक्य	ताहाचल, काठमाडौं	९८४१३०७२७६

पुस्तकको नाम : धर्मबारीका 'फूलका गुच्छाहरु'

'A bunch of Dhamma Flowers'

(with points relating to the Teachings of The Buddha)

संयोजन तथा सम्पादन

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
दथुलँ, शंखमुल, ललितपुर
९८४३-४१६६८५

Compiled and Edited by :

Dolendra Ratna Shakya
Dathulan, Shankhamul, Lalitpur.
9843-416685

प्रकाशन वर्ष :

वि.सं. २०७५ माघ
ने.सं. ११३९ पोहेलागा:
बु.सं. २५६२
ई.सं. २०१९ जनवरी

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

(प्रकाशकद्वय महेन्द्र रत्न शाक्य, विरेन्द्र रत्न शाक्य तथा संगीत शाक्यद्वारा आफ्ना मातापिताको सुगति तथा निर्वाण-कामनाको उद्देश्य राखी धर्मदानको लागि प्रकाशित)

मुद्रण :
राजमती प्रिन्टिङ्ग प्रेस
नकबहिल, ललितपुर
फोन : ५५३४५२७

धर्म दान

Downloaded from http://dhamma.digital/

धर्मोपहार

पूर्वाग्रह पन्छाई यथार्थतः भन्नुपर्दा र बुझ्नुपर्दा बुद्धले दिनुभएको शिक्षा र देखाउनुभएको दुःख-मुक्तिको बाटो नै सही धर्म हो ।

भनिएको पनि छ –

'चतुसच्चं विनिमुत्तो धम्मो नाम नत्थि ।'

(चार आर्य-सत्यको गुञ्जायस नभएको धर्म धर्म नै होइन ।)

दुःख छ र दुःखको बाटो छ, यो सत्य हो । यो बाटोको अनुशरण गर्दा संसार-चक्र घुम्छ, यो पनि सत्य हो ।

अनि दुःख-मुक्तिको अवस्था छ र दुःख-मुक्तिको बाटो छ, यो पनि सत्य हो । यो बाटोको अनुशरण गर्दा सम्पूर्ण दुःख बाट छुट्कारा पाइन्छ, यो पनि सत्य हो । यी ज्ञानले सुसज्जित भई दुःख-मुक्तिको मार्गगमन मात्र सच्चा धर्म हुन सक्दछ ।

बुद्ध-शिक्षामा मात्र चार आर्य-सत्यको ज्ञान निहित छ ।

यस पुस्तकमा बुद्ध-शिक्षाका स्मरणीय, प्रेरक र जानकारीमूलक सन्देशहरु बुँदागतरुपमा पस्किएका छन् । ती बुँदाहरु सानाठूला सुवासित फूलका थुँगाका रुपमा छन् । ती फूलका थुँगाहरुलाई धागोमा उनेर बनेको पुस्तकरुपी यो मनोहर माला पाठकवर्गमा धर्मोउपहारको रुपमा टक्र्याउन पाउँदा हामी हर्षविभोर भएका छौं । स्वीकार्नुहोस् !

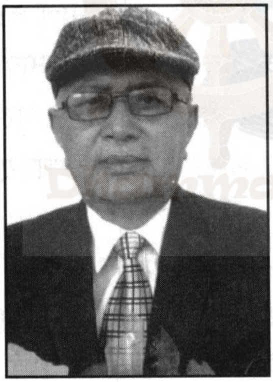
साधु ! साधु !! साधु !!!

Downloaded from http://dhamma.digital/

श्रद्धा-सुमनका साथ

निर्वाण-कामना

भगवान बुद्धले मानव मात्रमा अति अनुकम्पा राख्नुभई भवरोगबाट उन्मुक्ति दिलाउने पावन मार्गको अवलम्बन गर्दै, निर्वाणको साक्षात्कार नभएसम्म बाल मूर्खजनको संगत नमिलोस् अनि कल्याणमित्रहरुको सानिध्य पाइराखून् भनी मंगल-कामना व्यक्त गर्दै जन्म-मरणरुपी दु:ख-चक्रबाट मुक्त भई 'निर्वाण'को शिघ्र साक्षात्कार गर्न सकून् भनी



अनन्त गुणोपकारी प्रात: स्मरणीय

दिवंगत पिता **दोलेन्द्ररत्न शाक्य** एवं ममतामयी

दिवंगत माता **हीराशोभा शाक्य**मा कृतज्ञता

व्यक्त गर्दै निर्वाण-कामना गर्दछु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

'ध्रुवं मे मरणं, अध्रुवं मे जीवित'
भन्ने बुद्ध वचनलाई चरितार्थ गर्दै
'गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च'
भन्ने पाठ गर्दै गराउँदै
'अविच्चावत संखरा उप्पादवय धम्मिनो'
भन्ने सत्य वचनलाई मनन गर्दै गराउँदै

वर्ष दिन अधिमात्र नश्वर देहलाई त्यागी भौतिकरुपमा हामी बाट सदाको लागि बिदा भएका हाम्रा गुणोपकारी एवं मार्गदर्शक पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्यको सम्झनामा हामीले संचय गरेको पुण्य पारमिता समेतले वहाँको निर्वाण-पद प्राप्तिमा हेतुको काम गरुन र मरण-धर्मबाट सर्वथा मुक्त रहेको निवाण-पद शिघ्र प्राप्त गरिलिन सकुन भनी ***'निर्वान-कामना'*** गर्दछौं ।

छोरा बुहारी

महेन्द्र रत्न शाक्य, शर्मिला शाक्य
विरेन्द्र रत्त शाक्य, सोनी शाक्य
दथुलँ, ललितपुर

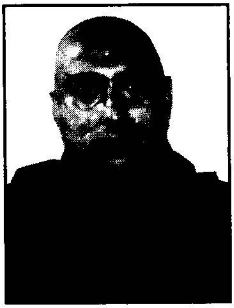
छोरी ज्वाई

संगीता शाक्य, राजीव कुमार शाक्य
ताहाचल, काठमाडौं

नाति नातिनाहरु

रीतेश कुमार शाक्य, श्वेता शाक्य, मृगेन रत्न शाक्य
सतेन रत्न शाक्य, रोहिश कुमार शाक्य
हिमानी शाक्य

Downloaded from http://dhamma.digital/



साधुवाद मन्तय

नेपालमा थेरवाद बुद्ध शासनको पुनर्जागरणको इतिहास ८ दशक पार गरिसकेको अवस्थमा पनि आम नेपाली जनमानसमा पुग्न नसकेको स्थिति छ । शान्तिका महानायक एवं महाकरुणिक भगवान बुद्धको जन्म नेपालमा भएर पनि 'वत्ती मुनी अध्यारो' भनेझैं वहाँले छोडेर जानु भएको दुर्लभ नासो शन्तिको उपदेशको प्रचार प्रसार हुन नसक्नु खेदपूर्ण कुरा हो । नेपालमा थेरवाद बुद्ध शासनको पुनर्जागरणको स्थिति अझै बामे सर्ने क्रमकै गुज्रिरहेको अवस्था भएपनि प्रचार प्रसारका प्रयास नभएको होइन । यस्तै सबै नेपाली जनमानसमा पुगोस भनेर केही बौद्ध विद्वान लेखकहरु मध्ये श्रद्धावान अथक परिश्रमी बौद्ध विद्वान लेखक एवं अनुवादक 'दोलेन्द्ररत्न शाक्य' उपासक पनि सुपरिचित नाम हो । वहाँ दोलेन्द्र उपासकले केही वर्ष अघि मैले नेपाली भाषामा गरिएको 'पठ्ठान' देशनालाई अडियो सिडी बाट किताबको रुपमा तयार गर्नु भएको देख्दा वहाँ उपासकको उक्त शासनिक कार्यप्रति हार्दिक साधुवाद दिन चाहन्छु । अडियो सिडी बाट सुनेर दुरुस्त किताबमा उतार्नु ठूलो परिश्रमको कार्य हो ।

यस्तै गरी वहाँले आफ्नो जीवनमा नेपाली भाषामा दर्जनौ पुस्तकहरु प्रकाशन गरिसक्नु भएको छ र ती पुस्तकहरु पुनः प्रकाशन गर्न जरुरी देख्दछु ।

आफ्नो स्वास्थ्यको नाजुक स्थिति हुँदा हुँदै पनि अनुवाद गर्ने, संकलन एवं लेखन कार्यमा निरन्तर दिंदै गर्दा वहाँको असमायिक निधनले नेपाली थेरवाद बौद्ध जगतमा अपुरणीय क्षती भएको महशुस गरेको छु ।

वहाँले संयोजन एवं सम्पादन गर्नु भएको 'फूलका गुच्छाहरु' नामक

Downloaded from http://dhamma.digital/

पुस्तक वहाँका सुपुत्रहरु महेन्द्र रत्न शाक्य, विरेन्द्र रत्न शाक्य तथा सुपुत्री संगीता शाक्यको संयुक्त प्रयासबाट स्वर्गीय बुबाको अधुरो कार्यलाई पूरा गर्न अभिभारा वहन गर्नु भएको छ । जुन सह्रानिय पवित्र कार्य हो । वहाँहरु प्रति धेरै साधुवाद व्यक्त गर्दछु । उक्त 'फूलका गुच्छाहरु' नामक पुस्तक बुद्धधर्म सम्बन्धी ज्ञान नभएका जिज्ञासु एवं ज्ञान भएका सबै पाठकहरुलाई धेरै उपयोगी सावित हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

आफ्ना पुजनीय पिताको गुणस्मरण गरेर, धर्मका पुस्तक प्रकाशन गरी धर्मदान गरेको पुण्यको प्रभावले स्वर्गीय दोलेन्द्ररत्न शाक्य उपासकलाई सुगति एवं निर्वाण सम्पत्ति प्राप्त होस भनी मैत्री कामना गर्दछु । वहाँका स-परिवारलाई सुखी, निरोगी, दिर्घायु एवं सद्धर्मको फल लाभ होस भनी आशिर्वाद व्यक्त गर्दछु ।

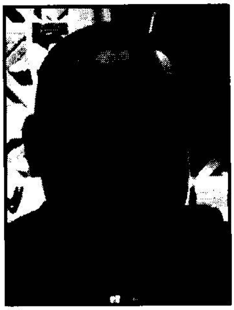
मंगल मैत्री सहित
भिक्षु प्रज्ञाश्री
मंगलमार्ग विहार
लेऊ, मोगोक, म्यानमार

दुक्खप्पत्ता च निदुक्खा, भयप्पत्ता च निब्भया ।
सोकप्पत्ता च निस्सोका, होन्तु सब्बे पि पाणिनो ।।

जो जो दुःखले प्रताडित छन्, ती सबैको दुःख दूर होस् ।
जो जो भयभीत भएर रहेका छन्, ती भयमुक्त होउन् ।
जो जो शोकमा डुबेका छन्, ती शोकमुक्त होऊन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

फूलका गुच्छाहरुले भरिएको गमला



भगवान बुद्धको शिक्षाबाट अगाध प्रभावित र प्रतिबद्ध बौद्ध विद्वान लेखक उपासक दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यले संयोजन तथा सम्पादन गर्नु भएको 'फूलका गुच्चाहरु' नामक पुस्तक पढेपछि कुनै पनि पाठकले भन्न सक्दछकि यस्तो महत्वपूर्ण विषयवस्तुको ज्ञानले ओतप्रोत भएको सन्देशवाहकको भौतिक जीवनको अवसान पछिको जीवन पनि अवश्य नै यो भन्दा राम्रो होला ।

पृथकजनको लागि अनुमानको आधार बाहेक अर्को कुनै भरोसा नभएकोले बाँचेको जीवनको आधारलाई हेरेर मृत्यु पछिको जीवनको परिकल्पना गरिने हो । आजसम्म म स्वर्गमा छु भनेर कुनै आफन्तले कोही आफन्तलाई भनेको सुनेको छैन र कुनै आफन्तलाई कोही आफन्तले म नरकमा छु मेरो उद्धार गर भनेको पनि सुनेको छैन । यदि यस्तो हुन सक्थ्यो भने अवश्य पनि यो संसारमा कसैले पनि पाप कर्म गर्ने छैन होला । यही जन्म र मृत्युको चक्करमा धेरै मानिसहरुले मृत्युको डरले धर्मको नाम पनि लिएको हुन्छन् र जीवनमा पाप पनि गरिरहेका हुन्छन् । तर प्रज्ञावान मानिससले भने आफैभित्रको प्रज्ञा जगाएर शरीरको उदय व्ययलाई स्थायी रुपमा जानी प्रज्ञापूर्वक मृत्युलाई पनि हाँसी हाँसी स्वागत गर्न जानेको हुन्छन् ।

दिवंगत श्रद्धावान उपासक दोलेन्द्ररत्न शाक्य अशक्त बिरामी भएको अवस्थामा पनि निरन्तर क्रियाशील रही आफ्नो जीवनलाई अन्तिम घडिसम्म विश्रामहीन भएर चलाउन सक्नुको कारण पनि भगवान बुद्धको शिक्षा प्रतिको अटल आस्था र विश्वासको आधार मान्न सकिन्छ । यही विश्वासको

Downloaded from http://dhamma.digital/

आधारमा भगवान बुद्धका सम्पूर्ण शिक्षाहरुलाई सार संक्षेपमा समेटि सबैलाई ग्राह्य हुने गरी लेखिएको यस्तो पुस्तक पढ्न पाउनु र यति महत्वपूर्ण पुस्तकमा केही शब्द लेख्न पाउनु म स्वयमको लागि पनि अहोभाग्य हो । यसर्थ भगवान बुद्धका उपदेशित सार संग्रहलाई अनेक उदाहरणबाट प्रस्तुत गरिएको यस किताबले ध्यान, ज्ञान र प्रज्ञा जगाउन सबैलाई बाटो देखाउन सक्छ भन्ने कुरामा मलाई कुनै दुविधा छैन । तर पालन गर्ने कुरामा भने अविद्या र तृष्णाको जालोलाई जन्म–जन्मान्तर देखि अंकमाल गर्दै आएको कारणलाई जानेर दोलेन्द्ररत्न शाक्यले अनेक कारणबाट मानिसहरुलाई बुझाउन त्यतिकै सरल उदाहरणहरु यथेष्ट मात्रामा प्रस्तुत गर्नु भएकोले दोलेन्द्ररत्न शाक्यको यस पुस्तकमा ज्ञानको बर्णन भन्दा पनि मानिसहरुप्रति रहेको करुणा प्रचुर मात्रामा देखिन्छ भन्नु उत्युक्ति नहोला ।

अनित्य दु:ख अनात्मको उदाहरण दिने सिलसिलामा मानिसले भोग्ने दु:खको कारण जान्ने विषय कर्म र कर्मको फल अचिन्तनीय स्वभाव भएको र गम्भीर भएकोले यसलाई जान्नु भन्दा अगाडि चित्तलाई क्लेशमुक्त बनाउनु पर्ने कुरा यस पुस्तकमा बताइएको छ । तर चित्त दुषित हुँदा तत्काल हुने दु:खलाई त सबैले जान्न नै सक्दछन् । तथापि जान्दा जान्दा पनि तृष्णाको कारण मानिसहरु सुख पाउने लाससामा अझ दु:खको भुमरीमा फस्न पुग्दछन् भन्ने कुराहरु धेरै उदाहरणपूर्वक देखाइएको छ । अत: तृष्णाको कारण तृष्णालाई त्याग्न नसकी तृष्णामोचनको लागि भगवान बुद्धको अनमोल शिक्षाको औषधि पाएर पनि मानिसहरुले सेवन गर्दैनन् र एकछिनको तृष्णाले फैलाएको जालको सुखमा परि जन्म जन्मान्तरसम्म दु:खको बाटो समाउन पुग्दछन् भन्ने कुरा बताइएको छ ।

भगवान बुद्धद्वारा उपदेशित शिक्षाको आधारमा विपश्यना ध्यानगुरु श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले सिकाउनु भएको विपश्यना ध्यानबाट धेरै प्रभावित भई यस अगाडि लामो समयसम्म शिक्षण पेशामा आफूलाई समर्पित गर्नु भएका श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले बुद्ध देशित शिक्षालाई जानेपछि भगवान बुद्धको शिक्षामा तन, मन र धन लगाएर बुद्ध शिक्षा केलाउन लागिपरेको देखिन्छ । यहि सिलसिलामा यस्तो महत्वपूर्ण किताबलाई

Downloaded from http://dhamma.digital/

छपाइ गरी जनमानससममा दुःख मुक्तिको ज्ञानको प्रचार होस भनी मन, वचन र कर्मले आर्थिक सहयोग गर्नुहुने प्रकाशक त्रय महेन्द्र रत्न शाक्य, विरेन्द्र रत्न शाक्य तथा संगीता शाक्य पनि समान साधुवादका पात्र हुन पुग्नुभएको छ ।

अन्ततोगत्वा यस 'फूलका गुच्चाहरु'ले केही अंशमा मात्र भए पनि पाठकवर्गलाई बुद्ध र बुद्धधर्म सम्बन्धी केही ज्ञानगुणका कल्याणकारी कुराहरु अवगत गराउन सकेमा संयोजन तथा सम्पादन श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यको सम्पादन कार्य सफल हुनेछ ।

अन्तमा यो पुण्यको हेतुले दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यको सुगति तथा निर्वाण कामना गर्दै यस्तो महत्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशन गर्न सहयोग गर्नुहुनेहरु सबैलाई साधुवाद ।

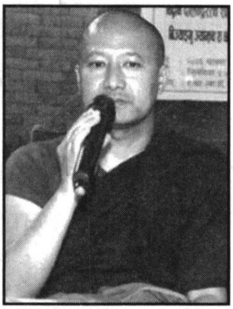
भिक्षु भद्दिय महास्थविर 'बिनयाचार्य'
यम्पि महाविहार, ईबही
ललितपुर

न सन्ति पुत्ता ताणाय, न पिता न'पि वान्धवा ।
अन्तकेना'धिपन्नस्स, नत्थि ञतिसु तारणा ।।

अन्त समयमा अर्थात् मृत्युको बेला छोराहरुले रक्षा गर्न सक्दैनन्, न त मातापिताले नै, न त बन्धुवान्धवले नै । मृत्युको क्षणमा आफन्तहरुमा रक्षा गर्ने क्षमता हुँदैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

'फूलका गुच्छाहरु'का सम्बन्धमा



बौद्ध विद्वान श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू बुद्धको व्यवहारिक शिक्षा, नैतिक शिक्षा र शुद्ध आचारणमा केन्द्रित भई लेखन क्षेत्रमा ३०औं वर्ष भन्दा बढी समयावधिमा उहाँले बुद्ध शिक्षा सम्बन्धि पचासौं पुस्तकहरु लेखन, अनुवाद, संयोजन तथा सम्पादन, प्रकाशित लेख कृतिहरुबाट प्रभाणित भैसकेका छन् । उहाँ लेखन क्षेत्रमा मात्र सीमित नभई बुद्ध शिक्षाबारे प्रवचन दिने प्रखर वक्ताको साथै विपश्यना ध्यान भावना सम्बन्धि उपदेश दिने क्षेत्रमा समेत पृथक पहिचान बनाउन सफल व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । वहाँले बुद्ध शिक्षा बारे जान्नु बुझ्नु पर्ने विषय वस्तुहरु मूल शिर्षकको साथै उप–शिर्षक समेत उल्लेख गरी पाली अर्थ, सारांश र टिप्पणीले पाठक बृन्दलाई बुझ्न सरल रुपमा प्रस्तुत गर्नु भएको छ । वहाँको उत्तरार्द्ध जिवनमा संयोजन तथा सम्पादन गरेको अन्तिम पुस्तक आज हामीहरु समक्ष 'फूलका गुच्छाहरु' नामक पुस्तक पाउनु सद्धर्म प्रेमीहरुको लागि सुखद् र खुशीको विषय हो । यस पुस्तक अध्ययन गर्दा नव जिग्यासुहरुका साथै बुद्ध शिक्षाप्रेमीहरुको लागि बुद्ध शिक्षा बारे मूल शिर्षक अन्तर्गत जान्नु, बुझ्नु पर्ने साधारण आवश्यक विषयवस्तु, पाठ्यभार जस्तै मूल शिर्षकको साथै उप–शिर्षकहरु समायोजन गरिएका बृहत सूची संग्रह अभिलेख जस्तै महसुस हुन सक्दछ । यसमा पालीमुक्त अर्थ, सारांश र सक्षिप्त टिप्पणीले सुसज्जीत संकलित 'फूलका गुच्छाहरु'को रुपमा प्रस्तुत यो सबैको लागि पनि उपयोगी सावित हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु । यस पुसतक अध्ययन गर्दा पाठक वर्गहरुलाई अन्य पुस्तकभन्दा पृथक अनुभुति हुन सक्छ । यस 'फूलका गुच्छाहरु' पुस्तकमा संकलित बुद्ध शिक्षाका थरीथरीका फूलहरु सजाइएका बुँदाहरु पाठकहरुलाई

Downloaded from http://dhamma.digital/

प्रेरणादायी, स्मरणीय जानकारीमूल हुने देखिन्छ । बुद्ध शिक्षा बारे, सर्वसाधारणले पनि बुझ्न सक्ने भाषा शैली लेखकको मौलिक विशेषता नै मान्न सकिन्छ । बुद्ध शिक्षा विषयक उपयोगी सामाग्रीहरु लेखकले ठूलो प्रयासमा स–साना देखि केहि ठूलठूलासम्म विविध स्रोत साधनबाट संकलन र समयोजन गरि सजाइएको मेहनत सह्रानिय छ ।

यस पुस्तकका निम्ति केहि शब्द लेख्न पाएकोमा म भाग्यमानी ठान्दछु । साथै साप्ताहिक धर्म चर्चा कार्यक्रमका सम्बन्धमा हरेक शुक्रबार वहाँले संचालन गर्दै आउनु भएको कक्षामा केहि महिना देखि मैले धर्मदान दिने अवसर पाएकोमा वहाँका सुपुत्रद्वय महेन्द्र रत्न शाक्य र विरेन्द्र रत्न शाक्य लगायत सबै परिवारजनमा मैत्रीकामना सहित साधुवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा धर्मदान स्वरुप यस पुस्तकका लेखक दिवंगत दोलेन्द्ररत्न सरको निर्वाण कामना गरी सबै पाठक वृन्दहरुलाई मैत्रीपूर्ण शुभकामना व्यक्त गर्दछु । 'भवतु सब्ब मंगलं' सबैको मंलग होस् ।

त्रिपिटक विशरद भिक्षु पञ्ञासार
सुमंगल बिहार
ललितपुर

माता पिताको गुण उपकार तिर्ने तरिका

१) असद्धा सद्धा सम्पदा ।
= श्रद्धा नहुनेलाई श्रद्धा-सम्पति दिलाउनु ।

२) दुस्सीलो सील सम्पदा ।
= द:शील हुनेलाई शील-सम्पदा दिलाउनु ।

३) कदरियो चाग सम्पदा ।
= लोभीलाई त्याग-सम्पति दिलाउनु ।

५) दुप्पञ्ञो पञ्ञा सम्पदा ।
= ज्ञान नहुनेलाई प्रज्ञा-सम्पति दिलाउनु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

श्रद्धेय कल्याण मित्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको गुणस्मरणमा

मिति २०७४ साल आषाढ ११ गते दिवंगत हुनु भएका हाम्रा श्रद्धेय कल्याणमित्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू अंग्रेजी विषयका एक सफल शिक्षक तथा परोपकार हाइस्कुलका प्रधानाध्यापक हुनुका काथै भगवान बुद्धको शिक्षा अहिंसा, शान्ति र मुक्तिका बुद्ध सन्देशहरुको जिज्ञासुहरु या सद्धर्म प्रेमहरुलाई देसना गर्ने कुशल धर्मवक्ता हुनुहुन्थ्यो । मिति २०६३ सालमा वहाँले आफ्नै निवासको एक कोठामा केवल ३ जना सद्धर्म प्रेमीहरु (बिनय रत्न धाख्वा, बाबुकाजी शाक्य र त्रिकाय रत्न धाख्वा) बाट प्रत्येक शुक्रबार साँझ ४:३० बजे देखि ६:३० बजे सम्म २ घण्टाको बुद्ध शिक्षा बारे नेपाली भाषामा धर्म चर्चा कक्षाको शुरुवात गर्नुभयो । लगतै दिन प्रतिदिन जिग्यासुहरुको संख्या बृद्धिले कक्षा कोठाको लागि आफ्नै निवासमा छुट्टै ३0 जना सम्म बस्न सक्ने तथा ध्यान समेत बस्ने हल वहाँकै आर्थिक व्यवस्थापनमा निर्माण गर्नु भइ बुद्धद्वारा प्रतिपादित सद्धर्म प्रचार प्रसारकालागि सद्धर्म धर्म चर्चा कक्षा सञ्चालनमा ल्याई निःशुल्क सेवा पुर्‍याउँदै आउनु भयो । समय बित्दै जाँदा २०६८ सालको अन्त्यसम्म आइपुग्दा उक्त कक्षामा जिज्ञासुहरुको संख्या बृद्धिका कारणले २०६९ सालको शुरु देदि प्रत्येक सोमबार साँझ ५:00 बजे देखि ७:00 बजेसम्म २ घण्टा नेवारी भाषामा पनि कक्षा सञ्चालन गर्नुभयो । यसरी उहाँको सरल भाषामा सिकाइ, बुझाईले शिष्य चेला चेलीहरुमा अविस्मरणीय प्रभावका कारण वहाँको निवासमा मात्र सिमित नभई २०७0 सालमा फेरी प्रत्येक बुधबार साँझ ४:३0 बजे देखि ६:३0 बजेसम्मको २ घण्टा नेपाल भाषामा ईलाननी स्थित बाबुकाजी शाक्यज्यूको

Downloaded from http://dhamma.digital/

घरमा बैठक कोठामा कक्षा शुरुवात हुन पुग्यो । यसका साथै पुनः २०७१ सालमा नर्बु घलेज्यूको संयोजकत्वमा बौद्ध, काठमाडौंमा बुद्ध शिक्षा बारे नेपाली भाषामा धर्म चर्चा कक्षा शुरु हुन गयो । अन्तमा २०७२ सालमा YMBA संस्थाको संयोजकत्वमा बुद्ध शिक्षा बारे YMBA को धम्म हलमा नेपाल भाषामा धर्म चर्चा कक्षा शुरु भयो । यसरी नव सद्धर्म प्रेमीहरु र नव ध्यानाभ्यासी हजारौं चेला चेलीहरुलाई अभ्यास र शिक्षित बनाउनमा वहाँ परिचित व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । शुद्ध शिक्षा बारे सयौं अंग्रेजी, नेपाली र नेपालभाषामा लेखहरुका साथै दर्जनौं दर्जन पुस्तक लेखन, अनुवाद एवं संयोजन तथा सम्पादन समेत गरी बौद्ध जगतमा वहाँले ठूलो योगदान पुऱ्याउन भएको छ । वहाँले विश्वविद्यालयमा बौद्ध उच्च शिक्षा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको अंग्रेजी भाषाका थेसिस तथा किताबहरुका साथै अंग्रेजी भाषाका साहित्य, व्याकरण तथा बौद्ध ग्रन्थहरु भाषागत सुद्धिकरण गर्ने काममा विद्यार्थीहरुलाई सहयोग गर्नुहुन्थ्यो । यसरी बहु प्रतिभाशाली व्यक्तित्व, मैत्री, करुणाले बुद्धशासनको लागि संकलप गरे अनुसार तन, मन, धन र वीर्यबलले समेत समर्पित सफल धर्मदेशक र क्षमतावान गुरुबाट प्रभावित हामी सम्पूर्ण शिष्यहरुमा बुद्ध शिक्षाको महत्व, वैज्ञानिकता र मानव जीवनमा अनन्त कल्याणार्थ बुद्ध शिक्षाले आदि, मध्य, अन्त्य कल्याण कसरी हुन्छ ? के गर्दा हुन्छ ? के गर्नुपर्छ ? भन्ने बारे विश्लेशनात्मक, वैज्ञानिक रुपमा र व्यवहारिक किसिमले आध्यात्मिक महत्वका साथ मन मस्तिष्कमा आध्यात्मिक चेतना र श्रद्धाको बिजारोपण गरी दिनुहुने श्रद्धेय दोलेन्द्ररत्न शाक्य सरको निर्वाण कामना गर्दछौं ।

श्रद्धेय कल्याणमित्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको जीवनको उत्तरार्धमा सम्पन्न गर्नुभएको अन्तिम पुस्तक यस 'फूलका गुच्छाहरु'को लेखन, संयोजन तथा सम्पादित पुस्तक प्रकाशनमा धर्मचित्तले ओतप्रोत भएका वहाँका सुपुत्रहरु महेन्द्र रत्न शाक्य, बिरेन्द्र रत्न शाक्य तथा सुपुत्री संगीता शाक्यबाट यस पुस्तकको धर्म दानबाट प्राप्त पुण्यको साथै हामी सोमबारीय, बुधबारीय र शुक्रबारीय तीनै समुहबाट श्रद्धेय गुरु सद्धर्म पथप्रदर्शक दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू प्रति शिष्यहरुको श्रद्धाका साथै यथाशिग्र सुगति तथा निर्वाण प्राप्त

Downloaded from http://dhamma.digital/

होस भनी कामना गर्दछौं ।

श्रद्धेय कल्याणमित्र सद्धर्म पथप्रदर्शक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूद्वारा संचालित 'सद्धर्म चर्चा कार्यक्रम' वहाँका परिवारजनहरुको सहयोगमा सद्धर्मप्रेमी शिष्यहरुको सक्रियतामा आज सम्म पनि कक्षाहरु संचालित छन् ।

प्रत्येक सोमबार साँझ ५:०० बजे देखि ७:०० बजेसम्म नेपाल भाषामा ।
(दथुलँ, दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको निवासको धम्महलमा ।)

प्रत्येक बुधबार साँझ ४:३० बजे देखि ६:३० बजेसम्म नेपाल भाषामा ।
(ईलाननी, बाबुकाजी शाक्यज्यूको बैठक कोठामा ।)

प्रत्येक शुक्रबार साँझ ४:३० बजे देखि ६:३० बजेसम्म नेपाली भाषामा ।
(दथुलँ, दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको निवासको धम्महलमा ।)

'सद्धर्म कक्षा' नियमित रुपम संचालन भई रहेको सन्देश सम्पूर्ण पाठक वर्गहरुमा जानकारी गराउँदछौं ।

भवतु सब्ब मंगलं । सबै प्राणीहरुको मंगल होस ।

सद्धर्म चिरस्थायी रहुन् ।

प्रार्थी

शिष्य चेला चेलीहरु

१) त्याग	–	त्यो खुसीको लागि, यो खुसी त्यागौं ।
२) क्षान्ति	–	त्यो दुःख नपाउन, यो दुःख सहौं ।
३) निर्वाण	–	दुःख-मुक्ति पाउन, भव-वन्धनमा नबाँधिऔं ।
४) दुःख	–	यो दुःख सहनु नै त्यो सुखको लागि हो ।
५) मार्ग	–	निर्वाण भेट्टाउन यो मार्ग अपनाऔं ।
६) प्रज्ञा	–	क्लेश-घारी फाँड्न यसलाई चलाऔं ।
७) ध्यान	–	ज्ञानको लागि र मार्गको लागि ध्यान बसौं ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

मार्गदर्शक पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्य प्रति अर्पित श्रद्धाञ्जली

हाम्रा प्रातः स्मरणीय पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्य हामीबाट आजभन्दा १८ महिना अघि दनपेक्षित तवरले हामीबाट छुटेर जानुभयो । 'माता–पिता गुणो अनन्नतो' भनिएझैं आमा र बुबाको गुण अनन्नत हुन्छ । आमा र बुबाको गुणसँग तुलना गर्न सकिने अन्य कुनै गुण वा उपकार हुँदैन ।

भगवान बुद्धले मातापितालाई साक्षात ब्रम्हसँग तुलना गर्नु भएको छ । मातापिता सदा गृहस्थ–ब्रम्हविहारमा स्थित भएर दुःख जति आफूले खपी सन्तानलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावले आफू जुनसुकै हालतमा रहनुपरेपनि आफ्नो सन्तानलाई माया, दया, सुख, प्रशन्नता र सहष्णुता बाँडी नैतिक शिक्षा दिई दिलाई सधैं प्रमुदित भइबस्न सक्ने गुण र क्षमता मातापितामा मात्र विद्यमान हुन्छ ।

पिताको इच्छानुसार अब हामीले त्रिरत्नको शरण लिई बुद्धको शिक्षालाई श्रवण, चिन्तन, धारण र पालन समेत गरौं । दान, शिल, भावनामा नै दत्तचित्त भई रहने प्रणगर्नु र तदनुरुप आचरण गर्नु नै बुबाको ऋण तिर्नु हुनेछ भन्ने हामीलाई लागेको छ । बुबाकै मार्गदर्शकमा हप्तामा एकपटक शनिबार विहान सञ्चालन हुँदै आइरहेको पारिवारिक धर्मसाकच्छा लाई अहिले पनि हामी परिवारजनले निरन्तरता दिदै आइरहेका छौं । दिवंगत मातापिता प्रति निर्वाण कामना, पुण्यानुमोदन र मंगलकामना पनि सधैं गर्दै आइरहेका छौं । वर्षको २–३ पटक भन्ते, गुरुमाहरुका साथै बर्माबाट पाल्नुहुने प्रज्ञाश्री भेन्ज्यूलाईइ पनि घरमा निमन्त्रणा गरीइ भोजनदान, दानप्रदान गर्नुका साथै उहाँहरुबाट धर्मश्रवण गर्ने अवसर पनि हामीलाई जुरिरहेको छ । मातापिताले जुन इहलोक मात्र होइन परलोक पनि सुधार्ने बाटोको अवलम्वन गरेर जसरी जानुभयो त्यसैगरि हामीहरुले पनी आफ्नो

Downloaded from http://dhamma.digital/

दायित्व ठानी त्यही मार्गमा जन लागि परेका छौं । पिताले शुरु गर्नु भएको हप्ताको दुईवटा धर्मसाकच्छा आफ्नै घरमा सुचारुरुपले सञ्चालन गर्नमा हामी सपरिवारले मद्दत गर्दै आइराखेका छौं । 'धम्म जीवित पपिरपन्नं सरणं गच्छामी' भन्ने मूलमन्त्रलाई शिरोधार्य गरी साँझ विहान त्रिरत्न वन्दना, गुणानुस्मरण धर्मविषयकमा पिताजीको धर्मचर्चा श्रवण र ध्यान भावता पनी गरीरहेका छौं ।

'सब्बदातं धम्मदानं जिनाती' भन्ने भगवान बुद्धको उपदेशलाई मनन गर्दै आज उहाँको १८ महिनाको पुण्यतिथिको अवसरमा पिताजीले लेखेर जानु भएको 'फूलका गुच्छाहरु' नामक पुस्तक प्रकाशित गरी परिवारका सबै सदस्यहरुबाट दिवंगत पिता, माता प्रति निर्वाण कामना गरी धर्मदानको रुपमा तपाइहरुको करकमलमा राखिदिन पाउँदा हामीलाई अपार सन्तोष एवं हर्षानुभूति भइरहेको छ ।

अन्त्यमा यस पुस्तकका लेखक पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्यले आफ्नो प्रतिकुल स्वास्थ्यको बाबजुद पनि यस पुस्तकलाई सरल, सुभासित भाषामा लेख्नुभएर हामीप्रति अनुकम्पा गर्नु भएको छ र उहाँप्रति हामी निर्वाण कामना गर्दछु । यस पुस्तकमा शोभा एवं उर्जा थपी आशिष प्रदान गर्नुहुने श्रद्धेय भदन्त प्रज्ञाश्री भन्ते, भद्दिय भन्ते र बुबाको शुक्रबारिय कक्षालाई अहिले निरन्तरता प्रदान गर्ने पञ्ञासार भन्तेज्यूमा सश्रद्धा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । साधै बुधबारीय धर्मचर्चा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनुहुने सुधिरो भन्तेज्यू लाई पनि हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । सार्थ पिता माताको स्मरणमा केहील शब्दद्वारा मातापितामा मंगलकामना व्वयक्त गर्नुहुने सोमबारीय, बुधबारीय र शुक्रवारीय धर्मचर्चा कार्यक्रमका धर्ममित्रहरुमा सश्रद्धा कृतज्ञता प्रकत गर्दछौं । अथक परिश्रमका साथ प्रस्तुत लेखन कार्यमा लागि गर्नु भएका श्रद्धेय दिवंगत पिताजीमा श्रद्धासुमन अर्पण गर्दछौं ।

श्रद्धासुमन अर्पणगरी पूज्यनियपिताको चरणचन्दता गर्ने पुत्रद्वय तथा पुत्री

महेन्द्र रत्त शाक्य, वीरेन्द्र रत्त शाक्य र संगीता शाक्य

भवतु सब्ब मंगलं ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

संयोजक तथा सम्पादकको भन्नुपर्ने कुरा

अहिले आएर मानवको भौतिक जीवन झन झन व्यस्त, रुग्न र जटिल बन्दै गइरहेको छ । यस परिप्रेक्ष्यमा विचार गर्दा मानव जीवनलाई शान्त सुन्दर बनाउन, सार्थक पार्न, सद्धर्मको प्रकाशद्वारा आलोकित पार्न, भवरोगबाट उन्मुक्तितिर बढ्न सही आध्यात्मिक दिशा निर्देशको अनिवार्यता र अपरिहार्यता तड्कारो देखिन्छ ।

यस सन्दर्भमा भगवान बुद्धले आफूले पाउनुभएको ज्ञानलाई आफूमा मात्र सीमित नराखी हामी संसारीमाथि अपरिमित अनुकम्पा राख्नुभई मुक्त कण्ठले वितरण गर्नुभयो । उहाँले दिनुभएको शिक्षा र देखाउनुभएको बाटो नै त्यो आलोक हो जसले हाम्रो निर्वाणिक गन्तव्य सुनिश्चित र स्पष्ट पारेको छ ।

बुद्ध-शिक्षामा थुप्रै पुस्तकहरु विभिन्न भाषामा लेखिइसकिएका पाइन्छन् । तिनबाट धेरैले लाभ लिइरहेका पनि छन् । असल पुस्तकलाई असल साथी भनेर बताइएको छ । फुर्सतको क्षणमा, यात्रामा निस्कँदा, मन आन्दोलित हुँदा, एक्लो महसुस हुँदा पुस्तकले असल मित्र बनी हामीलाई सबलरुपमा साथ दिइरहेको हुन्छ । तर व्यस्तता र समयाभावको कारणले ठूल्ठूला पुस्तकहरु अद्योपान्त पढ्न सकिंदैन र जति लाभ लिनुपर्ने हो लिन सकिंदैन । पुस्तक त्यसै थन्किएर बसेका हुन्छन् ।

प्रस्तुत पुस्तक परिमाणमा जस्तो देखिए पनि कुरो बुझ्न धेरै समयको लगानी गर्नु नपर्ने, पाँचै मिनेटको फुर्सतको क्षणमा पनि आफूलाई चाहिएको र पढ्न रुचि जगाउने पाठ्य विषय छनोट गरी गरी पढ्न सकिने

Downloaded from http://dhamma.digital/

गरी पुस्तक तयार पारिएको छ । बुद्ध-शिक्षा विषयक उपयोगी सामग्री ससानादेखि केही ठूल्ठूलासम्म पनि यसमा समावेस छन् । पाठकलाई बुद्ध-शिक्षामा रुचि जगाउने, प्रेरणास्पद, स्मरणीय र जानकारीमूलक बुँदागत सामग्रीलाई मात्र यस पुस्तकमा ठाउँ दिइएको छ । थोरै समयमा पनि केही न केही भए पनि बुद्ध वचनलाई टिपिहाल्न सकिने र बुद्ध-शिक्षाप्रति अभिरुचि जगाई ज्ञान हासिल गर्न घच्घच्याउने र समय सित्तैमा खर्चिन नपर्ने गरी आफू लाभान्वित हुन सकिने कुरा पुस्तक पढ्दैजाँदा पाठक स्वयंले अनुभूति गर्नेछन् ।

यस पुस्तकमा संलग्न सानातिना देखि लिएर अलि लामाखालका सामग्री अनेक स्रोतबाट प्राप्त भएका छन् । आफूलाई सम्झना भएका बुँदाहरु, पुस्तक पढेर, अडियो सीडी प्रवचन सुनेर बटुलेका पाठ्य विषयहरु, देशना र साधनाको माध्यमद्वारा अनुभव गरेर पाएका ज्ञान गुणका कुराहरु अनि विभिन्न पुस्तक पुस्तिका, आलेख, सूत्र सूत्रादि, धम्मपद, तथा अन्य केही ग्रन्थविशेषले समेत यस पुस्तक निर्माणमा सहयोगीको भूमिका निभाएका छन् । तर कुन कहाँबाट कति पेजको कसकोबाट भनेर भन्न सकिने अवस्था क्षीणप्रायः छ । अतः पाद-टिप्पणी दिन सकिरहेको अवस्था पनि छैन । जे होस्, जजसकोबाट साभार पाइएको छ, उहाँहरु साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ । आफैबाट लिखित, रचित र अनुभूत सामाग्रीले पनि यसमा यथोचित ठाउँ ओगटेका छन् । मैले प्राप्त सामग्रीलाई यथोचित संयोजन र सम्पादन गरिदिएको छु ।

पुस्तकलाई 'फूलका गुच्चाहरु' नाउँ दिएको छु । गमलामा फुलेका सुबासित फूलहरु बुद्ध-शिक्षाका बुँदाका रुपमा छन् । गुच्छा बनाएर पाठ्य विषयहरुलाई फूलकोरुपमा सजाइएको छ । यसो गर्दा हुनसक्छ, एउटा गमलामा राखिनुपर्ने अर्कोमा, अर्कोमा राखिनुपर्ने फेरि अर्कोमा परेको होस् । यसलाई सजग पाठकहरुले आफैले जज गरी मिलाई पढ्ने छन् । आसा छ, पाठकवृन्दले द्वेषचित्त नजगाई मैत्रीभाव राखी पुस्तक पढ्ने छन् । मैत्रीभावबाट र पुस्तक अध्ययन गरी डबल पुण्यको भागिदार बन्ने अवसरबाट पाठकवर्गले आफूलाई वन्चित हुन दिने छैनन् भन्ने विश्वास

Downloaded from http://dhamma.digital/

लिइएको छ ।

यस्तो प्रकृतिको पुस्तक अन्यत्र पनि होलान् नहोलान् त्यो सरोकारको विषय होइन । तर पनि यस पुस्तकलाई पाठकवर्गले नौलो र भिन्न पहिचानसहितको पाउने छन् भन्ने मेरो ठम्याइ छ । आफैले लेख्दैआएका वा अनुवाद गर्दैआएका भन्दा यो पुस्तक निर्माणले बढी समय लिएको र बढी झंझट खप्न परेको अनुभव संयोजकको नाताले मैले संगालेको छु ।

आसा छ, यस पुस्तकलाई पाठकवर्गबाट स्वागतयोग्य ठान्नेछन् र अभिरुचिका साथ ग्रहण गरी पढ्नेछन् ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
(संयोजक तथा सम्पादक)

'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म'को अनुलोम क्रममा 'वेदना'बाट तीन बाटाहरु छुट्टिन्छन्

क) तृष्णाको, ख) समाधिको र ग) प्रज्ञाको ।

- तृष्णाको बाटो सँधैं आउ जाउ गर्ने जन्म जरादि दुःखमा होमिने पुरानो बाटो हो । यसले उपादानको गाँठो कसी कर्मभव बन्न दिन्छ र भव-चक्रमा घुमाउँछ ।
- समाधिको बाटो भनेको ब्रम्हलोकतिरको बाटो हो । प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ र पञ्चम ध्यानको माध्यमद्वारा रुप अरुप ब्रम्हलोकमा प्रतिसन्धि दिन्छ ।
- प्रज्ञाको बाटो भनेको निर्वाणको बाटो हो । वेदनालाई अनित्य, दुःख अनात्माको आधारमा यथाभूत अनुभव गरी राग, द्वेष मोहको प्रतिक्रिया नगरी दुःख-वन्धनबाट मुक्त गर्ने काम गर्दछ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको संक्षिप्त जीवनी

जन्म मिति : २००० साल

पिता : तेजराज शाक्य

माता : ज्ञानकुमारी शाक्य

सेवा :

नागबहाल स्वास्थ्य केन्द्रको आफ्नै अध्यक्षतामा २०५१ सालमा संस्थागतरुपमा स्थापित र संस्थापक भएर धेरै वर्ष सेवा र टोलको अनेकौ सामाजिक सेवामा संलग्न ।

शिक्षण पेशा :

२०१७ सालदेखि २०२० सालसम्म गोरखा, आरुघाटमा रहेको भिमोदय माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षण सँगै निमित्त प्रधानाध्यापक रहनु भएको । २०२४ सालदेखी २०२७ सालसम्म सोही स्कुलमा प्रधानाध्यापक रहनु भएको ।

२०२७ साल देखि २०२९ सालसम्म काठमाडौं महेन्द्र प्रौढ स्कुलमा शिक्षक रहनु भएको ।

२०२९ साल देखि २०५८ सालसम्म काठमाडौं परोपकार स्कुलमा शिक्षक र २०५९ साल देखि २०६२ सालसम्म सोही स्कुलमा प्रधानाध्यापक रहनु भएको ।

२०३५ सालमा श्री ५ को सरकार शिक्षा मन्त्रालयबाट राष्ट्रिय्र शिक्षा पुरस्कार प्रदान गर्नु भएको थियो । २०५५ सालमा राजपत्राङ्कित दुतिय श्रेणिमा बढुवा हुनु भएको थियो ।

ध्यान शिविर :

२०३९ सालमा कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का गुरुबाट आनन्दकुटि महाविहारमा सञ्चालित १० दिने ध्यान शिविरमा ध्यान बस्नु भएको । त्यसपछि क्रमस बुढानिलकण्ठको धर्मश्रृण

Downloaded from http://dhamma.digital/

विपश्यना केन्द्रमा सतिपठान ध्यान समेत गरेर ७ वटा शिविर लिनु भएको थियो । नियमितरुपमा बिहान र बेलुकि एक एक घण्टा ध्यान बस्दै आउनु भएको थियो ।

बुद्धधर्म सम्बन्धी धर्मचर्चा र अध्ययन :

बुद्धधर्म सम्बन्धी धेरै पुस्तकहरु उहाँले अध्ययन गर्नुभयो । अध्ययन गरेअनुसार उहाँले दाताहरुको सहयोगमा अहिलेसम्म ४२-४३ वटा बुद्धधर्म सम्बन्धी पुस्तकहरु प्रकाशन गरिसक्नु भएको छ । २०४९ सालमा 'आनापान स्मृति भावना' नामक पहिलो पुस्तक प्रकाशन भएको थियो । यसको अलावा आफ्नै निवासमा धम्महल स्थापना गरी नियमित रुपमा धर्मचर्चा कार्यक्रम समेत संञ्चालन गर्दै आउनु भएको छ ।

किड्नी रोग :

२०६० सालमा उहाँलाई किड्नी रोग लाग्यो । यस रोगबाट ग्रसित भएकोले उहालाई यहाँ एक दुई महिना डाइलासिस गरेर मद्रासको चेनाइ स्थित Madras Medical Mission Hospital मा डा. जर्जी र डा. गोमती द्वारा उहाँको सफलतापूर्वक मृगौला प्रत्यारोपन भएको थियो ।

गतिविधि :

बिभिन्न ठाउँमा धर्मप्रवचन र धम्मसाकच्छा गर्ने । नागबहाल, स्कोप सहकारी संस्था, अक्षयश्वर महाविहार, विश्वशान्ति पुस्तकालय, युवक बौद्ध मण्डल, गुइतबही, बौद्ध नागार्जुन इन्ष्टिच्यूट, धाख्वा परिवार, युवक बौद्ध मण्डल धाडिङ शाखाहरुमा प्रवचन गर्नु भएको छ । यतिमात्र होइन आफ्नै निवासमा सञ्चालित आइतबारीय, सोमबारीय, बुधबारीय र शुक्रबारीय धम्मसाकच्छामा प्रत्यक ६ महिनामा एक पटक बाह्य धम्मसाकच्छा पनि सञ्चालन गर्दै आउनु भएको थियो ।

भ्रमण : भारत, थाइल्याण्ड इत्यादि ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

विषय-सूची

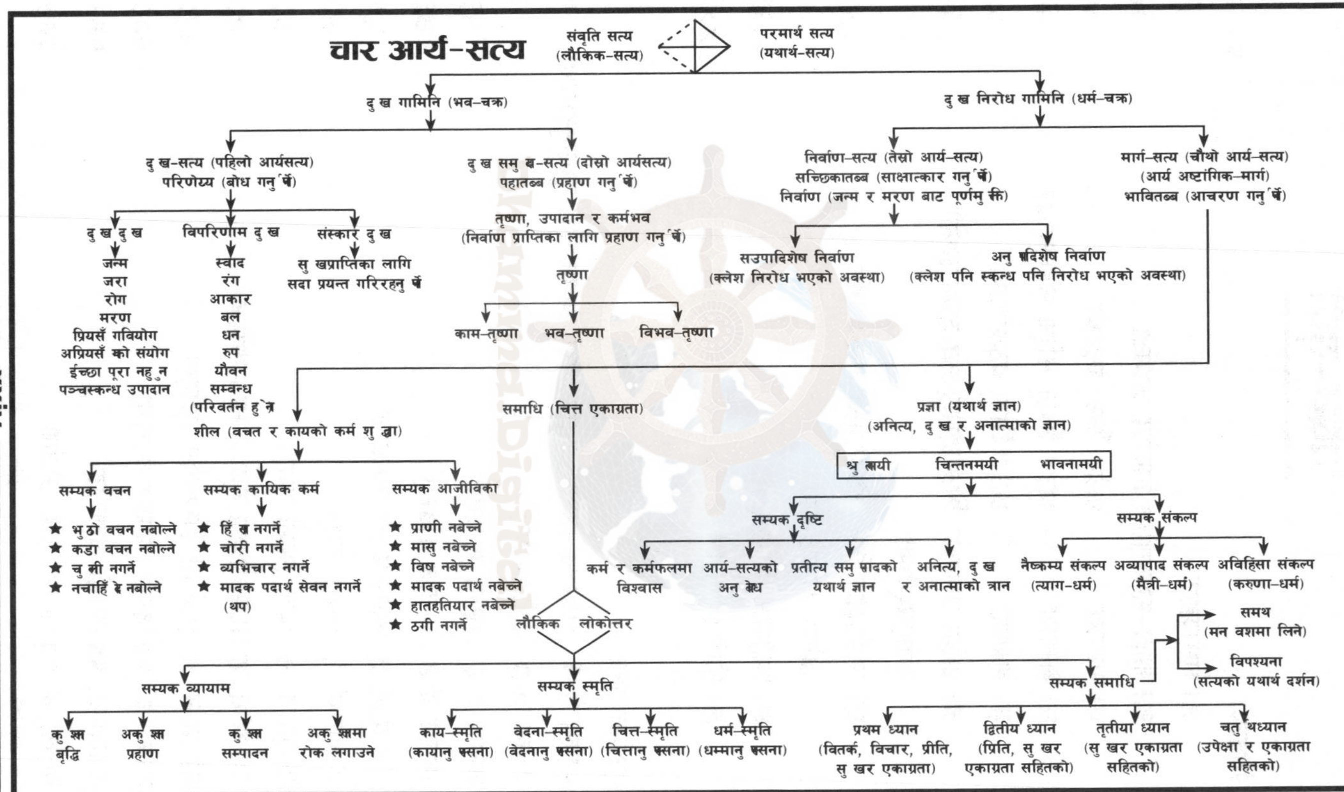
विवरण | पेज नं

क) धर्मोपहार	iii
ख) श्रद्धा-सुमनसहित निर्वाण-कामना	iv
ग) मन्तब्य – श्रद्धेय भिक्षु प्रज्ञाश्री	vi
घ) मन्तब्य – श्रद्धेय भिक्षु भद्दिय महास्थविर	viii
ङ) मन्तब्य – श्रद्धेय भिक्षु पञ्ञासार	xi
च) श्रद्धेय कल्याण मित्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको गुणस्मरणमा	xiii
छ) मार्गदर्शक पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्य प्रति अर्पित श्रद्धाञ्जली	xvi
घ) संयोजकको मन्तव्य	xviii
ङ) दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको संक्षिप्त जीवनी	xxi

पुस्तक भित्र –

गमला नं १ (त्रिरत्न-वन्दना, पूजा, शरणागमन तथा गुणानुस्मरण)	१
गमला नं २ (शील-धर्म)	९
गमला नं ३ (सत्य र धर्म)	१३
गमला नं ४ (ध्यान भावना)	४३
गमला नं. ५ नामरूप (पञ्चस्कन्ध)	५७
गमला नं. ६ (मृत्यु बारे)	७०
गमला नं. ७ (दस दसको समूह)	८२
गमला नं. ८ (धम्मपदका तथा अन्य गाथाहरू)	९०
गमला नं. ९ (विविध स्मरणीय बुँदाहरु)	११०
गमला नं. १० (अन्य फुटकर बुँदाहरु)	१२८
गमला नं. ११ (लामो अनुच्छेद)	१४६
गमला नं. १२ (उपमा तथा उपमेय)	२०७

Downloaded from http://dhamma.digital/



Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं १

त्रिरत्न–वन्दना, पूजा, शरणागमन तथा गुणानुस्मरण

१) 'नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स'

उहाँ अर्हत सम्यकसम्बुद्ध भगवान तथागतलाई वन्दना ! यसको शाब्दिक अर्थ यस प्रकार छ –

१) नमो – वन्दना, नमस्कार ।

२) कसलाई वन्दना ?

३) तस्स – उहाँहरू सबैलाई । उहाँहरूलाई भनेका कस्तालाई?

४) भगवतो – राग, द्वेष र मोहलाई भग्न गरिसक्नुभएका भाग्यवानलाई, भगवानलाई ।

५) अरहतो – लोभ, द्वेष र मोहरूपी क्लेशरुपी आन्तरिक शत्रुहरूलाई पराजय गरिसक्नुभएका अर्हतलाई ।

६) सम्मासम्बुद्धस्स – कुनै गुरूविना आफैले स्वचिन्तन मनन गरी कहिल्यै नसुनिएको नजानिएको सम्यक ज्ञान अनुभूत गरिलिनुभएका उहाँ सम्यकसम्बुद्धलाई ।

७) उहाँहरूलाई अर्थात् उक्त विलक्षण गुणले सुसम्पन्न हुनुभएका तथागतलाई वन्दना अर्थात् नमस्कार भनिंदा यसमा कुनै साम्प्रदायिकता मुछिएको हुँदैन ।

८) अतः सबै नै सम्प्रदायका वा जातिकाले मुक्तकण्ठले उहाँहरूलाई वन्दना गर्दा आपत्ति लाग्नुपर्ने कुनै कारण भेटिंदैन ।

९) यसमा गौतम बुद्ध एकजनालाई मात्र होइन, अन्य दुई चारजना

Downloaded from http://dhamma.digital/

बुद्धलाई मात्र होइन, अहिलेसम्ममा जति पनि बुद्ध भइसकेका हुनुहुन्छ (असंख्य), उहाँहरू सबैलाई वन्दना गरिएको हुन्छ ।

***

२) नमामि बुद्धं ...... को अर्थ –

'नमामि बुद्धं गुणसागरं तं ।
नमामि धम्मं सुगतेन देसितं ।
नमामि संघं मुनिराज सावकं ।'

अर्थ –

'नमामि बुद्धं गुण सागरं तं' भनेको गुणको खानी हुनुभएका उहाँ तथागत सम्यकसम्बुद्धलाई वन्दना (नमस्कार) भनेको हो ।

'नमामि धम्मं सुगतेन देसितं' भनेको उहाँ भगवान बुद्धले देखाउनुभएको मार्ग र सिकाउनुभएको धर्मलाई वन्दना (नमस्कार) भनेको हो ।

'नमामि संघं मुनिराज सावकं' भनेको उहाँ बुद्धले देखाउनुभएको मार्गमा लाग्नुभएका उहाँका श्रावक शिष्यहरूलाई पनि वन्दना (नमस्कार) भनेको हो ।

***

३) अर्को बुद्ध-वन्दना –

'सब्ब बुद्धं नमस्सामि, धम्मञ्च जिनभासितं ।
संघञ्च सीलसम्पन्नो, रत्तनं तयो नमस्तु ते ॥'

अर्थ –

सबै बुद्धहरूलाई वन्दना गर्दछु, उहाँ बुद्धले बताउनुभएको धर्मलाई पनि वन्दना गर्दछु र शीलले सम्पन्न हुनुभएका संघलाई पनि वन्दना गर्दै तीनै रत्नहरूलाई सश्रद्धा वन्दना गर्दछु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) फेरि अर्को –

'वचसा मनसा चेव वन्दामि ते तथागते,
सयने आसने ठाने गमने चापि सब्बदा ॥'

अर्थ –

म मन र वचनले सुत्दा, बस्दा, उभिंदा र हिंड्दा पनि उहाँ तथागत बुद्धलाई वन्दना गर्दछु।

✶✶✶

५) त्रिरत्न गुणानुस्मृति –

बुद्ध-गुण – बुद्ध गुण ९ वटा छन् –

१) ***अरहं*** – संसार-चक्रको आडलाई विनास गरिसक्नुभएका, राग, द्वेष, मोह आदि सबै आन्तरिक शत्रुलाई निर्मूल गरिसक्नुभएका, शरीरले गर्ने वचनले गर्ने र मनले गर्ने पापकर्मबाट विरत हुनुभएका।

२) ***सम्मासम्बुद्धो*** – सम्पूर्ण धर्मलाई विना गुरू पूर्णरूपले आफैले साक्षात्कार गरिलिनुभएका।

३) ***विज्जाचरण सम्पन्नो*** – आठ विद्या र पन्ध्र आचरण गुणबाट सम्पन्न हुनुभएका। ज्ञान र आचरण दुवैले सम्पन्न हुनुभएका।

४) ***सुगतो*** – सत्यको मार्ग अवलम्बन गर्दै अजर अमरको अवस्था निर्वाणमा पुगिसक्नुभएका।

५) ***लोकविदू*** – सत्तलोक, संखारलोक र ओकासलोक भनिने तीनवटै लोकलाई जानिसक्नुभएका।

६) ***अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि*** – देव, मनुष्य, तिर्यकादि प्राणीहरूलाई सम्य र शिक्षित पारी दमन गर्नुभएका।

७) ***सत्था देवमनुस्सान*** – सबै सत्व प्राणीहरू, ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूका गुरू हुनुभएका।

८) ***बुद्धो*** – चतुरार्य सत्यलाई भिन्न, भिन्न प्रकारले विश्लेषण गरी बुझिसक्नुभएका।

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) *भगवा* – सम्पूर्ण क्लेशलाई अर्थात् लोभ, द्वेष र मोहलाई क्षय गरी अनन्त गुणले सम्पन्न भई भगवान हुनुभएका ।

***

६) आठ बिद्या यिनै हुन् –

१) *पुब्बेनिवास विज्जा* – पूर्वजन्म र पुनर्जन्मको कुरा थाहा पाउन सक्ने ज्ञान ।

२) *दिव्यचक्खु विज्जा* – देवताहरूले जस्तै टाढाटाढाका कुरा देख्न सक्ने ज्ञान ।

३) *दिब्यसोत विज्जा* – देवताहरूले जस्तै टाढाटाढाका कुरा सुन्न सक्ने ज्ञान ।

४) *इद्धिविध विज्जा* – अनेक प्रकारको ऋद्धि देखाउन सक्ने ज्ञान ।

५) *चेतोपरिय विज्जा* – अरूका मनका कुरा जान्न सक्ने ज्ञान ।

६) *आसवक्खय विज्जा* – सम्पूर्ण आस्रवलाई निर्मूल गर्न सक्ने अरहत मार्गको ज्ञान ।

७) *मनोमयिद्धि विज्जा* – मनले चिताएका कुरा पूर्ण गर्न सक्ने ज्ञान ।

८) *विपस्सना विज्जा* – नामधर्म र रूपधर्मका अनित्य, दुःख, अनात्मा स्वभावलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिने विपश्यना ज्ञान ।

***

७) पन्ध्र आचरण यिनै हुन् –

१) *शील संवर* – शीललाई संवर (रक्षा) गर्नु ।

२) *इन्द्रिय संवर* – इन्द्रियलाई संवर (नियन्त्रण) गर्नु ।

३) *भोजने मत्तुञ्ञुता* – भोजनको मात्राको ज्ञान हुनु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) जागरियानुयोग – सधैं जागृत अथवा सजगताको अवस्थामा हुनु ।

५) सद्धा – त्रिरत्न तथा कर्म र कर्मफलमा श्रद्धा (विश्वास) गर्नु ।

६) सति – हरेक कार्यमा होस कायम राख्नु अथवा बेहोसी अवस्थामा नहुनु ।

७) हिरी – दुराचरण (नराम्रो काम) गर्नदेखि लाज मान्नु ।

८) ओत्तप्प – दुराचरण (नराम्रो काम) गर्नदेखि डर मान्नु ।

९) बाहुसच्च – बहुश्रुत (धेरै कुराको ज्ञान) हुनु ।

१०) विरिय – कुशल कर्ममा वा यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) वृद्धि गर्नमा प्रयत्नशील हुनु ।

११) पञ्ञा – हरेक कुरामा परमार्थ यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) हुनु ।

१२) पठमज्झान – प्रथम ध्यान वितर्क, विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।

१३) दुतियज्झान – द्वितीय ध्यान - विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।

१४) ततियज्झान – तृतीय ध्यान - प्रिति, सुख, एकाग्रता

१५) चतुत्थज्झान – चतुर्थ ध्यान - सुख, एकाग्रता ।

* * *

८) धर्म-गुण –

धर्म गुण ६ वटा छन् –

१) स्वाक्खातो – आदि, मध्य, अन्तसम्म कल्याण हुने गरी राम्ररी खुलस्तरूपमा व्याख्या गरिएको धर्म ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) सन्दिट्ठिको – आफैले साक्षात्कार गरी लिन सक्ने धर्म ।

३) अकालिको – समय नबित्दै फल दिने धर्म ।

४) एहिपस्सिको – 'आऊ र हेर' भनेर अनुभव गराउन (देखाउन) सकिने धर्म ।

५) ओपनेय्यिको – क्रमिकरूपले आर्यफलमा प्रतिष्ठित गराई निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्म ।

६) पच्चतंवेदितब्बोविञ्ञुहि – विद्वतजनहरूले स्वयं विश्लेषण गरेर, अनुभव गरेर, प्रत्यक्षरूपले बोध गरी हासिल गर्न सकिने धर्म ।

***

९) धर्म-गुण ६ वटालाई यसरी पनि खुलस्त पार्न सकिन्छ –

१) बुद्ध आफैले अभ्यास गरी अनुभव गरिसकेपछि बताउनुभएको धर्म हो यो ।

२) यस धर्मलाई राम्ररी व्यवहारमा प्रयोग गर्न सकिएको खण्डमा यही जन्ममा फल पाउन सकिन्छ र त्यसको प्रभाव देख्न भोग्न सकिन्छ । मरिसकेपछि फल चाख्न पाइएला नि भनी पर्खनै पर्दैन ।

३) फल पाउन धेरै समय पर्खन पर्दैन । यथाशिघ्र फल पाइने धर्म हो यो ।

४) सबैलाई 'यहाँ आएर हेर र अनुभव गर' भनी देखाउन सकिने धर्म हो यो । अतः यो सार्वजनीन धर्म हो ।

५) एकपछि अर्को मार्गफल प्राप्त गराउँदै दुःख-मुक्ति मार्गमा लाने धर्म हो यो ।

६) बुद्धिमान व्यक्ति आफैले अभ्यास गरी बुझ्न सक्ने धर्म हो यो ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

१०) संघ-गुण –

संघ गुण ९ वटा छन् –

१) सुप्पटिपन्नो – उपदेश गरिएअनुसार आचरण गर्नुहुने ।

२) उजुप्पटिपन्नो – राम्रो, सिधा आचरण गर्नुहुने ।

३) ञायप्पटिपन्नो – प्रज्ञाज्ञानले सहित भई आचरण गर्नुहुने ।

४) सामीचिपटिपन्नो – उचित मार्गगामी भई आचरण गर्नुहुने ।

५) आहुनेय्यो – आह्वान (निमन्त्रणा) गर्न योग्य ।

६) पाहुनेय्यो – अतिथि, पाहुना सत्कार गर्न योग्य ।

७) दक्खिणेय्यो – दान/उपहार दिन योग्य ।

८) अञ्जली करणीयो – हात जोडेर वन्दना गर्न योग्य ।

९) अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्स – ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूको लागि तुलना गर्नै नसकिने गरी पुण्यको बिउ रोप्न उत्तम खेतसमान हुनुहन्छ ।

***

११) धर्माचरणद्वारा त्रिरत्न पूजा –

इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।

अर्थ –

यसरी धर्म र अनुधर्मको धारण पालनद्वारा म बुद्धको पूजा गर्दछु ।
यसरी धर्म र अनुधर्मको धारण पालनद्वारा म धर्मको पूजा गर्दछु ।
यसरी धर्म र अनुधर्मको धारण पालनद्वारा म संघको पूजा गर्दछु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

१२) ***यानिध भूतानि समागतानि, भुम्मानिवानिव अन्तलिक्खे,***
तथागतं देव मनुस्स पूजितं, बुद्धं नमस्साम सुवत्थि होतु ।

यानिध भूतानि समागतानि, भुम्मानिवानिव अन्तलिक्खे,
तथागतं देव मनुस्स पूजितं, धम्मं नमस्साम सुवत्थि होतु ।

यानिध भूतानि समागतानि, भुम्मानिवानिव अन्तलिक्खे,
तथागतं देव मनुस्स पूजितं, संघं नमस्साम सुवत्थि होतु ।

अर्थ –

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका सत्वप्राणीहरू तथा भूमिमा वा अन्तरिक्षमा रहेका प्राणीहरूले देव मनुष्यद्वारा पूजित तथागत बुद्धलाई म पनि वन्दना गर्दछु । यसको आनुभावले हाम्रो स्वस्ति कल्याण होस् ।

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका सत्वप्राणीहरू तथा भूमिमा वा अन्तरिक्षमा रहेका प्राणीहरूले देव मनुष्यद्वारा पूजित तथागतद्वारा उपदेशित धर्मलाई पनि वन्दना गर्दछु । यसको आनुभावले हाम्रो स्वस्ति कल्याण होस् ।

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका सत्वप्राणीहरू तथा भूमिमा वा अन्तरिक्षमा रहेका प्राणीहरूले देव मनुष्यद्वारा पूजित तथागतद्वारा उपदेशित धर्मलाई अभ्यास आचरण गर्दै मार्गमा लम्किरहेका संघलाई पनि वन्दना गर्दछु । यसको आनुभावले हाम्रो स्वस्ति कल्याण होस् ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं २

शील-धर्म

शील के हो ?

