

बुद्ध-वचन

“भिक्षुहरू, म दुइ कुरा मात्र सिक्काउँछु—
दुःख र दुःखबाट मुक्ति ।”

[संयुक्त निकाय]



नानीमैयाँ मानन्धर

बुद्ध – वचन

संप्रहकर्ता
महास्थविर ज्ञानातिलोक
Dhamma.Digital

अनुवादिका
नानीमैयाँ मानन्धर
क्षेत्रपाटी

प्रकाशिका
श्रीमती ज्ञानमाया मानन्धर
क्षेत्रपाटी

प्रथमावृत्ति १०००,
बुद्ध सम्बत् २५१६
विक्रम सम्बत् २०२६
नेपाल सम्बत् १०६२

Dhamma.Digital

१०६२

नेपाल प्रेस
काठमाडौं,
नेपाल ।
फोन : ९९०३२

समर्पण

मलाई शिक्षा दिनमा
विशेष रुचि राख्ने
पूजनीय माताको
करकमलमा
सादर
समर्पण ।



भूमिका

बुद्ध-धर्मको सर्वाधिक प्रामाणिक ग्रन्थ सूत्र-पिटक, विनय-पिटक तथा अभिधर्म-पिटकमा भगवान बुद्ध र उहाँको शिष्यहरूको उपदेश संग्रहित छन् । ती सबै परम्परा अनुसार बुद्ध-वचन मानेर आएका छन् । सूत्र-पिटकमा कुराकानीको ढंगबाट दिइएका उपदेशहरू छन्; विनय-पिटकमा भिक्षुहरूको नियम-उपनियम छन् र अभिधर्म-पिटकमा छन्, बुद्ध-दर्शन आफ्नै पारिभाषिक शब्दमा ।

पालि तथा मागधी भाषाका यी ग्रन्थ आफ्नो अर्थ कथा (टीका) सहित लगभग तीन महाभारतको बराबर छन् । बौद्ध अनुश्रुति अनुसार बुद्धको परिनिर्वाण पछिको तीन संगीति (संगायन, भिक्षु-सम्मेलन) हरूमा यस वाङ्मयको संगायन भयो र प्रथम शताब्दीमा राजा वट्ट-गामणीको समयमा सिंहल (लङ्का) मा लेखबद्ध गरियो ।

विद्वानहरूले त्रिपिटकको भाषा र महाराज अशोकको शिलालेख-हरूका भाषा माथि तुलनात्मक विचार गरेका छन् । उनीहरू मध्ये कोही भन्दछ कि अशोकको शिलालेखहरूका मागधीमा प्रथमा विभक्तिमा 'ए' आउँछ र त्रिपिटकको पालिमा प्रायः 'ओ' । फेरि अशोकको शिलालेख-

ख]

हरूमा 'र' को ठाउँमा 'ल' को प्रयोग छ । यसरी शिलालेखहरूमा 'श' को प्रयोग पनि छ जहाँ कि त्रिपिटकको पालिमा केवल 'स' मात्र छ । यी केही कुराहरूलाई लिएर कोही-कोही विद्वानहरू भन्दछन् कि मागधी भाषा अर्कै र पालि अर्कै ।

यसप्रकार उनीहरूको दृष्टिमा त्रिपिटक बुद्ध-वचन हुन् भन्ने कुरामा शंका उत्पन्न भएको देखिन्छ । तर एक दुई अक्षरको प्रयोगको भेद त पालिको सिंहलीमा लैजाँदा सिंहली भाषाको प्रभाव पर्न गएको कारणबाट पनि हुन सक्छ भनी बिचार गरेको खण्डमा र अशोकको पूर्वीय शिलालेखहरूमा कुनै भेद छैन भने उनीहरूले पालिलाई बुद्ध-वचन मान्नुमा उत्तिको आपत्ति देखिन्दैन ।

हाम्रो भन्नु त यति नै छ कि जुन भाषा यस समयमा प्राप्त छन्, ती भाषाहरूमा पालि त्रिपिटकको भाषा भन्दा बढी हामीलाई बुद्धको नजिक लैजाने दोश्रो भाषा छैन । जुन ज्ञान त्रिपिटकमा उपलब्ध छ त्यो ज्ञान भन्दा बढी हामीलाई बुद्ध-ज्ञानको समक्ष लैजाने अरु ज्ञान छैन । जहाँसम्म बुद्धको व्यक्तित्वको सम्बन्ध छ, त्यसको सबभन्दा बढी परिचायक त्रिपिटक नै हुन् ।

प्रश्न गर्न सकिन्छ कि त्रिपिटक त बुद्ध भन्दा पाँच सय (५००) वर्ष पछि लिपिबद्ध भएको थियो । यातेका वर्षको अन्तरमा केही अदल-बदल हुने पूरा सम्भावना छ । हुनसक्छ; तर के त्रिपिटकमा दोश्रो साहित्यको प्रधानता दिन सकिन्छ ? बुद्धका आफ्ना उपदेशहरूका साथ-साथै त्रिपिटकमा कहीं कहीं यस्ता उपदेशहरू पनि दृष्टिगोचर हुन्छन्,

कि जुन मिलाउँदा बुद्धको उपदेशसंग मेल खाँदैनन् । तैपनि हामीले बुद्धको उपदेशहरूको निमित्त त्रिपिटकलाई छोडी अरू कुन साहित्यको शरण लिउँ ?

भाषा र भावको दृष्टिकोणबाट पालि वाङ्मयले हामीलाई बुद्धको नजिक लैजान्छ । जति यसले हामीलाई बुद्धको नजिक लैजान्छ उति नजिक अरू कुनै साहित्य छैन ; र जुन साहित्यले उहाँको नजिक लैजान सक्तैन त्यस साहित्यको गति हुन्छ भन्न सकिन्न ।

पालि-वाङ्मयको त्यस हिस्सा जसलाई हामीले माथि त्रिपिटक वा बुद्ध-वचन भनेका छौं, त्यसको विस्तार यसप्रकार छ—

(अ)—सुत्त-पिटक, निम्नलिखित पाँच निकायमा विभक्त छ—

(१) दीघ निकाय, (२) मज्झिम निकाय, (३) संयुक्त निकाय, (४) अंगुत्तर निकाय र (५) खुद्दक निकाय ।

खुद्दक निकायमा पन्ध्र ग्रन्थ छन्— (क) खुद्दक पाठ, (ख) घम्मपद, (ग) उदान, (घ) इत्ति वुत्तक, (ङ) सूत्त निपात, (च) विमान

१. लङ्का, बर्मा र स्याम (थाइलाण्ड)—यी तीन देशहरूको अक्षरमा त्रिपिटक उपलब्ध छन् । लङ्काको अलावा स्याम र बर्मामा संपूर्ण साहित्य उपलब्ध छन् । बर्माको मण्डले (ठाउँको नाउँ) मा त सारा त्रिपिटक सयौं शिलालेखहरूमा अंकित छन् । रोमन लिपिमा पालि टेक्स्ट सोसाइटीको तरफबाट छापिसकेका छन् । देवनागरी अक्षरमा पनि सबै भाग निस्किसकेका छन् ।

घ]

वत्थु, (छ) पेत वत्थु, (ज) थेरगाथा, (झ) थेरीगाथा, (ञ) जातक, (ट) निद्देस, (ठ) पटिसंभिदामग, (ड) अपदान, (ढ) बुद्धवंस र (ण) चरियापिटक ।

(आ)—विनय-पिटक, निम्नलिखित भागमा विभक्त छ—(१) महावग्ग, (२) चुल्लवग्ग, (३) पाराजिका, (४) पाचित्तिय र (५) परिवार ।

(इ)—अभिधम्म-पिटकमा निम्नलिखित सात ग्रन्थ छन्—(१) धम्मसंझनी, (२) विभङ्ग, (३) धातु कथा, (४) पुग्गलपञ्जत्ति, (५) कथावत्थु, (६) यमक र (७) पट्टान ।

त्रिपिटक अध्ययन गर्दा थाहा पाइन्छ कि अरू धार्मिक ग्रन्थहरू जस्तै बुद्ध-वचनमा पनि कुनै विशिष्ट प्रश्नका उत्तर विद्यमान छन् । तर ठीक त्यसै प्रकार र त्यही प्रश्नका उत्तर होइन, जुन किसिमका प्रश्नका उत्तर अन्य ग्रन्थहरूमा दिने प्रयास गरेका छन् । किनकि कुनै कुनै प्रश्नका विषयमा बुद्ध भन्नुहुन्छ—“भिक्षुहरू, यदि कोही भन्दछ कि म त्यसबेलासम्म भगवान बुद्धको उपदेश अनुसार आचरण गर्दिन जबसम्म भगवानले मलाई यो बताउँदैन कि संसार शाश्वत छ वा अशाश्वत; सान्त छ वा अनन्त; जीव र शरीर त्यही हो वा जीव अर्कै शरीर अर्कै; मृत्यु पछि तथागत रहन्छ वा रहन्दैन—तैपनि भिक्षुहरू, त्यो मानिस मरेर गए पनि तथागतले यी कुराहरू भन्दैन ।”

यी अव्याकृत (नभनिएका) कुराहरूको सम्बन्धमा हामीले ध्यान राख्नु पर्छ कि (१) बुद्धले कुनै कुरालाई अव्याकृत राखेका छन् र

(२) बुद्धले कुनै कुनै कुरालाई मात्र अव्याकृत राखेका छन् । यसकारण एकातिर जुन कुरालाई बुद्धले अव्याकृत राखेका छन्, त्यसबाट (यो देखिन आउँछ कि) बुद्धको सिद्धान्त जान्नको निमित्त उति फमेलान नपरोस्, अर्कोतिर आफूलाई मन लागेका कुराहरू, आफूलाई मन परेका कुनै सिद्धान्त—जस्तै ईश्वर, आत्मा, आदि—लाई अव्याकृतको गन्तिमा राखी अव्याकृतका (अरू) संख्या नबढाओस् ।

संसार कसले बनाए ? कहिले बनाए ? आदि प्रश्नलाई बुद्धले अन्दाज त लगाए, (तर) त्यसको जवाफ दिएन—यो अकारण (पनि) छैन । बुद्धको भनाई थियो—“भिक्षुहरू, जसरी कोही मानिसलाई विषयुक्त वाण लागेछ, (अनि) उसको मित्र, नातादारले उसको वाण निकाल्न बँद्य कहाँ लगिन्छ । तर ऊ भन्दछ—म त्यसवेलासम्म वाण निकाल्न लगाउँदैन जबसम्म मलाई यो कुरो थाहा हुँदैन कि मलाई वाण हानेर ल्याउने मानिस क्षत्री, ब्राह्मण, वैश्य वा शुद्र हो; उसको नाउँ के हो; गोत्र के हो ? अथवा ऊ यसो पनि भन्दछ—म त्यसवेलासम्म यो वाण निकाल्न लगाउँदैन जबसम्म मलाई यो कुरो थाहा हुँदैन कि मलाई वाण हानेर ल्याउने मानिस ठूलो (मोटो) छ वा अग्लो, पुङ्को छ वा ठीकको छ, तैपनि भिक्षुहरू, उसले यो कुरा थाहा पाउन नपाउँदै त्यसै मरेर जान्छ ।”

बुद्धले जुन प्रश्न गरी उत्तर दिन्छ, त्यसको सम्बन्ध मानव मात्रको नभई सारा प्राणीसंग सम्बन्धित हुन जान्छ, सबै देशको मात्र नभई सारा विश्वको नै हुनजान्छ । (अझ) त्यो अतीत, अनागत र

च]

वर्तमानसंग सम्बन्धित हुन्छ । प्रश्न जति सरल छ, त्यो भन्दा बढी व्यापक छ । प्रश्न छ, 'के हामी दुःखी छौं ?' बुद्धको उत्तर छ, 'हो' । 'के हामी दुःखबाट मुक्त हुन सक्छौं ?' बुद्धको जवाफ छ, 'सकिन्छ ।'

प्राचीन र वर्तमान कालमा यस्ता मानिस थिए र छन् जसका सिद्धान्त अनुसार संसारमा जन्म लिए पछि सकेसम्म बढी मोजमजा गर्ने प्रयास गर्नु पर्छ । यस्तो गर्नु एक मात्र बुद्धिमानी हुन आउँछ । यस 'बुद्धिमानी' मा अरू त कुनै दोष छैन—दोष केवल यति नै छ कि बढीसे बढी मोजमजा गरी जीवनलाई परमार्थ बनाउनेलाई आउँछ बढी से बढी दुःख । प्रत्येक मोजमजालाई ऊ दुगुना पार्न खोज्छ कि उसलाई डबल मजा (आनन्द) आओस् । तर हुन्छ के ? (तर त्यसको नतिजा ?) आज एक गिलास (प्याला) रक्सी नपुगे जस्तो लाग्छ, भोलि दुइ गिलास, पर्सि तीन गिलास । यस्तो दिन पनि आउँछ कि ऊ रक्सी नपिड्कन रहनै सक्तैन । यही अवस्था छ—संसारको सबै विषय र भोग्य वस्तुको । थोरै समयमा विषय भोग गर्नुमा केही मजा आउँदैन, नभोगेमा पनि दुःख, महान दुःख ! अनि कस्तो दयनीय अवस्था हुन्छ अन्धा भई विषयवस्तु भोग्नको निमित्त दौड्नेहरूको !

कसैको भनाई छ कि संसार मिथ्या हो, संसार छँदै छैन, डोरी देख्दा सर्प हुन् कि भन्ने भान परे जस्तै हो । यस्तो मिथ्या भानलाई छोडी, जुन वास्तविक अस्तित्व—सच्चिदानन्द स्वरूप ब्रह्म (?) हुन्, त्यस ब्रह्मको साक्षात्कार गर्नु नै एक मात्र परिमार्थ हो । छ इन्द्रियद्वारा जुन संसारको प्रतिक्षण अनुभव भइरहेका छन्, त्यसैलाई मिथ्या भन्छन

भने यो कसरी सम्भव हुन्छ ? फेरि यी मिथ्याको पछि (परदा भित्र बसी) अरू सत्यलाई स्वीकार्छन्, भने कसरी ? कुन आधारमा ? श्रुति प्रतिपादनको अतिरिक्त के (यस्को) अरू कुनै प्रमाण छ ? फेरि श्रुतिको प्रामाणिकतामा नै के प्रमाण छ र ?

सांसारिक विषयवस्तुलाई नै परम परमार्थ मान्नेहरूलाई यदि हामीले जडवादी, भोगवादी भने, सांसारिक वस्तुलाई सर्वथा मिथ्या मान्नेहरूलाई आत्मवादी वा ब्रह्मवादी भन्न सक्तछौं । बुद्धको आफ्नो वाद के हो ?

त्रिपिटकमा संसारको वर्णन दुइ दृष्टिबाट दिइएका छन्— साधारण मानिसको दृष्टि अनुसार र अहंत् वा जीवन-मुक्तको दृष्टि अनुसार पनि, व्यवहारिक दृष्टिकोणबाट र यथार्थ-दृष्टिकोणबाट । साधारण मानिसको दृष्टि अनुसार संसारमा फूल पनि छ, काँडा पनि छ; दुःख पनि छ, सुख पनि छ; तर अहंत्को दृष्टिकोणबाट संसारमा काँडे काँडा छन्, दुःखै दुःख मात्र छन् ।

लुटोले सताइएको रोगीलाई लुटो कन्याउँदा जुन मजा आउँछ, “त्यति मजा उसलाई न लड्छु खाँदा आउँछ, न पेडा खाँदा ।” लुटो कन्याउँदा उसलाई मजा हुन्छ, सुख हुन्छ र नकन्याउँदा वेमजा र दुःख —तैपनि लुटोको रोगी हुनु कष्ट हुन्, दुःख हुन् । केही छिनको निमित्त ऊ यो भूत्दछ कि स्वस्थ मानिसको यस्तो कुनै अवस्था हुन्छ जसमा न लुटो हुन्छ, न बिलाउनु ।

लुटोले विडित मानिसलाई लुटो आउनु अवाञ्छनीय छ, (तर) चिलाउनु वाञ्छनीय । स्वस्थ मानिस दुवैबाट अलग रहन्छ, न उसलाई लुटो मन पर्छ, न चिलाउनु । साधारण मानिसको निमित्त सांसारिक सुख वाञ्छनीय छन्, दुःख अवाञ्छनीय, अर्हत् दुवैलाई समान रूपले हेर्दछ । इन्द्रिय र मनको चञ्चलतालाई हामी मजा लिने भन्दछौं, शान्त-चित्त अर्हत्को निमित्त ती सबै चञ्चलताहरू दुःख हुन् ।

त्रिपिटकमा बुद्धले यो कुरा बारम्बार भनेका छन् — “भिक्षुहरू, दुःख आर्य-सत्य के हो ? जन्मनु, बुढा हुनु, मर्नु, शोक गर्नु, रुनु, विडित हुनु, हैरान हुनु, इच्छा गरेको नपाउनु सबै दुःख हुन्, संक्षेपमा भन्ने हो भने पाँच उपादानस्कन्ध नै दुःख हुन्” — यी अर्हत्को दृष्टिकोणले भनेका हुन् ।

त्यसो भए के बुद्ध-धर्म विल्कुल निराशावाद हो ? होइन । निराशावाद भन्दछ — “दुःख छ तर दुःखबाट मुक्ति छैन”, जहाँ बुद्ध-धर्म एक सुयोग्य चिकित्सकले झैं भन्दछ — “दुःख छ र दुःखबाट मुक्ति पनि छ ।” जुन धर्म कुनै परमात्मामा विश्वास नगरिकन, कुनै परमात्माको अवतार = पुत्र वा दूतमाथि भर नपरिकन, कुनै ‘ईश्वरीय ग्रन्थ’ मात्रमा बाध्य नतुल्याइकन, कुनै पण्डित, पुरोहितको गुलामी नबनिकनै सबै दुःखको अन्त हुने बाटो देखाइएका छन्, यो भन्दा वढी आशावादी धर्म अरु कुन होला ?

अँ, यो दुःख संसारको कारण के हो ? ईश्वर ? बुद्ध-भन्दछ — “त्यो ईश्वर पनि ज्यादै खराब हुनु पर्छ (जसले कसैको विचारानुसार)

यस्तो दुःखमय संसार बनाए ।” [अथवा यदि ईश्वरले नै यस संसार बनाएको भए मानिसले मोक्षको निमित्त प्रयत्न गर्ने सक्तेन । (अंगुत्तर निकाय)]

बुद्धको सिद्धान्तमा (विचारानुसार) दुःखको कारण हामी आफैँ हौं, हाम्रो आफ्नै अविद्या हुन्, हाम्रो आफ्नै तृष्णा हुन् । “भिक्षुहरू, फेरि फेरि जन्मने जुन कारण छन् ती लोभ तथा रागले युक्त छ, यसले जहीं तहीं मजा लिन्छ, यो तृष्णा हो, यो काम-तृष्णा, भव-तृष्णा, विभव-तृष्णा, यी सबै तृष्णा नै दुःख उत्पन्न हुने आर्य-सत्य हुन् ।”

माथि भनिएका बुद्धका जुन विशेष उपदेश छन् ती केवल दुःख र दुःखबाट मुक्त हुने उपदेश हुन् । ‘भिक्षुहरू, म दुइ कुरा मात्र सिकाउँछु —दुःख र दुःखबाट मुक्ति ।’ प्रश्न गर्न सकिन्छ, दुःखी हुने को हो ? दुःखबाट मुक्त हुने को ? आत्मवादी दर्शनानुसार यसरी प्रश्न गर्नु भने यसको सीधा उत्तर हुन्, ‘जीवात्मा’ । तर बुद्धलाई सोधियो कि “तपाईं भन्नु हुन्छ—मानिसले दुःख भोग गर्छ, मानिस दुःखबाट मुक्त हुन्छ भने दुःख भोग गर्ने, दुःखबाट मुक्त हुने को हो ?” बुद्ध भन्दछ - ‘तिमीहरूको यो प्रश्न नै गलति छ (न कल्लोयं पञ्चहो); प्रश्न यस्तो हुनु पर्छ कि के भयो भने दुःख हुन्छ; यसको उत्तर यो हो कि तृष्णा भएकोले दुःख हुन्छ ।’ यदि तपाईं यो पनि जान्न चाहनु हुन्छ कि तृष्णा कसलाई हुन्छ त बुद्धले उही कुरा दोहर्‍याउँछ कि “तिमीहरूको यो प्रश्न गलति छ । प्रश्न यसरी हुनु पर्छ कि के भयो भने तृष्णा हुन्छ ? यसको उत्तर यो हो कि वेदना (=इन्द्रियहरू र विषयका स्पर्शको अनुभूति) भएकोले तृष्णा

अ]

हुन्छ ।” यसप्रकार यी प्रत्ययका उत्पत्तिको नियम (प्रतीत्य-समुत्पाद) सधैं चलिरहन्छ । एक भएपछि दोस्रोको उत्पत्ति हुन्छ, एकको निरोध भएपछि दोस्रोको निरोध ।

त्यसो भए प्रश्न उठ्न सक्छ कि यदि यथार्थमा कोही दुःख भोग्ने नै छैन भने दुःखबाट मुक्त हुन प्रयत्न गर्नु व्यर्थै त ? हो, वास्तवमा यदि हामीलाई यथार्थ दृष्टि उपलब्ध भएको भए ‘जीव-आत्मा’ भन्ने कुनै वस्तु छैन, यो केवल हाम्रो अहंकारको एक सूक्ष्म प्रतिबिम्ब हो, अवशेष हो र यो हाम्रो अहंकारको सर्वथा नाश भए हामीले दुःखबाट मुक्त हुने प्रयत्न गर्नु आवश्यकता छैन ।

के यो दुःख जुन ऐकान्तिक निरोध हुन्, जसलाई निर्वाण भनिन्छ, जोउँदै (त्यही जीवनमा) प्राप्त गर्न सकिन्छ ? जरूर, ‘यही छ फुट शरीरमा’ प्राप्त गर्न सकिन्छ । “भिक्षुहरू, मानिसले यही जीवनमा निर्वाण प्राप्त गर्न सक्छ, जसको समय सीमित छैन, जुन विषयमा भन्न सकिन्छ कि आउ र आफैले हेर, जसले माथि उठाई दिन्छ, जसलाई प्रत्येक बुद्धिमान मानिसले आफैले प्रत्यक्ष देख्न सक्तछ ।”

“भिक्षुको जब शान्त चित्त हुन्छ, जब (बन्धनबाट) बिल्कुल मुक्त हुन्छ, उसको अरू कुनै काम गर्ने बाँकी रहन्दैन । उनी जे काम गर्दछ, त्यसमा उसलाई कुनै प्रकारको पश्चाताप हुँदैन ।”

यस किसिमको अर्हत्व प्राप्त भिक्षुले शरीर छोड्दा (मृत्यु हुँदा) उनको पाँच-स्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) के हुन्छ ? जुन कारणबाट उनको पुनर्जन्म हुन जान्छ त्यसको (तृष्णा-अविद्या)

नाश भएको कारणले उनको पुनर्जन्म हुँदैन । जुन किसिमले विजुलिको स्वीच (Switch) माथि उठायो (Up) गन्यो भने विजुलिको धार (Electric Current) बन्द हुन्छ र बत्ति निभ्छ, ठीक त्यसै किसिमले तृष्णाको धार निरोध भएपछि जन्म-मरण रूपी बलिरहेको बत्ति निभ्दछ । विजुलिको उदाहरणमा हामीले यो सोधेनौं कि विजुलिको प्रकाश के भयो ? किनभने हामीलाई यो थाहा छ कि प्रकाशको उत्पत्तिको कारण त विजुलिको धार हुन्, त्यसैले धारै बन्द भएपछि प्रकाश कसरी उत्पन्न हुन्छ; त्यसै प्रकार जब अविद्या-तृष्णाको धार रोक्दछ त फेरि जन्म-मरणको बत्ति कसरी बल्छ ? उनको निर्वाण अवश्यभावी हुन्छ ।

त्यसो भए बौद्ध पुनर्जन्मलाई मान्दछ ? अवश्य मान्दछ, तर व्यवहारिक दृष्टिकोणले । “भिक्षुहरू, जसरी गाईबाट दूध, दूधबाट दही, दहीबाट नौनी, नौनीबाट ध्यु, बन्दछ । यही किसिमले भिक्षुहरू, जुन बेला मेरो भूतकालको जन्म थियो, त्यसबेला मेरो भूतकालको जन्म नै सत्य थियो, वर्तमान र भविष्यको जन्म असत्य । जब मेरो भविष्यमा जन्म हुनेछ, त्यसबेला मेरो भविष्यकालको जन्म नै सत्य हुनेछ, यो वर्तमान र भूतकालको जन्म असत्य ।”

“भिक्षुहरू, यो लौकिक संज्ञा हुन्, लौकिक निरुक्ति हुन्, लौकिक ब्यवहार हुन्, लौकिक प्रज्ञप्ति हुन्—तथागतले यिनीहरूको व्यवहार गच्छन् तर यसमा फस्दैनन् ।”

आत्मा नै छैन भने पुनर्जन्म कसको हुन्छ ? यो एक प्रश्न प्रायः सबैजसो सोध्दछन् । यसको आंशिक उत्तर माथि दिइसकेको छ ।

अज्ञ स्पष्ट र सरलपूर्वक भन्ने हो भने यसरी भन्न सकिन्छ कि जुन कार्य-
अबोध-दर्शन आत्मासंग लिइन्छ ती सबै कार्य बौद्ध-दर्शनमा मन = चित्त
= विज्ञानलाई नै लिने गर्दछ । आत्मालाई शाश्वत, ध्रुव, अपरिवर्तन
माने पछि त्यसको संस्कार वहन गर्ने संगति ठीक हुन आउँदैन अर्थात्
उसको संस्कार परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरो मिल्दैन; तर मन = चित्त =
विज्ञान त परिवर्तन शील छ; त्यसको असल कर्मको असल र खराब
कर्मको खराब परिणाम निस्कन्छ ।

“मनो पुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पटुट्ठेन भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति चक्कं व वहतो पदं ॥”

जुनसुकै अवस्थामा पनि सबभन्दा पहिले मन नै जान्छ, सबैभन्दा
मनै प्रधान छ, ती सबै मनोमयी छन् । मानिसले जब अशुद्ध मनले
बोल्दछ वा काम गर्दछ भने वयलको पछि पछि गाडाको पाङ्ग्रा गुडे झै
उसलाई टु:खले पछ्याउँछ ।

