बुद्धका प्रथम सन्देश

★ ★
★
★
★
★
★

नानीमैयाँ मानन्धर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्धका प्रथम सन्देश

मूल लेखक :

ऊ नु

अनुवादिका :

नानीमैयाँ मानन्धर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशक :

भिक्षु सुमङ्गल
गण महाविहार,
काठमाडौं, नेपाल।
फोन - १५७४३

बुद्ध सम्बत् - २५२३
विक्रम सम्बत् - २०३६
नेपाल सम्बत् - ११००

मुद्रक :

शाक्य प्रेस,
ओम्बहाल टोल,
फोन - १३६०४

प्रथम संस्करण : १०००

मूल्य - ५0/-

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

समर्पण

बर्माका प्रख्यात बौद्ध विद्वान
अग्गमहापण्डित भदन्त
शोभन महास्थविर
'महासी सयादो' लाई
सादर समर्पित !

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विषय–सूचि

विषय	पृष्ठ
प्राक्कथन	**१–१४**
दुइ शब्द	**१५–१८**
प्रकाशकीय	**१९–२०**
धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्तं र अर्थ	**१–२९**
अनत्तलक्खणसुत्तं र अर्थ	**३१–४१**
धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र	**४२-८६**
कामभोग	५६
शरीरलाई दुःख दिनु	५७
मध्यमा प्रतिपद्	**५९**
चार आर्य-सत्य	**६४**
बाह्र ज्ञान	**७३**
दुःखसत्य–सत्यज्ञान	७४
दुःखसत्य–कृत्यज्ञान	७४
दुःखसत्य–कृतज्ञान	७८
समुदयसत्य–सत्यज्ञान	७९
समुदयसत्य–कृत्यज्ञान	७९
समुदयसत्य–कृतज्ञान	८०

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विषय	पृष्ठ
निरोधसत्य–सत्यज्ञान	८०
निरोधसत्य–कृत्यज्ञान	८१
निरोधसत्य–कृतज्ञान	८३
मार्गसत्य–सत्यज्ञान	८३
मार्गसत्य–कृत्यज्ञान	८३
मार्गसत्य–कृतज्ञान	८४
अनात्मलक्षण सूत्र	**८७-१३८**
सच्चक परिब्राजक	८९
पाँच अनात्मलक्षण	९७
प्रथम परिच्छेद	९९
द्वितीय परिच्छेद	१०.
तृतीय परिच्छेद	१०२
विपश्यना ज्ञान	१०३
शील	१०५
चार स्मृति प्रस्थान	१०६
स्मृति प्रस्थानका भावना विधि	१०७
भावना विधि	१०८
भगवान बुद्ध र मालुक्य पुत्र	११६
चार आर्य-सत्यका ज्ञान	११९
विपश्यना ज्ञान	**१२२**
आर्य मार्ग	१३५
निगमन	**१३७**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्राक्कथन

वाराणसीको नजिक ऋषिपतन मृगदावनमा भगवान बुद्धले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई धर्मचक्र–प्रवर्तन–सूत्र र अनात्मलक्षण सूत्र उपदेश दिनु भएको थियो । यी दुइ सूत्र भगवान बुद्धद्वारा बुद्धत्व प्राप्ति पछि उपदेश गर्नु भएका सूत्रहरूमा सर्वप्रथम सूत्र हुन् तथा जीवनभर लगभग ४५ वर्षसम्म उपदेश गर्नु भएका समस्त सूत्रका यी दुइ सूत्र आधार हुन् र सार हुन ।

यी दुबै सूत्र बर्मामा ज्यादै प्रचार छ। व्यक्तिगत रूपले घरमा र सामूहिक रूपले मठ-मन्दिरमा र गाउँ गाउँमा यसका पाठ गर्दछन् । म पनि लगभग ३० वर्ष देखि विरामी आदि हुने बेला बाहेक नित्य यी सूत्रका पाठ गर्दैछु । साथै साधारण मानिसको जानकारीको निमित्त मैले आफूले जाने अनुसार नवम्बर १९६८ देखि अप्रिल १९६९ सम्म पाँच महिनामा ९३ स्थानमा यी सूत्र व्याख्यान गरेको थिएँ। भारतीय धर्म-बन्धुहरूको जानकारीको निमित्त मेरो प्रवचन हिन्दीमा अनुवाद गर्न वाराणसी संस्कृत विश्वविद्यालयका बर्मी विद्वान भदन्त डा. रेवतधर्मलाई आग्रह गरें। उहाँले मेरो निवेदनलाई कृपा-पूर्वक शीघ्र स्वीकार गर्नु भयो । यसर्थ म उहाँलाई हृदयदेखि आभार प्रकट गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अब म यहाँ भगवान बुद्धको धर्मको विषयमा एक विशेष यो कुरा भन्न चाहन्छु कि उहाँद्वारा उपदिष्ट धर्मका सत्वतालाई यही जीवनमा परीक्षा गर्न सकिन्छ। यथा भगवान बुद्धले आज भन्दा २५०० सय वर्ष पूर्व भन्नु भएको थियो कि संसारमा कुनै पनि वस्तु द्रव्यतः सत्य होइन। द्रव्य भनिएका सूर्य, चन्द्र, ग्रह, नक्षत्र, पर्वत, वृक्ष, पृथ्वी, जल, प्राणीहरूका शरीर आदि सारा भौतिक पदार्थहरूलाई प्रज्ञा चक्षुद्वारा विश्लेषण गरी हेरेमा द्रव्यको रूपमा प्राप्त हुँदैन, अपितु ती धातु नामक स्वभाव मात्र उपलब्ध हुन्छन्। उहाँको यस कथनको सत्यता आजका विकसित विज्ञानद्वारा प्रमाणित भइरहेको छ। १६ सौं शताब्दी सम्मका भौतिक विज्ञानवादीहरूले भन्ने गर्दथे कि पदार्थका विश्लेषण गर्दा त्यसका सर्व सूक्ष्म अंश परमाणु (ATOM) का रूपमा उपलब्ध हुन्छ। त्यस परमाणुका परिमाणका विषयमा तिनीहरूले भन्ने गर्दथे कि एक कागतमा $\frac{3}{5}$ इञ्चको रेखा खिचेर त्यसलाई १० करोड टुक्रा गर्‍यो भने एक टुक्राको बराबर परमाणुको परिमाण हुन्छ। अत्यन्त सूक्ष्म भएकोले त्यो साधारण सूक्ष्मदर्शक यन्त्र (माइक्रोस्कोप) ले देखिन्दैन। विशेष रूपले निर्मित इलेक्ट्रोन माइक्रोस्कोपले मात्र त्यसलाई देख्न सकिन्छ।