शरीर र वचनले आफ्नो र अर्काको कल्याणको लागि गरिने आचरण शील हो । शील भनेको सम्यक आचरण हो जसद्वारा आफ्नो पनि अर्काको पनि भलो हुन्छ । शील धर्मको आधारशीला हो । शीलको जगमा समाधि, समाधिको जगमा प्रज्ञा र प्रज्ञाको जगमा निर्वाणगामी हुन सकिने हुनाले शील विना निर्वाणको साक्षात्कार सम्भव छैन ।

१) पञ्चशील –

१) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

मैले प्राणीघात नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।

२) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

मैले चोरी नगर्ने (नदिइकन नलिने) शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

३) कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

मैले परस्त्री/परपुरूष गमन नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

४) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

मैले झुठ नबोल्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) सुरामेरय मज्जप्पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

मैले रक्सी, जाँड आदि नशालु पदार्थ नलिने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

***

२) अष्टशील

(सुरूका ५ शील माथिका जस्तै हुन् र अर्थ पनि उही हुन्, अन्य तीनको अर्थ प्रस्तुत छ)

१) 'पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

२) 'अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

३) 'अब्रम्हचरिया वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

४) 'मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

५) 'सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

६) 'विकालभोजना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

मैले विकाल (१२ बजेपछि) भोजन नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

७) नच्चगीतवादित विसूकदस्सना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

मैले नाच, गान, बाद्य वादन नगर्ने र मेला तमासा नहेर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

८) 'मालागन्धविलेपन धारणमण्डन विभूसनट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'

मैले माला नलाउने, सुगन्ध लेपन नगर्ने एवं शरीर-श्रृङ्गारको आभूषण-वस्तु धारण नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) दसशील (माथिको अष्टशीलमा यी दुई शील थप्ने) –

९) ***'उच्चासयन-महासयना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'***

मैले उच्च र मोटो शय्यामा नसुत्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालना गर्दछु ।

१०) ***'जातरूप-रजत पटिग्गण्हा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।'***

म सुन, चाँदी, रुपियाँ पैसा ग्रहण नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसंग पालन गर्दछु ।

***

४) संवरशील –

संवरशील पाँच प्रकारका हुन्छन् –

क) प्रातिमोक्ष–संवर, ख) स्मृति-संवर, ग) ज्ञान-संवर,

घ) क्षान्ति-संवर, ङ) वीर्य-संवर ।

***

५) चार पारिशुद्ध-शील –

क) प्रातिमोक्ष-संवर शील –

प्रातिमोक्ष-शील भनेको शिक्षापद-शील हो । शिक्षापदमा लिप्त भई आचरण सम्पन्न हुनु, त्रिदोषबाट बच्नु प्रातिमोक्ष-संवर-शील हो ।

ख) इन्द्रिय-संवर-शील –

रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शले छुँदा मनले स्वभाव धर्मलाई जानेर इन्द्रियलाई वशमा राख्नु इन्द्रिय-संवर-शील हो ।

ग) आजीव-पारिशुद्धि-शील –

ठगेर, चोरेर, झूठ बोलेर, ढाँटेर आफ्नो दुनो सोझ्याउने मनसायले गरिने मिथ्या आजीविका त्यागेर शुद्ध आजीविका लिनु आजीव-पारिशुद्धि-शील हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

घ) प्रत्यय-सन्निश्रित-शील –

भिक्षुहरूलाई नभई नहुने चार प्रत्यय जस्तै चीवर, पिण्डपात्र, शयनासन, ग्लान प्रत्यय भैषज्यलाई ठीकठीक मात्रालाई जानेर सेवन गर्नु प्रत्यय-सन्निश्रित-शील हो ।

प्रातिमोक्ष-संवर-शीललाई श्रद्धाले, इन्द्रिय-संवर-शीललाई स्मृतिले, आजीव-पारिशुद्धि-शीललाई वीर्यले र प्रत्यय-सन्निश्रित-शीललाई प्रज्ञाले ठीक प्रकारले पूर्ण गर्नुपर्दछ ।

***

६) पञ्चशील पालन गर्ने ३ तरिका –

क) समादान विरति –

भिक्षुहरूकहाँ वा सज्जन कल्याणमित्रकहाँ गएर शील लिने ।

ख) सम्पत विरति –

कसैसँग शील नलिइकन आफै दुष्शील कर्मबाट बचेर बस्ने ।

ग) समुच्छेद विरति –

चित्तमल हटाउने लक्ष्य लिई पालन गर्ने । स्रोतापति मार्गफल प्राप्त हुने गरी पालन गर्ने ।

***

७) वारित्र र चारित्र शील –

काय वाक दुश्चरित्रलाई त्याग्नु वा त्यसबाट टाढा रहनुलाई **'वारित्र शील'** भनिन्छ । काय वाक सुचरित्र कर्म गरेर आचरणमा ल्याउने शीललाई **'चारित्र शील'** भनिन्छ ।

***

८) शीलमा आउने तीनवटा मार्गाङ्गलाई बुझौं –

१) सम्मावाचा – आफू र अरूलाई हित हुने कुरा गर्नु ।

२) सम्माकम्मन्ता – आफू र अरूलाई दुःख नहुने कर्म गर्नु ।

३) सम्माआजीव – कसैलाई नठगिकन न्यायपूर्वक जीविका चलाउनु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं ३

सत्य र धर्म

१) चार आर्य-सत्य

चार आर्य-सत्य भनेका यिनै हुन् –

क) ***दुक्ख अरिय सच्च।***

दुःख आर्य-सत्य। दुःख छ, यो सत्य हो।

ख) ***दुक्ख समुदय अरिय सच्च।***

दुःख समुदय आर्य-सत्य। दुःखको कारण छ, यो पनि सत्य हो।

ग) ***दुक्ख निरोध अरिय सच्च।***

दुःख निरोध आर्य-सत्य। दुःख-मुक्तिको अवस्था छ, यो पनि सत्य हो।

घ) ***दुक्ख निरोध गामिनी पटिपदा अरिय सच्च।***

दुःख निरोधतिर लैजाने मार्ग आर्य-सत्य। दुःख मुक्तिको मार्ग (उपाय) छ, यो पनि सत्य हो।

✶✶✶

२) चार आर्य-सत्यलाई यसरी पनि बुझ्दा हुन्छ –

क) जहाँसम्म प्राणधारी जीवको बास छ, त्यहाँसम्म दुःखको उपस्थिति छ भन्ने पहिलो आर्य-सत्य हो।

ख) ती दुःखका कारणहरू छन् भन्ने दोस्रो आर्य-सत्य हो।

ग) ती दुःखका कारणरूलाई निमित्यान्न पारी अजरता र

Downloaded from http://dhamma.digital/

अमरताको स्थितिमा पुगी सम्पूर्ण दुःखको भारी बिसाउने चौतारी छ भन्ने तेस्रो आर्य-सत्य हो र

घ) त्यो अजरता र अमरताको स्थितिलाई साक्षात्कार गर्ने उपाय वा मार्ग पनि छन् भन्ने चौथो आर्य-सत्य हो ।

***

३) दुःख आर्य-सत्य (दुःख-सत्य)

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ –

इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख अरिय सच्चं ।
जातिपि दुक्खा जरापि दुक्खा मरणंपि दुक्खं
सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासापि दुक्खा
अप्पियो सम्पयोगो दुक्खो पियेहि विप्पयोगो दुक्खो
यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं
सङ्खितेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।'

यसको अर्थ हो -

'हे भिक्षुहरू, यही दुःख आर्य-सत्य हो ।
जन्म हुनु दुःख, व्याधि हुनु दुःख, बुढाबुढी हुनु दुःख,
मर्नु पर्ने दुःख, विलाप गरी रूनु कराउनुपर्ने दुःख,
मन नपर्नेसँग बस्नुपर्ने दुःख, मन पर्नेसित बस्न नपाउनु दुःख,
इच्छा गरेको नपुग्नु दुःख । संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा पञ्च
उपादानयुक्त शरीर धारण गर्नुपर्नु नै दुःख हो ।'

***

४) दुःख समुदय आर्य-सत्य (कारण-सत्य)

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ –

'इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख समुदय अरिय सच्चं
यायं तण्हा पोनब्भविका नन्दिराग सहगता
तत्र-तत्राभिनन्दिनी सेय्यथीदं – कामतण्हा, भवतण्हा,
विभवतण्हा ।'

Downloaded from http://dhamma.digital/

यसको अर्थ हो -

"हे भिक्षुहरू (साधकहरू), यो दुःख समुदय आर्य-सत्य हो। दुःखको मूल कारण तृष्णा हो। यसले नै हामीलाई बारम्बार जन्म दिने गर्दछ। जुनजुन भवमा जन्म लिन्छ, त्यहीत्यही भवमा रमाउने हुन्छ। यसैले हाम्रो मनलाई बिषयतर्फ आकर्षित गर्दछ। उत्पन्न भएको विषयप्रति अनुराग बढाईदिन्छ। तृष्णा तीन प्रकारका छन् – कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा।

★★★

५) तीन प्रकारको तृष्णा –

(क) काम-तृष्णा –

रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा टाँसिई तिनबाट अलग्ग हुन नसकी तत्तत् विषयप्रति आसक्त हुनु नै काम-तृष्णा हो। धनसम्पत्ति, घरखेत, छोराछोरी सन्तान आदि भौतिक सुख साधन जुटाउन र यश कीर्तिको निम्ति रातोदिन जोतिनु काम-तृष्णाको लक्षण हो। संक्षेपमा भन्नुपर्दा इन्द्रिय सुखप्रति आसक्त हुनु काम-तृष्णा हो।

(ख) भव-तृष्णा –

आफ्नो अस्तित्व जोगाइराख्ने इच्छा वा बाँचिरहने लालसा नै भव-तृष्णा हो। 'म बाँची राखुँ। मरे पनि फेरिफेरि जन्मी रहूँ। 'म' भन्ने रहिरहोस्, म रही रहूँ' भन्ने इच्छा नै पुनर्जन्मको निर्माता हो। यसैलाई भव-तृष्णा भनिन्छ। यसले नै संसार-चक्र घुमाउँछ। माथिको भूमिमा जन्म लिन पाऊँ, यसभन्दा ठूल-ठूला सुखभोग गर्न पाइरहोस् भनेर देवलोक वा ब्रम्हलोकमा जन्म लिन लालयित हुनु पनि भव-तृष्णा नै हो।

(ग) विभव-तृष्णा –

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

Downloaded from http://dhamma.digital/

सिद्धान्त यो तृष्णा भएको व्यक्तिले अपनाएको हुन्छ। यो तृष्णामा लिप्त व्यक्तिमा लाज, शर्म र धर्म केही हुँदैन। यही एउटा जन्म हो भनेर यस जीवनलाई खेर फाली वरत्र र परत्र दुवै बिगारी तदनुसार कर्म गर्नु पनि विभव-तृष्णा हो।

✶✶✶

६) तृष्णाको उपमा –

क) घाउको पीप निस्केझैं, निरन्तर पीप बगिरहन्छ।

ख) लुतोझैं, जति कन्याए पनि झन कन्याउन मन लाग्छ।

ग) झिलिमिली कात्रोझैं, घुणित भए पनि ओडिरहेको हुन्छ।

घ) समुद्रको पानीझैं, जति पियो त्यति प्यास बढ्छ।

ङ) क्षितिजलाई पक्रन दौडेझैं, जति दौड लगाए पनि भेट्टिंदैन।

च) मृग-मरीचिकाझैं, जति पछ्याए पनि फेला पार्न सकिंदैन।

छ) फुटबलझैं, जति जोडले बजार्‍यो त्यति माथि उफ्रिन्छ।

ज) स्प्रिङ्झैं, जति थिचिराख्यो त्यति उफ्रन बल गर्छ।

झ) पुल्पुल्याएको बच्चाझैं, जति वास्ता गर्‍यो त्यति मात्तिन्छ।

✶✶✶

७) कुन तृष्णा होइन, कुन तृष्णा हो ?

क) भोक शान्त पार्न खाना चाहिन्छ, त्यो तृष्णा होइन तर स्वादको लागि खानु तृष्णा हो।

ख) प्यास मेट्न पानी चाहिन्छ, त्यो तृष्णा होइन तर थरीथरीको पेय पदार्थ पिउनु तृष्णा हो।

ग) प्रतिकूल मौसमबाट बच्न लुगा चाहिन्छ, त्यो तृष्णा होइन तर फेशनको लागि विभिन्न रङ्ग र छाँटका लुगा लाउनु तृष्णा हो।

घ) खुट्टा सुरक्षित पार्न जुत्ता चाहिन्छ, त्यो तृष्णा होइन तर डिजाइन डिजाइनका जुत्ता फेरी फेरी लगाउनु तृष्णा हो।

ङ) गृहस्थका लागि आवश्यक व्यावहारिक धर्म चाहिन्छ, त्यो

Downloaded from http://dhamma.digital/

तृष्णा होइन तर मनोरञ्जनको लागि भड्किलो हुनु तृष्णा हो ।

च) ओट लाग्न र आफूलाई बचाउ गर्न एउटा घर चाहिन्छ तर एकभन्दा बढी घर र साजसज्जासहितको घरको चाहना गर्नु तृष्णा हो ।

त्यसैले आवश्यकता पूर्ति (need) तृष्णा होइन तर इन्द्रिय सुखको पछ्याडी दौड्नु (greed) तृष्णा हो ।

★★★

८) दुःख निरोध आर्य-सत्य (निरोध-सत्य) –

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ –

'यदं खो पन भिक्खवे दुःख निरोध अरिय सच्चं ।
यो तस्सामेव तण्हाय असेस-विराग निरोधो
चागो पटिनिस्सगो मुत्ति अनालयो ।'

यसको अर्थ हो –

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

★★★

९) निर्वाणबारे लघु जानकारी –

- यो विमुक्तिको अवस्था हो, 'निर्वाण' हो ।
- यो इन्द्रियातीत एवं भवातीत अवस्था हो ।
- 'नि' को अर्थ 'निस्सरण' र 'वान' को अर्थ 'तृष्णा' हो । यसको संयुक्त अर्थ तृष्णाबाट पूर्णतया निवृत भएको अवस्था हो ।
- 'निर्वाण भनेको पञ्चस्कन्धबाहिर (बहिद्धा) मात्रै भेटिन्छ ।
- पञ्चस्कन्धभित्र अमृतको रसास्वादन हुँदैन । यसको रस एउटै

Downloaded from http://dhamma.digital/

हुन्छ ।

- यसमा स्थूल र सूक्ष्म भन्ने भेद हुँदैन । यो सूक्ष्मातिसूक्ष्म मात्र हो ।
- 'निर्वाण' थरी थरीको हुँदैन । यो एउटै मात्र हो । यसको भेद र तुलना हुँदैन ।
- यो तीनै कालबाट मुक्त छ ।
- यो परम सुखको अवस्था हो । योभन्दा ठूलो सुख अरू कुनै छैन । त्यसैले भनिएको पनि छ – *'नत्थि सन्ति समो सुखो'* अर्थात शान्ति वा निर्वाणजस्तो सुख अरू छैन । त्यसैले पनि अर्को ठाउँ भनिएको छ – *'निब्बाणं परमं सुखं'* ।

★★★

१०) निर्वाणको परिभाषा –

१) निर्वाण नामरूपको निरोध हो । नामरूप रहेसम्म निरोध भन्ने हुँदैन ।

२ निर्वाणमा दुःखरूपी आगो पछि फेरि बल्दै नबल्ने गरी निभेर जान्छ ।

३) प्रत्येकको हेतु हुन्छ तर निर्वाणको हेतु-प्रत्यय हुँदैन । निर्वाण त अजात, अभूत स्थिति हो ।

४) निर्वाण उत्पन्न र विनास नभइकन रहने एक धर्म हो । अरू सबै उत्पत्ति विनास हुन्छन् ।

५) निर्वाण उत्पत्तिविना भएको धातु हो । अतः यसको विनास हुँदैन । विना उत्पत्ति रहेको पदार्थ विनास पनि हुँदैन ।

६) आकास धातु पनि विनाउत्पत्ति रहेको एक पदार्थ हो । आकासलाई यतिबेलादेखि भएको भनेर भन्न सकिन्नँ । विना उत्पत्ति रहेको आकासभैँ निर्वाण पनि विना उत्पत्ति सदा रहने धातु हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ ।

७) तर निर्वाण आकासभैँ शून्य छैन । टेबलजस्तो प्रज्ञप्ति पनि होइन । त्यो त एक प्रकारको परमार्थ धर्म हो । निर्वाण

Downloaded from http://dhamma.digital/

धातुमा कुनै प्रकारको क्लेश हुँदैन । निर्वाण धातु त आनुभावयुक्त एक परमार्थ धर्म हो ।

✶✶✶

११) निर्वाणको विशेषता –

निर्वाणलाई सम्झाउन यसको गुण र विशेषताअनुरूप धेरै शब्दहरू प्रयोग गरिएका छन् । ती मध्ये केहीलाई जानकारीको लागि तल दिइएका छन् –

१) ***अमत*** (अमृत)	=	कहिल्यै नाश नहुने, अविनाशी स्वभाव भएको ।
२) ***असंखत*** (असंस्कृत)	=	नबनाइएको, बन्न नसकिने ।
३) ***परमं सुख***	=	दुःख रत्ति पनि नभएको, अक्ष्यय सुख ।
४) ***अनिमित्तं***	=	आकार प्रकार रंग रूप केही नभएको ।
५) ***अनुत्पाद***	=	उत्पन्न नै नहुने वा उत्पन्न नभएको ।
६) ***नित्य***	=	उत्पत्ति-स्थिति-भंग नहुने, सदा त्यस्तै रहने वा नबदलिने स्वभाव भएको ।
७) ***अरूप***	=	रूप-स्वभाव शून्य भएको । हेर्न देख्न नसकिने ।
८) ***अप्रणिहित***	=	प्रार्थना वा चाप्लुसीबाट प्राप्त नहुने वा हुन नसकिने ।
९) ***विराग***	=	वैरागयुक्त, राग-लिप्सा नभएको ।
१०) ***अवेदयितव्य***	=	आलम्बनरहित, संवेदना अनुभव गर्न नसकिने वा अनुभव नहुने ।
११) ***अपरिमेय***	=	दाँज्न नसकिने, अतुलनीय ।
१२) ***अभेद्य***	=	टुक्रा गरी हेर्न नसकिने वा टुका पार्न नहुने ।
१३) ***निर्वाण***	=	राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त रहेको, तृष्णारहित सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त अवस्था ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१४) ***अजरामरण***	=	उत्पत्ति र विनाश नहुने ।
१५) ***निष्प्रपञ्च***	=	सबै प्रपञ्च अथवा तारतम्यबाट मुक्त ।
१६) ***सुञ्ञतं***	=	क्लेशसितै रूपस्कन्ध र नामस्कन्ध पनि शून्य भएको अवस्था ।
१७) ***केवलं***	=	दुईटा या दुईथरी भन्ने नभएको, एउटा मात्रै वा एकथरी मात्रै भएको अवस्था ।
१८) ***शुभ***	=	अत्यन्त कल्याणकारी, मंगलकारी अवस्था ।
१९) ***निरोध***	=	सबै इच्छा, आकांक्षा, मिथ्यादृटि, अज्ञानता समाप्त भइसकेको अवस्था ।
२०) ***तण्हंखय***	=	सम्पूर्ण तृष्णा क्षय भइसकेको अवस्था ।
२१) ***सन्ति***	=	एकनासले शान्ति दिने, अक्षय सुखको अवस्था ।

इत्यादि .... इत्यादि ....

★★★

१२) निर्वाण खास दुई चरणका हुन्छन् –

निर्वाणका दुई चरण छन् - सोपादिशेष निर्वाण र अनुपादिशेष निर्वाण । शरीर बाँकी छ तर सम्पूर्ण क्लेश (चित्तमल वा विकार) नास भइसकेको चरणलाई *'सोादिशेष निर्वाण'* भनिन्छ । उदाहरणको लागि भगवान बुद्धले ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व लाभ गर्नुभएपछि उहाँमा रहेका सम्पूर्ण क्लेश निखिसकेको थियो ।

शरीर पनि क्लेश पनि नास भइसकेको चरणलाई *'अनुपादिशेष निर्वाण'* भनिन्छ । उदाहणको लागि भगवान बुद्ध ८० वर्षको उमेरमा कुसिनगरमा देह त्याग गर्नुभयो । क्लेश त पहिले नै नास भइसकेको थियो, अब शरीर पनि रहेन । यसलाई 'महापरिनिर्वाण' वा 'परिनिर्वाण' पनि भनिन्छ ।

समय समयमा अलि अलि गर्दै चित्तमल निखार्नुलाई 'खणिक निब्बान' भनिएको छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१३) दुःख निरोध गामिनि प्रतिपदा आर्य–सत्य (मार्ग–सत्य) –

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ –

'इदं खो पन भिक्खवे,
दुक्ख निरोधगमिनी पटिपदा अरिय सच्चं ।
अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो, सय्यथीदं –
सम्मादिट्ठी सम्मासंङ्कप्पो सम्मावाचा सम्माकमन्तो
सम्माआजीवो सम्मावायामो सम्मासति
सम्मासमाधि ॥'

यसको अर्थ हो –

'हे भिक्षुहरू (साधकहरू) हो, यो दुःख निरोधतिर लैजाने आर्य मार्ग–सत्य हो । यही नै आर्य अष्टांगिक मार्ग अर्थात आठ अङ्गले संयुक्त मार्ग हो । ती आठ अङ्ग के के हुन् भने सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्याायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

★★★

१४) सम्यक मार्गाङ्ग ८ यिनै हुन् –

१) सम्यक दृष्टि, (कल्याणकारी धारणा)
२) सम्यक संकल्प, (कल्याणकारी सोच विचार)
३) सम्यक वचन, (कल्याणकारी बोलिवचन)
४) सम्यक कर्मान्त, (कल्याणकारी कायिक कर्म)
५) सम्यक आजीविका, (कल्याणकारी व्यवसाय)
६) सम्यक व्यायाम, (कल्याणकारी कोशिस, प्रयत्न)
७) सम्यक स्मृति र (कल्याणकारी होस, सजगता)
८) सम्यक समाधि । (कल्याणकारी एकाग्रता)

यी आठ मार्गाङ्गलाई तीन स्कन्धमा विभक्त गर्न सकिन्छ –

क) शीलस्कन्धमा –

३) सम्यक वचन,
४) सम्यक कर्मान्त र

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) सम्यक आजीविका ।

ख) समाधिस्कन्धमा –

६) सम्यक व्यायाम,

७) सम्यक स्मृति र

८) सम्यक समाधि ।

ग) प्रज्ञास्कन्धमा –

१) सम्यक दृष्टि र

२) सम्यक संकल्प ।

✶✶✶

१५) मिथ्या मार्गमा यी ४ लाई लिन सकिन्छ –

१) मिथ्या दृष्टि (गलत बुझाइ),

२) मिथ्या संकल्प (गलतमा चिन्तन),

३) मिथ्या व्यायाम (गलतमा कोसिस) र

४) मिथ्या समाधि (गलतमा एकाग्रता) ।

✶✶✶

१६) चार आर्य-सत्यभित्रै दुःख-चक्र र धर्म-चक्र –

१) दुःख-सत्य – सबै प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू ।

२) दुःख समुदय-सत्य – दुःख उत्पति हुने कारण ।

(यी दुईले दुःख-चक्र प्रवर्तन गराउँछन्)

३) दुःख निरोध-सत्य – दुःख मुक्ति (निर्वाण)

४) दुःख निरोध मार्ग-सत्य – दुःख मुक्तिको उपाय ।

(यी दुईले धर्म-चक्र प्रवर्तन गराउँछन्)

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

१७) चार प्रकारले कोसिस गर्नुपर्छ –

१) अकुशल कर्म गर्दै नगर्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।

२) गरिसकेका अकुशल कर्मलाई बिर्सने वा मेटाउने कोसिस गर्नुपर्छ ।

३) नगरिसकेका कुशल कर्मलाई उत्पन्न गर्न र सम्पन्न गर्न कोसिस गर्नुपर्छ ।

४) गरिसकेका कुशल कर्मलाई फैलाउने वा बारम्बार गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।

* * *

१८) चार आर्य-सत्यको सारांश प्रस्तुत छ –

(क) पहिलो आर्य-सत्य = दुःख छ – **'परिणेय्य'** ।
सम्झन, बुझ्न, थाहा पाउन र स्वीकार गर्न योग्य ।

(ख) दोस्रो आर्य-सत्य = दुःखको कारण छ – **'पहातब्ब'** ।
तृष्णालाई फोहार मिल्काएझैँ त्याग्न योग्य ।

(ग) तेस्रो आर्य-सत्य = दुःख निरोधको अवस्था छ – **'सच्छिकातब्ब'** ।
निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न योग्य ।

(घ) चौथो आर्य-सत्य = दुःख निरोधको मार्ग छ – **'भावेतब्ब'** ।
अष्टाङ्गिक-मार्गलाई अभ्यास गर्न योग्य ।

* * *

१९) आर्य सत्यमा १६ प्रकारको अर्थ स्वभाव –

१) <u>दुक्खस्स</u> पीलनट्ठो, संखतट्ठो,
सन्तापट्ठो, विपरिणामट्ठो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) *<u>समुदयस्स</u> आयूहाट्ठो, निदानट्ठो,*
संयोगट्ठो, पलिबोधट्ठो ।

३) *<u>निरोधस्स</u> निस्सरणट्ठो, पविवेकट्ठो,*
अमतट्ठो, असंखतट्ठो ।

४) *<u>मग्गस्स</u> नियुयानट्ठो, हेतुट्ठो,*
दस्सनट्ठो, अधिपतेय्यट्ठो ।

दुःखमा –

पीलनट्ठो – दुःख कष्ट दिने स्वभाव ।

संखतट्ठो – बारम्बार सुरक्षाको लागि निर्माण गर्ने स्वभाव ।

सन्तापट्ठो – लगातार ताप दिने, सन्तापित गर्ने स्वभाव ।

विपरिणामट्ठो – विपरित भई विनास हुने स्वभाव ।

समुदयमा –

आयूहनट्ठो – दुःख-वस्तु, दुःख-कृत्यलाई जम्मा गर्ने स्वभाव ।

निदानट्ठो – दुःख-वस्तु, दुःख-कृत्यलाई निरन्तर धारण गर्ने स्वभाव ।

संयोगट्ठो – दुःख-वस्तु, दुःख-कृत्यसँग बलियोसित टाँसिरहने स्वभाव ।

पलिबोधट्ठो – दुःख-कृत्यबाट मुक्त हुन नसक्ने गरी वाधा दिने स्वभाव ।

निरोधमा –

निस्सरणट्ठो – दुःख निरोध भई दुःख-चक्रबाट मुक्त हुने स्वभाव ।

पविवेकट्ठो – वाधक तत्वबाट अलग हुने स्वभाव ।

अमतट्ठो – अविनासी स्वभाव ।

असंखतट्ठो – अब निर्माण नै नहुने स्वभाव ।

मार्गमा –

नियुयानट्ठो – संसार-चक्रबाट निष्क्रमण गर्ने कारण भएको स्वभाव ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

हेतुट्ठो – शुद्ध गुणधर्म समूहलाई स्थिर गरी अभिवृद्धि गर्ने स्वभाव ।

दस्सनट्ठो – चार आर्य-सत्य धर्मलाई अवबोध गर्न सक्ने स्वभाव ।

अधिपतेय्यट्ठो – तीनवटै तृष्णाबाट मुक्त भई आफ्नो मालिक आफै हुन सक्ने स्वभाव ।

* * *

२०) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म (अनुलोम) (हेतुफल सिद्धान्त) –

अविज्जा पच्चया संखारा,
संखारापच्चया विञ्ञाणं,
विञ्ञाणपच्चया नामरूपं,
नामरूपपच्चया सलायतनं,
सलायतनपच्चया फस्सो,
फस्सपच्चया वेदना,
वेदनापच्चया तण्हा,
तण्हापच्चया उपादानं,
उपादानपच्चया भवो,
भवपच्चया जाति,
जातिपच्चया जरा-मरण-सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्स उपायासा सम्भवन्ति ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स समुदयो होति ।

शाब्दिक अर्थ –

अविज्जा – अविद्या, दुःख, दुःखको उत्पत्ति र विनासको यथार्थ ज्ञान नहुनु ।

संखारा – संस्कार(कर्म) – पुण्य, अपुण्य र आनिञ्जाभि संस्कार बन्नु ।

विञ्ञाण – प्रतिसन्धि चित्त, मातृ गर्भमा पूर्वकर्म हेतु प्रवेश हुनु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

नामरूप – नामरूप, चित्त र शरीरको समागम हुनु ।

सलायतन – ६ आयतन – आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय र मन । बाहिरी ६ आयतन – रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श्य पदार्थ र धर्म ।

फस्सो – भित्री ६ आयतनसँग बाहिरी ६ आयतनको स्पर्श हुनु ।

वेदना – ती दुईको स्पर्श हुँदा सुखद्, दुःखद् वा बीचको संवेदनाको अनुभव हुनु ।

तण्हा – सुखद्मा लोभ, दुःखद्मा द्वेष र बीचकोमा मोह उत्पन्न हुनु ।

उपादान – ती संवेदनामा छुट्टिनै नसक्ने गरी कसिलो आसक्ति हुनु ।

भव – जन्म लिन जाने ठाउँ वा स्थिति निर्धारण हुनु ।

जाति – जन्म हुनु,

जरा-मरण – बुढाबुढी हुनु र अन्तमा मर्नु ।

सोक – मन सन्तापित हुनु (आफन्त मरेर वा सुख ऐश्वर्यको विनास भएर),

परिदेव – रूनु विलाप गर्नु,

दुक्ख – शारीरिक दुःख । आउनु जानु, काममा खटिनु, रोग हुनु, अभावमा पर्नु, दण्डित हुनु, पिटाइ खानु, घाउ खटिरा आउनु ईत्यादि ।

दौर्मनस्स – मानसिक दुःख । दुःखानुभूति, सुखचैन नहुनु, दिक्क लाग्नु, पीर पर्नु, मन कुण्ठित हुनु, आफूसँग भएकोमा सन्तुष्ट नहुनु, नभएको मन पर्नु, लोक धर्मबाट आउने दुःख इत्यादि ।

उपायास – आफन्त, सुख ऐश्वर्य गुमेर दुःख वेदना सहन नसकी मुर्छा परी ढल्न पुग्नु उपायास हो ।

शोक, परिदेव र उपायासको उदाहरण –

Downloaded from http://dhamma.digital/

क) शोक – तेल भकभकी उम्लेको अवस्थाजस्तो ।

ख) परिदेव – तेल उम्ली भाँडोबाट झरेको अवस्थाजस्तो ।

ग) उपायास – तेल सबै सुकी भाँडो पूरै तातिएको अवस्थाजस्तो ।

वेदनामा समता राखी जस्ताको तस्तै संवेदनाको अनुभूति गरी राग र द्वेषको प्रतिक्रिया रोक्न सके दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणतिर पाइला चाल्न सकिन्छ ।

***

२१) अविद्या के हो ?

१) जन्म लिन पर्नु नै दुःख हो भन्ने कुरालाई यथार्थ नजान्नु अविद्या हो ।

२) जन्म लिनुपर्ने कारणलाई यथार्थ नजान्नु अविद्या हो ।

३) जन्म-मरणबाट मुक्त रहेको अवस्था छ भनेर नजान्नु अविद्या हो ।

४) दुःख-मुक्तिको अवस्था भेट्टाउने मार्ग वा विधि छन् भनेर नजान्नु अविद्या हो।

यसो भनेको चार आर्य-सत्यको यथार्थ जानकारी र अनुभूत नहुनु अविद्या हो भनिएको हो ।

***

२२) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्ममा अन्धोको उपमा –

१) अविद्या – अन्धोझैं,

२ संस्कार – अन्धोले रूखको गाँठोमा ठक्कर खानुझैं,

३) विज्ञान – अन्धो भुईंमा लड्नुझैं,

४) नामरूप – लडेर गोडामा फोका उठ्नुझैं,

५) षडायतन– फोका फुटी अन्य ६ वटा खटिरा निस्केझैं,

६) फस्सो – ती खटिराहरूको रूखसँग ठक्कर खाएझैं,

७) वेदना – त्यसरी ठक्कर खाँदा अनुभव हुने वेदनाझैं,

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) तृष्णा – औषधि खोज्न इच्छा गरेझैं,
९) उपादान – नमिल्ने औषधि पाएझैं,
१०) भव – नमिल्ने औषधि खटिरामा दलेझैं,
११) जाति – नमिल्ने औषधिको कारणले उठेको नयाँ फोकाझैं,
१२) जरामरण – उठेका फोकाहरूमा जमेका फोहर वस्तु बाहिर बग्नुझैं ।

***

२३) संखार ३ प्रकारका –

१) अपुञ्ञाभिसंखारा – पापकर्म
२) पुञ्ञाभिसंखारा – पुण्यकर्म
३) आनेञ्जाभिसंखारा – जपतप ध्यानकर्म

यी ३ प्रकारका संखाराले भवमा जन्म दिन्छ जस्तै –

क) अपुञ्ञाभिसंखाराले – अपायभूमिमा जन्म दिन्छ ।
ख) पुञ्ञाभिसंखाराले – सुगतिभूमिमा जन्म दिन्छ ।
ग) आनेञ्जाभिसंखाराले – ब्रम्हलोकमा जन्म दिन्छ ।

***

२४) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म (प्रतिलोम) पालि पाठ

(हेतुफल सिद्धान्त) **(Dependent Origination)**

१) अविज्जात्वेव असेस विराग निरोधा संखारा निरोधो,
२) संखारा निरोधा विञ्ञाण निरोधो,
३) विञ्ञाण निरोधा नामरूप निरोधो,
४) नामरूप निरोधा सलायतन निरोधो,
५) सलायतन निरोधा फस्सो निरोधो,
६) फस्स निरोधा वेदना निरोधो,
७) वेदना निरोधा तण्हा निरोधो,
८) तण्हा निरोधा उपादान निरोधो,
९) उपादान निरोधा भवो निरोधो,

Downloaded from http://dhamma.digital/

१०) भव निरोधा जाति निरोधो,

११) जाति निरोधा जरा-मरण-सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्स उपायासा निरूज्झन्ति ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स निरोधो होतीति ।

★★★

२५) प्रतीत्यसमुत्पाद–धर्मको विशेषता –

१) दुद्दसो	– देख्न मुस्किल
२) दुरनुबोध	– बुझ्न गाह्रो
३) अतक्कावचरा	– कल्पना, चिन्तनाले मात्र बुझ्न नसकिने
४) निपुणो	– सूक्ष्म
५) सन्ता	– सौम्य र शीतल
६) पणीतो	– शुद्ध, प्रणित र सम्यक
७) पण्डितवेदनीयो	– प्रज्ञावानले मात्र जान्न बुझ्न सकिने

★★★

२६) प्रतिलोममा प्रतीत्यसमुत्पादको आधारमा –

(संसार–चक्रको निरोध)

१) विद्याको कारणले अविद्याको निरोध भएपछि संस्कारको पनि निरोध हुन्छ ।

२) संस्कारको निःशेष निरोध भएबाट प्रतिसन्धि विज्ञानको पनि निरोध हुन्छ ।

३) प्रतिसन्धि विज्ञानको निरोध भएबाट नामरूपको पनि निरोध हुन्छ ।

४) नामरूपको निरोध भएबाट षडायतनको पनि निरोध हुन्छ ।

५) षडायतनको निरोध भएबाट स्पर्शको पनि निरोध हुन्छ ।

६) स्पर्शको निरोध भएबाट वेदनाको पनि निरोध हुन्छ ।

७) वेदनाको निरोध भएबाट तृष्णाको पनि निरोध हुन्छ ।

८) तृष्णाको निरोध भएबाट उपादानको पनि निरोध हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) उपादानको निरोध भएबाट (कर्मभव/उपपति) भवको पनि निरोध हुन्छ।

१०) भवको निरोध भएबाट जाति (पुनर्जन्म)को पनि निरोध हुन्छ।

११) जातिको निरोध भएबाट जरामरणादि दुःखहरूको पनि निरोध हुन्छ।

१२) सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुने अवस्थालाई नै निर्वाणको साक्षात्कार भनिन्छ।

***

२७) प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको पद विभाजन –

१) दुई मूल, – अविद्या र तृष्णा।

२) दुई सच्च, – दुःख–सत्य र समुदय–सत्य।

३) चार विभाग, – पूर्व हेतु, वर्तमान फल, वर्तमान हेतु र अनागत फल।

४) बाह्र अङ्ग, – अविद्यादेखि तल जरा मरणादि दुःखसम्मका १२ कडी।

५) तीन सन्धि, – अविद्या र विज्ञानको बीचमा प्रथम सन्धि, वेदना र तृष्णाको बीचमा द्वितीय सन्धि र भव र पुनर्जन्मबीचमा तृतीय सन्धि।

६) दुई हेतु, – अतीत हेतु र वर्तमान हेतु।

७) तीन वट्ट, – क्लेश वट्ट, कर्म वट्ट र विपाक वट्ट।

८) तीन काल, – अतीत, वर्तमान र अनागत।

९) बीस आकार –

अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र भव	– ५
विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना	– ५
तृष्णा, उपादान, भव, अविद्या र संस्कार	– ५
विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना	– ५
	२०

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

२८) हेतुफल सिद्धान्त (प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म)मा –

१) चार आर्थ-सत्यका माथिल्ला २ सत्यको चर्चा छ।

क) दु:ख आर्य-सत्य र

ख) दु:ख समुदय आर्य-सत्य।

दु:ख आर्य-सत्यमा ७ र दु:ख समुदय आर्य-सत्यमा ५ कडीले काम गर्दछन्।

२) दु:ख आर्य-सत्यमा ७ मा –

क) विञ्ञाण, ख) नामरूप,

ग) सलायतन, ग) फस्सो,

घ) वेदना, ङ) जाति र

च) जरामरणादि दु:खहरू।

३) दु:ख समुदय आर्य-सत्यमा ५ मा –

क) अविज्जा, ख) संखारा,

ग) तण्हा, घ) उपादान र

ङ) कम्मभव।

४) यसमा ३ वट्टले काम गर्छन् – क्लेश वट्ट, कर्म वट्ट र विपाक वट्ट।

क) क्लेश वट्टमा ३ कडी पर्दछन् – अविज्जा, तण्हा र उपादान।

ख) कर्म वट्टमा २ कडी पर्दछन् – संखारा र कर्मभव।

ग) विपाक वट्टमा ७ कडी पर्दछन् – विञ्ञाण, नामरूप, सलायतन, फस्सो, वेदना, जाति र जरामरण।

५) यसमा ३ सन्धि छन् –

क) अतीत सन्धि – संखारा र विञ्ञाणको बीचमा पर्दछ।

ख) वर्तमान सन्धि – वेदना र तण्हाको बीचमा पर्दछ।

ग) अनागत सन्धि – कम्मभव र जातिको बीचमा पर्दछ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) यसमा ३ काल छन् – अतीतकाल, वर्तमानकाल र अनागतकाल ।

७) यसमा १२ कडी छन् –
अविज्जा, संखारा, विञ्ञाण, नामरूप, सलायतन, फस्स, वेदना, तण्हा, उपादान, भव, जाति र जरामरण ।

८) यसमा ४ भाग छन् –

- क) अतीत हेतु – अविज्जा र संखारा ।
- ख) वर्तमान फल – विञ्ञाण, नामरूप, सलायतन, फस्स र वेदना ।
- ग) वर्तमान हेतु – तण्हा, उपादान र भव ।
- घ) अनागत फल – जाति, जरामरण ।

९) यसमा दुई मूल छन्– अविद्या र तृष्णा ।

१०) यसमा बीस आकार छन् –

क)	अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र भव	– ५
ख)	विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना	– ५
ग)	तृष्णा, उपादान, भव, अविद्या र संस्कार	– ५
घ)	विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदना	– ५
		२०

११) यसमा अनुलोम प्रक्रियामार्फत् जन्म मरणरूपी दुःखहरू कसरी प्रादुर्भाव हुँदा रहेछन् भन्ने कुराको शिक्षा छ भने प्रतिलोम प्रक्रियामार्फत् मूल हेतुलाई निमित्यान्त पार्न सकेको खण्डमा जन्म मरणआदि शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको समूल विनास गर्न सकिने रहेछ र तेस्रो आर्य-सत्य दुःख निरोध आर्य-सत्य अर्थात् निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिने रहेछ भन्ने कुराको शिक्षा छ ।

★★★

Downloaded from http://dhamma.digital/

२९) केही जानकारी –

१) शील – काय वचनको क्षेत्र
समाधि – मनको क्षेत्र
प्रज्ञा – सही ज्ञानको क्षेत्र

२) शरीरको स्वभावलाई – ज्ञानको आँखाले हेरेर जान्न सकिन्छ।
प्रज्ञप्ति शरीरलाई – छालाको आँखाले हेरेर जान्न सकिन्छ।

३) सृष्टि गरेको ब्रम्हाले होइन, मनले हो त्यसैले मानिसलाई 'मानस पुत्र' भनिन्छ।

४) फूल बासना आउँदैन। फूल बासना आउने भए सबै फूल बासना आउँथ्यो र उस्तै बासना आउँथ्यो।

५) आकास महाभूत होइन, धातु हो। पृथ्वी, आपो, तेजो वायु महाभूत हुन्। त्यसैले ४ महाभूत मात्र भनिन्छ। आकासलाई गणना गरिएको छैन।

६) वस्तु व्यक्तिको नाम प्रज्ञप्ति हो। तिनको असली स्वभाव परमार्थ हो। परिवर्तन हुनु स्वभाव हो।

७) क्लेशलाई दु:खले त्यागे अपाय गइन्छ, ज्ञानले त्यागे निर्वाणको भागिदार होइन्छ।

८) शरीर धारणको अन्त्य नै लोकको अन्त्य हो।

९) छ भन्नु शाश्वत दृष्टि हुन्छ, छैन भन्नु उच्छेद दृष्टि हुन्छ।

* * *

३०) सत्यको दर्शन –

१) यो शरीर नै दु:ख सत्य हो। खन्ध नै दु:ख हो। उत्पत्ति पनि दु:ख, विनास पनि दु:ख। यो शरीर आफूले बनाएको पनि होइन, अरूले बनाएको पनि होइन। आफू र अरू मिलेर बनाएको पनि होइन।

२) शरीर सारै कमजोर छ। कुनै पनि क्षण बिरामी परिदिन सक्छ, मरिदिन सक्छ। बाँच्नुको ग्यारन्टी छैन।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) मर्ने दिन, मर्ने समय, मर्ने ठाउँ, मर्ने रोग, मरेर पुग्ने ठाउँ – यी पाँचवटा कुरा कसैलाई पनि थाहा हुँदैन । बाँच्ने मर्ने आफ्नो अधीनमा हुँदैन ।

४) हामी मर्ने बाटो लिएर आएका हौँ, अहिले नमर्ने बाटो (बुद्ध शासन) भेट्टिएको बेला निर्वाणको बाटो अपनाएर मृत्युमाथि विजय पाउन कोसिस गर्नुपर्छ ।

५) एकपल्ट कति बेलासम्ममा नमर्ने बाटो भेट्टाउँछौ भनी भिक्षुहरूको जमातमा सोध्दा यसरी जवाफ आएका थिए –

क) एकजनाले २४ घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
ख) अर्कोले १२ घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
ग) अर्कोले ६ घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
घ) अर्कोले ३ घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
ङ) अर्कोले १ घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
च) अर्कोले आधा घण्टामा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
छ) अर्कोले १ छाक भोजन खाउन्जेलमा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
ज) अर्कोले १ गाँस भोजन चपाउन्जेलमा त्यो ज्ञान भेट्टाउँछु भन्यो,
झ) अन्तमा, एकजना अर्कोले ‘म एक सास भित्र पसुन्जेलको समयमा ज्ञान पाउन सक्छु भन्यो । बुद्धले यिनलाई साधुकार गर्नुभयो ।

✶✶✶

३१) एक जानकारी –

दान, शील भावना त निर्वाणमा सहयोगी मात्र हुन् । निर्वाणमा पुऱ्याउने त विपश्यनाले नै हो । १०० वर्षको समाधिलाई १ पल्ट देखेको उत्पत्ति विनासले जित्छ । समाधिले मन एकाग्र त बनाउँछ तर दिट्ठि हटाउन सक्दैन । समाधि ध्यान हो भने विपश्यना प्रज्ञाज्ञान हो । शासन छँदा मात्र प्रज्ञा भेट्टिन्छ, अरू बेला भेट्टिंदैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३२) नीवरण-धर्म –

बाहिर देखिने वा भेट्टिने शत्रु भनाउँदाहरू सदा खराब नहुन पनि सक्छन् । तर भित्र मनमा विकसित यी तल दिइएका शत्रुहरूले जन्मजन्मान्तरसम्म हाम्रो खोइरो मात्र खन्दछन् र नारकीय यातना दिइराख्छन् ।

१) *कामच्छन्द* – लोभ, लालसा, लिप्सा, राग, तृष्णा, आसक्ति इत्यादि ।

२) *व्यापाद* – द्वेष, क्रोध, ईर्ष्या, रिस, घृणा, अभिमान, बदलाको भावना इत्यादि ।

३) *थीनमिद्ध* – आलस्यता, सुस्तिपना, उत्साहहीनता, इत्यादि ।

४) *उद्धच्च-कुकुच्च* – चंचलता, उत्ताउलोपन, उद्वेग, पश्चाताप, अधैर्यता इत्यादि ।

५) *विचिकिच्छा* – शंका, सन्देह, अन्योलता, अविश्वास, दोधारको स्थिति इत्यादि ।

***

३३) सात बोध्यङ्ग-धर्म –

बोज्झङ्ग सुत्त अनुसार बोज्झङ्ग-धर्मको कम यसप्रकार छ –

१) *सति सम्बोज्झङ्ग*

२) *धम्मविचय सम्बोज्झङ्ग,*

३) *वीरिय सम्बोज्झङ्ग,*

४) *पीति सम्बोज्झङ्ग,*

५) *पस्सद्धि सम्बोज्झङ्ग,*

६) *समाधि सम्बोज्झङ्ग र*

७) *उपेक्खा सम्बोज्झङ्ग ।*

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३४) बोज्झङ्ग-धर्मको भाविता – (कार्यगतरूपमा) –

१) सति सम्बोज्झङ्ग –

सति भनेको होस हो । यसलाई पनि भावना गर्नुपर्छ । बहुलिकता – बारम्बार भावना गर्नुपर्छ । अटल सति बनाउनुपर्छ । 'सति सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

२) धम्मविचय सम्बोज्झङ्ग –

ज्ञानले छ्यान पहिचान गरी जान्नुलाई धर्मविचय भनिन्छ । ज्ञान लगाएर नाम र रूपको स्वभावलाई यथार्थतः जान्नु धम्मविचय हो । राम्ररी जानिएन भने मिथ्यादृष्टिमा पुगिन्छ । स्वभाव नभई हात खुट्टा शरीर, टाउको छ भन्नेमा पुगिन्छ । बन्ने बिग्रने भइरहेकोलाई देख्नुपर्छ । अनित्य देख्नुपर्छ । उत्पत्ति विनास देख्नुपर्छ । भनिएको छ – 'धम्मविचय सम्बोज्झङ्गाति भाविता बहुलिकता ।'

३) वीरिय सम्बोज्झङ्ग –

वीर्य भनेको कोसिस हो । यसलाई भावना गर्नुपर्छ, तेज पार्नुपर्छ । अटल वीर्य बनाउनुपर्छ । 'वीरिय सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

४) पीति सम्बोज्झङ्ग –

पीति भनेर मन खुसी भएको, गद्गद् भएको र प्रशन्न भएको अवस्थालाई भनिन्छ । 'पीति सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

५) पस्सद्धि सम्बोज्झङ्ग –

मन स्वच्छ र पवित्र हुँदाको अवस्थालाई प्रसब्धि भनिन्छ । त्यसबेला काय नै छैन कि भनेजस्तो हुन्छ । सास पनि अति मसिनो हुँदा सास फेरेको छु कि छैन भन्ने महसुस हुन्छ । चित्त पनि प्वाँखझैं हलुँगो हुन्छ । 'पस्सद्धि सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) समाधि सम्बोज्झङ्ग –

समाधि भनेको एकाग्रता हो । समाधिको पनि भाविता गर्नुपर्छ । चित्त एकाग्रता भएपछि मन सङ्लो भएर नरम र हलुका हुन्छ । काय र चित्त दुवै एकाग्र हुँदा मन हलुँगो र पवित्र भएको हुन्छ । 'समाधि सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

७) उपेक्खा सम्बोज्झङ्ग –

समताको भाविता गर्नु नै उपेक्षा हो । उत्पत्ति विनासलाई उपेक्षाभावले हेर्नुपर्छ जसबाट लोभ पनि नआओस् द्वेष पनि नआओस् । जे जस्तो भइरहेछ त्यसलाई जस्ताको तस्तै जान्नुपर्छ । भनिएको पनि छ – 'उपेक्खा सम्बोज्झङ्गोति भाविता बहुलिकता ।'

***

३५) सप्तबोध्यङ्ग-धर्मको विकास के गर्दा हुन्छ ?

१) सति सम्बोध्यङ्ग

स्मृति सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न वा विकास गर्ने उपाय – ४

क) स्मृतिसम्बोध्यङ्गको साथमा रहने ।

ख) भुलक्कड पुद्गलको संगत नगर्ने ।

ग) स्मृतिमान पुद्गलको संगत गर्ने ।

घ) स्मृति बढाउने काममा प्रयत्नशील रहने ।

२) धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न वा विकास गर्ने उपाय – ७

क) विषयगत प्रश्न सोध्ने ।

ख) शरीर र आवश्यक चीजवस्तुको सरसफाइ गर्ने ।

ग) इन्द्रियलाई संययमा राख्ने ।

घ) दुष्प्रज्ञहरूको संगत नगर्ने ।

ङ) प्रज्ञावानको संगत गर्ने ।

च) ज्ञानधर्मको प्रथिवेक्षण गर्ने ।

छ) प्रज्ञा बढाउन प्रयुक्त हुने ।

३) वीर्य सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न वा विकास गर्ने उपाय – ११

Downloaded from http://dhamma.digital/

क) अपाय भयको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

ख) राम्रो परिणामलाई दृष्टिगत गर्ने ।

ग) जान्नुपर्ने मार्गको स्मरण गर्ने ।

घ) पिण्डपात्रको गौरव राख्ने ।

ङ) उत्तराधिकारको महानताको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

च) शास्ताको महानताको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

छ) जातिको महानताको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

ज) सब्रम्हचारीको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

झ) अल्छीको संगत नगर्ने ।

ञ) उद्योगीको संगत गर्ने ।

ट) त्यसो गर्न प्रयत्नशील रहने ।

४) प्रीति सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न वा विकास गर्ने उपाय – ११

क) बुद्धानुस्मृति भावना गर्ने ।

ख) धम्मानुस्मृति भावना गर्ने ।

ग) संघानुस्मृति भावना गर्ने ।

घ) शीलानुस्मृति भावना गर्ने ।

ङ) त्यागानुस्मृति भावना गर्ने ।

च) देवानुस्मृति भावना गर्ने ।

छ) उपसमानुस्मृति भावना गर्ने ।

ज) खराब व्यक्तिको संगत नगर्ने ।

झ) स्नेही व्यक्तिको संगत गर्ने ।

ञ) प्रशन्नता पाइने सूत्रको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

ट) त्यसो गर्न प्रयत्नशील रहने ।

५) प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न/विकास गर्ने उपाय – ७

क) प्रणीत भोजन सेवन गर्ने ।

ख) ऋतुअनुसार रहने ।

ग) इरियापथको सेवन गर्ने ।

घ) मध्यस्थतामा रहने ।

ङ) प्रचण्ड स्वभावका मानिसको संगत नगर्ने ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

च) शान्त मानिसको संगत गर्ने ।

छ) त्यसो गर्न प्रयत्न गर्ने ।

६) समाधि सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न/विकास गर्ने उपाय – ११

क) शरीर र चीजवस्तुको सफाइ गर्ने ।

ख) इन्द्रिय र बल समान बनाउने ।

ग) कुशल निमित्त चाहिने ।

घ) समय समयमा चित्तलाई सम्हाल्ने ।

ङ) समय समयमा चित्तलाई काबुमा राख्ने ।

च) समय समयमा चित्तलाई प्रशन्न पार्ने ।

छ) समय समयमा समतामा बसी हेर्ने ।

ज) असमाहित व्यक्तिको संगत नगर्ने ।

झ) समाहित व्यक्तिको संगत गर्ने ।

ञ) ध्यान विमोक्षको प्रतिवेक्षण गर्ने ।

ट) त्यसो गर्न प्रयत्न गर्ने ।

७) उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न/विकास गर्ने उपाय – ५

क) व्यक्तिमा मध्यस्थता गर्ने ।

ख) संस्कारमा मध्यस्थता गर्ने ।

ग) व्यक्ति वा संस्कारमा आसक्त व्यक्तिको संगत नगर्ने ।

घ) व्यक्ति वा संस्कारमा मध्यस्थ व्यक्तिको संगत गर्ने ।

ङ) त्यसो गर्न प्रयत्न गर्ने ।

✶✶✶

३६) सैंतीस बोधिपक्खिय-धर्म –

सतिपट्ठान ४ – काय, वेदना, चित्त र धर्मको अनुपश्यना ।

सम्प्रधान ४ –

क) उत्पन्न नभएको अकुशल चेतना प्रकट हुन नदिन प्रयास गर्ने,

ख) उत्पन्न भएको कुशल चेतना प्रकट हुन दिने र कार्यान्वयन हुन दिन प्रयास गर्ने,

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) उत्पन्न भएको अकुशल प्रकट हुन नदिन प्रयास गर्ने

घ) उत्पन्न नभएको कुशल चेतना प्रकट हुन दिन प्रयास गर्ने ।

ऋद्धिपाद ४ – छन्द, वीर्य, चित्त र विमंसा ।

इन्द्रिय ५ – श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा ।

बल ५ – श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा ।

सम्बोध्यङ्ग ७ – स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रद्धि, समाधि र उपेक्षा ।

मार्गाङ्ग ८ – सम्यकदृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाम र सम्यक समाधि ।

जम्मा ३७

***

३७) अठतीस मंगल-धर्म –

१) मूर्खजनको संगत नगर्नु ।
२) कल्याणमित्रको संगत गर्नु ।
३) सन्मान गर्नुपर्नेलाई सन्मान गर्नु । – ३

४) अनुकूल स्थानमा बस्न पाउनु ।
५) पूर्वजन्ममा पुण्य संचय गरेको हुनु ।
६) आफूलाई सन्मार्गमा लगाउनु । – ३

७) ज्ञान गुनका कुरा धेरै सुन्नु वा सिक्नु ।
८) शिल्पविद्या सिकेको हुनु ।
९) विनयाचरण र अनुशासनमा बस्नु ।
१०) सुशिक्षित हुनु ।
११) बोली वचन प्रिय हुनु । – ५

Downloaded from http://dhamma.digital/

१२) मातापिताको सेवा गर्नु ।
१३) पत्नी पुत्रपुत्रीको(सन्तानको) पालनपोषण गर्नु ।
१४) आकुल हुनु नपर्ने व्यवसाय गर्नु । – ३

१५) दान धर्म गर्नु ।
१६) धर्मानुकूल आचरण गर्नु ।
१७) आफन्तलाई सहयोग गर्नु ।
१८) दोषरहित काम गर्नु । – ४

१९) शरीर र मनले पापकर्म नगर्नु ।
२०) मादक पदार्थ सेवन नगर्नु ।
२१) धर्ममा समेत प्रमादी नहुनु । – ३

२२) गौरव राख्नुपर्नेमा गौरव राख्नु ।
२३) कोमल स्वभावधारी हुनु ।
२४) जे जति छ त्यसमा सन्तुष्ट हुनु ।
२५) गुण उपकारलाई नबिर्सनु ।
२६) बेलाबेलामा धर्मका कुरा सुन्नु । – ५

२७) क्षमाशील/सहनशील हुनु ।
२८) आज्ञाकारी बन्नु ।
२९) शुद्ध सन्त व्यक्तिको दर्शन गर्नु ।
३०) बेलाबेलामा धर्म विषयमा छलफल गर्नु । – ४

३१) ध्यानबाट चित्त-शुद्धि गर्नु ।
३२) ब्रम्हचर्य-धर्म पालन गर्नु/ब्रम्हविहारमा रहनु ।
३३) आर्य-सत्यको अनुभूत गर्नु ।
३४) निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु । – ४

३५) लोकधर्मले स्पर्श गर्दा चित्त विचलित नपार्नु ।
३६) शोक चिन्तारहित भएर बस्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३७) चित्तलाई राग द्वेषरहित पार्नु।

३८) भयरहित र सुरक्षित भएर बस्नु। – ४

जम्मा ३८

***

३८)परिभाषा –

अविद्या आदिबाट सुरू भई दुःखमा अन्त भएको स्वभावले युक्त कारण जम्मा भएको संस्कारादि जरा मरणमा अन्त हुने फललाई उत्पत्ति गर्ने भएकोले पटिच्चसमुप्पाद भनिएको हो।

***

३९) मैत्रीका ११ आनिशंस –

१) सुखं सुपति – सुखसाथ निदाउँछ।

२) सुखं पटिबुज्झति – सुखसाथ ब्युझन्छ।

३) न पापकं सुपिनं पस्सति – नराम्रो सपना देख्दैन।

४) मनुस्सानं पियो होति – मनुष्यको प्रिय हुन्छ।

५) अमनुस्सानं पियो होति – अमुष्यको प्रिय हुन्छ।

६) देवता रक्खति – देवताले रक्षा गर्छ।

७) नास्स अग्गि वा विसं वा सत्थं वा खमति –
आगो, विष र शत्रुले छुदैन।

८) तुवटं चित्त समाधियति – तुरून्तै चित्त समाधिष्ट हुन्छ।

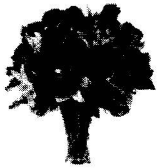
९) मुखवण्णो विपसीदति – वर्ण लावण्य राम्रो हुन्छ।

१०) असम्मूल्होकालं करोति – होसपूर्वक मृत्यु हुन्छ।

११) उत्तरि अप्पटिविज्झन्तो ब्रम्हलोकूपमो होति। –
मरण पछि ब्रम्हलोकमा उत्पति हुन्छ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/



गमला नं ४

ध्यान भावना

१) शमथ ध्यान

क) ४० कर्मस्थान

ख) शमथ-ध्यान भावना गर्ने विषयलाई कर्मस्थान भनिन्छ। भगवान बुद्धले चित्त एकाग्र पार्न शमथ-भावनाका लागि विभिन्न खाले व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी ४० (चालीस) प्रकारका कर्मस्थानका आलम्बन हरू दिनुभएको छ। ती आलम्बनहरू हुन् –

दस कसिण – १०

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

***

दस अशुभ – १०

१) उद्धुमातक – (हात्तीको जस्तो फुलेको मृत शरीर हेर्ने)
२) विनीलक – नीलो रङ्गको भइसकेको मृत शरीर हेर्ने)
३) विपुब्बक – (पीप निक्लिरहेको मृत शरीर हेर्ने)
४) विच्छिद्दक – (छिन्न भिन्न भएको मृत शरीर हेर्ने)
५) विक्खायित्तक – (कुकुर/श्यालले ठाउँ ठाउँको मासु खाइसकेको मृत शरीर हेर्ने)

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) *विक्खित्तक* – (अङ्ग यताउति छरिएको मृत शरीर हेर्ने)
७) *हतविक्खित्तक* – (अङ्गहरू काटिएर यत्रतत्र फ्यालिराखेको मृत शरीर हेर्ने)
८) *लोहित्तक* – (रगतले लथपथ भएको मृत शरीर हेर्ने)
९) *पुलुवक* – कीरा स्याउँ स्याउँ परेको मृत शरीर हेर्ने)
१०) *अट्ठिक* – (अस्थिपंजर मात्र बाँकी रहेको मृत शरीर हेर्ने)

***

दस अनुस्मृति – १०

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

***

चार ब्रम्हविहार – ४

(१) मैत्री ब्रम्हविहार, (२) करूणा ब्रम्हविहार,
(३) मुदिता ब्रम्हविहार र (४) उपेक्षा ब्रम्हविहार

***

चार आरूप्य – ४

(१) आकासानन्त्यायतन (२)विज्ञानानन्त्यायतन,
(३) आकिञ्चानन्त्यायतन (४) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन

***

एक संज्ञा – १ आहारको प्रतिकूल संज्ञा ।
एक व्यवस्थान – १ चार धातुको व्यवस्थान ।

१० + १० + १० + ४ + ४ + १ + १ = ४०

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) कर्मस्थानको उपयोगिता –

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

पुद्गलको लागि	कर्मस्थान
१) रागचरित पुद्गलको लागि	– दस अशुभ र कायगतानुस्मृति
२) द्वेषचरित पुद्गलको लागि	– चार ब्रम्हविहार र चार वर्ण-कसिनको कर्मस्थान।
३) मोह/वितर्क चरित्रको लागि	– आनापानानुस्मृति कर्मस्थान।
४) श्रद्धाचरित्र पुद्गलको लागि	– सुरूका ६ वटा अनुस्मृतिहरूको कर्मस्थान।
५) बुद्धिचरित्र पुद्गलको लागि	– मरणानुस्मृति र उपसमानुस्मृतिको कर्मस्थान।
६) चारधातु व्यवस्थान र आहारको विषयमा	– प्रतिकूल संज्ञा कर्मस्थान।
७) बाँकी रहेका कसिण र चार आरूप्य	– सबैका लागि उपयुक्त कर्मस्थान।

यी उपयोगिताहरूलाई राम्ररी बुझी आफ्ना चित्तस्थिति अनुकूलको कर्मस्थानमा चित्त एकाग्र गर्ने कार्य ध्यान-साधनामा लाग्ने साधकहरूका लागि उपयुक्त हुने देखिन्छ। यी मध्ये भगवान बुद्धले 'आनापानानुस्मृति भावना'लाई प्रायः सबैलाई उपयुक्त छ भनी सिफारिस गर्नुभएको छ।

★★★

३) शमथ-भावना के हो ?