तर भगवान बुद्धको उपदेशानुसार यसरी क्षण क्षणमा अनुभव
भइरहने दु:खको अन्त कसरी हुन जान्छ ? दु:खको अन्त हुन्छ, विचार-
वान, सदाचारी बनी चित्तको एकाग्रता पूर्वक सम्पादन गर्न सके ।
धम्मपदको गाथा छ :—

“सब्ब पापस्स अकरणं-कुसलस्स उपसम्पदा ।
सच्चित्तपरियोदपनं—एतं बुद्धान‘सासनं ॥”

अशुभ (पाप) कर्महरू नगनुं, शुभ (पुण्य) कर्महरू गनुं र चित्तलाई बशमा राख्नु—यही बुद्ध (हरू) का शिक्षा हुन् ।

भिक्षुले दीक्षा ग्रहण गर्दा आफ्नो आचार्यसंग प्रार्थना गर्छ कि सबै दुःखको अन्त अथवा ऐकान्तिक निरोध हुन्छ, त्यस निर्वाण प्राप्तिको निमित्त यो काषाय वस्त्र दिनु भई मलाई प्रव्रजित गनुं होस् ।

निर्वाण वा मोक्ष मानिसदेखि बाहिरको कुनै यस्तो चीज होइन जुन प्राप्त गर्न यताउति दौडधुप गर्नु पर्छ । मानिस जुन प्रकार स्वयं स्वस्थ हुन्छ, स्वास्थ्यलाई प्राप्त गर्दैन, त्यही किसिमले मानिस मर्दछ, निर्वाणलाई प्राप्त गर्दैन ।

यो निर्वाण भिक्षुले मात्र प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने नियम छैन— जोसुकै स्त्री वा पुरुष, गृहस्थ वा प्रव्रजित, जसको राग द्वेष र मोह शान्त भइसकेका छन्—उसले निर्वाण प्राप्त गर्दछ ।

धर्मोदय विहार }
कालिम्पोङ्ग }
१९५९.११.२४ }

—भदन्त आनन्द कौसल्यायन

प्रस्तावना

बौद्ध-सिद्धान्तको त्रिषयमा नेपाली भाषामा लेखेको पुस्तक अभाव भएकोमा सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरले अनुवाद गर्नु भएको “बुद्ध-वचन” पुस्तकले केही अभावपूर्ति गर्ला भन्ने मलाई लाग्दछ । किनभने सूत्रपिटकको सार संग्रहको रूपमा यो “बुद्ध-वचन” को सम्पादन भएको छ । यसमा बौद्ध सिद्धान्तको मुख्य मुख्य कुरा समावेश भएको देखिन्छ ।

हुनत यस पुस्तकमा रहेका कुराहरू त्रिपिटकबाट उद्धृत गरेतापनि अन्तर्विरोधको कुराहरू नभएका होइनन् । यो अध्ययनको विषय हो । किन त्यस्ता कुराहरू देखापरेको यो विचारणीय छ । जेहोस, बौद्ध-सिद्धान्तको परिचयको लागि प्रस्तुत “बुद्ध-वचन” पुस्तक उपकार सिद्ध हुनेछ ।

बौद्ध-सिद्धान्तको यथार्थ स्वरूप बुझ्नको लागि बुद्धकालीन आचार विचार तथा परम्परातिर ध्यानदिनु पर्छ अनि मात्र बौद्ध-सिद्धान्त के हो भन्ने थाहा हुन्छ ।

जुनबेला सिद्धार्थ गौतमले राजवंभवयुक्त दरबार त्यागेर प्रज्ञया ग्रहण गर्नुभयो तिनताका देशमा ठूलो मानसिक स्थितिमा उथल पुथल

भइरहेको थियो । वेद दर्शनको अतिरिक्त अरू बासट्टी प्रकारका सांस्कृतिक परम्पराहरू थिए । ती परम्पराहरू मध्ये कमसेकम छ वटाका ध्यान दिनु आवश्यक देखिन आउँछ ।

(१) यी छ प्रकारका परम्पराहरूका संस्थापकहरूमा पूर्णकाश्यप मुख्य थियो । उहाँ अक्रियावादी हुनुहुन्थ्यो । उहाँको शिक्षा थियो कुसल अकुशल अर्थात् पाप पुण्य भनेको केही चीज छैन । प्राणीहिसालाई पनि उहाँ पाप मान्दैनथ्यो ।

(२) मक्खलीगोसाल नियतिवादी थियो । उहाँको मत (सिद्धान्त) पूर्व निश्चयवाद थियो । उहाँको मतानुसार कसैले केही गर्न सक्तैन । जुन घटना हुने हो त्यो घटना आफै हुन्छ । दुःखलाई घटी वा बढी गर्न सकिन्न ।

(३) अजितकेसकम्बल उच्छेदवादी थियो । उहाँ सम्पूर्ण नाश-बादमा विश्वास गर्नु हुन्थ्यो । यज्ञ र होम आदि कर्मकाण्ड बेकार छ, स्वर्ग र नरक भन्ने चीज छैन । मृत्यु नै मानिसको मुक्ति हो । मृत्यु पछि फेरि जन्म लिन्दैन ।

(४) पकुधकच्चायन शाश्वतवादी थियो । उहाँ सदाकालीक श्रृष्टिकर्तालाई मान्नु हुन्थ्यो । तर सात तत्वले प्राणीको निर्माण हुन्छ— पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, सुख, दुःख तथा आत्मा । उहाँको शिक्षा थियो, कुनै हालतमा पनि यी तत्वको नाश हुन सक्तैन । संसारमा बस्ने सत्व परम्परा सदाकालीक हुन्छ भन्ने कुरामा उहाँको पूर्ण विश्वास थियो ।

(५) ब्रेलट्टिपुत्र—विक्षेपवादी थियो । उहाँ अन्तिम दर्जाको विक्षेपवादी थियो । उहाँले परलोक छ छैन निश्चय गर्न सक्नु भएन । स्वर्ग र नरकको बारे उहाँले नकारात्मक जवाफ दिनु भयो । किनकि उहाँलाई यस सम्बन्धी निश्चित ज्ञान थिएन ।

(६) निगन्थनाथपुत्र—अहिंसावादी थियो । उहाँलाई महावीर पनि भनिन्छ । उहाँको शिक्षा थियो काय-कर्म मन-कर्म भन्दा शक्तिशाली हुन्छ । भगवान् बुद्धले जस्तो मन-कर्मलाई प्रधानता दिदैनथ्यो । शरीर नाश हुन्छ तर आत्मा नाश हुँदैन भन्ने उहाँको भनाई थियो । घोर तपस्यामा पनि उहाँको प्रबल आस्था थियो । तपस्याद्वारा नै पापको नाश हुन्छ भन्ने उहाँको तर्क थियो ।

भगवान् बुद्धले आफ्नो समकालीन दार्शनिक सिद्धान्त, विचार-धारालाई अस्वीकार गर्नु भएको थियो । उहाँले ती विचारधारालाई मान्यता दिनुभएन । विनाकारण उहाँले यी मतलाई अस्वीकार गर्नु भएको होइन ।

उपर्युक्त छ जना शास्ता बनाउँदा दार्शनिकहरूको प्रकाशित सिद्धान्त बहुजन हिताय बहुजन सुखायको लागि उपयोगी सिद्ध भएन । त्यसैले बुद्धले आफ्नै ढंगको सिद्धान्त प्रचार गर्नु भयो । “राग विराग-त्थोहि भिक्षु मया धम्मोदेसितो” भिक्षुहरू, रागलाई छोड्नु पर्ने धर्म मैले प्रकाशमा ल्याएँ ।

अब यहाँ म बौद्ध सिद्धान्तको बारेमा आफ्नो केही मन्तव्य पोख्न चाहन्छु । बौद्ध-सिद्धान्तको यथोचित परिचय दिनु सजिलो छैन, कान्छै

कठिन काम हो । यसै पुस्तकमा गौतमबुद्धले भन्नु भएको छ—“मलाई थाहा भयो कि यो धर्म गम्भीर छ, अरूलाई (समझाई) बुझाई दिन कठिन छ, बुझ्न गाह्रो छ, सूक्ष्म विचार गर्नलि मात्र मगजमा घुस्न सक्छ, शान्त छ, उत्तम छ. श्रेष्ठ छ, केवल तर्कले मात्र यसलाई प्राप्त गर्न मुश्किल छ र बुद्धिवान पण्डितले मात्र बुझ्न सक्छ । (पेज नं. २);

उपर्युक्त विचार बुद्ध हुनासाथ तथागतले व्यक्त गर्नु भएको थियो । किनभने मानिसहरू पंचकाम भोगमा लिप्त भई मोजमजामा व्यस्त छन् । उनीहरूलाई जति भए पनि पुग्दैन ।

बुद्धको विचार हो — “जुन व्यक्ति यसप्रकारको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार तथा विज्ञानमा आनन्दित हुन्छ त्यसले दुःखमा आनन्द लिएको हुन्छ किनभने ती सब दुःखका कारण हुन् । त्यसैले उसले दुःखबाट छुटकारा पाउन सक्तैन ।” (पेज नं. ११)

यो बुद्धको सिद्धान्त सांसारिक व्यवहारमा बसिरहेका मानिसहरूले बुझ्न कठिन पर्छ । मानिसहरूले जुन चीजलाई आनन्द ठानेका छन्, त्यही चीज तथागतको मतानुसार दुःखको कारण हुन् ।

सम्यक् सम्बुद्धले किन ती कुराहरू दुःखका कारण हुन् भनी भन्नु भएको ? यतातिर एकचोटि विचार गर्नु । कुनै मानिसले आफ्नो आँखाले राम्रो रूप देख्यो साथै त्यसमा आस्वाद लिने विचारले आँखा गान्यो, आनन्द लियो, अनि आँखाको असंयमताले गर्दा लोभ द्वेष आदि अकुशल पापमय विचार शुरु हुनथाल्छ । रूपले गर्दा दुःख वा सुखको वेदना (अनुभव) हुन्छ । वेदनाले गर्दा राम्रो-नराम्रो, मीठो-नमीठो,

मजा-बेमजा, आदि संज्ञा हुन्छ । त्यसले गर्दा संस्कार (बानि) बमी हाल्छ । त्यही संस्कार अनुसार संसारको जीवन-चक्र चलिरहेछ । अनि दुःख हुन्छ ।

विषयको मीठो विष

आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला यी पाँच इन्द्रियको रूप, शब्द, गन्ध, रस स्पर्शद्वारा मानिसलाई जो सुख प्राप्त हुन्छ, त्यसैलाई म (बुद्ध) विषयको विषालु मिठाई भन्दछु ।

एक नौजवान मानिस व्यापार, खेतिपाति या नोकरी गरेर आफ्नो निर्वाह गर्दछ । आफ्नो रोजगार घन्घामा उसले अनेक कष्ट भोग्नु पर्दछ, तर पनि विषय भोगको वस्तु प्राप्तिको लागि ऊ दिनरात प्रयत्न गर्दछ । यति परिश्रम गरेर पनि, यदि उसको मनले चाहेको जस्तो चीज पाएन भने, तब ऊ शोकाकुल भएर विचार गर्न थाल्छ ।

यदि उसलाई आफ्नो उद्योगको फल (यश) र भने जस्तो सबै कुराहरू प्राप्त भयो भने, तब ऊ यही चिन्तामा दिनरात परिरहन्छ कि राजा या चोरले उनको धनमाल लुटेर नलैजाओस्, आगो या बाढीले नष्ट नपारुन्, अनि दुश्मन, बन्धु बान्धवहरूले कतै नोकसान नगरुन् । यी विचारले उसको मन सदैव सशंकित र त्रस्त रहन्छ र यदि उसको आशंका सत्य ठहर्‍यो भनेत त्यसको दुःखको पारै रहँदैन ।

यी विषयहरूको लागि नै एक राजाले अर्को राजासंग, आमा छोरासंग, छोरा आमासंग, बाबु छोरासंग बहिनी भाइसंग, मित्र मित्रसंग सङ्गल्हन् । यी विषयहरूलाई लिएर के के काण्ड हुँदैनन्, आपसमा झगडा हुन्छ, कुटा-कुट हुन्छ, काटा-काट हुन्छ र मानिस मारिन्छ पनि ।

यी विषयहरूलाई प्राप्त गर्नको लागि नै मानिसहरू लडाईं गढ तैयार हुन्छन् र भीषण युद्ध-क्षेत्रमा प्रवेश गर्दछन् । खूब घमासान युद्ध हुन्छ, र रण-क्षेत्रमा कति मानिसहरू अस्त्र, शस्त्रद्वारा मारिन्छन् कति घाइते हुन्छन् । विषयको यो विषालु मिठाईको पछि उतले मरणान्त तक दुःख भोग्नु पर्दछ ।

यी विषाक्त विषय भोगको लागि मानिसहरू मन, वचन र शरीरले यो लोकमा अधोर दुराचार गर्दछन् र मृत्यु पछि दुर्गति प्राप्त गर्नेछन् ।

विषयको आसक्ति छाडिदियो भने मनुष्य विमुक्त हुनजान्छ ।

[मज्झिम निकाय, महादुक्खन्ध सुत्त]

यसै पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार बौद्ध-सिद्धान्त के भने—
“उसको आँखाले कुनै राम्रो रूप देख्दछ तर त्यसमा उसले न आँखा गाड्छ, न आनन्द लिन्छ कारण आँखाको असंयमताले गर्दा लोभ द्वेष आदि अकुशल पापमय विचारले जडा नगाडोस् । त्यस पापमय विचार-लाई टाढा राख्न प्रयत्न गर्दछ, आँखालाई आफ्नो वशमा राख्दछ र आँखालाई संयमित राख्दछ ।”

बुद्धको यो सिद्धान्त धेरैजनाले बुझेनन् । हुन पनि बुद्धको सिद्धान्त जति भए पनि नपुग्ने विलाषितामा पल्केकाहरूलाई होइन, बरु जसलाई आवश्यकता कम हुन्छ, धेरै सम्पत्ति जम्मा गर्दै, शोषणको काम गर्दै—“अप्पिच्छसायं धम्मो नामं धम्मो महिच्छस्स” अर्थात्

अल्पेक्षको लामि यो धर्म हो न कि घेरै आशा गर्ने, जत्ति भए पनि असन्तुष्ट हुनेलाई । “सन्तुष्टस्सायं धम्मो नायं धम्मो असन्तुष्टस्स” अथात् संतोषीलाई नै यो धर्म हो न कि असन्तोषीलाई । “पञ्चवतो अयं धम्मो नायं धम्मो दुप्पञ्जस्स ।” अर्थात् प्रज्ञावान (विवेक बुद्धि भएको) लाई यो धर्म हो न कि मूर्खलाई ।

यसो विचार गर्दा खेरि असन्तोषी र विलाषितामा आसक्त भएकाहरूले बौद्ध-सिद्धान्त बुझ्न सकिदैन ।

बौद्ध-सिद्धान्तमा तृष्णा र निर्वाणको ठूलो महत्त्व छ । यसै पुस्तकमा दुःख निरोध परिच्छेदमा उल्लेख छ कुन विषयमा तृष्णाको नाश हुन्छ भने निरोध वा निर्वाण सुख प्राप्त हुन्छ ? संसारमा जुन प्रिय र राम्रो छ, संसारमा जहाँ मजा छ त्यहाँ तृष्णा नाश हुन्छ भने त्यहीँ निर्वाण छ ।

यसको मतलब यो होइन कि आँखाले रूप हेर्ने हुँदैन । हेर्नु हुन्छ, मीठो खानु हुन्छ तर त्यसमा आसक्त भई त्यसैमा टाँसिरहनु अर्थात् आस्वाद मात्र लिने बानि बसाल्नु हुँदैन ।

जसरी कमलको फूल हिलैबाट उम्रेता पनि हिलोबाट अलगिएर रहन्छ, त्यस्तै हामी पनि समाजमा स्वच्छ र पवित्र हुनु परेको छ । बौद्ध-सिद्धान्त पनि यसैमा निहित छ ।

बुद्धको यस सिद्धान्त देखेर अर्थ नबुझी घेरै जना निराश हुन्छन् । कसैले अपवाद स्वरूप भन्छन्, बुद्धले विकाशको मूल बाटो तृष्णालाई नै नाश गर्ने उपदेश दिनुभयो । यो सिद्धान्त अव्यवहारिक छ । तृष्णा बारे

VIII]

यस्तो व्याख्या गर्नु सर्वथा अनुचित मात्र होइन यो गलत समझदारीको परिचय हुन जान्छ ।

बौद्ध-सिद्धान्त अनुसार भोग विलासमा आस्वाद लिई असन्तोषी हुने संस्कारलाई छोडी वैराग्य हुनु पर्छ । यसको मतलब घर परिवार छोडेर भिक्षु बन्नु पर्छ भनेको होइन । बनाईको तात्पर्य कुनै चीजमा महमा फिगा टाँसे झैं टाँसि रहनु हुँदैन । तृष्णाको वशमा नबस भनेको मात्र हो ।

दुःखको कारण प्रस्तुत पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार काम-तृष्णा, भव-तृष्णा, विभव-तृष्णा हुन् । रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श यी पञ्च काममा टाँसि रहनु काम-तृष्णा हो ।

फेरि फेरि जन्म लिने आशा भव-तृष्णा हो ।

मरिसके पछि असल र खराब काम गरेको केही फल भोग्नु पर्दैन भन्थानी जथाभावि अनैतिक ढंगबाट जीविका चलाउने आशा विभव-तृष्णा हो ।

दुःखको मूल कारण यी तृष्णाहरू हुन् बुझले भन्नुभएको छ—
“भिक्षुहरू, कामना तृष्णाकै हेतुले, तृष्णामा नै आप्लावित भई राजा राजासंग, आमा-बाबु, छोरा-छोरीसंग...झगडा गर्छन्... ।”

बौद्ध-सिद्धान्त अरू धार्मिक सिद्धान्त जस्तो होइन । यसमा ईश्वर, आत्मालाई स्थान छैन । बौद्ध-सिद्धान्त जीवन मार्ग हो । ईश्वर, आत्मा, पुनर्जन्म यी विषय मानिसलाई पागल बनाई दिने विषय हुन् ।

बुद्धको विचार अनुसार यी कुराहरू व्यर्थको सिद्धान्त हुन् । अव्याकताः (अकथनीय) कुरै नगर्नु पर्ने, काम नलाग्ने सिद्धान्त हुन् ।

अप्रकाशनीय, काम नलाग्ने कुराहरू

एक दिनको कुरो हो । अग्नि वत्सगोत्र परिव्राजक भगवान् बुद्ध
कहाँ गएर सोधे :—

- (१) श्रमण गौतम, संसार शाश्वत (नित्य) हो ?
- (२) संसार अनित्य हो ?
- (३) संसारको अन्त छ कि ?
- (४) संसारको अन्त छैन ?
- (५) जीव र शरीर एउटै हो ?
- (६) जीव अर्क शरीर अर्क ?
- (७) मानिस मरेपछि फेरि जन्म लिन्छ ?
- (८) मानिस मृत्युपछि हुँदैन ?
- (९) मानिस मृत्युपछि हुन्छ पनि हुँदैन पनि ?

बुद्धले भन्नुभयो यी कुनै पनि कुरामा म सहमत छैन ।

वत्सले भने— गौतम, मैले सोधेको सबै प्रश्नलाई तपाईंबाट नकारात्मक उत्तर पाएँ । मैले सोधेको सबै मत तपाईं माझ हुन्न भने त्यसको के कारण छ, त्यसमा के दोष छ, किन माझ हुन्न ?

बुद्ध भन्नुहुन्छ— “वत्स, तिमीले सोधेको कुनै पनि दृष्टिमा विश्वास गरेर केही फाइदा छैन । न दुःख अन्त हुन्छ, न निर्वाण प्राप्त गर्न सक्छ । त्यसैले उपर्युक्त कुनै मतलाई म विश्वास गर्दिन र मान्दिन ।”

त्यसो भए भो गीतम, तपाईंको दृष्टि के त ?

“वत्स, मलाई दृष्टि र विश्वास भन्ने शब्द नै मन पर्दैन । म दृष्टिबाट मुक्त भएँ । मैले जानेको कुरो त रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान के हुन् र यिनीहरूको उत्पत्ति र उत्पत्तिको कारण तथा विनाश कसरी हुन्छ भन्ने राम्ररी जाने । त्यसैले सबै तृष्णा, दृष्टि, मानलाई नाश गरी, म र मेरो भन्ने महत्व हटाई सबै क्लेशबाट मुक्त भएँ ।”

भो गीतम, आजको तपाईंको निराशाजनक कुराले तपाईंप्रति जुन श्रद्धा थियो त्यो सबै समाप्त भयो । किनकि मैले सोधेको प्रश्नलाई नकारात्मक उत्तर दिनु भयो । यसको के मतलब हो बुझ्न सकिन ।

वत्स, तपाईंले नबुझेको कारण छ । यो बुद्ध-धर्म गम्भीर छ, अरू धर्ममा आस्था राख्ने, अरू धर्म प्रवर्तकको सत्संगमा लागेको तपाईंलाई यो धर्म बुझ्न सजिलो हुँदैन ।

भनाईको तात्पर्य यही हो कि बुद्ध-धर्म अध्ययन गर्नको निमित्त कुनै पनि दृष्टिमा पर्नु हुँदैन । स्वच्छ दिलले निष्पक्ष भएर अध्ययन गरे मात्र बुद्ध-धर्म बुझ्न सकिन्छ ।

आनन्दकुटी

८ भाद्र २०२९

भिक्षु अश्वघोष

आपनो कुरा

मलाई एक जर्मन विद्वान भिक्षुले संग्रह गर्नु भएको “The Word of Buddha” नामक पुस्तक हेर्ने संयोग प्राप्त भयो । अंग्रेजीमा उत्तिको ज्ञान नभएतापनि बुद्ध-वचनका सार (प्रायः) क्रमबद्ध रूपमा यसमा संग्रह गरिएको जस्ती लाग्यो । भदन्त आनन्द कौसल्यायनले यसै पुस्तकबाट ‘बुद्ध-वचन’ र ‘सन्ध-संग्रहो’ नामक दुइ पुस्तक हिन्दीमा अनुवाद गरिसक्नु भएको रहेछ । यी तीनै पुस्तकलाई तुलनात्मक अध्ययन गरी अन्तमा यसलाई मैले राष्ट्रिय भाषा नेपालीमा अनुवाद गर्ने अठोट गरे । किनकि बौद्ध-धर्म अध्ययनार्थ बौद्ध-सिद्धान्त सम्बन्धी पुस्तक नेपाली भाषामा नगण्य छन् । बौद्ध-धर्म आज विश्व-धर्म भइसकेका छन् । यसका साहित्य, दर्शन, सिद्धान्त विश्वका प्रायः सबै भाषामा रूपान्तर भइसकेका छन् । तर सान्हे खेदकी कुरा छ; हाम्रै देश नेपालमा हाम्रै सुपुत्रले दिएको शोभित सन्देश, उनले आविष्कार गरेको वैज्ञानिक दर्शन र जन्म-मरण रूपी भव-चक्रबाट छुटकारा पाउन सक्ने कार्य कारण सम्बन्धी ‘प्रतीत्य-समुत्पाद’ को सिद्धान्तलाई नेपालीहरूले नजान्नु, नेपालीहरूले नै नभयनाउनु ! काठमाडौं उपत्यकाका र खासगरी पहाडी

र तराई भेगका कतिपय दाजु-भाई, दिदी-बहिनीहरूले 'बुद्ध' को हुन, उनको 'धर्म' के हो, उनको विचार तथा सिद्धान्त के कस्तो छ भन्ने कुरातिर अनभिज्ञ छन् ।

मानिसको विचार एक अर्कासंग परिचित गराउन भाषाको आवश्यकता पर्छ । भाषाको क्षेत्र कुराकानी, प्रवचन र पुस्तकको माध्यमबाट लम्बिदै, फैलिदै जान्छ । यसरी एक व्यक्तिको, एक देशको, एक राष्ट्रको विचार, भावना, साहित्य, दर्शन, सिद्धान्त अर्को व्यक्तिले, अर्को देशले, अर्को राष्ट्रले सिक्दछ, बुझ्दछ, जान्दछ । यसैले भाषाको क्षेत्र विस्तृत हुनुपर्छ, व्यापक हुनुपर्छ, राष्ट्रको सबै भाषालाई समानाधिकार दिइनु पर्दछ ।

हाम्रो नेपालमा बौद्ध-धर्म सम्बन्धी ज्ञान दिने कमजोरी यही भाषामा आएर अडिएको छ । नेपालमा प्रायः सबै जसो बौद्ध-भिक्षु (थेरवादी बौद्ध-धर्म-प्रवर्तक) हरू नेवार नै छन् । उनीहरू मध्ये धेरैजसो काठमाडौं उपत्यका भित्रका छन् र केही संख्यामा बाहिरका पनि नभएका होइनन् । तर पनि उनीहरूले बौद्ध-सिद्धान्तको व्याख्यान गर्दा प्रायः गरी नेपाल भाषा (नेवारी) मा नै गर्ने गरेका छन् । अरु यसको प्रचार र प्रसार अधिकांश रूपमा काठमाडौं उपत्यका भित्र मात्र भइरहेको देखिन्छ । बौद्ध-धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरू पनि धेरैजसो नेपाल भाषामा नै देखिन्छ । यस दृष्टिकोणले हेर्दा नेपालमा बौद्ध-धर्म केवल उपत्यका भित्रका नेवारहरूलाई मात्र हो कि भन्ने भान पर्छ । तर यसो विचार गर्नु भन्दा पहिले यहाँको परिस्थितिलाई पनि एकचोटि आँखा लगाउनै जरुरी लाग्छ ।

यहाँका बहु संख्यक जनता नेवार छन्, बाहुन, क्षत्री र अन्य जाति जो नेपाली भाषा बोल्दछन्, यतातिर ध्यान दिँदैनन् उल्टो नाक चेप्राउँछन्, ओठ लेप्राउँछन् । अनि, जनतालाई हेर्ने कि परिस्थितिलाई अगाल्ने ?