अतः भगवान बुद्धका उपर्युक्त कथनलाई १६ सौं शताब्दी तकका वैज्ञानिकहरूले सम्भवतः उपहास गर्दै थिए होलान्। रूपका सम्बन्धमा भगवानले भन्नु भएको छ– "रूप सानो होस् वा ठूलो तो सान–साना परमाणुका समूह हुन्।" यी परमाणु-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लाई नै शायद वैज्ञानिकहरूले एटम भन्दछन्। साथै भगवान बुद्धले यो पनि भन्नु भएको छ कि परमाणुहरूका बीचमा एक आकाश नामक धातु हुन्छ अतः आकाशबाट परिच्छिन्न हुने कारणले एक परमाणु अर्को परमाणुसंग सम्बद्ध रहँदैन। बुद्धका यस कथनलाई पनि शायद १९ सौं शताब्दीतकका वैज्ञानिकहरूले उपहास गरे होलान्।

रूपको विषयमा भगवानले अरू पनि भन्नु भएको छ कि सबै रूप उत्पन्न भइ नष्ट हुँदै जान्छन् त्यस रूपका आयु चित्तका १७ (चित्त) क्षणका बराबर हुन्छ। चित्तको विषयमा कोही यस्तो ठान्दछन् कि जन्मदेखि मृत्यु सम्म एकै चित्त हुन्छ; तर यसो होइन; अपितु चित्त क्षण क्षणमा उत्पन्न भई नष्ट भइ-रहन्छ। एक पलमा चित्त लाखौं–करोडौं पटक उत्पन्न भई नष्ट हुन्छन्। परमाणुका आयु त्यस्तो १७ चित्त क्षणका बराबर हुन्छ। अर्थात् जति समयमा १७ चित्त उत्पन्न भई नष्ट हुन्छन् त्यति समयमा एक रूप उत्पन्न भई नष्ट हुन्छ। यस किसिमका उत्पाद र भङ्गको अत्यन्त शीघ्रताकासाथ घटित हुने हुनाले मानिसहरूले यस्तो ठान्दछन् कि रूप धेरै समयसम्म रहने पदार्थ हुन्। यसरी रूपका अनित्य स्वभावमा १९ सौं शताब्दीसम्म विश्वास गर्न सकेन।

२० सौं शताब्दीको शुरूआत् देखि नै वैज्ञानिक क्षेत्रमा नित्य नयाँ प्रगति हुन लाग्यो। त्यस विषयमा यहाँ संक्षिप्तमा प्रकाश पार्दछु। विस्तारपूर्वक जानकारीको लागि म 'बौद्धधर्म र विज्ञान' नामक एक पृथक ग्रन्थ लेख्नको लागि विचार गर्दैछु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१८९७ ई. मा जे. जे थोमप्सोन (J. J. THOMPSON) नामक एक वैज्ञानिकले परमाणु (ATOM) लाई विभाजन गरिदियो। फलतः परमाणुबाट पनि अनेक गुणा साना इलेक्ट्रोन (ELECTRON) नामक पदार्थका आविष्कार गरे। आर. ए. मिलिकान (R. A. MILIKAN) नामक वैज्ञानिकले यो सिद्ध गऱ्यो कि ती इलेक्ट्रोन हाइड्रोजन परमाणुका १८५० वां भागका बराबर हुन्छ। पहिले यो धारणा थियो कि परमाणु सबभन्दा सानो एकाई हो र त्यसको विभाजन गर्न सकिन्दैन। किन्तु वैज्ञानिक क्षेत्रमा यसपछि त्यो धारणा समाप्त हुन गयो। यसपछि इलेक्ट्रोनको पनि वैज्ञानिक ढङ्गले परीक्षण गरे पछि यो सिद्ध हुन आयो कि त्यो एक प्रकारका द्रव्यविशेष (PARTICLE) हुन् र यो पनि सिद्ध भयो कि द्रव्य पनि होइन, एक तरङ्ग (WAVE) मात्र हुन्। यस प्रकार वैज्ञानिकहरूका यी कथन भगवान बुद्धका ती कथनसंग अति नजिक हुन गयो, जुन उहाँले भन्नु भएको छ कि रूपो धर्मका विभाजन गरे पछि कुनै पदार्थ द्रव्यमा उपलब्ध हुँदैन अपितु त्यो एक धातु स्वभाव मात्र उपलब्ध हुन्छ। यद्यपि भगवान बुद्ध र उहाँका अनुयायीहरूका लागि वैज्ञानिकहरूका यो अनुसन्धान उति नयाँ नभए तापनि वैज्ञानिक क्षेत्रमा यो ठूलो महत्वपूर्ण क्रान्ति हो र उनोहरूको निमित्त यो सर्वथा नवीन अनुभूति हो, किनभने धैरै शताब्दीका सतत् प्रयासका उनोहरूका यो उपलब्धि हुन्।

इलेक्ट्रोनको परीक्षण कसरी गरिन्छ? यस विषयमा यहाँ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

केही भिन्न चाहन्छु । कुनै पदार्थ विशेषमा जब प्रकाश प्रक्षेप गरिन्छ त त्यस वस्तुबाट इलेक्ट्रोन विकीर्ण हुन लाग्छन् । प्रकाशका प्रक्षेपको क्रिया जति तीव्र हुन्छ, इलेक्ट्रोन उति नै बढो मात्रामा विकीर्ण हुन थाल्दछन् । यसो भएर पनि यदि प्रकाश नीलवर्णका भएनन् भने यद्यपि इलेक्ट्रोन निकै संख्यामा विकीर्ण त हुन्छन् तर त्यसको निस्कने बेग तीव्र हुँदैनन् । यदि प्रकाश नीलवर्णका छन् भने इलेक्ट्रोनका विकीर्णताका बेग अत्यन्त तीव्र हुन्छन् । एउटा अँध्यारो कक्षमा कुनै शीशामा जिंक सल्फाइड (ZINC SULPHIDE) पाउडर छरेर नीलवर्णका प्रकाशको धारा प्रक्षेप गरी प्रयोग गरेमा त्यस पदार्थबाट इलेक्ट्रोनका कण बाहिर निस्केर पाउडरमा खस्न थाल्दछ र पाउडरसंग मिलेर अग्नि-कण झैं चम्किलो र बलेको प्रतीत हुन्छन् । यी सबै प्रक्रियाका प्रत्यक्षीकरण साधारण आँखाले देखिंदैन, अपितु सूक्ष्मदर्शक यन्त्रबाट मात्र देख्न सकिन्छ । यस प्रकारका परीक्षणबाट वैज्ञानिकहरूका यो धारणा भयो कि इलेक्ट्रोन एक प्रकारको सूक्ष्म द्रव्य हो । एक अर्को प्रकारबाट प्रयोग गरी हेऱ्यो भने यो पनि सिद्ध हुन्छ कि इलेक्ट्रोन कुनै द्रव्य होइनन्, बरु एक तरङ्ग विशेष मात्र हुन् । जसरी एक्स–रे (X-RAY) नामक प्रकाशका किरण द्रव्य होइनन्, अपितु तरङ्ग मात्र हुन् । किनभने नेगेटिव (NEGATIVE) को शीशामा त्यो पुग्दा खेरी त्यसको क्रमश: कालो सेतो छायाँ मात्र देखिन्छ । यस किसिमले इलेक्ट्रोनका परीक्षण गर्दा त्यो पनि यसरी नै देखिन आउँछ । किन्तु त्यो एक्स-रे जस्तो तीव्र बेगवान हुँदैन । यसले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको परोक्षण शीशामा हुँदैन। अतः त्यसको परोक्षणको निमित्त वैज्ञानिकहरूले एक प्रकारको पीतल (BRASS) को सहायता लिन्छन्। एक इञ्चको १० लाखवां भागका बराबर पातलो पीतललाई निगेटिवमा राखेर जब इलेक्ट्रोनको धारा प्रक्षेप गर्दछन् भने त्यसमा पनि एक्स-रे झैं क्रमशः कालो, सेतो छायाँ दृष्टिगोचर हुन्छ। फलतः वैज्ञानिक यस निष्कर्षमा पुगे कि इलेक्ट्रोन द्रव्य पनि हो तरङ्ग पनि। महान् वैज्ञानिक 'आइन्स्टीन' (EINSTEIN) को भनाई छ कि द्रव्य (रूप) र शक्तिमा कुनै विशेष भेद छैनन्। किनभने द्रव्य शक्तिको रूपमा परिणत हुन सक्छन् र शक्ति द्रव्यको रूपमा।