शमथ-भावनाको चिनारी –

१) चंचल मनलाई लगाम दिनु शमथ-ध्यानको काम हो।

२) मनको एकाग्रता कायम गर्न गरिने ध्यानको आलम्बन हो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) यसको उद्देश्य पाँच नीवरणलाई निष्क्रिय पारी हटाउनु हो । यस कामको लागि सासलाई लिन सकिन्छ ।

४) यस कामका लागि आफ्नै सासमा हेर्ने काममा मनलाई उपयोग गर्न सकिन्छ ।

५) शुद्ध प्राकृतिक सासमा न त राग नै हुन्छ, न त द्वेष नै हुन्छ ।

६) यो भावनामा चित्तलाई एकाग्र पार्ने काम गरिन्छ ।

★★★

४) चित्त एकाग्रताको उद्देश्य –

क) मनलाई सत्यमा टिक्न तालिम दिनु,

ख) शान्ति र चैतन्यताको विकास गर्नु,

ग) चंचल मनलाई लगाम दिनु र

घ) विपश्यना ध्यानको लागि उपयुक्त पृष्ठभूमि तयार गर्नु ।

★★★

५) शमथ र विपश्यना –

१) मनलाई कजाउन आवश्यक कर्मस्थान शमथ भावना हो ।

२) मनलाई निर्मल पार्न आवश्यक विधि विपश्यना भावना हो ।

३) पञ्च नीवरणलाई निर्मूल गरी चित्तलाई एकाग्र गर्ने गराउनेलाई शमथ भावना भनिन्छ ।

४) चित्तको धरातलमा विद्यमान सम्पूर्ण विकारलाई शरीरको सतहमा उब्जिने संवेदनाको यथाभूत दर्शनद्वारा निमित्यान्न पारी दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गराउने ध्यानलाई विपश्यना-ध्यान भनिन्छ ।

★★★

६) आनापान ध्यान र सासको उपयोगिता –

१) 'आनापान'को अर्थ सास लिनु र सास छोड्नु हो ।

२) आफ्नै सासको आवागमनमा मनलाई टिकाउने अभ्यास

Downloaded from http://dhamma.digital/

आनापान ध्यान हो ।

४) सासमा मन एकाग्र पार्नाले चित्तमा राग, द्वेष र मोहरूपि (मैल) चढ्न पाउँदैन ।

५) सास शुद्ध प्राकृतिक हो । यो विकारविहिन आलम्बन हो ।

६) सास जसरी आइरहेको होस्, जसरी गइरहेको होस् मनलाई त्यसैमा केन्द्रित गरी सचेत मनले सासको जानकारी लिइरहनुपर्छ ।

७) स्वाभाविक सासमा हेर्ने हुँदा कुनै विकार जाग्दैन ।

८) सास सार्वजनीन हो ।

९) मनमा विकार उठेमा सास तीब्र हुन्छ । निर्विकार भएमा स्वाभाविक हुन्छ ।

१०) सासमा होस राख्नु भनेको वर्तमानमा होस राख्नु हो ।

११) मन चंचल छ भन्ने कुरा सासबाट प्रष्टै थाहा लाग्छ ।

१२) सासको निरीक्षणले निर्मलतातिर डोऱ्याई प्रज्ञातिर लैजान्छ ।

***

७) आनापान ध्यान सफल पार्न यी नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ

१) धेरै नखाने ।

२) आलस्य भएमा ३/४ सास अलि छिटो तान्ने छोड्ने तर होसपूर्वक । त्यसपछि स्वाभाविक सासमा ध्यान दिने ।

३) भित्र बसेर ध्यान गर्ने, खुल्लामा होइन ।

४) कुरा बढी नगर्ने ।

***

८) सासमै किन ध्यान गर्ने ?

१) शरीरलाई हलनचलन गराउने भएर ।

२) अनित्यताको बोध गर्न सरल हुने भएर ।

३) विकारको उत्पत्ति अनुभव गर्न सजिलो हुने भएर ।

४) अनायास आवत जावत भइरहने भएर ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) आवश्यक परेमा सायास गर्न सकिने भएर ।

६) चाहिएमा एकछिन रोकेर हेर्न सकिने भएर ।

७) आसक्ति र घृणा उत्पन्न हुन नसकिने भएर ।

८) तेरो मेरो भन्ने साम्प्रदायिक भावना नहुने भएर ।

९) रूचि अरूचिको गुन्जाइस नभएको भएर ।

१०) प्राकृतिक र नैसर्गिक भएर ।

११) स्वतः वा प्रभावित भई उत्पन्न संवेदना अनुभव गर्न सकिने भएर ।

१२) भित्रिंदा शितलता र बाहिरींदा उष्णता अनुभव गर्न सकिने भएर ।

१३) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म आफैसित रहने भएर ।

१४) सबैसित समानरूपले विद्यमान हुने आलम्बन भएर ।

१५) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुने भएर ।

१६) आवश्यक परे गणना समेत गर्न सकिने भएर ।

★★★

९) गिरीमानन्द सूत्रानुसार आनापान स्मृति संज्ञा –

क) शरीर सीधा राख्ने ।

ख) स्मृति राखी सास भित्र तान्ने, बाहिर पठाउने ।

ग) लामो सास बाहिर वा भित्र आइदिन्छ ।

घ छोटो सास बाहिर वा भित्र आइदिन्छ ।

ङ) कायस्थितिको अनुभव गर्दै सास बाहिर भित्र भएको चाल पाउनु ।

★★★

१०) आनापान स्मृति भावनामा ५ तह छन् भनी बताइएको छ

१) गणना, २) फुस्सना, ३) अनुवन्धना,

४) ठपना ५) अपणा ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१) आएको र गएको सासको गिन्ती गर्ने – १०, २०, ३०, ४०, …….. १००, २००, ३००, ५०० सम्म पनि नबिराइकन गिन्ती गर्ने विधिलाई 'गणना' अर्थात् गिन्ती भनिन्छ। तर धेरै अंकलाई याद गर्न नसकिने पनि हुन्छ। त्यसैले १ देखि १० सम्मलाई १ भनेर १०/१०को गिन्ती गरे पनि हुन्छ।

२) सास भित्रिंदाखेरि नाभिस्थानमा स्पर्श भएको अनुभव हुन्छ। अनि फेरि हृदयमा शितलताको अनुभूति हुन्छ। सास बाहिरिंदाखेरि पनि नाकमा अलि तातो अनुभव हुन्छ। नाभिस्थान र हृदयस्थानमा स्पर्श भई स्मृति दृढ हुनेलाई 'फुस्सना' अर्थात् स्पर्श भनिन्छ।

३) नाभिस्थान, हृदयस्थान र फेरि नाभिस्थानमा मात्र स्मृति भइराख्ने, त्यस आलम्बन छोडेर अन्त कहीं मन नजाने कियालाई 'अनुवन्धना' अर्थात् वन्धनमा राख्ने भनिन्छ।

४) यसरी तीनवटामध्ये एउटामा स्पर्श अनुभव गर्दागर्दै त्यसलाई छोडेर अन्यत्र जान नखोज्ने र त्यसैमा आनन्द लिन थाल्ने हुन्छ। एउटै आलम्बनमा मन स्थिर हुनेलाई 'ठपना' अर्थात् स्थापना भनिन्छ।

५) एउटै आलम्बनमा आफूलाई जति बेरसम्म स्मृति राख्न चाहेको हो त्यतिबेरसम्म चित्त एकाग्र गरिराख्नुलाई 'अपणा' अर्थात् अर्पणा भनिन्छ।

***

११) विपश्यना ध्यान –

विपश्यना कस्तो विद्या हो ?

१) आफूबारेको यथार्थ सत्य आफैले अनुभूत गर्ने विद्या हो।

२) अन्तर्मुखी भई हेर्ने र आफ्नो दोष नियाल्ने विधि हो।

३) आत्म-दर्शन वा स्व-दर्शनको विद्या हो।

४) दृष्ट दोषलाई स्वीकारी उक्त दोष आफैले हटाउने विद्या हो।

५) वर्तमानमा बाँच्ने विद्या हो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) भूत र भविष्यको कसिलो जकड खुकुलो पार्ने विद्या हो ।

७) अचेतन मनमा ब्रेक लगाई चेतनमा जोड्ने कला हो ।

८) भव-वन्धन खोल्ने अचुक उपाय हो ।

९) चित्तधारालाई क्लेशको खाना बन्द गर्ने ज्ञान हो ।

१०) तृष्णाको ठाउँमा प्रज्ञा जगाउने विद्या हो ।

११)नयाँ संस्कार बन्न नदिने र पुराना संस्कार निर्जरा गर्ने विधि हो ।

***

१२) क्लेश भित्रिन नदिन –

१) कायिक संस्कारलाई शान्त गर्दै

२) प्रीति अनुभव गर्दै

३) सुख अनुभव गर्दै

४) चित्त संस्कारलाई जान्दै

५) चित्त संस्कारलाई शान्त गर्दै

६) चित्तलाई राम्ररी हेर्दै

७) चित्तलाई प्रशन्न पार्दै

८) चित्तलाई समाहित गर्दै

९) चित्तलाई पञ्चनीवरणबाट मुक्त गर्दै

१०) अनित्यलाई हेर्दै

११) विरागलाई हेर्दै

१२) निरोधलाई हेर्दै

१३) क्लेशलाई बारम्बार हटाउने कोसिस गर्दैरहनुपर्छ ।

***

१३) सतिपट्ठान ध्यान –

दु:ख-मुक्तिको साधनाबारे भगवानले भन्नुभयो –

‘एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं

Downloaded from http://dhamma.digital/

अट्ठंगमाय, ञाञस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय – यदिदं चतारो सतिपट्ठाना सेय्यथिदं कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धम्मानुपस्सना ।'

अर्थ –

सत्व प्राणीहरूको विशुद्धि अथवा क्लेश नास गर्नको लागि, शोक सन्ताप हरणको लागि, रून् कराउनुपर्ने कारण हटाउनको लागि, शारीरिक दुःख र मानसिक दुःख पिडाबाट मुक्त हुनको लागि, ज्ञान (प्रज्ञा) पुष्ट गर्नको लागि र दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि एउटै मात्र बाटो (उपाय) छ, त्यो बाटो हो सतिपट्ठानको बाटो । यसमा चार भंगाला छन् – कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धम्मानुपश्यना ।

***

१४) सतिपट्ठानका ७ लाभ –

१) सत्व प्राणीहरूको क्लेश नास गरी चित्तशुद्धि गराउँछ ।
२) शोक सन्ताप हरण गराउँछ ।
३) रून् कराउनुपर्ने कारण मेटाउँछ ।
४) शारीरिक दुःख कष्ट निवारण गराउँछ ।
५) मानसिक दुःख पिडाबाट मुक्त गराउँछ ।
६) ज्ञान (प्रज्ञा) पुष्ट गराउँछ ।
७) दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण साक्षात्कार गराउँछ ।

***

१५) चार सतिपट्ठान यिनै हुन् –

१) कायानुपश्यना – शरीर बनावट र स्वभावको यथाभूत निरीक्षण गर्नु ।

२) वेदनानुपश्यना – शरीरमा उत्पन्न सूक्ष्म स्थूल संवेदनाको यथाभूत निरीक्षण गर्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

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

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

***

१६) आस्रवको उत्पत्ति र विनास –

क) मिथ्या चिन्तनबाट आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/सम्यक चिन्तनबाट विनास हुन्छ ।

ख) इन्द्रिय संवर नहुँदा आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/इन्द्रिय संवर हुँदा विनास हुन्छ ।

ग) प्रतिसेवन नगर्नुबाट आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/प्रतिसेवन गर्नुबाट विनास हुन्छ ।

घ) अधिवासन नगर्नुबाट आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/अधिवासन गर्नुबाट विनास हुन्छ ।

ङ) परिवर्जन नगर्नुबाट आस्रवको उत्पत्ति/परिवर्जन गर्नुबाट विनास हुन्छ ।

च) विनोदन नगर्नुबाट आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/विनोदन गर्नुबाट विनास हुन्छ ।

छ) भावना नगर्नुबाट आस्रवको उत्पत्ति हुन्छ/भावना गर्नुबाट विनास हुन्छ ।

शब्दार्थ –

१) चिन्तना – उचित विचार वा सम्यक चिन्तन–मनन,

२) संवर – उचित इन्द्रिय दमन वा सम्यक संवर,

३) पटिसेवन – उचित उपयोग वा सम्यक प्रतिसेवन,

४) अधिवासन – सहनशीलता वा सम्यक अधिवासन,

५) परिवज्जन – त्याग/पछि हट्नु वा सम्यक परिवर्जन,

६) विनोदन – अलग रहनु/प्रयत्न गर्नु वा सम्यक विनोदन,

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) भावना – ध्यानाभ्यास वा सम्यक भावना ।

***

१७) आस्रव (चित्तमल)को क्षय सम्बन्धमा बुझ्नुपर्ने बुँदाहरू –

१) सम्यक चिन्तन –

क) चिन्तन गर्नुपर्नेमा मात्र चिन्तन गर्नु,

ख) आस्रव, आस्रवको कारण, आस्रवको निरोध र आस्रव निरोध मार्गलाइ सही प्रकारले बुझ्नु ।

ग) आत्मभाव, शंका र अन्धविश्वासबाट छुट्कारा मिल्ने चिन्तन गर्नु ।

घ) क्षीणास्रवी बन्नमा चिन्तन गर्नु ।

२) इन्द्रिय संवर –

क) इन्द्रियद्वारबाट आस्रवको प्रवेश हुन्छ ।

ख) आँखाबाट रूप, कानबाट शब्द, नाकबाट गन्ध, जिब्रोबाट स्वाद, कायबाट स्पर्श्य पदार्थ र मनबाट विचारको प्रविष्टि हुन्छ ।

ग) इन्द्रिय संवरबाट नयाँ आस्रव थपिंदैन, पुरानो घट्दै जान्छ ।

३) प्रतिसेवन –

क) दैनिक जीवनमा उपयोग वा उपभोग गर्नुपर्ने वस्तुको उचित प्रयोग गर्नु । जस्तै लुगाफाटा, ओड्ने ओछ्याउने, भाँडाकुँडा, चीजवस्तुहरू, खाने पिउने साम्रग्री, कापी किताब कलम तथा अन्य आवश्यकीय सामानहरू ।

४) अधिवासन –

क) दुःख-सुख, लाभ-हानी, निन्दा-प्रशंसा, जित-हारको बेला समतामा रहनु ।

ख) जाडो-गर्मी, बसन्त-पतझड, रोग-व्याधिको बेला पनि कष्ट सहन गर्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) नमात्तिनु र नआत्तिनु अनि समभावमा रहनु ।

घ) क्षमाशील र सहनशील हुनु ।

५) परिवर्जन –

क) नचाहिने काममा अघि नसर्नु ।

ख) खतरा मोलेर काम नगर्नु ।

ग) अनिष्ट हुने देखे एक पाइला पछि हट्नु ।

घ) कुबेला नघुम्नु, प्रतिकूल स्थानमा नबस्नु ।

६) विनोदन –

क) कामच्छन्दमा नभुल्नु,

ख) व्यापाद विहिंसालाई त्याग्नु ।

ग) अकुशल चित्तवृतिको पछि नलाग्नु ।

७) भावना –

क) शमथ र विपश्यनाको माध्यम अपनाउनु ।

ख) रागद्वेषको मैल चित्तमा नचढाउनु ।

ग) साधनाद्वारा पुराना मैल हटाउनु र नयाँ मैल चढ्न नदिनु ।

घ) भावना गर्नु र अप्रमादी हुन सिक्नु ।

ङ) रागले रंजित, द्वेषले दूषित र मोहले मूढित नहुनु ।

* * *

स्मरणीय केही बुँदाहरू

१८) कुशल ३

१) कामावचर – काम भूमिका

२) रूवावचर – रूपलोकमा

३) अरूपावचर – अरूपलोकमा

४) लोकोत्तर – निर्वाण प्राप्तिमा

* * *

Downloaded from http://dhamma.digital/

१९) आलम्बन ३

१) इष्टालम्वन – मनपर्दो (लोभ)
२) अनिष्टालम्वन – मन नपर्दो (द्वेष)
३) तत्रमज्भ्हतालम्वन – बीचका (मोह)

★★★

२०) कसाईको काम गरे पनि मर्ने बेला कुशलचित्तले मऱ्यो भने सुगतीमा जन्मने पनि हुन्छ। जीवनभर धर्म गरे पनि मर्ने बेलाको चित्त अकुशलमा भयो भने नरक गिर्ने पनि छन्।

★★★

२१) चित्तलाई शक्ति समाधिले दिन्छ। चित्तलाई समाधिको बल छैन भने अलिकतिले पनि हल्लाइदिन्छ।

★★★

२२) समाधिका ३ अंग –

क) सम्मा बायामो – राम्रो र सही कोशिस (वीर्य सम्बोध्यङ्ग)
ख) सम्मा सति – राम्रो र सहीमा होस (सतिसम्बोध्यङ्ग)
ग) सम्मा समाधि – राम्रो र सहीमा एकाग्रता (समाधिसम्वोध्यङ्ग)

★★★

२३) पलेटी मारेर आँखा चिम्म गर्दैमा समाधि हुँदैन। शरीरमात्र बसालेर पुग्दैन, मन पनि बसाल्नुपर्छ।

★★★

२४) इन्द्रिय भनेको विकसित वा छिप्पिएको भनिएको हो। इन्द्रिय भयो भने बल शक्ति हुन्छ। त्यो बलियो भएर क्लेशलाई हटाउन सकिने खालको हुन्छ। त्यसलाई बल भनिन्छ।

★★★

Downloaded from http://dhamma.digital/

२५) श्रद्धा, वीर्य, सति, समाधि र प्रज्ञा ५ इन्द्रिय हुन् र ५ बल पनि हुन्।

✶✶✶

२६) समाधिमा आइपुग्दा २ बाटा छुटिन्छन् ।

१) निर्वाणतिरको

२) ब्रम्हलोकतिरको

निर्वाणको बाटो प्रज्ञाको आधारमा सोभिन्छ भने ब्रम्हलोकको बाटो समाधिको आधारमा सोभिन्छ।

✶✶✶

२७) पञ्चम ध्यान –

थरी थरी आलम्बना चढाइदिने – वितर्क
त्यही आलम्बनमा विचार गरिराख्ने – विचार
गद्‌गदी खुसी हुने, प्रशन्न हुने – प्रीति
खुसी पछि आनन्द हुने – सुख
त्यही सुखमा स्थिर हुने – एकाग्रता

वितर्क हट्‌दा बाँकी ४ – द्वितीय ध्यान
विचार हट्‌दा बाँकी ३ – तृतीया ध्यान
प्रीति हट्‌दा बाँकी २ – चतुर्थ ध्यान
सुख हट्‌दा उपेक्षासहितको एकाग्रता – पञ्चम ध्यान

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ५

नामरूप (पञ्चस्कन्ध)

१) पञ्चस्कन्ध –

क) रूपस्कन्ध – पृथ्वी (माटो), आपो (जल), तेजो (अग्नि) र वायो (वायु) संयुक्त भएको शरीर ।

ख) वेदनास्कन्ध – अनुभव गर्ने मनको एक हिस्सा ।

ग) संज्ञास्कन्ध – चिन्ने, सम्झने मनको अर्को हिस्सा ।

घ) संस्कारस्कन्ध – बन्ने बनाउने मनको अर्को हिस्सा ।

ङ) विज्ञानस्कन्ध – जान्ने, चेतन-चित्त मनको फेरि अर्को हिस्सा ।

हाम्रो जीवन भन्नु नै पञ्चस्कन्ध अथवा नामरूप हो । रूपस्कन्ध – १ र नामस्कन्ध – ४ मिली पञ्चस्कन्ध बन्दछ । रूपलाई शरीर र नामलाई चित्त वा मन भनेर लिनुपर्छ । अतः जीवन भन्नु नै चित्त र शरीरको मेल हो ।

***

२) अकुशल चेतसिक – १४

१) मोह चेतसिक (जान्न नदिने),

२) अहिरिक चेतसिक (लाज नमान्ने),

३) अनोतप्प चेतसिक (डर नमान्ने),

४) उद्धच्च चेतसिक (शान्त नहुने),

५) लोभ चेतसिक (उत्कट इच्छा गर्ने),

६) दिट्ठि चेतसिक (गलत धारणा लिने),

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) मान चेतसिक (अभिमान गर्ने),

८) दोस चेतसिक (प्रचण्ड स्वभाव हुने),

९) इस्सा चेतसिक (ईर्ष्या दाह हुने),

१०) मच्छरिय चेतसिक (कञ्जुसीपना हुने),

११) कुकुच्च चेतसिक (पश्चाताप हुने),

१२) थिन चेतसिक (सुस्ति, प्रमाद हुने),

१३) मिद्ध चेतसिक (झुल्ने, तन्द्रामा पर्ने) र

१४) विचिकिच्छा चेतसिक (शंका उपशंका हुने)।

***

३) शरीर के हो र के के हुन्छन् –

१) ३०० भन्दा बढी हाड हुन्छन्।

२) १८० जोर्नीहरू हुन्छन्।

३) ९०० नसाहरूले जेलिएको हुन्छ।

४) ९०० मांसपेशीले लिपपोट गरिएको हुन्छ।

५) भित्र गिलो, रसिलो छाला, बाहिर चर्मले छोपिएको हुन्छ।

६) घ्यु वा बोसोले भरिएको थाल रसिएर आएझैं फोहर रसिरहेको हुन्छ।

७) ९६ रोगको घर हो।

८) दु:खको काँढारूपी घारी हो।

९) खतिरा फुटेर पीप निस्केझैं नौ प्वालबाट फोहर बगेको हुन्छ।

१०) ८९००० रौंका प्वालहरूबाट दुर्गन्धित पसिना निस्किरहेको हुन्छ।

११) अशुभै अशुभले भरिएको हुन्छ।

***

४) रूपस्कन्ध के हुन् ?

१) बिग्रिने वा बिगार्न हुने सबै रूपस्कन्ध हुन्।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) गुणधर्मको समूह हो ।

३) शक्तिको पुञ्ज हो ।

४) आँखाले देख्न सकिने वस्तु (काय) हो ।

५) महाभूत – ४

क) पथ्वी माटो (गिलो सारो स्वभाव भएको),

ख) आपो जल (बग्ने जम्ने स्वभाव भएको),

ग) तेजो अग्नि (तातो चिसो स्वभाव भएको) र

घ) वायो वायु (थाम्ने घचेट्ने स्वभाव भएको) ।

✶✶✶

५) पञ्चस्कन्धको स्वभाव-धर्म –

१) रूपस्कन्ध - नयाँनयाँ उत्पति हुनु ।

२) वेदनास्कन्ध – अनुभूति गर्ने स्वभाव ।

३) संज्ञास्कन्ध – सम्भने र चिन्ने स्वभाव ।

४) संस्कारस्कन्ध – बन्ने बनाउने स्वभाव ।

५) विज्ञानस्कन्ध – जान्ने स्वभाव ।

✶✶✶

६) उपादा रूप २४ –

१) चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा र काय । (पसादरूप) – ५

२) रूप, शब्द, गन्ध, रस । (विषयरूप) – ४

३) स्त्रीन्द्रिय, पुरूषेन्द्रिय । (भावरूप) – २

४) जीवितेन्द्रिय । (जीवितरूप) – १

५) हृदयरूप । (हदयरूप) – १

६) काय विज्ञप्ति, वची विज्ञप्ति । (विञ्ञतिरूप) – २

७) आकास धातु । (परिच्छेदरूप) – १

८) रूपको लहुता, रूपको मृदुता, रूपको अकर्मन्यता ।
(विकाररूप) – ३

९) रूपको उपचय, रूपको सन्तति, रूपको जरता,

Downloaded from http://dhamma.digital/

रूपको अनित्यता । (लक्खणरूप) – ४

१०) कवलिकार आहार । (आहाररूप) – १

२४

महाभूत – ४ र उपादारूप – २४ गरी जम्मा रूप = २८

***

६) चित्त –

लौकिक चित्त ८१ र लोकुत्तर चित्त ८ गरी जम्मा चित्त ८९

१) कामावचर चित्त ------------- ५४

क) लोभमूल – ८

ख) द्वेषमूल – २

ग) मोहमूल – २

जम्मा – १२

२) अहेतुक अकुशल चित्त

क) विपाक – ७

ख) अ. कुशल – ८

ग) अ. क्रिया – ३

जम्मा – १८

३) स. महाकुशल – ८

४) स. महाविपाक – ८

५) स.महाक्रिया – ८

जम्मा – २४

(१२ + १८ + २४ = ५४)

१) रूपावचर चित्त ------------- १५

१) कुशल – ५

२) विपाक – ५

३) क्रिया – ५

जम्मा – १५

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) अरूपावचर चित्त ------------- १२

१) कुशल – ४

२) विपाक – ४

३) किया – ४

जम्मा – १२

३) लोकुत्तर चित्त (संक्षिप्त) --------- ८

मार्ग चित्त – ४

फल चित्त – ४

जम्मा - ८

(५४ + १५ + १२ + ८ = ८९ चित्त)

१) लोकुत्तर चित्त (विस्तृत) – ४० (८ + ३२)

मार्ग चित्त ४ x ध्यानाङ्ग चित्त ५ = २०

फल चित्त ४ x ध्यानाङ्ग चित्त ५ = २०

जम्मा ४०

(लोकुत्तर चित्त ८ मा विस्तृतको ३२ थप्दा जम्मा १२१ चित्त हुन्छ ।)

★★★

७) राम्रो नराम्रो दुई प्रकारका चित्त सम्मिलित चेतसिकहरू –

१) स्पर्श – सम्पर्कमा आउने धर्महरू ।

२) वेदना – अनुभवमा आउने ।

३) संज्ञा – चिन्ने, पहिचान गर्ने ।

४) चेतना – प्रेरणा दिने ।

५) एकाग्रता – स्थिरता ।

६) जीवितिन्द्रिय – प्राणको संचार हुने ।

७) मनसिकार – मनले चिताउने ।

८) वितर्क – तर्क वितर्क चिन्तना हुने ।

९) विचार – विमर्श, परामर्श गर्ने ।

१०) अधिमोक्ष – निर्णय, अधिष्ठान गर्ने ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

११) वीर्य – कोशिस गर्नु, सुरिनु।
१२) प्रीति – हर्ष वा प्रिय लाग्ने।
१३) छन्द – उपलब्ध गर्ने इच्छा।

जम्मा – १३

★★★

८) कुशल चेतसिकहरू १४

१) श्रद्धा २) स्मृति ३) हिरी ४) ओतप्प
५) अलोभ ६) अदोस ७) अमोह ८) मैत्री
९) करूणा १०) मुदिता ११) उपेक्षा १२) सम्यक वचन
१३) सम्यक कर्मान्त र १४) सम्यक आजीविका।

★★★

९) चित्तक्षणको तालिका –

एक निमेषमा उत्पत्ति विनास हुने १७ चित्तक्षणको उदाहरण एक निमेषमा १७ चित्तक्षण उत्पत्ति भई विनास भइसक्छन्।

ती १७ चित्तक्षणमा –

१) अतीत भवंग (अनवरत चलिरहने भवंग चित्तहरूको लहरमध्ये भवंगचलनभन्दा ठीक अगाडिको भवंग)
२) भवंगचलन, (हल्लिएको भवंग चित्त)
३) भवंगुपच्छेद, (भवंगको काटिएको अवस्था)
(मनको अवस्था जनाउने चित्तक्षण माथिका १, २, ३ = ३)
४) पञ्चद्वारावर्जन, (पाँच द्वारले विचार गर्ने चित्तक्षण)
५) चक्षुविज्ञान, (देखेर जान्ने चित्तक्षण)
६) सम्पटिच्छन्न, (विषयलाई ग्रहण गर्ने चित्तक्षण)
७) सन्तीरण, (कस्तो हो भनेर निरीक्षण गर्ने चित्तक्षण)
८) वोट्ठपन, (यस्तै हो भनेर निर्णय गर्ने चित्तक्षण)
९) जवन १, २, ३, ४, ५, ६, ७, (कर्म गर्ने ७ चित्तक्षण)
१०) तदारम्मण १ (कर्मपछिको विश्रान्ति चित्तक्षण १)

Downloaded from http://dhamma.digital/

११) तदारम्मण २ (कर्मपछिको विश्रान्ति चित्तक्षण २)

(१ + १ + १ + १ + १ + १ + १ + १ + ७ + १ + १ = १७)

यसलाई बुझ्न बुझाउन एउटा उपमा –

एउटा मान्छे आँपको रूखमुनि सुतिरहेको थियो । उसले खास्टोले मुख छोपेर घुरेर सुतिरहेको थियो । त्यहीबेला एउटा पाकेको ठूलो आँप भुक्क आवाज आउने गरी ऊनिर खस्यो । आवाजले गर्दा ऊ बिउँझ्यो । के रहेछ भनी सोच्यो । आँखा खोलिहेर्दा आँप देख्यो । आँपलाई हातमा लिई पाकेको नपाकेको जाँच गऱ्यो । पाकेको नै हो भनेर ठम्यायो । मुखमा हाल्यो, ग्वाराम ग्वाराम चपायो र घुटुक्क निल्यो । अनि फेरि सुत्यो । मस्त निन्द्रमा पुग्यो ।

यस उपमालाई १७ चित्तक्षणको उत्पत्ति र विनास अनुसार यसरी बुझ्न सकिन्छ –

१) घुप्लुक्क ओडेर घुरेर सुतिरहेको	अतीत भवंग, भवंग चलन । (भवंग चित्त उत्पन्न भइरहेको र भवंग हल्लिएको अवस्था।)
२) भुक्क आवाज आउने गरी आँप खसेको	भवंगुपच्छेद । (विषयले स्पर्श गर्न आएको ।)
३) बिउँझेर विचार गरेको	पञ्चद्वारावर्जन ।
४) आँपलाई देखेको हेरेको	चक्षुविज्ञान ।
५) आँप हातमा लिएको	सम्पटिच्छन्न ।
६) पाकेको नपाकेको जाँचेको	सन्तीरण ।
७) पाकेकै हो भनेर निर्णय गरेको	वोट्ठपन ।
८) स्वाद लिई लिई खाएको	जवन चित्त ७ ।
९) घुटुक्क निलेको	तदारम्मण १ ।
१०) घुटुक्क निलेको	तदारम्मण २ ।

माथिको उदाहरणमा पनि देखियो पञ्चद्वारावर्जन चित्तक्षणले चक्षुविज्ञानलाई, चक्षुविज्ञान चित्तक्षणले सम्पतिच्छन्नलाई, सम्पतिच्छन्न चित्तक्षणले सन्तीरणलाई, सन्तीरण चित्तक्षणले वोट्ठब्बनलाई अनि वोट्ठब्बन

Downloaded from http://dhamma.digital/

चित्तक्षणले ७ जवन चित्तक्षणहरूलाई क्रमशः उत्पत्ति हुन नटुटाइकन उपकार गरेको हुन्छ। यस्तै गरेर अरू विज्ञानहरू जस्तै श्रोतविज्ञान, घ्राणविज्ञान, जिह्वाविज्ञान, कायविज्ञान र मनोविज्ञानले पनि काम गर्छन् भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ।

* * *

१०) परमार्थ-धर्म ४ छन् –

१) रूप, २) चित्त,
३) चेतसिक, ४) निर्वाण।

* * *

११) अनित्य, दुःख र अनात्मा –

क) सबै रूप, चित्त, चेतसिकहरू र नामरूप धर्महरू अनित्य हुन्। नित्य भन्नु निर्वाण मात्र हो।

ख) सबै संस्कृत धर्महरू अनित्य भएका हुनाले दुःख हुन्। ती केही गरे पनि चित्त बुझ्दा छैनन् किनकि ती अनित्य हुन्।

ग) सबै धर्महरू अनात्म स्वभावका हुन्छन्। पालिमा 'सब्बे धम्मा अनत्ता' भनिन्छ।

अतः सबै संस्कृत धर्महरूले निर्वाणको स्वभाव बोकेका हुँदैनन् किनकि ती अनित्य हुन् र दुःखै हुन्। तर निर्वाणसमेत अन्य सबै धर्महरू चार परमार्थ-धर्मअन्तर्गत छन् र ती चारैवटाले अनात्म स्वभाव धारण गरेका छन्।

* * *

१२) चेतसिकहरू – ५२ मा

क) अन्यसमान चेतसिक १३

साधारण ७ सबै चित्तसँग मिल्ने र पकिण्णक ६ सबै चित्त सँग मिल्न पनि सक्छ नमिल्न पनि सक्छ। अरूसँग मिल्ने र मिल्नसक्ने भएकाले यिनलाई 'अन्यसमान' भनिएको हो।

ख) अकुशल चित्तसँग मिल्ने १४

ग) सबै प्रकारका कुशल चित्तसँग मिल्ने १९

Downloaded from http://dhamma.digital/

घ) बेलामौका पारेर उत्पन्न हुने कुशल चेतसिक ६

१३ + १४ + १९ + ६ = ५२

★★★

१३) चेतसिक के हो ?

क) चित्तसँग उत्पति हुन्छ।

ख) चित्तसँगै विनास पनि हुन्छ।

ग) चित्तसँग एउटै विषयमा काम गर्छ।

घ) चित्तसँग समाधार हुन्छ।

वेदना र संज्ञालाई छुट्याउँदा बाँकी ५० चेतसिक संस्कार हुन्। त्यतिमध्ये चेतना नै प्रमुख हुन्छ।

★★★

१४) चित्तको हिसाबमा चार आर्यसत्य –

क) लौकिक चित्त ८१ – – – दुःख-सत्य।

ख) लोभ चेतसिक – – – समुदय-सत्य।

ग) निर्वाण – – – निरोध-सत्य।

घ) मार्ग चित्त ४ सन्निहित
आर्य अष्टाङ्गिक मार्य – – – मार्ग-सत्य।

★★★

१५) ४ महाभूतअन्तर्गत विद्यमान अङ्ग प्रत्यङ्गहरूको हिसाब –

क) पृथ्वीधातु २० हुन्छन् –

१) केसा (टाउकोको केश), २) लोमा(शरीरका मसिना रौं)
३) नखा (नङ), ४) दन्ता (दाँत),
५) तचो (छाला), ६) मंसं (मासु),
७) न्हारू (नसा), ८) अट्ठि (हाड),
९) अट्ठिमिज्जं (मासी), १०) वक्क (मृगौला),
११) हदयं (हृदय), १२) यकनं (कलेजों),
१३) किलोमकं (झिल्ली), १४) पिहकं (फियो),

Downloaded from http://dhamma.digital/

१५) पप्फासं (फोक्सो), १६) अन्तं (ठूलो आन्द्रा),
१७) अन्तगुणं (सानो आन्द्रा), १८) उदरियं (पेट),
१९) करिसं (दिसा), २०) मत्थलुङ्गं (गिदी)।

ख) आपोधातु १२ हुन्छन् –

१) पित्तं (पित्त), २) सेम्हं (खकार),
३) पुब्बो (पीप), ४) लोहितं (रगत),
५) सेदो (पसिना), ६) मेदो (तैलीय पदार्थ),
७) अस्स (आँसु), ८) वसा (बोसो),
९) खेलो (थुक), १०) सिंघाणिका (सिगान),
११) लसिका (र्‍याल), १२) मुत्तं (पिसाब)।

ग) तेजोधातु ४ हुन्छन् –

१) जीर्ण तेजो – केश पाक्ने, दाँत झर्ने, छाला चाउरिने, शरीर जीर्ण हुने।
२) परिदहन तेजो – दाह हुने, भोक प्यास लाग्ने इत्यादि।
३) परिपाचक तेजो – खाए पिएको खानेकुरालाई राम्ररी पचाउने।
४) सन्तप्पन तेजो – शितल, गर्मी, ज्वर उत्पत्ति हुने।

घ) वायो धातु ६ हुन्छन् –

१) उद्धगम वायु – माथिबाट जाने बायु,
२) अधोगम वाय – तलबाट निस्कने वायु,
३) कुच्छिसय वायु – आन्द्राबाहिरको वायु,
४) कोट्ठासय वायु – आन्द्राको भित्र रहेको वायु,
५) मंगानुसारिय वायु – अङ्ग संचालन गर्ने वायु,
६) अस्सास पस्सास वायु – सास भित्र बाहिर गर्ने वायु।

★★★

१६) नाममा जम्मा ४ स्कन्ध हुन्छन् –

१) वेदनास्कन्ध –

भोग गरिने सोमनस्स (प्रिय), दोमनस्स (अप्रिय) र

Downloaded from http://dhamma.digital/

उपेक्षा गरी जम्मा ३ वेदनालाई वेदनास्कन्ध भनिन्छ ।

२) संज्ञास्कन्ध –

रातो, हरियो, कालो, सेतो आदि अनेक काम कुरा वस्तु वा घटनालाई सम्भिmराखेको र आरम्मण ६ लाई सम्भिmराखेको लाई संज्ञास्कन्ध भनिन्छ ।

३) विज्ञानस्कन्ध –

कामावचर चित्त ५४, रूपावचर चित्त १५, अरूपावचर चित्त १२, लोकुत्तर चित्त ८ गरी जम्मा चित्त ८९ हुन्छन् । त्यसमा पनि ध्यानद्वारा प्राप्त लोकुत्तर चित्त ३२ थप्दा जम्मा चित्त १२१ हुन्छन् । यीमध्ये ८१ चित्त सबै दुःख-सत्यअन्तर्गत पर्दछन् । लोकुत्तर चित्तमात्र जम्मा ४० हुन्छन् ।

४) संस्कारस्कन्ध –

	सर्वचित्त साधारण चेतसिक	७
	प्रकिण्णक चेतसिक	६
	अकुशल चेतसिक	१४
	सोभन साधारण चेतसिक	१९
	विरति चेतसिक	३
	अप्पमञ्ञ चेतसिक	२
	पञ्ञिन्द्रिय चेतसिक	१
	जम्मा	५२

यसमध्ये वेदना १ र संज्ञा १ झिकी बाँकी रहेको ५० चेतसिकलाई संस्कारस्कन्ध भनिन्छ ।

* * *

१७) पञ्चस्कन्ध के समान ?

रूप	– बुब्बुलुकं पस्स	– पानीमा उठेको फिंजसमान ।
वेदना	– पुफ्लुपमा	– पानीमा उठेको फोकासमान ।
सञ्ञा	– मरिचिकोपमा	– मृगतृष्णासमान ।
संखारा	– कदलुपमा	– केराको बोटसमान ।
विञ्ञाण	– मायुपमा	– जादुसमान ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१८) रूपस्कन्ध

तातो चिसो आदि विरोधी कारणद्वारा जुन विकार (परिवर्तन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई रूप भनिन्छ। कुनै पनि आलम्बन स्पर्शमा आउँदा परिवर्तन देखापर्ने भौतिक स्वभाव धर्मलाई रूप (परिवर्तन) भनिन्छ। जस्तै लामखुट्टेले टोक्दा फोका उठ्ने वा डर भयको अनुभव हुँदा रौ ठाड ठाडो हुने इत्यादि। रूपधर्मलाई २ भागमा बाँड्न सकिन्छ –

१) निप्पन्नरूप (निप्पन्नरूप १८ हुन्छन्)		२) अनिपन्नरूप (अनिप्पन्नरूप १० हुन्छन्)	
१) महाभूतरूप	४	१) परिच्छिन्नरूप	१
२) पसादरूप	५	२) विञ्ञतिरूप	२
३) गोचररूप	४	३) विकाररूप	३
४) भावरूप	२	४) लक्षणरूप	४
५) हृदयरूप	१		
६) जीवितरूप	१		
७) आहाररूप	१		
	१८		१०

१८ + १० = जम्मारूप २८

निप्पन्नरूपमा आएका १८ रूपहरूमा –

महाभूतरूप ४ यिनै हुन् –

१) पृथ्वीधातु २) आपोधातु
३) तेजोधातु र ४) वायुधातु।

पसादरूप ५ यिनै हुन् –

१) चक्खुपसाद २) सोतपसाद ३) घानपसाद
४) जिह्वापसाद ५) कायपसाद।

गोचररूप ४ यिनै हुन् –

१) रूप(दृष्य) २) शब्द ३) गन्ध ४) रस।

भावरूप २ यिनै हुन् –

१) इत्थिभाव (स्त्रीभाव) २) पुरिसभाव (पुरूषभाव)

Downloaded from http://dhamma.digital/

हृदयरूप १ –

हृदयमा रगत उत्पन्न हुने स्थानमा रहने भौतिक धम्मलाई हृदयरूप भनिन्छ।

जीवितरूप १ –

भौतिक समूहलाई जीवित राख्ने रूपलाई जीवितरूप भनिन्छ। यो जीवितिन्द्रिय सहजात कम्मजरूपलाई पालन गर्ने हुनाले कम्मजरूपको आयु हो।

आहाररूप १ –

गाँस पारेर खाएर उत्पन्न हुने रूपलाई आहाररूप भनिन्छ। मूलतः आहारबाट उत्पन्न ओज शक्तिलाई नै आहाररूप भनिन्छ।

अनिप्पन्नरूपमा आएका १० रूपहरूका सम्बन्धमा –

परिच्छिन्नरूप – १

यसलाई आकासरूप पनि भनिन्छ। एउटा रूप र अको रूपको बीचमा भएको शून्य स्थानलाई आकासरूप भनिन्छ।

विञ्ञतिरूप – २

१) कायविञ्ञति २) वचीविञ्ञति।

विकाररूप – ३

१) लहुता – रूपलाई हल्का बनाउने रूप।
२) मृदुता – रूपलाई मृदु बनाउने रूप।
३) कमञ्ञता – कर्ममा कुशल(उपयुक्त) भाव कमञ्ञता हो।

लक्षणरूप – ४

१) उपचय – रूपधर्मलाई परिपूर्णता प्राप्त गराउने।
२) सन्तति – रूप उत्पन्न गराउनमा निरन्तरता दिलाउने।
३) जरता – रूपधर्ममा कमजोरी र जीर्ण स्वभाव ल्याउने।
४) अनिच्चता – रूपछवीमा नासहुने स्वभाव ल्याउने।

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ६

मृत्यु बारे

१) मृत्युबारे यी ६ कुरा कसैलाई थाहा हुँदैन –

क) मरण हुने दिन कसैलाई थाहा हुँदैन ।

ख) मरण हुने बेला कसैलाई थाहा हुँदैन ।

ग) मरण हुने स्थान कसैलाई थाहा हुँदैन ।

घ) कसरी के भएर मरिन्छ कसैलाई थाहा हुँदैन ।

ङ) कुन रोगले मरिन्छ कसैलाई थाहा हुँदैन ।

च) मरेर कहाँ पुगिन्छ कसैलाई थाहा हुँदैन ।

★★★

२) देहान्त, स्वर्गीय, खसे –

बोलीचालीमा मृत्यु भएकोलाई देहान्त भयो भनिन्छ ।

क) 'देहान्त' भनेको अर्हतलाई मात्र हो ।

ख) 'स्वर्गे' भनेको स्वर्ग प्रस्थान भनिएको हो ।

ग) 'खसे' भनेको अपायमा झरे भनिएको भनी बुझ्नुपर्छ ।

★★★

३) मृत्यु के हो ?

१) जीवन भनेको एक जीवनको प्रारम्भ हो र मृत्यु भनेको उक्त जीवनको अन्त्यमात्र हो ।

२) जीवन–मृत्युको चक्कर चलाउने अरू कोही नभई कर्म नै हो । कर्म बीजको क्षय भएपछि जीवन र मृत्यु दुवै हुँदैनन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) मृत्यु एक व्यस्त रेलवे जक्सनजस्तै हो ।

४) मृत्यु थकाइ मेट्न एकछिन चौतारीमा बस्दाको खुइया हो ।

५) मृत्यु जीवनकै अर्को पाटा हो ।

६) शरीर त पूर्वकर्म र पूर्व विज्ञानको उपज हो र वर्तमान विज्ञानको जननी हो ।

७) अर्हतत्व प्राप्त नभएसम्म मृत्यु जीवनमा उच्छेद कदापि हुँदैन ।

८) जीवन र मृत्यु एकले अर्कोलाई पछाइरहेको हुन्छ तर कसैको जीत भने हुँदैन ।

९) कर्म–भव समाप्त भएपछि मात्र मृत्युले पछ्याउन छोड्छ ।

१०) बाँच्ने कला सिक्नुपर्दछ । त्यो कला सिक्न ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ । सही बाटा हराएकोले हाम्रो गन्तव्य ओझेलमा परेको छ । नहिंडिएको हुँदा सही बाटो बाटो नै होइन कि भन्ने भान पलाएको छ ।

११) सम्यक जीवन बाँच्नु नै बाँच्ने सही कला हो ।

१२) मृत्यु कसरी मर्ने भन्ने प्रश्न राख्दैनन् र रूचाउँदैनन् पनि । यस्तो प्रश्न कसैले गरे त्यस्तो प्रश्न पनि गर्ने ? भनी चर्चा गर्ने मन पराउँदैनन्, चर्चा हुनै दिदैनन् ।

१३) हामीले मरणानुस्मृति–भावनाको अभ्यास सतत गर्दै रहनुपर्छ । सबै मरणशील छन्, म पनि मर्नु छ भनी भाविता गरिरहनुपर्छ । कहाँ, कसरी र कहिले र कुन रोगले मरिन्छ कसैले भन्न सक्दैनन् ।

१४) सम्यक जीवन जिउन जाने, सुखद मरण मर्न सकिन्छ ।

१५) मरणवस्थामा स्मृति–सम्प्रजन्य राख्नुपर्दछ ।

१६) मृत्यु जीवनको अभिन्न अंग हो । मृत्युसँगको नाता प्रगाढ छ । ऊ अपरिचित होइन, शत्रु होइन । बरू मृत्यु हामो पुरानो तर परम मित्र हो । मित्रसित के का भय ? मित्रसँग मित्रले असल मित्रको नाता निभाउनुपर्छ ।

***

४) मृत्यु, मृतक र आफन्त –

१) चित्त र शरीरको संयुक्त नाम जीवन हो । जब चित्त शरीरबाट गायब

Downloaded from http://dhamma.digital/

हुन्छ अनि शरीर लासमा गनिन्छ ।

२) मृतकमा यी ४ कुरा हुँदैनन् – जीवितन्दिय, प्राणवायु, विज्ञान र उष्णीभाव । यी चार कुराले संयुक्त हुन्जेल जीवित मानिन्छ ।

३) सलाइको काँटी मसलामा घोटिंदा अघि हुँदै नभएको आगो देखिने झैं यस अघि देखिँदै नदेखिएको जीव पूर्वकर्म बीजको कारणले उत्पति हुन्छ । अनि नामरूपको संयोग भई देखा पर्दछ । त्यस्तै जुरिराखेको हेतु प्रत्ययको अलग्याइ नै मृत्यु हो । नामरूपको विच्छेद हो ।

४) मृत्यु पश्चाद जीवितसँगको नाता टुटिसकेको हुन्छ । ऊ विस्मृतिमा गइसकेको हुन्छ । मृतकसँगको भौतिक सम्बन्ध भौतिक शरीरको नास हुनुसँगै हराइसकेको हुन्छ तर ऊसँगको भावनात्मक सम्बन्ध रहिरहन्छ, खरानी हुँदैन ।

५) गुणानुस्मरण र कृतज्ञभाव नै ऊसँगको भावनात्मक सम्बन्ध हो ।

६) गुणी मरेर पनि बाँचिरहेको हुन्छ भने वैगुणी आफ्नो मृत्युसँगै सति गएको हुन्छ । उसले नराम्रो स्मृतिबाहेक केही छोडेको हुँदैन ।

७) मृतकसँग अनन्यरूपमा गाँसिएका नजिकका हुन् वा टाढाका ती आफन्तमा गनिन्छन् । आफन्तको कर्तव्य भनेको मृतकको गुणरोपकार सम्झी पुण्य गरिदिनु हो ।

८) पर्दाको साथी, मर्दाको मलामी भनेका आफन्त नै हुन् । बियोग भई बिरानो भइदिएको हुन्छ, इच्छाले होइन, कर्मले ।

९) जीवित कालमा साथ दिएको गुण मरणकालमा आफूले सम्झनुपर्दछ । मरेको अवस्थामा रूवाबासी, कोलाहत, बेचैनीको माहौल खडा गर्नु ठीक छैन । न शोकमै डुब्नु छ, न त हर्ष नै प्रकट गर्नुछ ।

१०) सान्त्वना, सहयोग, सहानुभूति र धर्मकर्म गरिदिनु त्यतिबेला मृतकको ठूलो उपकार हुनजान्छ ।

११) धर्मका कुरा सुनाई वा सुन्ने वातावरण बनाई अनित्य, दुःख, अनात्माका शिक्षा दिनु र मनमा शान्ति हुने कुरा गरिदिनि कल्याणकारी हुन्छ ।

१२) मरणासन्न अवस्थामा राम्रो आसन्नकर्म दिलाउने वातावरण दिनुपर्दछ । परित्राण सुनाउनु, त्रिरत्न गुण सुनाउनु, धर्मदेशना गर्नु, कुशल

Downloaded from http://dhamma.digital/

आलम्वन दिनु, विपश्वी भए अनित्यतालाई देख्नु, आनापान वा विपश्यना गर्नु गराउनु, कुशल पुण्यको निमित्त अगाडि सारिदिनु, रून कराउन नदिनु, रूनेहरूलाई अलग्गै कोठामा पठाउनु, उसको छेउ नचाहिंदो कुरा गर्न नलगाउनु, चित्त प्रशन्न हुने र आसक्ति हट्ने कुरा गरिदिनु, धर्म–चेतना जाग्ने क्रियाकलापबाट धर्म–चेतना जगाइदिनुपर्छ।

१३) मरणासन्न अवस्थामा मात्र होइन, बिरामीलाई हेर्न गए पनि यस्तै व्यवहार गर्नुपर्दछ।

१४) बिरामी मरणसन्न अवस्थामा वा (मृत्युपछि पनि) आवाज आउनेगरी रोइदिनाले त्यस व्यक्तिको मनमा नैराश्यता र खिन्नता उब्जन्छ जुन आफूलाई पनि मृतकलाई पनि हानीकारक हुन्छ।

★★★

५) हामीले के गर्नुपर्छ त ?

१) प्रतीत्यसमुत्पाद–धर्मलाई समयमै छर्लङ्ग बुझ्नुपर्दछ।

२) धर्मलाई यथार्थतः अवबोध गरी जीवन सार्थक गर्नुपर्दछ।

३) मारे हामीले मृत्युका सिपाहींलाई मार्नुपर्छ, मृत्युलाई होइन। क्लेश मृत्युका सिपाहीं हुन् र शरीर चाहिं मृत्यु हो। यसकुरालाई बुझ्नुपर्छ।

४) मृत्युसित सबै डराउँदैनन्। धर्मको आधार पाएका वा अर्हतहरू मृत्युदेखि डराउँदैनन्। सत्यधर्मको आधार नपाएकाहरू मात्र डराउँछन्।

५) धर्म बुझेको व्यक्ति मर्ने बेला धर्मको मनन गर्छ। ऊ सुगति जान्छ वा निर्वाणमुखी हुन्छ।

६) उत्पत्ति–विनास देखेकाले पापलाई रोकेको हुन्छ, पुण्यको ढोका खुल्ला हुन्छ।

७) 'म' 'मेरो' भन्ने दृष्टिले ज्ञानको ढोका बन्द हुन्छ, द्वेषतिर तानिन्छ।

८) सम्यक दृष्टि वा विपश्यना नभएको व्यक्तिले मृत्युको बेला दुःनिमित हटाउन सक्दैन।

९) बिरामी वा मरणसन्नको अगाडि फाल्तु कुरा नगर्नु, धर्मका कुरा सुनाउनु।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१०) के के गरिदिए पाप काटिन्छ भन्नेतिर नलाग्नु, उदय व्यय देखे पाप कटिन्छ। पाप भनेको क्लेश हो। क्लेश काटिए पाप काटिन्छ।

११) अपायको निमित्त देखे बचाउन सकिन्छ र सकिंदैन पनि। अपायको निमित्त देखे मन कुशलतिर फर्काउनु पर्छ।

✶✶✶

६) अभिधम्म अनुसार मरणासन्न व्यक्तिले यी निमित्तहरू देख्छन् –

१) कम्म

२) कम्म निमित्त

३) गति निमित्त

यहाँ 'कम्म' को अर्थ जीवनकालमा वा मृत्युको ठीक अगाडि गरेका कुशल वा अकुशल कर्महरू भन्ने बुझ्नुपर्छ। त्यस मरणासम्म व्यक्तिले पाँच महापाप मध्ये कुनै पनि गरूक कर्म गरेको छ अथवा ध्यानको निकास गरेको छ भने यी कर्महरूले फल दिन्छ। यदि यस्ता कुनै पनि कर्महरू जीवनमा गरेका छैनन् भने मृत्युको ठीक अगाडिको चित्तवृति अनुसार हुन्छ।

यहाँ 'कम्म निमित्त' को अर्थ हो – कुनै आकृति देख्नु। बगरेको सम्बन्धमा कुनै हतियार वा मर्न लागेको प्राणी वा वैद्यको सम्बन्धमा भए बिरामी वा भक्तको सम्बन्धमा भए पूजाका सामग्रीहरू इत्यादि .... देखापर्दछन्।

यहाँ 'गतिनिमित्त' को अर्थ हो पछि जन्म हुने स्थानको संकेत। मरणासन्न अवस्थामा यस्ता स्थानको झलकहरू यदाकदा देखिन्छन्। यस्ता संकेतहरूले जन्म लिने स्थानको संकेत गर्दछ। त्यस्ता दृश्यहरूमा आगो, गंगल, पहाडी भेग, आमाको गर्भ, देवगणको विमान र यस्तै यस्तै देखिन्छन्।

✶✶✶

७) मरणासन्न अवस्थामा निमित्त देख्नुबारे र अन्य –

क) नरकको निमित्त – कालो कुकुर झम्टेको, आगो हुररर्र बलेको, डरलाग्दो मान्छेले लिन आएको।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ख) प्रेतको निमित्त – पहाड–पर्वत, जंगल–डाँडा, खोल्साहरू ।

ग) पशुप्राणीको निमित्त – त्यही पशुको समूह देखेको हुन्छ र त्यसैमा तानिन्छ ।

घ) मनुष्यको निमित्त – झोलङ्गोमा झुलेको, गर्भ जस्तो ठाउँ वा बच्चाहरू देखेको हुन्छ ।

ङ) देवलोकको निमित्त – देवमहल, विमान, राम्रा देवताहरू र सुन्दरी अप्सराहरू देखेको हुन्छ ।

च) निर्वाणको निमित्त देखिदैन, हुँदैन पनि । अरूमा मात्र निमित्त देखिन्छ ।

छ) अपायको निमित्त देख्दादेख्दै होसमा आए र त्यसबेला ज्ञानीमान्छे नजिकै भए त्यस्तालाई अपायबाट बचाउन सकिन्छ । सुन्ने, बुझ्ने क्षमता नभएका र आतिएकालाई भने बचाउन सकिंदैन ।

उपमा

(व्याधा बाबुले नरकको निमित्त देख्दा फूल हातमा लिएर भगवानको गुण वर्णन गरिदिए। फूल भगवानलाई चढाउ भनेर पुण्यतिर मन फर्काइदिए । पुण्यतिर मन फर्कदा देवलोकका रथ आई लिन आए कुनमा जाने भन्दा तुषिता देवलोकको रथमा जाऊ भनी मन फर्काइदिए । त्यसैबेला उनको देहान्त भयो र देवलोकमा प्रतिसन्धि भयो ।)

ज) मरणासन्नमा वा कष्ट हुँदा मन नपर्ने काम गरिदिन हुँदैन । चित्त बुझेन भने रिस उठछ । रिसले अपायमा तानेर लैजान्छ ।

झ) अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरेको व्यक्ति मर्न डराउँदैन र अपायमा गिर्दैन ।

ञ) मनुष्य, देव र ब्रम्हलोक जाने शासनभित्र पनि छन् शासनबाहिर पनि छन् तर निर्वाण शासन बाहिर छैन ।

ट) बुद्ध–धर्म राम्ररी नपाएकाहरूमा निर्वाणमा जाने हेतु हुँदैन । ब्रम्हलोकको शुद्धावासमा बाहेक अरूलोकमा बुद्धको शिक्षा नपाएका पनि जान सक्छन् ।

ठ) कम्मसकता सम्मादिट्ठि र ध्यान सम्मादिट्ठि नहुनेहरू अपाय जान्छन् ।

ड) धर्म मान्ने नमान्नेको आधारमा होइन, कर्मको आधारमा सुगति वा

Downloaded from http://dhamma.digital/

दुर्गति जान्छ ।

ढ) दान शील पुण्य गरिएको छ तर खन्ध परमार्थ जानिएको छैन भने मर्नेबेला जुनले तानिन्छ त्यसैमा जान्छ । कुशलले पनि तान्न सक्छ, अकुशलले पनि तान्न सक्छ ।

ण) अकुशलले फल दिए पनि गरिएका कुशल सबै खेर जाँदैन । तिनको लागि समय पर्खनुपर्छ ।

त) मृत्युलाई प्रशान्न चित्तले वरण गर्नुपर्छ ।

***

८) मृत्य : एक ध्रुव–सत्य –

(यिनमा चिन्तन–मनन गरौं)

१) मृत्यु अनिवार्य र अपरिहार्य छ ।

२) बुद्धको समयमा एउटी किशोरीले 'मरणनुस्मृति–भावना' गरेकी बारेको दृष्टान्त पनि छ । (यो प्रसंग यसै पुस्तकमा छ ।)

३) भव–सस्कारको कारणले जन्म पाई मृत्युलाई वरण गर्नैपर्ने हुन्छ ।

४) जन्म लिनुपर्ने कारण विद्यमान रहेसम्म दुःखरूपी प्रभाव परिरहन्छ नै । कारण निखेपछि प्रभाव पनि समाप्त हुन्छ ।

५) जन्म लिइसकेपछि मृत्यु मन पर्दैन भनेर सुख पाईदैन ।

६) जन्म–मृत्युको चक्रबाट शिघ्र उम्कनुमा नै बुद्धिमानी हुन्छ ।

७ जीवनमा हामी सतत अप्रमादी बन्नुपर्दछ ।

८) मृत्यु हाम्रो शत्रु होइन, बरू पुरानो मित्रु हो । मित्रुसँग केको डर ? उसलाई सहर्ष वरण गर्नुमा नै हित छ ।

९) मृत्युभय अविद्या वा क्लेश वा आसक्तिको कारणले हुन्छ ।

१०) जीवनलाई सुन्दर र मृत्युलाई असुन्दर भनिन्छ तर त्यसो होइन ।

११) प्रियले पनि दुःख नै दिन्छ, अप्रियले पनि दुःख नै दिन्छ ।

१२) मृत्युदेखि तर्सेर भाग्न सकिदैन । भयावह भनेर त्यसबाट बच्न सकिदैन ।

१३) मृत्यु स्वाभाविक घटना हो भनेर सहर्ष स्वीकार गर्नुपर्दछ ।

१४) मृत्युलाई जर्जरतासम्म कुरिरहनुपर्छ भन्ने हुँदैन ।

१५) मृत्युसित सौहार्द्रताका साथ व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१६) मृत्युलाई घृणा गर्नुहुँदैन, घृणाबाट घृणा नै र प्रेमबाट प्रेम नै पाइन्छ ।

१७) कुनै पनि वस्तु वा स्थिति देखिएन भन्दैमा छँदैछैन भन्न मिल्दैन ।

१८) सिर्फ दृष्ट भौतिक शरीरको मात्र मृत्यु हुन्छ, अभौतिक चित्तको होइन । कारण रहेसम्म अदृष्ट मनले नयाँनयाँ शरीर धारण गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

१९) भौतिक शरीरलाई भौतिक खाना र अभौतिक मनलाई अभौतिक खाना चाहिन्छ ।

२०) 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 नबिर्सिदिएर ।
- उनमा मंगल–कामना संप्रेषण गरिदिएर ।
- प्राप्त पुण्य बाँडिदिएर ।
- उनको नाममा दान पुण्य गरिदिएर ।
- निर्वाण–कामना गरिदिएर –
- मृत्युको अपरिहार्यतालाई बुझी आफूमा धर्म–चित्त जगाएर ।
- उनको रूचिमुताविकका कामकुरा गरिदिएर ।
- उनको नाममा धर्म–पुस्तक प्रकाशित गरी बाँडिदिएर ।
- बाटो, पाटी, पौवा, धर्मशाला, विहारादि निर्माण गरिदिएर ।
- श्रमण, ब्राम्हण, गरिब, असहायहरूलाई भोजनादि दान गरेर ।
- धर्ममा प्रवृत भएर वा अरूलाई पनि प्रवृत गराइदिएर इत्यादि ।

२१) जीवनको नश्वरता र मृत्युको अनिवार्यतालाई आत्मसात गर्नुपर्दछ ।

२२) जीवन र मृत्युको आपसमा नङ मासुको सम्बन्ध छ ।

२३) व्याधि, जरा र मरणरूपी तीन देवदूतको यथार्थ दर्शन गर्नुपर्दछ ।

२४) लक्ष्मी र निर्धनता दुई दिदीबहीनी हुन् । यी साथसाथै बस्दछन् । त्यस्तै जीवन र मृत्यु पनि साथसाथै रहन्छन् ।

२५) मृत्यु कटु–सत्य हो भने यसलाई समता–धर्मको माध्यमद्वारा मुदु

Downloaded from http://dhamma.digital/

बनाइनुपर्दछ ।

२६) जो यहाँ प्रशन्न रहन्छ, ऊ भावी जीवनमा जहाँ पनि प्रशन्न नै रहन्छ । सन्तापित रहन्छ भने उता पनि सन्तापित नै हुन्छ ।

२७) पुण्यानुमोदन गर्नु पनि पुण्य नै हो । चाहिनेले लिन्छ, नचाहिए पनि त्यो पुण्य सित्तै जाँदैन । आफैतिर फर्केर आउँछ ।

२८) अन्तिम चित्त–क्षण (च्युति–चित्त) गतिलो हुनुपर्छ, गतिलो पुनर्जन्म पाइन्छ । यता अन्तिम, उता प्रथम ।

२९) जसले राम्ररी जीवन बिताउन जान्दछ, उसले राम्ररी मर्न पनि जान्दछ ।

३०) मरणासन्न व्यक्तिलाई धर्ममा चित्त राख्न दिन अनेक तरहले कोसिस गर्नुपर्दछ ।

३१) अनित्य, दुःख र अनात्माको सन्देश दिई आसक्ति छुटाइदिने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

३२) साधकले अन्तिम समय आएको थाहा लागेपछि कि त सासमा कि त संवेदनामा ध्यान लगाउनुपर्दछ । अन्यले आफूले गरेका पुण्यकर्ममा चित्त लगाउनुपर्दछ ।

३३) ठीकसित मरणलाई वरण गर्न अन्धविश्वासयुक्त कर्मकाण्डमा फस्न हुँदैन । सम्यक–दृष्टि धारण गर्नुपर्दछ । राम्रो निमित्तमा चित्त लगाउनुपर्दछ ।

३४) मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षा भावना गर्नुपर्दछ । यसबाट चित्त–शुद्धि हुन्छ ।

३५) सदैव सजग, सचेत, शान्त र समतायुक्त हुनाले मृत्यु भय–प्रदायक हुँदैन ।

३६) मृत्यु पनि एक शाश्वत सत्य हो । सत्यमार्गी र सत्यदर्शीहरू सत्यदेखि भाग्ने र तर्सने गर्दैनन् बरू त्यसको सम्यक–दर्शनमा लाग्दछन् ।

९) मरणानुस्मृति भावना –

भगवान् बुद्धले मरणस्मृतिलाई आरक्षा भावनाको रूपमा अगाडि सार्नुभएको छ । मरणस्मृति यसरी पनि भाविता गर्न सकिन्छ –

Downloaded from http://dhamma.digital/

क) अध्रुवं मे जीवितं, ध्रुवं मे मरणं ।

– मेरो जीवित रहनु भनेको असत्य, अशाश्वत छ, मेरो मरण हुनु सत्य छ, शाश्वत छ ।

ख) मरणपरियोसानं मे जीवितं ।

– मेरो बाँचिरहनु मरणमा अन्त रहेको छ ।

ग) जीवितं अनियतं, मरणं नियतं ।

– बाँचिरहनु निश्चित छैन, मरण हुनु निश्चित छ ।

घ) अवस्सं मया मरितब्बं ।

– मेरो मरण अवश्यम्भावी छ ।

***

१०) मृत्यु ४ र जन्म ४ प्रकारले हुन्छ –

१) कर्मको क्षयद्वारा (कम्मक्खय) –
जनक कर्म सिद्धिएपछि – अपायलोकमा वा अन्य लोकमा जन्म हुनसक्ने । दियोको धागो सकिएजस्तै ।

२) आयुको क्षयद्वारा (आयुक्खय) –
वृद्धावस्था पुगिसकेर – जनक कर्म शक्तिशाली भए त्यहीं वा अन्य लोकमा पनि जन्म हुनसक्ने । दियोको तेल सकिएजस्तै ।

३) कर्म र आयु दुवैको क्षयद्वारा (उभयक्खय) –
कर्म अनुसार जहाँ पनि जन्म हुनसक्ने । दियोको धागो र तेल दुवै सकिएजस्तै ।

४) कर्म र आयु रहँदै अकालावस्थामा (उपच्छेदकम्म) –
आयु नसिद्धिदै र जनक कर्मलाई अन्य बढी शक्तिशाली कर्मले बाधा दिएर मृत्यु हुने । अकस्मात हावा लागेर वा बाह्य कारणले दियो निभेजस्तै ।

पुनर्जन्म –

मृत्यु ४ किसिमले हुन्छ भने पुनर्जन्म पनि ४ किसिमले नै हुन्छ –

१) **जलावुज** – गर्भ वा योनीबाट जन्मिने । जस्तै – मानिस, गाई, कुकुर, बिरालो, हाती, घोंडा इत्यादि ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२) **अण्डज** – माउले पारेको फुलबाट जन्मिने । जस्तै – चराचुरूङ्गी, सर्प, गोही, सरिसृप प्राणी इत्यादि ।

३) **संस्वेदज** – ओस, हिलो, फोहरबाट उत्पन्न हुने । जस्तै – जुम्रा, बिच्छी, भुसुना, चाम्लेकीरा इत्यादि ।

४) **औपपातिक** – कर्मानुसार गर्भमा भ्रुणको स्थितिमा रहनु नपर्ने गरी विना मातापिता अकस्मात देखापर्ने गरी तुरून्तै उत्पन्न हुने आँखाले पनि नदेखिने प्राणीहरू देवताहरू, ब्रम्हाहरू र अपाय गतिमा जन्मनेहरू प्राणीहरू ।

* * *

११) मृत्यु के, कस्तो हो ?