जे होस्, अब, आधुनिक नेपाललाई सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिकको साथ-साथै धार्मिक क्षेत्रलाई पनि विस्तृत र व्यापक तुल्याउनु परेको छ । बौद्ध-सिद्धान्त अनुसार साम्प्रदायिक भावनालाई तिलाञ्जलि दिई समानताको शङ्ख फुक्नु परेको छ । एकताको सूत्रमा बाँध्नु परेको छ । हाम्रा अग्रज महामानव गौतम बुद्धको शान्ति-सन्देश नेपालीको दैलो-दैलोमा भित्र्याउनु परेको छ । उनको सिद्धान्त प्रत्येक नेपालीको मृदुसंग गाँस्नु परेको छ ।

बौद्ध-धर्ममा साम्प्रदायिक भावना देखिन्दैन, जातीय विभेद छैन, रिलिङ्गको भेदभाव राख्दैन, धनी र गरीबको भिन्नता छैन । यसमा राजादेखिन् साधारण व्यक्तिलाई समान हक दिइएको छ; ब्राह्मणदेखि लिएर चण्डालसम्मलाई एउटै पक्तिमा उभ्याइएको छ; घनाढ्य र कङ्गाललाई एउटै ढोकाबाट भित्र्याइएको छ; अफ अहङ्कारी, अभिमानी, विक्षिप्त र अलपत्र परेकालाई समेत उनीहरूको योग्यतानुसार उचित उपदेश दिई शान्ति पथमा अग्रसर गराइएको छ । अतएव: बौद्ध-धर्म मानव-धर्म हो, मानव-कल्याण बौद्ध-सिद्धान्तमा निहित छ भन्नुमा अत्युक्ति ठहर्दैन ।

हुनसक्छ, बुद्धले जुनसुकै उपदेशमा पनि "भिक्षुहरू" भनी सम्बोधन गरेको कारण व्याख्यानकालमा उहाँ जहिले पनि भिक्षु समूहमा

हुनुहुन्थ्यो र जो अगाडि छ त्यसैलाई सम्बोधन गर्नु स्वाभाविक पनि हुन
 आउँछ । तर यसको अर्थ यो होइन कि बुद्धोभाषित सबै भिक्षुहरूकै लागि
 मात्र हुन् । किनभने बुद्धका उपदेश मानव हितका लागि छन्, मानव
 कल्याणका लागि छन्, र दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने पक्षका छन् । आफ्नो
 हित, कल्याण र मुक्ति केवल भिक्षुहरूले मात्र चाहने कुरो होइनन् अपितु
 मानव मात्र यसमा लालायित छन् । अनि बुद्धोपदेश भिक्षुहरूमा मात्र
 कसरी सीमित हुन सक्छ ? यो सम्भव छ कि कुनै कुनै नियम नीति
 भिक्षु वा त्यागिलाई मात्रै बनाइएका हुन्छन् जुन गृहस्थ जीवनमा पालन
 गर्न अमिल्दो र अप्ठेरो पर्न आउँछ; त्यो अर्कै कुरा । हो, कोही मानिस
 वास्तविक शान्ति पाउन चाहँदैनन् भने उक्त उपदेश उनीहरूको लागि
 नहुन सक्तछ । तर संसारमा दुःख चाहने र सुख नचाहने को होला ?
 अतः यो मानव मात्रको निमित्त हो । मानवको हित, कल्याण र चीर
 शान्ति यही बुद्धोपदेशमा निहित छ ।

प्रस्तुत 'बुद्ध-वचन' मा भदन्त आनन्द कौसल्यायनले लेख्नु भएको
 'भूमिका' समेत अनुवाद गरेको छु । यसमा बुद्ध-वचन सबै त्रिपिटकको
 रूपमा संग्रह भएको, बुद्धले नचाहिँदो वाहियात तर्कलाई 'अव्याकृत' को
 संज्ञा दिइएको, भोगविलासको पछि दौडने मानिसलाई कहिल्यै तृप्त नहुने
 सुहाउँदो उदाहरण दिइएको छ । एकातिर सांसारिक भोगलाई नै परम
 परमार्थ मान्नेलाई भोगवादी, जडवादी भनिन्छ भन्ने अर्कोतिर सांसारिक
 सबै वस्तु सर्वथा मिथ्या सम्झ्नेलाई आत्मवादी वा ब्रह्मवादीको नामकरण
 गरिएको छ । तर बुद्ध कुनै वादमा नअल्झिई संसारलाई दुइ दृष्टिबाट
 हेर्ने लगाइएको छ— "साधारण मानिसको दृष्टिले र अर्हत् वा जीवन-

मुक्तको दृष्टिले, व्यवहारिक दृष्टिले र यथार्थ दृष्टिले । साधारण मानिसको दृष्टिले संसारमा फूल पनि छ, काँडा पनि छ; दुःख पनि छ, सुख पनि छ; तर अर्हत्को दृष्टिले संसारमा काँडे काँडा छन्, दुःख दुःख छन् ।”

“.....साधारण मानिसलाई सांसारिक सुख वाञ्छनीय छन्, दुःख अवाञ्छनीय, अर्हत् दुवैलाई एक दृष्टिले हेर्दछ । इन्द्रिय र मनको चञ्चलतालाई हामी आनन्द (मजा) लिने भन्दछौं, भ्रान्त-चित्त अर्हत्को निमित्त ती सबै चञ्चलता दुःख हुन् ।”

उहाँले यस छोटो भूमिकामा पनि भगवान बुद्धको चार आर्य-सत्यलाई प्रतिपादन गरी बौद्ध-सिद्धान्तको मूल लक्ष्य ‘प्रतीत्य-समुदपाद’ लाई समेत समावेश गरी आलोचनात्मक एवम् प्रभावकारी ढङ्गबाट पाठकवर्गलाई बुझाउने चेष्टा गर्नु भएको छ । मलाई लाग्दछ यस भूमिकाले ‘बुद्ध-वचन’ पुस्तक प्रष्टयाई गर्नमा र बौद्ध-सिद्धान्त के हुन् भनी छानविन गर्नमा मद्दत मिल्नेछ ।

त्यस्तै भिक्षु अश्वघोषले ‘प्रस्तावना’ लेखी यस पुस्तकको महत्त्व र्कन वढाइदिनु भएको छ । यसमा बौद्ध-सिद्धान्तको जन्म किन र कसरी भयो भन्ने कुरातिर ध्यान आकर्षित गर्दै बुद्धकालीन परिस्थिति र वेद दर्शनको अतिरिक्त वासुदे (६२) प्रकारका सांस्कृतिक परम्परा तथा विचार प्रवर्तकहरू मध्ये मुख्यतया पूर्णकाश्यप, मत्स्यलीगोसाल, क्षत्रिक-केसकम्बल, पकुधकञ्चायन, खेन्द्रिपुत्र तथा निगन्धनाम्पुत्र जस्ता छ जना संश्रयप्रकृष्टको सिद्धान्त र विचार समावेश गरी, बौद्ध-सिद्धान्तलाई

अधि सार्दै आपनो मन्तव्य पोख्नु भएको छ । आशा छ, यस प्रस्तावना-बाट पनि 'बुद्ध-वचन' पुस्तक अरु गहिरिएर बुझ्न सहायता सिद्ध हुनेछ ।

हुनत मलाई बौद्ध-धर्मको विषयमा राम्रो ज्ञान छैन । नेपाली भाषाको साथै व्याकरण सम्बन्धी ज्ञानको कमिले गर्दा शुद्ध नेपाली र चित्त-बुद्धो खालका भाषानुवाद नहुन गएको हुन सक्छ । प्रस्तुत पुस्तक अनुवाद गर्दा 'The Word of Buddha' र 'सच्च-संगहो' दुबै अगाडि राखी दुवैमा मिल्ने जति हिन्दी नै हेरी र कहीं कहीं हिन्दीमा भएको तर अंग्रेजीमा नभएको, त्यस्तै अंग्रेजीमा भएको तर हिन्दीमा नभएको कुरा सकेसम्म क्रमबद्ध रूपमा कनिक्थिकन नेपाली भाषामा उतार्ने धृष्टता लिएको छु । पाठकवर्गलाई पढ्न सजिलो होस्, भन्ने मनसायले कुनै कुनै क्लिष्ट शब्दको अर्थ संगै कोष्ट भित्र राखी दिएको छु र ती बुद्ध-वचन कहाँ कहाँबाट उद्धृत गरिएको भन्ने संकेत पनि पाराग्राफ (Paragraph) को अन्तिम तिर ठूलो कोष्ट भित्र राखिएको छु । शब्दको अल्पज्ञताले गर्दा कतै कतै हिन्दी प्रभाव पनि पर्न गएको हुन सक्छ । जे होस्, पाठकवर्गले हाँसले दुध-पानी छुट्याए झैं अवश्य बौद्ध-सिद्धान्तको सार जतिलाई ग्रहण गरी असारलाई छोड्नु हुन्छ र मेरो त्रुटिहरूमा क्षमा गर्नुहुन्छ भन्ने अपेक्षा लिएको छु ।

म प्रथमतः 'बुद्ध-वचन' नेपाली भाषामा निस्कन सकेको श्रेय बौद्ध-विद्वान कहलिएका 'The Word of Buddha' का संग्रहकर्ता पूज्य महास्थविर 'जानातिलोक' को आभारी छु । भदन्त आनन्द कौस-क्यायनले यस पुस्तकको हिन्दी अनुवादको साथै 'मूलपालि' समेत उल्लेख

गर्नु भएकाले यसमा संकलित सूत्रहरूको निमित्त 'सूत्र-पिटक' का किताब-
हरू पल्टाउनु पर्ने कमेलाबाट बचाइदिनु भएको छ । यसर्थ म उहाँप्रति
पनि आभारी छु ।

पूज्य अश्वघोष भन्तेले 'बुद्ध-वचन' अनुवाद गर्न प्रोत्साहन मात्र
दिनु भएको होइन, चाहिँदो सहयोगको साथै यस पुस्तकलाई सच्याई
सुहाउँदो प्रस्तावना लेखी दिनुभई अझ प्रेस सम्बन्धी काम र प्रुफ हेर्नमा
पनि पवित्र सहयोग गर्नु भएकोमा म उहाँप्रति विशेष कृतज्ञ छु ।

यस पुस्तक प्रकाशनार्थ अर्थ सहयोग दिनु भएकोमा ज्ञानमाया
मानन्धरलाई हादिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । छिट्टै यो पुस्तक छपाई
दिनु भएकोमा नेपाल प्रेसलाई पनि मेरो धन्यवाद छ ।

१२/५५६ क्षेत्रपाटी

अनुवादिका

२१।५।०२९

पञ्चदान (गुंला)

विषय – सूचि

	पेज
भूमिका	क
प्रस्तावना	I
आपनो कुरा	१
बुद्ध-वचन	१
१— दुःख आर्य-सत्य	४
२— दुःख समुदय आर्य-सत्य	१७
३— दुःख निरोध आर्य-सत्य	२४
४— दुःख निराध गामिनी आर्य-सत्य	२८
सम्यक् दृष्टि	३१
सम्यक्-संकल्प	५०
सम्यक्-वाणी	५२
सम्यक्-कर्मान्त	५५
सम्यक्-आजीविका	५७
सम्यक्-व्यायाम	५६
सम्यक्-स्मृति	६४
सम्यक्-समाधि	८१

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

बुद्ध-वचन

भिक्षुहरू, तथागत अहंत् सम्यक् सम्बुद्धले बनारसको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुत्तर धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभयो । यसभन्दा पहिले यस्तो धर्मचक्र न कुनै श्रमण, ब्राह्मण, देव, मार र ब्रह्माले नै चलाएका थिए । ती धर्मचक्र हुन्—चार आर्य-सत्यको स्थापना गर्नु, प्रकाशमा ल्याउनु, बुझाई दिनु, किटेर देखाउनु, खुलस्त वर्णन गर्नु, व्याख्या गर्नु र विभाजित गर्नु ।

यी चार आर्य-सत्य के के हुन् ?

(१) दुःख आर्य-सत्य,

(२) दुःख समुदय (दुःखको कारण) आर्य-सत्य,

(३) दुःख निरोध (नाश गर्ने) आर्य-सत्य,

(४) र दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा (दुःख अन्तहुने वाटो-
तिर लैजाने) आर्य-सत्य नैचचार आर्य-सत्य हुम् ।

[मज्झिम निकाय, सच्चविभंग सुत्त]

बुद्धले भन्नुभयो—“भिक्षुहरू, जबसम्म मलाई यी चार आर्य-
सत्यको यथार्थत ज्ञान दर्शन भएको थिएन, अनुत्तर बोधिज्ञान माथि
विजयी भएँ भन्ने निश्चित भएन, त्यसबेलासम्म देव, मार, ब्रह्मलोकमा
तथा श्रमण, ब्राह्मण र देव सहित मनुष्यलोकमा मैले यस्तो ढिपी गरिन
कि मैले बुद्धत्व प्राप्त गरेँ । तर जब मलाई यी चार आर्य-सत्यको स्पष्ट
रूपमा यथार्थत ज्ञान दर्शन भयो त्यसबेला मलाई निश्चित भयो कि मैले
(अहिलेसम्म कसैले प्राप्त गर्न नसकेको) अनुत्तर बोधिज्ञान प्राप्त गरेँ ॥

[महावग्ग, धम्मचक्कपवत्तन]

मलाई थाहा भयो कि यो धर्म (सत्य) गम्भिर छ, अरूलाई
बुझाईदिन कठिन छ, सूक्ष्म विचार गर्नाले मात्र मगजमा घुस्न सक्छ;
बुझ्न गाह्रो छ, शान्त छ, प्रणीत छ, केवल तर्कले मात्र यसलाई प्राप्त
गर्न मुस्किल छ र बुद्धिवान (पण्डितजन) ले मात्र बुझ्न सक्छ ।

मानिस आसक्तिमा परिरहेका छन्, यसैमा प्रसन्न छन् र मोहित
छन् । यसरी आसक्तिमा लटपटिएका मानिसलाई ती कार्य-कारण-
सम्बन्धी प्रतीत्य-समुत्पाद (कार्य-कारण) को नियम बुझ्न ज्यादै गाह्रो
पर्छ, उनीहरूको निम्ति सबै संस्कारको अन्त, सबै बित्तमलको त्याग,
तुष्णाको क्षय, किराग-स्वरूप, निरोध-स्वरूप, निर्वाण प्राप्त गर्नु कठिन
छ ।

[३]

तर (संसारमा) यस्ता व्यक्तिहरू पनि छन्, तिनीहरूमा थोरै-
मात्र चित्तमल छन्, तिनीहरूले यस धर्म (सत्य) लाई बुझ्न सक्छन् ।
तर धर्मोपदेश नसुनेको खण्डमा विनाश भएर पनि जानेछन् ।

[महावग्ग, ब्रह्मायाचन कथा]

Dhamma.Digital



१. दुःख-आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, दुःख आर्य-सत्य के हो ? जन्मनु दुःख हो, वृद्ध हुनु दुःख हो, मर्नु दुःख हो, शोक गर्नु, रूनु, पिडित हुनु, चिन्तित हुनु, हैरान हुनु, अप्रिय-संयोग हुनु, प्रिय-वियोग हुनु, इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु दुःख हुन्; संक्षेपमा भन्ने हो भने पाँच उपादान स्कन्ध नै दुःख हुन् ।

जन्मनु केलाई भन्दछ ? जो प्राणी जुनजुन योनिमा जन्म लिइन्छ, जन्मन्छ, स्कन्धको प्रादुर्भाव हुन्छ, आयतन प्राप्त हुन्छ, चेतनाको उत्पत्ति हुन्छ—यसैलाई जन्मनु भनिन्छ ।

वृद्ध हुनु केलाई भन्दछ ? जुन प्राणी जुनजुन योनिमा क्रमशः वृद्ध हुँदै जान्छ, निर्वलियो हुन्छ, कपाल फुल्छ, चाउरिन्छ, शक्ति नाशिदै जान्छ, इन्द्रिय दुर्बल हुन्छ—यसैलाई वृद्ध हुनु भनिन्छ ।

मर्नु केलाई भन्दछ ? प्राणी आफ्नो आफ्नो योनिबाट छोडेर जानु, अल्पनु, नाश हुनु, नदेखिनु, मृत्यु हुनु, जीउने समय खतम हुनु, स्कन्धको विभाजन हुनु, शरीरलाई पयाक्नु यसैलाई मर्नु भनिन्छ ।

शोक केलाई भन्दछ ? केही चीज गुमाउनाले, विपत्ति आइपनले, शोक उत्पन्न हुन्छ, मनमा ढ्यांग्रो ठोक्नु, पिडित हुनु, चिन्ता हुनु, आन्तरिक दर्द (शोक) हुनु—यसैलाई शोक भनिन्छ ।

रुनु केलाई भन्दछ ? कारणवश विपत्तिमा पर्नु, पतीत हुनाले विलाप गर्नु, छाटि पिटिपिटि रुनु क्वां क्वां रुने अवस्थामा पुग्नु— यसैलाई रुनु भनिन्छ ।

पिडित हुनु केलाई भन्दछ ? शारीरिक कष्ट र पीडा, शारीरिक पीडाले गर्दा दुःख, दर्द र बेमजाको भावना पैदा हुनु—यसैलाई पिडित हुनु भनिन्छ ।

दुःखित हुनु केलाई भन्दछ ? मानसिक दुःख र बेमजा, मानसिक अशान्तिले गर्दा दुःख र बेखुशीको भावना पैदा हुनु— यसैलाई दुःखित हुनु भनिन्छ ।

चिन्तित हुनु केलाई भनिन्छ ? विपत्ति आइपनले मानसिक अशान्ति उत्पन्न हुनु, नैराश्यता बढ्नु, मानसिक पीडाले गर्दा चिन्तित हुनु— यसैलाई चिन्तित हुनु भनिन्छ ।

अप्रियसंग संयोग हुँदा कसरी दुःख हुन्छ ? जसलाई मन नपर्ने रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श अथवा मनको विषयमा उसलाई अहित हुने कुरामा मिलेर बस्नुपर्दा जुन दुःख हुन्छ—यसैलाई अप्रियसंग संयोग हुनु दुःख भनिन्छ ।

प्रियसंग बियोग हुँदा कसरी दुःख हुन्छ ? जुन व्यक्तिलाई मन पर्ने रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श अथवा मनको विषयमा उसलाई हित

नरें आमा, बाबु, दाजु-भाइ, दिदी-बहिनी, मित्र (साथी) अमात्य वा
 अरू नातादार (आफन्तहरू) होस्, उनीहरूसित छुट्टिएर बस्नु पर्दा,
 उसलाई जुन दुःख हुन्छ—यसैलाई प्रियसंग वियोग हुनु दुःख भनिन्छ ।

इच्छागरेको प्राप्त नहुँदा कसरी दुःख हुन्छ ? जन्म लिने प्राणीको
 इच्छा हुन्छ कि जन्म नभए हुन्थ्यो, नयाँ जन्म नलिऊँ; बुढोको इच्छा
 हुन्छ, बुढो नभए हुन्थ्यो, बुढो नहोऊँ; रोगिको इच्छा हुन्छ, रोगि नभए
 हुन्थ्यो, रोग नहोस्, मर्नलागेको प्राणीको इच्छा हुन्छ, मृत्यु नभए हुन्थ्यो,
 मर्न नपरोस्; त्यस्तै शोक, रोदन पिडित, दुःखित, चिन्तित, अप्रिय-
 संयोग, प्रिय-वियोग, इच्छित अप्राप्य हुँदा व्यक्तिले इच्छा गर्छ कि यस्तो
 नभए हुन्थ्यो, यसरी आइनपरोस् । तर यसरी इच्छा गर्दैमा पूरा हुने
 होइन । यसप्रकार इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु दुःख हो ।

संक्षिप्तमा कसरी पाँच उपादान स्कन्ध दुःख हुन्छ ? ती रूप-
 सपादान-स्कन्ध, वेदना-उपादान-स्कन्ध, संज्ञा-उपादान-स्कन्ध, संस्कार-
 उपादान-स्कन्ध र विज्ञान-उपादान-स्कन्ध हुन् ।

[दीघ निकाय, महासतिपट्टान सुत्त]

भिक्षुहरू, जति पनि रूप छन्—चाहे त्यो भूतकाल, वर्तमान-
 काल वा भविष्यकालका होस्; चाहे त्यो आफ्नो होस् अथवा बाहिरको,
 स्थूल होस् अथवा सूक्ष्म, खराब होस् वा असल, टाढा होस् वा नजिक
 —ती सबै रूप “रूप-उपादान-स्कन्ध” को अन्तर्गत पर्दछन् । त्यस्तै
 किसिमले जति पनि वेदना छन्; ती सबै वेदना “वेदना-उपादान-स्कन्ध”
 को अन्तर्गत पर्दछन् । जति पनि संज्ञा छन्; ती सबै संज्ञा “संज्ञा-

“उपादान-स्कन्ध” को अन्तर्गत पर्दछन् । जति पनि संस्कार छन्; ती सबै संस्कार “संस्कार-उपादान-स्कन्ध” को अन्तर्गत पर्दछन् र जति पनि विज्ञान छन्; ती सबै विज्ञान “विज्ञान-उपादान-स्कन्ध” को अन्तर्गत पर्दछन् ।

[मज्झिम निकाय, महाहत्थिपदोपम सुत्त]

भिक्षुहरू, रूप-उपादान-स्कन्ध केलाई भन्दछ ? चार महाभूत तथा ती चार महाभूतको कारणबाट जुन रूप उत्पन्न हुन्छ, त्यसैलाई रूप-उपादान-स्कन्ध भन्दछ ।

चार महाभूत के के हुन् ? ती चार महाभूत हुन्—(१) पृथ्वी-धातु, (२) जल-धातु, (३) अग्नि-धातु र (४) वायु-धातु ।

(१) पृथ्वी-धातु, केलाई भन्दछ ? भित्री-पृथ्वी-धातु र बाहिरी-पृथ्वी-धातु गरी दुइ प्रकारका छन् ।

भित्री पृथ्वी-धातु भनेको के हो ? प्रत्येक व्यक्तिमा हुने जुन कडा र ठोस पदार्थ छन् । जस्तै—कपाल, रीं, नङ्ग, दाँत, छाला, मासु, स्नायु, हाड, हाडभिन्नको मासु (सारतश्च), पिसावलाई अलग गर्ने पेट भिन्नको ग्रन्थि विशेष (मृगौला), हृदय, मुटु, शरीरको मध्य (भाग) फियो, फोक्सो, भूडी, ठूलो आन्द्रो, सानु आन्द्रो, मल, आदि व्यक्तिमा हुने जति पनि कडा र ठोस पदार्थ छन्, ती सबैलाई भित्री-पृथ्वी-धातु भनिन्छ । यसरी चाहे त्यो भित्री-पृथ्वी-धातु होस् अथवा बाहिरी पृथ्वी-धातु होस्; ती दुबै पृथ्वी-धातु नै हुन् । यसलाई बुद्धिपूर्वक यथाथत बुझ्नुपर्छ कि—यो मेरो होइन; यो ममा छैन; यो मेरो आत्मा होइम ।

(२) जल-धातु के हुन् ? जल-धातु दुइ प्रकारका छन् — भित्री-जल-धातु र बाहिरी जल-धातु ।

भित्री-जल-धातु के हुन् ? प्रत्येक व्यक्तिमा हुने जलयुक्त अथवा तरल पदार्थ, जस्तै — पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, सेतो रगत (सफा पानी), आँसु रगतको पातलो पार दर्शक अंग, थुक, सिगान, जोर्नीमा हुने तरल पदार्थ, पिसाब, आदि जति पनि तरल वा कोल पदार्थ छन्, ती सबै भित्री-जल-धातु हुन् । यसरी चाहे त्यो भित्री-जल-धातु होस् वा बाहिरी-जल-धातु होस्; ती दुबै जल-धातु नै हुन् । यसलाई बुद्धि पुन्याएर यथार्थत थाहा पाउनु पर्छ कि यो मेरो होइन; यो ममा छैन; यो मेरो आत्मा होइन ।

(३) अग्नि-धातु के हो ? अग्नि-धातु दुइ थरीका छन् — भित्री-अग्नि-धातु र बाहिरी-अग्नि-धातु ।

भित्री-अग्नि-धातु के हुन् ? जोसुकै व्यक्तिमा हुने अग्निमय र तातोपन छ, उसले उसलाई तताई राख्दछ, उसले खाएको, पिएको, चपाएको, स्वाद लिएको (वस्तु) लाई तताई दिन्छ, पकाई दिन्छ, पचाउने गरी दिन्छ; यसलाई भित्री-अग्नि-धातु भनिन्छ । यसरी चाहे त्यो भित्री-अग्नि-धातु होस् वा बाहिरी-अग्नि-धातु — ती दुबै अग्नि-धातु नै हुन् । यसलाई बुद्धिपूर्वक यथार्थत बुझ्नु पर्दछ कि यो मेरो होइन; यो ममा छैन; यो मेरो आत्मा होइन ।

(४) वायु-धातु के हो ? वायु-धातु दुइ प्रकारका छन् — भित्री-वायु-धातु र बाहिर-वायु-धातु ।

भित्री-वायु-घातु के हुन् ? प्रत्येक व्यक्तिमा हुने अस्थिर वायु-रूप, जस्तै—माथितिर जाने वायु, तलतिर जाने वायु, भूडी र आन्द्रामा रहने वायु, अङ्ग-प्रत्यङ्गमा घुम्ने वायु, श्वास-प्रश्वास, आदि जति पनि चञ्चल वायु छन्; त्यसलाई भित्री-वायु-घातु भनिन्छ । यसरी चाहे त्यो भित्री-वायु-घातु होस् वा बाहिरी-वायु-घातु, ती दुवै वायु-घातु नै हुन् । यसलाई बुद्धिपूर्वक यथार्थत बुझ्नु पर्दछ कि यो मेरो होइन; यो ममा छैन; यो मेरो आत्मा होइन ।

[मज्झिम निकाय, महाहत्थिपदोपम सुत्त]

जसरी काठ, स्याउला, नरकट, माटो, आदि मिलाएर खुला ठाउँ (आकाश) लाई घेरेर घर भन्ने नामकरण गरिन्छ, त्यस्तै हाड र स्नायु, मासु र छालाको समूहबाट आकाशलाई घेरिन्छ र त्यसलाई 'रूप' भनिन्छ ।