इलेक्ट्रोन अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छ। प्रकाश नभइकन त्यो देखिन्दैन तथा प्रकाश पर्ने बित्तिकै त्यो आफ्नो मूल स्थानबाट अलग हुन जान्छ। वैज्ञानिकहरूको समक्ष यो एक वडो समस्या हो। यदि वैज्ञानिकहरूले कुनै दिन यो समस्या समाधान गर्न सफल भएमा र उनीहरूले त्यसका परीक्षण गर्न सके भने हाम्रो विश्वास छ कि त्यस दिन इलेक्ट्रोन एक तरङ्ग मात्र नै सिद्ध हुनेछ। गणितका आधारमा कोही वैज्ञानिकका कथन छ कि परमाणु कुनै द्रव्य होइन अपितु ती मनुष्यका चित्तमा हुने स्वभाव मात्र हुन्। आफ्ना प्रयोग द्वारा उनीहरूले एक दिन यो सिद्ध गर्ने छन् – यस्तो हाम्रो विश्वास छ।

सबै रूप (भौतिक पदार्थ) जसरी मानिसहरूले ठान्दछन्, एक पदार्थ होइन, अपितु अनेक परमाणुका समूह हुन्। यी परमाणुका बीचमा आकाश नामक धातु रहन्छ। पेररिन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(PERRIN) नामक वैज्ञानिकले आफ्नो प्रयोगबाट पनि यही सिद्ध गरेको छ। १८९७ ई. मा जे. जे. थोमप्सोन (J. J. THOMPSON) ले इलेक्ट्रोनको आविष्कार गरेदेखि आज सम्म ८ धातुहरूका आविष्कार भइसकेका छन्। जस्तै– (१) इलेक्ट्रोन (ELECTRON), (२) प्रोटोन (PROTON), (३) न्यूट्रोन (NEUTRON), (४) न्यूट्रिनो (NEUTRINO), (५) पोसिट्रोन (POSITRON), (६) एन्टीप्रोटोन (ANTIPROTON), (७) एन्टीन्यूट्रोन (ANTINEUTRON) र (८) एन्टीन्यूट्रिनो (ANTINEUTRINO)। यी आठ पदार्थहरूमा नम्बर ५ नम्बर १ को विरोधी छ। नम्बर ६ नम्बर २ को, नम्बर ७ नम्बर ३ को र नम्बर ८ नम्बर ४ को विरोधी छन्। यी विरूद्ध धातुहरू परस्पर संयुक्त हुन जाँदा एक अर्कोलाई विनाश गर्ने हुनाले दुइवटै विनष्ट हुन जान्छन्। तो दुबै विनष्ट हुना साथ त्यस स्थानमा तत्सदृश धातुका उत्पाद हुन्छ। यसरी उत्पाद र विनाशका क्रम प्रतिक्षण हजारौं पटक भइरहन्छन्। यस किसिमले रूपी धर्मका उत्पाद र विनाशका क्रम दर्शाउनमा आजका वैज्ञानिक सर्वथा समर्थ छन्।

भगवान बुद्धले रूपी धर्मका सम्बन्धमा अनेक विशिष्ट कुरा भन्नु भएको छ। ती मध्ये आजका वैज्ञानिकहरूले पनि उही केही कुरा दोहऱ्याएका हुन्, जुन उनीहरूले आफ्ना प्रयोगबाट सिद्ध गर्न सकेका छन्।

चित्तको सम्बन्धमा पनि भगवान बुद्धले बडो महत्वपूर्ण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपदेश दिनु भएको छ। चित्तको सूक्ष्मता र क्षणिकताको विषयमा त जति विशिष्ट सूचना भगवान बुद्धले दिनु भएका छन्, त्यति मात्रामा कुनै प्राचीन ग्रन्थमा पनि पाउन सम्भव छैन। चित्त प्राणीका जन्मदेखि मृत्युसम्म एउटै होइन, अपितु पलभरमा ती लाखौं, करोडौं पटक उत्पन्न भएर नष्ट भइ-रहन्छन्। यति मात्र होइन मृत्यु पश्चात् पनि चित्तका उत्पाद र भङ्गका प्रवाह रोक्तैन, निर्वाण तक लगातार प्रवृत्त भइ-रहन्छन्। प्राणीका कुनै एक जन्मका अन्तिम चित्तलाई **'च्यूति-चित्त'** भनिन्छ। च्युति चित्त उत्पन्न भई नष्ट हुन गए पछि त्यसैलाई 'मृत्यु' भनिन्छ। च्युति चित्तको तत्काल पछि हुने चित्तलाई **'प्रतिसन्धि चित्त'** वा **'जातिचित्त'** भनिन्छ, किनभने त्यो अर्को जन्ममा सर्व प्रथम उत्पन्न हुने चित्त हुन्।

त्यस जाति चित्त कसरी उत्पन्न हुन्छ ? यस विषयमा यहाँ संक्षिप्तमा उल्लेख गर्दछु। मानिसका विश्वास छन् कि प्राणीका एक जन्मबाट अर्को जन्ममा उत्पन्न हुनमा ईश्वर आदि विशिष्ट शक्तिका हात छन्। किन्तु कुरा यस्तो होइन, बरु एक जन्म (भव) बाट अर्को जन्ममा उत्पन्न हुनु धर्मता (स्वाभाविक नियम) हुन्। चाहे देव, मनुष्य, ब्राह्मण, पशु वा पंक्षी जोसुकै होस्, मृत्यु भन्दा पूर्व तिनीहरूमा **'मरणासन्नजवन'** प्रवृत्त हुन्छन्। मृत्यु भन्दा केही क्षण पहिले उत्पन्न चित्तलाई नै **'मरणासन्नजवन'** भनिन्छ। ती मरणासन्न-जवनका **कर्म, कर्म-निमित्त र गतिनिमित्त** यो तीन मध्ये कुनै एक आलम्बन अवश्य उत्पन्न हुन्छ। जस्तै– कुनै व्यक्ति जीवनभर डकैती आदि कुकृत्य