बुद्धधर्मानुसार मृत्यु भनेको एक जन्मको नामरूपको गतिरोध हुनु हो, आयु, जीवितिन्द्रय र विज्ञानको क्षय हुनु हो तर कुनै जीवको पूर्णतया उच्छेद भएको अवस्था होइन किनभने एउटा जीवन सकिए पनि कर्म–शक्ति क्षीण भएको हुँदैन । जसरी बलिरहेको बिजुलीको चीम अदृष्ट शक्तिको रूप हो त्यस्तै जीव पनि अदृष्ट कर्म–शक्तिको प्रकटीकरण मात्र हो । चीम फुट्न सक्छ र प्रकाश हराउन सक्छ तर करेन्ट त जारिरहन्छ नै । अर्को चीम प्रयोग भएमा प्रकाश प्रकट हुनसक्दछ । त्यसरी नै भौतिक शरीर विना पनि कर्म–शक्ति निर्वाध चलिरहन्छ । अहिले मृत्यु हुँदा लोप भएको विज्ञानले अर्को नयाँ जीवनमा ताजा भइ उदय हुन सक्दछ ।

* * *

१२) पुनर्जन्म तुरून्तै हुन्छ र जहाँसुकै पनि हुन सक्छ जसरी रेडियोको तरङ्ग तुरून्तै चालु रेडियो सेटले ग्रहण गर्दछ । बुद्ध–शिक्षाले मरेको मानिसको विज्ञानले उचित स्थान नपाएसम्म भौंतारिराख्छ भन्ने कुरा कदापि मान्दैन ।

* * *

१३) बुद्ध धर्मानुसार जीवहरू अनगिन्ती हुन्छन् र चक्रवाल पनि । पृथ्वी त विश्व ब्रम्हाण्डको अगाडि धुलोको कण झैं मात्र हो । पृथ्वी मात्र

Downloaded from http://dhamma.digital/

जीवले बसोवास गरेको लोक होइन र मानिस मात्र जीवित प्राणी होइन। त्यसैले च्युति–चित्त पछि उत्पन्न हुने प्रतिसन्धि–चित्त धारण गर्ने कुनै न कुनै उपयुक्त स्थान त हुन्छ भन्नुमा असम्भाव्यता छैन। गुडेको ढुङ्गालाई स्थान दिने कुनै कुनै स्थान त अवश्य हुन्छ।

✶✶✶

१४) आखिर के ले जन्म लिन्छ त ?

- चित्त शरीर नै जीव बनेको हुन्छ र अजर अमर आत्मालाई बुद्ध धर्ममा मानिंदैन।
- आत्मालाई शाश्वत भनेर मान्नेहरू पनि छन् जस अनुसार आत्मा त सदा उस्तै रहनुपर्दछ, कुनै परिवर्तन त्यसमा हुँदैन भन्ने मान्यता रहन्छ। यस्तो त हुँदैन।
- एक जीवनबाट अर्कामा सर्ने कुनै आत्मा वा तत्व हुँदैन। उसो भए के ले पुनर्जन्म लिन्छ ? यस प्रश्नको उत्तरमा कहीं न कहीं त जन्म लिन्छ नै भन्ने करा स्वीकार्य हुन्छ।
- बुद्ध–शिक्षा अनुसार शरीर चित्त–क्षण भएसम्म मात्र रहन्छ। पदार्थ निरन्तर रूपमा बदलिरहन्छ।
- त्यस्तो क्षण हुँदैन जसमा व्यक्तिले आलम्वन पाएर केही न केही चेतन–चित्तको अनुभूति गर्दैन।
- चेतन–चित्तको इकाइमा तीन क्षणहरू हुन्छन् – उप्पाद, ठिटि र भंग।
- कुनै पनि अवस्था वा स्थिति बितिसकेपछि दोहरिदैन। अर्को स्कन्धको उत्पति हुन्छ।
- मरेपछि त्यही जीव वा आत्मा सरेर जाने होइन। एउटा मैनवतीले अर्को मैनवतीलाई सल्काउँदा सरेर नजानेझैं।
- व्यावहारिकरूपले भन्नु परेमा शरीर मर्दछ तर व्यक्तिले गरेको कर्मको शक्तिले अर्को जीवनमा पुनर्जन्म दिन्छ। कुनै पनि कुरा सरेर जाने होइन। नयाँ जन्मने न त पहिलेकै नै हो न त बेग्लै हो।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ७

दस दसको समूह

१) १० संयोजन

१) ***सक्काय दिट्ठि*** – (आत्म-भाव)
२) ***विचिकिच्छा*** – (अनावश्यक शंका)
३) ***सीलब्बत परामास*** – (अन्धविश्वासयुक्त कर्म)
४) ***कामराग*** – (सांसारिक सुखको चाहना)
५) ***पटिघ*** – (द्वेष, क्रोध, घृणा)
६) ***रूपराग*** – (भौतिक वा कामसुखप्रतिको तृष्णा)
७) ***अरूपराग*** – (अभौतिक सुखप्रतिको तृष्णा)
८) ***मान*** – (घमण्ड, अहंकार, अभिमान)
९) ***उद्धच्च*** – (शारीरिक र मानसिक चंचलता)
१०) ***अविज्जा*** – (अविद्या अर्थात यथार्थ ज्ञान नहुनु)

* * *

२) १० मिथ्यादृष्टि

१) शील पालन गर्नुपर्दैन ।
२) दान दिनुको कुनै अर्थ छैन ।
३) पाहुना वा आगन्तुकहरूलाई उपहार दिनुको मतलब छैन ।
४) कुशल अकुशल कर्मको कुनै फल हुँदैन ।
५) संसार भन्ने पनि छैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) संसारभन्दा पर पनि केही छैन ।

७) आमा भन्ने छैन ।

८) बाबु भन्ने पनि छैन ।

९) ओपापातिक जन्म पनि छैन ।

१०) कर्मठ शीलवान भिक्षु पनि छैनन् ।
(बुद्ध र अर्हत पनि छैनन् ।)

★★★

३) दस कसिण

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

★★★

४) दस अशुभ

१) उद्धुमातक – (हात्तीको जस्तो फुलेको मृत शरीर हेर्ने)

२) विनीलक – (नीलो रङ्गको भइसकेको मृत शरीर हेर्ने)

३) विपुब्बक – (पीप निक्लिरहेको मृत शरीर हेर्ने)

४) विच्छिदक – (छिन्न भिन्न भएको मृत शरीर हेर्ने)

५) विक्खायित्तक – (कुकुर/श्यालले ठाउँ ठाउँको मासु खाइसकेको मृत शरीर हेर्ने)

६) विक्खित्तक – (अङ्ग यताउति छरिएको मृत शरीर हेर्ने)

७) हतविक्खित्तक – (अङ्गहरू काटिएर यत्रतत्र फ्यालिराखेका मृत शरीर हेर्ने)

८) लोहित्तक – (रगतले लथपथ भएको मृत शरीर हेर्ने)

९) पुलुवक – कीरा स्याउँ स्याउँ परेको मृत शरीर हेर्ने)

१०) अट्ठिक – (अस्थिपंजर मात्र बाँकी रहेको मृत शरीर हेर्ने)

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) दस अनुस्मृति

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

✶✶✶

६) दस कुशलाकुशल कर्मको अर्थ –

१) कसैलाई जीवन-दान दिनु शारीरिक कुशल कर्म हो भने कसैको प्राण लिनु शारीरिक अकुशल कर्म हो ।

२) कसैलाई आफ्नो वस्तु दानमा दिनु शारीरिक कुशल कर्म हो भने कसैको वस्तु लोभ गरेर लिनु शारीरिक अकुशल कर्महो ।

३) व्यभिचार नगर्नु र दाजुभाइ दिदीबहिनीको दर्जा दिएर व्यवहार गर्नु शारीरिक कुशल कर्म हो भने व्यभिचार गर्नु शारीरिक अकुशल कर्म हो ।

४) सत्य कुरा गर्नु वाचिक कुशल कर्म हो भने असत्य भाषण गर्नु वाचिक अकुशल कर्म हो ।

५) प्रिय र मैत्रीयुक्त वचन बोल्नु वाचिक कुशल कर्म हो भने अप्रिय र कर्कश वचन बोल्नु वाचिक अकुशल कर्म हो ।

६) मन नमिलेकालाई मेलमिलाप गराइदिनु वाचिक कुशल कर्म हो भने चुगली गर्नु वाचिक अकुशल कर्म हो ।

७) चाहिंदो कुरा गरेर आफ्नो र अर्काको समयको सदुपयोग गर्नु र मन प्रशन्न पारिदिनु वाचिक कुशल कर्म हो भने नचाहिंदो कुरा गरेर आफ्नो वा अर्काको समय र मन बिगारिदिनु वाचिक अकुशल कर्म हो ।

८) मनमा लोभ-लालच त्यागी त्याग-चित्तको विकास गर्नु मानसिक कुशल कर्म हो भने लोभलाई बढावा दिनु अकुशल कर्म हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) मनमा मैत्री, करूणा जगाउनु मानसिक कुशल कर्म हो भने मनमा द्वेष, ईर्ष्या, घृणा जगाउनु मानसिक अकुशल कर्महो ।

१०) मनमा सम्यक विचार वा धारणा लिनु मानसिक कुशल कर्म हो भने मनमा मिथ्या विचार वा धारणालाई प्रश्रय दिनु मानसिक अकुशल कर्म हो ।

***

७) दस पुण्य कर्मको अर्थ –

१) (दान)	–	स्वच्छ मनले कसैको उपकार हेतु दान वा त्याग गर्नु ।
२) (सील)	–	काय र वाकको माध्यमद्वारा चरित्र शुद्ध गर्नु ।
३) (भावना)	–	मनको विकार समन गर्न ध्यानाभ्यासमा लाग्नु ।
४) (अपचायन)	–	त्रिरत्न र आफूभन्दा ठूलालाई गौरव वा सन्मान गर्नु ।
५) (वेय्यावच्च)	–	धर्म कार्यमा तन मन र धनद्वारा सेवा सहयोग गर्नु ।
६) (पत्तिदान)	–	आफूले कमाएको पुण्य सबैमा वितरण गर्नु ।
७) (पत्तानुमोदन)	–	अरूले गरेका पुण्य कार्यलाई सहर्ष अनुमोदन गर्नु ।
८) (धम्मस्सवन)	–	धर्मका कुरा तन्मयताका साथ सुन्नु ।
९) (धम्मदेसना)	–	जीवनोपयोगी सम्यक शिक्षा दिनु वा धर्मदेशना गर्नु ।
१०) (दिट्ठिजुकम्म)	–	सम्यक धारणाको विकास गर्नु वा अन्धविश्वासी नहुनु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) दस मार-वन्धन

१) पहिलो मार हो – इच्छा, कामना, पिपासा ।
२) दोस्रो मार हो – शुद्ध जीवनप्रतिको द्वेष वा घृणा ।
३) तेस्रो मार हो – वाधकको रूपमा रहेको भोक र तिर्खा ।
४) चौथो मार हो – तृष्णा वा आसक्ति ।
५) पाँचौं मार हो – आलस्यता वा चंचलता ।
६) छैठौं मार हो – भय, मनको त्रास ।
७) सातौं मार हो – शंका उपशंका ।
८) आठौं मार हो – जिद्दी, अरूको कुरा नसुन्नु ।
९) नवौं मार हो – लाभ, प्रशंसा, सन्मान र यश ।
१०) दसौं मार हो – 'म ठूलो तँ सानो' भन्ने भावना ।

✶✶✶

९) दस क्लेश-वत्थु –

१) लोभ, २) दोस, ३) मोह,
४) मान, ५) मिच्छादिट्ठि, ६) विचिकिच्छा,
७) थीन, ८) उद्धच्च, ९) अहिरिकं र
१०) अनोतप्पं ।

✶✶✶

१०) दस प्रकारका ज्ञान

१) समस्सन ज्ञान – आदि, मध्य र अन्त्यसम्मको परिज्ञान ।
२) उदय-व्यय ज्ञान – उत्पत्ति विनासको ज्ञान ।
३) भङ्ग ज्ञान – ठोस शरीर रूप प्रकम्पनमात्र हुन् भन्ने कण कणको महसुस हुने ज्ञान ।
४) भय ज्ञान – प्रकम्पन वा कणकण्मात्र भएको अनुभव हुँदा भय महसुस हुने ज्ञान ।
५) आदिनव ज्ञान – नामरूपमा घृणा हुने वा त्यसको दुष्परिणाम देख्ने ज्ञान ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) निब्बिदा ज्ञान – विराग, दिक्क र उदासीनता महसुस हुने ज्ञान ।

७) मुंचितुकम्मता ज्ञान – मुक्त हुने चाहना प्रबल हुने ज्ञान ।

८) पटिसंखा ज्ञान – अनित्य, दु:खको भाविता गर्ने ज्ञान ।

९) संखारूपेक्खा ज्ञान – संस्कारहरूलाई उपेक्षा गर्ने ज्ञान ।

१०) अनुलोम ज्ञान – सीधापना र सरलता आउने ज्ञान ।

***

११) १० बल –

१) कारण-अकारण तथा स्थान-अस्थानको ठीक ज्ञान ।

२) कर्म र कर्मफललाई राम्ररी जान्ने ज्ञान ।

३) सुगति-दुर्गति आदि सबै गतिको ज्ञान ।

४) नाना प्रकारका धातुको ज्ञान ।

५) विभिन्न विचारका प्राणीहरूको ज्ञान ।

६) परसत्वको ईन्द्रिय विषयलाई जान्ने ज्ञान ।

७) विमोक्ष, समाधि र समापत्ति ध्यानहरूको हानी र लाभको ज्ञान ।

८) पूर्वजन्मका कुरा थाहा पाउने ज्ञान ।

९) सबैको सुगति दुर्गति जान्ने ज्ञान ।

१०) निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्ने आस्रवक्षय ज्ञान ।

***

१२) दस राजधर्म

१) उदार हुनुपर्छ, स्वार्थी बन्नुहुँदैन ।

२) उच्च चारित्रिक गुण हुनुपर्छ ।

३) प्रजाको हितसुखको लागि आफ्नो सुख त्याग्न सक्ने हुनुपर्छ ।

४) ईमान्दार बन्नु र एकतावद्ध हुन सिक्नु ।

५) दयालु र सज्जन प्रकृतिको हुनुपर्छ ।

६) प्रजाको हितसुखको लागि साधारण जीवन व्यतीत गर्नुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) घृणा द्वेषबाट मुक्त हुनुपर्छ।

८) अहिंसाको बाटो लिनुपर्छ।

९) धैर्य धारण गर्न सक्नुपर्छ।

१०) शान्ति र अमन चैन कायम गर्न जनमतको कदर गर्नुपर्छ

★★★

१३) भविष्यमा आउने १० बुद्धहरूको नाम –

१) अजित स्थविर – मैत्री बुद्ध।

२) रामराजा – राम सम्बुद्ध।

३) पसेनदी कोसल राजा – धम्मराजा बुद्ध।

४) अभिभूदेवता – धम्मसामि बुद्ध।

५) दीघसोनी राहु – नारद बुद्ध।

६) असुरचण्डनि ब्राम्हण – रंसीमुनि बुद्ध।

७) सुभमानवक – देवसो बुद्ध।

८) तोदेय्य ब्राम्हण – नरसिंह बुद्ध।

९) नालागिरि/धनपाल हाती – तिस्स बुद्ध।

१०) पालिलेय्यक गजराज – सुमंगल बुद्ध।

★★★

१४) यी १० जनाको उपकार कहिल्यै नबिर्सनु –

'बुद्धो पच्चेक बुद्धञ्च, अरहन्त अग्गसावको।
मतापितु गुरू सत्था, धम्मेसक च दायको॥'

अर्थ –

१) बुद्धो = सम्यकसम्बुद्धको,

२) पच्चेकबुद्धञ्च = प्रत्येकबुद्धको,

३) अरहन्त = अर्हतको,

४) अग्गसावको = अग्रश्रावकको,

५) माता = आमाको,

६) पितु = बाबुको,

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) गुरू = लौकिक शिक्षा दिने गुरूजनको,

८) सत्था = लोकुत्तर शिक्षा दिने भगवान शास्ताको,

९) धम्मदेसक = धर्मदेशना गर्नेको र

१०) दायक = दाता, पोषकको ।

✶✶✶

१५) विशाखालाई दिइपठाउँदा उनकी बाबुले दिएको १० उपदेश–

१) घरको आगो बाहिर नलानु ।

२) बाहिरको आगो भित्र नल्याउनु ।

३) सुखपूर्वक सुत्नु ।

४) सुखपूर्वक बस्नु ।

५) सुखपूर्वक खानु ।

६) दिनेलाई दिनु ।

७) नदिनेलाई नदिनु ।

८) दिनेलाई पनि नदिनेलाई पनि दिनु ।

९) आगोको परिचर्या गर्नु (कुल देवतालाई मान्नु) ।

१०) देवताको नित्य पूजा गर्नु ।

✶✶✶

सच्चं भणे न कुज्झेय्य,
दज्जा प्पस्मिम्पि याचितो ।
एतेहि तीहि ठानेहि,
गच्छे देवान सन्तिके ।।

अर्थ –

सत्य बोल्नु, रिस नगर्नु र माग्न आउने जो काहीलाई पनि आफूसँग भएको केही न केही दानमा दिनु । यी तीनकुराले मनुष्य देवलोकमा प्रतिसन्धि हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ८

धम्मपदका तथा अन्य गाथाहरू

१) *'ये धम्मा हेतुप्पभावा, हेतु तेसं तथागतो आह ।*
तेसं च यो निरोधी एवंवादी महासमणो ।'

ये = जुन सही परमार्थ धर्म हो, ***हेतुप्पभावा*** = कारण–कार्यमात्र हो । ***तेसं*** = यो कार्य–कारणसहितको हेतु धर्मलाई, ***तथागतो*** = उहाँ सम्यकसम्बुद्ध भगवानले, ***आह*** = बताउनुहुन्छ । ***तेसं च*** = त्यस कार्य–कारणसहितको धर्मलाई पनि, ***निरोधो*** = निःशेष हुने गरी निरोध गर्न सकिन्छ भनी, ***एवंवादी*** = यसरी उपदेश गर्नुहुने, ***महासमणो*** = उहाँ हाम्रा पूज्य शास्ता वा महाश्रमण हुनुहुन्छ ।

२) *'यथा इदं तथा एतं – यथा एतं तथा इदं ।*
अज्झतं च बहिद्धा च – काय छन्दं विराजये ॥'

त्यो लासले कुनै बेला तिम्रोजस्तै शरीर धारण गरेको थियो । अनि पछि कुनै बेला तिम्रो शरीर पनि त्यो लासजस्तै हुनेछ । यसरी भाविता गरेर आफ्नो र अर्काको शरीर देखेर आफ्नो शरीरप्रतिको आसक्ति हटाउनुपर्दछ ।

३) *'न सन्ति पुता ताणाय, न पिता न'पि वान्धवा ।*
अन्तकेनाधि पन्नस्स, नत्थि ञातिसु तारणा ॥'

सम्पत्ति, घर, छोराछोरी, परिवार, साथीसंगी, वन्धुवान्धव तथा सहयोगीहरू जतिसुकै भएता पनि रोगव्याधि लागेर अथवा वृद्धवृद्धा

Downloaded from http://dhamma.digital/

भएर एकदिन मृत्युको मुखमा पर्ने अवस्थामा निरीह बन्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा आफूलाई कसैले तार्न सक्दैनन्।

४) *'निन्दति सुण्णिमासेन, निन्दति बहुभासितं।*
मित्त भासेंपि निन्दति, नत्थि लोके अनिन्दितो॥

मानिसहरू चुप लागेर बस्नेलाई पनि निन्दा गर्दछन्। धेरै कुरा गर्नेलाई पनि निन्दा नै गर्दछन्। ठिक्कसित कुरा गर्नेलाई पनि निन्दा गर्दछन्। संसारमा अनिन्दित कोही पनि छैनन्।

५) बुद्ध भन्नुहुन्छ – 'इन्द्रिय संवर हुनुपर्छ र बोझ्झङ्ग-धर्मको आचरण हुनुपर्छ।

'नान्यत्र बोज्झ तपसा, नान्यत्र इन्द्रिय संवरा।
नान्यत्रासव निस्सगा, सोत्थिं न पस्सामि पाणीनो॥

बोज्झङ्गको तपजस्तो अर्को तप हुँदैन। ईन्द्रियको संवरजस्तो अरू संवर हुँदैन। बोज्झङ्ग बाहेक आस्रवबाट अलगिने उपाय अरू हुँदैन। यो बाहेक प्राणीहरूलाई कल्याण हुने अन्य उपाय मैले देखेको छैन।

६) *'नाम निस्साय रूपं पवतति।*
रूप निस्साय नामं पवतति।'

नामको आधारमा रूप उत्पन्न हुन्छ, रूपको आधारमा नाम।

७) *'यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयब्बयं।*
लभति पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं॥'

जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, त्यहाँ त्यहाँ स्कन्धको उत्पत्ति विनास भइरहेको भेट्टिन्छ। त्यसमा पीति र प्रमोद जगाउनाले अमृतपदको रसास्वादन हुन्छ।

८) *'जाति जरा व्याधि मरण धम्मे हि,*
जाति जरा व्याधि मरण अनत्तितो'ति,
अभिन्नं पच्चवेयितब्बं।'

Downloaded from http://dhamma.digital/

आफू जन्म, रोग, बुढ्याई र मृत्युबाट छुट्कारा भइएको छैन भनेर बारम्बार मनमा चिन्तन-मनन गरिराख्नुपर्छ।

९) *'दूरग्गमं एकचरं असरीरं गुहासयं।*
एतं संयमे सन्तो मोक्खन्ति मारवन्धना॥'

टाढाटाढासम्म जानसक्ने, एक्लै हिंड्ने, साथी कोही नचाहिने, आफू बस्ने शरीररूपी गुफालाई पनि त्यागेर जाने त्यस्तो मनलाई जसले कजाउन सक्छ, ऊ मारको वन्धनबाट सदाको लागि मुक्त हुन्छ।

१०) *'यो वे पस्सति सद्धम्मो, सो मं पस्सति पण्डितो।*
अपस्समानो सद्धम्मो, सो मं पसन्ति नपस्सति॥'

जसले सद्धर्मलाई यथार्थतः बुझेको छ, त्यस ज्ञानी पुरूषले मात्र मलाई(बुद्धलाई) देख्दछ। सद्धर्मलाई नजानेका नबुझेकाले मलाई (बुद्धलाई) देखेर पनि देख्न सक्दैनन्।

(बुद्धको मूर्तिलाई मात्र देखेका हुन्छन्।)

११) *'सब्बे तस्सन्ति दण्डस्स, सब्बेसं जीवितं पियं।*
अत्तानं उपमं कत्वा, न हनेय्य न घातये॥'

सबै प्राणीहरू मारपिटदेखि डराउँछन्, सबैलाई आफ्नो प्राण प्यारो लाग्छ। आफूलाई जस्तै अरूलाई पनि दुःख सास्ति हुन्छ भन्ठानी कसैलाई पनि नमार, मारपिट नगर।

१२) *'यो भिक्खवे, दुक्खं पस्सति, सो समुदयंति पस्सति,*
निरोधंति पस्सति, निरोध गामिनी पटिपदंति पस्सति।'

हे भिक्षुहरू, जुन व्यक्तिले दुःख-सत्यरूपी शरीरलाई दुःख भनेर जान्दछ, उसले दुःखको कारण समुदय सत्यलाई पनि जान्दछ, उसले दुःख-मुक्ति निर्वाणलाई पनि देख्दछ र दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण जाने बाटोलाई पनि जान्दछ वा देख्दछ।

१३) *'सुखो बुद्धस्स उप्पादो, सुखा सद्धम्म देसना।*
सुखा संघस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो॥'

Downloaded from http://dhamma.digital/

बुद्धको प्रादुर्भाव सुखकर हो । सद्धर्मको श्रवण र देशना पनि सुखकर हो । संघका सानिध्य पाउनु पनि सुखकर हो । सँगै मिलेर ध्यान साधना गर्नु पनि सुखकर हो ।

१४) *'रूपेन संकिलेत्थेन, नकिलेसन्ति मानव ।*
रूपं सुद्धं विसुद्धन्ति नआक्खातं महेसिनं ॥'

रूप फोहर हुँदैमा मान्छेलाई फोहरी भन्न मिल्दैन । त्यस्तै रूप सफा हुँदैमा त्यो व्यक्ति पवित्र हो भनेर भगवानले भन्नुहुन्न ।

१५) *'चित्तेन संकिलेत्थेन, किलेसन्ति मानव ।*
चित्तं सुद्धं विसुद्धन्ति, इति वुता महेसिनं ॥'

जसको चित्त दुषित छ, त्यो व्यक्ति फोहरी हो । चित्त शुद्ध हुनेलाई मात्र पवित्र व्यक्ति हो भनेर भगवानले भन्नुहुन्छ ।

१६) *'सुकरं साधुना साधु, साधु पापेन दुक्करं ।*
पापं पापेन सुकरं, पापं अरियहि दुक्करं ॥'

पुण्यात्माहरूलाई कुशल काम गर्न सजिलो लाग्छ, पापकर्म गर्न कठिन लाग्छ । तर पापीहरूका लागि पापकर्म गर्न सजिलो लाग्छ र अकुशल कर्म गर्नमा मज्जा मान्छन् ।

१७) प्रार्थना/कामना –

सब्बेसु चक्कवालेसु – समस्त चकवालमा रहेका,
यक्खा देवा च ब्रम्हणो, – यक्षहरू, देवताहरू र ब्रम्हाहरूलाई,
यं अम्हेहि कतं पुण्यं – यी हामीले गरेका पुण्यहरू,
सब्ब सम्पत्ति साधकं – सबै पुण्यको सिद्धिको लागि होस् ।
सब्बे तं अनुमोदित्वा – ती पुण्यहरूलाई सहर्ष स्वीकारी ।

समग्गा सासने रता – सबै बुद्ध शासनमा रमाउने होऊन् ।
पमादरहिता होन्तु, – प्रमादरहित पनि होऊन् ।
आरक्खासु विसेसतो – विशेषतः हामीलाई आरक्षा गरून् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१८) **इदं भागमिदं पुण्य,** – यी पुण्यको भाग र
समं ददाम कारितं – अरू पनि पुण्यलाई समानरूपले वितरण गर्छौं ।
अनुमोदन्तु तं सब्बे, – ती सबै पुण्यहरूलाई सहर्ष स्वीकार्नु होस् ।
मेदिनी ठातु सक्खिगे – यसको साक्षी यस धरती माता नै रहून् ।

१९) ***'अप्पमाद अमतं पदं पमाद मच्चुनोपदं ।***
अप्पमाद नमियन्ति ये पमाद यथा मता ॥'

अप्रमादी हुनु निर्वाणको बाटो हो, प्रमादी हुनु मृत्युको बाटो हो । जसरी प्रमादीहरू मर्दछन्, अप्रमादीहरू त्यसरी मर्दैनन् ।

२०) ***'यादिसं वपते बीजं, तादिसं हरते फलं ।***
कल्याणकारि कल्याणं पापकारिञ्च पापकं ॥'

जस्तो बीउ रोपिएको छ, त्यस्तै फल फल्छ । असल बीउको असलै फल र खराब बीउको खराबै फल पाउँछ । (यहाँ बीउ भनेको कर्म हो र फल भनेको विपाक हो ।)

२१) ***'न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्झे, न पब्बतानं विवरं पाविस्स ।***
तदपित्थ सो जगतिप्पदेसो, मुञ्चयो पापकम्मा ॥'

चाहे आकासमा उडून्, चाहे समुद्रमा तैरून्, चाहे पर्बमा बस्न जाऊन्, चाहे गुफामा लुक्न पुगून्, चाहे देस परदेसमा डुलून् आफूले गरेको पापकर्मबाट कसैगरी पनि बच्न सकिंदैन ।

२२) ***'मा पियेहि समागच्छि, अपियेहि च कुदाचन,***
पिया नं अदस्सनं दुक्खं, अपियेहि च दस्सनं ॥'

प्रियसँग पनि अप्रियसँग पनि धेरै नजिक नहोऊ । प्रियलाई नदेखे पनि दुःख हुन्छ, अप्रियलाई देखे पनि दुःखै हुन्छ ।

२३) ***'अनिच्चावत संखारा, उप्पादवय धम्मिनो,***
उपज्झित्वा निरूज्झन्ति तेसं वुप समोसुखो ॥'

संस्कृत वस्तु व्यक्ति सबै अनित्य हुन् । यिनको स्वभाव-धर्म नै

Downloaded from http://dhamma.digital/

उत्पत्ति हुनु र विनास हुनु हो । जतिजति यिनको निरोध हुँदैजान्छ, त्यतित्यति सुखको कारण बन्दैजान्छ ।

२४) *'सब्बे संखारा अनिच्चाति, यदा पञ्ञाय पस्सति,*
निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'

सबै संस्कृत वस्तुहरू अनित्य हुन् । यसलाई जसले सतहमा मात्र होइन, प्रज्ञाको कसीमा घोट्दै अनुभूत गर्दैजान्छ, उसको दुःखका कारणहरू निखिँदैजान्छ । यही नै चित्त शुद्धिको मार्ग हो ।

२५) *'सब्बे संखारा दुक्खाति, यदा पञ्ञाय पस्सति,*
अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'

सबै संस्कृत वस्तुहरूले दुःखै दिन्छन् । यसलाई जसले सतहमा मात्र होइन, प्रज्ञाको कसीमा घोट्दै अनुभूत गर्दैजान्छ, उसको दुःखका कारणहरू निखिँदैजान्छ । यही नै चित्त शुद्धिको मार्ग हो ।

२६) *'सब्बे धम्मा अनत्ताति, यदा पञ्ञाय पस्सति,*
अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'

सबै भौतिक अभौतिक वस्तुहरू अनात्म स्वभावका छन् । यसलाई जसले सतहमा मात्र होइन, प्रज्ञाको कसीमा घोट्दै अनुभूत गर्दैजान्छ, उसको दुःखका कारणहरू निखिँदैजान्छ । यही चित्त शुद्धिको मार्गहो ।

२७) *'दुक्खप्पता च निदुक्खा, भयप्पता च निब्भया,*
सोकप्पता च निस्सोका, होन्तु सब्बेपि पाणिनं ॥'

दुःखीतहरूको दुःख विनास होस् । भयभीतहरूको भय शान्त होस् । शोकले संतप्त भएकाहरूको शोक विलीन होस् ।

२८) *'तुम्हेहि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता ।*
पटिपन्ना पमोक्खन्ति, झायिनो मारबन्धना ॥'

काम त तिमीहरूले नै गर्नुपर्छ, तथागतले त उपदेशमात्र गरिदिनुहुन्छ । त्यस उपदेश अनुसार आचरण गरे मारको वन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२९) *'पथब्याएकरज्जेन सग्गस्स गमनेन वा*
सब्ब लोकाधिपच्चेन सोतापतिं फलं वरं ॥'

पृथ्वीको एकछत्र राज्य गर्नुभन्दा, देवलोकको सुख भोग गर्नुभन्दा, सबै लोकको अधिपति बन्नुभन्दा स्रोतापति फलमा प्रतिष्ठित हुनु अति श्रेयष्कर छ ।

३०) *'खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं, विरत्त चित्ता यतिके भवस्मिं ।*
ते खीण विज्जा अविरूल्हीच्छन्दा, निब्बन्ति धीरा यथायं पदीपो ॥'

पुराना संस्कार क्षीण भइसके, नयाँ थपिदैनन् भने चित्त विकारविहीन हुन्छ । ती बीज भुटिसकेको मकै जस्तै फल दिन नसक्ने हुन्छन् र त्यस्ता साधक साधिकाहरू बत्ती झ्याप्प निभेझैं निभ्छन् अर्थात अर्हत्व प्राप्त गर्दछन् ।

३१) *अग्गो होमस्मिं लोकस्स* = म लोकमा अग्र हुँ ।
जेठ्ठो होमस्मिं लोकस्स = म लोकमा जेष्ठ हुँ ।
सेठ्ठो होमस्मिं लोकस्स = म लोकमा श्रेष्ठ हुँ ।
अयमंतिमा जाति = यो मेरो अन्तिम जन्म हो ।
नत्थिदानि पुनब्भवो । = अब मेरो पुनर्जन्म हुँदैन ।

३२) *'यथाबुब्बुलकं पस्से, यथापस्से मरीचिकं ।*
एवं लोके अवेक्खन्तं, मच्चुराजा न पस्सति ॥'

यो लोकलाई पानीको फोका जस्तै वा मृगतृष्णासमान देख्ने साधकलाई मृत्युले पनि देख्न सक्दैन ।

३३) *'धम्मं चरे सुचरितं, न तं दुच्चरितं चरे ।*
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च ॥'

कुशल धर्मको आचरण गर, अकुशलको होइन । धर्मचारी सुखपूर्वक निदाउँछ, यो लोकमा पनि परलोकमा पनि ।

३४) *'नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो गहो ।*
नत्थि खन्धासमो दुक्खा, नत्थि सन्तिसमो सुखो ॥'

Downloaded from http://dhamma.digital/

रागसमानको पोल्ने अर्को आगो छैन । द्वेषसमानको अपराध कुनै अर्को छैन । शरीरले दिनेजस्तो दुःख अरू कुनै छैन । निर्वाणजस्तो शान्ति सुख कुनै अरू छैन ।

३५) *'अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे ।*
कम्मारो रजतस्सेव, निद्धमे मलमत्तनो ॥'

चाँदीको काम गर्नेले जसरी अलिअलि गरी चाँदीमा भएको अशुद्धिलाई हटाउँछ त्यसरी नै मेधावी साधकले पनि क्षणक्षणमा अलिअलि गरी चित्तमललाई हटाउँछ ।

३६) *'यो च वस्ससतं जीवे, अपस्सं उदयब्बयं ।*
एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो उदयब्बयं ॥'

खन्धको उत्पत्ति विनासलाई नजानिकन सयवर्ष बाँच्नुभन्दा खन्धको उत्पत्ति विनासलाई जानेर अनुभूत गरेर एकैदिनमात्र भए पनि बाँच्नु जाती ।

३७) *'दीघा जागरतो रत्तिं, दीघं सन्तस्स योजनं ।*
दीघो बालानं संसारो, सद्धम्मं अविजानतं ॥'

निन्द्रा नआउनेलाई रात लामो हुन्छ । थाकेकालाई एक योजन पनि लामो हुन्छ । सद्धर्मलाई नजानेका नबुझेकालाई संसारको यात्रा लामो हुन्छ ।

३८) *'न परेसं विलोमानि, न परेसं कता'कतं ।*
अत्तनो'व अवेक्खेय्य, कतानि अकतानि च ॥'

अरूले के गऱ्यो के गरेन भनी निन्दा चर्चा गर्नुभन्दा आफूले के गऱ्यो के गरेन भनी जान्नु उत्तम हुन्छ ।

३९) *'कायेन संवुता धीरा, अथो वाचाय संवुता ।*
मनसा संवुता धीरा, ते वे सुपरिसंवुता ॥'

धीर ज्ञानीजनहरू कायकर्मलाई नियन्त्रण गर्छन्, त्यस्तै वचनकर्मलाई पनि । मनलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्ने त कता हो कता बेस हुन्छ । त्यस्ता व्यक्ति सुसंयमी हुन्छन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४०) *'यथापि मुले अनुपद्दवे दल्हे, छिन्नेपि रूक्खो पुनरेव रूहति ।*
एवम्पि तण्हानुसये अनूहते, निब्बत्तति दुक्खमिदं पुनप्पुनं ॥'

जरा नउखेली सिर्फ हाँगामात्र काटेर छोडेको रूख केही समयपछि अंकुरित भई झ्याँगिन सक्छ । त्यस्तै तृष्णाको रूखलाई पनि हाँगाबिँगामात्र नकाटिकन जरा समेत उखेली फाल्नुपर्छ ।

४१) *'मत्ता सुख परिच्चागा, पस्सेचे विपुलं सुखं ।*
चजे मत्ता सुखं धीरो, सम्पस्सं विपुलं सुखं ॥'

ठूलो सुख पाउन ससाना सुखहरूलाई त्याग्नुपर्छ । ज्ञानीहरू महान सुख प्राप्तार्थ झिना मसिना सुखहरूलाई तिलाञ्जली दिन्छन् ।

४२) *'पेमतो जायती सोको, पेमतो जायती भयं ।*
पेमतो विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं ॥'

प्रेमले शोक ल्याउँछ, प्रेमले भय उब्जाउँछ । प्रेममा लिप्त नहुनेलाई न त शोक नै हुन्छ, न त भय नै हुन्छ ।

४३) *'आरोग्या परमा लाभा, सन्तुट्ठि परमं धनं ।*
विस्सासा परमा ञाति, निब्बनं परमं सुखं ॥'

निरोगिता परम लाभ हो । सन्तुष्ट हुन सक्नु परम धन हो । हाम्रा वन्धु भन्नु श्रद्धा(विश्वास) हो । निर्वाण नै परम सुखको अवस्था हो ।

४४) *'सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा ।*
सचित्त परियोदपनं, एतं बुद्धान सासनं ॥'

कुनै पनि पापकर्म नगर्नु, पुण्यकर्मको संचय गर्नु,, आफ्नो चित्तलाई सफा स्वच्छ र क्लेशरहित पार्नु, यही सबै बुद्धहरूले दिने शिक्षा हो ।

४५) *'कोनु हासो किमानन्दो, निच्चं पज्जलिते सति ।*
अन्धकारेन ओनद्धा, पदीपं न गवेस्सथ ॥'

के कुरामा हाँस्नु के कुरामा रमाउनु ? सबै त हुरूहुरू बलिरहेका छन् । अज्ञानताको अन्धकारले छोपिराखेको छ, तैपनि बत्ती (ज्ञानको) खोज्ने बेला भएको छैन र ?

Downloaded from http://dhamma.digital/

४६) *'न तं कम्मं कतं साधु, यं कत्वा अनुतप्पति ।*
यस्स अस्सुमुखो रोदं, विपाकं पटिसेवति ॥'

त्यस्तो कर्म नगर्नु जाती जुन कर्म गर्नाले मन संतापित हुन्छ । त्यो कर्मको विपाक (फल) भोग्नु पर्दाखेरि रून्चे मुख लाउनु पर्ला ।

४७) *'कम्मस्स कारको नत्थि, विपाकस्स वेदको ।*
सुद्धधम्मा पवतबन्ति, यस धम्मो सनन्तनो ॥'

कर्मको कर्ता छैन । फल भोग्ने भोक्ता छैन । शुद्ध धर्मको लहरमात्रै चल्छन् यहाँ । यही नै पहिले देखि चल्दै आएको सनातन धर्म हो ।

४८) *'लुब्धानां याचको शत्रु, मूर्खानां बोधको रिपु ।*
जारस्त्रीनां पति शत्रु, चोरानां चन्द्रमा रिपु ॥'

लोभीका लागि याचक शत्रु हुन्छ । मूर्खका लागी अर्ति उपदेश दिने शत्रु हुन्छ । जारस्त्रीका लागि आफ्ना पति शत्रु हुन्छ । चोरहरूका लागि चन्द्रमा शत्रु हुन्छ ।

४९) *'धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं, धम्मो सुचिण्णो सुखमावहति ।*
एस्सानिसंसो धम्मे सुचिण्णो, न दुग्गति गच्छन्ति धम्मचारी ।'

धर्मचारीलाई धर्मले सदा रक्षा गर्दछ । धर्माचरणद्वारा सदा सुख शान्ति प्राप्त हुन्छ । सुचरित्रयुक्त धर्मको महोत्फल आशिसंस यही नै हो । धर्मचारीहरू दुर्गतिमा पतन हुँदैनन् ।

५०) *'यो वे उप्पतितं कोधं, रथ भन्तं व धारये ।*
तमहं सारथि ब्रुमि, रंस्सिगा हो इतरो जनो ॥'

जसले बढ्दैगरेको कोधलाई रथ रोकेभैँ भट्टै रोक्छ, उसैलाई म साँच्चिकै सारथि भन्छु । अरू त लगाम समाउने मात्र हुन् ।

५१) **'पुब्बेव सन्निवासेन, पच्चुप्पन्नहितेन वा ।**
एवं तं जायते पेमं, उप्पलेव यथोदके'ति ॥'

पहिलेको जन्ममा सँगै बसेर आएको कारणले र अहिले पनि हितैषी भई हित गरेको कारणले एक अर्कामा मायाँ प्रेम उत्पन्न हुन्छ, कमलको फूल पानीमा रमाएजस्तै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५२) *'नत्थि झानं अपञ्ञस्स, पञ्ञानत्थि अझायतो ।*
अम्हि झानञ्चपञ्ञञ्च, स वे निब्बान सन्तिके ॥'
प्रज्ञा नभएको व्यक्तिमा ध्यान हुँदैन । ध्यान नभएको व्यक्तिमा प्रज्ञा हुँदैन । जोसँग ध्यान र प्रज्ञा दुवै छ, त्यही व्यक्ति निर्वाण समीप पुग्दछ ।

५३) *'आकासे पदं नत्थि, समणे नत्थि बाहिरे ।*
संखारा सस्सता नत्थि, नत्थि बुद्धान मिञ्जितं ॥'
आकासमा कुनै पाइलाको छाप नभएजस्तै बुद्धको शासनबाहिर कुनै मार्गफल प्राप्त श्रमण हुँदैन । संस्कार नित्य होइन । बुद्धहरूमा चंचलता हुँदैन ।

५४) *'जलेन भवति पंकं, जलेमेव विसुद्धति ।*
चित्तेन भवति पापं, चित्तमेव विसुद्धति ॥'
पानीमा भएको फोहरलाई पानीले नै सफा पार्छ । त्यस्तै चित्तमा भएको फोहरलाई चित्तले नै सफा पार्नुपर्छ ।

***

एक लाइन सुत्र

१) *'अविज्जा नीवरणानं, तण्हा संयोजनानं ।'*
अविद्याले ज्ञानको मार्गलाई बाधा दिन्छ भने तृष्णाले संसारमै अल्मल्याउने काम गर्दछ । अविद्याले नीवरण-धर्ममा र तृष्णाले जन्म-मरणमा बाँधिराख्ने काम गर्छ ।

२) *'पञ्ञत्ति ठपित्वा विसेसेन पस्सती'ति विपस्सना ।'*
प्रज्ञप्तिलाई चिरेर परमार्थ सत्यलाई जस्तो छ त्यस्तो देख्ने विद्यालाई विपश्यना भनिन्छ ।

३) *'अत्तानं धारेन्ते'ति धम्मो'*
धर्म भनेको आफूलाई जसले अथवा आफूले जुन कुरोलाई धारण गर्दछ, त्यसैलाई धर्म धारण भनिएको छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) ***'धम्मं परियापुणाति सुत्तं गेय्यं गाथा'***
धर्ममा बुद्ध-वचन परियतिको अर्थमा प्रयोग हुन्छ । परियति भनेको अध्ययन अध्यापन गर्नु गराउनुपर्ने बुद्ध-वचन हो ।

५) ***'ये भुय्येन हि सत्ता तण्हाय पेतिविसयं उपपज्जन्ति ।'***
प्राणधारी जीवहरू लोभ तृष्णाको कारणले अपाय गति प्रेतयोनीमा उत्पन्न हुन्छन् ।

६) ***'दोसेन हि चण्डजातिताय दोस सदिसं निरय उपपज्जन्ति ।'***
द्वेष चाहे जोसुकैमा होस्, त्यसले प्राणीलाई नरकमा नै खसाल्छ ।

७) ***'मोहेन हि निच्चं संमूल्हं तिरच्छान योनियं उपपज्जन्ति ।'***
मोहको कारणले अवश्य पनि प्राणीलाई तिर्यकयोनीमा पुऱ्याउँछ ।

८) ***'अरिनो युज्झती'ति योगी ।'***
आन्तरिक शत्रु क्लेशसित युद्ध गर्नेलाई नै सच्चा योगी भनिन्छ ।

९) ***'चतुसच्च विनिमुत्तो, धम्मो नाम नत्थि ।'***
जुन धर्ममा ४ आर्य-सत्य र मार्ग-ज्ञान छैन, त्यो धर्ममा निर्वाण जाने बाटो हुँदैन । त्यसैले त्यस्तो धर्म धर्म नै होइन ।

१०) ***'इमस्मिं अरण्यं तित्थ देवता सुखी होन्तु, दुक्खा मुच्चन्तु ।'***
यस वन जंगलमा रहने देवताहरू सुखीरहून्, दुःखरहित होउन् ।

११) ***'चतार अपाय अत्तानं गेह सदिसं ।'***
चार अपायलोक आफ्नै निजी घरसमान हो ।

१२) ***'अत्तरक्खितं पररक्खितमेव होति ।'***
आफ्नो सुरक्षा भए, परको पनि सुरक्षा गर्न सकिन्छ ।

१३) ***'चित्तेरक्खिते काय कम्मपि रक्खितमेव होति ।'***
चित्तलाई सुरक्षा गर्न सके कायकर्मको पनि स्वतः सुरक्षा हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१४) ***'अप्पका बालुका गंगा अनन्तादिना ।'***

बुद्धको उत्पत्ति असंख्यमा भइसके । गंगाजीको किनारको बालुवा बरू थोरै होलान् ।

१५) ***'कतञ्ञुत कतंवेदी सो भिक्खवे, दुल्लभो लोकस्मिं' ।***

यो लोकमा गुन गर्ने र गुनलाई सम्झने व्यक्ति दुर्लभ छन् ।

१६) ***'सुद्धि असुद्धि पच्चतं नाञ्ञमञ्ञं विसोधये ।'***

शुद्ध हुनु अशुद्ध हुनु भनेको आआफ्नै हातमा हुन्छ, अरूमा वा अन्यमा होइन ।

१७) ***'सब्बानि अकुसलानि पमादमूलक ।'***

होस नभएको कारणले र क्लेशको कारणले अकुशल कर्म गरिन्छ । सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई प्रमादले निम्त्याइरहेका हुन्छन् ।

१८) ***'सब्बानि कुसलानि अप्पमाद मूलक ।'***

होसपूर्वक रहेर कर्म गर्नाले नै सम्पूर्ण कुशललाई निम्त्याएको हुन्छ ।

१९) ***'यं अनिच्चं तं दुक्खं ।'***

जुनकुरा अनित्य छ, त्यसले दुःख नै दिन्छ ।

२०) ***'यं किञ्चि समुदय धम्मं, सब्बं तं निरोध धम्मं'ति ।'***

जुन जुन कुरा हेतुपत्ययद्वारा निर्मित छन्, ती सबैले निरोध भएर जाने स्वभाव बोकेका हुन्छन् ।

२१) *बुद्धको अन्तिम वचन –*

'वयधम्मा संखारा अप्पमादेन सम्पादेथ ।'

सबै संस्कार वयधम्मा हुन् । जुनकुरा निर्मित छ, त्यो बिग्रिने स्वभावको हुन्छ । (विपश्यना साधनाद्वारा) अप्रमादी भई (आफुभित्र) यो सत्यको स्वानुभुति गर्नु ।

२२) ***'अत्तनो सभाव धारेतीति धातुयो ।'***

आआफ्नो स्वभावलाई धारण गन र प्रवन्ध मिलाउने भएकोले धातु भनिन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२३) *'कम्मस्स कारको नत्थि, विपाकस्स वेदको ।'*

कर्मको कारक हुँदैन र कर्मफल भोग्ने भोक्ता हुँदैन ।

***

अर्थसहितका अन्य बुँदाहरू

१) १२ प्रकारका ज्ञान –

१) समस्सन ज्ञान – आदि, मध्य र अन्तसम्मको परिज्ञान हुनु ।
२) उदथ-व्यय ज्ञान – उत्पत्ति विनासको ज्ञान हुनु ।
३) भङ्ग ज्ञान – शरीरको ठोस रूप कणकणमा महसुस हुनु ।
४) भय ज्ञान – कणकणजस्तो देखिंदा भय महसुस हुनु ।
५) आदिनव ज्ञान – नामरूपको दुष्परिणाम देख्नु ।
६) निब्बिदा ज्ञान – विराग, निर्वेद र उदासिनता आउनु ।
७) मुंचितुकम्मता ज्ञान – मुक्त हुने चाहना प्रबल हुनु ।
८) पटिसंखा ज्ञान – अनित्य, दुःखको भाविता गर्ने ज्ञान हुनु ।
९) संखारूपेक्खा ज्ञान – संस्कारहरूको उपेक्षा गर्ने ज्ञान हुनु ।
१०) अनुलोम गोत्रगू ज्ञान – सीधापना र सरलता आउने ज्ञान ।
११) मार्ग ज्ञान – निर्वाण सोझिने मार्गको यथार्थ ज्ञान ।
१२) फल ज्ञान – एकपछि अर्को फल प्राप्तिको ज्ञान ।

***

२) लाज ४ प्रकारले मान्नुपर्छ –

क) जाति प्रत्यवेक्षण (आफ्नो कुललाई सोचेर),
ख) आयु प्रत्यवेक्षण (आफ्नो उमेरलाई विचारेर),
ग) पराकम प्रत्यवेक्षण (आफ्नो बलशक्तिलाई हेरेर)
घ) बहुश्रुत प्रत्यवेक्षण (आफ्नो ज्ञानलाई जाँचेर) ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) ***परियति*** – उद्‌बोधको लागि, सम्झनु सम्झाउनुको लागि, मार्ग निर्देशनको लागि ।

पटिपति – अभ्यासको लागि, धर्ममा अघि बढ्नको लागि, धर्माचरणको लागि ।

पटिवेध – अविद्याको भेदन गरी क्षणक्षणमा सूक्ष्म तथा परमार्थ सत्यतिर लिएर जाने र मार्गफल दिंदै जाने ।

***

४) पुग्गल (व्यक्ति) ४ थरी बताइएको छ –

क) उद्घातितज्ञ पुग्गल – धर्म देशना नसकिंदै सुन्दासुन्दै मार्गफल पाउने व्यक्ति ।

ख) वीतचित्तज्ञ – देशना सुनेर त्यसमा मनन गरेपछिमात्र मार्गफल पाउने व्यक्ति ।

ग) नेयूय पुग्गल – देशना धेरै सुनेर धेरै आचरण गरेपछिमात्र मार्गफल पाउने व्यक्ति ।

घ) पदपरम पुग्गल – जतिसुकै धर्म सुने पनि, जतिसुकै आचरण र अभ्यास गरे पनि यस जन्ममा मार्गफल पाउन नसक्ने व्यक्ति ।

***

५) मातापिताको गुण उपकार तिर्ने तरिका –

क) असद्धा सद्धा सम्पदा – श्रद्धा नहुनेलाई श्रद्धा-सम्पत्ति दिलाउनु ।

ख) दुस्सीलो सील सम्पदा – दुष्शील हुनेलाई शील-सम्पत्ति दिलाउनु ।

ग) कदरियो चाग सम्पदा – लोभी भएकालाई त्याग-सम्पत्ति दिलाउन ।

घ) दुप्पञ्ञो पञ्ञा सम्पदा – प्रज्ञाज्ञान नहुनेलाई प्रज्ञा-सम्पत्ति दिलाउनु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) धर्म श्रवणको फाइदा –

क) असुतं सुणाति – नसुनेका कुरा सुन्न पाइन्छ।
ख) सुतं परियोदपेति – सुनिसकेको कुरा भए पनि अझ राम्ररी बुझ्न पाइन्छ।
ग) कङ्ख वितरति – शंका समाधान हुन्छ।
घ) दिट्ठिं उजुं करोति – सम्यकदृष्टि जागृत हुन्छ।
ङ) चित्तं पसीदति – चित्त प्रशान्न हुन्छ।
च) कालं समादेति – समयको सदुपयोग हुन्छ।

***

७) गृहस्थ उज्ज्वल पार्न र असल मान्छे बन्न चाहिने ७ गुण–

क) उट्ठानवतो – अल्छी नहुनु।
ख) सतिमतो – स्मृतिवान बन्नु।
ग) सुचिकम्म – निर्दोष काम गर्नु।
घ) निसम्मकारी – दूरदर्शी बन्नु।
ङ) सञ्ञतो – अनुशासित हुनु।
च) धम्मजीवितो – धर्मपूर्वक जीवन जिउनु।
छ) अप्पमत्तो – अप्रमादी हुनु।

***

८) व्यसन-धर्म –

क) ज्ञाति व्यसन-धर्म – ज्ञातिवन्धुसँग विछोड भएर हुने दुःख।
ख) भोग व्यसन-धर्म – सम्पत्ति भएर वा नभएर हुने दुःख।
ग) रोग व्यसन-धर्म – रोग व्याधिको कारणले हुने दुःख।
घ) शील व्यसन-धर्म – शील भ्रस्त भएर हुने दुःख।
ङ) दृष्टि व्यसन-धर्म – मिथ्यादृष्टिको कारणले हुने दुःख।

(माथिका तीन व्यसन–धर्मले अहिलेको जन्ममा मात्र र अन्तिम दुई व्यसन-धर्मको कारणले अहिले पनि र पछि पनि दुःखी जीवन बिताउनुपर्ने हुन्छ।)

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) मारदेवले वजिरा भिक्षुणीलाई यसो भन्छ –

'केनिदं पकटं सत्तं, – सत्वप्राणीहरू केबाट सृष्टि भए ?
कुवं सत्तस्स कारको, – सत्वप्राणीलाई कसले बनायो ?
कुवं सत्त समुप्पन्नो, – केबाट प्राणी उत्पन्न भए ?
कुवं सत्त निरूज्झति' – के कारणले प्राणी विनास भएर जान्छन्?