आँखा ठीक छ, तर त्यसको अगाडि बाहिरी वस्तु छैन भने र संयोग पनि नमिलेको खण्डमा त्यसबाट उत्पन्न हुनसक्ने विज्ञानको प्रादुर्भाव हुँदैन । आँखा ठीक छ, बाहिरी वस्तु पनि अगाडि नै छ, तर संयोग मिलेन भने त्यसबाट उत्पन्न हुनसक्ने विज्ञानको प्रादुर्भाव हुँदैन । आँखा ठीक छ, बाहिरी वस्तु पनि अगाडि नै छ र संयोग पनि मिलेको छ भने त्यसबाट उत्पन्न हुनसक्ने विज्ञानको प्रादुर्भाव हुन्छ ।

त्यसकारण म भन्दछु—विज्ञानको उत्पत्ति हेतु (प्रत्यय) मात्र निभर गर्दछ । यी हेतु बिना विज्ञानको उत्पत्ति हुँदैन ।

जुन जुन हेतुद्वारा विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई त्यही नाउँले पुकारिन्छ । जस्तै—आँखा र रूपबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई चक्षु-विज्ञान भनिन्छ ।

कान र शब्दबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई श्रोत-विज्ञान भनिन्छ ।

नाक र गन्धबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई घ्राण-विज्ञान भनिन्छ ।

जिभ्रो र स्वादबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई जिह्वा-विज्ञान भनिन्छ ।

शरीर र स्पर्शबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई काय-विज्ञान भनिन्छ ।

मन र विचारबाट जुन विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई मनो-विज्ञान भनिन्छ ।

[मज्झिम निकाय, महाहत्थिपदोपम सुत्त]

त्यस विज्ञानमा भएको जुन रूप हो, त्यो रूप-उपादान-स्कन्धको अन्तर्गत पर्दछ । त्यस विज्ञानमा भएको जुन वेदना हो, त्यो वेदना-उपादान-स्कन्धको अन्तर्गत पर्दछ । त्यस विज्ञानमा भएको जुन संज्ञा हो, त्यो संज्ञा-उपादान-स्कन्धको अन्तर्गत पर्दछ । त्यस विज्ञानमा भएको जुन संस्कार हो, त्यो संस्कार-उपादान-स्कन्धको अन्तर्गत पर्दछ । त्यस विज्ञान (चित्त) मा भएको जुन विज्ञान (मात्र) हो, त्यो विज्ञान-उपादान-स्कन्धको अन्तर्गत पर्दछ ।

भिक्षुहरू, विना रूप, विना वेदना, विना संज्ञा, विना संस्कार र विना विज्ञान (चित्त) वा मनको उत्पत्ति, स्थिति, विनाश अथवा उत्पन्न, वृद्धि तथा विकास हुन सक्छ भनी यदि कसैले भन्छन् भने यो असम्भव छ ।

[मज्झिम निकाय, हत्थिपदोपम सुत्त]

भिक्षुहरू, सबै संस्कार अनित्य (अस्थायी) छन्, सबै संस्कार दुःख छन्, सबै धर्म अनात्म (आफ्नो भन्ने नभएको) छन् । (किनभने) रूप अनित्य छ, वेदना अनित्य छ, संज्ञा अनित्य छ, संस्कार अनित्य छ तथा विज्ञान अनित्य छ । जो अनित्य हो—त्यो दुःख हो, जो दुःख हो—त्यो अनात्म हो, जो अनात्म हो—त्यो परिवर्तनशील हो । (त्यसैले) यो भन्न सकिन्न कि यो मेरो हो, यो ममा छ, यो मेरो आत्मा हो ।

[संयुक्त निकाय २१.२]

त्यसकारण भिक्षुहरू, जति पनि रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान छन्—चाहे त्यो भूत, वर्तमान, भविष्यकालका होस्, चाहे आफूमा भएको होस् वा अरुको, चाहे स्थूल होस् वा सूक्ष्म, असल होस् वा खराब, नजिक होस् वा टाढा, यो ज्ञानपूर्वक यथार्थत जान्नुपर्दछ कि न यो मेरो हो; न यो महुँ; न यो मेरो आत्मा हो ।

[मज्झिम निकाय, महाहत्थिपदोपम सुत्त]

जसरी गंगाजीमा अनगिन्ति फोकाहरू (फिँजहरू) उत्पन्न हुँदै विनाश भइरहेको कोही आँखा हुने मानिसले हेर्न सकिन्छ, देख्न सकिन्छ र विचार गर्न सकिन्छ कि ती फोकाहरू रित्तो छन्, असत्य छन्, सार

हीन छन् । त्यही किसिमले भिक्षु (वा त्यागो) ले जति पनि रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान छन्, चाहे ती भूत, वर्तमान, भविष्यकालका होस्, चाहे आफूमा होस् वा अरुमा, चाहे स्थूल होस् वा सूक्ष्म, चाहे असल होस् वा खराब, चाहे नजिक होस् वा टाढा, ती चीजलाई राम्रो हेरेर, विचार गरेर, विश्लेषण गरेको खण्डमा यस्तो देखा पर्छ कि ती रित्तो छन्, तुच्छ छन्, सार हीन छन् ।

[संयुक्त निकाय, २१.१]

जुन व्यक्ति यस प्रकारको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार तथा विज्ञानमा आनन्दित हुन्छ; त्यसले दुःखमा आनन्द लिएको हुन्छ (किनभने ती सब दुःखका कारण हुन्) । त्यसैले उसले दुःखबाट छुटकारा पाउन सक्तैन ।

[संयुक्त निकाय, २१.३]

यसैले म भन्दछु—

“कोनु हासो किमा ‘नन्दो—निच्चं पज्जलिते सति
अन्धकारेण ओनद्धा—पदीपं न गवेस्सथ ॥”

चारैतिर आगो बलि रहेछ,
कसरी आनन्द र हाँसो लिने ?
अन्धकारले छाई सकेर पनि
के आलोकको खोजि नगर्ने ?

“पस्स चित्तं कतं बिम्बं—अरूकायं समुट्ठितं ।
आतुरं बहुसङ्कप्पं—यस्स नत्थि धुवं ठिति ॥”

कलात्मकताले बाहिर सिंगारिएका,
रोग, शोक, लोभ भित्र लादिएका,
छत्र तैपनि यो अस्थिर, अस्थायि,
हेर, यस विचित्र शरीरलाई !

“परिजिण्णमिदं रूपं—रोगनिड्ढं पभङ्गुरं ।
भिज्जति पूति सन्देहो—मरणन्तं हि जीवितं ॥”

जराले जान्छ जीर्ण भएर रूप,
क्षणभङ्गुर र रोगको शिकार हो यो देह,
दुर्गन्धयुक्त यो शरीर टुक्रिएर जान्छ,
जीवनमा अवश्य पनि मृत्यु आइपछे ॥

[धम्मपद १४६—४८]

तिमीले संसारमा कहिल्यै यस्तो स्त्री वा पुरुष देखेनौ, जो असी,
जन्धे वा सय वर्षको बुढो, दुर्बल, कुप्रिएको, लट्टीको भरमा परेको, थरथर
कामेको, दुःखी, जवानी गइसकेको दाँत झरेको, कपाल, फुलेको, टालु
खुइलिएको, चाउरिएको, शरीरमा दाग परेको, यस्तो व्यक्ति देख्दा कै
तिम्रो मनमा यस्तो विचार आउँदैन कि—“म बुढो हुनेछु, मलाई पनि
बुढ्याईले अवश्य लसेट्ने छ, म यसबाट बच्न सक्तिन ।

तिमीले संसारमा कहिल्यै यस्तो स्त्री वा पुरुष देखेनौ, जो बिरामी भएको, दुःखी भएको, रोगले सताइएको, फोहरमा लटपटिएको, अरुले उठाउनु पर्ने, अरुले सताउनु पर्ने, यस्तो व्यक्ति देख्दा के तिम्रो मनमा यस्तो विचार आउँदैन कि—“मलाई रोग लाग्ने छ, मलाई पनि रोगले पछ्याउने छ, म यसबाट बच्न सक्छु ।”

तिमीले संसारमा कहिल्यै यस्तो स्त्री वा पुरुष देखेनौ, जो मरेको एकदिन वा दुइदिन वा तीनदिन भइसकेको, फुलेको, कालो निलो भएको, पिप भरिएको, विकृत अवस्थामा पुगेको, यस प्रकारको वस्तुलाई देख्दा के तिम्रीलाई कहिल्यै त्यस्तो मनमा आउँदैन कि—“भैरो पनि मृत्यु हुनेछ, मलाई मृत्युले समाउने छ, यसबाट म बच्न सक्छु ।”

[अंगुत्तर निकाय]

Dhamma.Digital

भिक्षुहरू, संसार अनादि छ । अबिद्या र तृष्णको स्रोतमा बग्दै यस संसार-चक्रमा घुमिरहेको प्राणीको आरम्भ कहिलेदेखि भयो, यो थाहा पाउन सकिन्न ।

भिक्षुहरू, कुनचाहिलाई बढी सम्झ्नेका छौ—चार महासमुद्रका पानी अथवा यस संसारमा बारम्बार जन्मलिदै अप्रिय-संयोग र प्रिय धियोगको कारणबाट छाटि पिटिपिटि रोई, कराई बगाइएका आँसुको बाढी ?

[संयुक्त निकाय १४.२]

भिक्षुहरू, धेरै समयसम्म तिमीहरूले आमा मरेको दुःख, बाबु मरेको दुःख, छोराहरू मरेको दुःख, छोरीहरू मरेको दुःख, नातादारहरू मरेको दुःख, सम्पत्ति विनाश भएको दुःख, रोगि भएको दुःख सहनुपन्थो । आमा मरेको दुःख, बाबु मरेको दुःख छोराहरू मरेको दुःख, छोरीहरू मरेको दुःख, नातादारहरू मरेको दुःख, सम्पत्ति विनाश भएको दुःख, रोगि भएको दुःख सहनु पर्दा र यस संसारमा बारम्बार जन्म लिएर अप्रिय-संयोग र प्रिय-वियोगको कारणबाट जसले रोई, कराई, आंसु बगाएका छन्, ती नै बढी छन्, यी चार महासमुद्रका पानी होइन ।

[सयुक्त निकाय]

भिक्षुहरू, तिमीहरूले कुनचाहिलाई बढी सम्झेका छौ ?—चार महासमुद्रका पानी अथवा यस संसारमा बारम्बार जन्मलिदै टाउको कटाउँदा बहेको रगत ?

भिक्षुहरू चौरकालसम्म ग्रामघाटक डाकु, व्यभिचारी भनी शीर कटाउँदा जति रगत बग्छ त्यो नै बढी हुन्छ, यी चार महा समुद्रको पानी होइन ।

यो कसरी भएको ?

भिक्षुहरू, संसार अनादि छ । अविद्या र तृष्णाको श्रोतमा बग्दै यस संसार चक्रमा घुमिरहेको प्राणीको आरम्भ कहिलेदेखि भयो, यो ब्याहा पाउन सकिन्न ।

११६]

यसरी, भिक्षुहरू, दीर्घ समयसम्म दुःखको अनुभव गन्थो; पीरको अनुभव गन्थो; ठूल-ठूला हानि सहे; कति मसान भूमि भरे; [तर] अब भिक्षुहरू, सबै संस्कारलाई छोड; बैराग्य होऊ र मुक्ति प्राप्त गर ।

[संयुक्त निकाय १४.२]

Dhamma.Digital



२. दुःख समुदय आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, दुःख समुदय (उत्पन्न हुने) आर्य-सत्य के हो ?

जुन फेरि फेरि जन्मलिनुका कारण हुन्, जुन लोभ तथा राग युक्त छन्, जसले जहि तहि आनन्द लिइन्छ, यो त्यही तृष्णा हो—जस्तो कि काम-तृष्णा, भव-तृष्णा तथा विभव-तृष्णा—यही तृष्णा नै दुःख समुदय (दुःख उत्पन्न हुने) आर्य-सत्य हुन् ।

[मज्झिम निकाय, महाहत्थिपदोपम सुत्त]

तर, भिक्षुहरू, तृष्णा कहाँ उत्पन्न हुन्छ र यसले आफ्नो घर बनाउँछ ? संसारमा जहाँ प्रिय वस्तु छ, जहाँ मजा छ, त्यहि नै तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यसले आफ्नो घर बनाउँछ ।

संसारमा प्रिय वस्तु के हो, संसारमा केमा मजा छ ? संसारमा चक्षु (आँखा) प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । रूप प्रियवस्तु हुन्, रूपमा मजा छ । श्रोत (कान) प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । शब्द प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । घ्राण (नाक) प्रिय हुन्, यसमा मजा छ । गन्ध प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । जिह्वा (जिह्वा) प्रियवस्तु हुन्,

यसमा मजा छ, रस प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । काय (शरीर) प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ । स्पर्श (छुनु) प्रिय छन्, यसमा मजा छ । मन प्रियवस्तु हुन्, यसमा मजा छ, मनको (मानसिक) विषय (—घर्म, स्वभाव) प्रियवस्तु हुन्, मानसिक विषयमा मजा छ । यी वस्तुमा नै यो तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा आफ्नो घर बनाउँछ ।

[दीघ निकाय, (महासंत्तिपट्टान सुत्त)]

संसारमा चक्षु-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ । श्रोत-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ । घ्राण-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ । जिह्वा-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ । काय-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ । मनो-विज्ञान प्रिय छ, यसमा मजा छ—यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

Dhamma.Digital

संसारमा चक्षु-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ । श्रोत-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ । घ्राण-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ । जिह्वा-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ । काय-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ । मन-स्पर्श प्रिय छ, यसमा मजा छ—यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ, यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

संसारमा चक्षु-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना (= अनुभूति, अनुभव) प्रिय छ, यसमा मजा छ । श्रोत-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय छ, यसमा मजा छ । घ्राण-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय छ, यसमा मजा छ । जिह्वा-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय छ, यसमा मजा छ ।

काय-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय छ, यसमा मजा छ । मन-स्पर्शबाट उत्पन्न हुने वेदना प्रिय छ, यसमा मजा छ—यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

रूप-संज्ञा, शब्द-संज्ञा, गन्ध-संज्ञा, रस-संज्ञा, स्पर्श-संज्ञा तथा धर्म (=मनको विषय) संज्ञा—यी सबै प्रिय छन्, यी सबैमा मजा छ; यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

रूप-संचेतना, शब्द-संचेतना, गन्ध-संचेतना, रस-संचेतना, स्पर्श-संचेतना तथा धर्म (मनको विषय) संचेतना—यी सबै प्रिय छन्, यी सबैमा मजा छ; यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

रूप-वितर्क, शब्द-वितर्क, गन्ध-वितर्क, रस-वितर्क, स्पर्श-वितर्क तथा धर्म (मनको विषय) वितर्क यी सबै प्रिय छन्, यी सबैमा मजा छ — यिनीहरूमा नै यस तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

रूप-विचार, शब्द-विचार, गन्ध-विचार, रस-विचार, स्पर्श-विचार तथा धर्म (=मनको विषय) विचार—यी सबै प्रिय छन्, यी सबैमा मजा छ । यिनीहरूमा नै तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र यिनीहरूमा नै तृष्णाले आफ्नो घर बनाउँछ ।

[मज्झिम निकाय, (महातप्पासंखय सुत्त)]

मानिसले आफ्नै आँखाले रूप देख्छ (हिँठ) मन पन्यो भने त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन परेन भने त्यसबाट टाढा रहन्छ । कानले शब्द सुन्छ, मन परे त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन नपरे त्यसबाट टाढा रहन्छ । नाकले गन्ध (वास) सुँच्छ, मन परे त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन नपरे त्यसबाट टाढा रहन्छ । जिब्रोले स्वाद लिन्छ, मन परे त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन नपरे त्यसबाट टाढा रहन्छ । शरीरले स्पर्श (छुने काम) गर्छ, मन परे त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन नपरे त्यसबाट (अलग भइ बस्छ) टाढा रहन्छ । मनले मनको क्लियमा (= धर्म) चिन्तन (विचार) गर्छ, मन परे त्यसमा आशक्त हुन्छ, मन नपरे त्यसबाट टाढा रहन्छ ।

यस प्रकार आशक्त हुने अथवा टाढा रहने, जुन दुःख, सुख वा अदुःख-असुख, जुनसुकै प्रकारको वेदना (अनुभूति) को अनुभव गर्छ, त्यस वेदनामा उसले (मनुष्यले) आनन्द लिन्छ, प्रशंसा गर्छ र त्यसलाई अपनाउँछ । [जसले वेदनालाई आफ्नो बनाउँछ] यसो गर्दा त्यसमा राग उत्पन्न हुन्छ, वेदनामा जुन राग उत्पन्न हुन्छ, त्यही उपादान (लिनु र संग्रह गर्नु) हुन् । जहाँ उपादान हुन्छ, त्यहाँ भव (संसार) हुन्छ । जहाँ संसार छ, वहाँ जन्म लिइन्छ । जन्मे पछि बृद्ध हुनु, मर्नु, शोक गर्नु, रुनु, पिडित हुनु, चिन्तित हुनु, हैरान हुनु—यी सबै दुःख हुन् । यस प्रकार सारा दुःख उत्पत्ति हुन्छ ।

यसैलाई दुःख समुदय (उत्पन्न हुने) आर्य-सत्य भन्दछ ।

[मज्झिम निकाय, (महातण्हा संखय सुत्त)]

भिक्षुहरू, कामना (तृष्णा) कै हेतुले, कामना उत्पन्न हुनाको कारणले, कामनालाई बचाउनको निमित्त, तृष्णामा नै आप्लावित भई राजा राजासंग, क्षत्री क्षत्रीसंग, ब्राह्मण ब्राह्मणसंग, वैश्य वैश्यसंग झगडा गर्छन्; आमा छोरासंग, छोरो आमासंग फगडा गर्छन्; बाबु छोरासंग छोरा बाबुसंग, भाइ भाइसंग, भाइ बहिनीसंग, बहिनी भाइसंग, साथी साथीसंग झगडा गर्छन् । यस प्रकार फगडा गर्दा गर्दै आपसमा मुक्का मुक्की चलाउँछन्, लठ्ठीले पिट्छन्, शस्त्रले प्रहार गर्छन् । यसो गर्दा उनीहरू मर्छन् वा मरणांत दुःख पाउँछन् ।

फेरि भिक्षुहरू, कामना (तृष्णा) कै हेतुले, कामना उत्पन्न हुनाको कारणले कामनालाई बचाउनको निमित्त, कामनामा आप्लावित भई मानिस (चोर) ले घरहरू फोड्छन्, लुट्छन्, सबै घरहरू खालि गरिदिन्छन्, बाटो रोकी दिन्छन्, अर्काको स्वास्नीहरू माथि जबरजस्ति गर्छन् । यस्ता मानिसहरूलाई राजाले समात्न लगाएर अनेक प्रकारका सजाय दिन्छ—कोर्डा, बेत, डण्डीले पिट्छन्, हात काटिदिन्छ, खुट्टा काटिदिन्छ, हात-खुट्टा दुवै काटिदिन्छ, कुक्कुले टोकन लगाउँछ, जीउँदै सूलीमा चढाइदिन्छ तथा तरवारले शिर काटिदिन्छ । [यसो गनलि] तिनीहरू मर्छन् वा मरणांत दुःख पाउँछन् ।

फेरि भिक्षुहरू, कामना (तृष्णा) कै हेतुले, कामना उत्पन्न हुनाको कारणले कामनालाई बचाउनाको निमित्त, कामनामा आप्लावित भई (मानिस) शरीरले दुष्कर्म (खराब काम) गर्छन्, वचनले दुष्कर्म गर्छन्, मनले दुष्कर्म गर्छन् । शरीर, वचन, (वाणी) तथा मनले दुष्कर्म

गरेकोले मृत्यु पछि दुर्गतिमा पतन हुन्छ (नारकीय यातना भोग्नु पर्छ) ।

[मज्झिम निकाय, (महादुक्खखन्ध सुत्त)]

“न अन्तल्लिक्खे न समुद्दमज्जे
न पब्बतानं विवरं पविस्स
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो
यत्थद्वितो मुञ्चेय्य पापकम्मा ॥”

आकाश, समुद्र, पर्वतको गुफामा,
अथवा विश्वको जुनसुकै स्थानमा,
लुकेर बस्दा पनि हुँदैन मुक्त,
आफूले गरेको पापकर्मबाट ।

Dhamma.Digital [धम्मपद ६.१२]

किनकि प्राणी आफ्ना कामका मालिक हुन्, आफ्ना आफ्ना
कामका उत्तराधिकारी हुन्, उनीहरू आफ्ना कर्मानुसार जन्मन्छन्,
त्यसमा लपेटिन्छन्, त्यसैको शरणमा पर्छन् । उनीहरूको काम चाहे
खराब होस् वा असल तैपनि उनीहरू त्यसका उत्तराधिकारी बन्दछन् ।

[संयुक्त निकाय ३५]

प्राणी भएर जन्मेपछि उसले यस जन्ममा वा अर्को जन्ममा
अथवा अरु कुनै जन्ममा उसले गरेको कर्मको फल भोग्नु पर्दछ ।

[अंगुत्तर निकाय III. ३३]

भिक्षुहरू, यस्तो समय आउँछ जब यस महासमुद्र सुकेर जान्छ, अल्पिएर जान्छ, तर अविद्या र तृष्णाबाट संचालित तडपिएर घुमिरहेको प्राणीहरूको दुःखको अन्त हुँदैन ।

भिक्षुहरू, यस्तो समय आउँछ जब यस महा पृथ्वी जलेर जान्छ, विनाश भएर जान्छ, विलिन भएर जान्छ, तर अविद्या र तृष्णाको कारणबाट संचालित तडपिएर घुमिरहेको प्राणीहरूको दुःखको अन्त हुँदैन ।

Dhamma.Digi [संयुक्त निकाय २१.१०]



३. दुःख निरोध आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, दुःख निरोध (नाश गर्ने) आर्य-सत्य के हो ?

तृष्णाबाट विल्कुल विराग हुनु, तृष्णालाई निरोध (नाश) गर्नु, यसलाई त्याग्नु, परित्याग गर्नु, यसबाट मुक्त हुनु, अनासक्त हुनु—यही दुःख निरोध (नाश) गर्ने आर्य-सत्य हुन् ।

तर यस तृष्णा कसरी विनाश भएर जान्छ, निरोध भएर जान्छ ? संसारमा जहाँ प्रियवस्तु छन्, जहाँ मजा छ; [त्यसमा आसक्त नगर्नाले]; नफस्नाले त्यही यो तृष्णा विनाश भएर जान्छ, निरोध भई जान्छ ।

[दीघ निकाय, महासतिपट्टान सुत्त]

भिक्षुहरू, यस संसारमा जुनवस्तु प्रिय लाग्दछ, जसमा मजा लाग्दछ, त्यो चाहे पहिलेको होस् वा अहिलेको होस् वा पछिको होस्, कोही श्रमण-ब्राह्मणले त्यो वस्तु यस संसारमा अस्थायी छन् (अनिच्च), कष्ट दायक (दुःख) छन्, आफ्नो भन्ने नभएको (अनत्ता) छन्, दुःखपूर्ण छन्, रोग युक्त छन् र भयपूर्ण छन् भनी देख्दछ; उसैले तृष्णालाई छोड्न सक्तछ ।

[संयुक्त निकाय १२.७]

भिक्षुहरू, रूपको निरोध हुनु, नाश हुनु, अन्त (अस्त) हुनु नै दुःखको निरोध हुनु हो, रोगको नाश हुनु हो, जरा-मरणको अन्त हुनु हो (त्यस्तै) वेदनाको निरोध हुनु, संज्ञाको निरोध हुनु, संस्कारको निरोध हुनु तथा विज्ञानको निरोध हुनु, उपशमन (नाश) हुनु, अन्त हुनु, यही (नै) दुःख निरोध हुन्, रोगको नाश हुन्, जरा-मरणको अन्त हुन् ।

[संयुक्त निकाय १२.३]

किनकि तृष्णा संपूर्णतः निरोध भयो भने उपादान (संग्रह गर्नु, लिनु) निरोध हुन्छ । उपादानको निरोधबाट भव (संसार) को निरोध हुन्छ । भव निरोध भएपछि जन्मनु, बुढो हुनु, मर्नु, शोक गर्नु, रुनु, कराउनु, पिडित हुनु, चिन्तित हुनु, हैरान हुनु — यी सबैको निरोध हुन्छ । यस प्रकारले (सारा) समस्त दुःख-स्कन्धको निरोध हुन्छ ।

Dhamma.Digital

[इतिवृत्तक ९.६]

यही सच्चा शान्ति हो, यही श्रेष्ठ छ, जसबाट सबै संसारको नाश, सबै चित्तमलको त्याग, तृष्णाको क्षय, विराग-स्वरूप, निरोध-स्वरूप निर्वाण हुन् ।

[अंगुत्तर निकाय ३.३२]

भिक्षुहरू, जसको हृदय रागमा लिप्त छ, द्वेषले दुषित छ, मोहले अन्धा छ, उसले आफू विग्रने र अरुलाई विगाने विचार गर्दछ अथवा दुवैपक्षको नष्ट गर्ने विचार गर्दछ र उसलाई मानसिक दुःख तथा चिन्ता रही रहन्छ ।

तर, जब मानिसको हृदय राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त हुन्छ, त्यसले न आफू विग्रने र अरुलाई बिगानो सोच्छ, न दुबैपक्षलाई हानि पुऱ्याउँछ; (यसोगर्दा) उसलाई मानसिक दुःख तथा चिन्ता हुँदैन । यस किसिमले मानिसले जीवनकालमा नै निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसको समय सीमित छैन अर्थात् समय नबित्दै फल प्राप्त गर्न सकिन्छ, अरुलाई बोलाएर देखाउन सकिन्छ, जसले माथि उठाइ [जसले निर्वाण-तिर लगिदिन्छ] दिन्छ, जसलाई प्रत्येक बुद्धिमानले स्वयं प्रत्यक्ष प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

राग, द्वेष, मोहको नाश नै वास्तवमा निर्वाण भनिन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय III. 53]

जब भिक्षुको चित्त शान्त हुन्छ, सबै बन्धनबाट मुक्त हुन्छ, उसले गर्नु पर्ने काम केही बाँकी रहँदैन, उसले गरेको काममा केही पनि पश्चाताप हुँदैन; जसरी ढुङ्गाको चट्टानलाई हावाले रत्तिभर पनि हल्लाउन सक्तीन त्यसरी नै जति पनि रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श तथा अनुकूल वा प्रतिकूल विषय छन्; त्यसबाट (स्थित प्रज्ञ) स्थिर-चित्त भएको भिक्षुलाई देग पनि चलाउन सक्तीन । ऊ स्थिर हुन्छ, मुक्त हुन्छ, ऊ उसकै वशमा हुन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय ३.५३]

भिक्षुहरू, यस्तो आयतन छ, जहाँ न पृथ्वी छ, न पानी छ, न अग्नि छ, न वायु छ, न आकाश-आयतन छ, न विज्ञान-आयतन छ, न अकिञ्चन-आयतन छ, न नेवसञ्जा नसञ्जा-आयतन छ, न यो संसार

(लोक) छ, न अर्को संसार र परलोक छ, न सूर्य छ, न चन्द्र छ; त्यहाँ न जान सकिन्छ, न आउन सकिन्छ, न रहन सकिन्छ, न मर्न सकिन्छ, न उत्पन्न नै हुन्छ; त्यो आधार-रहित, संसरण-रहित, आलम्बन-रहित छ । यही नै दुःखका अन्त हुन् ।

[Ud. VIII. 1]

भिक्षुहरू, जात (=उत्पन्न, जन्मनु) को अभाव छ, भूत (भएको) को अभाव छ, कृत (गरिएको) को अभाव छ, संस्कृत (संस्कार) को अभाव छ, यदि भिक्षुहरू, जातको अभाव नभएको भए, भूतको अभाव नभएको भए, कृतको अभाव नभएको भए, संस्कृतको अभाव नभएको भए, जात, भूत, कृत, संस्कृतबाट मुक्ति देखाउन सक्तीनथ्यो । तर भिक्षुहरू, जातको अभाव, भूतको अभाव, कृतको अभाव, संस्कृतको अभाव भएकोले नै जात, भूत, कृत, संस्कृतबाट मुक्ति देखाउन सक्थे ।



४. दुःख निरोध गामिनी आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, दुःख निरोधको मार्गतिर लैजाने आर्य-सत्य के हो ?