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गर्दछ भने मृत्यु भन्दा पहिले उसको मरणासन्नजवनका आलम्बन उसको पूर्वकृत कर्म छन् भने यसलाई **'कर्म-आलम्बन'** भनिन्छ। यदि उसको मरणासन्नजवनका आलम्बन उसको डकैती आदि कर्मका उपकरण—बन्दूक, तलवार आदि हतियार छन् भने यसलाई **'कर्मनिमित्त-आलम्बन'** भनिन्छ। यदि उसको मरणासन्नजवनका आलम्बण उसको पछिका भवका वस्तु (जस्तै—नरकमा उत्पन्न हुने प्राणोहरूलाई नारकीय अग्नि, कन्टक बृक्ष र नरकपाल आदि देखिनु अथवा स्वर्गमा उत्पन्न हुने प्राणीहरूलाई नन्दनवन, अप्सरा आदि देखिनु) छन् भने यस्तो आलम्बनलाई **'गतिनिमित्त–आलम्बन'** भनिन्छ। यस प्रकार पूर्वकृत अकुशल कर्म, कर्मनिमित्त वा गतिनिमित्त मध्ये कुनै एकको आलम्बन गरी व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ भने मृत्युको तत्कालपश्चात् उत्पन्न हुने त्यसको जातिचित्त अवश्य नरक, प्रेत, तिरश्चिन र असुर नामक चार अपाय भूमिहरू मध्ये कुनै एक भूमि (योनि) मा उत्पन्न हुन्छ। किन्तु पूर्वोक्त प्रकारका व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा बीच बीचमा यदाकदा दान दिनु, कुवा खन्न लाउनु, वृक्ष लगाउनु आदि पुण्य कर्म पनि गर्देरहेको छ भने र यदि मृत्यु भन्दा पूर्व उसको मरणासन्नजवनका आलम्बन पूर्वकृत कुशल कर्म, कर्मनिमित्त वा गतिनिमित्त हुन गएमा मृत्युको तत्काल पश्चात् उसको जातिचित्त मनुष्य, देव वा ब्रह्मा आदि सुगति भूमिहरू मध्ये अवश्य कुनै एक भूमिमा उत्पन्न हुन्छ। यसो भए पनि उसको बाँकी रहेका पूर्वकृत अकुशल कर्मको कुनै अन्य भवमा अवश्य अनिष्ट फल दिन्छन्। यस्तो हुँदैन कि व्यक्तिको कुनै पनि कुशल वा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अकुशल कर्म बिना फल नदिइकन नष्ट हुन्छ। सदा कुशल कर्म गर्ने व्यक्तिले पनि जीवनमा यदाकदा अकुशल कर्म गर्न पुग्दछ। मृत्यु भन्दा पूर्व उसको मरणासन्नजवनका आलम्बन पूर्वकृत अकुशल कर्म, कर्मनिमित्त वा गतिनिमित्त हुन गएमा चार अपाय भूमि मध्ये कुनै एक भूमिमा उसको अवश्य उत्पाद हुन्छ। यसो भए पनि उसको पूर्वकृत कुशल कर्म व्यर्थ जान्दैनन्। ती कुशल कर्मले अवश्य कुनै भवमा आफ्नो फल प्रदान गर्दछन्। केवल दान शील र ध्यान भावना आदि कुशल कर्मबाट चार अपाय भूमिमा उत्पाद हुँदैन–यसो होइन। अपितु उक्त प्रकारका कुशल कर्म गर्ने व्यक्तिको पनि मरणासन्नजवनका आलम्बन यदि पूर्वकृत अकुशल कर्म, कर्मनिमित्त वा गतिनिमित्त हुन गएछन् भने उसको अपाय भूमिमा उत्पन्न हुन सक्छ। यदि विपश्यना कुशल कर्मको निरन्तर अभ्यास द्वारा कम्तिमा स्रोतापत्ति नामक प्रथम मार्ग प्राप्ति भएमा उसको अपाय भूमिमा उत्पाद सदाका निमित्त अवरूद्ध [रोकावत] हुन जान्छ। किनभने स्रोतापत्ति मार्गले दृष्टि, विचिकित्सा र शीलव्रतपरामर्श नामक तीन संयोजनलाई अशेष प्रहाण गरिसकेको हुन्छ। जो व्यक्तिको सन्तानमा यी तीन संयोजन प्रहाण हुन जान्छ, उसको मरणासन्न-जवनका आलम्बन अपाय भूमिमा उत्पन्न गराउने अकुशल कर्म, कर्मनिमित्त वा गतिनिमित्त कहिल्यै हुँदैनन्। सबै प्राणीहरूमा मृत्यु भन्दा पहिले मरणासन्नजवन हुन्छन्। ती मरणासन्नजवनले पनि कर्म, कर्मनिमित्त र गतिनिमित्त मध्ये कुनै एकको आल-म्बन अवश्य गर्छन् र ती कर्म, कर्मनिमित्त र गतिनिमित्तको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आलम्बन अनुसार उसको देव, मनुष्य वा प्रेत, असुर आदि भूमिमा उत्पाद पनि अवश्य हुन्छ। फलतः उसले जाति, जरा, व्याधि आदि सांसारिक दुःखबाट छुटकारा पाउन कुनै प्रकारले दस संयोजनलाई अवश्य प्रहाण गर्नु पर्दछ। यस विषयमा हामीले **अनत्तलक्खनसुत्तको** व्याख्यानको प्रसङ्गमा सविस्तर उल्लेख गरेका छौं। त्यस सूत्रका प्रधान प्रतिपाद्य विषय पनि यही हो।

भगवान बुद्धद्वारा उपदिष्ट धर्ममा ६ प्रकारका गुण छन्। जस्तै–

(१) **स्वाख्यातत्व–** दुःखको कारण-भूत दस संयोजनका अशेष प्रहाण गर्नमा समर्थ मार्ग ज्ञानलाई यसै जन्ममा प्राप्त गर्न इच्छुक व्यक्तिको निमित्त सम्यक् रूपले वर्णन गरिएका कारणले भगवानको धर्म – **'स्वाख्यात'** भनिएका हुन्।

(२) **सांदृष्टिकत्व–**भगवान बुद्धले जसरी भन्नुभएको छ तद्नुकूल आचरण गर्ने योगीका चित्त-सन्ततिमा क्रमशः उत्पन्न हुने विपश्यना-ज्ञान, मार्ग-ज्ञान र फल-ज्ञानका सम्यक् रूपले उत्पाद गर्नमा समर्थ भएको कारणले भगवान द्वारा कथित धर्म **'सांदृष्टिक'** भनिएका हुन्।