✶✶✶

१०) वजिरा भिक्षुणीले उत्तर दिइन् –

दुक्खमेव हि सम्भोति, – दुःख मात्र उत्पन्न हुन्छ ।
दुक्ख तिट्ठति वेदित – क्षणिक पनि, बीचको पनि र बिग्रेर जाने पनि दुःख मात्र हो ।
नाञ्ञ दुक्ख सम्भोति, – दुःख बाहेक उत्पत्ति हुने अरू कुनै छैन ।
नाञ्ञ दुक्ख निरूज्झति– दुखः बाहेक विनास हुने अरू कुनै छैन ।

(अतः सत्वप्राणी पनि नै छैनन् । बनाउने व्यक्ति पनि छैन, विनास गर्ने पनि कोही छैन । सबै हुने कुरा त दुःख मात्र हो ।)

✶✶✶

११) धर्मचक्र प्रवर्तनको सन्दर्भ –

चार आर्य सत्यलाई तीन प्रकारको ज्ञानले जान्न सकिन्छ ।

क) सच्च ञाण, – सत्यको ज्ञान । छुट्याएर जान्ने ज्ञान ।
ख) किच्च ञाण – यसरी आचरण गरिनुपर्छ भन्ने ज्ञान । छुट्याएर जानेर काम गर्ने ज्ञान ।
ग) कत ञाण – जानेर आचरण गरिसकेको ज्ञान । छुट्याएर जानिसकेको ज्ञान ।

(यसरी चार आर्य सत्यलाई यी तीन प्रकारको ज्ञानले चारैवटा आर्य-सत्यलाई (३ x ४ = १२) बाह्र प्रकारले जान्न सकिन्छ वा जान्नुपर्दछ ।)

✶✶✶

१२) हाम्रा ५ कल्याणमित्र –

बाहिर देखिने वा भेट्टिने मित्र भनाउँदाहरू सदा असल मित्र नहुन

Downloaded from http://dhamma.digital/

सक्छन् ।

भित्र मनमा विकसित हुने यी तल दिइएका मित्रहरूले हाम्रो कल्याणकारी भूमिका खेल्छन् ।

१) सद्धा – सही धर्ममा विश्वास, लगाव, समर्पण, भक्ति, अन्तर्मनदेखिको श्रद्धा ।

२) सति – वर्तमानमा होस, सजगता, सचेतता, अप्रमादको अवस्था, पालिमा सति ।

३) वीरिय – सम्यक कार्यमा कोशिस, प्रयास, परिश्रम, धैर्य, लगनशीलता ।

४) समाधि – सही आलम्बनमा मनको एकाग्रता हो । चित्तको स्थिरता ।

५) पञ्ञा – यथार्थ ज्ञान, अनुभवजन्य ज्ञान, वा भावनामयी ज्ञान, ।

(दु:खको कारण मेटाउने तथा निर्वाण प्राप्तिको अचुक साधन ।)

✶✶✶

१३) हाम्रा ५ शत्रुहरू (पञ्च नीवरण) –

बाहिर देखिने वा भेट्टिने शत्रु भनाउँदाहरू सदा खराब नहुन पनि सक्छन् । तर भित्र मनमा विकसित यी तल दिइएका शत्रुहरूले जन्मजन्मान्तरसम्म हाम्रो खोइरो मात्र खन्दछन् र नारकीय यातना दिइराख्छन् ।

१) कामच्छन्द – लोभ, लालसा, लिप्सा, राग, तृष्णा, आसक्ति इत्यादि ।

२) व्यापाद – द्वेष, कोध, ईर्ष्या, रिस, घृणा, अभिमान, बदलाको भावना इत्यादि ।

३) थीनमिद्ध – आलस्यता, सुस्तिपना, उत्साहहीनता,

४) उद्धच्च-कुकुच्च – चंचलता, उत्ताउलोपन, उद्वेग, पश्चाताप, अधैर्यता इत्यादि ।

५) विचिकिच्छा – शंका, सन्देह, अन्योलता, अविश्वास,

Downloaded from http://dhamma.digital/

दोधारको स्थिति इत्यादि ।

***

१४) सात प्रकारका पत्नी –

१) वधक भार्या – आक्रमक स्वभाव भएकी झगडालु पत्नी ।
२) चौर भार्या – लोग्नेको धन चोरेर लिने भएकी पत्नी ।
३) अय्या भार्या – मालिकनी जस्ती पत्नी ।
४) मातु भार्या – आमा जस्ती उपकारी पत्नी ।
५) भगिनी भार्या – दिदी बहिनीजस्ती भएकी पत्नी ।
६) सखा भार्या – हितैषी साथीसमानकी पत्नी ।
७) दासी भार्या – दासी समान भएकी पत्नी ।

***

१५) श्रद्धाले के गर्छ –

१) सद्धं उपनिस्साय दानं देति, – श्रद्धाको बलले दान कर्म हुन्छ ।
२) सीलं समादियति, – श्रद्धाको बलले शील पालन हुन्छ ।
३) उपोसथ कम्मं करोति, – श्रद्धाको बलले अष्टशीलको पालन हुन्छ ।
४) ञानं उपादेति, – श्रद्धाको बलले प्रज्ञाको वृद्धि हुन्छ ।
५) विपस्सना उपादेति, – श्रद्धाको बलले विपश्यना कर्म हुन्छ ।
६) मग्गं उपादेति, – श्रद्धाको बलले आर्य–मार्गमा अग्रसर हुन्छ ।
७) अभिञ्ञं उपादेति, – श्रद्धाको बलले अभिज्ञान पनि हुन्छ ।
८) समापत्तिय उपादेति – श्रद्धाको बलले समापत्ति फल पनि हुँदैजान्छ ।

***

१६) धर्म सुनाइ ४ प्रकारका हुन्छन् –

क) पासाण लिखुपमा – ढुंगामा लेखिएजस्तै,
ख) पथ्वी लिखुपमा – माटोमा लेखिएजस्तै,

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) उदक लिखुपमा – पानीमा लेखिएजस्तै,

घ) आकास लिखुपमा – हावामा लेखिएजस्तै ।

१७) मध्यम मार्गको काम –

क) चक्खु करणी (ज्ञानको आँखा खुल्ने),

ख) ञाण करणी (ज्ञान प्राप्त हुने),

ग) उपसमाय (क्लेश निभाउन सकिने),

घ) अभिञ्ञाय (क्लेशको उत्पत्ति-विनास देख्न सकिने),

ङ) सम्बोधाय (४ आर्य सत्यलाई स्पष्ट जान्ने),

च) निब्बानाय (निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकिने) ।

✶✶✶

१८) देवता ३ प्रकारका हुन्छन् –

क) समुति देवता – राजा ।

ख) उपपति देवता – देव ब्रम्हा ।

ग) विसुद्धि देवता – भगवान बुद्ध ।

✶✶✶

१९) *दुक्खमेव हि न कोचि दुक्खितो,*

कारको ना किरियावो विञ्ञति ।

अत्थि निब्बति ना निब्बुतो पुमा,

मग्गमत्थि गमको ना विञ्ञति ।।

अर्थ –

दुःख नै आर्य–सत्य हो तर दुखित व्यक्ति कोही पनि हुँदैन ।

कर्ता कोही छैन, कर्म मात्रै गुड्छन् यहाँ ।

निर्वाण छ यो सत्य हो, तर निर्वाण प्राप्त व्यक्ति छैन ।

मुक्तिको मार्ग छ, तर त्यो मार्गमा हिंड्ने बटुवा देखिंदैन ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ९

विविध स्मरणीय बुँदाहरु

१) भिक्षुहरूले लगाउने लुगा –

क) अन्तरवास – लुँङ्गी,

ख) उत्तरासंग – जीउको माथिल्लो भागमा ओड्ने आठ टुका गाँसिएको कपडा ।

ग) सङ्घाटी – उत्तरासंगभन्दा मोटो दुवैपट्टिबाट ओड्न हुने कपडा ।

***

२) ६ प्रकारका श्रद्धा –

क) सम्पसादन श्रद्धा – मन निर्मल हुने पवित्र विचार ।

ख) सम्पक्खन्धन श्रद्धा – काम तमाम नभएसम्म दृढ चित्त राख्नु ।

ग) सद्दहन श्रद्धा – त्रिरत्न गुण सम्झी विश्वासपूर्वक काममा लाग्नु ।

घ) ओकप्पन श्रद्धा – भएको विश्वासलाई अझ बढाउनु वा गतिशील बनाउनु ।

ङ) आगम श्रद्धा – बोधिसत्वको आचरण अपनाउनु ।

च) अधिगम श्रद्धा – ढुँगामा कुँडिएजस्तो दृढ चित्तले राखिने श्रद्धा ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) बुद्धको शरीरबाट निस्कने ६ प्रकारका रश्मि –

क) नीलो, ख) पहेंलो,
ग) रातो, घ) सेतो,
ङ) कलेजी र च) प्रभास्वर (मिश्रित)।

✶✶✶

४) पञ्चाङ्ग दण्डवत भनेको –

दुई हात, दुई घुँडा र टाउको एकैसाथ भुईमा टेकाएर वन्दना गर्नु हो।

✶✶✶

५) अष्टाङ्ग दण्डवत भनेको –

दुई हात, दुई घुँडा, दुई बुढी औंला, टाउको र पेट एकैसाथ भुईंमा टेकाएर वन्दना गर्नु हो।

✶✶✶

६) ७ वटा भौतिक रत्न –

क) चकरत्न, ख) हस्तिरत्न, ग) अश्वरत्न,
घ) मणिरत्न, ङ) स्त्रीरत्न, च) गृहपतिरत्न र
छ) परिणयकरत्न।

✶✶✶

७) सप्तरत्न आर्य धन –

क) श्रद्धा धन – बुद्ध, धर्म संघमा श्रद्धा हुनु।
ख) शील धन – काय वाकको शुद्ध आचरण हुनु।
ग) हिरि धन – पापकर्म गर्नमा लाज मान्नु।
घ) ओत्तप्प धन – पापकर्म गर्नमा डर मान्नु।
ङ) श्रुत धन – बहुश्रुत हुनु, धेरै कुराको जानकारी राख्नु।
च) त्याग धन – दान दिन सक्ने हुनु।
छ) प्रज्ञा धन – सही प्रकारको ज्ञान, विवेक, बुद्धिसहित हुनु।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) भद्रकल्पबारे –

क) पाँच बुद्ध जन्मिने कल्प हो ।

ख) अहिले वर्तमानमा भद्रकल्प चलिरहेको छ ।

ग) चार जना बुद्धहरू उत्पन्न हुनु भइसकेका छन् । ती हुन् – ककुच्छन्द बुद्ध, कोणागमन बुद्ध, कश्यप बुद्ध र गौतम बुद्ध ।

घ) मैत्री बुद्ध अर्थात् यो कल्पको अन्तिम बुद्ध उत्पत्ति हुन बाँकी छ ।

***

९) गृहस्थीहरूका लागि अपेक्षित ४ प्रकारका सुख –

क) अत्थि सुख – आवश्यक सम्पूर्ण भौतिक वस्तु आफूसित छ भन्ने सुख ।

ख) भोग सुख – भएको सम्पत्ति भोग गर्न पाउने सुख ।

ग) उऋृण सुख – ऋृण नभएको जीवन बिताउन पाउने सुख ।

घ) अनवज्ज सुख – निर्दोष जीवन बिताउन पाउने सुख ।

***

१०) सम्पदा ४ प्रकारका –

क) उट्ठान सम्पदा – धन सम्पत्ति, जग्गा जमिन जोड्नु,

ख) आरक्ख सम्पदा – धन सम्पत्तिको सुरक्षा गर्नु, बचत गर्नु ।

ग) कल्याााणमित्तता – राम्रो व्यक्तिको संगत गर्नु, कल्याणमित्र भेट्टिनु ।

घ) समजीविता – सम्पत्तिलाई समभाग गरी उचितरूपले प्रयाग गर्नु ।

***

११) ३० पारमिता यस प्रकार छन् –

क) दस पारमिता, – दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, ध्यान, प्रज्ञा, सत्य, मैत्री, नैस्कम्म, उपेक्षा

ख) दस उपपारमिता – दस पारमिता पूर्ण गर्ने कममा

Downloaded from http://dhamma.digital/

शारीरिक अङ्ग पनि दान दिई वा जुनसुकै शारीरिक कष्ट पनि सहने ।

ग) दस परमार्थ पारमिता – दस पारमितालाई पूर्ण गर्न आफ्नो प्राणसम्म पनि अर्पण गर्ने ।

***

१२) पञ्च महापरित्याग के के हुन् ?

क) आफ्ना धन-सम्पत्ति दान दिनु ।

ख) आफ्ना सन्तानहरूलाई पनि दान दिनु ।

ग) पत्नीलाई समेत दान दिनु ।

घ) आफ्ना शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्ग समेत काटेर दान दिनु ।

ङ) आफ्ना प्राणसम्म पनि अर्पण गरी दानमा दिनु ।

***

१३) त्रिचर्या के के हुन् ?

क) लोकार्थ चर्या – लोकको हित सुखको लागि गरिने आचरण ।

ख) ज्ञातार्थ चर्या – नाता कुतुम्बको हित सुखको लागि गरिने आचरण ।

ग) बुद्धार्थ चर्या – ज्ञान लाभ गरी बुद्ध हुनको लागि गरिने आचरण ।

***

१४) नारीका पाँच स्त्री-कल्यााण गुणाङ्ग लक्षण –

क) मंस कल्याण – जीउको मासु कोमल र टम्म मिलेको हुनु ।

ख) केश कल्याण – केश लामो, कालो र आकर्षक हुनु ।

ग) अस्थि कल्याण – दाँत टम्म मिलेको र टल्कने हुनु ।

घ) छवि कल्याण – वर्ण सुन्दर हुनु र छाला नरम हुनु ।

ङ) वयस कल्याण – सदैव त्यतिकै जवान देखिनु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

१५) अष्ट परिष्कारमा के के पर्दछन् ?

क) सङ्घाटि – दुवैपट्टि भएको जीउको माथिल्लो भागमा ओड्ने चीवर ।

ख) उत्तरासङ्ग – एकसरो मात्र भएको जीउको माथिल्लो भागमा ओड्ने चीवर ।

ग) अन्तरवासक – लुङ्गी ।

घ) पात्र – धातु, काठ वा माटोको भाँडा जसमा भिक्षा मागेर भोजन गरिन्छ ।

ङ) खुर – कपाल काट्ने छुरा ।

च) कायवन्धन – पटुका (पेटी) ।

छ) परिस्सावन – पानी छान्ने कपडा वा चाल्नी ।

ज) सूचिका – सियो र धागो ।

✶✶✶

१६) पञ्चमार के के हुन् ?

क) देवपुत्र मार – वशवर्ती नामक देवता ।

ख) क्लेश मार – मनका क्लेशहरू ।

ग) अधिसंस्कार मार – अकस्मात उत्पन्न हुने वाधा अड्चनहरू ।

घ) स्कन्ध मार – रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानबाट उत्पन्न हुने वाधाहरू ।

ङ) मृत्यु मार – मरण ।

✶✶✶

१७) चार ब्रम्हविहारको अर्थ –

क) सबै सत्वप्राणीहरूलाई समान प्रेमभावले हेर्नु र व्यवहार गर्नु मैत्री ब्रम्हविहार हो ।

ख) जब कुनै दुःखीत व्यक्तिलाई देख्दछ, त्यो दुःख त उसको कर्मको फल हो भनेर नसोची मनमा करूणाभाव जगाई सहयोगमा जुट्नु करूणा ब्रम्हविहार हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) जब कुनै सुखी र सम्पन्न व्यक्तिलाई देख्दछ, मनमा ईर्ष्याभाव जगाउनुको सट्टा मन हर्षित पार्नु मुदिता ब्रम्हविहार हो ।

घ) जब आफू प्रतिकूल परिस्थतिबाट गुज्रेको हुन्छ, मनको सन्तुलन नगुमाई शान्त र समभाव जगाउनु उपेक्षा ब्रम्हविहार हो ।

✶✶✶

१८) असल मान्छे बन्न र जीवन सफल पार्न चाहिने ७ गुण ।

क) उट्ठानवतो – उत्साही बन्नु, अल्छी नबन्नु ।
ख) सतिमतो – होसियार बन्ने, स्मृतिवान हुनु ।
ग) सुचिकम्म – निर्दोष काममा लाग्नु, शुद्ध जीवन बिताउनु ।
घ) निसम्मकारी – दूरदर्शी बन्नु ।
ङ) सञ्ञतो – संयमित हुनु, अनुशासित हुनु ।
च) धम्मजीवितो – धर्मपूर्वक जीवन बिताउनु ।
छ) अप्पमत्तो – अप्रमादी बन्नु, सचेत हुनु, होसमा रहनु ।

✶✶✶

१९) चित्त वशमा ल्याउने तरिका –

जंगली घोंडालाई तालिम दिन बलियो लामो डोरीले ठूलो रूखमा बाँध्नुपर्छ । बिस्तारै डोरी छोटो गर्दै लग्ने र खाना पनि कम्ती थर्दै जाने गर्नुपर्छ । ऊ अब चल्न पनि सक्दैन । तालिम दिने सवारले नजिकै गएर मायाले सुम्सुम्याइदिनुपर्छ । यसरी घोंडा वशमा आउँछ । त्यस्तै चित्तरूपी जंगली घोंडालाई पनि स्मृतिरूपी डोरीले बाँध्नुपर्छ । बाँध्ने खम्बा भावना भयो । त्यो जंगली घोंडालाई खाना कम गरेजस्तै चित्तलाई दिने रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शको आलम्बन कम गरेर लानुपर्छ । यसरी अभ्यास गर्दै चित्त वशमा राख्न सकिन्छ ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

२०) शान्त जीवन बाँच्नको लागि बुद्धको उपदेश –

बुद्धले आफू शान्ति नायक बन्नुभएपछि उहाँले संसारी मान्छेहरूलाई शान्त जीवन बाँच्नको लागि नभई नहुने पाँचवटा बुँदा सिकाउनुभएको थियो । ती यिनै हुन् –

क) आहार सप्पाय – उचित खानापिनाको बन्दोबस्त हुनुपर्छ ।

ख) विहरण सप्पाय – बस्ने ठाउँको राम्रो प्रवन्ध हुनुपर्छ ।

ग) पुग्गल सप्पाय – सँगै रहने व्यक्ति चरित्रवान हुनुको साथै सरूवा रोगी नहुनुपर्छ ।

घ) उतुसप्पाय – मौसम अनुकूल लुगा लगाउनुपर्छ ।

ङ) अज्झासय सप्पाय – विचार मिलेका, मन मिलेकासँग बस्नुपर्छ ।

***

२१) चार प्रकारका बादलजस्तै चार प्रकारका मानिस –

क) मेघ गर्जिन्छ तर पानी पर्दैन –
कुरा धेरै गर्ने काम भने नगर्ने मानिस ।

ख) पानी पर्छ तर मेघ गर्जिंदैन –
काम गर्ने तर कुरा नगर्ने मानिस ।

ग) मेघ पनि गर्जिंदैन पानी पनि पर्दैन –
कुरा पनि काम पनि केही नगर्ने मानिस ।

घ) मेघ पनि गर्जिन्छ पानी पनि पर्छ –
कुरा पनि गर्ने काम पनि गर्ने मानिस ।

***

२२) हित र अहित गर्ने चार प्रकारका मानिस –

क) आफ्नो पनि अरूको पनि हित हुने काम नगर्ने मानिस ।

ख) अरूको हित हुने काम गर्ने तर आफ्नो हित हुने काम नगर्ने मानिस ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) आफ्नो हित हुने काम गर्ने तर अरूको हित हुने काम नगर्ने मानिस ।

घ) आफ्नो पनि अरूको पनि हित हुने काम गर्ने मानिस ।

* * *

२३) मोहित र प्रभावित हुने चार प्रकारका मानिसहरू –

क) कसैको सुन्दर रूपमा मोहित हुने मानिस ।

ख) कसैको सुमधुर स्वरमा मोहित हुने मानिस ।

ग) कसैको सादा जीवन देखी मोहित हुने मानिस ।

घ) कसैको धार्मिक आचरण देखी मोहित हुने मानिस ।

* * *

२४) चार चार प्रकारका मानिस

क) अँध्यारोबाट आएर उज्यालोमा जाने,

ख) उज्यालोबाट आएर अँध्यारोमा जाने,

ग) उज्यालोबाट आएर उज्यालोमै जाने र

घ) अँध्यारोबाट आएर अँध्यारोमै जाने ।

* * *

२५) लक्षणको हिसाबले दम्पती चार प्रकारका हुन्छन् –

क) नर देव र नारी राक्षसनी जस्ता ।

ख) नर राक्षस र नारी देवी जस्ता ।

ग) नर र नारी दुवै राक्षस र राक्षसनीजस्ता ।

घ) दुवै देव देवीजस्ता । (यस्तो हुनुपर्छ)

* * *

२६) डुङ्गा र मानिस –

समुद्र वा नदी तर्न मानिसले डुङ्गाको सहारा लिनुपरेझैं मनलाई काम गर्न पनि शरीरको सहारा चाहिन्छ ।

त्यस्तैगरी नाउ पनि नाउमा बस्ने मानिसहरूमा निर्भर गर्दछ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यस्तैगरी शरीरलाई पनि काम गर्न मनको आदेश चाहिन्छ।

यसरी एकअर्कामा निर्भर हुँदै डुङ्गा र मानिस समुद्र वा नदीको पारी पुग्दछन्। त्यस्तैगरी मन र शरीर पनि एकअर्काको सहारा लिँदै अगाडि बढ्दै तुङ्गोमा (निर्वाणमा) पुग सक्छ।

***

२७) दान दिने नदिने ४ प्रकारका मानिसहरू –

क) आफूले मात्र दान दिने तर अरूलाई दान दिन नलगाउने।

ख) आफूले पनि दान दिने अरूलाई पनि दान दिन लगाउने।

ग) आफूले भने दान नदिने अरूलाई भने दान दिनुपर्छ भन्ने।

घ) आफूले पनि दान नदिने अरूलाई पनि दान दिन नलगाउने।

***

२८) दान दिने चेतना ३ प्रकारका –

क) हीन चेतना

धन कमाउने, यश कीर्ति फैलाउने उद्देश्यसहित भएर दान प्रदान गर्ने चेतना।

ख) मज्झिम चेतना

पछि पछिको जन्ममा सुख ऐश्वर्य पाउने इच्छाले दान प्रदान गर्ने चेतना।

ग) पणित चेतना

आफ्नै ज्ञानले जानी अनित्य दुःख अनात्मलाई विचार गरी दान प्रदान गर्ने चेतना।

***

२९) तीन प्रकारले दान दिनुपर्छ –

क) साहत्थिक

आफैले अघि सरी दान्यवस्तु लिई दान दिनु।

ख) आणत्थिक

आफूले अघि सरी नदिइकन अरूलाई अराई दान दिनु।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) निसग्गिक

टाढा छ भनी आफू जान अल्छी मानी दान दिइदेऊ भनी दान्यवस्तु दिइपठाउनु ।

✶✶✶

३०) पुनर्जन्मको स्वरूप –

मृत्युमाजस्तै पुनर्जन्ममा पनि ४ प्रकारले प्राणीहरू जन्मिन्छन् ।

क) गर्भ वा योनीबाट जन्मिने (जलाबुज)

ख) फुलबाट जन्मिने (अण्डज)

ग) ओस, हिलो वा फोहरबाट उत्पन्न हुने (संस्वेदज)

घ) तुरून्तै जन्म हुने वा अकस्मात प्रकट हुन (ओपपातिक)

माथिको व्यापक वर्गीकरणमा सबै जीवहरू समेटिएका छन् ।

क) पहिलो वर्गमा गर्भ वा योनीबाट जन्मिने जस्तै मानिसहरू र जनावरहरू पर्दछन् ।

ख) दोस्रो वर्गमा चराहरू, सरिसृप जातिका प्राणीहरू पर्दछन् ।

ग) तेस्रो वर्गमा चिसो ओसिलो ठाउँ वा हिलो आदि फोहरमा उत्पन्न हुने कीराहरू जस्ता निम्नस्तरका प्राणीहरू पर्दछन् ।

घ) चौथोमा साधारणतया आँखाले नदेखिने ओपपातिक जन्म लिएका देवताहरू पर्दछन् । उनीहरूले विगतमा गरेका कर्म अनुसार गर्भमा भ्रुणको स्थितिमा गुज्रन नपरिकन तुरून्तै आफ्नो कर्म अनुसारको भवमा देखा पर्दछन् । नरक वा प्रेत प्राणीहरू, देवताहरू, ब्रम्हाहरू यस वर्गमा पर्दछन् ।

✶✶✶

३१) सोणदण्ड ब्राम्हणको भनाइमा ब्राम्हण हुन चाहिने ५ कुराहरु

क) सात पुस्तासम्मको जातले शुद्ध हुनुपर्छ ।

ख) त्रिवेदमा पारंगत हुनुपर्छ ।

ग) रूप वर्णले सम्पन्न हुनुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

घ) शीलले अर्थात् आचरणले शुद्ध हुनुपर्छ ।

ङ) प्रज्ञावान अर्थात् विवेकशील हुनुपर्छ ।

बुद्धले कतिसम्म भए सच्चा ब्राम्हण होइन्छ भनी सोध्नुहुँदा तलका दुई अर्थात् शील र प्रज्ञामा आएर सोणदण्ड अडे । अन्य तीन जात, विद्या र रूप वर्ण अनावश्यक ठहरियो ।

✶✶✶

३२) हिंडेर संसारको अन्त्य भेट्टाउन सकिंदैन । तैपनि संसारको अन्त्यसम्म नपुगी दुःखबाट छुट्कारा मिल्दैन । अतः लोकको बारेमा जान्नुपर्छ । प्रज्ञावान हुन सक्नुपर्छ । संसारबाट उतीर्ण हुन प्रयासरत हुनुपर्छ । शान्त र शुद्ध जीवन व्यतीत गर्नुपर्छ । भित्रबाट पनि बाहिरबाट पनि शान्त भई यस लोकमा वा अन्य लोकमा फेरि फेरि आउने जाने आसक्ति हटाउनुपर्छ ।

✶✶✶

३३) दान दिंदा यसरी दिनुपर्छ –

क) पवित्र श्रद्धाले दिनुपर्छ ।

ख) पवित्र वस्तुले दिनुपर्छ ।

ग) शील, समाधि, प्रज्ञामा रहेर दिनुपर्छ ।

घ) शील, समाधि, प्रज्ञामा रहेकालाई दिनुपर्छ ।

ङ) निर्वाण–कामना गरेर दान दिनुपर्छ ।

✶✶✶

३४) दान कस्तो हुनुपर्छ –

क) न्यायले शुद्ध ।

ख) श्रद्धाले शुद्ध ।

ग) असंखारित चित्तले शुद्ध ।

घ) दातव्य वस्तुले शुद्ध ।

ङ) शीलवान प्रज्ञावानलाई चित्तले शुद्ध ।

च) निर्वाण–कामना सहित भएर शुद्ध ।

छ) आफू पनि शीलमा रहेर शुद्ध ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

३५) थरीथरीका दान –

क) वस्तु दान, ख) द्रव्यपदार्थ दान,
ग) अभय दान, घ) प्राण दान,
ङ) क्षमा दान, च) भूमिदान,
छ) श्रमदान, ज) अंगदान,
झ) सेवादान, ञ) पुण्यदान,
ट) संघदान, ठ) भोजनदान,
ड) धम्मदान, ढ) विद्यादान,
ण) पुस्तक दान, त) आवास दान इत्यादि ।

***

३६) दान, शील, भावनाले के दिन्छ ?

१) दान, क) दानले धन सम्पत्ति दिन्छ ।
२) शील ख) शीलले राम्रो स्वास्थ्य दिन्छ ।
३) भावना ग) भावनाले धैर्य धारण गर्न सक्ने र मनलाई वशमा लिन सक्ने शक्ति दिन्छ ।
४) दान शील भावनाले सुगतिमा प्रतिसन्धि दिन्छ ।

***

३७) दानबारे एक गाथा –

क) दानं सग्गस्ससोपानं– दानको बाटो सीधै स्वर्ग हो ।
ख) दानं पाथ्येयमुत्तमं – दानले उत्तम कुलमा धनी कुलमा जन्म दिन्छ ।
ग) दानं उजुगतमग्गं – दानले निर्वाण मार्गमा पनि सीधै टेकाउँछ ।
घ) दानं मोक्खपदं वरं – दानल मोक्षपद-प्राप्तिसम्म पुऱ्याउँछ ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३८) तीन प्रकारका रोगी –

१) औषधि उपचार राम्रो पाएमा निको हुने रोगी ।

२) औषधि उपचार राम्रो नपाए पनि निको हुने रोगी ।

३) औषधि उपचार राम्रो पाए पनि निको नहुने रोगी ।

***

३९) त्रिलक्खणको संक्षिप्त अर्थ –

क) अनिच्चा लक्खण

सबै कर्म, चित्त, ऋतु र आहारले निर्मित नाम र रूपस्कन्ध अनित्य हुन् । यसमा उत्पत्ति भएका वनस्पति, जन्मेका प्राणी र बनेका सबै वस्तु पर्दछन् ।

ख) दुक्ख लक्खण

ती सबै संस्कारहरू घोर दुःखका पुञ्ज हुन् ।

ग) अनत्ता लक्खण

सबै कुशल, विपाक, क्रिया भनिने सबै धर्म स्वभावहरू अनात्म हुन् । ती आफूले भनेजस्ता छैनन्, आफ्नो अधीनमा छैनन् ।

***

४०) शीललाई धारण गर्नु पनि चार प्रकारले हुन्छ –

क) हान भागिय शील

नराम्रो बोल्ने, अकुशल काम गर्ने, खराबको संगत गर्ने, मज्जा मान्ने, संस्कार क्षय गर्ने चित्त उब्जिनु ।

ख) ठिति भागिय शील

ती शील पूर्ण भएर पनि शमथ विपश्यनायुक्त हुनु ।

ग) विसेस भागिय शील

कर्मस्थानयुक्त भएर पञ्च नीवरणलाई नास गर्दै गरेको हुनु ।

घ) निब्बिन्द भागिय शील

स्कन्ध, आयतन, धातुको उत्पत्ति विनासलाई हेर्दैगरेको हुनु ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

४१) नरक आठ छन् –

क) सञ्जीव नरक, ख) कालसुत्त नरक,
ग) संघात नरक, घ) रोरूव नरक,
ङ) महारोरूव नरक, च) तापन नरक,
छ) महातापन नरक, ज) अवीचि नरक ।

* * *

४२) कर्म प्रकार १२ –

१) फल दिनेक्रममा अग्रसर हुने कर्म – ४

क) गरूक कर्म – भारी कर्म ।
ख) आसन्न कर्म – मर्नेबेला नजिक आउने कर्म ।
ग) आचिन्न कर्म – गर्दै आएको कर्म ।
घ) कटता कर्म – कहिलेकाहिँ मात्र गरिएको कर्म ।

२) फल दिनेकर्म – ४

क) जनक कर्म – जन्म दिने कर्म ।
ख) उपथम्भक कर्म – थामिराख्ने कर्म ।
ग) उपपीलक कर्म – पिडा दिने कर्म ।
घ) उपघातक कर्म – घात गर्ने कर्म ।

३) समयको हिसाबले फल दिने कर्म – ४

क) दिट्ठधम्म वेदनीय कर्म – यही जन्ममा फल दिन कर्म ।
ख) उपपज्ज वेदनीय कर्म – दोस्रो जन्ममा फल दिने कर्म
ग) अपरापरिय वेदनीय कर्म – निर्वाण प्राप्त नभए सम्ममा फल दिने कर्म ।
घ) अहोसी कर्म – फल दिन नसक्ने कर्म ।

* * *

Downloaded from http://dhamma.digital/

४३) सास नफेर्ने ७ –

क) चतुर्थ ध्यानमा प्रवेश भएकाले,

ख) गर्भावासको बच्चाले,

ग) पानीमा डुबेकाले,

घ) निरोध समापतिमा प्रवेश गरेकाले,

ङ अरूपलोकका ब्रम्हाले,

च) मरेको मान्छेले,

छ) आनापान गर्दा सूक्ष्मातिसूक्ष्म सास ।

✶✶✶

४४) सक्काय –

सही भएका र प्रष्टरूपमा भएकोलाई सक्काय भनिन्छ । त्यसरी देख्न नसकेकोलाई सक्कायदिट्ठि भनिन्छ । जस्तै रूपमा पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु र नाममा वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान । यिनीहरूमात्र सहीरूपमा विद्यमान छन् । यसरी नदेखिकन शरीरलाई नै 'म हुँ', 'मेरो हो' भनेर गलत किसिमले लिनेलाई सक्कायदिट्ठि भनिन्छ ।

✶✶✶

४५) क्लेश तीन प्रकारका –

अनुसय क्लेश – सुतिराखेको, जागा नभएको क्लेश । सलाईको काँटीमा लुकेर रहेको आगोजस्तै ।

परियुट्ठान क्लेश – जागा भएको क्लेश । सलाई मसलामा घोटिएर आगो पारेकोजस्तै ।

वितिकम्म क्लेश – जागा भएको मात्र होइन, काम गर्न थालेको । सलाईबाट पारेको आगोले जताततै जलाउन थालेजस्तै ।

✶✶✶

४६) त्रिकोटी परिशुद्ध मासु –

देवदत्तले बुद्धसमक्ष राखेको ५ वटा प्रस्तावमध्ये एउटा प्रस्ताव

Downloaded from http://dhamma.digital/

'भिक्षुहरूले माछा मासु खान हुँदैन' भन्ने पनि थियो । तर बुद्धले त्यो प्रस्ताव मान्नुभएन । माछा मासु खाने सम्बन्धमा बुद्धले भन्नुभयो, "भिक्षुहरूलाई तीन कोटी परिशुद्ध मासु खाने अनुमति दिन्छु ।" ती हुन्

१) अदिट्ठ – 'मेरो लागि मारेको' भनी नदेखेको ।

२) असुत – 'मेरो लागि मारेको' भनी नसुनेको ।

३) अपरिसंकित – 'मेरो लागि मारेको' भनी शंका नभएको ।

***

४७) आहार ४ प्रकारका हुन्छन् –

१) कवलिकार आहार – गाँसगाँस गरी खाने आहार । यसले शरीरलाई ताकत दिई बचाउने काम गर्छ ।

२) स्पर्श आहार – यसले सुखद् दुःखद् र उपेक्षा वेदनालाई ल्याउँछ ।

३) मनोसञ्चेतना आहार – यसले तृष्णा चित्त उब्जाउँछ ।

४) विज्ञान आहार – यसले प्रतिसन्धिको क्षणमा नामरूपलाई ल्याउँछ ।

***

४८) परिमार्जित गर्दै लैजाने स्तरअनुसार ज्ञान ३ प्रकारका हुन्छन् –

१) परियति ज्ञान – सिद्धान्ततः सुनेको, देखेको, पढेकोबाट प्राप्त ज्ञान ।

२) पटिपति ज्ञान – आचरण गरेर प्राप्त ज्ञान । दान, शील, भावना ।

३) पटिवेध ज्ञान – आचरणबाट चित्त–शुद्धि भई बोध भएर संस्कार नास हुने गरी उत्पन्न ज्ञान ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

४९) ज्ञानप्राप्तिको माध्यम अनुसार प्रज्ञा ३ प्रकारका –

क) श्रुतमय प्रज्ञा – सुनेर पढेर पाएको ज्ञान ।

ख) चिन्तनमय प्रज्ञा – सुनेर पढेर पाएको ज्ञानलाई चिन्तन मनन गरी पाएको ज्ञान ।

ग) भावनामय प्रज्ञा – चिन्तन मनन गरी पाएको ज्ञानलाई स्वयं अनुभव गरी सही हो भनेर ठम्याएको ज्ञान ।

***

५०) सानो भनेर हेप्न नहुने ४ विषय –

१) सर्प – सानो सर्प पनि विषधारी हुनसक्छ ।

२) आगो – सानो फिलिङ्गोले पनि जंगल सखाप पार्नसक्छ ।

३) युवराज – पछि राजा हुँदा बदला लिनसक्छ ।

४) भिक्षु – सानो भिक्षु पनि अरहन्त वा ऋद्धिसम्पन्न हुनसक्छ ।

***

५१) बुद्धले चार दर्शनीय स्थल भनेर बताउनुभएका स्थलहरू

१) तथागत उत्पन्न भएको स्थान – लुम्बिनी ।

२) अनुत्तर सम्बोधि प्राप्त गर्नुभएको स्थान – बोधिगया ।

३) प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको स्थान – सारनाथ ।

४) अनुपादिशेष निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको स्थान – कुशीनारा ।

***

५२) प्रव्रजित पनि दुई प्रकारका हुन्छन् –

१) ग्रन्थधुर – त्रिपिटक अध्ययनमै जीवन बिताउने भिक्षु ।

२) विपश्यनाधुर – ध्यान अभ्यासमै जीवन बिताउने भिक्षु ।

***

५३) शैक्ष्य / अशैक्ष्य –

मार्गफल प्राप्त नभएका र प्राप्त भएकामा पनि स्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामीलाई अझै शिक्षा लिन बाँकी हुनाले तिनीहरूलाई

Downloaded from http://dhamma.digital/

'शैक्ष्य' भनिन्छ। अरहन्त भएर चित्त-शुद्धिको लागि गर्नुपर्ने काम कति पनि बाँकी नभएको र अब उपरान्त शिक्षा लिन नपर्ने भएकालाई **'अशैक्ष्य'** भनिन्छ।

***

५४) भिक्षुणीहरूको लागि निर्धारित ८ गरूक धर्म –

१) जतिसुकै जेष्ठ भए पनि साना भिक्षुको अगाडि कनिष्ठ मानिन्छ।

२) भिक्षु नभएको स्थानमा वर्षाबास बस्न हुँदैन।

३) प्रत्येक पक्षमा भिक्षुसँग उपोसथको स्वीकृति लिनुपर्छ।

४) वर्षेपच्छि भिक्षुसमक्ष नियम उल्लंघन भएको कुरा बताउनुपर्छ।

५) भिक्षु भिक्षुणीको अगाडि आफ्नो अपराध कबुल गर्नुपर्छ।

६) २/२ वर्षमा उपल्लो प्रवज्याको लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ।

७) कुनै पनि भिक्षुलाई कहिल्यै पनि गाली गर्न वा अपमान गन हुँदैन।

८) तर भिक्षुलेचाहिँ भिक्षुणीलाई गालीको शब्द प्रयोग गर्न सक्छन्।

***

५५) बुद्धले बज्जीहरूलाई दिनुभएको ७ वटा राज-धर्म –

१) प्रशासकहरू नित्य भेला भई बैठक बसी सरसल्लाह गर्ने।

२) एकजुट भई मिलेर कुरा मिलाउने, कामकाज गर्ने।

३) स्थापित नियम कानुनलाई नबिगारी पालन गर्ने।

४) आफूभन्दा जेष्ठहरूलाई गौरव राख्ने र कुरा सुन्ने।

५) स्त्री, महिला वा केटीहरूको अपहरण नगर्ने र सुरक्षा गर्ने।

६) चैत्य र विहारादिको संभार र संरक्षण गर्ने।

७) श्रवण भिक्षुहरूको आरक्षाको व्यवस्था मिलाउने।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. १०

अन्य फुटकर बुँदाहरु

१) सप्त विशुद्धि –

१) शील–विशुद्धि, २) चित्त-विशुद्धि,
३) दृष्टि-विशुद्धि, ४) कङ्खा-वितरण-विशुद्धि,
५) पटिपदा-ज्ञान दर्शन-विशुद्धि,
६) लोकुत्तर-ज्ञान दर्शन-विशुद्धि र
७) मग्गामग्ग-ज्ञान दर्शन-विशुद्धि ।

★★★

२) आठ संवेग–वस्तु –

१) जन्म हुनु दुःख, २) बुढो हुनु दुःख,
३) रोग हुनु दुःख, ४) मरण हुनु दुःख,
५) अपाय भय दुःख, ६) अतीत जन्म दुःख,
७) अनागत जन्म दुःख र ८) वर्तमानमा खान पान खोज्नु दुःख ।

★★★

३) तीन लोक –

१) सत्तलोक – सबै सत्व प्राणीहरू
२) संखारलोक – लौकिक/सांसारिक नाम (चित्त) र रूप ।
३) ओकास लोक – सबै सत्वप्राणीहरू बसोबास गर्ने स्थान ।

★★★

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) संघायनाको प्रामाणिकता –

१) प्रथम संघायना – बुद्धको महापरिनिर्वाणको ४ महिनापछि (५०० अर्हतको सभाबीच) (कहीं ३ महिना पछि भनिएको छ ।)

२) दोस्रो संघायना – त्यसको ५ महिनापछि भारतमा ।

३) तेस्रो संघायना – त्यसको १ वर्ष ११ महिनापछि भारतमा ।

४) चौथो संघायना – त्यसको ४/५ सयवर्षपछि श्री लंकामा ।

५) पाँचौं संघायना – आजभन्दा झण्डै १००/१२५ वर्ष पहिले बर्मामा

६) छैठौं संघायना – आजभन्दा ५० वर्ष जति पहिले बर्मामा ।

***

५) कल्प नास –

१) १०० – ७५ – १० भएर १/१ कल्प नास हुने ।

२) कल्प नासमा सबैभन्दा पहिले ६ प्रकारका रस नास हुने ।

३) कल्प ३ प्रकारका हुन्छन् –

क) सत्थन्तर कल्प – हतियारद्वारा – द्वेषको प्रभावले ।

ख) रोगान्तर कल्प – असाध्य रोगद्वारा –मोहको प्रभावले ।

ग) दुभिक्खान्तर कल्प – अनिकालद्वारा – लोभको प्रभावले ।

***

६) शून्य कल्प –

दुई प्रकारका कल्प हुन्छन् – एउटा बढ्दो कल्प, अर्को घट्दो कल्प । अहिले घट्दो कल्प हो । अहिले मानिसको आयु सालाखाला ७५ वर्षको हुन्छ ।

१०० वर्षको १ वर्षका दरले घट्दै १० वर्षसम्म पुग्छ ।

५ वर्षमा कन्या आमा भइसक्छिन् ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) आयुकल्प –

१) १० – २० – ४० – ६० – १०० – १००० – १००००
हुँदै हिसाबको अंकले नै नपुग्ने गरी आयु बढ्दैजान्छ।
(मनधातु राजाको प्रसंग)

२) बढ्दै १० वर्षबाट असंख्य वर्ष पुग्छ, घट्दै असंख्य वर्षबाट १० वर्ष पुग्दा १ राउण्ड मानिन्छ। यसलाई आयुकल्प भनिन्छ।

३) यस्तो आयुकल्प ६४ राउण्ड पुगेपछि असंख्य कल्प हुन्छ।

४) १ को पछाडि १४० शून्य थपिंदा जति हुन्छ त्यतिलाई असंख्यकल्प भनिन्छ।

***

८) बुद्ध उत्पत्ति हुने ५ कल्प हुन्छन् –

क) सारकल्प – १ बुद्ध।
ख) मन्दकल्प – २ बुद्ध।
ग) वरकल्प – ३ बुद्ध।
घ) सारमन्दकल्प – ४ बुद्ध।
ङ) भद्रकल्प – ५ बुद्ध।

भद्रकल्पपछि १ लाख कल्प शून्य कल्प हुन्छ। शून्य कल्पमा बुद्ध, धर्म संघ केही हुँदैन। अनाचार पापाचार बढ्छ।

***

९) धर्म देशना गर्दा ३ प्रकारले उद्देश्य राख्नुपर्छ –

क) राम्ररी सुनिदिए हुन्थ्यो। ख) राम्ररी बुझिदिए हुन्थ्यो।
ग) राम्ररी आचरण गरिदिए हुन्थ्यो।

***

१०) धर्म देशना सुन्दा पनि ३ चेतनासहित हुनुपर्छ –

क) मन लगाएर सुन्छु भन्ने चेतना
ख) बुझिछाड्छु भन्ने चेतना
ग) बुझेर मध्यम मार्ग अपनाउँछु भन्ने चेतना।

Downloaded from http://dhamma.digital/

११) बारम्बार प्रतिवेक्षण गरिरहनुपर्ने –

क) कर्मलाई, ख) जरा-धर्मलाई,
ग) व्याधि-धर्मलाई अनि घ) मरण-धर्मलाई ।

***

१२) ८ कुरामा अहंकार –

१) रूप/सुन्दरता २) यौवन/तरूणावस्था
३) धन/सम्पत्ति ४) बल/शीरिक उर्जा
५) अधिकार/शक्ति ६) जनबल/वान्धव
७) यशकीर्ति/प्रशंसा ८) विद्या/विद्वता

***

१३) अष्ट लोकधर्म –

१) लाभ, २) हानी, ३) जित, ४) हार,
५) यश, ६) अयश, ७) प्रशंसा र ८) निन्दा ।

***

१४) पञ्च नियाम (प्रकृतिको अकाट्य नियम) –

१) ऋतु नियाम, (ऋतु अनुसार परिवर्तन भएर जाने अकाट्य नियम)

२) कर्म नियाम, (कर्म अनुसारको फल भोग्नुपर्ने अकाट्य नियम)

३) बीज नियाम, (बीउ अनुसारको फूल फुल्ने फल लाग्ने अकाट्य नियम)

४) चित्त नियाम (चित्त वा विचार अनुसार कार्य हुने अकाट्य नियम) र

५) धर्म नियाम (अनित्य, दुःख अनात्मा अनुसार हुँदैजाने अकाट्य नियम) ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

१५) लोकुत्तर सम्पत्ति ४ –

१) श्रद्धा सम्पत्ति । २) शील सम्पत्ति ।
३) त्याग सम्पत्ति । ४) प्रज्ञा सम्पत्ति ।

***

१६) कर्म नै सत्वको हर्ताकर्ता हो –

'सब्बे सत्ता कमस्सका कम्म दायादा
कम्मयोनी कम्मवन्धु कम्म पटिसरणा
यं यं कम्मं करिसन्ति कल्याणं वा
पापकं वा तं तस्स दायादा भविसन्ति ।'

अर्थ –

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

***

१७) ६ दिशा र तिनको अर्थ –

क) पूर्व दिशा – मातापिता/पुत्रपुत्री
ख) दक्षिण दिशा – गुरूजन/शिष्य
ग) पश्चिम दिशा – पति/पत्नी
घ) उत्तर दिशा – मित्रजन
ङ) उर्द्ध दिशा – श्रमण ब्राम्शण/गृहस्थ
च) अधो दिशा – मालिक/नोकर चाकर

***

१८) कसैको दोष देखाई केही भन्नु परेमा –

(क) उचित समयमा भन्नु ।
(ख) मैत्री राखी भन्नु ।
(ग) एकान्तमा भन्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

(घ) सुधारको दृष्टिकोष राखी भन्नु ।

(ङ) नम्र वचनले भन्नु ।

(च) सत्य कुरा मात्र भन्नु ।

✶✶✶

१९) बाटोको परिभाषा –

१) जान सजिलो तर आउन गाह्रो बाटो – अपायको हो ।

२) जान गाह्रो तर आउन सजिलो बाटो – सुगतिको हो ।

३) जान झनै गाह्रो तर फर्कनै नपर्ने बाटो – निर्वाणको हो ।

✶✶✶

२०) बाटो जम्मा ७ छन् –

१) नरकलोकको बाटो,

२) तिर्यकलोकको बाटो,

३) प्रेतलोकको (असुरलोकको पनि) बाटो,

४) मनुष्यलोकको बाटो,

५) देवलोकको बाटो,

६) ब्रम्हलोकको बाटो र

७) निर्वाणको बाटो ।

(यीमध्ये १ नं देखि ६ नं सम्मको विभिन्न लोकमा घुमाउने लौकिक बाटा हुन् जसले ३१ भुवनमा सत्वलाई घुमाइराख्छन् । अन्तिमको ७ नंको सम्पूर्ण भवबाट मुक्त गराउने निर्वाणको बाटो हो ।)

✶✶✶

२१) बुद्धको पालामा आफूलाई भगवान भनाउँदा ६ जना –

१) पुरन कस्सप,

२) मक्खली गोसाल,

३) अजित केसकम्बल,

४) पकुध काच्चायन,

५) सञ्जय बेलट्ठपुत्त र

६) निगन्ठ नाथपुत्त ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

२२) भिक्षुलाई आवश्यक पाँच चीज –

क) चीवर,
ख) पिण्डमात्र,
ग) सयनासन,
घ) गिलान प्रत्यय र
ङ) बुद्ध-शिक्षा (धर्म र ध्यानाभ्यास)।

✶✶✶

२३) बुद्धसमक्ष देवदत्तको पाँच प्रस्ताव –

क) भिक्षुले मागेर खानुपर्छ, निमन्त्रणामा जान हुँदैन।
ख) भिक्षुले जंगल विहार गर्नुपर्छ, गाउँ/विहारमा बस्न हुँदैन।
ग) फालिएको कपडाको चीवर लाउनुपर्छ, दानमा प्राप्त हुँदैन।
घ) रूखमुनि बस्नुपर्छ, छाना भएको घरमा बस्न हुँदैन।
ङ) भिक्षुले माछा मासु खान हुँदैन।

(बुद्धले देवदत्तका यी प्रस्ताव मान्नुभएन।)

✶✶✶

२४) मन कम्प्युटरको सफ्टवेयर जस्तै हो –

क) शरीर = 'hardware'
ख) मन = 'software'
ग) 'software' भएन भने 'hardware' बेकम्मा हुन्छ।
घ) 'hardware' बिग्रन सक्छ र मर्न सक्छ तर 'software' लाई झिकेर अर्को 'hardware' मा राखी चलाउन सकिन्छ।
ङ) 'software' लाई सूचना प्रेषित गर्न 'hardware' को अवयवको आवश्यकता पर्दछ जस्तै – key-board, mouse, camera, modem etc. त्यसरी नै मनलाई पनि संसारको जानकारीको लागि शरीरका अङ्गहरूको मद्दत चाहिन्छ।
च) यस सम्बन्धका बुद्धमा उपदेशलाई मानव शरीर 'hardware' को सही र उत्तम नमुना हो भन्न सकिन्छ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

२५) आनन्द भन्तेले बुद्धलाई राखेको ८ शर्त –

नगर्नेमा ४ शर्त –

क) प्राप्त चीवर मलाई नदिने ।

ख) प्राप्त भोजन मलाई नदिने ।

ग) आफू सुत्ने कोठामा नसुताउने ।

घ) व्यक्तिगत निमन्त्रणमा साथै नलाने ।

गर्नुपर्नेमा ४ शर्त –

ङ) मैले स्वीकारेको भोजनमा जानुपर्ने ।

च) दर्शनार्थीलाई लिएर आउने मौका पाउनुपर्ने ।

छ) शंका भएको कुरा सोध्ने मौका पाउनुपर्ने ।

ज) अनुपस्थितिमा दिइएको उपदेश सुनाउनुपर्ने ।

✶✶✶

२६) सक्कायदिट्ठि २० –

रूप 'म' हो, ममा 'रूप' छ, रूपमा 'म' छ, 'म' नै रूप हो । यसरी रूपमा सक्कायदिट्ठि ४ वटा हुन्छन् । त्यस्तै वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानमा ४/४ वटा सक्कायदिट्ठि हुन्छन् । यसरी ५ X ४ = २० वटा सक्कायदिट्ठि हुन्छन् । (पञ्चस्कन्ध ५ X सक्कायदिट्ठि ४ = २०)

✶✶✶

२७) बोज्झङ्ग-धर्म सन्दर्भ –

देवलोकबाट च्यूत भई अविंचि नरकमा पर्न लागेको सुब्रम्हा देवता र ५०० अप्सरा बुद्धकहाँ आएर हामीलाई बचाई देऊ भनी प्रार्थना गर्न आएका थिए । भगवानले सुब्रम्ह देवतालाई भन्नुभएको थियो –

> "आचरण गरेको धर्मले मात्र बचाउँछ, भगवानले होइन ।" भगवानले बचाउन सक्दैन, उहाँले बाटो मात्र देखाउन सक्नुहुन्छ ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

२८) पञ्च दुर्लभ –

पञ्च दुर्लभमा आएका मानिसले मार्ग ज्ञान भेट्टाउन सक्छन् ।

पञ्च दुर्लभ भनेको –

क) बुद्धको शासनमा रहन पाउनु,
ख) मनुष्य भव पाउनु,
ग) सत्य धर्म सुन्न पाउनु र सत्य धर्म बुझाउने गुरू भेट्टिनु,
घ) आचरण गर्ने मौका मिल्नु र
ङ) श्रद्धा सम्पत्तिले पूर्ण हुनु ।

पञ्च दुर्लभ पाएर पनि ज्ञान पाउन नसक्नु आफ्नै कमजोरी हो । निर्वाण प्राप्त गर्ने अवसर समयले त दिएको हो, थापेर लिन नसक्नु समयको होइन, आफ्नै दोष हो ।

✶✶✶

२९) पञ्च महापाप भनेको –

क) माताको हत्या गर्नु,
ख) पिताको हत्या गर्नु,
ग) गुरू आचार्यको हत्या गर्नु,
घ) बुद्धको शरीरबाट रगत निकाल्नु र
ङ) संघ भेद गर्नु ।

✶✶✶

३0) पञ्चस्कन्धमै ध्यान गर्नुपर्छ –

सतिपट्ठान भावना गर्दा स्कन्धमा नै भावना गर्ने हो । पञ्चस्कन्धमा भावना गर्दा सबैमा एकैचोटी भावना नगरिकन एउटा एउटामा भावना गरे पनि हुन्छ । जस्तै कि –

क) रूपमा भावना गरे – कायानुपश्यना सतिपट्ठान ।
ख) वेदनामा भावना गरे – वेदनानुपश्यना सतिपट्ठान ।
ग) संज्ञा र संस्कारमा भए – धम्मानुपश्यना सतिपट्ठान ।
घ) विज्ञानमा भावना गरे – चित्तानुपश्यना सतिपट्ठान ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

यसलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ –

क) ज्ञान कमजोर छ र मोह धेरै छ भने –
कायमा अनुपश्यना गर्नुपर्छ।

ख) ज्ञान ठीकठिकै छ तर तृष्णा धेरै छ भने –
वेदनामा अनुपश्यना गर्नुपर्छ।

ग) 'म' 'मेरो' भन्ने आत्मदृष्टि धेरै छ भने –
चित्तमा अनुपश्यना गर्नुपर्छ।

घ) ज्ञान तेज छ तर तृष्णा पातलो छ भने –
धर्ममा अनुपश्यना गर्नुपर्छ।

***

३१) सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता र संहारकर्ता को हुन् –

लोकजनहरू सृष्टिकर्ता ब्रम्हा हुन् भन्छन्, पालनकर्ता विष्णु हुन् भन्छन् र संहारकर्ता महेश्वर हुन् भन्छन्। तर त्यसो होइन। सही धर्मको आधार लिई भन्नुपर्दा –

क) सृष्टिकर्ता – अविद्या, तृष्णा र संस्कार हुन्।
ख) पालनकता – कर्म, चित्त, ऋतु र आहार हुन्।
ग) संहारकर्ता – जरामरण हुन्।

***

३२) मिथ्या धारणा यी पनि हुन् –

क) वेद (शास्त्र) लाई प्रमाण मान्नु,
ख) संसारको सृष्टिकर्ता ईश्वरलाई मान्नु,
ग) स्नान गरेर पाप पखालिन्छ भन्नु,
घ) जातिवादको अभिमान गर्नु र
ङ) पाप नास गर्न शरीरलाई दुःख कष्ट दिनु।
च) ईश्वरले नै सबैथोक गर्छ भन्नु।
छ) सबै कर्म भोग पूर्वसंस्कारले नै हुन्छ भन्नु।
ज) बिना कारण हुन्छ भन्नु।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३३) आनन्द भन्ते यी चार कुरामा एतदग्ग –

क) बहुश्रुतमा एतदग्ग ।

ख) स्मृतिमा एतदग्ग ।

ग) चतुरता र प्रवीणतामा एतदग्ग ।

घ) धृतिमानमा एतदग्ग ।

***

३४) बुद्धका श्रावक संघ यस्ता गुणले सम्पन्न हुन्छन् –

क) सुप्पटिपन्ना – सुमार्गमा हिंड्ने ।

ख) उजुप्पटिपन्नो – सीधा मार्गमा हिंड्ने ।

ग) ञायप्पटिपन्नो – सत्य ज्ञान मार्गमा हिंड्ने ।

घ) सामिचिप्पटिपन्ना – उचित मार्गमा हिंड्ने ।

***

३५) आषाढ पूर्णिमामा ५ योग जुरेको –

क) गर्भ प्रवेश, ख) गृहत्याग,

ग) धर्मचक्र प्रवर्तन, घ) अभिधम्म देशना र

ङ) यमक प्रातिहार्य ।

***

३६) ईन्द्रले वर माग दिन्छु भन्दा अकृति ऋषिले मागेको वर

क) ममा लोभ पटक्कै नहोस् ।

ख) ममा द्वेष कति पनि नहोस् ।

ग) मलाई मूर्खको संगत कहिल्यै नहोस् ।

घ) सदा ज्ञानी सत्पुरूषको मात्र संगत मिलोस् ।

ङ) दिव्य भोजन मिलोस् र माग्ने पनि जुरोस् ।

च) दान दिने वस्तु जति दिए पनि नसिधियोस् ।

छ) चित्त प्रशन्न रहोस् ।

ज) तिम्रो मुख फेरि कहिल्यै देख्न नपरोस् ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

३७) निर्वाण-यात्रामा गाडा गोरूको उपमा –

गोरूले गाडा तान्छ, गाडाले यात्रीलाई गन्तव्यसम्म पुऱ्याउँछ ।

गोरू = शील ।

गाडा = समाधि ।

यात्री = प्रज्ञावान पुरूष ।

शीलले समाधिलाई बढाउँछ ।

समाधिले प्रज्ञा जगाइदिन्छ ।

प्रज्ञाले यात्रीलाई निर्वाणरूपी गन्तव्यसम्म पुऱ्याउँछ ।

***

३८) भौतिक धनको उचित प्रयोग

क) खाना लुगा र अन्य आवश्यक कुरामा ।

ख) मातापिता, पत्नी, पुत्रपुत्री र सेवकसेविकालाई पालन पोषण गर्नमा ।

ग) रोग हुँदा औषधि उपचार गर्नमा ।

घ) दान, चन्दा र अन्य पुण्यकार्य गर्नमा ।

ङ) वन्धुवान्धव र पाहुनाको सत्कार गर्नमा ।

च) दिवंगतको नाममा दिइने दान वा पुण्यकार्यमा ।

छ) राज्यलाई बुझाउनुपर्ने कर वा तिरो चुकाउनमा ।

ज) भइपरिआउने कामका लागि बचत गर्नमा ।

***

३९) मोहको काम –

क) अन्योलतामा राख्छ ।

ख) दोधारमा पार्छ ।

ग) भ्रान्तिको पासो थाप्छ ।

घ) मानसिक सुस्तिपना ल्याउँछ ।

ङ) कोरापनामा राख्छ ।

च) अन्धकारमा राख्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४०) सतिमा (स्मृतिवान) भएको व्यक्ति जीवित व्यक्ति हो ।

सति (स्मृति) नभएका जीवित भए पनि मुर्दा नै हो ।
निर्वाण पुऱ्याउने, सुगति लैजाने पनि सतिले नै हो ।
सति भएको व्यक्ति अमृतपदमा पुग्न सक्दछ ।
सति नभए दुर्गतिको ढोका खुल्दछ किनभने सति नभए अकुशल कर्म गर्न भ्याइन्छ ।

***

४१) अभिधम्ममा ७ ग्रन्थ समावेस छन् । ती हुन् –

१) धम्मसंगिनी
२) विभङ्ग
३) धातु-कथा
४) पुग्गल-पञ्ञति
५) कथा-वत्थु
६) यमक
७) पट्ठान ।

***

४२) धन नासिने ६ द्वार –

१) अलसी भएर,
२) प्रमादी भएर,
३) वीर्यहीन भएर,
४) असंयमी भएर,
५) निन्द्रालु भएर,
६) लगनशील नभएर ।

***

४३) भय ४ –

१) अत्तानुवाद-भय,
२) परानुवाद-भय,
३) दण्ड-भय,
४) दुग्गति-भय ।

***

४४) परित्राण पाठ गर्दा –

१) शुद्धसित शब्द उच्चारण गरेर पढ्नुपर्छ ।
२) अर्थ बुझेर पढ्नपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) एकाग्र मनले पढ्नुपर्छ ।

४) सुन्नेप्रति मैत्री राखी पढ्नुपर्छ ।

५) हतार नगरिकन धैर्य राखी पढ्नुपर्छ ।

***

४५) परित्राण सुनेर फल नपाउने व्यक्ति –

१) पञ्च महापाप गरेको व्यक्ति ।

२) मिथ्यादृष्टिमा जकडिएको व्यक्ति ।

३) परिज्ञाणमा श्रद्धा नभएको व्यक्ति ।

***

४६) मैत्रीभावना अभ्यास गर्ने क्रम –

१) सर्वप्रथम आफूलाई मैत्री राख्ने ।

२) त्यसपछि अतिप्रियलाई मैत्री राख्ने ।

३) त्यसपछि प्रियलाई मैत्री राख्ने ।

४) त्यसपछि मध्यस्थलाई मैत्री राख्ने ।

५) त्यसपछि अप्रियलाई मैत्री राख्ने ।

६) त्यसपछि शत्रुलाई (कोही भए) मैत्री राख्ने ।

***

४७) पारमिता ३ प्रकारका –

१) आफ्नो बाह्य वस्तुको त्याग – पारमि ।

२) आफ्नो अङ्ग प्रत्यङ्गको त्याग – उपपारमि ।

३) आफ्नो प्राणसमेतको त्याग – परमत्थ पारमि ।

***

४८) स्थान विशेषको ६ दोष –

१) धेरै टाढा छ । २) अति नजिक छ ।

३) उँचाइमा छ । ४) हावादार छ ।

५) आमनेसामने पर्छ । ६) सारै पछाडि पर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४९) मद्यपानका ६ दोष –

१) सम्पत्ति नास । २) झगडा निम्तिने ।
३) रोगव्याधि लाग्ने । ४) बदनामी हुने ।
५) निर्लज्ज हुने ६) प्रज्ञा दुर्बल हुने ।

***

५०) सही र शुद्धरूपमा गरिने बुद्ध, धर्म र संघ पूजा यसरी हो

'इमाय धम्मानुधम्म–पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।'
'इमाय धम्मानुधम्म–पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।'
'इमाय धम्मानुधम्म–पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।'
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा-व्याधि-मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥

अर्थ –

म बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई पालना गर्दै र देखाउनुभएको बाटोको अनुशरण गर्दै बुद्धको पूजा गर्दछु ।

म बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई पालना गर्दै र देखाउनुभएको बाटोको अनुशरण गर्दै धर्मको पूजा गर्दछु ।

म बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई पालना गर्दै र देखाउनुभएको बाटोको अनुशरण गर्दै संघको पूजा गर्दछु ।

यसरी बुद्ध-शिक्षाको अनुशरण र आचरण गर्दै म जन्म, जरा, व्याधि र मरणरुपी दुःख-वन्धनबाट मुक्त हुनेछु ।

***

५१) रोगीको सेवा गर्ने व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुण –

१) औषधीबारेको ज्ञान हुनुपर्छ ।
२) बिरामीलाई मन पर्ने नपर्ने कुरा बुझ्नुपर्छ ।
३) मन नपराएको तर चाहिने कुरा हो भने रोचक बनाएर दिनुपर्छ ।
४) धर्म–चित्त वा मैत्री–चित्त हुनुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) तलबमा काम गर्नेले पैसाको लागिमात्र नभई सेवाभावले सेवा गर्नुपर्छ।

६) धर्म वा नैतिकका कुरा सुनाई मन हल्का पारिदिनुपर्छ।

***

५२) बिरामी आफैले पनि यसरी सघाउनुपर्दछ –

१) सेवा गर्नेले भनेको कुरा मानेर सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ।

२) नमिठो भए पनि पथ्य खानेकुरा खाइदिनुपर्छ।

३) आनाकानी नगरी समयमा औषधी खाइदिनुपर्छ।

४) आफूलाई लागेको समस्या बताउनुपर्छ।

५) धैर्य गरी शारीरिक कष्ट सहनुपर्छ।

६) मानसिक ऊर्जा बढाउनुपर्छ।

***

५३) बोधिसत्व तीन प्रकारका हुन्छन् –

क) पञ्ञाधिक बोधिसत्व, (प्रज्ञा धेरै भएका)

ख) सद्धाधिक बोधिसत्व, (श्रद्धा धेरै भएका) र

ग) वीरियाधिक बोधिसत्व (वीर्य धेरै भएका)।

***

५४) बोधिलाभ तीन थरीका हुन्छन् –

क) श्रावकबोधि –

अर्हतत्वलाभ सम्मको लक्ष्य लिएको हुन्छ। आफूले अर्हतत्वलाभ गरेपछि अरू प्रत्यासीहरूलाई पनि ज्ञान बाँडिहिंड्छ।

ख) प्रत्येकबोधि –

आफ्नै बलबुताले बुद्धत्वलाभ गर्ने र अन्यलाई ज्ञान बाँड्न नसक्ने हुन्छ। बुद्धशासन नभधएको बेलामात्र प्रत्येक बुद्धको प्रादुर्भाव हुन्छ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ग) सम्मासम्बोधि –

सम्यकसम्बुद्ध उच्च कोटीको, महा करूणामयी, सर्वज्ञ, लोकविदु, भगवान शास्ता हुनुहुन्छ। उहाँले कसैको सहाराविना बोधिज्ञान प्राप्त गरेको हुनुहुन्छ। उहाँले अति मैत्री र करूणा राख्नु भई सबैमा मुक्त हस्तले ज्ञान बाँड्नुहुन्छ।

***

५५) विपल्लास धर्म ३ प्रकारका छन् –

क) संज्ञा-विपल्लास – चिनेको गलत – डोरीलाई सर्प भनेर चिनेझैं।

ख) चित्त-विपल्लास – सोचाइ गलत – बुँख्याचालाई मानिस भनेर सोचेझैं।

ग) दृष्टि-विपल्लास – धारणा गलत – दुःखलाई सुख ठान्नु, अनात्मालाई आत्मा ठान्नु, अनित्यलाई नित्य ठान्नु, असत्यलाई सत्य ठान्नु।

***

५६) अठार धातु यिनै हुन् –

१) आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन – ६

२) रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म – ६

३) देख्ने मन, सुन्ने मन, गन्ध जानिने मन, स्वाद चाखिने मन, स्पर्श थाहा पाउने मन र विचार गर्ने मन – ६

जम्मा १८

***

५७) कुन विज्ञान केजस्तो ?