जुन कामोपभोगको हीन, ग्राम्य, अशिष्ट, अनाय (अपवित्र) अनर्थपूर्ण जीवन छन् र जुन आफ्नो शरीरलाई व्यर्थ क्लेश दिने, दुःखमय, अनाय (अपवित्र), अनर्थकर जीवन छन्; यी दुवै अति (सिमान्त) लाई छोडी तथागतले मध्यम मार्गको ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको थियो जसले आँखा खोली दिन्छ, ज्ञान दिन्छ, जुन शान्तिको निम्ति, अभिज्ञाको निम्ति, बोध हुनुको निम्ति, निर्वाणको निम्ति हुन् ।

दुःख निरोध (नाश गर्ने) बाटोतिर लैजाने यी आर्य (श्रेष्ठ) अष्टांगिक (आठ) मार्ग हुन् :—

भ्रजा	$\left\{ \begin{array}{l} (१) \text{ सम्यक् दृष्टि} \\ (२) \text{ सम्यक् संकल्प} \end{array} \right.$	(ठीकसंग बुझ्नु)
		(ठीक उद्देश्य)
शील	$\left\{ \begin{array}{l} (३) \text{ सम्यक् वाणी} \\ (४) \text{ सम्यक् कर्मान्त} \\ (५) \text{ सम्यक् आजीविका} \end{array} \right.$	(ठीक वचन, [कथन])
		(ठीक काम)
		(ठीक जीवन)

समाधि	{	(६) सम्यक् व्यायाम	(ठीक प्रयत्न)
		(७) सम्यक् स्मृति	(ठीक होस)
		(८) सम्यक् समाधि	(ठीक एकाग्रता)

तथागतले देखाउनु भएको यही 'मध्यम मार्ग' (बीचको बाटो) हो, जसले आँखा खोली दिन्छ, ज्ञान दिन्छ, जुन शान्तिको निम्ति, अभिज्ञाको निम्ति, बोध हुनुको निम्ति, निर्वाणको निम्ति हुन् ।

[संयुक्त निकाय]

यो मार्ग दुःख-दर्दबाट मुक्त छ, शोक-सन्तापबाट अलग छ; यही नै सच्चा मार्ग हो ।

निर्मल ज्ञान प्राप्तिको निम्ति अरू कुनै मार्ग छैन, यही एकमात्र मार्ग हो । यस मार्गको अनुशरण गर्नाले दुःखको अन्त हुन्छ ।

[धम्मपद २०.२]

“अन्तदीपा भवथ भिक्खवे अन्तसरणा अनब्ब सरणा”,

भिक्षुहरू,

आपनो दीप आफै बन;

आफ्नै शरणमा जाऊ;

अरू कसैको शरणमा होइन ।

[दीघ निकाय, महापरिनिर्वाण सुत्त]

“तुम्हेहि किञ्चं आतप्पं
अक्खातारो तथागता ॥”

अर्थात् — काम त आफैले गर्नु पर्छ
तथागत त केवल बाटो देखाउने मात्र हुन् ।

[धम्मपद २०.४]

भिक्षुहरू, ध्यान देऊ, अमृत पाइरहेछ । मैले तिमीहरूलाई
सिकाउँछु । धर्मोपदेश गर्छु । मैले भने जस्तै तिमीहरूले त्यसको अनुकूल
आचरण गरी त्यस लक्ष्य प्राप्तिको निम्ति घरवार छोडी प्रव्रजित भई,
अनुत्तर ब्रह्मचर्यको तुरन्तै, यही जन्ममा अनुभव गरी साक्षात्कार गर र
प्राप्त गरी जीवन व्यतीत गर ।

[मज्झिम निकाय, पासरासि सुत्त]



१. सम्यक् दृष्टि (ठीकसंग बुझनु)

भिक्षुहरू, सम्यक् दृष्टि (ठीकसंग बुझनु) के हो ?

(१) दुःख के हो ? (२) दुःख कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ ? (३) दुःख कसरी निरोध हुन्छ ? र (४) दुःख निरोधको (नाश गर्ने) बाटो के हुन् ? यी चार आर्य-सत्यलाई बुझनु नै 'सम्यक् दृष्टि' (ठीकसंग बुझनु) भनिन्छ ।

[दीघ निकाय]



भिक्षुहरू, जब आर्य-श्रायक (श्रेष्ठ अनुचर) ले दुराचरण (खराब आचरण) लाई चिन्दछ, दुराचरणको मूल कारणलाई चिन्दछ; सदाचरण (असल आचरण) लाई चिन्दछ, सदाचरणको मूल कारणलाई चिन्दछ; त्यसबेला उसलाई 'सम्यक् दृष्टि' (ठीक बुझ्ने) वा सोझो दृष्टि भएको भनिन्छ । त्यसबेला यस धर्ममा उसको अचल श्रद्धा हुन्छ, ऊ यस धर्ममा आइसकेको हुन्छ ।

भिक्षुहरू, दुराचरण (खराब आचरण) के के हुन् ?

शरीरले { (१) जीव-हिंसा गर्नु दुराचरण (खराब आचरण) हुन् ।
गर्ने { (२) चोर्नु दुराचरण (") हुन् ।
काम { (३) कामभोग सम्बन्धी मिथ्याचरण दुराचरण (") हुन् ।

वचनले { (४) झूठो बोल्नु दुराचरण (") हुन् ।
गर्ने { (५) (चुगली) कुरा लाउनु दुराचरण (") हुन् ।
काम { (६) कडा शब्द प्रयोग गर्नु दुराचरण (") हुन् ।
{ (७) नचाहिंदो गफ गर्नु दुराचरण (") हुन् ।

मनले { (८) लोभ गर्नु दुराचरण (") हुन् ।
गर्ने { (९) क्रोध (रीस) गर्नु दुराचरण (") हुन् ।
काम { (१०) मिथ्या-दृष्टि (ठीकसंग नबुझ्नु) दुराचरण (") हुन् ।

भिक्षुहरू, दुराचरण (खराब आचरण) का मूल कारण के हुन् ।

दुराचरणका मूल कारण हुन् — लोभ, द्वेष, मोह ।

[मज्झिम निकाय, सम्मादिट्ठि सुत्त]

भिक्षुहरू, त्यसैले म भन्दछु — यी दुराचरणहरू तीन कारणबाट हुन्छन् — लोभको कारणबाट वा द्वेषको कारणबाट वा मोहको कारणबाट ।

[A. X. 174]

भिक्षुहरू, सदाचरण (असल आचरण, कुशल) के के हुन् ।

शरीरले	{	(१) जीव-हिंसा नगर्नु सदाचरण (असल आचरण) हुन् ।
गर्ने		(२) नचोर्नु सदाचरण (") हुन् ।
काम		(३) कामभोग सम्बन्धी मिथ्याचरण नगर्नु सदाचरण (") हुन् ।
वचनले	{	(४) फूठो नबोल्नु सदाचरण (") हुन् ।
गर्ने		(५) छुल्याउने काम नगर्नु सदाचरण (") हुन् ।
काम		(६) कठोर शब्द नबोल्नु सदाचरण (") हुन् ।
		(७) नचाहिंदो गफ नगर्नु सदाचरण (") हुन् ।
मनले	{	(८) लोभ नगर्नु सदाचरण (") हुन् ।
गर्ने		(९) रीस नगर्नु सदाचरण (") हुन् ।
काम		(१०) ठीकसंग बुझ्नु सदाचरण (") हुन् ।

भिक्षुहरू, सदाचरण (असल आचरण, कुशल) को मूल कारण के हुन् ?

सदाचरणका मूल कारण हुन्, लोभ नहुनु, द्वेष नहुनु, मोह नहुनु ।

भिक्षुहरू, जो आर्य-श्रावक (श्रेष्ठ अनुचरण) ले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान अनित्य छ, दुःखदायी छ, अनात्म (आफूले भने जस्तो नहुने) छ, भनी थाहा पाउँछ, उसमा सम्यक् दृष्टि (ठीकसंग बुझ्न सक्ने क्षमता) छ भन्न सकिन्छ ।

[संयुक्त निकाय २१.५]

(अथवा) भिक्षुहरू, जो आर्य-श्रावक दुःखलाई बुझ्दछ, दुःख उत्पत्तिको कारण बुझ्दछ, दुःख नाश हुने बुझ्दछ, दुःख नाश हुने बाटो (मार्ग) बुझ्दछ, ऊ यस समझदारीको कारणले सम्यक्-दृष्टि भएको हुन्छ ।

[मज्झिम निकाय, सम्मादिट्ठि सुत्त]

भिक्षुहरू, कोही यसरी भन्दछ कि मैले त्यस बेलासम्म भगवान् बुद्धको उपदेशानुसार आचरण गर्दिन, जबसम्म बुद्धले यो बताउँदैन कि— संसार शाश्वत (नित्य) वा अशाश्वत (अनित्य), सान्त (सीमित) अनन्त (असीमित), जीव र शरीर एउटै हो वा जीव अर्क, शरीर अर्क; मृत्युपछि तथागत रहन्छ वा मृत्युपछि तथागत रहन्दैन । तैपनि भिक्षुहरू, तथागतले यो भन्दैन, चाहे त्यो मानिस मरेर जावस् ।

[संयुक्त निकाय २१.५]

भिक्षुहरू, जसरी कोही मानिसलाई विद्युषक्त वाणले लाग्यो र उसको मित्र, साथीहरू वा आफन्तहरूले वाण निकाल्ने बँध (डाक्टर) कहाँ लग्छन्, त त्यो मानिस भन्दछ कि — “मैले यो वाण त्यसबेलासम्म निकाल्न दिँदैन जबसम्म मलाई यो कुरा थाहा हुँदैन कि त्यो वाण हान्ने मानिस क्षत्रिय हो वा ब्राह्मण, वैश्य हो वा शुद्र, अथवा उसको नाउँ के हो, गोत्र के हो; अथवा त्यो मानिस अग्लो छ कि पुङ्को वा ठीक्क शरीरको छ; तर भिक्षुहरू, उसले यो कुरो थाहा नपाउँदै त्यो मरेर जान्छ ।

त्यसकारण, आफ्नो भलो (सुख) चाहने मानिसले बिलाप, दुःख र शोकरूपी वाणलाई झिकेर फ्याक्नु पर्दछ ।

[Snp. 592]

भिक्षुहरू, 'संसार शाश्वत छ वा अशाश्वत छ', 'संसार सान्त छ वा अनन्त छ', 'जीव र शरीर एउटै हो वा जीव अर्को शरीर अर्को', 'मृत्युपछि तथागत हुन्छ वा हुँदैन'—यस्तो सिद्धान्त रही रहेता पनि जन्मनु, वृद्ध हुनु, मर्नु, शोक गर्नु, रुनु, पिडित हुनु, चिन्तित हुनु, हैरान हुनु हर समयमा भइरहन्छ, र म यही जन्मको जीवितावस्थामा नै यी सबै नाश हुने उपदेश दिन्छु ।

[मज्झिम निकाय, चूल मालुङ्क्य सुत्त]

भिक्षुहरू, जो अज्ञ (नजान्ने) पृथग्जन^१ (साधारण मानिस) ले आर्य (श्रेष्ठ पुरुष) को संगत गर्दैन, आर्य-धर्म (श्रेष्ठ-धर्म) को ज्ञान प्राप्त गरेको छैन, आर्य-धर्मको अभ्यास गर्दैन, सत्पुरुष (भलादमी) को संगत गर्दैन, सद्धर्म (सच्चा-धर्म) को ज्ञान प्राप्त गरेको छैन, सद्धर्मको अभ्यास गर्दैन, त्यस्तो मानिसको मन 'सत्काय-दृष्टि' (म, मेरो-भन्ने भावना) ले युक्त हुन्छ; उसले यो जान्दैन कि सत्काय-दृष्टि उत्पन्न भएपछि यसबाट उम्कन गाल्लो हुन्छ र सत्काय-दृष्टि दृढ भई उसलाई पतनतिर लैजाने बन्धन बन्न जान्छ ।.....उसको मन विचिकित्सम (शङ्का) ले युक्त हुन्छ,....उसको मन शील-व्रत-परामर्श (अन्धविश्वास,

१. स्रोतापन्न, संक्रुदागामी, अनागामी, तथा अर्हन्त—यी सबैलाई आर्य-जन भनिन्छ । यी बाहेक अरू मानिस पृथग्जन हुन् ।

धार्मिक क्रिया (व्रत आदि) लाई मोक्षको उपाय भन्नु) युक्त हुन्छ, ...
 ...उसको मन काम वासनाले युक्त हुन्छ, ...उसको मन क्रोध (रीसले)
 युक्त हुन्छ; ...उसको रीस दृढ भई उसलाई पतनतिर लैजाने बन्धन बन्न
 जान्छ ।

उसलाई यो थाहा हुँदैन कि कुन कुरोलाई मनमा स्थान दिनु
 हुँदैन र कस्तो कुरोलाई मनमा स्थान दिनु पर्छ, त्यसैले उसले मनमा
 स्थान दिनु नपर्नेलाई (मनमा) स्थान दिएर स्थान दिनु पर्नेलाई मनमा
 स्थान दिदैनन् ।

[मज्झिम निकाय, महा-मालुङ्कय सुत्त]

उसले अनुचित तरिकाबाट विचार गर्दछ :—“म भूतकाल
 (पहिले) थिएँ कि थिईन ? म भूतकालमा के थिएँ ? कस्तो थिएँ ?
 म भूतकालमा के के भएर फेरि के भएँ ? म भविष्य (पछि) मा हुँला
 कि नहुँला, के भएर के हुने हो ?” अथवा ऊ वर्तमानकाल (अहिले) को
 सम्बन्धमा पनि सन्देह-शील (शङ्कालु) हुन्छ—“म छुँ कि छैन ? म के
 छुँ ? म कस्तो छुँ ? यो सत्व (प्राणी) कहाँबाट आउँछ र कहाँ
 जान्छ ?”

उसले यसरी अनुचित तरिकाबाट विचार गनले उसको मनमा
 यी छ दृष्टि (मत, सिद्धान्त) मध्ये एक दृष्टिमा विश्वास गर्छ । अथवा
 उसले यस कुरालाई सत्य सम्झन्छ—(१) “मेरो आत्मा छ”, वा (२)
 “मेरो आत्मा छैन”, अथवा (३) “मेरो आत्माबाट आत्मालाई चिन्दछु”,
 अथवा (४) “म अनात्माबाट आत्माको चिन्दछु ।” अथवा उसको यस्तो

दृष्टि हुन्छ (५) कि जुन “आत्मा” भन्दछ यसैले नै असल, खराब कर्मको फल भोग्दछ तथा (६) त्यो आत्मा नित्य छ, ध्रुव (सत्य) छ, आश्वत छ, अपरिवर्तन-शील छ, जस्तो छ त्यस्तै सधैं रहिरहन्छ—भिक्षुहरू, यी सबै मूर्खता मात्र हुन् ।

भिक्षुहरू, यदि आत्मा छ भने आत्मसित सम्बन्धित केही चीज हुनुपर्छ । तर वास्तवमा यथार्थत न आत्मा छ, न आत्मा सम्बन्धित केही चीज नै पाउन सकिन्छ । त्यसकारण यो संसार छ, म छुँ, मृत्यु पश्चात म नित्य रहनेछु, अपरिवर्तन हुनेछु भन्ने आग्रह (हठ) गर्नु केवल मूर्ख-हरूको प्रलाप मात्र हुन् ।

[मज्झिम निकाय २२]

भिक्षुहरू, यसलाई भन्दछ दृष्टि (सिद्धान्त) मा पर्नु, सिद्धान्तको गहनतामा, ज्ञाङ्गमा, देखावटमा, फन्दामा तथा बन्धनमा पर्नु । यी सिद्धान्तको बन्धनले बाँधिएको मानिस, जसले सत्य-धर्म (सद्धर्म) सुनेको छैन त्यो जन्म, वृद्धत्व तथा मृत्युबाट मुक्त हुन सक्तैन; न शोक, रोदन, पिडित, चिन्तित, हैरानीबाट मुक्त हुन सक्तछ । त्यसैले म भन्दछु—त्यो दुःखबाट मुक्त हुँदैन ।

भिक्षुहरू, जो पण्डित आर्य (श्रेष्ठ वा भलादमी) पुरुषको संगत गर्छ, आर्य-धर्मको ज्ञान प्राप्त गर्छ, आर्य-धर्मको राम्रोसंग अभ्यास गर्छ, सत्पुरुषको संगत गर्छ, सद्धर्म ज्ञान प्राप्त गर्दछ, सद्धर्मको अभ्यास गर्दछ — उसले यो जान्दछ कि कस्तो कुरोलाई मनमा स्थान दिनु पर्छ र कस्तो कुरोलाई मनमा स्थान दिनु हुँदैन । यसरी उसले जानेर मात्रै मनमा

स्थान दिनु पर्नेलाई स्थान दिएर दिनु नपर्नेलाई स्थान दिंदैन । उसले 'यो दुःख हो', 'यो दुःख समुदय (उत्पन्न) हो', 'यो दुःख निरोध (नाशहुने) हो', 'यो दुःख निरोधको बाटोतिर लैजाने हो' भनी राम्रोसंग हृदयङ्गम गर्दछ ।

यसलाई यस किसिमबाट हृदयङ्गम गर्नेको तीन बन्धन काटिन्छन् :—

- (१) सत्काय-दृष्टि (शरीरलाई सत्य सम्झनु, यसको दुइ दृष्टिछन्—१. भवदृष्टि—आत्मालाई स्वतन्त्र र नित्य सम्झनु, २. विभव-दृष्टि (उच्छेद-दृष्टि)
- (२) विचिकित्सा—(शङ्का)
- (३) शील-व्रत-परामर्श (व्रत आदिबाट मोक्ष प्राप्ति हुन्छ भन्न अन्ध विश्वास)

भिक्षुहरू, जसले यी तीन बन्धन काट्दछन्, तिनीहरू सबै स्रोतापन्न (धार) मा परिसकेका हुन्छन्, उनीहरूको पतन असम्भव हुन्छ, उनीहरू सम्बोधि-प्राप्तिको निमित्त निश्चित हुन्छन् ।

[मज्झिम निकाय, सव्वासव सुत्त]

“पथव्या एकरज्जेन
सगस्स गमनेन वा
सब्बलोकाधिपच्चेन
सोतापत्तिफलं वरं”

पृथ्वीको सारा राज्य,
वा स्वर्ग जाने भाग्य,
अथवा संसारको आधिपत्य,
भन्दा श्रेष्ठ छ, स्रोतापत्ति फल ।

[धम्मपद १३.१२]

वास्तवमा, जसको म (बुद्ध) प्रति दृढ विश्वास छ, उसले
स्रोतापत्ति फल प्राप्त गर्दछ । ऊ स्रोतापन्नमा प्रवेश गर्दछ ।

[A. X. 63.]

भिक्षुहरू, त्यसकारण म भन्दछु—सम्यक्-दृष्टि (ठीक समझदारी)
दुई प्रकारका छन् :—

दान र यज्ञयज्ञादिको (?) फल निरर्थक छैन, असल र खराब कार्य
(सुकृत-दुष्कृत कर्म) को फल र विपाक भोग्नु पर्दछ; इहलोक र परलोक
छ, आमा बाबु छन्, ओपपातिक (=अयोनिज, देव आदि) प्राणी छन्,
सत्यको प्राप्त गर्ने, सत्याख्य श्रमण, ब्राह्मण, छन् जसले इहलोक र
परलोकलाई स्वयं जानेर साक्षात्कार गर्दछन् (र अरूलाई पनि बुझाई
दिन्छन्)—यस्तो विचार वा भावनालाई सास्रव (लौकिक) सम्यक्-
दृष्टि (सांसारिक ठीक समझदारी) भन्दछ; यसबाट सांसारिक सुखद
परिणाम र फल प्राप्त हुन्छ ।

जसको विद्या र बुद्धि आर्य-मार्ग (स्रोतापत्ति, सकृदागामी,
अनागामी, अर्हत्) सम्बन्ध छन्, आर्य-चित्त (अनास्रव-चित्त) का छन्,

त्यसले संसारबाट विमुख भई, सच्चा मार्गको गवेषण गर्दछ—यसैलाई अनासव (लोकोत्तर) सम्यक्-दृष्टि (ठीक समझदारी) भन्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७]

भिक्षुहरू, यसरी मिथ्या-दृष्टिलाई मिथ्या र सम्यक्-दृष्टिलाई सम्यक् भनी बुझेर मिथ्या-दृष्टिलाई नाश गरी सम्यक्-दृष्टि प्राप्तिको निम्ति उद्योग गर्दछ, जसले सम्यक्-व्यायामद्वारा स्मृति-पूर्वक मिथ्या-दृष्टिलाई छोड्छ र स्मृति-पूर्वक सम्यक्-दृष्टि ग्रहण गर्दछ । यस प्रकार यी तीन धर्म (कुरो)—सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति, सम्यक्-दृष्टिको अनुगमन गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७]

भिक्षुहरू, यदि कसैले तथागत कुन दृष्टिको हो भनी सोधे उनीहरूलाई यसरी जवाफ दिनु पर्छ । तथागत सबै दृष्टि (सिद्धान्त) बाट मुक्त छ किनभने तथागतलाई सबै कुरा थाहा छ कि यो रूप हो, यो रूपको समुदय (उत्पन्नको कारण) हो, यो रूपको निरोध (नाश) हो, यो वेदना हो, यो वेदनाको समुदय हो, यो वेदनाको निरोध हो, यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको निरोध हो, यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको निरोध हो, यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको निरोध हो । यसकारण म भन्दछु कि सबै मान (घमण्ड), अस्तित्व, अहंकार, अभिमान र मेरो भन्ने भावनाको नाशबाट, विरागबाट, त्यागबाट, उपादान नहुनाको कारणले तथागत विमुक्त हुन गयो ।

[मज्झिम निकाय, अग्गिवच्छगोत्त सुत्त]

भिक्षुहरू, तथागत उत्पन्न भए पनि नभए पनि यी सधैं यस्तै रहिरहन्छन्, कि सबै संस्कार अनित्य हुन्, जसरी रूप अनित्य छ, वेदना अनित्य छ, संज्ञा अनित्य छ, संस्कार अनित्य छ, विज्ञान अनित्य छ ।

भिक्षुहरू, तथागत उत्पन्न भए पनि नभए पनि यी सधैं यस्तै भइरहन्छन्, कि सबै संस्कार दुःख हुन्, जसरी रूप दुःख हो, वेदना दुःख हो, संज्ञा दुःख हो, संस्कार दुःख हो, विज्ञान दुःख हो ।

भिक्षुहरू, तथागत उत्पन्न भए पनि नभए पनि यी सधैं यस्तै भइरहन्छन्, कि सबै धर्म (स्वभाव) अनात्म हुन्, जसरी रूप अनात्म हो, वेदना अनात्म हो, संज्ञा अनात्म हो, संस्कार अनात्म हो, विज्ञान अनात्म हो ।

[संयुक्त निकाय १६]

भिक्षुहरू, पण्डितहरूको बनाई छ कि रूप नित्य छैन, ध्रुव (सत्य) छैन, शाश्वत (स्थायि) छैन, अपरिवर्तनशील छैन । म पनि त्यही कुरा भन्दछु । वेदना-संज्ञा-संस्कार-विज्ञान नित्य छैन, ध्रुव छैन, शाश्वत छैन, अपरिवर्तनशील छैन । म पनि त्यही कुरा दोहर्छु । भिक्षुहरू, तथागतले यस किसिमबाट भनेर, उपदेश गरी, स्थापना गरी, विस्तार (ब्याख्या) गरी, विभाजन (विश्लेषण) गरी, खोलेर देखाउँदा पनि यदि कसैले बुझ्दैन, देख्दैन भने यी मूर्ख, पृथग्जन (साधारण व्यक्ति), अन्धा, आँखा नहुने, नबुझ्ने, नदेख्नेहरूको निमित्त म के गरूँ ?