(३) **अकालिकत्व–**मार्ग प्राप्ति पछि फल प्राप्त हुन्छ। मार्ग र फलका बीचमा कसैले पनि बाधा पुऱ्याउन सम्भव हुँदैन। यस प्रकार विशिष्ट फल तत्काल प्रदान गर्नमा समर्थ भएको कारणले भगवान द्वारा उपदिष्ट धर्म **'अकालिक'** भनिएका हुन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(४) **एहिपस्सिकत्व–** भगवान बुद्धको धर्म सत्य छ वा मिथ्या – यस प्रकार तर्क-वितर्क गर्न योग्य छैनन् । सन्देह र भयले रहित भएर यस किसिमले भन्नमा सर्वथा योग्य छन् **"आऊ, तदनुकूल आचरण गर र परीक्षण गरी हेर ।"** अर्थात् यो धर्म बिल्कुल सत्य छ ।

(५) **औपनाय्यकत्व–**आफूमा सर्वदा धारण गर्न योग्य भएकोले भगवानको धर्मलाई **'औपनाय्यक'** भनिन्छ ।

(६) **प्रत्यात्मवेदितव्यत्व–** विपश्यना भावना गर्ने साधक मार्ग र फलका अनुभव गर्नमा समर्थ भएकोले भगवानको धर्म **'प्रत्यात्मवेदनीय'** भनिन्छ ।

यस किसिमले भगवान बुद्धले आफ्नो धर्मको विषयमा निर्भीक भई घोषणा गर्नु भयो । 'यसैले जाति, जरा, ब्याधि, मरण आदि सांसारिक दु:खबाट मुक्ति पाउन इच्छुक व्यक्तिले भगवान बुद्धको धर्मको परीक्षा गर्नु होस्' भनी म सविनय प्रार्थना गर्दछु ।

मैले आफ्ना कोही मित्रहरूका साथ आज भन्दा २० वर्ष पहिले रंगूनमा एउटा विपश्यना केन्द्रको स्थापना गरेको थिएँ । त्यस केन्द्रका प्रधान बर्माको सुप्रसिद्ध विद्वान **'महासी सयादो'** हुनुहुन्छ । केन्द्रको एक जना विपश्यना गुरुले एक दिन भन्नु भयो कि शीलवान साधकलाई साधनाको फल तुरन्त अनुभव हुँदैन, किन्तु एक दु:शील व्यक्तिले साधनाभ्यास शुरू गर्‍यो कि उसलाई त्यसको फल छिटै नै अनुभव हुन लाग्दछ । यसको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कारण सोधे पछि उहाँले भन्नु भयो कि जो व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा कुनै पनि प्राणी हिंसा नगरेको, चोरी नगरेको व्यभिचार नगरेको झुठ नबोलेको, मादक पदार्थको सेवन नगरेको शीलवान व्यक्तिको चित्त पहिले देखि शान्त, इन्द्रियहरू प्रसन्न र बुद्धि निर्मल हुन्छन् । अतः विपश्यना भावनाद्वारा ज्ञान प्राप्त भए पनि उसमा विशेष परिवर्तन देखा पर्दैन र उसलाई विशेष उपलब्धि भएको महसूस हुँदैन । तर एक दुश्चरित्र व्यक्ति जसले जीवन भर हिंसा, चोरी, व्यभिचार, सुरापान आदि दुष्कृत्य गरेको छ, त्यसले साधनाभ्यास प्रारम्भ गरी त्यसको चित्त केही शान्त हुन लाग्दछ, खराब विचार रोक्दछ, उसको इन्द्रियहरू प्रसन्न र बुद्धि निर्मल हुन थाल्दछन् भने त्यसलाई तत्काल अनुभूति हुन लाग्दछ र उसमा अति शीघ्र परिवर्तन परिलक्षित हुन लाग्दछ । यसको परीक्षा गर्न मैले एक जना यस्तो व्यक्तिलाई साधना गराउन पठाइ दिएँ जसले पाँच आनन्तरिय कर्म★ बाहेक कुनै पनि कर्म गर्न बाँकी नराखेको थियो । त्यो स्वभावले क्रोधी र चञ्चल थियो । विपश्यना केन्द्रमा गएर दुइ हप्ता भित्र त्यसको अनुहारमा शान्तिपन देखिन लाग्यो र दुइ महिना भित्र केही ज्ञान प्राप्त भए पछि त्यसको स्वभावमा निकै परिवर्तन भयो । त्यो समाजमा एक सम्माननीय व्यक्ति हुन गयो र

★ मातृघात, पितृघात, अर्हत्‌बध, सघभेद र तथागतको शरीरबाट लोहितोत्पाद—यी पाँच आनन्तरिय कर्म हुन् । यी कर्महरू गर्ने व्यक्तिको कुशल मूल नष्ट हुन्छन् र त्यो ध्यान–भावना, मार्ग र फल आदिको निमित्त सर्वथा अयोग्य हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मानिसले त्यस प्रति आदर र श्रद्धाको भाव राख्न थाल्यो।

अन्तमा म विश्वविद्यालय अनुदान आयोगका अध्यक्ष डा. डी. एस. कोठारी प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। उहाँले मलाई THE NEW INTELLIGENT MAN'S GUIDE TO SCIENCE[1] नामक किताब प्रदान गर्नु भयो। जसबाट मलाई धर्मका निरन्तर उत्पाद-भङ्गको विषयमा निकै जानकारी प्राप्त भयो।

सबै प्राणी सुखी रहुन्!

Dhamma.Digital

भन्नु

1. The new intelligent man's guide to science—By Isaac Asimov. Publishers—Basic Books, INC: New York.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुइ शब्द

'धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र' र 'अनात्म लक्षण सूत्र' यी दुइ भगवान बुद्धका प्रथम सन्देश हुन्। यी दुइ सूत्रमा भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित मध्यमा प्रतिपदामा आधारित चतुरार्य सत्य र आर्य अष्टांगिक मार्गका साथै अनित्य, दुःख, अनात्मा जस्ता मूल सिद्धान्त र दर्शन समावेश भएको पाइन्छ। त्यस माथि पनि चतुरार्य सत्यमा द्वादसाकारले तेह्रो ज्ञान दर्शन पश्चात् मात्र देव सहित, ब्रह्मा सहित सबै लोकमा; देव-मनुष्य सहित, श्रमण-ब्राह्मण सहित सबै प्रजा (प्राणी) मा सर्वोत्तम सम्यक् सम्बोधि ज्ञान (=परम ज्ञान) लाभ गर्नु भएको भगवान बुद्धको उद्घोषणलाई केवल पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरूले मात्र अभिनन्दन गरेका होइनन् अपितु भूमिष्ठ देवताहरू देखि लिएर समस्त देवलोक र ब्रह्मलोकका देवताहरू र ब्रह्माहरूले समेत अभिनन्दन गरेका आवाज मनुष्यलोक देखि ब्रह्मलोक सम्म गुञ्जायमान भएको शब्द करिब छब्बिस सय वर्ष पश्चात् हाम्रो कानमा समेत घन्किएको प्रतीत हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनात्म लक्षण सूत्रमा– **"रूपं भिक्खवे! अनत्ता। रूपं च हिदं भिक्खवे अत्ता अभविस्स, नयिदं रूपं आबाधाय संवतेय्य। लब्भेथ च रूपे 'एवं मे रूपं होतु', 'एवं मे रूपं मा अहोसी'ति। यस्मा च खो भिक्खवे! रूपं अनत्ता, तस्मा रूपं आबाधाय संवत्तति। न च लब्भति रूपे 'एवं मे रूपं होतु', 'एवं मे रूपं मा अहोसी'ति।"**