क) चक्षुविज्ञान – सर्पसमान।

ख) श्रोतविज्ञान – गोहीसमान।

ग) घ्राणविज्ञान – चराचुरूङ्गीसमान।

Downloaded from http://dhamma.digital/

घ) जिह्वाविज्ञान – घरपालुवा बिरालोसमान ।

ङ) कायविज्ञान – मसानमा बस्ने कुकुरसमान ।

***

५८) विज्ञान उत्पत्तिको कारण –

क) चक्खुपसाद – रूपारम्मण – आलोक – मनसिकार – ४ – चक्षुविञ्ञाण ।

ख) सोतपसाद – सद्दारम्मण – आकासधातु – मनसिकार – ४ – सोतविञ्ञाण ।

ग) घानपसाद – गन्धारम्मण – वायोधातु – मनसिकार – ४ – घाणविञ्ञाण ।

घ) जिह्वापसाद – रसारम्मण – आपोधातु – मनसिकार – ४ – जिह्वाविञ्ञाण ।

ङ) कायपसाद – फोटठब्बारम्मण – पथवीधातु – मनसिकार – ४ – कायविञ्ञाण ।

***

एकदिन प्रसेनजीत राजा युद्धमा हारेपछि जंगलको एक कुनामा तपस्या गर्दैथिए । त्यहीबेला भगवान बुद्ध आनन्द भन्तेलाई साथमा लिएर पिण्डचर्याको लागि कहीं गइरहनुभएको थियो । जिज्ञासावश आनन्द भन्तेले बुद्धलाई सोध्नुभयो, "भगवान, यी राजाको अहिले मरे भने कहाँ प्रतिसन्धि होलान् ?" बुद्धले भन्नुभयो, "अहिले ऊ मरे भने घोर नरकमा जाने छन् ।" केही समयपछि भिक्षाटनबाट त्यही बाटो फर्कनुभयो । आनन्द भन्तेले राजाको सम्बन्धमा अघिकै प्रश्न सोध्नुभयो । बुद्धले जवाफमा भन्नुभयो, "अहिले ऊ मरे भने देवलोकमा प्रतिसन्धि हुन्छ ।"

Downloaded from http://dhamma.digital/

गमला नं. ११

लामो अनुच्छेद

१) सम्पत्ति र विपत्ति –

सम्पत्तिको अर्थ अनुकूल अवस्था वा परिस्थिति हो र विपत्तिको अर्थ बिग्रेको परिस्थिति हो । अर्थात् सम्पत्ति . सप्रको र विपत्ति . बिग्रेको । देश, काल परिस्थिति अनुकूल भएको समयलाई 'काल–सम्पत्ति' भनिन्छ । त्यस्तै देश, काल, परिस्थिति बिग्रेको समयलाई 'काल–विपत्ति' भनिन्छ ।

जनक, उपथम्भक, उपपीलक र उपघातक कर्मले फल दिने सम्वन्धमा सम्पत्ति र विपत्तिको ठूलो भूमिका रहन्छ भनेर भगवानले भन्नुभएको छ –

क) सम्पत्तिमा पनि विपत्तिमा पनि काल सम्पत्ति, काल विपत्ति, गति सम्पत्ति, गति विपत्ति, उपधि सम्पत्ति, उपधि विपत्ति, पयोग सम्पत्ति, पयोग विपत्ति भनी ४/४ वटा छन् ।

ख) कर्म अनित्य भएर जान्छन् तर तिनको शक्ति स्वरूप रहिरहेको हुन्छ । ती शक्तिले फल दिंदा आफूखुसी होइन, सम्पत्ति र विपत्ति हेरेर फल दिन्छन् ।

★★★

२) काल –

काल–सम्पत्तिमा कर्मले दिने राम्रो फलले फल दिन्छ भने काल–विपत्तिमा कर्मले दिने नराम्रो फलले फल दिन्छ । सम्पत्ति कालमा महाजनहरूले राम्रो कर्म लिएर आएको भए पूर्णरूपले राम्रो फल दिन्छ तर विपत्तिकालमा जति नै धन शीप भए पनि फल दिंदैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) गति –

गति ५ हुन्छन् ती हुन निरिय, पेत, तिरच्छान, मनुस्स र देव। यी ५ मा पहिलो तीनवटा गति–विपत्ति हुन् र दोस्रो २ वटा गति–सम्पत्ति हुन्।

गति विपत्तिमा विपत्ति अनुसारको फल मिल्छ। त्यतिबेला अकुशल कर्म जति छन् ती सबैलाई फल दिने मौका हुन्छ। त्यस बेला मनुष्य र देव–गतिमा फल दिने कर्मले फल दिन सक्दैनन्।

गति फरक भएको कारणले देवलोकमा देव आहार मिल्छ त्यो आहार मनुष्यलोकमा मिल्दैन। मनुष्य गतिले नै देव आहार पाउन दिंदैन।

नरकलोकमा पहिले गरेका कुशलले शितलता दिन सक्दैन किनकि गति नै नरकको भएकोले। नरक गतिमा परेको र गति विपत्ति भइदिएकोले पहिले कुशल कर्म गरिएको भए पनि राम्रो फल दिदैन।

मनुष्यलोकमा भोग्नुपर्ने कर्मको फल नरकमा मिल्दैन र नरकलोक वा देवलोकमा रहेर भोग्नुपर्ने कर्मको फल मनुष्यलोकमा भोग्न पाउँदैन।

नरकलोकमा हुँदा पनि पहिले गरेका पुण्यकर्महरू र पापकर्महरू आफूसँगै रहेका हुन्छन्। गतिको कारणले ती पुण्य कर्महरूलाई फल दिन रोकेका हुन्छन्।

***

४) उपधि –

क) उपधि भनेको रूपलावण्य राम्रो हुनु हो। सुन्दर आकर्षक रूप सम्पत्तिमा र नराम्रा कुरूप विपत्तिमा हुन्छ।

ख) अन्धोलाई राम्रो दुलही मिल्दैन। त्यस्तैगरी अन्धी र लंगडीलाई राम्रो हुलाहा मिल्दैन।

ग) राजकुलमा जन्मेको भए पनि उपधि विपत्तिले गर्दा राज्याभिषेक मिल्दैन।

घ) हँसिलो, आकर्षक व्यक्तित्व र हिसि परेको रूप छ भने उसँग गरिने बोलीचाली र व्यवहार राम्रो हुन्छ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) प्रयोग –

कायकर्म, वचीकर्म र मनोकर्मले आफूमा बुद्धि, विवेक र लगनशीलता जगाई राम्रो नतिजाको लागि कोसिस गर्नु प्रयोग सम्पत्ति हो ।

क) अजातशत्रुको प्रसंग –

प्रयोग सम्पत्तिको प्रसंगमा अजातशत्रुको प्रसंग उल्लेख गर्न योग्य छ । अजातशत्रुले आफ्नै बुबा मारेको कारणले अविंचि नरक झर्नुपर्ने भएता पनि भगवान बुद्धको सम्पर्कमा आएर ज्ञान हासिल गरेकोले अविंचि जान परेन । त्योभन्दा सानो नरकमा मात्र पुगे ।

ख) अंगुलिमालको प्रसंग –

अंगुलिमालले ९९९ भन्दा बढी मानिसको हत्या गरेको थियो । त्यसको फल भोग्नु परेको भए कति नरकमा सड्नु पर्थ्यो । तर भगवान बुद्धजस्तो कल्याणमित्रको सानिध्य पाएको र बुद्धको शरणगामी भएको अनि बुद्धद्वारा उपदेशित शिक्षाअनुसार आचरण गरेको कारणले उनको सारा अपराधिक कर्म अहोसी कर्ममा बदलियो । उनले झण्डैझण्डै मातृहत्या गर्न भ्याएको थियो । बुद्धको सानिध्य नपाएको भए यतिबेला उनी मातृहत्याको फल अविंचि नरकमा भोगिरहेका हुन्थे ।

ग) तीन माछाको प्रसंग –

एकदिन एउटा माझीले तीनवटा माछा नाउमा राखेर घरतिर गइरहेको थियो । ती तीन माछा तीन प्रकारका थिए – एउटा वीर्यको आधार लिने माछो, अर्कोचाहिं भाग्यको भरोसामा पर्ने माछो र तेस्रोचाहिं आफ्नो ज्ञान बुद्धिको आधारमा चल्ने माछो । वीर्याधिक माछोले कोसिस गरे के हुन्न र भनेर बुर्लक्क बुर्लुक्क उफऱ्यो । माझीले यो माछोले त उम्कन बल गऱ्यो भनेर टाउकोमा हिर्कायो । त्यो माछो हलचल गर्न सकेन, चुप लाग्यो । भाग्यवादी माछोचाहिं भाग्यमा भए बाँचुँला नि भनेर खामोस रह्यो । अर्को ज्ञानको आधारमा चल्ने माछोले यसरी चलेर त हुँदैन, भाग्ने मौका पर्खनुपर्छ भनेर मौका ढुकिरह्यो । नाउ किनारमा

Downloaded from http://dhamma.digital/

पुग्नैलाग्दा नाउ अलि कोल्टे परेको अवस्थामा मौका यही हो भनेर फुत्त पानीमा उफऱ्यो र आफ्नो ज्यान बचाए। अर्को दुईवटा माछाले ज्यान गुमाए।

***

६) विपश्यना-ध्यान भावना र यसको उपयोगिता -

नाम (चित्त) र रूप (शरीर) को धरातलमा निरन्तर भइरहने स्थूल देखि सूक्ष्मतिसूक्ष्म घटनालाई अनित्य, दुःख अनात्माको दृष्टिले विशेष प्रकारले हेर्नु (अनुभूत गर्नु)लाई नै विपश्यना भनिन्छ। विपश्यना ज्ञान व्यावहारिक सत्यलाई चिरी परमार्थतिर लिएर जाने धर्म हो। विपश्यना वस्तु, व्यक्ति वा स्थितिलाई जस्तो छ त्यस्तै यथाभूत जान्ने ज्ञान हो। मनको पिंधमा दबिएर रहेका विकारको यथाभूत दर्शन गर्नु र त्यसको समतायुक्त निरीक्षण गर्नु विपश्यनाको काम हो। विकारको समन गर्ने काम निरन्तरको अभ्यासमा निर्भर गर्दछ।

आजभन्दा २६०० बर्षअघि भगवान गौतम बुद्धले विपश्यनालाई स्वयं भाविता गरी प्रतिपादित गर्नुभएको थियो। यही ज्ञानद्वारा नै उहाँले सम्पूर्ण क्लेशबाट मुक्ति पाउनुभयो अनि बुद्ध कहलिनुभयो। यस बिद्यालाई ४५ बर्षसम्म गाउँगाउँ, नगरनगर, प्रदेशप्रदेश चाहार्दै बाँड्नुभयो। भगवानले सबैको लागि कल्याणको मार्ग खोलिदिनुभयो।

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

Downloaded from http://dhamma.digital/

सूक्ष्मतम र अविभाज्य इकाइ हो।

हाम्रो शरीर पनि यस्तै अष्ट कलापको पुञ्ज हो र एक निमेषमा असंख्य कलापहरू उत्पन्न भई विनास भइरहन्छन्। मनको कलाप एक निमेषमा एकलाख करोड उत्पन्न भई विनास भइरहेका हुन्छन्। भौतिक कलापभन्दा मनको कलाप १७ गुणा बढी द्रुतगतिले उत्पन्न भई नष्ट भइरहेका हुन्छन्। यति अनित्य छ हाम्रो शरीर र मन।

शरीर र मनको आसक्तिको कारणले नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ। जब दुःख आउँछ त्यसबेला धैर्य राखी नहडबडाइकन दुःखको मूल तृष्णा वा आसक्तिको यथार्थ दर्शन गर्नुपर्छ। यसरी नै सत्यको दर्शन हुन्छ। यही दर्शन नै तृष्णाबाट विमुक्त हुने सरल मार्ग हो। यही विपश्यना साधना हो। यसैबाट निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ। नयाँ संस्कार नबनून् अनि पुराना नास भइजाऊन्, यही नै लक्ष्य लिएर विपश्यनामा अगाडि बढ्नुपर्छ। जब विकारलाई प्रज्ञा चक्षुद्वारा देख्दछौं, नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन र पुराना उदीर्णा भई समाप्त हुन्छन्।

जब आनापान अभ्यासद्वारा मन एकाग्र हुन्छ वा हाम्रो वशमा आउँछ, अनि मनलाई शरीरको विभिन्न भागमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूलाई यथाभूत अनुभूत गर्नमा प्रयोग गर्नुपर्छ। मनको स्वभाव यस्तो हुन्छ कि एकछिन पनि राग द्वेषरूपी पापकर्मबाट विरत रहन मान्दैन। अनार्य पुद्‌गलमा मनरूपी गाडीलाई बढाउन राग द्वेषरूपी पेट्रोलको आवश्यक पर्दछ। भनिएको पनि छ – *'पुथुजनो पापस्मि रमते मनो'* अर्थात् पृथकजनको मन पापमै रमाउँछ।

जब मन राग द्वेषविहिन आलम्बनमा एकाग्र हुन पुग्दछ, मनलाई बाहिरबाट नयाँ राग द्वषरूपी खाना आउन बन्द हुन्छ अनि पुरानो विकार जुन मनको धरातलमा संग्रहित रहेको हुन्छ, मनको सतहमा उत्रिन्छ। ती विकारहरू एकएक गरी संवेदनाको रूपमा शरीरको सतहमा प्रकट हुन्छन्। त्यसबेला शरीरमा अनेक प्रकारको हलचल हुन थाल्दछ, कहिले दुखेजस्तो, चिलाएजस्तो, फुलेजस्तो, भिजेजस्तो, सुकेजस्तो, कीरा सग्बगाएजस्तो, भारी भएजस्तो, हलुका भएजस्तो, हाइसञ्चो भएजस्तो,

Downloaded from http://dhamma.digital/

कम्पायमान भएजस्तो, झमझमाएजस्तो, धकधक भएजस्तो, हल्लिएजस्तो, स्थिर भएजस्तो, शरीर नै हराएजस्तो, पग्लेजस्तो, जमेजस्तो अनेकन प्रकारले संवेदनाको महसुस हुनसक्छ।

सदैव यस्तै संवेदना भइरहनुपर्छ भन्ने छैन। जे भइरहेको छ त्यसमा शान्त मनले सजग मनले होस राखेर ती संवेदनाहरूको यथाभूत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ। त्यसमा प्रिय वा अप्रियको कुनै प्रतिक्रिया गर्नुहुँदैन। सुखको संवेदना राग (लोभ) को प्रतिक्रिया हुनगयो भने रागकै संस्कार वृद्धि हुन्छ र द्वेष (क्रोध, घृणा) को प्रतिक्रिया हुनगयो भने द्वेषकै संस्कारमा वृद्धि हुन्छ। हामीलाई दुःख दिने ती राग र द्वेषकै संचित संस्कार नै त हुन्। त्यसैले संवेदना जस्तोसुकै हुन् वा जुनसुकै कारणले उत्पन्न भइरहेका हुन्, ती अनित्य हुन्, दुःखदायी हुन् र अनात्मा हुन् भनी बोध गर्नुपर्छ। ती संवेदनाहरू सदा रहिरहने होइनन्। फेरि ती हाम्रो अधीनमा पनि छैनन्। हामीले 'जा' भनेर खुरूक्क जाने र 'बस' भनेर थपक्क बस्ने पनि होइनन्। समय भएपछि ती आफै जान्छन्, 'पर्ख' भनेर पर्खने पनि होइनन्। यसरी विपश्यना भावना गरून्जेल वा पछि पनि अनित्यताको बोध जगाइराख्नुपर्छ। यसमा सफलता पाइयो भने हामीमा भएको अविद्या हट्छ अनि जसरी बत्ती बाल्दा अन्धकार हट्छ त्यस्तै प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्यारूपी अन्धकार हटाइदिन्छ। दुःखका कारण बनेका ती विकार हटेपछि दुःखका कारणहरूबाट हामी क्रमशः उम्किन्छौं र दुःखभागी हुनबाट जोगिन्छौं।

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

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) पञ्चस्कन्धबारे टिप्पणी –

१) रूपस्कन्ध :

यसमा चार महाभूतहरू समावेस हुन्छन् – ठोस, तरल, ताप र वायु । यी चार महाभूतहरूमा वर्ण, गन्ध, रस, ओज, चार स्वभाव धर्म पनि संयुक्त हुन्छन् । यसरी महाभूत ४ र स्वभाव ४ गरी ८ तत्व समावेश भएको हुन्छ । उक्त आठ कलाप संयुक्त भएको लाई 'अष्टकलाप' भनिएको छ । यही नै रूप जगतको अन्तिम सत्य हो जुन अविभाज्य छ । रूपस्कन्धमा पाँच इन्द्रियहरू – आँखा, कान, नाक, जिह्वा र काय र यिनीसँग स्पर्श हुने पाँच आलम्बनहरू – रङ्ग रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद र स्पर्श पदार्थ पनि आउँछन् ।

२) वेदनास्कन्ध :

यसमा सुखद, दुःखद र असुखद अदुःखद सबै संवेदनाहरू जुन हाम्रा भौतिक र मानसिक इन्द्रियद्वारा बाह्य आलम्वनसँग मिलि अनुभुत हुन्छन् । वेदना ६ प्रकारकाले नै उत्पन्न हुन्छन् – आँखाको स्पर्शद्वारा रूपसँग सम्पर्क हुँदा पाइने वेदना, कानको माध्यमद्वारा बाह्य आवाजसँग सम्पर्क हुँदा पाइने वेदना, नाकको माध्यमद्वारा बाह्य गन्धसँग स्पर्श हुँदा पाइने वेदना, कायको माध्यमद्वारा बाह्य स्पर्श्य पदार्थसँग सम्पर्क हुँदा पाइने वेदना । छैठौंमा मनको माध्यमद्वारा विचार र संकल्पसँगै सम्पर्क हुँदा पाइने वेदना ।

(मन भनेको आँखा कान जस्तै एक आयतन वा इन्द्रिय मात्र हो ।)

३) संज्ञास्कन्ध :

वेदना जस्त संज्ञा पनि ६ थरीका हुन्छन् । ती आन्तरिक ६ आयतनहरू र बाह्य ६ आलम्बनहरूको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुन्छन् भौतिक होस् वा मानसिक । यसले चिन्ने, पहिचान गर्ने वा सम्झने काम गर्दछ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) संस्कारस्कन्ध :

कुशल होस वा अकुशल यसले चेतना मार्फत हुने क्रियाकलाप लाई बुझाउँछ । चेतनालाई नै कर्म हो भनी बुद्ध भन्नुहुन्छ । चेतना जागृत भएर नै मुखले वा शरीरले कर्म गर्दछन् । वेदना र संज्ञा चेतनाद्वारा उब्जिएको होइन । चित्तको चेतना भनेको मनसिकार, इच्छा (छन्द), अधिष्ठान (अधिमोक्ख), श्रद्धा (सद्धा), प्रज्ञा (पञ्ञा), प्रयत्न (वीरिय), घृणा (परिघ), अज्ञानता (अविज्जा), अहंकार (मान), आत्मभाव (सक्काय दिट्ठि) इत्यादि हुन् । यिनीहरूले नै कर्म बनाउँछन् । यस्ता ५२ प्रकारका मानसिक क्रियाकलापबाटै संस्कारको निर्माण हुन्छ ।

५) विज्ञानस्कन्ध :

६ आयतनहरू र ६ आलम्बनहरूको संसर्गबाट जान्ने काम गर्नेलाई नै विज्ञानस्कन्ध भनिन्छ । जस्तै कि चक्षु विज्ञानमा आँखा आयतन हुन्छ र वस्तु आलम्बन हुन्छ । आँखा भएर नै वस्तु देखिन्छ र जानिने काम हुन्छ । विज्ञान पनि ६ नै प्रकारका हुन्छन् – चक्षुविज्ञान, श्रोतविज्ञान, घ्राणविज्ञान, जिह्वाविज्ञान, कायविज्ञान र मनोविज्ञान । आन्तरिक ६ आयतनहरू र बाह्य ६ आलम्बनहरूको आपसी सम्पर्कको कारणले विज्ञान उदय हुन्छ । विज्ञानले वस्तुलाई चिन्ने काम गर्दैन । यसले त वस्तुको उपस्थिति प्रति सजग हुने मात्र काम गर्दछ ।

देख्नु भनेको चिन्नु होइन । जुन वस्तुको आधारमा विज्ञान उब्जिन्छ त्यसलाई त्यही वस्तु अनुरूप नामाकरण गरिन्छ ।

✶✶✶

८) रूपस्कन्धको हिसाब –

क) रूप २८ हुन्छन् र यसलाई रूपस्कन्ध भनिन्छ ।

ख) चेतसिक ५२ मध्ये वेदना चेतसिक १ लाई वेदनास्कन्ध भनिन्छ ।

ग) संज्ञा चेतसिक १ लाई संज्ञास्कन्ध भनिन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

घ) ५२ मा बाँकी ५० चेतसिकलाई संस्कारस्कन्ध भनिन्छ ।

ङ) चित्त ८९ लाई विज्ञानस्कन्ध भनिन्छ ।

***

५) गिरीमानन्द-सूत्रमा भएका १० संज्ञा –

१) अनित्यसंज्ञा	२) अनात्मसंज्ञा
३) अशुभसंज्ञा	४) आदिनवंसंज्ञा
५) प्रहाणसंज्ञा	६) विरागसंज्ञा
७) निरोधसंज्ञा	८) अनभिरतसंज्ञा
९) सर्वसंस्कार अनित्यसंज्ञा	१०) आनापान स्मृति संज्ञा

१) अनित्यसंज्ञा :

रुपस्कन्ध अनित्य, वेदनास्कन्ध अनित्य, संज्ञास्कन्ध अनित्य, संस्कारस्कन्ध अनित्य, विज्ञानस्कन्ध अनित्य छन् भनी भावना गर्ने ।

२) अनात्मसंज्ञा :

चक्षु अनात्म, रूप अनात्म, श्रोत अनात्म, शब्द अनात्म, घ्राण अनात्म, गन्ध अनात्म, जिह्वा अनात्म, रस अनात्म, शरीर अनात्म, स्पर्श अनात्म, मन अनात्म, धर्म अनात्म हुन् भनी भावना गर्ने ।

३) अशुभसंज्ञा :

टाउकोको रौं, शरीरको रौं, नङ, दाँत, छाला, मासु, नसा, हाड, सेतो मासी, मृगौला, मुटु, फोक्सो, कलेजो, भिल्ली, फियो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट, लादी, गिदी, पित्त, खकार, पीप, रगत, पसिना, चिल्लोपना, आँसु, बोसो, थुक आदिलाई अशुभ मानी भाविता गर्ने ।

४) आदिनवसंज्ञा :

शरीरमा धेरै दुःख छ, दोष छ । विभिन्न रोगब्याधि उत्पन्न हुनेछन् । आँखाको रोग, मुखको रोग, दाँतको रोग, खोकी, स्वाँस्वाँ हुने, पिनास, हाइ आउने, ज्वरो, पेट दुख्ने, मुर्छा हुने,

Downloaded from http://dhamma.digital/

रक्तातिसार, शूल, हैजा, कुष्ठ, गाँड आउने, छाला सुकेर जाने, मृगी, दाग, घोरी, खतिरा आउने, नङमा हुने रोग, सुन्निने, क्षयरोग, मधुमेह, जोर्नी दुख्ने, जोर्नीमा गाँठो आउने, डण्डिफोर, भगण्डा, चित्त रोग, कफ, बायु, कफ पित्त बायुबाट हुने रोग, मौसमी रोग, आहार अपच रोग, अरूको कारणले हुने रोग, कर्मविपाकले हुने रोग, रूघा, गर्मीले हुने रोग, भोक, प्यास, नाक कान घाँटीको रोग, झाडा पखाला, पिसाब नहुने रोग आदि हुन्छन् । यस प्रकारले शरीरको आदिनव र स्वभाव धर्मलाई बुझेर विहार गरी बस्ने अर्थात शरीरनै रोगको घर हो भनी भाविता गर्ने ।

५) प्रहाणसंज्ञा :

काय वितर्कलाई ग्रहण नगरी प्रहाण गर्ने, विहिंसा वितर्कलाई प्रहाण गर्ने, उत्पन्न भएको र हुने पापधर्मलाई प्रहाण गर्ने र तिनलाई र जन्म–मरण दुःखको सम्पूर्ण बोध हुने गरी भाविता गर्ने ।

६) विरागसंज्ञा :

कामादि सबै क्लेश शान्त भएर जाने, तृष्णा नास गरिपठाउने, विरागीभाव प्राप्त गर्ने, निर्वाण प्राप्त गर्ने गरी भाविता गर्ने ।

७) निरोधसंज्ञा :

विरागसंज्ञामा जस्तै हो ।

८) अनभिरतसंज्ञा :

चित्तमा उत्पन्न हुने ४ प्रकारका उपादान र अनुराग, कायवश उत्पन्न हुने क्लेशलाई हटाउन, अलग हुन, ग्रहण नगर्न अभ्यास गरी बस्ने ।

९) सर्वसंस्कार अनित्यसंज्ञा :

सबै संस्कार धर्मको कारणले पीडा हुने, लाज मान्ने, घृणा गर्नेलाई सर्वसंस्कार अनित्य संज्ञा भनिन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१०) **आनापान-स्मृति-संज्ञा :**

आफ्नो सास आइरहेको र गइरहेकोलाई स्मृति राखी जस्तोको तस्तै निरीक्षण गर्नुलाई आनापान-स्मृति-संज्ञा भनिन्छ।

***

१०) नन्दक-सूत्रमा के छ ?

नन्दक भिक्षुले भिक्षुणीहरूलाई धर्म बुझाउने क्रममा सोध्नुभयो –

१) आँखा नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।
अनित्यले दुःख दिन्छ कि सुख ? – दुःख।
जुनले दुःख दिन्छ र अनित्य छ त्यसलाई म मेरो भन्नु ठीक हो ? – होइन

२) कान नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।
अनित्यले दुःख दिन्छ कि सुख ? – दुःख।
जुनले दुःख दिन्छ र अनित्य छ त्यसलाई म मेरो भन्नु ठीक हो ? – होइन

३) त्यस्तै नाक, जिब्रो, काय मन नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।
अनित्यले दुःख दिन्छ कि सुख ? – दुःख।
जुनले दुःख दिन्छ र अनित्य छ त्यसलाई म मेरो भन्नु ठीक हो ? – होइन।

नन्दक भिक्षुले भन्नुभयो – ठीक भन्यौ बहिनी हो, यसरी नै उपासक उपासिकाले ज्ञानद्वारा जान्नुपर्दछ।

४) रूप नित्य हो कि अनित्य ? – अनित्य।
त्यस्तैगरी शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, विचार नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।

५) चक्षु–विज्ञान नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।
(त्यस्तै अरू विज्ञान पनि)

६) बलिरहेको बत्तीको तेल नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।
बलिरहेको बत्तीको धागो नित्य कि अनित्य ? – अनित्य।

Downloaded from http://dhamma.digital/

बलिरहेको बत्तीको लप्को नित्य कि अनित्य ?– अनित्य ।
कसैले तेल, धागो र लप्को अनित्य भएपनि त्यसबाट आएको प्रकाश त नित्य हो भन्दछ भने, के उसले सही बोलेको हुन्छ ? – हुँदैन ।

७) त्यस्तै गरी बाह्य ६ आयतन अनित्य हुन् तर आन्तरिक ६ आयतनले सुख वा दुःखको अनुभव गरेको त नित्य हो भन्दछ भने उसले के सही बोलेको हुन्छ ? – हुँदैन ।

नन्दक भिक्षुले भन्नुभयो – ठीक भन्यौ, बहिनी हो, ठीक भन्यौ ।

८) त्यस्तैगरी ठूलो वृक्षको जरा अनित्य हो, हाँगाविगा अनित्य हो, पात पतिंगर अनित्य हो । तर कसैले अरू सबै अनित्य भए पनि छायाँ त नित्य नै हो भन्दछ भने उसले के सही बोलेको हुन्छ ? – हुँदैन

९) त्यस्तैगरी ६ भित्री आयतन अनित्य हुन तर यी बाह्य ६ आयतनद्वारा मैले अनुभव गरेको कुरा नित्य हुन् भनेमा के उसले सही बोलेको हुन्छ ? – हुँदैन ।

नन्दक भिक्षुले अनुमोदन गर्नुभयो – ठीक भन्यौ, बहिनी हो, ठीक भन्यौ ।

१०) त्यस्तैगरी कुनै कसाइले गाई मारेर छाला काटेर, एक एक अंगको मासुलाई पनि छुट्याएर अनि फेरि त्यही छालाले मोडेर गाईलाई बनाइदिएँ भन्दछ भने उसले ठीके बोलेको हुन्छ ? – हुँदैन ।

अन्त्यमा नन्दक भिक्षुले भिक्षुणीहरूलाई शिक्षा दिनुभयो –

११) बहिनी हो, यी ७ बोध्यङ्गहरूको भावना गर्नुपर्दछ जसद्वारा यहींको यहीं प्रज्ञाज्ञानलाई जगाउन सकिन्छ र फल ज्ञानमा पनि पुग्न सकिन्छ । ती हुन् :

१) सति २) धर्मविचय ३) वीरिय
४) प्रीति ५) पस्सद्धि ६) समाधि
७) उपेक्खा

१२) यसरी ती ५०० भिक्षुणीहरूलाई उपदेश दिइसकेपछि भिक्षु

Downloaded from http://dhamma.digital/

नन्दकले आफ्नो देशनालाई अन्त्य गर्नुभयो ।

भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई भन्नुभयो – जसरी १४ घौं दिनमा उपोसथ बस्नेहरूले चन्द्रमा पूरा छ कि छैन भन्ने कुरामा निःशंका गर्छन् त्यस्तै नन्दकको देशना सुनेर ति भिक्षुणीहरू सन्तुष्ट त भए पनि पूर्णता भने पाएका छैनन्, त्यसलाई पूर्णाहुति दिइनुपर्छ ।

यति भनी भगवानले नन्दकलाई भन्नुभयो – "नन्दक, ती भिक्षुणीहरूलाई भोलि पनि गएर त्यही विषयमा त्यस्तै गरी देशना गर्नू ।"

भोलिपल्ट नन्दकले त्यही देशनालाई दोहऱ्याएर सुनाउनुभयो । त्यसपछि ती ५०० भिक्षुणीहरू मार्गफलमा प्रतिष्ठित भए ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

***

११) लोकको सत्वको आयु विवरण यस प्रकार छ ।

अरूप ब्रम्हलोक ४ छन् –

१) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन –

संज्ञामात्र हो कि होइन भन्ने गरेर बाँकी रहेको अरूप ब्रम्हलोक । आठौं ध्यान सिद्धि गरेर प्राप्त हुने अरूप ब्रम्हलोक ।

आयु – ८४,००० महाकल्प ।

२) आकिञ्चन्यायतन –

अनुभूतिमात्र बाँकी रहेको अरूप ब्रम्हलोक । सातौं ध्यान सिद्धि गरेर प्राप्त हुने अरूप ब्रम्हलोक ।

आयु – ६०,००० महाकल्प ।

३) विज्ञानानन्त्यायतन –

विज्ञान (चेतना) मात्र बाँकी रहेको अरूप ब्रम्हलोक । छैठौं ध्यान सिद्धि गरेर प्राप्त हुने अरूप ब्रम्हलोक ।

आयु – ४०,००० महाकल्प ।

४) आकासानन्त्यायतन –

शून्यतामात्र अनुभूत हुने अरूप ब्रम्हलोक । पाँचौं ध्यान

Downloaded from http://dhamma.digital/

सिद्धि गरेर प्राप्त हुने अरूप ब्रम्हलोक ।
आयु – २०,००० महाकल्प ।

✶✶✶

१२) रूप ब्रम्हलोक १६ छन् –

१) अकनिष्ठ	(सर्वोच्च भुवन) आयु – १६,००० महाकल्प ।
२) सुदर्शी	(पूर्ण दृष्टि हुने भुवन) आयु – ८,००० महाकल्प ।
३) सुदर्शा	(पूर्ण रूप हुने भुवन) आयु – ४,००० महाकल्प ।
४) अतप्ता	(क्लेश ताप नहुने भुवन) आयु – २,००० महाकल्प ।
५) अविहा	(हरण नहुने भुवन) शुद्धावास आयु – १,००० महाकल्प ।
६) असंज्ञासत्वा	(संज्ञा नभएको) आयु – ५०० महाकल्प ।
७ वृहत्फला	(वृहत फल हुने) आयु – ५०० महाकल्प ।
८) शुभकीर्णा	(सर्वत्र शुभ हुने) आयु – ६४ महाकल्प ।
९) अप्रमाणसुभा	(अनन्त शुभ हुने) आयु – ३२ महाकल्प ।
१०) परितासुभा	(शुभ भुवन) आयु – १६ महाकल्प ।
११) आभस्वरा	(सर्वत्र प्रकाश हुने) आयु – ८ महाकल्प ।
१२) अप्रमाणाभा	(अनन्त प्रकाश भएको) आयु – ४ महाकल्प ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१३) परिताभा (प्रकाशमान भुवन)
आयु – २ महाकल्प ।

१४) महाब्रम्हा (महाब्रम्हा बस्ने)
आयु – १ असंख्य कल्प ।

१५) ब्रम्हपुरोहित (ब्रम्हाका पुरोहितहरू बस्ने)
आयु – १/२ असंख्य कल्प ।

१६) ब्रम्हपरिसद (ब्रम्हाका सेवकहरू बस्ने)
आयु – १/३ असंख्य कल्प ।

देवलोक ६ छन् –

१) परनिर्मितवशवर्ती देवलोक, आयु – १६,००० देववर्ष ।
२) निर्माणरति देवलोक, आयु – ८,००० देववर्ष ।
३) तुषिता देवलोक, आयु – ४,००० देववर्ष ।
४) यामा देवलोक, आयु – २,००० देववर्ष ।
५) त्रायतिंस देवलोक, आयु – १,००० देववर्ष ।
६) चतुर्महाराजिक देवलोक, आयु – ५०० देववर्ष ।

मनुष्यलोक १ छ – यहाँको आयुको ठेगान छैन ।

अपायलोक ४ छन् –

१) नरकलोक, – यहाँको आयुको पनि ठेगान छैन ।
२) तिर्यकलोक, – यहाँको आयुको पनि ठेगान छैन ।
३) प्रेतलोक – यहाँको आयुको पनि ठेगान छैन ।
४) असुरलोक – यहाँको आयुको पनि ठेगान छैन ।

(४ + १६ + ६ + १ + ४ = ३१)

✶✶✶

१३) भार सुत्रको अर्थ –

१) पञ्चस्कन्धको धारण – बोझा भारीसमान हो ।
२) मानिस – त्यो भारी बोक्ने भरियासमान हो ।
३) दुःख – भारी बोक्न पर्नुसमान हो ।
४) तृष्णा – भारी बोकाउनेसमान हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) निर्वाण – सदाको लागि भारी बिसाउनेसमान हो ।

सारांश – भारीलाई बोकिनराख्नु, बिसाउनु । नयाँ भारी बोक्न नतम्सिनु । भारी बोकाउने तृष्णालाई निर्जरा गर्नु । निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नु र दु:खरूपी भारीलाई फेरि फेरि नबोक्नु । यहाँ भारीको अर्थ बारम्बार जन्म लिएर शरीर भिर्न पर्नु हो । भारीलाई सदाको निमित्त बिसाउनु भनेको निर्वाण प्राप्त गर्नु हो ।

***

१४) सल्ल सूत्रको सारांश –

१) पाकेको फललाई खस्ने खतरा भएजस्तै मरणशीललाई मृत्युको भय रहन्छ ।

२) माटाका भाँडा ठूलो होस् वा सानो, पोलिएको होस् वा नपोलिएको, फुटेर समाप्त हुनेवाला छ । त्यस्तै मानिसको जीवन पनि मृत्युतिर लम्किरहेको छ चाहे ती जवान होस् वा बुढा, मूर्ख होस् वा विद्वान, धनी होस् वा गरिब मृत्युकै भेलमा छन् र मृत्युमै अन्त्य हुनेछन् ।

३) मृत्युको शिकार भएर अर्कै लोकमा प्रस्थान गर्दा पिता–माताले, साथी, संगी, नातागोताले पनि केही गर्न सक्दैनन् । सिर्फ रोई कराई मात्र बस्छन् ।

४) जीवहरू एक एक गरी वधशालामा लगिएका गाईभैं मसानतिर लागिरहेका छन् ।

५) संसारीहरू जरा–मरणले शोकाकुल भएजस्तै अर्हतहरू शोक गर्दैनन् किनकि उनीहरूले संसारलाई बुझिसकेका छन्, र फेरि अर्को जन्म लिंदैनन् ।

६) रोइ कराइ गरेर कुनै फाइदा हुने भए शोकै गरेर बस्थे सबै । शोकले शोकै बढाउँछ, स्वास्थ्य गिराउँछ, जीउ सुकाइदिन्छ । रगत सुकाई पहेंलो बनाइदिन्छ । त्यसैले शोक गर्नु व्यर्थ छ ।

७) अत: बुद्ध-शिक्षा पाएर शोक नगर्नु नै बेस छ । जाने समय पाएर जान्छन् । जसरी पानी हालेपछि आगोको ज्वाला निभ्छ,

Downloaded from http://dhamma.digital/

त्यसरी नै ज्ञानी, सज्जनहरू शोकलाई बत्तीलाई झैं फुक्की निभाउँछन् र हावाले कपासको डल्ला उडाएजस्तै उडाएर पठाउँछन् ।

८) जीवनमा सुख शान्ति पाउन त आफूलाई लागेको वाण आफैले निकाली फाल्नुपर्छ । शोकमुक्त भएर फेरिफेरि संसारमा बाँधिन आउँदैनन् ज्ञानीजनहरू ।

***

१५) मैत्री-सूत्रको सारांश –

१) मैत्री सूत्रको आनिशंस ।

२) निर्वाणमुखी हुन १४ प्रकारको गुणको विकास आफूमा गर्नुपर्छ ।

क) समर्थवान हुनु,
ख) काय र बाणीले सीधा काम गर्नु,
ग) मन विचार पनि सीधा सरल हुनु,
घ) शिक्षालाई शीरोधार्य गर्नु,
ङ) कोमल स्वभावको हुनु,
च) अभिमानी नहुनु,
छ) सन्तुष्ट हुनु,
ज) भरण–पोषण गर्न सजिलो हुनु,
झ) धेरै काममा अलमल नहुनु,
ञ) वृति व्यववसाय हलुको लिनु,
ट) इन्द्रिय सयमित हुनु,
ठ) काममा निपुण हुनु,
ड) शान्त रहनु, जंगली नहुनु,
ढ) कुलायन काममा आसक्त नहुनु ।

३) साना ठूला, देखिने नदेखिने सारा प्राणीमा समानरूपले मैत्री राख्नु ।

४) सानो कुरा त हो नि भनेर कुनै पनि कुकर्म नगर्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) एकअर्कामा दोषारोपण नगर्नु, दु:ख नदिनु, हेला नगर्नु ।

६) आमाले एक्लो छोराको दिलोज्यानले रक्षा गरेझैं सबैसित उस्तै मैत्री राख्नु ।

७) ३१ सै भुवनका प्राणीहरूमा अपरिमित मैत्री राख्नु ।

८) चार ईरियापथमा नै मैत्रीयुक्त भई बस्नुलाई मैत्री ब्रम्हविहार भनिन्छ ।

९) मिथ्यादृष्टि हटाई, शीलसम्पन्न भई, मार्गज्ञानले युक्त भई, कामगुणमा नटाँसिई क्लेशका जरा काटिसकेकाले फेरि आमाको गर्भमा सुत्न जान (जन्मन) नपर्ने हुन्छ ।

***

१६) धर्म धारणमा जान्नैपर्ने बुझ्नैपर्ने कुराहरू –

१) मानिस ज्ञानको पिपासु 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 प्रतिवेध ज्ञान लोकुत्तर ज्ञान हो ।

५) धर्मलाई धर्म मात्र हुन दिइनुपर्दछ । अगाडि कुनै पनि विशेषण थप्न आवश्यक छैन ।

६) सुखी कोही पनि छैनन् । सबै दु:खी नै छन् । सुखी भइटोपलेका मात्र छन् ।

७) धर्ममा दु:खको पनि भूमिका हुन्छ । दु:खले नै धर्मको मार्गमा डोऱ्याउँछ ।

८) दु:ख छ भन्ने ज्ञान नै नभएमा दु:खलाई हटाउन खोजिंदैन ।

९) सुखले प्रमादी बनाउँछ । प्रमादीले धर्मको मार्गमा पाइला टेक्नै दिंदैन ।

१०) मानिसले दु:ख–मुक्तिको अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्नुपर्दछ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

११) निर्वाणको प्राप्तिपछि प्राप्त गर्नुपर्ने केही रहँदैन । अन्य कुराको प्राप्तिपछि भने 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 लिनुपर्दछ ।

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) सम्पूर्ण दुःखको स्रोत नै पञ्चस्कन्धको धारण हो ।

१८) सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुनु भनेको पञ्चस्कन्ध धारण गर्न नपर्नु हो ।

१९) 'निर्वाण' भनेको पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुबाट मुक्त भएको अवस्था हो ।

२०) श्रद्धासित प्रज्ञा संयुक्त हुनुपर्दछ, नभए श्रद्धा अन्धश्रद्धा बन्दछ ।

२१) समाधिसित वीर्य संयुक्त हुनुपर्दछ, नभए समाधि फलदायी बन्दैन ।

२२) स्मृतिचाहिँ सबैमा समानरूपले प्रयोग गरिनुपर्दछ । स्मृति (होस) बढी भयो भने कदापि हुँदैन ।

२३) मान्छे के हो ? नामरूपमात्र हो । परमाणुको पुञ्जमात्र हो । तरङ्गको पुञ्जमात्र हो । कर्मको पुतलामात्र हो । तृष्णाको पोकोमात्र हो ।

२४) मूर्ति पूजन धर्म होइन । मूर्तिमा निहित गुणको अनुशरण गर्नु बरू हितकारी हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२५) अन्धकारमा रूपल्लिएको व्यक्तिले उज्यालो के हो थाहा पाउँदैन। उज्यालोमा आइसकेपछि त 'म त अन्धकारमा पो थिएँ, धन्य बचें' भन्ने होस पाउँछ।

२६) अहिले बुद्धशासन पनि छ, मनुष्य जुनि पनि पाएका छौं, बुद्ध-शिक्षा पनि प्राप्य छ, श्रद्धा पनि जागेको छ, बताउने सिकाउने व्यक्ति पनि छन्, अभ्यास गर्ने मार्ग पनि भेटिएको छ भने अरू के चाहियो ?

२७) धर्ममा जाति, वर्ण, गोत्र, रंग र सम्प्रदायको भेद हुँदैन। धर्म सबैको कल्याणको लागि हुन्छ।

२८) धर्मको अभ्यासमा पोख्त हुन माथिका जान्नैपर्ने कुराहरूको ज्ञान हुनु र त्यसको सम्यकपूर्वक अनुशरण गर्नुपर्दछ।

★★★

१७) भवंग चित्तको चिनारी –

१) भवंग इन्द्रियले काम नगरेको चित्तको अवस्था हो।

२) भवंग विचारशून्य अवस्था हो तर चित्तको उपस्थिति भने हुन्छ।

३) भवंग-चित्तबाट कुशल अकुशल कुनै पनि चित्त उत्पत्ति हुँदैन।

४) भवंग-चित्त नभए जीवन रहँदैन। यो जीवन सुचारू गर्ने चित्त हो।

५) सुत्दा, सपना देख्दा वा जागा अवस्थामा पनि यो चित्त अनगिन्ती चल्छन्।

६) कुशल अकुशल कर्मको अघिपछि पनि यो चित्त चल्छन् र जीवलाई जीवन्त राख्छन्।

७) प्रतिसन्धि–चित्त बिग्रेपछि तुरून्तै भवंग-चित्तको धार चल्छ। यो विपाक चित्त हो।

८) प्रतिसन्धि–चित्त जीवनमा एउटा मात्र हुन्छ तर भवंग असंख्य हुन्छन्।

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) प्रतिसन्धि–चित्तलाई उत्पन्न गर्ने कर्म अनुसारको भवंग-चित्तहरू हुन्छन् ।

१०) प्रत्येक–चित्तलाईझैं भवंग-चित्तलाई पनि आलम्बन चाहिन्छ । त्यो आलम्बन प्रतिसन्धि चित्तले लिएर आएको आलम्बन नै हुन्छ । त्यसैको अनुभव भवंगले गर्दछ ।

११) भवंग–चित्त नदीको धारजस्तै हो । बीचमा पञ्चविज्ञानले वाधा दिएमात्र रोकिन्छ । त्यो वाधा हटेमा फेरि भवंगको धार चल्न थाल्छन् ।

१२) कुशल कर्मले प्रतिसन्धि–चित्त उत्पन्न गरेको छ भने च्युति–चित्तपछि कुशल चित्तकै प्रादुर्भाव हुन्छ र सुखद् वस्तुको अनुभव गर्छ । त्यस्तै अकुशल कर्मबाट पनि अकुशल चित्तको प्रादुर्भाव हुन्छ दु:खद वस्तुको अनुभव हुन्छ ।

१३) जस्तोसुकै आलम्बन भए पनि अर्को जन्मको प्रतिसन्धि–चित्तले त्यही आलम्बनको अनुभव गर्छ । त्यो आलम्बन, प्राप्त भएको भव अनुसारको हुन्छ ।

१४) भवंगको माध्यमबाट जवन चित्त ७ को उत्पन्न हुनको लागि 'अतीत भवंग', 'भवंग चलन', 'भवंग उपच्छेद', 'पञ्चद्वारावर्जन', 'पञ्चविञ्ञाण', 'सम्पटिच्छन', 'सन्तीरण', 'वोट्ठपन' यी आठ चित्तबाट गुज्रिनुपर्छ ।

१५) भव + अङ्ग = भवङ्ग । भवलाई निरन्तरता दिने भएकोले भवंग भनिएको हो ।

***

१८) भवंग-चित्तको साथमा जवन–चित्तको चिनारी

१) भवंग–चित्तले पूर्व संस्कारलाई मात्र ग्रहण गरेको हुन्छ ।

२) जबसम्म इन्द्रियद्वारमा आलम्बन ठोकिंदैन, भवंग–चित्तको लहर अनवरत चल्दै गर्छ ।

३) जवन–चित्तको उत्पति हुनुभन्दा अघि भवंग सम्बन्धका आठ चित्तबाट गुज्रिनुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) इन्द्रियद्वारमा खट्पत हुनुभन्दा ठीक अघिल्लो भवंगलाई 'अतीत–भवंग' भनिन्छ । (१)

५) खट्पट भएकोजस्तो अनुभूतिले भवंगको लहरलाई खल्बलाउँछ । यो 'भवंग–चलन' हो । यो आलम्बनप्रति प्रभावित हुन खोज्ने चित्त हो । (२)

६) आलम्बनप्रति प्रभावित हुने तेस्रो चित्त 'भवंग–उपच्छेद' हो । यो चलिरहेको भवंगसँग सम्बन्ध छुटाउने चित्त हो । (३)

७) कुन द्वारमा ठक्कर खाएको हो सोको जानकारी दिने र चित्तमा संचेतना उत्पन्न गर्ने चित्तलाई 'पञ्चआवज्जन' भनिन्छ । (४)

८) कुन द्वारमा ठक्कर खाएको हो त्यसको यकिन गरी आलम्बनलाई ग्रहण गर्ने चित्त (चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय) 'पञ्चविञ्ञाण' हो । (५)

९) विञ्ञाणले ग्रहण गरेकोलाई स्वीकार गर्ने चित्त 'सम्पटिच्छन' हो । (६)

१०) ग्रहण गरिसकेको आलम्बनलाई विचार तुलना वा जाँची हेर्ने चित्त 'सन्तीरण' हो । (७)

११) राम्रो नराम्रो के हो विचार गरी राम्रो नराम्रो निर्णय गर्ने चित्त 'बोट्ठपन' हो । (८)

१२) घोंडाजस्तै बेगले दौड्ने चित्त 'जवन' हो । यसमा ७ चित्त सँगै दौडिन्छन् । कुशल अकुशल जुन भए पनि ७ वटै कुशल वा अकुशल हुने चित्त 'जवन' हो । (८७)

१३) जवनको आलम्बनलाई नै आफ्नो आलम्बन बनाउने अनि बेगले दौडेको कारणले उत्पन्न हुने जवन पछिको अर्को दुईवटा चित्त 'तदारम्मण' हुन् । (१६१७)

१४) तदारम्मणपछि यसरी नै अर्को रूप ग्रहण गर्दा १७ चित्त उत्पन्न हुन फेरि भवंगबाट प्रकिया सुरू हुन्छ । यस्तो

Downloaded from http://dhamma.digital/

प्रकियालाई 'विथि' भनिन्छ।

१५) एउटा रूप विनास हुँदा १७ वटा चित्त उत्पन्न भई विनास भइसक्छन्। जस्तै कि एक क्षणमा १ करोड रूप उत्पन्न हुँदा १७ करोड चित्त उत्पन्न हुन्छन्।

१६) एउटा आलम्बन कुनै द्वारमा ठक्कर खाँदा लाखौंको संख्यामा रूप उत्पन्न हुन्छन्।

१७) एउटै चित्त पनि उत्पत्ति-स्थिति-भङ्ग हुने क्षणलाई एक चित्तक्षण भनिन्छ। एक चित्तक्षणमा ५१ क्षुद्र क्षण हुन्छन्। १७ह३.५१

१८) एक एक क्षुद्र क्षणजस्तै रूपको पनि उत्पत्ति-स्थिति-भङ्ग क्षण तीब्र गतिले हुन्छ।

१९) एक रूपको आयु १७ चित्तक्षण बराबर हुन्छ। चित्तको आयु रूपको १७ गुणा हुन्छ।

२०) जवन चित्तलाई कर्म बनाउने कारखानाको संज्ञा पनि दिन सकिन्छ। कर्म भनौं, संस्कार भनौं, कर्मभव भनौं एउटै हो। यी कुशल पनि हुन सक्छन्, अकुशल पनि हुन सक्छन्।

***

१९) भवंग-चित्त र जवन-चित्तको थप जानकारी –

भवंग–चित्त नभए मानिस वा प्राणी मर्दछ। भवंग–चित्तको उदय र बहाव सँगसँगै सत्व बाँचिरहेको हुन्छ। भवंग–चित्तको उत्पत्तिसँगै प्राणको पनि संभार भइरहेको हुन्छ। जुन क्षण भवंग–चित्तको उत्पत्ति हुँदैन, त्यो क्षण सत्वको देहान्त हुन्छ। क्लेश शेष रहनेहरूको पुनर्जन्म हुन्छ, क्लेश समाप्त भएकाहरूले परिनिर्वाण प्राप्त गर्छन्। भवंग–चित्त जहिले पनि खाँदा, सुत्दा, चुप लाग्दा प्रत्येक कियाकलापमा विद्यमान रहन्छ।

जवन–चित्त नै किया चित्त हो। यसैको कारणले कुशल अकुशल कर्मको निर्माण भइरहेको हुन्छ। यो ७ चित्तक्षणसम्म दगुरिरहन्छ। कुनै एउटा कर्म बन्न यी ७ चित्तक्षणसम्मको किया अनिवार्य हुन्छ। जवन–

Downloaded from http://dhamma.digital/

चित्त विना भवंग–चित्तले मात्र कर्म बन्दैन ।

भवंग–चित्त त अविरल बेगले दौडिरहेको हुन्छ। कुशल वा अकुशल कर्म बन्ने क्षणमा जवन चित्तको उत्पत्ति हुन्छ र ७ चित्त क्षणसम्म यसले कमशः काम चालु राख्छ। त्यसपछि फेरि भवंग चित्तको दगुराइ कायम हुन्छ। जम्मा १७ चित्त क्षणभित्र भवंग र जवनको संगम भई कार्य सम्पादन हुन्छ।

यी दुईको १७ चित्त क्षणसम्मको कार्य र सम्बन्धबारे यो चित्रले बताउने छ –

भवंग – भवंग – भवंग . . . .

१) अतीत भवंग – निर्बाधरूपमा आइरहेको भवंगको तरङ्गको अन्तिम

२) भवंग चलन – नियमितरूपमा आइरहेको भवंगमा प्रकम्पन

३) भवंगुपच्छेद – ती भवंगको तरङ्ग काटिएको अवस्था

४) पञ्चद्वारावर्जन – आँखा, कान, नाक, जिब्रो र कायमा धक्का

५) पञ्चविज्ञान – ती पाँचमध्ये कुनै न कुनैमा उत्पन्न विज्ञान

६) सम्पतिच्छन्न – विज्ञानले ग्रहण गरेकोलाई स्वीकार गर्ने चित्त ।

७) सन्तीरण – ग्रहण गरेकोलाई विचार, तुलना र मिमांसा गर्ने चित्त ।

८) वुत्थो – राम्रो नराम्रो भनी निर्णय गर्ने चित्त ।

९) जवन १
१०) जवन २
११) जवन ३
१२) जवन ४
१३) जवन ५
१४) जवन ६
१५) जवन ७

(जवन १–७:) *कुशल वा अकुशल कर्म बन्न दिने वा हुन दिने कार्यगत चित्त – ७*

१६) तदारम्भण – जवनको आलम्बनलाई नै आफ्नो आलम्बन बनाउने चित्त ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१७) तदारम्भण – जवनको आलम्बनलाई नै आफ्नो आलम्ब बनाउने अर्को चित्त ।

यसपछि फेरि भवंग – भवंग – भवंग . . . .

जवन–चित्त क्षण ७ मा –

नं १ कमजोर हुन्छ ।

नं २, ३ र ४ क्रमश: तागतिलो भएर जान्छ । यसले फल दिंदा यही जन्ममा फल दिन्छ । यसलाई 'दिट्ठधम्म वेदनीय कम्म' भनिन्छ ।

नं ५ र ६ क्रमश: कमजोर भएर जान्छ । यसले यो जन्ममा फल दिन सक्दैन । अर्को जन्ममा मात्र फल दिन्छ । यसलाई 'उपपज्जवेदनीय कम्म' भनिन्छ ।

नं ७ कमजोर हुन्छ । यसले यो जन्म र अर्को जन्ममा पनि फल दिन सक्दैन । तेस्रो जन्मदेखि निर्वाण प्राप्त नभएसम्म कुनै पनि जन्ममा फल दिन्छ । यसलाई 'अपरापरिय वेदनीय कम्म' भनिन्छ ।

★★★

२०) भवंगदेखि तदारम्मणसम्मको शब्दार्थ –

क) भवस्स अंग भवंग –

भवको अङ्गलाई नै भवंग भनिन्छ ।

ख) 'आवज्जीयते आवज्जनं' –

जसद्वारा आवज्जन वा अभिमुखीकरण गरिन्छ त्यसलाई आवर्जन भनिन्छ ।

ग) 'सम्पटिच्छीयते सम्पटिच्छनं –

जुन आलम्बनलाई ग्रहण गरेझैं गरिन्छ त्यसलाई सम्पछिच्छन भनिन्छ ।

घ) 'सन्तीरणं, तुलनं वीमंसनंति' –

सम्पटिच्छनद्वारा ग्रहण गरिएको आलम्बनलाई सम्यक विचार वा तुलना वा मिमांसा गर्नुलाई सन्तीरण भनिन्छ ।

ङ) 'विसुं विसुं अवच्छिन्त्विा ठपनं वोट्ठपनं' –

आलम्बनको अलग अलग अवच्छेद गरी व्यवस्थापन

Downloaded from http://dhamma.digital/

गर्नुलाई वोट्ठपन भनिन्छ ।

च) 'जवनतीति जवनं' –

वेगले दौडिने भएकोले जवन भनिन्छ ।

छ) 'आरम्मणं यस्साति तदराम्मणं' –

जुन आलम्बन नै जसको आलम्बन हुन्छ, त्यही नै तदारम्मण हो ।

* * *

२१) मैत्रीबारे –

मैत्री ब्राम्हीय गुण हो । यसको भाविताद्वारा ब्रम्हलोकमा प्रतिसन्धि हुन्छ ।

१) मैत्री आफूबाट शुरू गरेर फिजाउँदै सबैतिर पुऱ्याउनुपर्छ ।

२) मैत्री सबै प्राणीप्रति समानभावले राख्नुपर्छ । बदलामा केही खोज्नुहुँदैन ।

३) दुई हात छन् भनेर जान्नुपर्छ । एकले आफूलाई र अर्कोले अरूलाई हित गर्नुपर्छ ।

४) अरूलाई जित्नु छ भने उनीहरूको लागि केही गरिदिनुपर्छ ।

५) वास्तवमा धर्म भन्नु नै मैत्री र करूणा हो ।

६) धारिलो तरवारभन्दा मैत्रीयुक्त कोमल शब्द बलवान हुन्छ ।

७) मैत्री बराबरको दरिलो र भरपर्दो नाता अरू छैन ।

८) मैत्रीले शत्रुता र कटुताको जरालाई काटिदिन्छ ।

९) पूजा भन्नु नै मैत्रीयुक्त बोली र व्यवहार हो ।

१०) मैत्रीपूर्ण वचन, कर्म र विचार कहिल्यै सित्तैं जाँदैन ।

* * *

२२) वृद्धत्वको दुःखबाट त्राण पाउन अभ्यासगत परामर्श –

१) मन संयम राख्ने ।

२) रचनात्मक काममा मन लगाउने ।

३) राम्रो ज्ञानवर्द्धक पुस्तक पढ्ने ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) धर्म श्रवण गर्ने ।

५) ध्यान बस्ने ।

६) आफूमा चतुब्रम्हविहारको विकास गर्ने ।

७) अनित्यताको चिन्तना गर्ने ।

८) आध्यात्मिक चिन्तन चलाउने ।

९) योगाभ्यास वा प्राणयामको अभ्यास गर्ने ।

१०) नानीहरूसँग घुलमिल हुने ।

११) समवयस्कहरूका साथ उपयोगी विषयमा चर्चा गर्ने ।

१२) ज्ञानी सज्जनका सानिध्यमा रहने ।

१३) जीवनलाई सकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने ।

१४) वर्तमानमा बाँच्न कोशिस गर्ने ।

१५) समयको सदुपयोग गर्ने ।

१६) काय, वाक र चित्तलाई वशमा राख्न प्रयास गर्ने ।

१७) मनलाई लगाम दिने । आनापान ध्यान अभ्यास गर्ने ।

१८) विपश्यना लिएकाले वेदनाको यथाभूत दर्शन गर्ने ।

१९) आठ लोक-धर्मलाई बुझ्ने ।

२०) समता-धर्मको पालना गर्ने ।

२१) दुःख-मुक्ति नै जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो भन्ने धारणा बनाउने ।

***

२३) यी दोष हुनेलाई भूतले समाउँछ –

१) आचरण शुद्ध नहुने दोष,

२) वचन शुद्ध नहुने दोष,

३) मन शुद्ध नहुने दोष,

४) जीविका शुद्ध नहुने दोष,

५) लोभी हुने दोष,

६) मोजमज्जामा भुल्ने दोष,

७) बदला लिने संकल्प दोष,

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) शरीर र मनको आलस्य दोष,
९) अहंकारले मत्त हुने दोष,
१०) शंकालु हुने दोष,
११) कन्जुस्याईं हुने दोष,
१२) ईर्ष्यालु हुने दोष,
१३) लाभ र प्रशंसा पाउने इच्छा राख्ने दोष,
१४) उद्योगहीन हुने दोष,
१५) लापरवाही हुने दोष र
१६) मूर्ख्याईं गर्ने दोष ।

***

२४) गुरू हुनेमा हुनुपर्ने गुण –

१) शीलगुण सम्पन्न हुनुपर्छ ।
२) गौरव राख्न लायकको हुनुपर्छ ।
३) मैत्री राख्न योग्य हुनुपर्छ ।
४) चित्तमैल नभएको हुनुपर्छ ।
५) वक्ता हुने गुण हुनुपर्छ ।
६) यथार्थ कुरा बताउने हुनुपर्छ ।
७) चेलाचेलीलाई मार्ग निर्देशन दिन सक्ने हुनुपर्छ ।
८) ठाउँ, पात्र र समयानुकूल कुरा बताउन सक्ने हुनुपर्छ ।
९) उपदेश दिने शैली आकर्षक हुनुपर्छ ।
१०) सही आलोचना पनि सहन सक्ने हुनुपर्छ ।
११) भूल सुधार गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।
१२) आलोचना सही नभए पनि द्वेष नराख्ने हुनुपर्छ ।
१३) सामान्य मात्र होइन, गम्भीर कुरा पनि बताउन सक्ने हुनुपर्छ ।
१४) सही धर्मका कुरा राम्ररी बताउन सक्ने हुनुपर्छ ।
१५) श्रुतमयी, चिन्तनमयी र भावनामयी ज्ञान हुनुपर्छ ।
१६) ती ज्ञानको अभ्यास समेत भएको पनि हुनुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२५) ९ क्षणिक (जन्म)को अर्थ –

तल उल्लिखित ९ क्षणिकहरूमा (जन्महरूमा) १ जन्ममात्र उत्तम जन्म हुन्छ बाँकी ८ क्षणिक वा जन्म लिई जीवन धारण गर्नु बेकार साबित हुन्छ यदि ....