भिक्षुहरू, यो कुरो (बिल्कुल) सयकडा सय नै असम्भव छ र ।

यसको निमित्त बिल्कुलै अपेक्षा (आशा) लिन सकिन्न कि कोही आँखा भएको मानिसले कुनै पनि धर्म आत्मा स्वरूप ग्रहण गरून् ।

[अंगुत्तर निकाय ३.१३४]

भिक्षुहरू, यदि कसैले वेदना (अनुभव) मेरो आत्मा हो भन्यो भने उसलाई यो कुरो भन्नु पर्छ कि वेदना तीन प्रकारका हुन्छन्—(१) सुख-वेदना, (२) दुःख-वेदना, र (३) असुख-अदुःख-वेदना । यी तीन प्रकारका वेदना मध्ये ऊ कुन चाहिँ वेदनालाई “आत्मा” सम्झन्छ ?

[अंगुत्तर निकाय १.१५]

किनभने, भिक्षुहरू, जुनबेला कसैले सुख-वेदनाको अनुभूति (अनुभव) गर्दछ, त्यसबेला उसलाई न दुःख-वेदनाको अनुभव हुन्छ, न असुख-अदुःख वेदनाको, त्यसबेला उसले केवल सुख-वेदनाको नै अनुभव गर्दछ, जुनबेला कसैले दुःख-वेदनाको अनुभव गर्दछ त्यसबेला उसलाई न सुख-वेदनाको अनुभव हुन्छ, न असुख-अदुःख-वेदनाको; त्यसबेला उसले केवल दुःख-वेदनाको नै अनुभव गर्दछ ।

जुनबेला कसैले असुख-अदुःख-वेदनाको अनुभव गर्दछ, त्यसबेला उसलाई न सुख-वेदनाको अनुभव हुन्छ, न दुःख-वेदनाको, त्यस समयमा उसले केवल असुख-अदुःख-वेदनाको मात्र अनुभव गर्दछ ।

भिक्षुहरू, यी तीनै वेदना अनित्य छन्, परिवर्तनशील छन्, प्रत्ययद्वारा उत्पन्न र क्षय (नाश) हुने हुन्, ध्वय (खर्च, घट्ने) हुने हुन्, विराग प्राप्त हुने खालका छन्, निरोध प्राप्त हुने खालका छन् । यी

तीन वेदना मध्ये कुनै एकाको अनुभव गदखिरी कसैलाई यस्तो हुन्छ कि “यो आत्मा हो” फेरि त्यस-वेदना निरोध हुने बेलामा उसलाई यस्तो लाग्दछ कि “मेरो आत्मा नष्ट भइरहेछ ।” यस किसिमले उसले आफ्नै अगाडि अनित्य, सुख-दुःखमय, उत्पन्न तथा विनाश हुने ‘आत्मा’ को देख्दछ ।

भिक्षुहरू, यदि कोही भन्दछ, “मेरो वेदना आत्मा होइन, आत्माको अनुभूति होइन” भने उसलाई यो सोध्नु पर्दछ कि “आयुष्मान्, (आदरार्थी शब्द) जहाँ कसैको अनुभूति नै छैन; त्यस विषयमा यो हुन सक्छ कि म यो (=आत्मा) हुँ ?”

तर भिक्षुहरू, यदि कोही यसो भन्दछ कि “न मेरो-वेदना आत्मा हो, न मेरो आत्माको अनुभूति नै हुन सक्छ, तर मेरो आत्मा अनुभव गर्दछ, मेरो आत्माको स्वभाव = गुण हो, वेदना ।” त्यसो भए उसित सोध्नु पर्छ कि “आयुष्मान्, यदि सबै वेदनाको पूर्णतया निरोध (नाश) हुन्छ भने कुनै एक वेदना पनि रहन्दैन, त्यसो भए के कुनै पनि एक वेदना नभइकन यसो हुन्छ कि यो (आत्मा) म नै हुँ ?”

[दीघ निकाय (महानिदान सुत्त)]

फेरि भिक्षुहरू, यदि कसैले भन्दछ कि “मन आत्मा हो” तर यो पनि ठीक छैन । किनभने मनको उत्पत्ति र निरोध दुबै देखिन्छ, जसको उत्पत्ति र निरोध दुबै देखिन्छ, त्यसलाई आत्मा मान्दा यसरी पनि मान्नु पर्दछ कि “मेरो आत्मा उत्पन्न हुन्छ र मृत्यु हुन्छ ।” यसकारण “मन आत्मा हो” — यो कुरो ठीक छैन । मन अनात्म हो ।

फेरि भिक्षुहरू, कसैले धम (— मनको विषय) आत्मा हो भने यो पनि ठीक छैन । किनभने धर्मको उत्पत्ति र निरोध दुवै देखिन्छ । जसको उत्पत्ति र निरोध दुवै देखिन्छ, त्यसलाई आत्मा मान्दाखेरि यो पनि मान्नु पर्छ कि “भेरो आत्मा उत्पन्न हुन्छ र मृत्यु हुन्छ” यसकारण “धर्म आत्मा हो”—यो ठीक छैन । धर्म अनात्म हो ।

भिक्षुहरू, कसैले “मनोविज्ञान आत्मा हो” भने यो पनि ठीक छैन । किनभने मनोविज्ञानको उत्पत्ति र निरोध दुवै देखिन्छ । जसको उत्पत्ति र निरोध दुवै देखिन्छ, त्यसलाई आत्मा मान्दा यो मान्नु पर्छ कि “भेरो आत्मा उत्पन्न हुन्छ तथा नाश (मृत्यु) हुन्छ” यसकारण “मनो-विज्ञान आत्मा हो”—यो ठीक छैन । मनोविज्ञान अनात्म हो ।

[मज्झिम निकाय, छल्लक्क सुत्त]

भिक्षुहरू, यो ठीक छ कि जुन मानिसले सद्धर्म सुनेको छैन, (उसले) चार महाभूतबाट बनेको शरीरलाई आत्मा सम्झोस्, तर चित्तलाई होइन । किनभने, चार महाभूतबाट बनेको शरीर एक वर्ष दुइ वर्ष, तीन वर्ष, चार वर्ष, पाँच वर्ष, छ वर्ष र सात वर्षसम्म पनि एकै जस्तो (त्यही जस्तो, पहिलेकै जस्तो) भान हुन्छ; तर जसलाई चित्त भन्दछ, मन भन्दछ, विज्ञान भन्दछ, त्यो रातको अर्को उत्पन्न हुन्छ तथा निरोध हुन्छ फेरि दिनमा अर्को अर्थात् (स्थायि रहन्दैन, क्षण क्षणमा बदलिरहन्छ) ।

यसकारण भिक्षुहरू, यसलाई राम्रोसित सम्झेर यथार्थ रूपमा यसरी बुझ्नु पर्दछ कि जति पनि रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान

छन्—ती चाहे भूतकालको होस्, चाहे वर्तमानकालको, चाहे भविष्य-
कालको होस्, चाहे आफ्नो भित्रको होस् वा बाहिरको, चाहे स्थूल
(ठूलो) होस् वा सूक्ष्म (सानो), चाहे असल होस् वा खराब, चाहे
नजिक होस् वा टाढा—ती न मेरा हुन्, न ती. म हुँ, न ती मेरा आत्मा
हुन् ।

[संयुक्त निकाय १२.७]

भिक्षुहरू, यदि कसैले मलाई “तिमी पहिले थियो कि थिएनी ?
तिमी पछि होला कि नहोला ? अब तिमि छौ कि छैनौ ?” भनी सोधे
म उसलाई यसरी जवाफ दिउँला कि “म पहिले थिएँ कि थिइँन
यसरी होइन; म पछि हुनेछु वा हुनेछैन, यसरी होइन; म अब छुँ वा
छैन, यसरी होइन ।”

भिक्षुहरू, जसले प्रतीत्य-समुत्पाद (प्रत्ययबाट उत्पत्ति हुने
नियम) बुझ्दछ, उसले धर्म बुझ्दछ । जसले धर्म बुझ्दछ, उसले प्रतीत्य-
समुत्पादलाई बुझ्दछ । जसरी गाई (गाईलाई दुहुँदा) बाट दूध, दूधबाट
दही, दहीबाट मक्खन (नीनी), मक्खनबाट घ्यु, घ्युबाट घीमण्डा (?)
हुन्छ । जुनबेला दूध हुन्छ, त्यसबेला त्यसलाई न दही भन्दछ, न मक्खन,
न घ्यु, न घ्युको माँडा । जुनबेला त्यो दही बन्छ त्यसबेला त्यसलाई न दूध
भन्दछ, न मक्खन, न घ्यु, न घ्युको माँडा । यसप्रकार भिक्षुहरू, जुनबेला
मेरो भूतकालको जन्म थियो, त्यसबेला मेरो भूतकालको जन्म नै सत्य
थियो; वर्तमान र भविष्यकालको जन्म असत्य । जुन समय मेरो
भविष्यकालमा जन्म हुनेछ, त्यसबेला मेरो भविष्यकालको जन्म नै सत्य

हुनेछ; यो वर्तमान र भूतकालको जन्म असत्य । जुनबेला (अहिलै) मेरो वर्तमानको जन्म हो, यसबेला मेरो यही जन्म नै सत्य छ; भूत-काल र भविष्यको जन्म असत्य ।

भिक्षुहरू, यो लौकिक (सांसारिक) संज्ञा हुन्, लौकिक निरुक्ति हुन्, लौकिक व्यवहार हुन्, यी लौकिक प्रज्ञप्तिहरू (नियम, विधान) हुन्, यिनीहरूलाई तथागतले व्यवहार गर्छन्, तर यिनीहरूमा फस्दैनन् ।

[दीघ निकाय, पोट्टपाद सुत्त]

भिक्षुहरू, जसले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई यथार्थत बुझ्दैन, यी कुराका उत्पत्ति, नाश र नाश हुने उपायमा विश्वास गर्दैन, त्यसबेलासम्म तथागत मृत्युपछि हुन्छ वा हुँदैन भन्ने धारणामा लागिरहन्छ ।

[संयुक्त निकाय ४२]

भिक्षुहरू, 'जीव (आत्मा) र शरीर भिन्न भिन्न हुन्' यस्तो मत (सिद्धान्त) भए (रहे) सम्म श्रेष्ठ-जीवन विताउन सकिन्दैन । फेरि 'जीव (आत्मा) र शरीर दुवै एकै हुन्' यस्तो सिद्धान्त रहेसम्म पनि श्रेष्ठ-जीवन विताउन सकिन्दैन ।

यसकारण भिक्षुहरू, यी दुबै अति (Extreme) लाई छोडी तथागतले बीचको धर्मको उपदेश दिनु हुन्छ :—(ती उपदेश हुन्)—
अविद्याको कारणले संस्कार, संस्कारको कारणले विज्ञान, विज्ञानको कारणले नामरूप (Mind and Matter), नामरूपको कारणले

छ आयतन (द्वार, आँखा आदि इन्द्रिय), छ आयतनको कारणले स्पर्श, स्पर्शको कारणले वेदना (अनुभव), वेदनाको कारणले तृष्णा, तृष्णाको कारणले उपादान (ग्रहण गर्नु), उपादानको कारणले भव (संसार), भवको कारणले जन्म, जन्मको कारणले वृद्धत्व, वृद्धत्वको कारणले मृत्यु, शोक, रोदन, दुःख, मानसिक चिन्ता तथा हैरान हुन्छ । यस प्रकारले यी सबै दुःख-स्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान) को उत्पन्न हुन्छ । भिक्षुहरू, यसैलाई प्रतीत्य-समुत्पाद (प्रत्ययबाट उत्पत्ति हुने नियम) भनिन्छ ।

अविद्याको सम्पूर्ण विरागबाट, निरोधबाट (नाश भयो भने) संस्कारको निरोध (नाश) हुन्छ, संस्कारको निरोधबाट विज्ञानको निरोध, विज्ञानको निरोधबाट नामरूप निरोध, नामरूपको निरोधबाट छ आयतनको निरोध, छ आयतनको निरोधबाट स्पर्शको निरोध, स्पर्शको निरोधबाट वेदनाको निरोध, वेदनाको निरोधबाट उपादानको निरोध, उपादानको निरोधबाट भवको निरोध, भवको निरोधबाट जन्मको निरोध, जन्मको निरोधबाट वृद्धत्व, शोक, रोदन, दुःख, मानसिक चिन्ता तथा हैरानको निरोध हुन्छ । यस प्रकार यी साराका सारा दुःख-स्कन्धको निरोध हुन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय ३]

भिक्षुहरू, जुन प्राणीमा अविद्या (रूपी) को परदा (ले ढाकिएको) हुन्छ, जो तृष्णाको बन्धन (डोरी) ले बाँधिएको हुन्छ, त्यो जहीं तहीं आसक्त भइरहन्छ । यसरी उसले बारम्बार जन्म लिनु पर्छ ।

[मज्झिम निकाय, महावेदल्ल सुत्त]

भिक्षुहरू, जुन कर्म (कार्य) लोभको परिणाम हुन्छ, लोभको कारणबाट गरिन्छ, लोभले (लोभको कारणबाट) उत्पन्न भएको हुन्छ, (यसो हुँदा प्राणी) जहाँ जहाँ जन्म हुन्छ; त्यो कर्म त्यहाँ त्यहाँ परिपक्व हुन्छ । भिक्षुहरू, जुन कर्म द्वेष (रीस) को परिणाम हुन्छ, द्वेषको कारणबाट गरिन्छ, द्वेषले (द्वेषको कारणबाट) उत्पन्न हुन्छ, (यसो हुँदा प्राणी) जहाँ जहाँ जन्म हुन्छ; त्यो कर्म त्यहीँ त्यहीँ नै परिपक्व हुन्छ । भिक्षुहरू, जुन कर्म मोह (लग्गुपन) को परिणाम हुन्छ, मोहको कारणबाट गरिन्छ, मोहले (मोहको कारणबाट) उत्पन्न हुन्छ, (यसो हुँदा प्राणी) जहाँ जहाँ जन्म हुन्छ त्यो कर्म त्यहीँ त्यहीँ परिपक्व हुन्छ । जहाँ ती कर्म परिपक्व हुन्छ, त्यहाँ ती कर्मको फल यस जन्ममा वा अर्क कुनै जन्ममा भोग्नु पर्दछ ।

[अंगुत्तर निकाय ३.३३]

भिक्षुहरू, अविद्याको नाश र विद्या उत्पन्न भई, तृष्णा निरोध (नाश) भएपछि पुनर्जन्म हुँदैन । जुन कर्म (=कार्य) अलोभको परिणाम हुन्छ, अलोभको कारणबाट गरिन्छ, अलोभबाट उत्पन्न हुन्छ; जुन (कर्म) अक्रोधको परिणाम हुन्छ, अक्रोधको कारणबाट गरिन्छ, अक्रोधबाट उत्पन्न हुन्छ; जुन (कर्म) अमोहको परिणाम हुन्छ, अमोहको कारणबाट गरिन्छ, अमोहबाट उत्पन्न हुन्छ; ती कर्म लोभ, क्रोध, मोह नभए पछि (स्वतः) नाश भएर जान्छ, जडदेखि उखेलिन्छ, शिर काटेको ताडको रूख जस्तो हुन्छ, (विल्कुल नष्ट हुन्छ) । फेरि उत्पन्न हुन सक्तैन ।

[मज्झिम निकाय, महावेदल्ल सुत्त]

यस अर्थ (उपर्युक्त अर्थ) मा यदि कसैले “श्रमण गौतम उच्छेद-
वादी हुन्, उच्छेदवादको उपदेश दिन्छन्, शिष्यहरूलाई उच्छेदवादको
शिक्षा दिन्छन्” भने उनीहरूले ठीक भनेछन् । भिक्षुहरू, (म) राग,
द्वेष, मोह तथा अनेक प्रकारका पाप-कर्म सम्बन्धी उच्छेदवादको उपदेश
गर्छु ।

Dhamma.Digital



२. सम्यक्-संकल्प (ठीक-उद्देश्य)

भिक्षुहरू, सम्यक्-संकल्प (ठीक उद्देश्य) के हो ?

- (१) नैष्कर्म्य संकल्प [काम-भोगमा लिप्त नभई जीवन यापन गर्ने उद्देश्य]
- (२) अव्यापाद संकल्प [क्रोध रहित भइरहने उद्देश्य]
- (३) अविहिंसा संकल्प [निर्दयिता रहित भइरहने उद्देश्य]
लाई सम्यक् संकल्प (ठीक उद्देश्य) भनिन्छ ।

भिक्षुहरू, म भन्दछु कि सम्यक् संकल्प (ठीक-उद्देश्य) दुइ प्रकारका छन् :—

(१) मिथ्या-चरण (वासना सम्बन्धी) क्रोध र हिंसाबाट मुक्त भएको विचार वा भावनालाई सास्त्र (लौकिक) सम्यक्-संकल्प (सांसारिक ठीक-उद्देश्य) भन्दछ; यसबाट सांसारिक सुखद् परिणाम र फल प्राप्त हुन्छ ।

(२) ती विचार जुन आर्य-मार्ग सम्बन्धी छन्, तर्क वितर्क श्रुत छन्, श्रेष्ठ विचार सम्बन्धी छन्, त्यसको मन (त्यस्तो विचार

हुनेको मन) पवित्र हुन्छ, त्यसले संसारबाट विमुख भई आर्य-मार्ग (सच्चा-मार्ग) को गवेषण गर्दछ । यसैलाई अनास्रव (= लोकोत्तर) सम्यक्-संकल्प भन्दछ ।

मिथ्या-संकल्प [काम (= विषयको) संकल्प, व्यापाद (= द्वेष, रीस) संकल्प, बिहिंसा (= हिंसा) संकल्प] लाई मिथ्या (बेठीक) र सम्यक्-संकल्पलाई सम्यक् (ठीक) भनी बुझेर जसले मिथ्या-संकल्पलाई नाश (प्रहाण) गरी सम्यक्-संकल्प प्राप्तिको निम्ति उद्योग गर्दछ, जसले सम्यक्-व्यायाम (ठीक-प्रयत्न) द्वारा स्मृति (होस, ज्ञान) पूर्वक मिथ्या-संकल्पलाई छोड्छ र स्मृति पूर्वक सम्यक्-संकल्प ग्रहण गर्दछ । यसप्रकार यी तीन धर्म-सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-व्यायाम र सम्यक्-स्मृति सम्यक्-संकल्पको अनुगमन गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७, महाचत्तासरिक सुत्त]



३. सम्यक्-वाचा (ठीक-वचन)

भिक्षुहरू, सम्यक्-वाचा (ठीक-वचन) केलाई भन्दछ ?

भिक्षुहरू, जुन मानिसले झुठो बोल्न छोड्छ, झुठो बोल्नुबाट टाढा रहन्छ, सत्य-बोल्ने, सच्चा, लोकमा यथार्थवादी हुन्छ । ऊ सभामा, परिषद्मा, दाजु-भाइको बीचमा, समाजमा, राज-सभामा वा अरू कुनै ठाउँमा जाँदा उसलाई साक्षीको रूपमा यदि थाहा छ भने 'थाहा छ' भन्नु, थाहा छैन भने 'थाहा छैन' भन्नु भनी सोघिन्छ । यदि (त्यस विषयमा) उसलाई थाहा छ भने, ऊ भन्दछ कि "थाहा छ ।" जुन कुरोलाई ऊ देख्दैन त्यसलाई ऊ भन्दछ कि "(म) देखिदैन ।" जुन कुरो ऊ देख्दछ, ऊ भन्दछ कि "(म) देख्दछु ।" यसप्रकार उसले न आफ्नो लागि, न अरूको लागि, न कुनै लौकिक पदार्थको लागि जानि जानिकन झुठो बोल्छ ।

उसले कुरा लगाउनु (चुगली गर्न) छोड्छ, कुरा लगाउनुबाट टाढा रहन्छ, यताको कुरा सुनी उता भन्दैन जसबाट यहाँको मानिसमा झगडा उत्पन्न हुन्छ, उताको कुरा सुनी यता भन्दैन जसबाट उता झगडा हुन्छ । उसले नमिल्नेलाई मिलाई दिन्छ, मिलेर बस्नेलाई अलग बस्न

दिदैन । ऊं यस्तो कुरो बोल्छ कि जसबाट मानिस एकै ठाउँमा मिलेर बस्न सक्छ ।

उसले कडा वचन बोल्न छोड्छ, कडा शब्दबाट टाढा रही सुभ्र लहलहाउँदो, प्रेमपूर्ण, हृदयसम्म पुग्ने, सभ्य र अधिकांश मानिसलाई मन पर्ने वाणी बोल्दछ ।

उसले नचाहिंदो गफ गर्न छोड्छ, फोस्रो गफबाट टाढा रही उसले समयानुकूल, यथार्थ, अर्थयुक्त, घर्मानुकूल, नियमानुकूल, विनयानुकूल र तर्कयुक्त वाणी बोल्दछ ।

भिक्षुहरू, यसैलाई सम्यक्-वाचा (ठीक-वचन) भन्दछ ।

[अंगुत्तर निकाय]

भिक्षुहरू, एक ठाउँमा बसी आपसमा कुराकानी गर्दा दुइ कुरामा एक कुरो हुनुपर्छ कि धार्मिक-छलफल कि आर्य-मौन ।

[मज्झिम निकाय, चेतोखिल सुत्त]

(१) भिक्षुहरू, म भन्दछु—सम्यक्-वाचा दुइ प्रकारका छ् :—
झूठ, छुल्याई, कडा-वचन र फोस्रो गफबाट टाढा रहनुलाई सास्रव (लौकिक) सम्यक्-वाचा भन्दछ, जसबाट सांसारिक सुखद् परिणाम र फल प्राप्त हुन्छ ।

(२) भिक्षुहरू, यी चार प्रकारका मिथ्या-वचनलाई त्यागे, टाढा रहे, छोडे, अलग रहेदेखि मन पवित्र हुन्छ, त्यसले संसारबाट विमुख भई आर्य-मार्ग (सच्चा-मार्ग) को गवेषण गर्दछ । यसैलाई (लोकुत्तर) अनास्रव सम्यक्-वाचा भन्दछ ।

५४]

भिक्षुहरू, यसरी मिथ्या-वाचालाई मिथ्या र सम्यक्-वाचालाई सम्यक् भनी बुझेर मिथ्या-वाचालाई नाश गरी सम्यक्-वाचा प्राप्तिको निमित्त उद्योग गर्दछ, जसले सम्यक्-व्यायामद्वारा स्मृति पूर्वक मिथ्या-वाचालाई छोड्छ र स्मृति पूर्वक सम्यक्-वाचालाई ग्रहण गर्दछ । यस-प्रकार यी तीन धर्म-सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-व्यायाम र सम्यक्-स्मृति सम्यक्-वाचाको अनुगमन गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७, महावत्तारिसक सुत्त]



४. सम्यक्-कर्मान्तं (ठीक-काम)

भिक्षुहरू, सम्यक्-कर्मान्तं (ठीक-कर्म) के हो ?

भिक्षुहरू, जुन मानिसले जीव-हिंसा छोड्छ, जीव-हिंसा गर्नबाट टाढा रहन्छ, लट्टी (दण्ड) को प्रयोग गर्दैन, शस्त्रको प्रयोग गर्दैन, लज्जाशील, दयावान हुन्छ, ऊ सबै प्राणीमाथि अनुकम्पा गर्ने हुन्छ ।

जुन मानिसले चोरी काम छोड्छ, चोर्नुबाट टाढा रहन्छ, चाहे गाउँमा होस् वा जङ्गलमा जुन वस्तु अर्काको हो त्यो चोरेर लिन्दैन; जुन वस्तु चोरी नगरीकन प्राप्त हुन्छ, त्यसैलाई ग्रहण गरी उसले पवित्र जीवन यापन गर्दछ ।

जुन मानिसले काम-भोग सम्बन्धी मिथ्याचार छान् त्यसलाई छोडी त्यसबाट टाढा रहन्छ, जुन स्त्री, आमा-बाबु, दाजु-भाइ, दिदी-बहिनी नातादारको संरक्षणमा छान्, जो धर्म-पुत्री छिन्, जसको कसैसंग विवाह भइसकेकी छिन्, जो दासी छिन् र अरूसंग विवाह गर्ने निश्चय गरिसकेकी छिन्; उसले त्यस्तो स्त्रीसंग काम-भोगको सेवन गर्दैन ।

भिक्षुहरू, यसैलाई सम्यक्-कर्मान्तं (ठीक-कर्म) भनिन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय १७६]

भिक्षुहरू, म भन्दछु कि सम्यक्-कर्मान्ति (ठीक-कर्म) दुइ प्रकारका छन् :—

(१) जीव-हिंसा, चोरी र काम-भोग सम्बन्धी मिथ्याचारबाट मुक्त भएको विचार वा भावनालाई सास्रव (लौकिक) सम्यक्-कर्मान्ति (सांसारिक ठीक-कर्म) भन्दछ; यसबाट सांसारिक सुखद् परिणाम र फल प्राप्त हुन्छ ।

(२) यी तीन मिथ्या-कर्मान्ति (जीव-हिंसा, चोरी र काम-भोग सम्बन्धी मिथ्याचार) लाई त्यागे, टाढा रहे, छोडे, अलग रहेदेखि मन पवित्र हुन्छ, उसले संसारबाट विमुख भई आर्य-मार्ग (सच्चा-मार्ग) को गवेषण गर्दछ । यसैलाई अनास्रव (लोकोत्तर) सम्यक्-कर्मान्ति भन्दछ ।

मिथ्या-कर्मान्ति (जीव-हिंसा, चोरी र काम-भोग सम्बन्धी मिथ्याचार) लाई मिथ्या (बेठीक) र सम्यक्-कर्मान्ति (जीव-हिंसा, चोरी र काम-भोग सम्बन्धी मिथ्याचारबाट अलग रहने) लाई सम्यक् (ठीक) भनी बुझेर जसले मिथ्या-कर्मान्तलाई नाश (प्रहाण) गरी सम्यक्-कर्मान्ति प्राप्तिको निम्ति उद्योग गर्दछ, जसले सम्यक्-व्यायाम (ठीक-प्रयत्न) द्वारा स्मृति (होस, ज्ञान) पूर्वक मिथ्या-कर्मान्तलाई छोड्छ र स्मृति पूर्वक सम्यक्-कर्मान्तलाई ग्रहण गर्दछ । यसप्रकार यी तीन धर्म-सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-व्यायाम र सम्यक्-स्मृति सम्यक्-कर्मान्तको अनुगमन गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७]



५. सम्यक्-आजीविका (ठीक-जीवन)

भिक्षुहरू, सम्यक्-आजीविका (ठीकसंग जीवन विताउनु) केलाई भन्दछ ?