"वेदना......। संञ्ञा......। सङ्खारा......। विञ्ञाणं......।"

अर्थात् भिक्षुहरू, रूप अनात्मा हो। भिक्षुहरू, रूप आत्मा भएको भए यो दुःखको कारण नबन्नु पर्ने हो र रूपमा 'मेरो रूप यस्तो होउन्', 'मेरो रूप यस्तो नहोउन्'– यसो हुनु पर्ने हो। किनभने भिक्षुहरू, रूप अनात्मा हो, यसैले रूप दुःखको कारण हो र रूपमा 'मेरो रूप यस्तो होउन्', 'मेरो रूप यस्तो नहोउन्' यस्तो भएको पाइन्दैन। यस्तै वेदना , संज्ञा , संस्कार... र विज्ञान... अनात्मा हुन्, यसैले यी दुःखका कारण हुन् र 'मेरो वेदना , संज्ञा , संस्कार र विज्ञान..., यसो होउन्', 'मेरो वेदना , संज्ञा , संस्कार र विज्ञान.., यसो नहोउन्', यसो भएको पाइन्दैन। साथै यी रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान अनित्य हुन्, दुःख हुन् भनी भगवान बुद्धले प्रतिपादन गर्नु भएको मूल दर्शनलाई ऊ नू महाशयले विविध उदाहरण र व्याख्या द्वारा छर्लङ्ग्याउनु भई भावना विधि अनुसार साधनामा लागेका साधकले मात्र विपश्यना ज्ञान दर्शन द्वारा स्वयं अनुभव गर्न सक्ने क्षमता अभिव्यक्त गर्नु भएको यथातथ्य पाठकवर्ग समक्ष प्रस्तुत छ।

'बुद्धका प्रथम सन्देश' को प्रामाणिकताको रूपमा **'धम्म-**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चक्कप्पवत्तनसुत्त" र '**अनत्तलक्खणसुत्त**" का मूल पालि र शब्दार्थ तथा भावार्थ यस पुस्तकमा समावेश गरिएको कारणले पाठक वर्गमा उत्पन्न हुन सक्ने सम्भावित शङ्का, उपशङ्काको समूल निराकरण होला भन्ने अभिप्राय लिएको छु ।

यी दुबै सूत्र अत्यन्त गम्भीर र गहन भएको र केवल तर्कले मात्र बुझ्न नसकिने भएकाले भगवान बुद्धका रूपी धर्मका सम्बन्धमा अनेक विशिष्ट कुरालाई २० सौं शताब्दीका वैज्ञानिक युगमा आजका वैज्ञानिकहरूले आफ्ना प्रयोग द्वारा केही कुरा दाह्र्याउनुमा समर्थ भएको तथ्य समावेश गरिएको ऊ नू महाशयले लेख्नु भएको प्राक्कथनबाट पनि यस पुस्तकलाई अझ नियालेर हेर्नमा सहायक सिद्ध हुनेछ भन्ने मनसायले उहाँको 'प्राक्कथन' समेत अनुवाद गरिदिएकी छु ।

यस पुस्तक **बुद्धका प्रथम सन्देश**' का मूल लेखक बर्माका भूतपूर्व प्रधान मन्त्री ऊ नू महाशयलाई हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

यसलाई हिन्दीमा रूपान्तर गर्नु भएकाे कारणले बर्मी लिपि र भाषामा अनभिज्ञ नेपालीहरूले हेर्ने शुभ अवसर पाए-कोमा श्रद्धेय भिक्षु 'रेवत धम्म' मा आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

विशेषत: यो पुस्तक राष्ट्रिय भाषा नेपालीमा अनुदित गर्ने प्रेरणा र शुभ अवसर प्रदान गर्नु भई यस पुस्तकको प्रकाशन कार्यका सबै अर्थ व्यय उदारताका साथ काँधमा लिनु भएका श्रद्धेय भिक्षु सुमङ्गललाई हार्दिक कृतज्ञता एवम् साभार व्यक्त गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बौद्ध-दर्शनका ज्ञान उति परिपक्व नभएको र हिन्दी भाषा, शब्द, शैली अनुरूप नेपाली भाषामा अनुदित गर्दा कतै, कहीं मिल्दो शब्द शैली, भाषा व्यक्त गर्न नसकिएको कमजोरी म आफैले स्वीकार्दै 'बुद्धका प्रथम सन्देश' मा निहित बौद्ध-दर्शन र सिद्धान्तलाई आ-आफना मन-वचन-कर्ममा सदुपयोग गरी; यथार्थतालाई जानी, बुझी; सत्यार्थतालाई अंगाली मानव जीवन सार्थक पार्न सकुन् – यही मेरो सदिच्छा छ ।

निब्बाणस्स पच्चयो होतु !

१२/५५९, क्षेत्रपाटी
काठमाडौं, नेपाल ।
२०३६, पौष २१

— नानीमैयाँ मानन्धर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशकीय

वर्माका भूतपूर्व प्रधानमंत्री ऊ नू एक राजनैतिज्ञ भन्दा धेरै बढी एक धार्मिक ब्यक्ति हुनुहुन्छ । बुद्ध धर्म माथि उहाँको अगाध श्रद्धा छ । प्रमाण स्वरूप उहाँको प्रस्तुत पुस्तक पाठकहरूका समक्ष छ ।

यस पुस्तकमा धर्मचक्र सूत्र र अनात्म लक्षण सूत्रमा निहित भगवान बुद्धका अभिष्ट अभिप्रायलाई ऊ नूले गर्नु भएको ब्याख्या अनुसार चतुरार्य सत्य अत्यन्त सरलताका साथ बुझ्न सजिलो हुने देखेर नै मैले यो पुस्तक सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर-लाई अनुवाद गर्न आग्रह गरें । नानीमैयाँ द्वारा अनुवाद गरिएका अन्य बौद्ध ग्रन्थहरू पनि प्रकाशित भइसकेका छन्; जसलाई नेपाली पाठकहरूले बडो रूचिपूर्वक अध्ययन गरेका छन् ।