अधम जन्म –

१) नरक गतिमा परेमा,

२) तिर्यक गतिमा परेमा,

३) प्रेत गतिमा परेमा,

पंगु जन्म –

४) रूप वा अरूप गतिमा जन्म पाएमा,

५) मिथ्यादृष्टिक भएमा,

६) बहिरो, लाटो र पागल भएर जन्म भएमा,

७) शासन नपुगेको देशमा जन्म भएमा,

८) शासन नभएको अवस्थामा जन्म भएमा ।

उत्तम जन्म –

९) तथागत उत्पन्न भएको, धर्मदेशना सुन्न पाइएको, मनुष्य जुनी पाइएको, अङ्ग पूर्ण भई धर्म सुन्न जान्न पाइएको, सम्यकदृष्टि धारण भएको छ भने त्यो बेलाको जन्ममात्र सर्वश्रेष्ट क्षणिक वा जन्म हो । त्यो बेलामात्र मनुष्य जीवन धारण फलदायी र उत्तम हुन्छ ।

***

२६) भ्रूणको वृद्धिक्रम –

जातिअनुसार दुई वा तीनले संयुक्त विज्ञानसहितको कुनै रूपपिण्ड जसलाई भ्रुणरूप भनिन्छ, त्यसको विकास भएपछि चित्तज र ऋतुज कलापहरू पनि सम्बन्धित हुन्छन् । भ्रुणरूपदेखि मनुष्यरूपसम्म हुने वृद्धिक्रमलाई तथागतले 'यक्ष संयुक्त'मा यसरी भन्नुभएको छ –

'पठमं कललं होति,

कलला होति अब्बुदं,

Downloaded from http://dhamma.digital/

अब्बुदा जायते पेसि,
पेसि निब्बतते घनो,
घना पसाखा जायन्ति
केसा, लोमा नखापि च।'

अर्थ –

पहिले मातृगर्भमा भ्रुण प्रभव हुन्छ। भ्रुणबाट अर्बुद (फिंजको डल्लोजस्तो) बन्दछ र त्यसैबाट रगतको डल्लो जस्तो र बिस्तारै पेशीको निर्माण हुन्छ। पेशीबाट घन (मासुको डल्लो) बन्दछ साथै अरू पाँच प्रशाखा निस्कन्छन्। अनि रौं, छाला, नङ आदि पनि बन्दछन्।

तोरीको तेलको थोपा (विन्दु) भन्दा कम प्रमाणको भ्रुण एकहप्तासम्म रहन्छ र अर्बुदमा परिणत हुन्छ। त्यो पनि एकहप्तासम्म रहन्छ र पेशीमा परिणत हुन्छ। त्यो पनि एकहप्तासम्म रहन्छ र घनमा परिणत हुन्छ। जसरी कुखुराको फुल बाहिरबाट बाकुलो खोलले ढाकिएको हुन्छ त्यसरी नै कर्म हेतुले जन्मिने घनको आकृति बन्छ।

चौथो हप्तामा बनिने फुलाकारको घनमा पनि पाँचौं हप्तामा टाउको, हातखुट्टा, बनिने ठाउँमा फोकाजस्तो आकार सृजना हुन्छ। यसरी क्रमिकरूपमा वृद्धि हुँदैजाने भ्रुणमा एघारौं हप्तातिर चक्षु आदि इन्द्रियहरूको पनि निर्माण हुन थाल्दछ।

यसरी वृद्धिक्रम चल्दै अन्तमा ४२ हप्तापछि बच्चा आमाको पेटबाट जन्मन्छ।

***

२७) परमार्थ-सत्य र प्रज्ञप्ति-सत्य –

१) गर्भावस्थामा भएको नामरूप – परमार्थ हो। त्यसबेला प्रज्ञप्ति हुँदैन।
२) फिंजजस्तो कलल अवस्था – परमार्थ हो।
३) रगतको डल्लो (अर्बुद)को अवस्था – परमार्थ हो।
४) पूर्ण आकार बनेको अवस्था – परमार्थ हो।
५) जन्मेको अवस्था – परमार्थ हो।

Downloaded from http://dhamma.digital/

६) अष्टकलाप – परमार्थ हो ।

७) परमार्थहरू एकत्र भएर वस्तुरूप बन्दामात्र प्रज्ञप्ति हुन्छ ।

८) प्रज्ञप्ति भनेको पछि थपिन आएको हो । वस्तुको नाम दिइएको हो । आकार अनुसारको नाम दिइएको हुन्छ ।

९) कपाल प्रज्ञप्ति हो तर त्यसको स्वभाव परमार्थ हो ।

१०) समूहमा हुँदा प्रज्ञप्ति हुने र समूहबाट छुटाउँदा परमार्थ हुन्छ ।

११) आकारले प्रज्ञप्ति हुन्छ, स्वभावले परमार्थ हुन्छ ।

१२) काय परमार्थ हो र हात खुट्टा भनेर लिएको प्रज्ञप्ति हुन्छ ।

१३) लोकको चलनचल्तीले नै प्रज्ञप्ति भएको हो ।

१४) विपश्यना दृष्टिले हेर्दा प्रज्ञप्ति हराउँछ ।

१५) प्रज्ञप्तिबाटै मिथ्यादृष्टि र विचिकित्सा पलाएको हुन्छ ।

१६) लोकको दृष्टिमा मेच हो भने परमार्थको दृष्टिमा रूप हो ।

१७) चक्षु, रूप, देख्ने मन सबै परमार्थ हुन् ।

१८) कान, शब्द सुन्ने मन सबै परमार्थ हुन् ।

१९) नाक, गन्ध, गन्ध जान्ने मन सबै परमार्थ हुन् ।

२०) जिब्रो, रस, रस जान्ने मन सबै परमार्थ हुन् ।

२१) काय, फोट्ठब्ब, दुखेको जान्ने मन सबै परमार्थ हुन् ।

२२) मनायतन, धम्म, सोचाइ मन सबै परमार्थ हुन् ।

२३) खुट्टा दुखेकोमा खुट्टा प्रज्ञप्ति हो भने दुखेको स्वभाव परमार्थ हो ।

२४) हात भन्दा हिजोअस्तिकै हो तर स्वभाव उस्तै हुँदैन, भिन्दै भइसकेको हुन्छ ।

२५) बन्ने बिग्रने भइरहेको परमार्थ हो ।

२६) तर समाधिको निमित्त र लोकुत्तरमा टेक्न प्रज्ञप्तिको आड नभई हुन्न ।

२७) परमार्थको पुञ्जले आकार लिएको मात्र हो र त्यसलाई पछि नाउँ दिइएको हो । त्यही नै प्रज्ञप्ति हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२८) मरण भय नहुनेहरू –

१) जसले लोभ, क्रोध र कामगुणप्रतिको आसक्ति त्यागिसकेको छ ।

२) जसमा शरीरप्रतिको मोह छैन ।

३) जसमा उदय-व्ययको ज्ञान छ ।

४) जसले गर्नुपर्ने कुशल काम गरेको छ ।

५) जसमा मैत्री र करूणा छ ।

६) जसमा सत्य-धर्मप्रति शंका छैन र सत्य-धर्मलाई ग्रहण गरेको छ ।

७) जसले अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरेको छ ।

***

२९) ६ प्रकारले प्रयत्न गरी हिंसा कर्म गर्ने –

१) साहित्थिक – आफ्नै हातले शस्त्र प्रयोग गरी मार्ने ।

२) आणात्थिक – आदेश वा संकेत गरी अरूद्वारा मार्न लगाउने ।

३) निस्सग्गिय – तीर, भाला, क्षेप्यास्त्र आदिले हिर्काएर मार्ने ।

४) थावर – पासो, धराप, बम आदि राखेर खोर थापेर मार्ने ।

५) विज्जामय – तन्त्र, मन्त्र, बोक्सी विद्याद्वारा मार्ने ।

६) इद्धिमय – ऋद्धिशक्तिको प्रयोगद्वारा मार्ने ।

***

३०) मांस भक्षणबारे –

यी माथि उल्लिखित ६ प्रयत्नबाट प्राप्त नभएको मासुमात्र खाने अनुमति बुद्धले दिनुभएको छ । त्यसको लागि उहाँले त्रिकोटी परिशुद्ध अथवा त्रिदोस मुक्त मासु खाए हुन्छ भन्ने नियम बनाउनुभयो–

१) मेरो लागि मारेको भनी नमारेको नपकाएको

क) अदिट्ठं – आफूलाई भनी मारेको नदेखेको,

Downloaded from http://dhamma.digital/

ख) असुतं – आफूलाई पकाएको भनी नसुनेको र

ग) असंकितं – आफ्नो लागि पकाएको भनी शंका नभएको ।

२) यी शर्त पूरा गरी भिक्षुहरूले मासु खाँदा हुन्छ । तर गृहस्थहरूमा यी शर्त लागु हुँदैन ।

३) बुद्धकालीन अवस्थामा गृहस्थहरूले हिंसा गर्न प्रयत्न नगरिकन उपलब्ध मासु नै बुद्ध तथा भिक्षुहरूलाई दान गर्थे ।

✶✶✶

३१) मांसाहार सम्बन्धमा –

– आहार भनेको पूर्णतः निजी मामला हो ।

– आहारमा कसैलाई कर गर्न हुँदैन ।

– छुट दिन वा अवरोध गर्न पनि मिल्दैन ।

– कोही मासु खाए पाप लाग्छ भन्छन् । पाप भनेको मनमा लाग्छ, शरीरमा होइन । मासु खानुलाई धर्म र पापसँग गाँसिनुहुँदैन ।

– मासु खानु पञ्चशील भङ्ग होइन । प्राणी हत्या हिंसामात्र पाप हो, पञ्चशील भङ्ग हो ।

– मासु इच्छा नहुनेले नखाए हुन्छ । स्वास्थ्यमा प्रतिकूल हुने भए नखाए हुन्छ । तृष्याासहित भएर खान हुँदैन ।

– भिक्षुहरूले माछा मासु खान हुँदैन भन्ने देवदत्तको प्रस्तावलाई बुद्धले मान्नुभएन ।

– चेतनासहित प्रयत्न गरेर प्राप्त मासुमात्र दोषयुक्त हुन्छ, अर्डर नदिइकन पसलमा गएर किनेको मासु दोषयुक्त हुँदैन ।

✶✶✶

३२) बुद्धले यी १० प्राणीको मासु खान वर्जित गर्नुभएको छ –

१) मानिसको मासु । २) हातीको मासु ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) घोंडाको मासु । ४) कुकुरको मासु ।
५) सर्पको मासु । ६) सिंहको मासु ।
७) बाघको मासु । ८) चितुवाको मासु ।
९) भालुको मासु र १०) हुँडारको मासु ।

***

३३) आहार ग्रहण गर्दा यसरी चिन्तना चलाउनुपर्छ –

क) यो आहारलाई मन स्वच्छ र पवित्र पार्ने कामका लागि खाँदैछु ।

ख) यो आहारलाई तृष्णालाई हावा नदिने प्रणका साथ खाँदैछु ।

ग) यो आहारलाई शरीर मोटो घाटो बनाउन खाइरहेको छुइनँ ।

घ) यो आहारलाई शरीर सुन्दर र आकर्षक बनाउन पनि खाइरहेको छुइनँ ।

ङ) यो आहार त सिर्फ शरीर बचाउन र पोषणको लागि मात्र खाँदैछु ।

च) यो आहार त शरीर स्वस्थ राख्न मात्र खाँदैछु ।

छ) यो आहार त धर्मको लक्ष्य पूरा गर्न बलको लागि मात्र खाँदैछु ।

ज) म बढी भोजनग्राही बन्दिनँ र मिठो रसिलो खोज्दिनँ ।

झ) म भोक शान्त गर्न मात्र खाँदैछु । ताकि म निर्दोष, शान्त र धार्मिक जीवन बिताउन सकूँ ।

यस्तै धारणा लिई भोजन लिनुपर्छ ।

***

३४) पटाचारालाई बुद्धको शिक्षा –

१) सांसारिक आड भरोसा लिनु नदीको किनारमा ठडिएको पल्टिन लागेको रूखको जरा समात्नुजस्तो हो ।

२) बुद्धले पटाचारालाई भरोसा दिनुभो । यसबारे दुई गाथा –

क) 'धम्मंविना नत्थि पिता च माता,

Downloaded from http://dhamma.digital/

तमेव ताणं सरणं पटित्था ।
तस्मा हि भो किच्च मञ्ञं पहाय,
सुणाथ धारेथ, चराथ धम्मे ।'

अर्थ –

धर्मजस्तो मातापिता अरू हुँदैन । धर्मले नै त्राण दिन्छ र धर्मजस्तो आड भरोसा अरू हुँदैन । शरणयोग्य पनि धर्म नै हो । त्यसैले हे सज्जन हो ! जस्तै काम छोडेर भए पनि धर्मलाई सुन, धारण गर र पालन पनि गर ।

ख) 'न सन्ति पुत्त ताणाय न पिता नाति वान्धवा'

अर्थ –

न त छोराछोरीले, न त आमाबुबाले, न त वन्धुवान्धवले मर्नेबेला आफूलाई त्राण दिन सक्छन् । त्यसबेला त असहाय नै हुनुपर्छ । दिए आफ्नो कर्मले मात्र साथ दिन्छ ।

३) पटाचाराले वन्धुवान्धवको आड लिएको सबै निराधार हुन् ।

४) तिनले अहिलेसम्मको भवमा चाहारी वन्धु वियोगमा झारेको आँसु जम्मा गरे ४ समुद्रको पानीभन्दा बढी भइसक्यो होला ।

५) तिनलाई मात्र होइन, हामी कसैलाई पनि कुनै भरोसा लिने आधार छैन ।

६) मर्नेबेला बचाउन आउने कोही हुँदैनन्, न पिताले, न माताले, न पुत्रले, न धनले, न साथीसंगीले, न ईश्वर भनाउँदोले त्यसबेला हाम्रो साथ दिन्छन् । कसैले साथ दिँदैनन् ।

७) खास आधार र भरोसा भन्नु नै शील, समाधि र प्रज्ञाको आधार हो । आफुले पालन गरेको सद्धर्मको आधार हो ।

८) रूप भनेको चित्तले बनाएको हो । मन सन्तुष्ट छ भने रूप हँसिलो देखिन्छ । मन खिन्न भए रूप पनि मलिन देखिन्छ ।

९) रूपमा कर्म, चित्त, ऋतु र आहारको भूमिका हुन्छ ।

१०)बन्ने बनाउने भनेको कसैले गर्ने होइन, कारणले उत्पत्ति हुने

Downloaded from http://dhamma.digital/

हो, ईश्वरले बनाउने होइन ।

११) निर्वाण भनेको तीनै कालमा हुँदैन । जसरी आगो यहाँ छ भनेर देखाउन सकिँदैन, त्यसरी नै निर्वाण पनि यहाँ छ भनेर देखाउन सकिँदैन ।

१२) निर्वाण मात्र नित्य हो र वास्तविक सुख हो ।

✶✶✶

३५) पट्ठान पालि २४ प्रतिहारको अर्थ –

(यसको दैनिक पाठ गर्ने गरेमा अनेक विघ्न वाधा हट्ने कुरा उल्लिखित छ ।)

१) हेतुपच्चयो – मूल कारण भई उपकार गर्ने धर्म ।

२) आरम्मणपच्चयो – विषयवस्तुको रूपमा उभिई उपकार गर्ने धर्म ।

३) अधिपतिपच्चयो – प्रमुख नाइके भई उपकार गर्ने धर्म ।

४) अनन्तरपच्चयो – नरोकिकन निरन्तर उत्पत्ति भई उपकार गर्ने धर्म ।

५) समनन्तरपच्चयो – रतिभर पनि नरोकिकन उपकार गर्ने धर्म ।

६) सहजातपच्चयो – सँगसँगै उत्पन्न भएर उपकर गर्ने धर्म ।

७) अञ्ञमञ्ञपच्चया – एकले अर्कोलाई उपकार गर्ने धर्म ।

८) निस्सयपच्चयो – आधार भरोसा भई उपकार गर्ने धर्म ।

९) उपनिस्सयपच्चयो – निकै बलियो आधार भई उपकार गर्ने धर्म ।

१०) पुरेजातपच्चयो – अगाडि उत्पन्न भई उपकार गर्ने धर्म ।

११) पच्छाजातपच्चयो –पछाडि उत्पन्न भएर उपकार गर्ने धर्म ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

१२) आसेवनपच्चयो – बारम्बार सेवन हुने गरी उपकार गर्ने धर्म ।

१३) कम्मपच्चयो – कर्म बनेर उपकार गर्ने धर्म ।

१४) विपाकपच्चयो – कर्मफल बनेर उपकार गर्ने धर्म ।

१५) आहारपच्चयो – आहारबाट भर हुने गरी उपकार गर्ने धर्म ।

१६) इन्द्रियपच्चयो – नेता भएर उपकार गर्ने धर्म ।

१७) झानपच्चयो – नजिकै बसी कसिलो भाविता गरी उपकार गर्ने धर्म ।

१८) मग्गपच्चयो – बाटो वा निकास भई उपकार गर्ने धर्म ।

१९) सम्पयुत्तपच्चयो – मिलेर उपकार गर्ने धर्म ।

२०) विप्पयुत्तपच्चयो – नमिलेर उपकार गर्ने धर्म ।

२१) अत्थिपच्चयो – भएर उपकार गर्ने धर्म ।

२२) नत्थिपच्चयो – नभएर उपकार गर्ने धर्म ।

२३) विगतपच्चयो – अलग रहेर उपकार गर्ने धर्म ।

२४) अविगतपच्चयो – अलग नभइकन उपकार गर्ने धर्म ।

★★★

३६) अनात्मा सम्बन्धी चिन्तनीय कुरा –

१) बुद्ध–शिक्षानुसार 'म' 'मेरो' 'मेरो आत्मा' भन्ने हुँदैन 'म' भनेर के लाई भन्ने ? शरीरलाई कि चित्तलाई ?

२) जीवन त शरीर र चित्त (मन) मिली बनेको हुन्छ । शरीर एक्लै वा चित्त (मन) एक्लैले जीवन–धारा चल्दैन ।

३) शरीरलाई 'म' भनूँ भने मनविना शरीरको अस्तित्व हुँदैन । चित्तलाई 'म' भनूँ भने शरीरविना चित्तले काम गर्न सक्दैन ।

४) शरीर ४ महाभूत धातुले बनेको हुन्छ – पृथ्वी (माटो), आपो (पानी), तेजो (शीतोष्णता) र वायो (वायु, हावा) । यी कुनै पनि आत्मा होइनन् । यी मध्ये कुनै एकले मात्र शरीर

Downloaded from http://dhamma.digital/

बन्दैन । चारैवटा नछुट्टिइकन रूपलाई टेवा दिइरहेको हुन्छ ।

५) चित्त, मन पनि ४ तत्वको मिश्रण हो – वेदना (अनुभव गर्ने मन), संज्ञा (चिन्ने, थाहा पाउने मन), संस्कार (बन्ने बनाउने मन) र विज्ञानं (जान्ने मन) । यी कुनै पनि आत्मा होइनन् । यी मध्ये कुनै एकले मात्र मन बन्दैन वा मनको काम पूर्णतया सम्पन्न हुँदैन ।

६) विज्ञानंलाई मन पनि भन्न सकिन्छ तर यो एक्लैको बलले अघि भनिएका मनको ४ कार्य सुसम्पन्न हुँदैन । विज्ञानंलाई मात्र आत्मा भनेर अरूलाई नकारेमा पनि विज्ञानं त ६ वटा हुन्छन् – चक्षुविज्ञान, श्रोतविज्ञान, घानविज्ञान, जिह्वाविज्ञान, कायविज्ञान र मनोविज्ञान । यिनीहरूमध्ये कुनलाई आत्मा भन्ने ? आत्मा त एउटा मात्र हुन्छ भनिएको छ । यहाँ त ६/६ वटा आत्मा भेटिए । फेरि आत्मा अजर, अमर हुन्छ । काटे काटिन्न, मारे मारिन्न, पोले पोलिन्न भनिएको छ । यी विज्ञानहरू त छिनछिनमा उत्पत्ति विनास भइराख्छन् । त्यसैले 'आत्मा'को धारणा मिथ्या हो ।

७) व्यवहारमा मात्र 'म' 'मेरो' 'मलाई' 'आफू' भन्ने हुन्छ । परमार्थतः यस्तो हुँदैन । प्रतिक्षण प्रज्वलन र तरंगमा बदलिरहेकोलाई कसरी नित्य र अविनासी भन्ने ? यो बुद्ध–वाणीलाई हेरौं न – मेरो छोराछोरी छन्, मेरो घर धनधान्यले पूर्ण छ भनेर मूर्खहरूले मात्र भन्छन् । आफूनै आफूले भनेजसो छैन भने छोराछोरी आफ्नो कसरी हुन्छ, धन आफ्नो कसरी हुन्छ ? यसबाट पनि थाहा लाग्छ खोई आफू, खोइ आत्मा ?

८) परमार्थतः बुद्ध–शिक्षामा व्यक्ति, सत्व, पंक्षी, जीव भन्ने हुँदैन । सबै पंञ्चस्कन्धधारी मात्र हुन् । कर्मको अधीनको कारणले कर्मानुसार विभिन्न भवमा विचरण गरिरहेका मात्र हुन् । भव पाउनुमा उनीहरूको इच्छा वा कुनै वाह्य शक्तिको

Downloaded from http://dhamma.digital/

कुनै हात हुँदैन । कर्मको अगाडि उनीहरू विवस छन् । यसमा कुनै देवदेवी वा ईश्वर भनिनेको तथास्तु चल्दैन ।

व्यक्ति वा सत्व छैन भन्नेबारे यो सूत्रले पनि यसो भनेको छ –

'दुक्खमेव हि न कोचि दुक्खितो
कारको ना किरिया वो विज्जति,
अत्थि निब्बुति न निब्बुतो पुमा
मग्गमत्थि गमको न विज्जति ।'

अर्थ –

दुःख मात्र छ, यो सत्य हो, दुःखित व्यक्ति देखिंदैन ।
कर्म मात्र छ, यो पनि सत्य हो, कर्ता भेटीन्दैन ।
निर्वाण त छ, यो सत्य हो, निर्वाणलाभी हुँदैनन् ।
निर्वाण–मार्ग छ, यो सत्य हो, त्यहाँ बटुवा देखिदैन ।

९) बुद्ध–शिक्षाका तीन आधारभूत पक्ष यिनै हुन् –

क) अनित्य ख) दुःख ग) अनात्मा

१०) कुनै पनि व्यक्ति वस्तु वा परिस्थितिमा हामीले भनेजस्तै हुँदैन । हामी आफूपनि हामीले भनेजस्ता छैनौं, सबै कुरा छिनछिनमा बदलिरहेका छन् । अनित्यताबाटै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । हाम्रो हातमा केही छैन, कोही छैनन् त्यसैले सबै धर्म अनात्म हुन् ।

यसबाट थाहा लाग्छ, व्यक्ति छैन । व्यक्ति नै छैन भने 'आत्मा' कहाँ हुन्छ ? यसले पनि 'अनात्मा'को पुष्टि गर्दछ ।

***

३७) आसक्तिबाटै कर्म बन्दछ –

हामीले चाहेको विमुक्ति-रस हामीले प्राप्त गर्ने जमर्को गरिरहेका छौं, यसैमा हामी प्रशन्न हुनुपर्छ । प्रशन्नतामा कुनै आसक्ति जोडिएन भने कर्म बन्दैन । मनपर्ने मन नपर्ने भनेर आसक्तिको गाँठो कस्नुलाई नै जन्मदाताको रूपमा लिनुपर्दछ । केही वस्तु प्राप्त भएपछि त्यसमा खुसी

Downloaded from http://dhamma.digital/

वा उदासीको प्रतिक्रिया नै नभएमा जन्मको कारणबाट अप्रभावित रहन्छौँ। इच्छित वस्तुको प्राप्तिमा पनि खुसीले नाच्दैनौँ। अनिच्छित वस्तुको संयोग हुँदा पनि दुःख मान्दैनौँ। यसै स्थितिलाई दुःखबाट उम्कने जोहोको रूपमा लिन सकिन्छ। जन्म र मृत्यु भनेको संखाराको लालन पालन र सम्बर्द्धनबाट र आसक्तिका वन्धन कसिनुबाट सम्भव हुन्छ।

* * *

३८) द्वेषको पहिचान, परिभाषा र परिणाम –

(द्वेष, रिस, क्रोध, बदलाको भावना, ईर्ष्या, अभिमान आदि ......)

क) **स्वभावबाट पहिचान –**
आगोजस्तो सल्केर बढेर जाने, पोल्ने, जलाउने, आफू आफैमा नहुने .... ।

ख) **लक्षणबाट पहिचान –**
मुख रातो, बोली कडा, जीउ थरथराउने, हात माथि माथि हल्लिने, खुट्टा, बजार्ने, आँखा ठूल्ठुला, मुख रातो पार्ने।

ग) **प्रभावबाट पहिचान –**
गाली गलोज गर्ने, सराप्ने, अमैत्रीको प्रदर्शन, स्वकेन्दित हुने।

घ) **कार्यबाट पहिचान –**
हात उजाउने, पिट्ने, मार्ने, चीजवस्तु फाल्ने, फुटाउने, मुठभेद गर्ने, कर्कश बोली बोल्ने, आँखा टर्ने। नाडी खिंच्ने।

ङ) **प्रयोग हुने वस्तु र क्रिया –**
मुट्ठी, लट्ठी, खुकुरी, ईट, ढुङ्गा, थुक, बाउला सार्ने, सारी उचाल्ने, शारीरिक हलनचलन बढ्ने।

द्वेषको परिभाषा –

क) स्वभाव – आगोजस्तो हुर्कने, पोल्ने, जलाउने, सल्केर जाने।

ख) लक्षण – मुख रातो, बोली कडा, हातखुट्टा सक्रिय, ठूलठूला आँखा।

ग) प्रभाव – गाली, सराप, अमैत्रीपूर्ण व्यवहार, स्व र परको

Downloaded from http://dhamma.digital/

भाव ।

घ) कार्य – पिट्ने, मार्ने, हानी गर्ने, झगडा गर्ने, मूठभेद गर्ने ।

द्वेषको परिणाम –

१) रोगको कारण बन्ने,
२) मुटु जल्ने,
३) रक्तचाप बढ्ने,
४) स्वार्थन्धता बढ्ने,
५) तेरो मेरोको भावना उत्पन्न हुने,
६) घाउ चोटलाग्ने,
७) मृत्युको कारण समेत बन्ने,
८) युद्ध तथा रक्तपात गराउने,
९) शत्रुता बढ्ने र पानी बाराबार हुने,
१०) मैत्रीभाव कति पनि नहुने,
११) कसैको प्रिय पात्र नबन्ने,
१२) आफ्ना प्रियजन पनि पर पर भाग्ने .... ।

***

३९) रिस मर्दनको उपाय –

१) सम्यकदृष्टिको विकास गर्नु,
२) सतिपट्ठान भावना गर्नु,
३) आनापान स्मृति भावना गर्नु,
४) मरणानुस्मृति भावना गर्नु,
५) मैत्री ब्रम्हविहारमा रम्नु,
६) संवेदनाको निरीक्षण गर्नु,
७) द्वेषको प्रतिकूल असरलाई सम्झनु,
८) कोध उत्पत्तिका कारणहरू हटाइदिनु,
९) अनित्यतालाई बुझ्ने अभ्यास गर्नु,
१०) असल व्यक्तिको संगत गर्नु,
११) रिसाएको बेला ऐनामा अनुहार हेर्नु,

Downloaded from http://dhamma.digital/

१२) औंला भाँचेर अंक गन्न थाल्नु,

१३) पानी घट्घट् पिउनु,

१४) एकान्तमा गएर बसिदिनु,

१५) सुत्त बाहिर गइदिनु .... ।

***

४०) मोहको पहिचान र अर्थ –

१) मोह अनेको होस नभएको स्थिति हो । ठीक ज्ञानको विपरित अवस्था हो ।

२) लौकिक जीवनमा प्रयोग हुनेजस्तै यसको अर्थ मायाँमोह होइन ।

३) यसको अर्थ सजगता, सचेतता र जागरूकताको अवस्थामा नहुनु हो ।

४) मोहको खासै अर्थ खोजिंदा यसको अर्थ अविद्या नै हो ।

५) अविद्याको अर्थ सही ज्ञानको शून्यता हो । सत्य-असत्य, ठीक-बेठीक, शुभ-अशुभ, नित्य-अनित्य, सुख-दुःख, आत्मा-अनात्माको सही पहिचान नभएको चित्तको अवस्था नै सही ज्ञानले शून्य भएको अवस्था हो ।

६) अविद्या भनेको प्रज्ञारहित अवस्था भएकोले 'अविज्जा पच्चया संखारा' हुनजान्छ । संखारा अथवा संस्कारको कारणले नै यो पञ्चस्कन्धको धारण गर्नुपरेको हो । 'विज्जा' भनेको प्रज्ञा हो र 'अविज्जा' भनेको मोह हो । स्मृति भनेको होस हो र मोह भनेको स्मृतिविहीन अवस्था हो ।

७) मोहको अवस्थामा मन राम्रो आलम्बनमा टिक्दैन । कोशिस पनि राम्रोमा हुँदैन । एकाग्रता पनि हुँदैन । सति, वीर्य र समाधि कुनै पनि ठेगानमा हुँदैन ।

८) बादलले चन्द्रमालाई ढाकेजस्तै मोहले ज्ञानलाई ढाकिराख्छ । मोहले यी पाँचै कुरालाई प्रकाशमा आउन दिँदैन – सम्यक श्रद्धा, सति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

९) यिनको बदलामा कामच्छन्द, व्यापाद, थीनमिद्ध, उद्धच्च-कुकुच्च र विचिकिच्छालाई अवसर दिइरहेको हुन्छ जसले गर्दा क्लेश भित्रिरहेको हुन्छ र हामीलाई धर्मबाट टाढा लैजान्छ ।

१०) मोहमा प्रमादी स्वभाव हुन्छ । प्रज्ञा भनेको अप्रमादी स्वभाव हो ।

११) बुद्धले भन्नुभएको छ – 'तिमीले मोह एउटा छोड, म अनागामी वा अर्हतत्वको ग्यारन्टी दिन्छु ।' यस उपदेशबाट थाहा लाग्छ, मोह कति खतरनाक र धर्मको दुश्मन रहेछ ।

१२) हेर्दैल्याउँदा थाहा लाग्छ कि मोहले नै लोभलाई जन्म दिन्छ र लोभले क्रोधलाई । मोह भनेको सोझो अर्थमा भन्ने हो भने होस हराएको अवस्था हो । अविद्या हो ।

१३) लोभ, द्वेष र मोह नै सारा दुःखका मूल जरा हुन् ।

१४) मन परेकोमा तानिएको लोभ हो, मन नपरेकोमा तानिएको द्वेष हो र केही निर्णित अवस्थामा पुग्न नसकिएको अवस्था मोह हो ।

१५) मोह भनेको टोल्लिएको अवस्था हो, पशुहरूझैं ।

१६) त्यसैले भनिएको छ – सत्व प्राणीहरू लोभको कारणले प्रेतलोकमा, द्वेषको कारणले नरकलोकमा र मोहको कारणले पशुलोकमा जन्म लिन्छन् ।

१७) मोह भनेको एक किसिमले बेहोसीको अवस्था हो । बेहोसीमा हुनेले सही धर्मलाई जान्दैनन्, बुझ्दैनन् । यस्तो अवस्थामा त अकुशलबाहेक अन्य कर्म हुँदैन ।

१८) एकपल्ट एकजना अर्हतले फोहरमा लडिबुडी गरिरहेको एउटा सुँघुरलाई स्वर्ग जान्छौ भनी सोध्दा जान त जान्छु तर त्यहाँ यस्तै फोहरमा खेल्न पाइन्छ त भनी उल्टो प्रश्न गरेथे रे । यसरी फोहरमा रमाइलो मान्ने काम मोहले गराउँछ ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

४१) पञ्चस्कन्ध सम्बन्धमा पुनः –

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 यसैद्वारा 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) उत्पति हुने सत्व प्राणी होइन, पञ्चस्कन्धमात्र हो। खन्ध परमार्थलाई नजानिकन अविद्या हट्दैन। अविद्या नहटी निर्वाणमा पुगिन्नँ। पञ्चस्कन्धलाई राम्ररी जान्न नसकिएमा मिथ्या-दृष्टिको उत्पति हुन्छ। जान्न सकिएमा सम्यक-दृष्टिको उत्पति 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। जीवनलाई हेरेमा नाम भनेको चित्त र रूप भनेको शरीर 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

Downloaded from http://dhamma.digital/

आयतनरूपी ६ ढोकालाई बन्द गर्नुपर्छ। ढोका खोलर बढार्दा बाहिरको धुलो (क्लेश) भित्रिन्छ। ढोका बन्द गरी बढार्दा बाहिरको हावा र धुलो भित्रिन्नँ।

९) नयाँनयाँ उत्पति हुनु – रूपस्कन्ध हो। अनित्य देख्नु – विपश्यना हो। एकै ठाउँमा राख्नु – समाधि हो। उत्पति हुने – स्वभाव हो। त्यसलाई जान्ने – विज्ञान हो। अनुभव गर्ने – वेदना हो। स्वभावलाई सम्झिने, थाहा पाउने – संज्ञा हो। नयाँनयाँ स्वभाव बनाउँदै गर्ने – संस्कार हो। जान्ने विज्ञान हो।

१०) पञ्चस्कन्धलाई ठीकसित देखेपछि यसप्रतिको तृष्णा मेटिंदैजान्छ। पञ्चस्कन्धसित रमाएर बसिंदैन। तृष्णा मेटिंदै गएपछि निर्वाण नजिक पर्दैजान्छ।

११) पञ्चस्कन्धको दोषलाई देखेर त्यसमा अनित्यता देख्नुपर्छ। अनित्यता देख्न सकिएमा निर्वाणतिर बढ्न सकिन्छ।

१२) पञ्चस्कन्धको उत्पति पनि दुःख हो र विनास पनि दुःख हो। यही नै दुःख-सत्य हो।

१३) पञ्चस्कन्धमा प्राण भन्ने तत्व कहीँ हुँदैन। त्यसैले मर्दा प्राण गयो वा सास गयो भन्ने हुँदैन किनभने सास त छिनछिनमा आइ वा गइ नै रहेको छ, कहाँबाट आयो, कहाँ गयो ? कसैले भन्न वा देख्न सक्दैन।

१४) पञ्चस्कन्धलाई देखेपछि अनित्यलाई देख्नु नै निर्वाणतिरको गमन हो। किनभने यसबाट सत्काय-दृष्टि हट्न जान्छ र अनात्म ज्ञान पुष्ट हुन्छ।

१५) तृष्णा दुःखको कारण हो। निर्वाण दुःखशून्य हो। दुःखलाई जाने तृष्णारूपी आगो निभाउन सकिन्छ।

१६) पञ्चस्कन्धको कार्य कारणलाई जान्नु र विचिकित्सालाई हटाउनु नै विपश्यना हो।

१७) सिर्फ पञ्चस्कन्धमात्र हुन्छ – स्त्री-पुरूष, सत्व-प्राणी,

Downloaded from http://dhamma.digital/

पशु-पंछी, देव-ब्रम्हा भन्ने केही हुँदैन । ती सबै एकनासका छन् । सबैमा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानमात्र हुन्छ ।

१८) पञ्चस्कन्ध कारण भएर उत्पति हुन्छ, कारण हटेर विनास हुन्छ ।

१९) धर्म बुझ्नु छ भने पञ्चस्कन्धलाई जान्नु पर्छ, पञ्चस्कन्धलाई जान्नु छ भने प्रतीत्यसमुत्पादलाई जान्नुपर्छ । धर्म बुझ्न प्रतीत्यसमुत्पादलाई नबुझी हुन्नँ ।

२०) पञ्चस्कन्धको स्वभावलाई ज्ञानको आँखाले देख्न सकिन्छ र प्रज्ञप्ति शरीरलाई छालाको आँखाले देख्न सकिन्छ ।

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 मान्नैपर्ने हुन्छ । प्रज्ञप्ति हटाएर पनि व्यवहार चल्दैन । दुनियाँले कुरा बुझ्दैन । नामरूप अथवा पञ्चस्कन्धमात्र भनेर कसले कसलाई भनेको भनेर कसरी बुझ्ने ? सबै प्राणी सुखी होऊन् भन्नैपर्‍यो । प्राणी नभनेर कसरी बुझून् ? लोकलाई बुझाउन प्रज्ञप्तिको सहायता लिनु नै पर्दछ । परमार्थ मिलेर मात्र सत्व प्राणी भएको हो ।

२३) बन्ने बिग्रने स्कन्धहरूको स्वभाव हो । स्कन्धहरू उत्पति हुनेवित्तिकै बिग्रन्छन् । 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 ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२५) देखिने रूप १ र देख्ने मन ४ मिली पञ्चस्कन्धमार्फत् नै देखिने काम हुन्छ। देखिरहेको भन्नु नै नयाँनयाँ देख्ने मन उत्पति भएर हो।

२६) पञ्चस्कन्धलाई यथार्थरूपमा बुझेर भाविता गरेमा दुःखको स्वभावलाई प्रष्ट बुझिन्छ।

२७) रोग व्याधिमात्र दुःख होइन, रोग निको भई सञ्चो अनुभव भएको पनि दुःख नै हो। पञ्चस्कन्धलाई धारण गर्ने परून्जेल सञ्चो कहाँ हुन्छ र कतिन्जेल हुन्छ ?

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 सम्झिने 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 गह्रुंगो भारी हो। त्यो भारी बोकिराख्ने मानिस वा अन्य प्राणी हो। त्यो भारी

Downloaded from http://dhamma.digital/

बोकिराख्न 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 सकिंदैन । स्कन्धलाई जानिएन भने ध्यानाचरण गरे पनि सही मार्ग भेटिंदैन ।

३३) स्कन्धलाई देख्ने ज्ञानले निर्वाणतिर पाइला चाल्न मद्दत गर्छ, दान, शील भावनाले होइन । दान, शील भावनाले देवलोक वा ब्रम्हलोकतिर मात्र लैजान्छ ।

३४) रूपस्कन्ध भनेको शरीर हो । यसको निर्माण तृष्णाले गर्छ । परमार्थ स्वभावलाई कसैले बनाउन सक्दैन । यसलाई त प्रज्ञाले हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ ।

३५) पञ्चस्कन्धलाई जस्तोको त्यस्तै नजान्नाले त्यसमा सत्काय दृष्टि रहन जान्छ । पञ्चस्कन्धलाई जान्न कर्मसकता ज्ञान 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 सकिंदैन । 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 भेटिंदैन । निर्वाण दुःखमुक्तिको अवस्था हो ।

३८) पञ्चस्कन्ध धारण गर्न पर्नुबाट मुक्त हुने मार्ग 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

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 प्रवृत हुन पुगिन्छ ।

४०) पञ्चस्कन्ध हेतु प्रत्ययको कारणले नै उत्पन्न हुन्छ । त्यो हेतु भनेको अविद्याको कारणले उत्पन्न भएको पूर्वसंस्कार कर्म हो । यसमा व्यक्ति, आत्मा वा अन्य सदा रहिरहने तत्व कुनै 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 गर्नुबाट मुक्त भएको अवस्था हो ।

★★★

४२) भवतु सब्ब मंगलंको संक्षिप्त अर्थ –

पहिले **'भवतु सब्ब मंगलं'** को शब्दार्थलाई बुझौं । 'भवतु' भनेको होस्, 'सब्ब' भनेको सबैको र 'मंगलं' भनेको कल्याण हो । यसरी यसको संयुक्त अर्थ हुन आउँछ – **'सबैको कल्याण होस्'** ।

'भवतु सब्ब मंगलं' भन्ने मंगल वाणी करूणाले ओतप्रोत वाणी हो । दुःखमा परेकाहरूको दुःख हटोस् । तिनीहरू दुःखबाट मुक्त होऊन् । तिनीहरू सुखी र निर्वैर रहून् । तिनीहरूको कल्याण होस् । यही कामना नै 'भवतु सब्ब मंगलं'को सदासयता हो ।

यहाँ 'कल्याण'को अर्थलाई सतहमा मात्र नबुझी भित्रदेखिको अर्थलाई बुझ्न जरूरी छ । कल्याणको सच्चा अर्थ भौतिक सम्पन्नताले दिंदैन । दुःखबाट पूर्ण मुक्तिमा मात्र कल्याणको पूर्ण अर्थ भेटिन्छ । दुःखबाट मुक्ति तब हुन्छ जब तृष्णाको समूल क्षय हुन्छ । जन्म-मरणबाट सर्वथा मुक्त हुनु नै कल्याण हो, मंगल हो र मुक्ति हो ।

यहाँ सबैको कल्याण होस् भन्नुको खास अर्थ **भव-दुःखबाट मुक्ति**

Downloaded from http://dhamma.digital/

मिलोस् भन्ने हो । भव-दुःखको अर्थ जन्म-मरणको दुःख हो ।

'मंगल'को शब्दार्थलाई पनि बुझौं । 'मं' ले अपायलोक, 'ग' ले लैजाने र 'लं' ले बाटो बन्द गर्ने भन्ने अर्थ दिन्छ । यसको संयुक्त अर्थ हुन आउँछ – **'अपायलोकमा लैजाने बाटो बन्द हुने वा गर्ने'** । तर अपायलोक मात्र होइन **भवमा आउनुपर्ने दुःख नै प्रमुख दुःख हो ।**

***

४३) मिथ्यादृष्टिको बाटो –

गलत चिन्तन मनन गरेर सही नभएकोलाई सही हो भन्ने भ्रममा परेर छोड्नै नसक्ने गरी मिथ्यादृष्टिलाई लिइरहेका छौं, तर त्यो त मिथ्या हो । त्यसलाई लिइराखेर दुःख-मुक्ति सम्भव छैन । खासगरी मिथ्यादृष्टि ४ छन् –

१) मिथ्यादृष्टि (गलत बुझाइ),
२) मिथ्या संकल्प (गलत चिन्तन),
३) मिथ्या व्यायाम (गलत कोशिस) र अर्को
४) मिथ्या समाधि (गलत कुरामा एकाग्रता) ।

हामीले गलतलाई सही हो भनेर धारण गरेको मिथ्यादृष्टिलाई धारण गरेको हो । वास्तवमा त्यो सही होइन, ठीक होइन । त्यसले हाम्रो कल्याण गर्दैन । यसलाई गलत बाटो हो भनेर बुझनुपर्छ । गलत बाटोमा हिंड्दा गलत टुङ्गोमा पुगिन्छ ।

मिथ्यादृष्टिलाई साथ दिने मिथ्यासंकल्प हो । संकल्प भनेको चिन्तन मनन गर्नु हो । विचार हो । हाम्रो विचारधारा नै ठीक छैन धने हाम्रो चिन्तन मनन सही दिशामा जान सकिरहेको हुँदैन । हाम्रो चिन्तन मनन दुःखकै कारण जम्मा गर्नमा चलेको छ । तर यसकुराको हेक्का (याद) हामीमा छैन । यसले गर्दा हामी जन्म-मरणको चक्करमा फसिराखेका छौं । त्यसैले संकल्प राम्रो हुनुपर्छ । हाम्रो धारणा गलत छ किनभने हाम्रो चिन्तन मनन नै गलत भइदिएको हुन्छ । चिन्तन गर्ने विषय नै गलत भइदिएको हुन्छ । ठीक विषयमा चिन्तन मनन चल्नुपर्छ ।

व्यायाम भनेको कोशिस गर्नु, प्रयत्न गर्नु हो । हाम्रो कोशिस ठीक

Downloaded from http://dhamma.digital/

कुरामा छैन । हामी के विषयमा प्रयत्न गरिरहेका छौं, के काममा समय खर्चिरहेका छौं, के काममा दौडधुप गरिरहेका छौं अनि हामीले गरिरहेको कोशिस ठीक ठाउँमा हाम्रो कल्याण गर्ने कुरामा हो कि होइन ? बिचार्नुपर्छ । तर हाम्रो चिन्तन ठीक ठाउँमा भइरहेको छैन । हाम्रो चिन्तन नचाहिने ठाउँमा कुदिरहेका छ । यो त मिथ्याव्यायाम भयो । व्यायाम (प्रयत्न) नै मिथ्या भएपछि धारणा कसरी राम्रो होला ?

अब आउँछ मिथ्यादृष्टिको अर्को मतियार – मिथ्यासमाधि । समाधि भनेको मनको एकाग्रता हो । यदि गलत कुरामा चित्तको एकाग्रता भइरहेको हुन्छ भने त्यो विषय निर्वाणको बाटो विपरित गइरहेको हुन्छ । एकाग्रता गलतमा हुँदा सही गन्तव्य ओझेलमा परिरहेको हुन्छ । 'माछा माछा भ्यागुतो' भनिएझैं माछा भन्दै भ्यागुतो समाइरहेका हुन्छौं ।

यसरी यी ४ बाटोको गलतको सिकार भइरहेका छौं – मिथ्यादृष्टि, मिथ्यासंकल्प, मिथ्याव्यायाम र मिथ्यासमाधि । यी त गलत बाटा हुन् तर आजसम्म हामी त्यही बाटोलाई ठीक बाटो भनी लिइरहेका छौं । त्यो बाटोमा रमाई रमाई गइरहेका छौं । यसले त हामीलाई भव-चक्रमा घुमाउँछ । यही बाटोबाट त हामी अनमतग्ग संसारदेखि भौंतारिएर आइरहेका छौं । अब मिथ्यादृष्टिको होइन, सम्यकदृष्टिको बाटो अपनाउनुपर्छ ।

***

४४) साधुकार किन ?

'साधु'को अर्थ राम्रो काम कुराको अनुमोदन गर्नु हो । स्वीकार गर्नुहो । पुण्यको काम गरेवापट धन्यवाद दिनु हो । बधाइ दिनु हो । कसैले सम्पादन गरेका धर्म कार्यप्रति चित्त प्रशन्न पारी प्रमुदित हुनु हो । 'साधु' भन्नु चित्तलाई प्रशन्न पारी व्यक्त गरिने उद्गार हो । कसैले कुनै राम्रो काममा सफलता पायो भने पनि साधु, साधु भनिन्छ र भन्नु पनि पर्छ । यसो भन्नु तिमीले सफलता पाएकोमा मलाई हर्ष लाग्छ, यस्तै राम्रो काम गर्दै जान सकियोस् भनेर उद्गार व्यक्त गरिएको हो । तिमीले भनेको कुरा सही हो । म पनि यसलाई अङगिकार गर्दछु । मेरो पनि सहमति छ भनेर

Downloaded from http://dhamma.digital/

व्यक्त गरिएको उच्चारण हो । यसरी व्यक्त गरिंदा काम गर्नेलाई प्रोत्साहन मिल्ने र आफ्नो चित्त पनि शुभ कार्यप्रति झुकाव हुने र श्रद्धाभाव प्रकट हुने हुन्छ । यसले चित्तलाई मृदु बनाउँछ ।

यी तीनवटै कुराहरूले मानिसलाई धर्मसम्मत बन्न दिन, श्रद्धाभाव विकसित हुन दिनु र चित्तमा धर्मप्रतिको लगाव विद्यमान रहेको अनुभूति गर्न दिन अप्रत्यक्षरूपमा पर्याप्त भूमिका निभाउँछन् ।

✶✶✶

४५) 'धर्म विहारी' दोहाको अर्थ –

'धर्मविहारी पुरूष होऊन्, धर्मविचारी नारी ।
धर्मवन्त सन्तान होऊन्, होऊन् निर्वाणलाभी ॥'

समाजमा मानिस बस्दछ । मानिस परिवारमा बस्दछ । परिवारमा रहेका पुरूष वा पुरूषवर्ग धर्ममा रम्ने हुनुपर्दछ । धर्ममा विहार गरेको हुनुपर्दछ ।

फेरि पुरूष मात्र धर्ममा दीक्षित भएर पुग्दैन नारीहरू पनि धर्मसम्मत र धर्ममा रम्ने हुनुपर्दछ । परिवारमा शान्ति एक पक्षबाट मात्र होइन, दोहोरो पक्षबाट मात्र सम्भव हुन्छ । नर र नारी दुवै धर्मचारी हुनुपर्दछ । दुवै देव देवीजस्ता हुनुपर्दछ ।

फेरि आफ्ना सन्तान पनि धर्मवन्त हुनु जरूरी छ । माता पिता धर्ममा रहने भए तापनि सन्तानहरू आफूखुसी गर्ने, आज्ञाकारी नहुने र धर्ममा प्रवृत नहुने भएमा परिवारमा शान्ति भङ्ग भइरहने हुन्छ । उनीहरू पनि धर्मपालक हुनुपर्छ ।

अनि धर्मको सहीरूपमा पालना गर्दै निर्वाणलाभी पनि होउन् भन्ने शुभकामना यस दोहामा व्यक्त गरिएको छ । त्यसको लागि पनि धर्मविहारी, धर्मविचारी र धर्मवन्त हुनु जरूरी छ । सर्वोच्च सुख त निर्वाणको साक्षात्कार नै हो ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

४६) द्वादस विपाक (बुद्धले भोग्नुपरेको १२ कर्मभोग)

"दुक्करम्पि अभक्खनं, अभक्खनं पुन परं ।
अब्भक्खनं सिलावेधो, सक्खलिक वेधो ततो ॥
नालागिरि सत्थच्छेदो, सीर दुक्खं यवक्खादनं ।
पिट्ठि दुक्खं मतिसारो, इमे अकुशल कारणा ॥'

१) **दुक्करं –**

उरूवेल बनमा ६ वर्षसम्म कठिनपूर्वक सास्ति खाई दुष्कर तपस्या गरी दुःख भोग्नुपरेको ।

२) **अभक्खनं –**

चिञ्चमान परिब्राजिकाले पेटमा काठको टुक्रा बाँधी गर्भवतीको अभिनय गरी ठूलो परिषदसमक्ष आफूलाई गर्भ बोकाएको दोष दिएको खप्नुपरेको ।

३) **अब्भक्खनं –**

सुन्दरी परिब्राजिकासँग कामभोग संसर्ग भएको दोष र उपहास खप्नुपरेको ।

४) **पुनपरं अब्भक्खनं –**

फेरि सुन्दरी परिब्राजिकालाई मारेर गाडेको दोष खप्नुपरेको ।

५) **सिलावेधो –**

वेभार पर्वतबाट देवदत्तले लुढ्काएर ल्याएको ढुँगा खुट्टाको औंलामा परी दुःख वेदना सहनुपरेको ।

६) **मक्खलिकवेधो –**

उक्त ढुँगाले लागेको बुढी औंलाको घाउमा रगत पीप जमी असह्य दुःख वेदना सहनुपरेको ।

७) **सत्थच्छेदो –**

पीप जमी कुहिएको घाउलाई जीवक बैद्यद्वारा चिरेको वेदना सहनुपरेको ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) ततो नालागिरि –

मूर्ख देवदत्तले मादक पदार्थ खुवाई छोडेर ल्याएको नालागिरि हातीले लखेटाएर बस्नुपरेको ।

९) सीर दुक्खं –

कहिलेकाहीं टाउको दुख्ने रोगको कारणले असह्य वेदना सहनुपरेको ।

१०) यवक्खादनं –

भोजन भिक्षा नपाई भुसको रोटी बनाई आहार गर्नुपरेको ।

११)पिठि दुक्खं –

कहिलेकाहीँ कम्मर दुख्ने रोगले सताएर बस्नुपरेको ।

१२)अतिसारो –

पेट दुख्ने, आउँ पर्ने र अतिसार रोगको वेदना सहनुपरेको ।

इमे अकुसल कारण – यी १२ विपाक कर्मफल पहिले पहिलेका अकुशल कर्मको कारणले भएका हुन् ।

✶✶✶

४७) अरहतत्वमा पुग्ने ४ वटा खुडकिलाहरू छन् ।

१) स्रोतापन्न २) सकृदागामी

३) अनागामी ४) अरहत् वा अरहन्त

शीलाचरण र ध्यान अभ्यासद्वारा स्रोतापन्नहरुले १ देखि ३ सम्मको तीनवटा संयोजनहरू हटाइ सकेका हुन्छन् ।

१) सत्काय दिट्ठी भनेको यो शरीर नै 'म' हुँ, 'म' नै शरीर हो भन्ने धारणा लिनु हो ।

२) विचिकिच्छा भनेको निर्वाणमार्ग प्रति संदेह शंका हुनु हो ।

३) शिलव्रतपरामासा भनेको कर्मकाण्डका काममा अल्झिनु हो ।

कामराग (कामभोग) र प्रतिध (नकारात्मक सोच) लाई पनि पातलो बनाउँछ । स्रोतापन्नले बढीमा ७ जन्मसम्म देवलोक र पृथ्वीमा मनुष्य भएर जन्म लिन्छ । अरू योनीमा जन्म लिंदैन । उसले निर्वाणको दर्शन गरिसकेको हुन्छ । त्यो दर्शनको छाप अर्हतत्व प्राप्त गरून्जेलसम्म

Downloaded from http://dhamma.digital/

नै रहन्छ। त्यसैले स्रोतापन्न हुनुलाई ज्यादै महत्व दिइएको छ।

सकृदागामीले कामराग र प्रतिघलाई ज्यादै क्षीन बनाउँछ र अर्को एक जन्म मनुष्य भएर जन्म लिन्छ र अनागामी वा अरहतत्व नै प्राप्त गर्दछ।

अनागामीले कामराग र प्रतिघ समूल नष्ट गरी बाँकी ५ संयोजनहरूलाई पातलो बनाउँछ। अनि ऊ यस पृथ्वीमा आउनु नपर्ने हुन्छ। उसको बास शुद्धावासमा हुन्छ र त्यहींबाट अरहत्व प्राप्त गर्छ। अनागामी भएपछि विपरित लिङ्गिसंग (गृहस्थ नै भए पनि) सहवास गर्दैन।

अनागामी प्राप्त गरिसकेकाले क्रमशः बाँकि ५ संयोजनहरू रूपराग, अरूपराग, मान (अभिमान), उद्धच्च (चञ्चलता, अस्थिरता) र अविद्या निर्मूल गर्छ र अर्हत्व प्राप्त गर्दछ। त्यसपछि उसले अर्को जन्म लिनुपर्दैन। उसले निर्वाण प्राप्त गर्दछ।

***

४८) धर्मबारे यो पनि बुझौं –

क) सर्वसाधारणको दृष्टिमा धर्म भनेको ईश्वर भक्ति, पूजा आजा र कर्मकाण्डसँग सम्बन्ध रहेको हुन्छ। तर बुद्ध–शिक्षाअनुसार धर्म भनेको आफ्नै आधार भरोसामा आफै उभिई आफ्नो मालिक आफै बन्ने गुणले सुसज्जित हुने बरदान साबित हुन्छ।

ख) मार्गधर्म ४, फलधर्म ४, निर्वाण १ र सम्पूर्ण बुद्ध-वचन (परियति) समेत्लाई समावेस गरिएको १० धर्मको स्वरूपलाई 'धर्म' हुन् भनी बताइएको छ।

ग) धर्मको विपरितमा जाने अधर्मी स्वभावहरूको कारणले अपायगतिमा पतन हुन्छ। ती अधर्मी स्वभावहरूलाई 'क्लेश' भनिन्छ। यसको मूल स्रोत लोभ, द्वेष र मोह हुन्।

घ) क्लेश जम्मा १५०० छन्। यिनलाई नहटाई अपायभूमिबाट मुक्त हुन सकिंदैन। क्लेश निखार्न शुद्ध धर्मको आचरण

Downloaded from http://dhamma.digital/

गर्नुपर्छ र

ङ) क्लेशलाई तीन किसिमले विभाजन गरिएको छ –

क) वितिक्रम क्लेश, ख) परियुष्ठान क्लेश र

ग) अनुसय क्लेश ।

च) शरीर, वचन र मनको कारणले हुने लोभ द्वेषादि क्लेशलाई वितिक्रम क्लेश, मन थाम्न नसकी मानसिक दुष्चरित्र गरी अधर्म स्वभावबाट उत्पन्न लोभ द्वेषादिलाई परियुष्ठान क्लेश र अविद्या तृष्णादि क्लेशको कारणले अन्धकारमा दुबी निन्द्रालु तन्द्रालु स्वभावसहितको अन्तरमनमा लुकिरहेको क्लेशलाई अनुसय क्लेश भनिन्छ ।

छ) मुक्ति पाउनु भनेकै अविद्या र तृष्णाबाट अलग्ग हुनु हो । यो शुद्ध–धर्मको आचरणबाट मात्र सम्भव छ ।

ज) धर्म बुझ्न आवश्यक पाँच तत्व –

क) सम्यक श्रद्धा, ख) निरोगिता,

ग) सरल मन, घ) सतत प्रयास र

ङ) छुट्याएर हेर्ने ज्ञान ।

झ) दुःख निवारण गर्नु छ भने दुःखको कारण तृष्णालाई हटाउनुपर्छ । तृष्णा तीन प्रकारका छन् – कामतण्हा, भवतण्हा र विभव तण्हा ।

ञ) दुःख भन्नु नै यो शरीर हो, यसको कारण हो ।

***

४९) बुद्ध-शिक्षानुसार १८ धातुहरू

१) रूपायतन (visual objects)

२) चक्षुन्द्रिय-आयतन (eye faculty)

३) चक्षुविज्ञान (visual consciousness)

४) शब्दायतन (audiotory objects)

५) श्रोतिन्द्रिय-आयतन (ear faculty)

६) श्रोतविज्ञान (aural consciousness)

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) गन्धायतन (olfactory objects)
८) घाणिन्द्रिय-आयतन (nose faculty)
९) घाणविज्ञान (olfactory consciousness)

१०) रसायतन (gustatory objects)
११) जिह्विन्द्रिय-आयतन (tongue faculty)
१२) जिह्वाविज्ञान (gustatory consciousness)

१३) फोट्ठब्बायतन (tactile objects)
१४) कायेन्द्रिय-आयतन (body consciousness)
१५) कायविज्ञान (touch consciousness)

१६) धम्मायतन (mental objects)
१७) मनेन्द्रिय-आयतन (mental faculty)
१८) मनोविज्ञान (mental consciousness)

***

५0) बेलामसुत्तबाट – कुन पुण्यभन्दा कुन पुण्य ठूलो ?