भिक्षुहरू, जो आर्य-श्रावक (श्रेष्ठ अनुयायी) ले मिथ्या-आजीविकालाई त्यागेर सम्यक्-आजीविकाद्वारा जीवन यापन गर्दछ; यसैलाई सम्यक्-आजीविका (ठीकसंग जीवन विताउने) भनिन्छ ।

भिक्षुहरू, उपासकले शस्त्र, जनावर, मासु, मद्य (रक्सी मादक-पदार्थ) र विष—यी पाँच चीज मध्ये कुनै एकको व्यापार पनि गर्नु हुँदैन ।

Dhamma.Digital [अंगुत्तर निकाय ५]

भिक्षुहरू, म भन्दछु कि सम्यक्-आजीविका दुइ प्रकारका छन् :—

(१) जो आर्य-श्रावकले मिथ्या-आजीविकालाई छोडेर सम्यक्-आजीविकाद्वारा जीवन यापन गर्दछ, यसलाई सास्त्रव (लौकिक) सम्यक्-आजीविका भन्दछ; यसबाट सांसारिक सुखद् परिणाम र फल प्राप्त हुन्छ ।

५८]

(२) मिथ्या-आजीविकालाई त्यागे, टाढा रहे, छोडे, अलग्ग रहेदेखि मन पवित्र हुन्छ, ॐ संसारबाट विमुख भई आर्य-मार्गको गवेषण गर्दछ । यसैलाई सास्त्रव सम्यक्-आजीविका (लोकुत्तर-आजीविका भन्दछ ।

मिथ्या-आजीविकालाई मिथ्या र सम्यक्-आजीविकालाई सम्यक् भनी बुझेर मिथ्या आजीविकालाई नाश (प्रहाण) गरी सम्यक्-आजीविका प्राप्तिको निमित्त उद्योग गर्दछ, जसले सम्यक्-व्यायामद्वारा स्मृति पूर्वक मिथ्या-आजीविकालाई छोड्छ र स्मृति पूर्वक सम्यक्-आजीविका ग्रहण गर्दछ । यस प्रकार यी तीन धर्म—सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-व्यायाम र सम्यक्-स्मृति सम्यक् आजीविकाको अनुगमन गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११७]



६. सम्यक्-व्यायाम (ठीक-प्रयत्न)

भिक्षुहरू, सम्यक्-व्यायाम (ठीक-प्रयत्न) केलाई भन्दछ ?

भिक्षुहरू, सम्यक्-व्यायाम चार प्रकारका छन् । के के चार ?

(१) संयम-प्रयत्न, (२) प्रहाण-प्रयत्न, (३) भावना-प्रयत्न र (४) अनुरक्षण-प्रयत्न ।

[अंगुत्तर निकाय]

(१) संयम-प्रयत्न केलाई भन्दछ ? भिक्षुले (सच्चा अनुयायीले) प्रयत्न गर्दछ, शक्ति लगाउँछ र मनलाई आफ्नो वशमा लिन्छ कि अहिले-सम्म उत्पन्न नभएको अकुशल, पापकर्म उत्पन्न नहोस् ।

उसको आँखाले कुनै (राम्रो) रूप देख्दछ तर त्यसमा उसले न आँखा गाड्छ, न आनन्द लिन्छ कारण आँखाको असंयमताले गर्दा लोभ, द्वेष आदि अकुशल पापमय विचारले जडा नगाडोस् । त्यस पापमय विचारलाई टाढा राख्न ऊ प्रयत्न गर्दछ; आँखालाई आफ्नो वशमा राख्दछ र आँखालाई संयमित राख्दछ ।

त्यस्तै उसको कानले शब्द सुन्दा, नाकले सुगन्ध सुँड्दा, जिब्रोले स्वाद लिँदा, शरीरले स्पर्श गर्दा, मनले विचार (चिन्तन) गर्दा ती ती

६०]

वस्तुमा उसले ती अङ्गहरूलाई न एकोहोर लगाइरहन्छ, न आनन्द नै लिन्छ कारण ती अङ्गहरू (कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मन) को असंयमताले गर्दा लोभ, द्वेष आदि अकुशल पापमय विचारले जडा नगाडोस् । ती पापमय विचारलाई टाढा राख्न ऊ प्रयत्न गर्दछ, ती ती अङ्ग (कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मन) लाई आफ्नो वशमा लिन्छ र संयमित राख्दछ ।

यसरी इन्द्रियहरू (आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मन) लाई आफ्नो वशमा राख्दा कुनै प्रकारको (खराब) अकुशल विचार घुस्न पाउँदैन, यसले गर्दा उसले आन्तरिक (मानसिक) आनन्द अनुभव गर्दछ ।

भिक्षुहरू, यसैलाई संयम-प्रयत्न भनिन्छ ।

(२) भिक्षुहरू, प्रहाण-प्रयत्न केलार्थ भन्दछ ?

भिक्षुले आफ्नो मनमा उत्पन्न भएको अकुशल, पापमय विचारलाई प्रहाण गर्न प्रयत्न गर्दछ, शक्ति लगाउँछ र आफ्नो मनलाई वशमा राख्दछ ।

उसको मनमा जुन काम-भोगको इच्छा उत्पन्न भएको छ, क्रोध उत्पन्न भएको छ, हिंसक विचार उत्पन्न भएको छ, ती सबै पापपूर्ण अकुशल विचारलाई स्थान दिँदैन, छोडी दिन्छ, प्रहाण (नाश) गर्छ, भेटी दिन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय ४]

भिक्षुहरू, योगाभ्यास गर्ने भिक्षुले बेलाबेलामा यी पाँच कुरालाई मनमा राख्नु पर्दछ—(क) भिक्षुहरू, यदि कोही भिक्षुले कुनै कुराको विषयमा विचार गर्दा, केही कुरा मनमा राख्दा तृष्णा, द्वेष तथा मोहयुक्त अकुशल पापपूर्ण विचार उत्पन्न भयो भने ती विचारलाई छोडेर अर्को कुशल (शुभ विचार) उत्पन्न हुने कुरालाई मनमा स्थान दिनु पर्छ ।

(ख) अथवा ती पापपूर्ण विचारबाट हुने दुष्परिणामलाई यसरी सोच्नु पर्छ कि “यो वितर्क (तर्कना) अकुशल हुन्, दोषयुक्त छन्, दुःख दिने हुन् ।”

(ग) अथवा ती वितर्कलाई मनमा राख्दै नराख्नु ।

(घ) अथवा ती वितर्कलाई संस्कार-स्वरूप मात्र हुन् भनी विचार गर्नु ।

(ङ) अथवा दाँत चपाई (कड्कडाउनु), जिब्रोलाई तालुमा छुवाई (मुखसुख बन्द गरी) चित्तले चित्तलाई दमन गर्नुपर्छ, त्यसलाई दबाउनु पर्छ, दुःख दिनु पर्छ ।

यसो गर्नाले त्यस भिक्षुको तृष्णा, द्वेष तथा मोहयुक्त अकुशल, पापपूर्ण विचार नष्ट भई जान्छन्, विलाएर जान्छन् । त्यसको नाश भएपछि चित्त आफैँ स्थिर हुन जान्छ, शान्त हुन जान्छ, एकाग्र हुन जान्छ र समाधिस्थ हुन जान्छ ।

भिक्षुहरू, यसैलाई प्रहाण-प्रयत्न भनिन्छ ।

[मज्झिम निकाय, वित्तक संठान सुत्त]

भिक्षुहरू, भावना-प्रयत्न केलाई भनिन्छ ?

भिक्षुले अहिलेसम्म उत्पन्न नभएको कुशल विचार (भावना) उत्पन्न गराउनुको निमित्त प्रयत्न गर्दछ, शक्ति लगाउँछ र मनलाई आफ्नो वशमा लिन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय A. IV, 13.14]

उसले स्मृति (= निरन्तर जागरुकता) सम्बोध्यङ्ग, धर्म-विचय (धर्म-अन्वेषण) सम्बोध्यङ्ग, वीर्य (उत्साह) सम्बोध्यङ्ग, प्रीति (आनन्द) सम्बोध्यङ्ग, प्रश्रद्धि (मन वशमा राख्ने) सम्बोध्यङ्ग, समाधि (एकाग्रता) सम्बोध्यङ्ग र उपेक्षा (तटस्थ) सम्बोध्यङ्ग यी सात अङ्गको अभ्यास गर्दछ, जुन एकान्त स्थानमा रहँदा तथा विराग (वैराग्य) बाट उत्पन्न हुन्छन्, निरोध (दुःख नाश) संग सम्बन्धित छन् र मुक्तितिर लैजान्छन् ।

भिक्षुहरू, यसैलाई भावना-प्रयत्न भनिन्छ ।

(४) भिक्षुहरू, अनुरक्षण-प्रयत्न के हो ?

जुन भिक्षुले उत्पन्न भइसकेको कुशल-कर्म छन् त्यसलाई रक्षा गर्न, अझ बढाउन, विपुलतामा ल्याउन, भावनालाई पूर्णतामा ल्याउन, प्रयत्न गर्दछ, शक्ति लगाउँछ र मनलाई आफ्नो वशमा ल्याउँछ ।

भिक्षुहरू, यसैलाई अनुरक्षण-प्रयत्न भनिन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय]

(उनले विचार गर्दछ)—“मेरो शरीरमा रगत-मासु सुकेर गए पनि, हाड, छाला र नसा (स्नायु) मात्र बाँकी रहे पनि तथागतले

[६३]

दर्शाउनु भएको मार्गलाई यदि कोही मानिसको प्रयत्नद्वारा, शक्तिद्वारा, पराक्रमद्वारा, प्राप्त गर्न सकिन्छ भने म त्यसलाई प्राप्त नगरीकन आनन्द लिन्दैन । (अर्थात् प्राप्त गरी छोड्छु ।)

[महावग्ग ७०]

Dhamma.Digital



७. सम्यक्-स्मृति (ठीक-होस)

भिक्षुहरू, सम्यक्-स्मृति (ठीक-होस) के हो ?

भिक्षुहरू, प्राणीहरूको विशुद्धिको लागि, शोक तथा कष्टबाट मुक्त हुनको लागि, दुःख तथा दोमनस्स नाशको लागि, ज्ञान प्राप्तिको निमित्त, निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि यी चार प्रकारका स्मृति-उपस्थान (सतिपट्टान = ठीक-होस) नै एक मात्र मार्ग हो ।

ती चार प्रकारका स्मृति-उपस्थान के के हुन् ?

जुन भिक्षु काय (शरीर) प्रति होसपूर्वक रही (कायानुपश्यी भई), प्रयत्न शील, ज्ञानयुक्त (होस भएको) तथा लोकमा जुन लोभ र दौर्मनस्य छन्, त्यसलाई हटाएर बस्दछ; वेदना (अनुभव) प्रति जागरूक, चित्त प्रति जागरूक र धर्म (मनको विषयमा) प्रति जागरूक भई प्रयत्न शील, ज्ञानयुक्त भई लोकमा भएको लोभ र दौर्मनस्यलाई हटाई विहार गर्दछ ।

[दीघ निकाय, महासतिपट्टान सुत्त]

(१) कायानुपश्यी

भिक्षुहरू, भिक्षुले कसरी कायानुपश्यी (शरीर प्रति जागरूक रही) विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू, भिक्षु जङ्गलमा रूख मुन्तिर एकान्तमा 'पलैति कसेर, शरीर सिधा पारी स्मृति (होस) पूर्वक बस्दछ ।

उनले स्मृतिपूर्वक श्वास लिन्छ र स्मृतिपूर्वक श्वास छोड्छ । उनले लामो श्वास लिदा लामो श्वास लिएको अनुभव गर्दछ, लामो श्वास छोड्दा लामो श्वास छोडेको अनुभव गर्दछ । छोटो श्वास लिदा छोटो श्वास लिएको अनुभव गर्दछ । छोटो श्वास छोड्दा छोटो श्वास छोडेको अनुभव गर्दछ । उनले सबै शरीरले अनुभव गरी श्वास लिन सिक्दछ, सबै शरीरले अनुभव गरी श्वास छोड्न सिक्दछ । शारीरिक संस्कारलाई शान्त गरी श्वास लिन सिक्दछ, शारीरिक संस्कारलाई शान्त गर्दै श्वास छोड्न सिक्दछ ।

यसरी आफ्नो (शरीरमा) कायमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ । अरूको शरीरमा (पनि) कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ । आफ्नो वा अर्काको (शरीरमा) कायमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ । शरीरमा उत्पत्ति (स्वभाव = धर्म) लाई हेरी विहार गर्दछ । शरीरमा विनाश (हुने धर्म = स्वभाव) लाई हेरी विहार गर्दछ । शरीरमा उत्पत्ति-विनाशलाई हेरी विहार गर्दछ । 'शरीर हो' यसको स्मृति केवल ज्ञान बढाउनको निमित्त मात्र हुन् भनी उनी अनाश्रित भई विहार गर्दछ, लोकमा कुनै चीज (म हुँ, मेरो हो) भनी ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू, यसरी भिक्षुले काय (शरीर) मा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षु हिडिरहेको छ भने हिडिरहेको छ भनी जान्दछ, उभिरहेको छ भने उभिरहेको छ भनी जान्दछ, बसिरहेको छ

भने बसिरहेको छ भनी जान्दछ, सुतिरहेको छ भने सुतिरहेको छ भनी जान्दछ ।

उनको शरीर जुन जुन अवस्थामा छन् ती अवस्थालाई ऊ जान्दछ । “भिक्षुले ठान्दछ कि मेरो क्रिया (काम) को पछि कोही गर्ने (मान्छे) छैन, कुनै आत्मा छैन; क्रिया मात्र हुन्” व्यवहारिक मुविधाको निमित्त हामी भन्दछौ “म जान्छु, म उठ्छु” इत्यादि ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले थाहा पाइकन स्मृति-पूर्वक आउने-जाने गर्दछ, स्मृति-पूर्वक अगाडि-पछाडि हेर्दछ, स्मृति-पूर्वक खुम्च्याउने-फैलाउने (शरीरको हात खुट्टा आदि कुनै अङ्ग) गर्दछ, स्मृति-पूर्वक संघाटी (तीन चीवर मध्ये एक चीवरको नाउँ) पात्र-चीवर धारणा गर्दछ, स्मृति-पूर्वक खाने पिउने, चपाउने, स्वाद लिने गर्दछ, स्मृति-पूर्वक दिसा-पिसाब गर्दछ, स्मृति-पूर्वक हिड्नु, उभिनु, बस्नु, सुत्नु, ब्युउँझनु, वोल्नु, चुपचाप बस्नु गर्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले पैतलादेखि माथि कपालको केशदेखि तल छालाले मोडिएका यस शरीरमा अनेक किसिमका फोहर-मैलाले भरिएको देख्दछ । यस शरीरमा कपाल, रौं, दाँत, छाला, मासु, स्नायु, हाड, हाडको भित्रको मासु (मज्जा, सारतत्व), मृगौला, हृदय, मृदु, शरीरको मध्य (भाग), फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, भूडी, मल, पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, सेतो रगत (सफा पानी), आँसु, रगतको पातलो पार दर्शक अंश (बसा), थुक, सिङ्गान, जोर्नीमा हुने तरल बदार्थ (लीमका), पिसाब, आदि देख्दछ ।

भिक्षुहरू, जसरी दुबैतिर मुख भएको बोरामा (यैलोमा) किसिम किसिमका धान, सिमि, मुगी, मास, तील, चामल आदि अन्नले भरिएको बोरालाई कोही आँखा हुने मानिसले खोलेर हेर्‍यो भने—यो धान, सिमि, मुगी, मास, तील, चामल आदि देख्दछ (छुट्याउन सक्तछ) । त्यस्तै भिक्षुहरू, भिक्षुले पैतलादेखि माथि, कपालको केशदेखि तल छालाले मोडिएका यस शरीरमा नाना किसिमका (केशा, लोमा.....आदि) अशूचीहरू देख्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले यस शरीरको स्थिति अनुसार, (यसको) रचना अनुसार यस शरीरमा—पृथ्वी-धातु, जल-धातु, अग्नि-धातु र वायु-धातु देख्दछ । भिक्षुहरू, जसरी (चलाक) सिपालु गो-घाटक (गाई-माने) वा गो-घाटकको चेलाले गाईलाई मारी त्यसको मासु अलग-अलग भाग लगाई चोबाटोमा बस्दछ । यसरी नै भिक्षुले यस शरीरको स्थिति (अवस्था) अनुसार यसको रचना अनुसार देख्दछ, भाग, भाग लगाई हेर्दछ ।

यसरी उनले आफ्नो कायमा (शरीरमा) कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ, अरूको शरीरमा पनि कायानुपश्यी भई बिहार गर्दछ, आफ्नो वा अर्काको शरीरमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ । शरीरमा उत्पत्ति (धर्म—स्वभाव) लाई हेरी विहार गर्दछ । शरीरमा विनाश (हुने धर्म) लाई हेरी विहार गर्दछ । शरीरमा उत्पत्ति-विनाशलाई हेरी विहार गर्दछ । 'शरीर हो' यसको स्मृति केवल ज्ञान बढाउनको निमित्त मात्र हुन्, भनी उनी अनाश्रित भई विहार गर्दछ । लोकमा कुनै

चीज (म हूँ, मेरो हो) भनी ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू, यसरी भिक्षुले कायमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले श्मशानमा पर्याकिएका एक दिन भएको, दुइ दिन भएको, तीन दिन भएको, फुलेको, निलो भइसकेको, पीप भरेको (लाशलाई) मृतक शरीरलाई हेरी त्यसको अवस्था आफ्नो शरीरमा घटाई आफ्नो शरीरलाई यसरी विचार गर्दछ कि यो शरीर पनि यस्तै स्वभावको, यस्तै भएर जाने, यसबाट बच्न नसक्ने हुन् ।

भिक्षुहरू, जसले कायानुस्मृतिको अभ्यास गर्दछ, बढाउँछ, समय समयमा दोहर्चाउँछ, यसलाई आफ्नो स्वभाव सिद्ध गर्दछ, जग बसाउँछ, स्थायी रूप दिन्छ, बलियो पादन्छ र यस्तो अभ्यास गर्न पूरा सिपालु हुन्छ, उसलाई यी (तल दिइएका) दश प्रकारका लाभ हुन्छ । ती दश प्रकारका लाभ के के हुन् ?

(१) ऊ अरति-रति सह (उराठ, पट्यारको अनुभव नगरी) बस्दछ । उसलाई उराठले जित्न सक्तैन । उसले उत्पन्न भएको उराठलाई जिती विहार गर्दछ ।

(२) उसलाई डर र चिन्ता हुँदैन । (उसलाई) डर र चिन्ताले जित्न सक्तैन । डर र चिन्तालाई जिती ऊ विहार गर्दछ ।

(३) उसले चिसो, तातो, भोक, प्यास, टोकेर माने जीव (फिङ्गा), लामखुट्टे, हावा, घाम, घस्रेर हिड्ने प्राणीको आघात, दुष्य्याई, अभद्र वचन तथा दुःख-दायी, तीब्र-कट्ट, प्रतिकूल, मन नपर्ने, प्राण-जाने जस्तो अनेक किसिमका शारीरिक पीडालाई सहन सक्ने हुन्छ ।

(४) आनन्दपूर्वक विहार गर्नलाई उपयोगी चार किसिमका चेतसिक-ध्यान यही जन्ममा सरलताकासाथ प्राप्त गर्न सक्तछ ।

(५) उसले किसिम किसिमका ऋद्धि प्राप्त गर्दछ ।

(६) उसले अमानुष (मानिसभन्दा शक्तिशाली), विशुद्ध दिव्य श्रोतद्वारा दिव्य शब्द र मानिसको शब्द नजिकबाट र टाढाबाट दुइ प्रकारले सुन्दछ ।

(७) अरू प्राणीको र अरू व्यक्तिको चित्तको कुरो उसको मनले जान्दछ ।

(८) अनेक प्रकारको पूर्व निवास (पूर्वजन्म) को ज्ञान हुन्छ ।

(९) अमानुष, दिव्य, विशुद्ध चक्षुद्वारा मृत्यु हुने, जन्मलिने, असल-खराब, राम्रो-नराम्रो, सुगति-दुगति प्राप्त हुने प्राणीहरूलाई चिन्दछ—प्राणी आफ्ना कर्मानुसार जन्मने प्राणीलाई जान्दछ ।

(१०) आश्रव (क्लेश) नाश भएपछि जुन जुन चित्त आस्रव रहित भई विमुक्ति हुन्छ, प्रज्ञा विमुक्ति हुन्छ, यसलाई उसले यमै जन्ममा स्वयं (थाहा पाई) साक्षात्कार गरी, प्राप्त गरी विहार गर्दछ ।

[मज्झिम निकाय ११९]

(२) वेदनानुपस्सना

भिक्षुहरू, भिक्षुले वेदना (अनुभव) मा कसरी वेदनानुपश्यी हुन्छ ?

भिक्षुहरू, भिक्षुले सुख-वेदनाको अनुभव गर्दा सुख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । दुःख-वेदनाको अनुभव गर्दा दुःख-वेदनाको

अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । अदुःख-असुख वेदनाको अनुभव गर्दा अदुःख-असुख वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थयुक्त (सामिष) सुख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थयुक्त सुख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थ रहित (निरामिष) सुख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थ रहित सुख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थ सहित दुःख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थ सहित दुःख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थ रहित दुःख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थ रहित दुःख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थयुक्त अदुःख-असुख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थयुक्त अदुःख-असुख-वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ । भोग-पदार्थ रहित अदुःख-असुख-वेदनाको अनुभव गर्दा भोग-पदार्थ रहित अदुःख-असुख वेदनाको अनुभव गरेको थाहा पाउँछ ।

[दीघ निकाय, महासतिपट्टान सुत्त]

यसरी भित्री वेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गर्दछ । वाहिरी वेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गर्दछ । भित्री वा वाहिरी वेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गर्दछ । वेदनामा उत्पन्न हुने (धर्म = स्वभाव) लाई थाहा पाउँछ । वेदनामा व्यय (नाश) हुने (धर्म = स्वभाव) लाई थाहा पाउँछ । वेदनामा उत्पत्ति-विनाश (धर्म) लाई थाहा पाउँछ । 'वेदना हो' यसको स्मृति केवल ज्ञान बढाउनको लागि मात्र हुन् भनी त्यसमा अनाश्रित भई विहार गर्दछ । लोकमा कुनै चीजलाई (म, मेरो भनी) ग्रहण गर्दैन ।

यसरी भिक्षुहरू, भिक्षुले वेदनामा वेदानुपश्यी भई विहार जादछ ।

(३) चित्तानुपस्सना

भिक्षुहरू, भिक्षुले कसरी चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार जादछ ?

भिक्षुहरू, भिक्षुले स-राग (राग सहितको) चित्तलाई राग सहितको चित्त भनी जान्दछ । राग रहित चित्तलाई राग रहित चित्त भनी जान्दछ । स-द्वेष (द्वेष-सहितको) चित्तलाई द्वेष-सहितको चित्त भनी जान्दछ । द्वेष रहितको चित्त भए द्वेष रहितको चित्त भनी जान्दछ । स-मोह (मोह सहितको) चित्त भए मोह सहितको चित्त भनी जान्दछ । मोह रहितको चित्त भए मोह रहितको चित्त भनी जान्दछ । स्थिर चित्त भए स्थिर चित्त भनी जान्दछ । चंचल (अस्थिर) चित्त भए चंचल चित्त भनी जान्दछ । महद्गत (ठूलो, महान) चित्त भए महद्गत चित्त भनी जान्दछ । अमहद्गत (सानो, संकुचित) चित्त भए अमहद्गत चित्त भनी जान्दछ । स-उत्तर (संकुचित) चित्त भए स-उत्तर चित्त भनी जान्दछ । अनुत्तर (उत्तम, उदार) चित्त भए अनुत्तर चित्त भनी जान्दछ । एकाग्रता सहितको चित्त भए एकाग्रता सहितको चित्त भनी जान्दछ । एकाग्रता रहित चित्त भए एकाग्रता रहित चित्त भनी जान्दछ । विमुक्त (मुक्त, छुटकारा भएको) चित्त भए विमुक्त चित्त भनी जान्दछ । अ-विमुक्त (मुक्त नभएको) चित्त भए अ-विमुक्त चित्त भनी जान्दछ ।

यसरी भित्री चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ । बाहिरी चित्तमा चीत्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ । भित्री-बाहिरी चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ । चित्तमा उत्पत्ति हुने (धर्म = स्वभाव) लाई देख्दछ । चित्तमा व्यय (नाश हुने धर्म) लाई देख्दछ । चित्तमा उत्पत्ति-व्यय (धर्म) लाई देख्दछ । चित्तमा उत्पत्ति-व्यय (धर्म) लाई देख्दछ । 'चित्त हो' यसको स्मृति केवल ज्ञान र स्मृति वढाउन लागि मात्र हुन् भनी त्यसमा अनाश्रित भई विहार गर्दछ । लोकमा कुनै चीजलाई (म, मेरो भनी) ग्रहण गर्दैन ।

यसरी भिक्षुहरू, भिक्षुले चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

(४) धम्मनुपस्सना

भिक्षुहरू, भिक्षुले धर्ममा कसरी धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ?