भगवान बुद्धले चार आर्य सत्यलाई बाह्र प्रकारका ज्ञान अर्थात् सत्यज्ञान, कृत्यज्ञान, र कृतज्ञानको आधारमा अरू विश्लेषण गर्नु भए पछि मात्र आफूलाई बुद्ध भन्नु भयो । उहाँले मध्यम-मार्गको ब्याख्या गर्नु भयो जसको अनुशरण गर्नाले मात्र जरा मरण आदि सांसारिक दु:खबाट निबृत्ति पाएर निर्वाणको मार्गमा लाग्न सकिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ऊ नूले लेख्नु भएको प्रस्तुत पुस्तकको अध्ययन र मनन् द्वारा निश्चय पनि भगवान बुद्धका प्रथम सन्देश पाठकहरूले बुझ्नु भई चतुरार्य सत्यको आधारमा आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुशरण गर्न सजिलो होला भन्ने विश्वास लिएको छु ।

नेपाली जनतामा साधनाका प्रति अर्थात् विपश्यना भावना प्रति निकै झुकाव बढ्दै आएकोले साधना गर्न खोज्नेहरूका निमित्त यो पुस्तक सहायक हुन सक्ने देखेर राष्ट्र भाषा नेपालीमा यसको अनुवाद गरिएको हो।

यस्तो महत्वपूर्ण पुस्तक लेख्नु भएकोमा ऊ नूलाई र त्यसको सरल अनुवाद गरी दिनु भएकोमा सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरलाई धन्यबाद दिन चाहन्छु ।

— भिक्षु सुमङ्गल

पोष्ट बा. नं. ९९३,
टेलिफोन नं. १५७४३,
गण महाविहार, काठमाडौं, नेपाल ।
२५, पौष, २०३६

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्तं

(धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

निदान

भिक्खुनं पञ्चवग्गीनं, इसिपतन नामके ।
मिगदाये धम्मवरं, यं तं निब्बान पापकं ।।
सहम्पति नामकेन, महाब्रह्मेन याचितो ।
चतुसच्चं पकासेन्तो, लोकनाथो अदेसयि ।।
नन्दितं सब्ब देवेहि, सब्ब सम्पत्ति साधकं ।
सब्बलोक हितत्थाय, धम्मचक्कं भणाम हे ।।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उनी भगवान अर्हत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार।

निदान

चार सत्य प्रकाश गर्नु भई लोक-नाथ तथागतले, सहम्पत्ति नामक महाब्रह्माले प्रार्थना गर्नु भएकोले ऋषिपतन मृगदावनमा पञ्चवर्गिय भिक्षुहरूलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिने उत्तम धर्मचक्र देशना गर्नु भयो। देव, ब्रह्माहरूलाई मन पर्ने र लौकिक, लोकुत्तर सम्पत्ति सिद्ध हुने यस धर्म देशनालाई समस्त लोकको हितको निमित्त हे सज्जनहरू, हामीले पाठ गरौं।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्तं

एवं मे सुत्तं – एकं समयं भगवा बाराणसियं विहरति इसिपतने मिगदाये । तत्र खो भगवा पञ्च-वग्गिये भिक्खू आमन्तेसि :–

द्वे अन्ता

"द्वे मे भिक्खवे ! अन्ता पब्बजितेन न सेवितब्बा । कतमे द्वे? यो चायं कामेसु कामसुखल्लिकानुयोगो, हीनो, गम्मो, पोथुज्जनिको, अनरियो, अनत्थसंहितो; यो चायं अत्तकिलमथानुयोगो, दुक्खो, अनरियो, अनत्थ-संहितो । एते खो भिक्खवे ! उभो अन्ते अनुपगम्म मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसम्बुद्धा, चक्खुकरणी, ञाणकरणी, उपसमाय, अभिञ्ञाय, सम्बोधाय, निब्बा-नाय, संवत्तति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र

यसरी मैले सुनें– एक समय भगवान वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यहाँ भगवानले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नु भयो—

दुइ अन्त

"भिक्षुहरू, यी दुइ अन्त (चरम सीमा) लाई प्रव्रजितहरूले सेवन गर्नु हुँदैन । यी दुइ के के हुन् ? (१) यो त्रिभूमिक धर्म नामक कामवस्तुहरूमा छन्दराग नामक क्लेश-कामले युक्त सुखको बार बार भोग गर्नु, जुन हीन, ग्रामीणहरूका कार्य (ग्राम्य), पृथक्जनहरूलाई योग्य, अनार्यहरूका कार्य (अनार्य) र अनर्थयुक्त छन् तथा (२) आफ्नो शरीरमा बारबार कष्ट दिने, दुःखमय, अनार्यहरूका कार्य र अनर्थयुक्त छन् । भिक्षुहरू, तथागतले यी दुइ अन्तमा नगइकन चार आर्य-सत्यको विषयमा प्रज्ञाचक्षु दिने, चार आर्य-सत्यको ज्ञान दिने, मध्यम-मार्गलाई जान्नु भयो; जुन क्लेशोपशम नामक सोपाधिशेष निर्वाण (उपशम) को निमित्त, चार आर्य-सत्यलाई विशेष रूपले जान्ने (अभिज्ञा) को निमित्त, सम्यक् रूपले जान्ने (सम्बोधि) को निमित्त तथा निरुपाधिशेष निर्वाणको निमित्त हुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मज्झिमा पटिपदा

कतमा च सा भिक्खवे ! मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसम्बुद्धा, चक्खुकरणी, ञाणकरणी, उपसमाय, अभिञ्ञाय, सम्बोधाय, निब्बानाय, संवत्तति ? अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो, सेय्यथिदं—सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्मा-आजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि। अयं खो सा भिक्खवे ! मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसम्बुद्धा, चक्खुकरणी, ञाणकरणी, उपसमाय, अभिञ्ञाय, सम्बोधाय, निब्बानाय, संवत्तति।

Dhamma.Digital

चत्तारि अरियसच्चानि

१—दुक्खं अरियसच्चं

इदं खो पन भिक्खवे ! दुक्खं अरियसच्चं—जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, ब्याधिपि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, संखित्तेन पञ्चुपादान-क्खन्धापि दुक्खा।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मध्यम मार्ग

भिक्षुहरू, तथागतले कुनचाहिं चार आर्य-सत्यको विषयमा प्रज्ञाचक्षु दिने, चार आर्य-सत्यको ज्ञान दिने, मध्यम-मार्गलाई जान्नु भयो; जुन क्लेशोपशम नामक सोपाधिशेष निर्वाणको निमित्त, चार आर्य-सत्यलाई विशेष रूपले जान्नको निमित्त, सम्यक् रूपले जान्नको निमित्त तथा निरुपाधिशेष निर्वाणको निमित्त हुन् ? यी नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग : जस्तै– सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वचन, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति, सम्यक्-समाधि । भिक्षुहरू, तथागतले चार आर्य-सत्यको विषयमा प्रज्ञाचक्षु दिने, चार आर्य-सत्यको ज्ञान दिने यस मध्यम-मार्गलाई जान्नु भयो; जुन क्लेशोपशम नामक सोपाधिशेष निर्वाणको निमित्त, चार आर्य-सत्यलाई विशेष रूपले जान्नको निमित्त, सम्यक् रूपले बुझ्नको निमित्त तथा निरुपाधिशेष निर्वाणको निमित्त हुन् ।