१) श्रद्धाविनाको दान तथा भोजनदान दिंदा दायकलाई फल भोग्नुपर्दा चित्तसुख मिल्दैन र सन्तान तथा नोकरादिबाट आदर गौरव मिल्दैन ।

२) श्रद्धासहितको दान तथा भोजनदान दिंदा दायकलाई फल भोग्नुपर्दा चित्तसुख मिल्छ र सन्तान तथा नोकरादिबाट आदर गौरव पनि मिल्छ ।

३) मिथ्यादृष्टियुक्तलाई भन्दा सम्यकदृष्टियुक्तलाई दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा महत फल मिल्छ ।

४) एकसय सम्यकदृष्टियुक्तलाई भन्दा एकजना सकृदागामीलाई दान दिनु वा भोजनखुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

५) एकसय सकृदागामीलाई भन्दा एकजना अनागामीलाई

Downloaded from http://dhamma.digital/

दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

६) एकसय अनागामीलाई भन्दा एकजना अरहन्तलाई दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

७) एकसय अरहन्तलाई भन्दा एकजना प्रत्येक बुद्धलाई दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

८) एकसय प्रत्येक बुद्धलाई भन्दा एकजना सम्यक सम्बुद्धलाई दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

९) एकजना सम्यक सम्बुद्धलाई भन्दा सम्यक सम्बुद्धप्रमुख भिक्षुगणलाई दान दिनु वा भोजन खुवाउनुमा बढी फल मिल्छ ।

१०) सम्यक सम्बुद्धप्रमुख भिक्षुगणलाई भन्दा एउटा विहार बनाई दान दिनुमा बढी फल मिल्छ ।

११) एउटा विहार बनाई दान दिनुभन्दा काय वाक चित्तले श्रद्धापूर्वक त्रिरत्नको शरण गमन गर्नुमा बढी फल मिल्छ ।

१२ त्रिरत्नको शरणागमन गर्नुभन्दा पञ्चशील पालन गर्नुमा बढी फल मिल्छ ।

१३) पञ्चशील पालन गर्नुभन्दा मैत्रीभावनाको भाविता गर्नुमा बढी फल मिल्छ ।

१४) मैत्रीभावनाको भाविता गर्नुभन्दा एकैछिन भए पनि अनित्यानुपश्यनाको भावना गर्नुमा बढी फल मिल्छ ।

* * *

५१) बोधिवृक्षमुनि ७ हप्ता

भगवान बुद्धले बुद्धत्वलाभ गरिसकेपछि चौथो हप्तामा रत्नाघरमा रहनुहुँदा अभिधम्मको ज्ञान लाभ गरिलिनुभएको थियो । सम्बोधिलाभ र अभिधर्म ज्ञान लाभ भएपछि मात्र (दुवै ज्ञान अति गम्भीर भएको र दुवै सम्मिलित हुँदा) बुद्धमा पञ्चरश्मि उत्पन्न भएको हो । बुद्ध भएपछि तुरून्तै रश्मि प्रकट भएको होइन ।

बुद्धत्व प्राप्त भएपछि पनि उहाँ उक्त बोधिवृक्षमुनि ७ हप्ता

Downloaded from http://dhamma.digital/

बिताउनुभयो । उक्त ७ हप्ताको चर्चा यसप्रकार छ –

१ पथमं बोधिपलंकं (पहिलो हप्ता) – बोधिवृक्षमुनि समापति ध्यान बस्नुभयो ।

२) दुतियं अभिनिस्सं (दोस्रो हप्ता) – बोधिवृक्षलाई आँखै झिमिक्क नपारी हेरेको हेर्‍यै गर्नुभयो ।

३) ततियं चंकमण सेठं (तेसञे हप्ता) – बोधिवृक्षमुनि चंकमण गर्नुभयो ।

४) चतुत्थं रत्नाघरं (चौथो हप्ता) – तीन हप्तासम्मको अथक कामले थाक्नुभयो होला भनेर ब्रम्हाले रत्नले सज्जित घर बनाइदिएको र उक्त घरमा बसी बोधिज्ञान मनन गर्दा अभिधर्म ज्ञान पाउनुभएको थियो । पञ्चरश्मिी पनि उत्पन्न भयो ।

५) पंचमं अजपालं (पाँचौं हप्ता) – अजपाल भनिने वृक्षमुनि बसी धर्मको रसपान गर्नुभयो । त्यसबेला मारले तप भङ्ग गर्न आफना तीनवटी छोरीलाई पठाएको थियो । तर पनि तप भंङ्ग नभएकोले आफै आई घोर वर्षा र तूफान वर्षाएको थियो ।

६) छठं मुचलिगं (छैठौं हप्ता) – त्यो बेला मुचलि नागले आफ्नो फणा फिंजाई बुद्धलाई वर्षा र हावाहुरीबाट बचाएको थियो ।

७) सत्तमं राजायतनं (सातौं हप्ता) – यो हप्ता राजायतनं वृक्षमुनि बसी धर्मप्रीतिको रसास्वादन गर्नुभयो । यसैबेला तपुस्स र भुल्लुक दुई दाजुभाई बुद्धको शरणमा आएको थियो । बुद्धले उनीहरूलाई शीरको केश झिकी दिएको थियो । त्यही केश राखी बर्मामा श्वेतगोग चैत्य बनाइएको थियो जुन अद्यापि दर्शन गर्न सकिन्छ ।

यी ७ हप्तापछि मात्र बुद्धले भोजन लिनुभयो ।

✶✶✶

Downloaded from http://dhamma.digital/

५२) अभिलेखमा उल्लेख भएका २८ बुद्धका नामावली –

'बुद्ध' बन्नु कुनै जाति वा सम्प्रदाय विशेषको एकाधिकार होइन। सिद्धार्थ नामको एक व्यक्तिले लगनशील भई घोर तपस्या गरी 'बुद्ध' पदवी पाएजस्तै त्यसअघि पनि कैयन व्यक्तिहरू 'बुद्ध' बनिसकेका छन्। बुद्ध एकजना मात्र छैनन्। यसअघि पनि असंख्य बुद्धहरूको प्रादुर्भाव भइसकेका छन्। नाम समेत किटेर उल्लेख गरिएका मात्र पनि २८ जना बुद्धहरू छन्। ती हुन् –

१) तण्डहंकर बुद्ध
२) मेघंकर बुद्ध
३) सरणंकर बुद्ध
४) दीपंकर बुद्ध
५) कोण्डण्य बुद्ध
६) मंगल बुद्ध
७) सुमन बुद्ध
८) रेवत बुद्ध
९) सोभित बुद्ध
१०) अनोमदस्सी बुद्ध
११) पदुम बुद्ध
१२) नारद बुद्ध
१३) पदमुत्तर बुद्ध
१४) सुमेध बुद्ध
१५) सुजात बुद्ध
१६) पियदस्सी बुद्ध
१७) अत्थदस्सी बुद्ध
१८) धम्मदस्सी बुद्ध
१९) सिद्धत्थ बुद्ध
२०) तिस्स बुद्ध
२१) फुस्स बुद्ध
२२) विपस्सी बुद्ध
२३) सिखी बुद्ध
२४) वेस्सभू बुद्ध
२५) ककुछन्ध बुद्ध
२६) कोणागमन बुद्ध
२७) कस्सप बुद्ध र
२८) गौतम बुद्ध

अहिले वर्तमानमा गौत्तम बुद्धको शासन छ। गौत्तम बुद्ध २८औं बुद्ध हुछ्। अब २९औं बुद्ध 'मैत्री बुद्ध' को आगमन हुँदैछ। जतिजना बुद्ध भए पनि उहाँहरूले दिने शिक्षा एकै प्रकारका हुन्छन्।

***

५३) दुःखदेखि निर्वाणसम्मको यात्रा –

१) दुःखबाट – श्रद्धा जाग्दछ।
२) श्रद्धाबाट – प्रमुदित हुन्छ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

३) प्रमोदबाट – प्रीति संचार हुन्छ।
४) प्रीतिबाट – प्रशब्धि हुन्छ।
५) प्रशब्धिबाट – सुखाभास हुन्छ।
६) सुखबाट – समाधि लाग्छ।
७) समाधिबाट – यथाभूत ज्ञान (प्रज्ञा) हुन्छ।
८) प्रज्ञाबाट – भयज्ञान हुन्छ।
९) भयज्ञानबाट – भङ्गज्ञान र वैराग्यता जाग्छ।
१०) वैराग्यताबाट – विमुक्तिको मार्ग खुल्छ।
११) विमुक्ति मार्गबाट – आस्रव क्षय हुन्छ।
१२) आस्रव क्षयबाट – निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ।

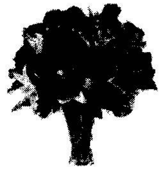
★★★

५४) दुःखीत व्यक्तिको दुःखले निर्वाणतिर लैजान्छ –

१) श्रद्धा जाग्छ।
२) कल्याणमित्रको समीप जान्छ।
३) टुकुक्क बस्छ।
४) कान थाप्छ।
५) कानमा हुल्छ।
६) चिन्तन गर्छ।
७) धारण गर्छ।
८) आत्मसात गर्छ।
९) अभ्यास आचरण गर्छ।
१०) मार्गमा अघि बढ्दै जान्छ।
११) प्रज्ञाको सम्बर्द्धन हुँदैजान्छ।
१२) अन्तमा, निर्वाण-पदको हकदार बन्छ।

★★★

Downloaded from http://dhamma.digital/



गमला नं. १२

उपमा तथा उपमेय

धर्म बोधार्थ केही उपमा तथा उपमेयहरू

१) चार ओघ तर्नुपर्ने उपमा र उपमेयहरू

एउटा अपराधी थियो । तर प्रमाण नजुटेकोले राजाले उसलाई सजाय दिन सकिरहेको थिएन । एकदिन राजाले उसलाई बोलाएर चारवटा अति विषालु सर्प दिए र भने, "यी सर्पको राम्रो स्याहार गर्नू, तिमीलाई राम्रो पारितोषिक दिउँला । सुसार राम्ररी नगरे सजायको भागिदार बन्छौँ । लौ, आजैदेखि यिनको सुसारमा लाग ।"

त्यो व्यक्ति काम त सजिलै पाएँ भनी खुसी हुँदै गए । मन लगाएर ती ४ सर्पको स्याहार गर्न थाल्यो । एकदिन कल्याण देवताले उसलाई आकाशवाणी दियो – "राजाले तिमीलाई मार्न खोजेका हुन् । त्यसैले रमाएर नबस, भाग ।"

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

सर्पलाई पनि छलेर भाग्न सफल भएको देखेर राजाले पाँचजना सिपाहींलाई पठाई मार्न लगाए । तर त्यो मानिस भने उनीहरूबाट पनि बचेर भाग्न सफल भयो ।

राजाले यो थाहा पाएर त्यो मानिसको हितैषी साथीलाई धेरै पैसा

Downloaded from http://dhamma.digital/

दिएर उसलाई मारेर आऊ भनी पठाए। "राजाले तिमीलाई मार्न यस्तो मान्छे पठाएको छ" भनेर कल्याण देवताले उसलाई यसकुराको पनि सूचना दिए।

भाग्दाभाग्दा ऊ एउटा पुरानो भत्केको बस्तीमा आइपुग्यो। यहाँ त लुक्न पाउने आसमा ऊ दंग पऱ्यो। तर त्यो बस्ती सुनसान थियो। त्यहाँ जम्मा ६ घरमात्र थिए। ती पनि भत्केका, ओत लाग्न पनि नहुनेखालका थिए। सुस्ताउन पनि नपाउँदै,"त्यहाँ ६ जना डाँकाहरू लुट्न भनेर आउँदै छन्, तिमीलाई देखे मार्छन्, यहाँ पनि नबस, भाग" भनेर कल्याण देवताले खबर दिए। ऊ त्यहाँबाट पनि भाग्यो। चार सर्प, पाँच सिपाहीं, एकजना विश्वासी मित्र र ६ डाँकाहरू गरी जम्मा १६ जना उसको पछि लागिरहेका थिए।

अन्त्यमा, ऊ चारवटा नदी भएको ठाउँमा आइपुग्यो। नदी तर्न सम्भव पनि थिएन। ऊ नदीको किनारै किनार दौड्न थाल्यो। त्यसैबेला कल्याण देवताले उसलाई आवाज दियो,"यसरी समय खेर नफाल। जसरी भए पनि नदी पारी पुग। छिटो गर है।"

उसले यताउति हेऱ्यो। बाँसका ठुटाहरू, काठका टुक्राटाकी, घाँस, लहरा आदि बटुल्यो। बाँस र काठलाई लहराले बेरी बाँधी एउटा सानो नाउ तयार गर्यो। त्यो नाउलाई नदीमा हेल्यो र उत्साहपूर्वक निकै मेहनत गरेपछि बल्ल नदी पारी पुगिछोड्यो।

नदी पारी पुगेपछि उसले सन्तोष र चैनको सास फेऱ्यो। अब ऊ कहिल्यै पनि मर्नुपर्ने र कसैबाट मारिनुपर्ने स्थितिमा रहेन। ऊ सबै किसिमको खत्तराबाट सदाको लागि मुक्त भयो।

उपमेय –

१) अपराधी प्रकृतिको व्यक्ति – पृथग्जन – नामधारी हामी सबै।

२) चार सर्प – चार महाभूत – चार धातुहरू – पृथ्वी धातु, आपो धातु, तेजो धातु र वायो धातु।

३) पाँच सिपाहीं – पाँच उपादान स्कन्ध – पञ्चस्कन्ध।

Downloaded from http://dhamma.digital/

४) एक विश्वासी मित्र – नन्दीराग – सबै भवहरूमा पछि लागिरहने तृष्णा ।

५) बिग्रेको बस्तीका ६ घर – भित्री ६ आयतन – आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन ।

६) ६ डाँकाहरू – बाहिरी ६ आयतन – रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म ।

७) ४ ठूला नदी – ४ ओघहरू – कामोघ, भवोघ, दिट्ठिोघ र अविज्जोघ ।

८) वारि किनार – सक्काय दिट्ठि – पञ्चस्कन्धको क्षेत्र – कर्मको हुकुम चल्ने ३१ भुवन ।

९) पारि किनार – अरहत्व फल – निर्वाण – कर्मको सिमानापारि – पूर्ण शान्तिको क्षेत्र ।

१०) नाउ – आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग – ४ वटै नदी तारिदिने – सबै खतराबाट मुक्त गर्ने मार्ग ।

११) नाउ 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 ।

* * *

२) कुखुरी फुलमा ओथारो बसेको उपमा र उपमेय

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

भोक लागेमा यसो बाहिर गएर आहार खोज्छ । आहारा खाइसकेपछि फेरि फुलमै आएर बस्छ । यसरी कुखुरीले चारो खोजुन्जेल फुल छोड्छ र फेरि आएर फुलमा बस्छ । दिनदिनै यसरी त्यो माउले तातो दिंदैजान्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

यसो गर्दा बोक्रो पातलिंदैजान्छ र तातो दिइरहेको कारणले भित्रको भ्होल पनि सुक्दैजान्छ। बासन दिइराखेकोले गर्दा भित्रको बच्चा पनि त्यही अनुसारले बढ्दैजान्छ। यसरी झोल सुक्दैजान्छ, बोक्रो पातलिंदैजान्छ र बच्चा पनि बढ्दैजान्छ।

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

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

त्यस्तै –

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

Downloaded from http://dhamma.digital/

उपमेय –

फुललाई पखेटाले छोपेर, बासन दिएर दिनदिनै आचरण गर्दैगएपछि बोका पातलिंदैजान्छ, भ्रोल सुक्दैजान्छ र बच्चा बढ्दै आउँछ। यसको अर्थ हो – समाधिले मनलाई छोपेर, ज्ञानको तातो दिएर गइयो भने अविद्याको बोका पातलिंदैजान्छ, तृष्णारूपी भ्रोल सुक्दैजान्छ र बच्चारूपी ज्ञान बढ्दैआउँछ।

टाठो र तेज पनि हुँदैजान्छ। अनि उसलाई छर्लङ्ग हुन्छ र दु:ख-सत्यलाई जानिन्छ। उसले दु:खमा भुलिरहने रूचि लिंदैन। दु:खबाट मुक्ति चाहिएको महसुस गर्छ। दु:ख-सत्यबाट उम्कन बल गर्दछ।

यस्तो अवस्था भनेको बोका फुटेको अवस्था हो। अनि त उसले निर्वाणरूपी परम शान्तिको अवस्थाको पहिलो खुड्किलोमा पाइला टेक्दछ। यो स्रोतापन्नको स्थिति हो। अनि ऊ सकृदागामी, अनागामी र अर्हतत्वको स्थितिसम्म पनि पुगेर अन्तिम-सत्य 'निर्वाण'को साक्षात्कार गर्दछ। यही नै फुलबाट चल्ला बनेको स्थिति हो।

✶✶✶

३) बगाइल्याएको काठको मुडाको उपमा र उपमेय

एकपल्ट मध्यान्ह भगवान बुद्ध आफ्ना ५०० श्रावक संघसहित एउटा ठूलो रूखको छहारीमा आराम लिइरहनुभएको थियो। अगाडि गंगा नदी बगिरहेको थियो। त्यसैबेला 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 छौ के ?" भिक्षुहरूले एकै स्वरमा भने, "देख्दैछौं, भन्ते।" बुद्धले फेरि सोध्नुभयो, "त्यो मुडो कहीं नरोकिकन बग्दै गए कहाँ गएर यसले पूर्ण विश्रान्ति पाउँछ होला ?" भिक्षुहरूले भने, "केहीले पनि वाधा नदिए र नरोके यो मुडो समुद्रमा पुग्छ, भन्ते।" बुद्धले भन्नुभयो, "त्यो त हो तर समुद्रसम्म पुग्न वाधा दिन सक्ने तत्वहरू के के हुनसक्छ, त्यसबारे के तिमीहरूलाई थाहा छ त

Downloaded from http://dhamma.digital/

?" भिक्षुहरूले भने, "अहँ, थाहा छैन, भन्ते, ती वाधाहरू के के होलान्, कृपया बताइदिनुहोस्, भन्ते ।" भिक्षुहरूले उत्सुकता प्रकट गरे । भगवानले अवरोध पुऱ्याउन सक्ने यी आठ प्रकारका वाधाहरू पार गरेमा मात्र त्यो मुडो समुद्रसम्म पुग्न सक्दछ भनी बताउनुभयो ।

ती आठ प्रकारका वाधाहरू यिनै हुन् –

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

उपमेय –

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

१) वारि किनारमा नअड्केमा = ६ भित्री आयतनहरूको लहैलहैमा नलागेमा । (भित्री)

२) पारि किनारमा नअड्केमा = ६ आलम्बनहश्रूको लहैलहैमा नलागेमा (बाहिरी)

३) आफै पानीमा नडुबेमा = वस्तु र व्यक्तिप्रति आसक्त नभएमा ।

४) कुनै ढिस्कोमा नचढेमा = अभिमान, घमण्ड र मै हुँ भन्ने भूत सवार नभएमा ।

५) मानिसले तानेर नलिएमा = आफन्त वा आफ्ना मानिसप्रति आकर्षित नभएमा ।

६) अमनुष्यले नतानिदिएमा = देव, ब्रम्हादि लोकमा नतानिएमा ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

७) भुमरीमा नपरेमा = पञ्चकामगुणमा नफसेमा ।

८) भित्रभित्रै कुहिएर नगएमा = धर्मको ठेकेदार वा ढोंगी नबनेमा ।

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

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 व्यवधान नभएमा मात्र समुद्रमा मिल्नजान्छ, त्यसरी नै हामीहरू पनि माथि उपमेयमा बताइएका हामी भित्रका र बाहिरका आठ प्रकारका वाधा अड्चनबाट पार हुन सकेमा मात्र निर्वाणरूपी समुद्रमा लीन हुन सक्छौं । सारांशमा यसबाट पञ्चस्कन्धको धारण नै सबै वाधा अड्चनको मूलकारण हो र यसबाट छुट्कारा पाउन मिथ्या-दृष्टिलाई नै हटाइनुपर्दछ भन्ने पाठ हामीले सिक्नुपर्छ ।

***

४) जीवनको यथार्थ चित्रण दिने उपमा र उपमेय

एउटा मानिसले एकदिन बाटो भुलेछ । बाटोभरि काँढाको झ्याङ्ग र चट्टान थियो । काँढाले जतातत्तै घोच्च्यो । त्यसैबेला एउटा ठूलो जंगली हात्ती देखा पर्यो । त्यो हात्तीले उसलाई लखेट्यो । जंगलको काँढाको झ्याङ्गको बाटो, त्यसमाथि हात्तीले लखेटिंदा ऊ ठूलो आपतमा पऱ्यो ।

ऊ थकित पनि भयो । तर ज्यान त जोगाउनै पऱ्यो । भाग्दै गयो । त्यसैबेला उसले एउटा ईनार देख्यो । ज्यान बचाउन ऊ ईनारभित्र कुद्यो । ऊ ईनारको भित्तामा उम्रिराखेको एउटा बलियो लहरामा झुण्डियो । ईनारको पिंढमा एउटा अजङ्गको विषालु सर्पले माथि हेरिरहेको देख्यो । यसरी लहरामा झुण्डिरहेको अवस्थामा उसले दुईटा मुसा पनि देख्यो । ती

Downloaded from http://dhamma.digital/

दुईमा एउटा कालो र अर्को सेतो थियो । ती मुसाहरूले आफूले समाइरहेको लहरालाई बिस्तारै दाँतले काटिरहेको पनि देख्यो । फेरि उसले आफ्नो टाउकोको अलि माथिल्तिर एउटा माहुरीको चाकाबाट टप्प टप्प मह तर्किरहेको, मुखमा परिरहेको र गुलियो स्वाद आइरहेको पनि चाल पायो ।

यसरी तीन प्रकारले आफू मृत्युको मुखमा पर्न लागेको भए तापनि गुलियो महको स्वादमा भुलेर ऊ मख्ख परिरहेको थियो । उसलाई यस्तो कारूणिक अवस्थामा परेको देखेर एकजना करूणावान बटुवाले उसको ज्यान बचाइदिन खोज्यो । तर त्यो लोभी र मूर्ख मानिसले महको स्वादमा भुलेर त्यस करूणावान मानिसको मद्दतलाई नकाऱ्यो । उसले मृत्युको कालो बादललाई पनि वास्ता गरेन । बरू मृत्यु हुन नै चाह्यो ।

उपमेय –

यस उपमामा आएका ७ कुराहरूलाई र तिनको अर्थलाई ध्यानमा राखौँ ।

क) काँढाको झ्याङ्गसहितको बाटो

हामी बसिरहेको यो संसार काँडाको झ्याङ्गजस्तै हो । यहाँ जीवन समग्रमा दु:खले नै आक्रान्त छ । हामीले यस्तो काँढेदार बाटोमा हिंड्न परिरहेको छ । कष्टकर जीवन बिताउन हामी बाध्य छौँ ।

ख) बाटो हराएको त्यो मानिस

उपमामा आएको त्यो बाटो हराउने मानिस हामी आफै हौँ । जन्म लिएका छौँ । काँढाको झ्याङ्गमा फालिएका छौँ । घोच्ने दुख्ने त स्वाभाविक नै छ । काँढाको ओछ्यानमा सुतेर आराम त कहाँबाट होस् ?

ग) लखेट्ने हात्ती

त्यो लखेट्ने हात्ती मुत्यु हो । जन्मको प्रथम घडीदेखि नै हामी मृत्युको लखेटाइले पिडित छौँ । मृत्युलाई नजरअन्दाज गर्नुबाहेक अन्य कुनै उपाय भेट्टिदैन । मृत्युले पछ्याइरहेकै

Downloaded from http://dhamma.digital/

छ। कृत्रिम र तुच्छ सुखको आस्वादमा भुलिरहेका छौं।

घ) झुण्डिरहेको लहरा

ईनारको भित्तामा झुण्डिरहेको लहरा जन्मको प्रतीक हो। लहरा अरू बोट विरूवामा बेरिएर बढ्दै जानेजस्तै हाम्रो जन्म पनि संसारका वस्तुहरूमा टाँसिदै समाउँदै बढ्दैजान्छ।

ङ) कालो र सेतो मुसा

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

च) चुहिरहेको महको थोपा

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

छ) बचाउन खोज्ने करूणावान पुरूष

यहाँ त्यो मानिसलाई बचाउन हात बढाउने त्यो करूणावान पुरूष अरू कोही नभई स्वयं बुद्ध हुनुहुन्छ। उहाँले बाटो बिराएका मोघ पुरूषहरूलाई सही बाटो देखाइदिने र जंगलको काँडाको झ्याङ्गसरिको संसारबाट बाहिर लगिदिने काम गर्नुहुन्छ। तर बिडम्बना के छ भने सांसारिक मानिसहरू क्षणिक सांसारिक सुखले अन्धा भई उहाँको सदुपदेश ग्रहण गर्दैनन्। प्रमाद र अज्ञानताको कारणले संसाररूपी जंगलको बाटो पार गर्न पनि सकिरहेका छैनन्। हात बढाउनेप्रति क्रोध गर्छौं। उपदेशरूपी सहयोगलाई स्वीकार्दैनौं।

Downloaded from http://dhamma.digital/

हामीले यस कथा-प्रसंगलाई हृदयदेखिनै चिन्तन-मनन गरी, यसको सारतत्वमार्फत जीवनलाई पनि बुझ्नु आवश्यक छ। बुद्धजस्तो करूणावान पुरूषको शरण गमन गर्नु पनि आवश्यक छ। उहाँको अमृतमय शिक्षालाई ग्रहण गरी अनि धारण पालन पनि गरी यस जंगलरूपी संसारको काँढाको झ्याङ्गबाट यथाशिघ्र उम्कनु नै श्रेयस्कर हुन्छ। यसरी मात्र हामी 'निर्वाण-सुख'को हकदार बन्छौं।

***

५) एक धर्म पिपासु राजाको प्रसंग –

बुद्धशासन नभएको शून्य कल्पको बेला एक समयमा एकजना धर्म-पिपासु राजा थिए। उनी उदार र हरेक प्रकारले समर्थ, न्यायप्रेमी र योग्य राजा थिए। उनका प्रजाहरू त्यस्ता राजा पाएर खुसी एवं सुखी थिए। तर धर्मबारे कसैले केही जान्दैनथे।

एकदिन पूर्वपारमिताको प्रभावले हो क्यारे उनलाई सच्चा धर्मको मर्म थाहा पाउने प्रेरणा जाग्यो। उनमा त्यस्तो व्यक्तिको खोजी गर्ने उत्सुकता जाग्यो जसले उनलाई धर्मको सार २/४ हरफमा भए पनि सुनाओस्। उनले आफ्ना मन्त्री र भारदारहरूलाई पनि सोधे तर उनीहरूले पनि अज्ञानता दर्शाए। भनसुन गर्दा पनि धर्मबारे चित्तबुझ्दो उत्तर दिने कोही भेटिएनन्। उनले राज्यमा ईनामको घोषणा गरे।

धर्मको सही अर्थ भन्न सक्नेलाई १००० स्वर्णमुद्रा इनाम दिने घोषणा गरे। कोही आएनन्। ईनाम बढाउँदै लगे। १००००० स्वर्णमुद्रासम्म पुऱ्याए। तर पनि 'मलाई थाहा छ, म भन्न सक्छु भन्ने कोही आएनन्। आधा राज्य दिन्छु भनेर घोषणा गरे। तर पनि हात लाग्यो सुन्य ! अन्त्यमा 'धर्मको सारभूत कुरा नै थाहा नपाइकन राजा भएर सुख सयलमै भुलेर जीवन बर्बाद गर्नु छैनु भनी धर्मको सारतत्व पाउन राजाले राजप्रासाद नै त्यागे। सन्यासीरूप धारण गरी धर्मको दुई पंक्ति भए पनि सुन्ने धोको कुम्ल्याई हिंडे।

राजा जहाँजहाँ पुग्दथे धर्मको सार नै खोज्दथे वा जो कसैलाई भेटे पनि धर्मको सारतत्व थाहा छ कि भनी सोध्थे। तर त्यस्तो व्यक्ति

Downloaded from http://dhamma.digital/

भेटिएन । एकदिन राजा जंगलको बाटो गइरहेका थिए । एक्कासी एउटा अजङ्गको भयंकर यक्षसँग उनको जम्काभेट भयो । यक्षले 'तँलाई खाएर मेरो भोको पेट भर्छु भनेर डहाऱ्यो । राजाले कति पनि नडराइकन भने, – 'भाइ, तिमीले मलाई खान सक्छौ तर धर्मको सारतत्व बताउनुपर्छ, बताउन सक्छौ ?' यक्षले फूर्तिसाथ भन्यो, – 'सक्छु, तर तिमी मानिसहरू साह्रै धुर्त हुन्छन् । पछि नकार्ने त होइनौ ?'

राजा अति प्रशन्न भए । आँखिर 'सक्छु' भन्ने एकजना त भेट्टियो । तर त्यो यक्षले आफूमाथि शंका गरेको सुनेर भन्यो, – 'होइन, होइन, किन नकार्थें । तिमीलाई विश्वास लाग्दैन भने म यो पहाडको थुम्कोमा चढ्छु । तिमीले धर्मको सारतत्व भन्नु, म सीधै त्यो थुम्कोबाट तिम्रो अगाडि खस्नेछु । अनि तिमीले मलाई मज्जाले खान सक्छौ, हुन्न र ?' यक्ष यस कुरामा राजी भयो ।

राजा पहाडको थुम्कोमा उभियो । तलबाट यक्षले धर्मको सारतत्व भन्न सुरू गऱ्यो –

"अनिच्चावत संखारा, उप्पादवय धम्मिनो ।
उपब्भित्वा निरूज्भन्ति तेसं वुपसमो सुखो ॥"

अर्थ –

संसारमा भएका सबै वस्तु, जीव र परिस्थिति अनित्य छन्, नासवान छन् । तिनीहरूको स्वभाव उत्पन्न हुनु र विनास हुनु हो । यसलाई जसले निखार्दछ, ऊ सांसारिक दुःखबाट क्रमशः मुक्त हुँदैजान्छ र नित्य सुखको रसास्वादन गर्दछ ।

राजाले आँखा चिम्लेर स्मृति-सम्प्रजन्यताका साथ यक्षले बताएको सारतत्वलाई सुन्दै बिस्तारै थुम्कोबाट यक्षको अगाडि खस्न पुगे । यक्ष वास्तवमा यक्ष थिएनन् । राजा कतिको धर्मका पिपासु छन् भनी जाँच्न ईन्द्र देवताले यक्षको भेष धारण गरेर आएको थियो । थुम्कोबाट खस्न सुरू भएपछि यक्षले ईन्द्र देवताको रूप धारण गऱ्यो र राजालाई भुईंमा पर्न नदिइकन, आफ्नो अंगालोमा थापेर लियो । राजाले आफू सच्चा धर्म-पिपासु भएको प्रमाण दिए । ईन्द्र देवता राजाको धर्मप्रीतिलाई अनुमोदन

Downloaded from http://dhamma.digital/

गर्दै हर्षित भएर फर्के ।

धर्मका दुई शब्द सुन्न आफ्नो राजपाठ, धन वैभव मात्र होइन आफ्नो ज्यानलाई पनि तुच्छ ठानेर धर्मप्रति राजा समर्पित हुने राजा धन्य हुन् । यस्तो पो धर्मप्रीति ! धन्य, धन्य, ती धर्म-पिपासु राजा !

६) हाम्रा चारवटी स्वास्नीको उपमा –

एउटा मानिस थियो । उनका ४ वटी स्वास्नी थिए – जेठी, माइली, साहिंली र कान्छी । उनी कान्छी स्वास्नीलाई औधी मायाँ गर्दथे । तिनलाई भने भनेका लुगाफाटा र गहनाले सिंगारेका थिए । कान्छीलाई भन्दा साहिंलीलाई कम, साहिंलीलाई भन्दा माइलीलाई कम अनि सबैभन्दा कम मायाँ जेठी स्वास्नीलाई गर्दथे ।

एकदिन त्यो मान्छे बिरामी परे । सिकिस्तै भए । बाँच्ने आसा थोरै देखेर उनले यी चारवटीमध्ये भविष्यमा स्याहारसुसारको लागि सबैभन्दा मनपर्ने कान्छी स्वास्नीलाई साथमा लैजाने विचार गरे । उनले कान्छीलाई मायाँले बोलाएर भने, "कान्छी, तिमी मसँग हिंड है ! म तिमीलाई यतिका मायाँ गर्छु र तिमीलाई भनेभनेका लुगा गहनाले सिंगारेको छु । हुन्छ ?"

कान्छीले धारे हात लाएर भने, "अहँ, आउँदिन म त, तपाईं एक्लै जानुस् ।"

त्यो मान्छेको मुख अलि निन्याउरो भयो । साहिंली पो जाली कि भनेर साहिंलीलाई छेउमा बोलाएर भने, "तिमी मेरो साथमा जाउँ न त, साहिंली !"

साहिंलीले पनि मन्टो फर्काइन् । तिनले भनिन्, "म कहाँ जान सक्छु र, तपाईसँग ? मेरो त कतिकति काम गर्न बाँकी छ । तपाईं मात्र जानुस् ।"

त्यो मान्छे झन खिन्न भयो । अब उनी माइली जालिन् कि भनी आसमा माइली स्वास्नीलाई बोलाए र सँगै जान आग्रह गरे । माइलीले साफ भनिन्, "हेर्नुस्, म पनि सँगै कहाँ जान सक्छु र ! म धेरै गए

Downloaded from http://dhamma.digital/

मसानघाटसम्म तपाईंको पछि लाग्न सक्छु । त्यहाँबाट उता तपाईं आफै लाग्नुहोस् ।"

अब भने त्यो मान्छे निरासै भयो । जिन्दगीभर मायाँ कम गरी हेपिराखेकी जेठीले के मान्लिन् र, तैपनि भनिहेर्नुपऱ्यो भनी बोलाए र करूण स्वरले भने, "जेठी, तिमीलाई मैले मायाँ नगरी बेवास्ता गरें, मलाई माफ गर । तिमी मसँग हिंडछेउ त ?"

जेठीले रमाई रमाई भनिन्, "म आउँछु नि तपाईंको साथमा । किन धन्दा लिनुहुन्छ । जाउँ ।"

यी माथिका सम्बादले के भन्छ हामीलाई ? यो तपाई हाम्रो जीवनकै झलक हो । हामी सबैका चाहे नारीका होस्, वा पुरूषका ४/४ वटी स्वास्नी हुन्छन् । हामी यिनीहरूसितै जीवन गुजारा गरिरहेका हुन्छौं । यी सम्बादका कुराहरू त्यो मान्छेले मात्र सुन्नुपरेको होइन, हामी सबैले जीवनको अन्तिम क्षणमा सुन्नुपर्ने हुन्छ ।

अब यो उपमाको उपमेयमाथि चिन्तन गरौं । यहाँ –

१) मानिस भनेको हामीमध्ये जो कोही पनि हुनसक्छौं ।

२) कान्छी स्वास्नी भनेको हाम्रो आफ्नै शरीर हो । शरीरलाई राम्रा राम्रा लुगाफाटाले बेरेर सुघर सफा बनाइराख्छौं । बढीजसो समय शरीरको सेवामा बिताउँछौं । कति मायाँ गरी पुल्पुल्याएर राख्छौं तर मरणको बेला साथमा आउँदैन, जहाँको तहीं छोडेर जान्छौं ।

३) साहिंली स्वास्नी भनेको धनसम्पत्ति, जग्गाजमिन, घरखेत इत्यादि हुन् । धनसम्पतिलाई पनि कति खटेर जोरजाम गर्छौं तर मरणावस्थामा साथमा आउँदैन । जस्ताकोतस्तै छोडेर जानुपर्छ ।

४) माइली स्वास्नी भनेका हाम्रो परिवारजन, नाता कुटुम्ब साथीसंगीहरू हुन् । तिनीहरू पनि हाम्रो साथमा आउँदैनन् । धेरै परसम्म आए मसानघाटसम्म आउलान् । त्यहाँबाट उता त एक्लै जानुपर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

५) जेठी स्वास्नी भनेको हामीले गरेका पाप र पुण्यका कर्म हुन् । सिर्फ कर्ममात्र हाम्रो साथ जान्छ । हामीले लिएर जाने भनेको पाप र पुण्यका कर्मसंस्कार नै हो ।

यो उपमा उपमेयबाट हामीले लिनुपर्ने शिक्षा भनेको जीवनमा शरीरप्रति, धनप्रति र परिवारजनप्रति आसक्ति जगाउन उचित छैन । साथैमा लैजाने कर्म भएपछि कर्म नै गतिलो बनाउनुपर्छ । यसले मात्र हाम्रो कल्याण साधन सक्छ, अर्को कुनैले पनि सक्दैन ।

✶✶✶

७) एक किशोरीको प्रसंग –

'मरणानुस्मृति भावना' सम्बन्धमा बुद्धकालीन एउटा घटना प्रस्तुत छ ।

एउटा गाउँमा एउटी किशोरी थिइन् । 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 र धर्मोपदेश दिनुभयो । वास्तवमा बुद्धले तिनैलाई लक्षित गरी धर्मोपदेश दिन आउनुभएको थियो ।

ती किशोरीकी बुबा तान बुन्ने काम गर्दथे । तिनले बुबाको काम गर्ने ठाउँमा सामान पुऱ्याउन गइरहेकी थिइन् । एकछिन टक्क अडेर बुद्धको दिइरहनुभएको देशना सुनिरहिन् । देशना सिधिएपछि 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 ।"

Downloaded from http://dhamma.digital/

'घरबाट आएकी, बाबाकहाँ जाने भनेर सीधै नभनी' थाहा छैनु भनी जरकट्टी ढंगले बुद्धसँग प्रस्तुत भइन् भनेर त्यहाँ उपस्थित अबुझ श्रोता ती किशोरीदेखि रूष्ट भए। तर बुद्ध किशोरीको बुद्धिमत्तापूर्ण कुरादेखि अति प्रशन्न हुनुभएको थियो। आफ्नो जवाफको गूढ अर्थ परिषदलाई बताइदिन 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 जाँदैछौ भनी सोध्नुभएको सम्झेर 'थाहा छैन' भनी जवाफ दिएकी हुँ। केही पनि थाहा छैन त भनी सोध्नुहुँदा मर्नुपर्छ भन्नेकुरा सम्झेर 'थाहा छ' भनेकी हुँ। साँच्चै नै थाहा छ त भनी सोध्नुहुँदा कहिले कहाँ र कसरी मरिन्छ थाहा नहुने हुनाले 'थाहा छैनु भनेकी हुँ।'

बुद्धले तिनको धर्मसम्मत उत्तर सुनेर अति प्रशन्न हुनुभई तिनलाई साधुकार दिनुभयो।

किशोरी गएपछि उहाँले श्रोता परिषदलाई तिनले मरण-धर्मलाई राम्ररी बुझेकी रहिछन् तर तिनी अल्पायुकी हुन् र तिनको मरण आजै अहिल्यै हुने योग छ भनी बताउनुभयो।

ती किशोरी तान बुन्ने ठाउँमा पुग्दा तिनकी बुबा सामान कुर्दाकुर्दा थकाइ लागेकोले तानमै टाउको टेकाई निदाइरहेको थियो। किशोरीले "ए, बा, म आइपुगें" भनी कराएर भन्दा बुबाचाहिँ झल्यास्स भए। त्यतिकैमा तान बुन्ने फलामको सुइरोजस्तो सामान उछिट्टिएर ती किशारीको छातीमा धस्यो र तत्कालै किशोरीको प्राण पखेरू उड्यो।

यसबाट हामीले सिक्नुपर्ने कुरा के हो भने मृत्यु अवश्यंभावी छ। मृत्युबाट कसै गरे पनि बच्न सकिंदैन। म पनि एकदिन मर्नुपर्छ भनी भावना गर्दा मृत्यु-भय रहँदैन र चित्तलाई शान्त राखी मृत्युलाई वरण गर्न सकिन्छ। हामीले पनि यस कुरालाई बुझी 'मरणानुस्मृति भावना' गर्नु बेस हुन्छ।

***

Downloaded from http://dhamma.digital/

८) बुद्धकालीन घटना – 'बुद्धं शरणं गच्छामि ।'

एउटा गाउँमा एकजना ब्राम्हण बस्दथ्यो । ऊ गरीब थियो । के गरी जीविका चलाऊँ भन्ने पीरमा थिए । एकदिन ऊ गाउँको अलि पर खोलाको किनारै किनार टहलिरहेको थियो । एकठाउँमा सानो टुका बाँझो जमिन देख्यो । तर त्यो जमिन ससाना काठको टुक्राटाकी, झारपात र गेगरले भरिएको थियो । उसले त्यहीं खेत बनाउने निधो गरे ।

भोलिपल्ट आएर दाउराको लागि हुन्छ भनी उसले ती काठका टुक्राटाकी बटुलेर बोरामा राखेर घर लगे । फेरि भोलिपल्ट आएर झारपात सफा पारे । अर्को दिन गेगरहरू टिपेर खोलामा फाले । फेरि अर्को दिन बढारकुडार गरी जमिनलाई खेतीयोग्य बनायो ।

यसरी काम गर्दैगरेको बेला बुद्ध भिक्षाटनको लागि गइरहनुभएको थियो । बुद्धले उनलाई देखेर एकछिन टक्क रोकेर हेर्नुभयो । केही कालपश्चाद् त्यो ब्राम्हण ठूलो आपद्को सिकार हुने देख्नुभयो । उसलाई शिक्षाको खाँचो भएको पनि देख्नुभयो । 'अहिले नै गएर केही भनूँ भने कुरा सुन्दैन । अलि दिन उसँग बोलेर मितेरी लगाउनुपर्ला' भनी सोच्नुभयो ।

खेत बनाउँदैको समयमा बुद्ध ऊनिर नजिक जानुभयो र "के गर्दैछौ, ब्राम्हण ?" भनेर सोध्नुभयो । "यसो खेत बनाऊँ भनेर, गौत्तम।" भनेर जवाफ दिए । त्यसताका ब्राम्हणहरू 'बुद्ध' भन्दैनथे, भन्न पनि जान्दैनथे । बुद्धले पनि "ठिक छ, ठिक छ, राम्रो हो" भनेर अगाडि बढ्नुभयो । यसरी आज पनि भोलि पनि आएर ब्राम्हणसँग साख्खैको मितजस्तै भएर कुराकानी गर्नुभयो । ब्राम्हण छक्क परी सोच्न थाल्थे, 'यत्रा ठूला मान्छे, सबैले मानेका मान्छे, मजस्तो अदना ब्राम्हणसँग कति मीठो र नरम बोली बोलेर मेरो मन जित्नुभयो, साँच्चै नै बुद्ध त महान हुन् !' भनेर मनमनै बुद्धको प्रशंसा गर्थे र प्रशन्न हुन्थे ।

धान रोपे, केही महिनापछि खेतमा धान लहलह झुल्न थाल्यो । त्यसपछि बुद्ध अलि टाढिन थाल्नुभयो । आक्कल झुक्कल मात्र देखापर्न थाल्नुभयो । पछि त अगाडि पर्नु नै भएन । ब्राम्हण पनि धानको बाला हेर्दै मख्ख परे । खेतको डालीमा बस्दै सोच्न थाले 'यी हेर, धान कति सप्रेका

Downloaded from http://dhamma.digital/

पैसा त निकै कमिने भयो । छोराछोरी जहानलाई लुगा गहना किनिदिनुपर्ला । अलिकति पैसा साहु तिरूँला, अलिकति त साँचेर राख्नुपर्ला । अँ, एक भाग त गौतमलाई पनि छुट्याउनुपर्ला । उनले मलाई कस्तो हितैषी बनी सञ्चो बिसञ्चो सोध्ने, खेतको अवस्था के कस्तो छ बुझ्ने, बेलाबेलामा मेरो ख्याल राखेका छन् । उनलाई त भागमा छुटाउनुहुँदैन बा !' उसमा बुद्धप्रति कृतज्ञताको भाव उर्ल्यो ।

ब्राम्हणले स्वास्नीलाई पनि ल्याएर खेत देखाउँथ्यो र दुवै खुसीले मस्त हुन्थ्यो । एकरात धुमधाम मुस्लेधार पानी पऱ्यो । राती खेतमा गएर हेर्ने कुरा पनि आएन । रातभरि अनिदो भएर रात बितायो । भोलि बिहानै खेत हेर्न पुग्यो । बाढीले खेत त स्वात्तै बगाएर लगेको रहेछ । ब्राम्हण त आत्तिए, छाँगाछुर भीरबाट खंगारिएझैं भयो । ऊ डाँको छोडेर रोयो । छाती पिटिपिटी रोयो । अब उसलाई कसले सम्झाओस् ? बिचरा भुईंमा लडिबुडी गर्न थाल्यो । उसको सपना चकनाचूर भयो । उसको स्वास्नीको हालत पति त्यस्तै थियो ।

यतिकैमा बुद्ध नजिक आउनुभयो । बुद्धलाई देखेपछि ब्राम्हण झन भक्कानो छोडी सहारा दिने आइपुग्यो भन्ने ठानी बुद्धलाई अंकमाल गर्न पुग्यो । "गौतम, म लुटिएँ, धानको बाला झुलेको देखेर म अति प्रशन्न भएथें, तपाईंलाई पनि एकभाग छुट्याउने निधो गरेथें, अब खै धान, कहाँ खोज्न जाने, लौ न गौतम !' भनेर रोइकराइ गर्न थाल्यो ।

बुद्धले अब शिक्षा दिने सुअवसर आएको देख्नुभयो । बुद्धले भन्नुभयो, "हे ब्राम्हण, कामगुणमा डुबे यस्तै दुःख भोग्नुपर्छ । धेरै सपनाको तानाबाना बुन्नुहुँदैन । मेहेनत गर्ने, भए ठिकै छ, नभए पनि रोइकराइ गरेर आउँदैन भनेर मनलाई ढाडस दिनुपर्छ । कामगुणले मानिसलाई कहिले पो सुख दिएको छ र ? भैगो, नरोऊ । चिन्ताले शरीरमात्र सुकाउँछ, सुख चैनबाट टाढा लैजान्छ । चिन्ताले कसलाई कहिले पो सुख दिएको छ र ? चिन्ता लिनुजस्तो कामै नलाग्ने कुरा संसारमा अरू कुनै पनि छैन । शान्त होऊ, आँसु पुछ, मन बलियो पार । बरू यसले तिमीलाई नयाँ ऊर्जा दिन्छ, हिम्मत दिन्छ, जीवनदान दिन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

अर्कै काम खोज र मेहनत गरेर कमाऊ । भो, उठ, नरोऊ, जे हुनु थियो, भइभयो, बितेकोलाई सम्झेर सुर्ता नगर । अगाडिकोलाई हेर र सपार ।"

बुद्धका यी अमृत वाक्यले ब्राम्हणमा प्राण संचार गऱ्यो । ऊ बिस्तारै उठ्यो, लुगाको धुलो हिलो टक्टकायो, आँसु पुछ्यो, बुद्धप्रति कृतज्ञताको आँखाले हेऱ्यो, हात पनि जोड्यो । ब्राम्हण कृतकृत्य भयो । उसले बुद्धका कुरा बुझे । उसले नयाँ जीवन पाएको अनुभूति गऱ्यो । मुसुक्क हाँसेर हात जोडेर झिनो स्वरले भन्यो "बुद्धं शरणं गच्छामि !"

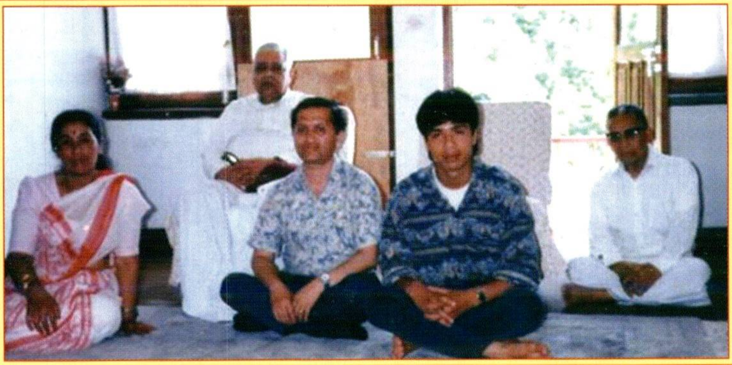
★★★

९) पानीको मूल्य –

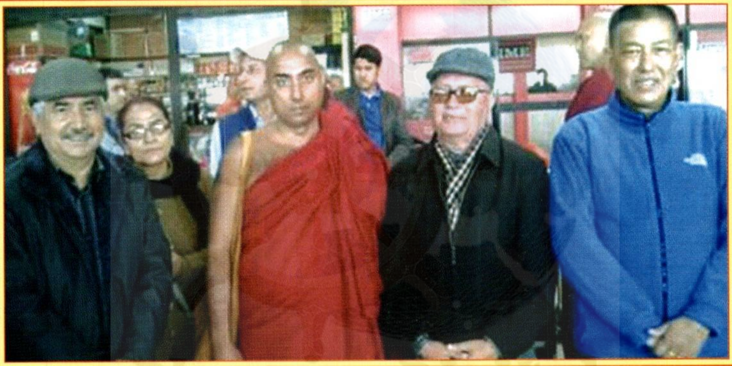
एकपल्ट एकजना आफूलाई भक्तिनी भनाउँदी नारी पुजाको सामग्री लिएर स्वाँस्वाँ र फवाँफवाँ गर्दै स्वयम्भुको उकालोको सिंढी चढ्दैथिई । उकालोमा एक कुनामा एउटा माग्ने थुरथुर काम्दै पानी पानी भनी करूण स्वरले कराइरहेको थियो । उनलाई पानीको जरूरत थियो । ती भक्तिनीले पूजाको थालीमा पानीको भाँडो पनि बोकेकी थिई । तर तिनले त्यस माग्नेलाई देखेको नदेख्यै गरी उसले पानी मागेको शब्दलाई सुनेको नसुन्यै गरी अगाडि बढिन् । पानी त्यस माग्नेलाई चाहिएको थियो, स्वयम्भूदेवलाई होइन । त्यो माग्नेलाई पानी खान नदिएर तिनले धर्म गर्छु भन्दै अधर्म पो गरिन् । साक्षात स्वयम्भूलाई देखेनन् तिनले । अन्धधर्मले तिनलाई अन्धो पारेको थियो । तिनमा मैत्री र करूणाको नितान्त अभाव भएको बुझियो । तिनले त्यो माग्नेलाई पानी खुवाएर माथि स्वयम्भूमा पानी नचढाए पनि स्वयम्भू भगवान तिनीदेखि खुसी नै हुनुहुन्थ्यो र तिनलाई आशिष दिनुहुन्थ्यो र तिनी पुण्यको भागिदार बन्न सक्थिन् । जब पानीलाई प्यासीको प्यास मेटाउन उपयोग हुन्थ्यो, पानीको मूल्य त्यहाँ हुन्थ्यो । यहाँ त पानी र धर्म दुवैको अवमूल्यन मात्र हुनगयो । न त धर्मकै रक्षा भयो, न त प्यासीकै प्यास बुझ्यो न त पुण्य नै कमाइयो । हानी मात्र भयो । धर्म गर्ने र पुण्य कमाउन पनि जान्नुपर्छ मान्छेले ! अन्धश्रद्धाले धर्मको अवमूल्यन गर्छ र पुण्यको भागीदार हुन दिँदैन । धर्म गर्छु भनेर मात्र हुँदैन । यसतिर पनि हामीले सोच्नुपर्दछ । धर्मको मर्म बुझ्नुपर्छ ।

★★★

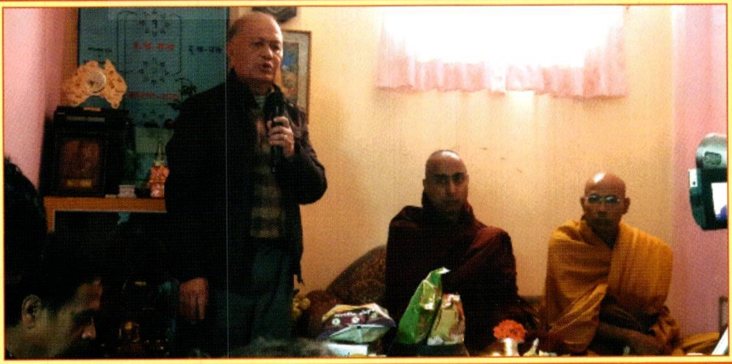
Downloaded from http://dhamma.digital/



श्रद्धेय कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्का तथा
आचार्य यदु कुमार सिद्धिका साथ।



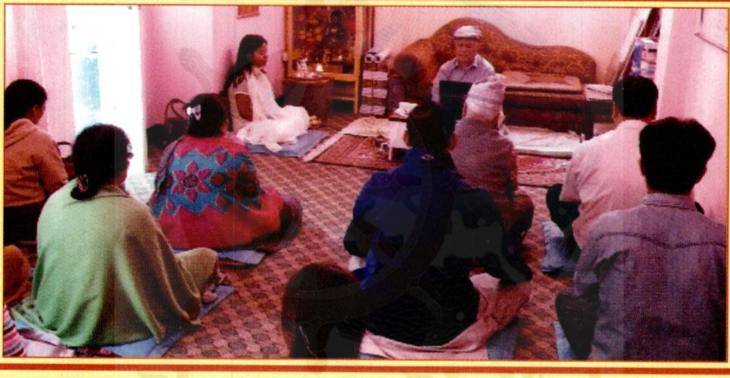
प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूलाइ त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा स्वागत गर्नुहुँदै।



श्रद्धेय प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूलाई भोजन दान दिने क्रममा आफ्नो
केही मन्तब्य राख्दै।

Downloaded from http://dhamma.digital/

धम्मसाकच्छा संघ ह:खामा श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेज्यूका साथ।



बुद्धजयन्तीको सुअवसरमा एक दिवसीय ध्यान शिविर आफ्नै निवासमा गर्दै ।

आफ्नै निवासमा अष्ट्रेलियन नागरिकलाई विपश्यना र बुद्ध धर्म सम्बन्धि चर्चा गर्दै।

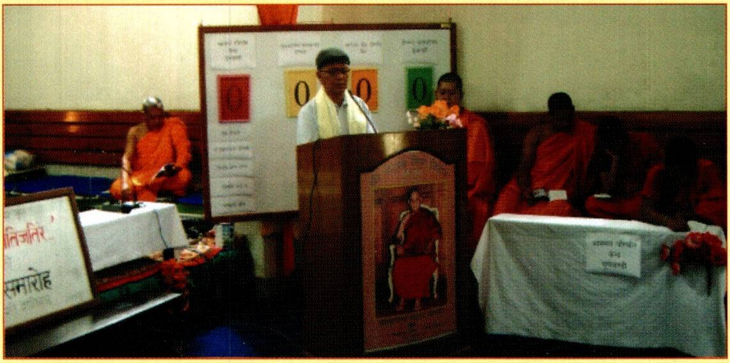
Downloaded from http://dhamma.digital/

आफ्ना पिता तथा छरछिमेकीहरुलाई आनापान ध्यान अभ्यास गराउनु हुँदै ।

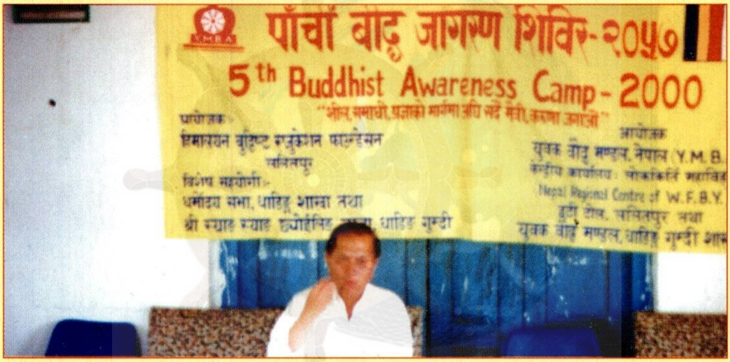
नागबहाल, कुटिबहाल स्थित बुद्धचैत्यमा बुद्धपुजा र परिक्रमा गर्नुहुँदै ।

परोपकार हाइ स्कलद्वारा श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यूलाई अभिनन्दन गर्नुहुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/



शाक्य सिंह विहारमा हाजिर जवाफ कार्यक्रम तथा पुस्तक विमोचन गर्नुहुँदै ।



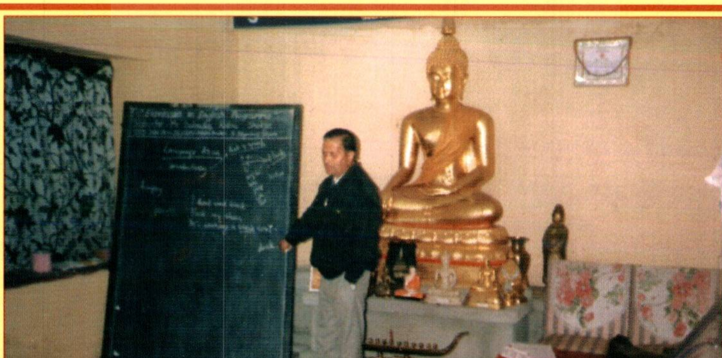
युवक बौद्ध मण्डलद्वारा धाडिङ्गमा आयोजित बौद्ध जागरण शिविरमा बुद्ध शिक्षाबारे चर्चा गर्नुहुँदै ।

ललितपुर नकबहील स्थित लोकाकिर्ती महाविहारमा धर्म चर्चा गर्नुहुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ललितपुर नकबहील स्थित लोकाकिर्ती महाविहारमा प्रवचन गर्नुहुँदै ।

नागार्जुन इन्स्टीच्युटमा बौद्ध प्रवचन गर्नुहुँदै ।



युवक बौद्ध मण्डल, नेपालमा अंग्रेजी भाषाबाट बौद्ध शिक्षा सञ्चालन गर्नुहुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

धाख्वा परिवार समूहलाई बौद्ध धर्म सम्बन्धी कक्षा सञ्चालन गर्नुहुँदै ।

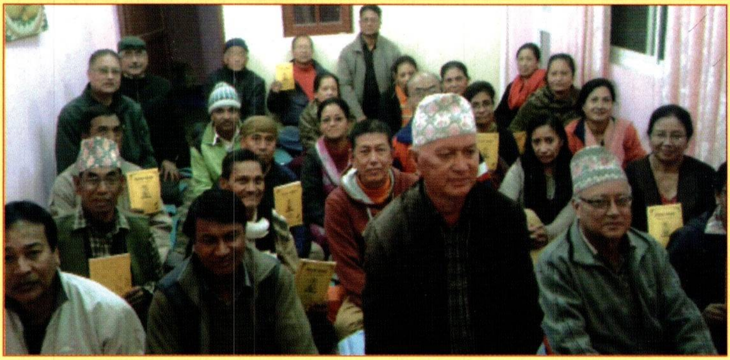
सिद्धिपुर स्थित सिद्धिमंगल विहारमा धम्मसाकच्छा सकाएर
सामुहिक फोटो लिनुहुँदै ।

हिमाली बौद्ध प्रशिषण संस्थामा चतुर आर्य सत्यबारे कक्षा सञ्चालन गर्नुहुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा सञ्चालित 'सोमबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रम'

दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा सञ्चालित 'बुधबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रम'



दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा सञ्चालित 'शुक्रबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रम'

Downloaded from http://dhamma.digital/

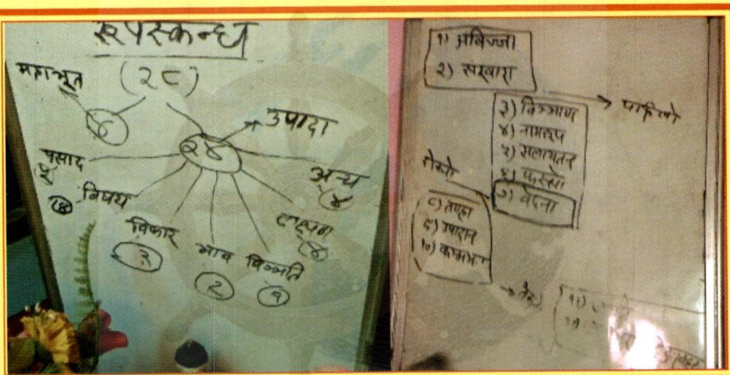
सोमबारीय, बुधबारीय, शुक्रबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरु तथा अन्य कल्याण मित्रहरुलाई बाह्य कार्यक्रम गोदावरी स्थित विहारमा सहभागी गराउनु हुँदै ।

माता पिता थाइलाण्ड भ्रमणमा ।

सोमबारीय, बुधबारीय, शुक्रबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरु तथा अन्य कल्याण मित्रहरुलाई बाह्य कार्यक्रम ललितपुर सुनाकोठी स्थित बौद्धजन विहार मा सहभागी गराउनु हुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूद्वारा अनुवादित 'पट्ठान पालि देशना' पुस्तक विमोचन



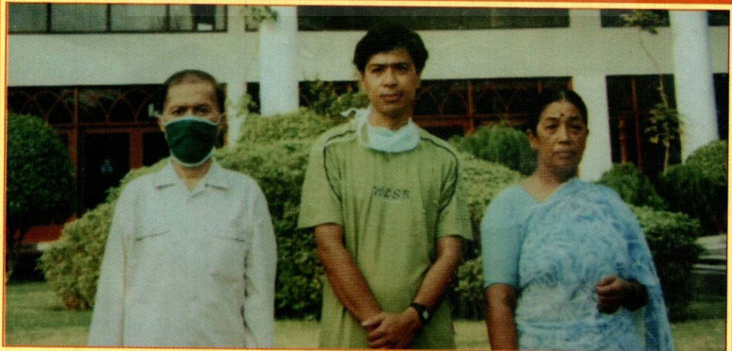
'बुधबारीय तथा शुक्रबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रम' को अन्तिम लेखाइ

सोमबारीय, बुधबारीय, शुक्रबारीय सद्धर्म चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरु तथा अन्य कल्याण मित्रहरुलाई बाह्य कार्यक्रम शंखमुल, हनुमान पार्कमा सहभागी गराउनु हुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

२०७२ सालको महाविनासकारी भुकम्पपिडितका लागि भोजनदान कार्यक्रम

आफ्नै निवासस्थान ललितपुर स्थित नागबहाल, कुटिबहाल सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रद्वारा सानो गाउँमा आयोजित स्वास्थ्य शिविरमा भाग लिनुहुँदै ।

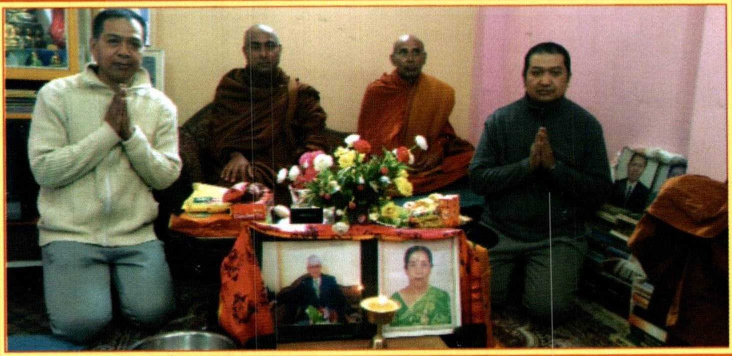


भारत चेनाइ स्थित Madras Medical Mission Hospital मा किडनीको शल्यक्रिया पछि छोरा महेन्द्र रत्न शाक्य तथा पत्नी हेराशोभा शाक्यका साथ ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्य र भन्तेज्यूहरुद्वारा परित्राण पाठ गर्नुहुँदै ।

दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूको ४५औं दिनको पुण्य अवसरमा सोमबारीय, बुधबारीय, शुक्रबारीय र आफन्तहरुलाई भोजनदान गरी अष्ट परिष्कार दान



श्रद्धेय प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूबाट दि. पितालाई मैत्रीकामना तथा परित्राण पाठ गर्नु हुँदै ।

Downloaded from http://dhamma.digital/

ध्यान गुरू शाक्यको स्मृतिमा श्रद्धाञ्जलीसभा

ललितपुर, (नेस)

४० वर्षभन्दा बढी कृतिका लेखक एवं ध्यान गुरू दोलेन्द्ररत्न शाक्यको स्मृतिमा ... आइतवार श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरेका छन्।

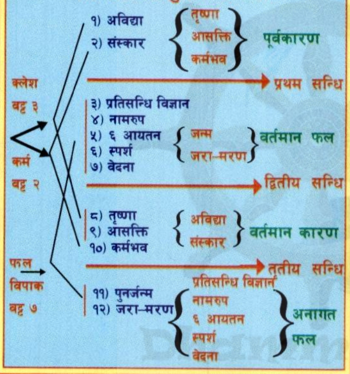
धम्मसाकच्छा संघ

ह:खा टोल, ललितपुर

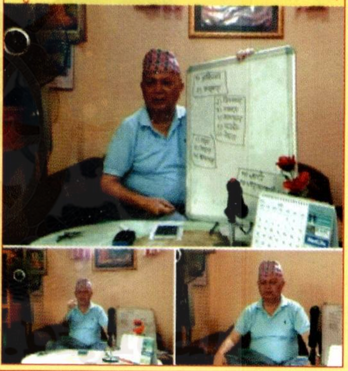
धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस

थुगु धम्मसाकच्छा संघया ग्वसालय् आषाढ पुन्हि (गुरु पुन्ही) खुन्हु 'धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस' हनेगु महत्वबारे संघया धम्मानुसासक श्रद्धेय त्रिपिटक विसारद भन्ते पञ्ञासार पाखे धर्म उपदेश याना बिज्याइगु नापं थुगु संघया कल्याण मित्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यजुया लुमन्ति जुइगु 'गुणानुस्मृति सभा'स सहभागी जुया बिज्यायत/दीत सकलसित दुनुगलं निसें इनाप याना च्वना ।

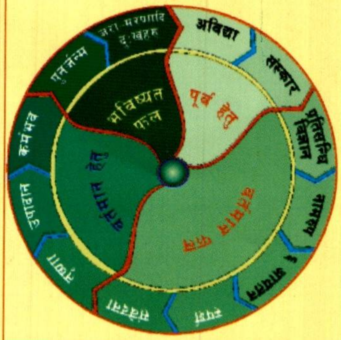
प्रतीत्यसमुत्पाद–धर्म



बुबाका अन्तिम धर्म देसना र अन्तिम लेखाइ

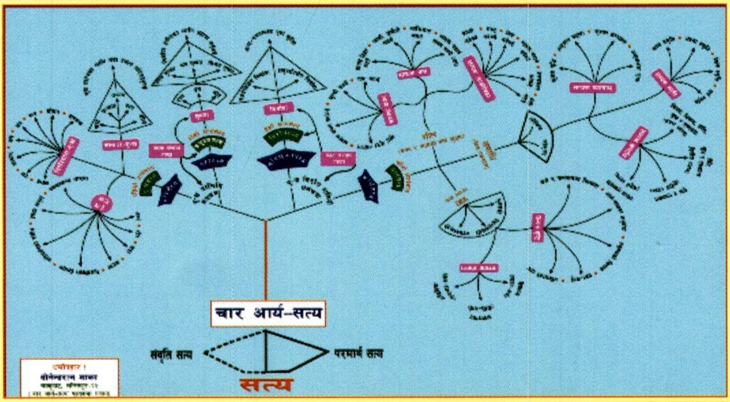


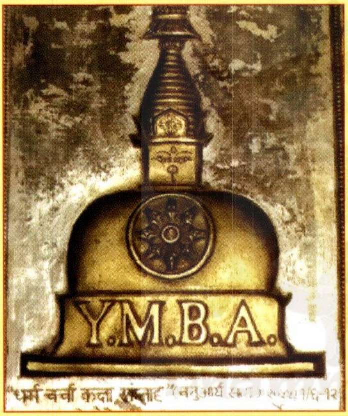
प्रतीत्यसमुत्पाद–धर्म

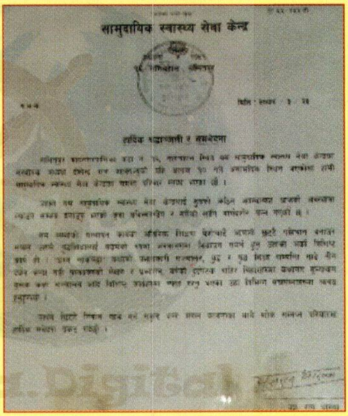


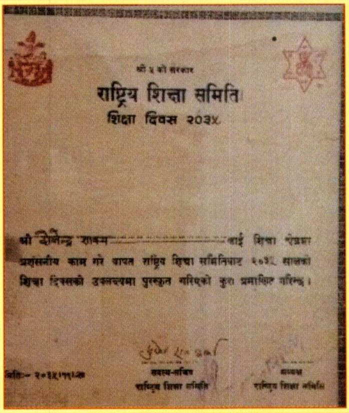
चार आर्य–सत्यलाई सजिलै बुझ्ने उपाय

Downloaded from http://dhamma.digital/






सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र


श्री ५ को सरकार

राष्ट्रिय शिक्षा समिति

शिक्षा दिवस २०३५

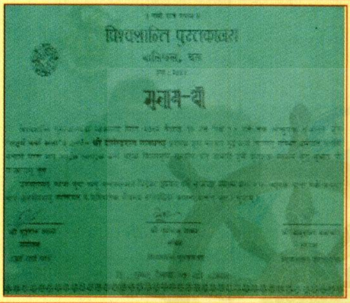
श्री दीनेन्द्र शाक्य ---------------------- लाई शिक्षा क्षेत्रमा प्रशंसनीय काम गरे वापत राष्ट्रिय शिक्षा समितिबाट २०३५ सालको शिक्षा दिवसको उपलक्ष्यमा पुरस्कृत गरिएको कुरा प्रमाणित गरिन्छ।

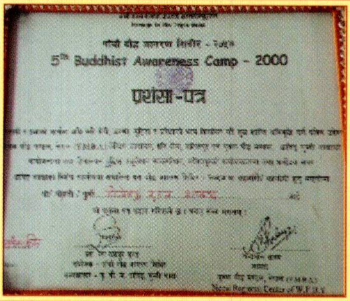
सदस्य-सचिव
राष्ट्रिय शिक्षा समिति

अध्यक्ष
राष्ट्रिय शिक्षा समिति

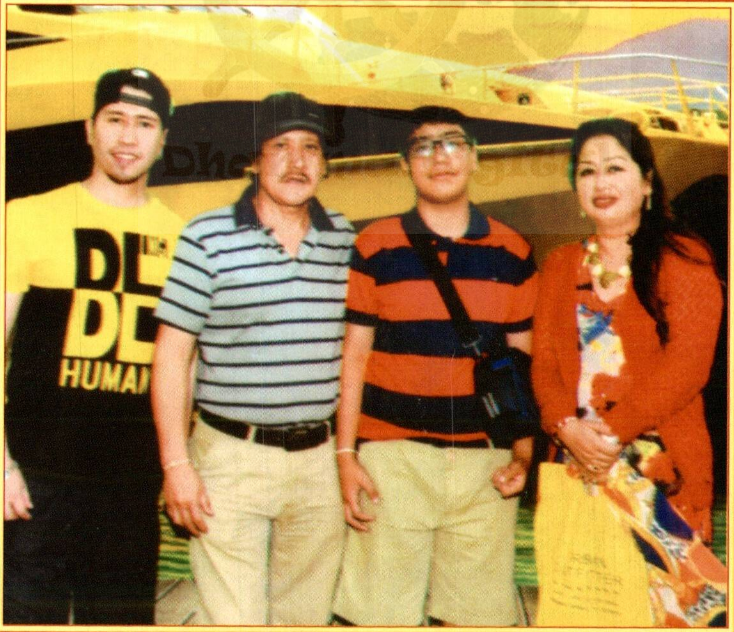
अभिनन्दन-पत्र

Downloaded from http://dhamma.digital/





Downloaded from http://dhamma.digital/



Downloaded from http://dhamma.digital/

दिवंगत पिता दोलेन्द्ररत्न शाक्य तथा माता हीराशोभा शाक्यलाई 'निर्माण–कामना' व्यक्त गर्ने परिवारका सदस्यहरु

महेन्द्र रत्न शाक्य

शर्मिला शाक्य

श्वेता शाक्य

मृगेन रत्न शाक्य

बिरेन्द्र रत्न शाक्य

सोनी शाक्य

सतेन रत्न शाक्य

हिमानी शाक्य

राजीब कुमार शाक्य

संगीता शाक्य

रीतेश कुमार शाक्य

रोहिश कुमार शाक्य

Downloaded from http://dhamma.digital/

दिवंगत माता हीराशोभा शाक्य

Downloaded from http://dhamma.digital/

श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका प्रकाशित पुस्तकहरु

Downloaded from http://dhamma.digital/