भिक्षुहरू, भिक्षुले पाँच नीवरण (बन्धन) लाई हेरी (थाहा पाई) धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

[ती पाँच नीवरण (बन्धन) हुन्—(१) कामच्छन्द (काम-भोग सम्बन्धी आसा), (२) व्यापाद (क्रोध), (३) धीनमिद्ध (शारीरिक र मानसिक अलिखपन), (४) उद्धच्च कुक्कुच्च (चञ्चलपन र पश्चाताप) र (५) विचिकिच्छा (शंका)]

उसले (आकूमा) कामच्छन्द छ भने "कामच्छन्द छ" भनी जान्दछ । कामच्छन्द नभएको बेलामा "कामच्छन्द छैन" भनी जान्दछ ।

कामच्छन्द कसरी उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न भएको कामच्छन्द कसरी नाश हुन्छ, नाश भइसकेको कामच्छन्द फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो ऊ जान्दछ ।

उसले (आफूमा) व्यापाद छ भने “व्यापाद छ” भनी जान्दछ । व्यापाद छैन भने “व्यापाद छैन” भनी जान्दछ । व्यापाद कसरी उत्पत्ति हुन्छ, उत्पन्न भइसकेको व्यापाद कसरी नाश हुन्छ, नाश भइसकेको व्यापाद फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो ऊ जान्दछ ।

उसले (आफूमा) थिनमिद्ध (शारीरिक र मानसिक अलिखपन) छ भने “अलिखपन छ” भनी थाहा पाउँछ । “अलिखपन छैन” भने अलिखपन छैन भनी थाहा पाउँछ । अलिखपन कसरी उत्पत्ति हुन्छ, उत्पन्न भइसकेको अलिखपन कसरी नाश हुन्छ, नाश भइसकेको अलिखपन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो ऊ जान्दछ ।

उसले (आफूमा) उद्धच्च कुक्कुच्च (चञ्चलपन र पञ्चाताप) छ भने “उद्धच्च-कुक्कुच्च छ” भनी थाहा पाउँछ । उद्धच्च-कुक्कुच्च छैन भने “उद्धच्च-कुक्कुच्च छैन” भनी थाहा पाउँछ । उद्धच्च-कुक्कुच्च कसरी उत्पत्ति हुन्छ, उत्पन्न भइसकेको उद्धच्च-कुक्कुच्च कसरी नाश हुन्छ, नाश भइसकेको उद्धच्च-कुक्कुच्च फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो ऊ जान्दछ ।

उसले (आफूमा) विचिकिच्छा (शंका) छ भने “विचिकिच्छा छ” भनी जान्दछ । विचिकिच्छा छैन भने “विचिकिच्छा छैन” भनी जान्दछ । विचिकिच्छा कसरी उत्पत्ति हुन्छ, उत्पन्न भइसकेको विचि-

किच्छा कसरी नाश हुन्छ, नाश भइसकेको विचिकिच्छा फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो ऊ जान्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले पाँच उपादान-स्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान) धर्ममा धर्मानुपशयी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुले चिन्तन (विचार) गर्दछ—“यो रूप हो, यो रूपको समुदय हो, यो रूप नाशको समुदय हो, यो वेदना नाश हुने हो; या संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञा नाश हुने हो; यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कार नाश हुने हो; यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञान नाश हुने हो ।”

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले छ भित्री-वाहिरी (अज्जत्तिक-बाहिर) आयतनहरूमा धर्मानुपशयी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले आँखालाई जान्दछ, रूपलाई जान्दछ, आँखा र रूपको हेतुबाट संयोजन (सम्बन्ध) उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा जान्दछ । संयोजन कसरी उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले कान (के हो) जान्दछ, शब्द जान्दछ, कान र शब्दको हेतुबाट उत्पन्न हुने संयोजनलाई जान्दछ । उत्पन्न संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले नाक (के हो) जान्दछ, गन्ध जान्दछ, नाक र गन्धको हेतुबाट उत्पन्न हुने संयोजनलाई जान्दछ । संयोजनको उत्पत्ति

कसरी हुन्छ, उत्पन्न संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले जिब्रो (के हो) जान्दछ, रस जान्दछ, जिब्रो र रसको हेतुबाट उत्पन्न हुने संयोजनलाई जान्दछ । संयोजन कसरी उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न भएको संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले शरीर (के हो) जान्दछ, स्पर्शलाई जान्दछ, शरीर स्पर्शको हेतुबाट उत्पन्न हुने संयोजनलाई जान्दछ । संयोजनको उत्पत्ति कसरी हुन्छ, उत्पन्न संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले मन (के हो) जान्दछ, ममको विषय (धर्म) लाई जान्दछ, मन र धर्मको हेतुबाट उत्पन्न हुने संयोजनलाई जान्दछ । संयोजनको उत्पत्ति कसरी हुन्छ, उत्पन्न संयोजन कसरी नाश हुन्छ, नाश भएको संयोजन फेरि कसरी उत्पन्न हुँदैन भन्ने कुरो जान्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले सात बोधिअङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले स्मृति सम्बोधि-अङ्ग, धर्म-विचय सम्बोधि-अङ्ग, वीर्य सम्बोधि-अङ्ग, प्रीति-सम्बोधि-अङ्ग, प्रश्रब्धि-सम्बोधि-अङ्ग तथा उपेक्षा सम्बोधि-अङ्ग—यी सबै (अङ्ग) विद्यमान (रहेको) छन् भन्ने “विद्यमान छ” भनी जान्दछ, विद्यमान छैन भन्ने “विद्यमान छैन”

भनी जान्दछ । यी सबै (सप्तसम्बोध्याङ्ग) को उत्पत्ति कसरी हुन्छन्, उत्पन्न सम्बोधि-अङ्गको भावना कसरी परिपूर्ण हुन्छ भनी जान्दछ ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षुले चार आर्य-सत्य धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले “यो दुःख हो” — यसलाई यथार्थत जान्दछ । “यो दुःख समुदय हो” यसलाई यथार्थत जान्दछ । “यो दुःख निरोध हो” यसलाई यथार्थत जान्दछ । “यो दुःख निरोध गामिनी आर्य-सत्य हो” यसलाई यथार्थत जान्दछ ।

यस किसिमले उनी भित्री-धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ, बाहिरी-धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ, भित्री-बाहिरी-धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ । धर्ममा उत्पत्ति (धर्म) लाई देख्दछ, धर्ममा व्यय (नाश) धर्मलाई देख्दछ, धर्ममा उत्पत्ति-नाश धर्मलाई देख्दछ । “धर्म छ” यसको स्मृति केवल ज्ञान र स्मृति बढाउन लागि मात्र हुन् भनी उनी अनाश्रित भई विहार गर्दछ । लोकमा कुनै पनि चीज (म, मेरो) भनी ग्रहण गर्दैन ।

भिक्षुहरू, आनाशनास्मृति (श्वास-प्रश्वासको भावनामा) अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा चार प्रकारका स्मृति प्रस्थान (कायानुपश्यना, वेदानुपश्यना, चिन्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना) परिपूर्ण हुन्छ । यी चार स्मृति-प्रस्थानलाई अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा सात बोधि-अङ्ग परिपूर्ण हुन्छ, सात बोधि-अङ्गलाई अभ्यास गरी बढाएर लैजाँदा विद्या र विमुक्ति परिपूर्ण हुन्छ ।

भिक्षुहरू, आनापाणास्मृति भावनाले कसरी चार स्मृति-प्रस्थान भावनालाई परिपूर्ण गर्दछ ?

भिक्षुहरू, भिक्षुले (क) स्मृतिपूर्वक श्वास लिन्छ र श्वास छोड्छ; (ख) स्मृतिपूर्वक छोटो श्वास लिन्छ, छोटो श्वास छोड्छ; (ग) स्मृतिपूर्वक लामो श्वास लिन्छ, लामो श्वास छोड्छ; (घ) सबै शरीरले अनुभव गरी श्वास लिन सिक्दछ, सबै शरीरले अनुभव गरी श्वास छोड्न सिक्दछ; (ङ) शारीरिक संस्कारलाई शान्त गरी श्वास लिन सिक्दछ, शारीरिक संस्कारलाई शान्त गरी श्वास छोड्न सिक्दछ । त्यसवेला भिक्षुले लोकमा अभिध्या (लोभ) र दौर्मनस्यलाई हटाई, स्मृति-संप्रजन्य (होस युक्त भई) पूर्वक स्मृतिवान भई कायमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ । भिक्षुहरू, शरीरमा यस (किसिमको) आश्वास-प्रश्वासलाई म अर्को शरीर भन्दछु ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले (क) प्रिति अनुभव गर्दा प्रिति अनुभव गरेको थाहा पाउँछ, (ख) सुख अनुभव गर्दा सुख अनुभव गरेको जान्दछ, (ग) चित्त-संस्कारलाई अनुभव गर्दा चित्त-संस्कारलाई अनुभव गरेको जान्दछ र (घ) चित्त-संस्कारलाई रोक्ने अनुभव गर्दा चित्त-संस्कारलाई रोकेको अनुभव गर्दछ । त्यसवेला भिक्षुले लोकमा अभिध्या र दौर्मनस्यलाई हटाई, स्मृति-सम्प्रजन्य-पूर्वक स्मृतिवान भई, वेदनामा वेदानुपश्यी भई विहार गर्दछ । भिक्षुहरू, यसरी श्वास-प्रश्वासलाई राम्रोसंग मनमा राखनाले यसलाई म वेदनाहरूमा एक वेदना भन्दछु ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले (क) चित्तको (स्थिति) अनुभव गर्दछ । (ख) प्रमुदित चित्तको अनुभव गर्दछ । (ग) चित्तलाई एकाग्रता गरी

अनुभव गर्दछ । (घ) चित्तलाई विमुक्त गरी अनुभव गर्दछ । यसबेला भिक्षुले लोकमा अभिध्या र दौर्मनस्यलाई हटाई, स्मृति-सम्प्रजन्य-पूर्वक स्मृतिवान भई चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुहरू, भिक्षुले (क) अनित्यको विचार गरी विहार गर्दछ । (ख) विरागलाई विचार गरी विहार गर्दछ । (ग) निरोधलाई विचार गरी विहार गर्दछ । (घ) प्रतिनिस्सर्गको (मुक्त हुनु) विचार गरी विहार गर्दछ । त्यसबेला भिक्षुले लोकमा अभिध्या र दौर्मनस्यलाई हटाई, स्मृति-सम्प्रजन्य-पूर्वक स्मृतिवान भई धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

भिक्षुहरू, यस किसिमले आनापाणास्मृति भावनालाई अभ्यास गर्दा, बढाउँदा यी चार प्रकारका स्मृति प्रस्थानलाई परिपूर्ण गर्दछ ।

भिक्षुहरू, यी चार स्मृति-प्रस्थानलाई अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा कसरी सात-सम्बोधि-अङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ?

(१) भिक्षुहरू, जुनबेला भिक्षुले स्मृतिपूर्वक कायमा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ, त्यसबेला उनको स्मृति उपस्थित (रहिरहन्छ) भइरहन्छ । स्मृति उपस्थित भएको बेला भिक्षु स्मृति-सम्बोध्यङ्गमा लागि-रहन्छ र उनले स्मृति-सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यस भावनाद्वारा भिक्षुको स्मृति-सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

(२) ती भिक्षुले स्मृतिपूर्वक विहार गर्दछ, धर्मरूपी प्रज्ञाद्वारा (विचयन) = छान-बीन गर्दछ, जुनबेला उनले धर्मलाई प्रज्ञाद्वारा

विचयन (अन्वेषण) गर्दछ, त्यसबेला भिक्षु धर्म-विचय-सम्बोध्यङ्गमाहालागिरहुन्छ र धर्म-विचय-सम्बोध्यङ्गलाई भावना गरी त्यस भावनाद्वारा भिक्षुको धर्म-विचय-सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

(३) त्यस धर्मलाई प्रज्ञाद्वारा (विचयन) छानबिन गर्दै भिक्षुले वीर्य (उद्योग) को आरम्भ गर्दछ । अनि उसले वीर्य-सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यसबेला भावनाद्वारा भिक्षुको वीर्य-सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

(४) वीर्य-सम्बोध्यङ्गबाट विषयदेखि टाढाको (निरामिष) प्रति उत्पन्न हुन्छ । त्यसबखत भिक्षुले प्रति-सम्बोध्यङ्गको आरम्भ गर्दछ । त्यसैबेला भिक्षुले प्रति-सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यही भावनाद्वारा भिक्षुलाई प्रति-सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

(५) प्रतिबाट शरीर र मनमा प्रश्रब्धि (शान्तपन) उत्पन्न हुन्छ । त्यसबेला भिक्षुले प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्गको आरम्भ गर्दछ । त्यसैबेला भिक्षुले प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यही भावनाद्वारा भिक्षुलाई प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ ।

(६) शरीर र मनको शान्तपनले चित्त एकाग्रता वा समाधिस्थ हुन्छ । त्यसबेला भिक्षुले समाधि सम्बोध्यङ्गको आरम्भ गर्दछ । त्यसैबेला भिक्षुले समाधि सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यही भावनाद्वारा भिक्षुलाई समाधि सम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ ।

(७) जुनबेला भिक्षु राम्रोसंग उपेक्षा (तटस्थ) युक्त हुन्छ, त्यसबेला भिक्षुले उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग आरम्भ गर्दछ । अनि भिक्षुले उपेक्षा

॥८०]

सम्बोध्यङ्गको भावना गर्दछ । त्यही भावनाद्वारा भिक्षुलाई उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

यसरी चार स्मृति प्रस्थानलाई अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा सात सम्बोधि-अङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।

भिक्षुहरू, कसरी सात सम्बोधि-अङ्गलाई अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा विद्या र विमुक्ति परिपूर्ण हुन्छ ?

भिक्षुहरू, भिक्षुले विवेक-विराग निरोधमा अविलम्बन भई तथा त्याग र परिणामयुक्त सात-सम्बोधि, अङ्ग (स्मृति-सम्बोध्यङ्ग धर्म-विचय-सम्बोध्यङ्ग, वीर्य-सम्बोध्यङ्ग, प्रीति-सम्बोध्यङ्ग, प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्ग, समधि-सम्बोध्यङ्ग र उपेक्षा-सम्बोध्यङ्ग) को अभ्यास गर्दा, बढाएर लैजाँदा विद्या र विमुक्ति परिपूर्ण हुन्छ ।



द. सम्यक्-समाधि (ठीक-एकाग्रता)

भिक्षुहरू, सम्यक्-समाधि (ठीक-एकाग्रता) के हो ?

एउटै चीजमा मन एकोहोर लगाइरहनुलाई समाधि वा एकाग्रता भनिन्छ ।

चार स्मृति-प्रस्थान (कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धर्मानुपस्सना) समाधिका निमित्त हुन् ।

चार सम्यक्-प्रयत्न (संयम-प्रयत्न, प्रहाण-प्रयत्न, भावना-प्रयत्न, अनुरक्षण-प्रयत्न) समाधिका सामाग्री (आवश्यक चीज) हुन् ।

यी (उपर्युक्त) आठ धर्मको सेवन गरी भावना गर्नु, बढाएर ज्ञानलाई नै समाधि-भावना भनिन्छ ।

[मज्झिम निकाय ४४]

उनले (भिक्षुले) चित्तको उपक्लेश, प्रज्ञालाई दुर्बल गर्ने पाँच बन्धनलाई त्यागी, काम-वितर्क र खराब विचारबाट रहित भई प्रथम-स्थान प्राप्त गरी विचरण गर्दछ, जसमा वितर्क र विचार हुन्छन् उन एकान्तमा बस्नाले उत्पन्न हुन्छ, जसमा प्रीति र सुख हुन्छ ।

[मज्झिम निकाय १४१]

भिक्षुहरू, प्रथम-ध्यानमा पाँच चीज रहँदैन र पाँच चीज रहन्छ ।
 भिक्षुहरू, जुन भिक्षु प्रथम-ध्यानको अवस्थामा रहन्छ, (त्यसबेला) उनको
 कामुकता (काम-तृष्णा) विनष्ट रहन्छ, रीस (क्रोध) विनष्ट रहन्छ,
 अलिख विनष्ट रहन्छ, (उद्धच्च) चञ्चलपन र पश्चाताप विनष्ट रहन्छ
 र शंका विनष्ट रहन्छ । वितर्क, विचार, प्रिति, सुख र चित्तको एकाग्रता
 रहन्छ ।

[मज्झिम निकाय, चूल हत्थिपदोपम सुत्त]

भिक्षुहरू, भिक्षुले वितर्क र विचारलाई उपशमन (नाश) गरी
 प्रसन्नता र एकाग्रता रूपी द्वितीय-ध्यान प्राप्त गर्दछ, यसमा वितर्क र
 विचार रहँदैन; यो समाधिद्वारा उत्पन्न हुन्छ र यसमा प्रिति र सुख
 रहन्छ ।

भिक्षुहरू, भिक्षु प्रितिमा पनि विरक्त भई उपेक्षावान बनी
 विचरण गर्दछ । उनी स्मृतिवान, ज्ञानवान हुन्छ र शरीरले सुखको
 अनुभव गर्दछ । (यसरी) उनले तृतीय-ध्यान प्राप्त गर्दछ, जसलाई
 पण्डितजनले उपेक्षावान, स्मृतिवान (भई) सुखपूर्वक विहार गर्ने
 भन्दछन् ।

फेरि भिक्षुहरू, भिक्षु सुख र दुःख— (यी) दुबैको प्रहाण (नाश)
 द्वारा, सौमनस्य र दौर्मनस्य पहिले नै नाश भइरहेको बेला (उत्पन्न)
 चतुर्थ-ध्यान प्राप्त गर्दछ, जसमा न सुख हुन्छ न दुःख हुन्छ, यसमा केवल
 उपेक्षा र स्मृतिको परिशुद्धि हुन्छ ।

[मज्झिम निकाय २७]

भिक्षुहरू, भिक्षुले प्रथम-ध्यान ... द्वितीय-ध्यान ... तृतीय-ध्यान तथा चतुर्थ-ध्यान प्राप्त गरी विचरण गर्दछ । उनले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान—यी सबै कर्मलाई अनित्य सम्झ्छ, दुःख सम्झ्छ, रोग सम्झ्छ, पाप सम्झ्छ, पीडा सम्झ्छ, टाढाको सम्झ्छ, नाश हुने सम्झ्छ, शून्य सम्झ्छ र अनात्म सम्झ्छ । उनले (आपनो) मनलाई ती धर्म (विषयहरू) तिर लैजानुबाट रोक्दछ । आपनो मनलाई ती अमृत-तत्त्वतिर लैजान्छ जुन “शान्त छ, श्रेष्ठ छ; जहाँ सबै संस्कारको नाश, सबै चित्तमलको त्याग हुन्छ, तृष्णाको क्षय हुन्छ त्यही विराग-स्वरूप तथा निरोध-स्वरूप निर्वाण हुन् ।” त्यहाँ (त्यस स्थानमा) पुग्दा त्यसको आश्रव क्षय हुन्छ ।

[अंगुत्तर निकाय ९]

यदि आश्रव क्षय नभएता पनि उनको धर्म-प्रेमको आनुभावले पहिले (पाँच नीवरण) पाँच बन्धनलाई नाश गरी अयोनिज देवयोनिमा उत्पन्न हुन्छ । त्यही उनको निर्वाण हुन्छ—फेरि त्यस झोकबाट यस संसारमा आउँदैन ।

भिक्षुहरू, भिक्षु एक दिशा, दोस्रो दिशा, तेस्रो दिशा, चौथो दिशा, माथि, तल, पूर्व-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण कोण सबै ठाउँमा, अनेक किसिमले सबै लोकप्रति ठूलो, महान, प्रमाण-रहित, बैर (शत्रु) रहित, क्रोध-रहित, मैत्री-चित्त, करुणा-चित्त, मुदितायुक्त, चित्त र उपेक्षायुक्त चित्त भई विहार गर्दछ । उनी सबै रूप-संज्ञालाई नाशी, प्रतिघ-संज्ञालाई अन्त गरी, नानत्व संज्ञा (संज्ञा) लाई मनबाट निकाली 'आकाश अनन्त

छ' भनी आकाशानत्यायतन (आकासानञ्चायतन) लाई प्राप्त गरी विचरण गर्दछ । 'आकासानञ्चायतनलाई नाधी 'विज्ञान अनन्त छ' भनी विज्ञाननन्त्यायतन (विज्ञानञ्चायतन) लाई प्राप्त गर्दछ । विज्ञाननन्त्यायतनलाई पनि पार गरी 'केही छैन (शून्य)' भनी आकिञ्चन्यायतनलाई प्राप्त गरी विचरण गर्दछ । वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान यी सबै धर्म (स्वभाव) लाई उनी अनित्य, दुःख, रोग, पाप, पीडा, नाशवान, शून्य र अनात्म सम्झन्छ । उनले आफ्नो मनलाई त्यसतिर लैजानुबाट रोकी त्यस अमृत-तत्त्वतिर लैजान्छ; "जुन 'शान्त छ', 'श्रेष्ठ छ' सबै संस्कारलाई नाश गर्ने, सबै चित्तमललाई त्याग गर्ने, तृष्णाको क्षय, विराग स्वरूप तथा निरोध स्वरूप निर्वाण हुन्" त्यहाँ पुगेपछि उनको आश्रव क्षय हुन्छ ।

भिक्षुहरू, जब भिक्षुले भव अथवा विभवको निमित्त कुनै प्रयत्न गर्दैन; इच्छा गर्दैन भने उनले लोकमा (म, मेरो भनी) केही ग्रहण गर्दैन । केही ग्रहण नगरेपछि उनलाई परिताप (दुःख) पनि हुँदैन । दुःखबाट मुक्त भएपछि उनले स्वतः निर्वाण प्राप्त गर्दछ । (निवाण प्राप्त भएपछि) उनलाई यस्तो लाग्दछ कि जन्म-मरणबाट मुक्त भयो, ब्रह्मार्च्य पूरा भयो सफल भयो, जे गर्नु पर्ने हो, गरिसके, अब गर्नु पर्ने केही बाँकि रहेन ।

उनले सुःख वेदनालाई अनुभव गर्दछ, दुःख वेदनालाई अनुभव गर्दछ, अदुःख-असुख वेदनालाई अनुभव गर्दछ । उनले ती वेदनालाई अनित्य सम्झन्छ, अनासक्त रही ग्रहण गर्दछ, अभिनन्दन गर्दैन, अनुभव

भरेता पनि अलग रही (त्यसमा नटाँसिकन) अनुभव गर्दछ । उनले जान्दछ कि शरीरबाट अलग भएपछि, भरेपछि, जीवनमाथि अनाशक्त भई अनुभव गरेको वेदना त्यसै लुप्त हुन्छ अर्थात् त्यसको केही नतिजा निस्कन्दैन ।

भिक्षुहरू, जसरी तेल र घागो भएसम्म (संयोग भएसम्म) वत्ती बलिरहन्छ र तेल तथा घागो खतम भएपछि (अरु तेल-घागो नथापेदेखि) बत्ति निभ्दछ; ठीक त्यसै प्रकार शरीरबाट अलग भएपछि, मृत्यु भएपछि, जीवनमा अनाशक्त भई अनुभव गरेका यी वेदना त्यसै लुप्त भएर जान्छ अर्थात् त्यसको केही परिणाम रहँदैन ।

भिक्षुहरू, यही परम आर्य-प्रज्ञा हुन्— जुन सबै दुःखका अन्त गर्ने ज्ञान । उनको यो विमुक्ति स्वयंमा स्थिर हुन्छ, अबल (निश्चल) हुन्छ ।

[मज्झिम निकाय, धातु विभंग सुत्त]

भिक्षुहरू, यही परम आर्य-सत्य हुन्, जुन अक्षय-निर्वाण ।

भिक्षुहरू, यही आर्य-त्याग हुन्, जुन सबै उपाधिको त्वाग ।

भिक्षुहरू, यही परम आर्य-उपशमन हुन्, जुन राग-द्वेष-मोहको उपशमन (नाश) ।

“म हूँ”, “म यो हूँ”, “म हुँला”, “म हुने छैन”, “म रूपी (रूप) हुँला”, “म अरूपी हुँला”, “म संज्ञी हुँला”, “म असंज्ञी हुँला”, “म न संज्ञी-नासंज्ञी हुँला”— यी सबै मान्यता (मान्नु) रोग हुन्, फोडा

(=खटिरा) हुन्, शल्य हुन्, यी मान्यता उपशमन (नाश) भइसकेकोले नै भनिन्छ — “मुनि शान्त छ” ।

भिक्षुहरू, जुन शान्त मुनि हुन्, उनको न जन्म हुन्छ, न जीवन हुन्छ, न मरण हुन्छ, न चञ्चलता हुन्छ, न इच्छा हुन्छ; किनकि भिक्षुहरू, उनको त्यो (हेतु) छैन जसबाट उनको जन्म हुन्छ । जन्म नै नभएपछि कसरी जीउँछ ? जीवन नै नभएपछि चञ्चलपन कहाँबाट आउँछ ? चञ्चलता नभएपछि इच्छा कसरी उत्पन्न हुन्छ ?

भिक्षुहरू, यो श्रेष्ठ-जीवनको उद्देश्य न लाभ-सत्कार र प्रशंसा प्राप्त गर्नको निम्ति, न सदाचारको नियम पालन गर्न, न समाधि लाभ गर्न र ज्ञानी बन्नको निम्ति नै हो । भिक्षुहरू, जुन चित्तको अचल विमुक्ति हुन्, त्यो नै यस श्रेष्ठ-जीवनको खास उद्देश्य हुन्, त्यही साब हो, त्यही अन्त हुन् ।

[मज्झिम निकाय, महासारोपन सुत्त]

भिक्षुहरू, पहिले जतिपनि अहंत् सम्यक् सम्बुद्ध भए उनीहरूले भिक्षुसंघलाई ठीकसंग यही आदर्शतिर लगाइएका थिए; अहिले मैले पनि त्यही आदर्शतिर राम्रोसंग लगाइएको छुँ ।

फेरि भिक्षुहरू, पछि पनि जति अहंत् सम्यक् सम्बुद्ध हुने छन्— उनीहरूले पनि यही आदर्शतिर लगाइन्छन्, जुन आदर्शतिर राम्रोसित अहिले मैले लगाइएको छुँ ।

[अंगुत्तर निकाय ७]

भिक्षुहरू, म नभएपछि तिमीहरूले ठान्नेछौ कि हाम्रो धर्म-गुरु
 गइसक्यो । अब हाम्रो कोही गुरु छैन । तर तिमीहरूले यस्तो नठान
 किनभने मैले सिकाएको विनय र अनुशासन नै मेरो निर्वाण पछि तिमी-
 हरूको गुरु हुनेछ :—

विनय नै तिमीहरूको ज्योति हो,
 विनय नै तिमीहरूको शरण हो ।
 [यी बाहेक] अरु कुनै शरण छैन !

त्यसकारण भिक्षुहरू, मैले देखाइएको सिद्धान्त (धर्म) को
 अनुशरण गरे, रक्षा गरे, राम्रोसंग संरक्षण गरेदेखि यस श्रेष्ठ-जीवनले
 धेरै कालसम्म 'बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय' को काममा कार्यान्वयन
 गर्न सकिन्छ ।