चार आर्य-सत्य

१– दुःख आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, यी दुःख आर्य-सत्य हुन्––जन्म पनि दुःख हो, जरा (बृद्धत्व) पनि दुःख हो, रोग पनि दुःख हो, मृत्यु पनि दुःख हो, अप्रिय-संयोग पनि दुःख हो, प्रिय-वियोग पनि दुःख हो, इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो, संक्षिप्तमा पाँच उपादान-स्कन्ध नै दुःख हुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२—दुक्खसमुदयं अरियसच्चं

इदं खो पन भिक्खवे ! दुक्खसमुदयं अरियसच्चं—— यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दिरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी, सेय्यथिदं—कामतण्हा, भवतण्हा, विभवतण्हा ।

३—दुक्खनिरोधं अरियसच्चं

इदं खो पन भिक्खवे ! दुक्खनिरोधं अरियसच्चं— यो तस्सायेव तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो ।

४—दुक्खनिरोधगामिनीपटिपदा अरियसच्चं

इदं खो पन भिक्खवे ! दुक्खनिरोधगामिनीपटिपदा अरियसच्चं । अयमेव अरिय अट्ठङ्गिको मग्गो, सेय्यथिदं— सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि ।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२–दुःखसमुदय आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, यी दुःख समुदय आर्य-सत्य हुन्– यी जुन फेरि फेरि जन्म लिन लगाउने, नन्दी र रागयुक्त, उत्पन्न हुने स्थानमा अभिनन्दन गर्ने तृष्णा हुन्, जस्तो कि काम-तृष्णा, भव-तृष्णा एवं विभव-तृष्णा ।

३–दुःखनिरोध आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, यो दुःख निरोध आर्य-सत्य हो– जुन त्यस तृष्णाको अशेष विराग, निरोध, त्याग, प्रतिनिस्सर्ग (=निकास) मुक्ति र आलय नहुनु हो ।

४–दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्य-सत्य

भिक्षुहरू, यो दुःख-निरोध-गामिनी प्रतिपदा आर्य-सत्य– यही आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । जस्तै–सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वचन, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति, सम्यक्-समाधि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुन्नं अरियसच्चानं तिपरिवट्टञाणदस्सनं

(१) 'इदं दुक्खं अरियसच्चं'ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि। तं खो पनिदं 'दुक्खं अरियसच्चं परिञ्ञेय्यं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि। तं खो पनिदं 'दुक्खं अरियसच्चं परिञ्ञातं'ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि।

(२) 'इदं दुक्खसमुदयं अरियसच्चं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चार आर्य-सत्यको तेह्रो ज्ञान दर्शन

(१) 'यो दुःख आर्य-सत्य हो'––भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्यधर्ममा दुःख-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, दुःख-सत्य ज्ञान उत्पन्न भयो, जाति-दुःख आदि प्रभेदद्वारा जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो। 'यो दुःख आर्य-सत्य परिज्ञेय हो'–भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा दुःख-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, दुःख-सत्य ज्ञान उत्पन्न भयो, जाति दुःख आदिलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो। 'यो दुःख आर्य-सत्य परिज्ञात हो'––भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा दुःख-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, जाति दुःख आदिलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, दुःख-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो।

(२) 'यो दुःख-समुदय आर्य-सत्य हो'—भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा समुदय-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि । तं खो पनिदं 'दुक्खसमुदयं अरियसच्चं पहातब्बं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि । तं खो पनिदं 'दुक्खसमुदयं अरियसच्चं पहीनं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि ।

Dhamma.Digital

(३) 'इदं दुक्खनिरोध अरियसच्चं' ति मे भिक्खवे! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि । तं खो पनिदं 'दुक्खनिरोधं अरिससच्चं सच्छिकातब्बं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो। 'यो दु:ख समुदय आर्य-सत्य प्रहातव्य हो'— भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा समुदय-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, समुदय सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो। 'यो दु:ख-समुदय आर्य-सत्य प्रहीण भयो' भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य-धर्ममा समुदय-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, समुदय-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो।

(३) 'यो दु:ख-निरोध आर्य-सत्य हो'— भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा निरोध-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो। 'यो दु:ख-निरोध-सत्य साक्षात्करणीय हो'— भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि। तं खो पनिदं 'दुक्खनिरोधं अरियसच्चं सच्छिकतं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि।

(४) 'इदं दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि। तं खो पनिदं 'दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं भावेतब्बं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि। तं खो पनिदं 'दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं भावितं' ति मे भिक्खवे ! पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्ममा निरोध-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, निरोध-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो ।

(४) 'यो दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा आर्य-सत्य हो'– भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा मार्ग-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो । 'यो दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा आर्य-सत्य भावना गर्न योग्य हो'– भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य धर्ममा मार्ग-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्ध-कारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो । 'यो दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा आर्य-सत्य भावना गरिसकें'— भिक्षुहरू, यो मैले पहिले नसुनेको सत्य-धर्ममा मार्ग-सत्य देख्ने प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको ज्ञान उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यलाई प्रभेद गरी जान्ने प्रज्ञा उत्पन्न भयो, मार्ग-सत्यको विषयमा विद्या उत्पन्न भयो, मार्ग सत्यलाई ढाक्ने मोह रूपी अन्धकारलाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा रूपी आलोक उत्पन्न भयो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यावकीवञ्च मे भिक्खवे ! इमेसु चतूसु अरियसच्चेसु एवं तिपरिवट्टं द्वादसाकारं यथाभूतं ञाणदस्सनं न सुविसुद्धं अहोसि, नेव तावाहं भिक्खवे ! सदेवके लोके समारके सब्रह्मके सस्समणब्राह्मणिया पजाय सदेवमनुस्साय 'अनुत्तरं सम्मासम्बोधिं अभिसम्बुद्धो'ति पच्चञ्ञासिं।

यतो च खो मे भिक्खवे ! इमेसु चतूसु अरियसच्चेसु एवं तिपरिवट्टं द्वादसाकारं यथाभूतं ञाणदस्सनं सुविसुद्धं अहोसि, अथाहं भिक्खवे ! सदेवके लोके समारके सब्रह्मके सस्समणब्राह्मणिया पजाय सदेवमनुस्साय अनुत्तरं सम्मासम्बोधिं अभिसम्बुद्धो'ति पच्चञ्ञासिं। ञाणञ्च पन मे दस्सनं उदपादि—अकुप्पा मे चेतोविमुत्ति, अयमन्तिमाजाति, नत्थि दानि पुनब्भवो'ति।

इदमवोच भगवा। अत्तमना पञ्चवग्गिया भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति।

धम्मानुभावो

इमस्मिञ्च पन वेय्याकरणस्मिं भञ्ञमाने आयस्मतो कोण्डञ्ञस्स विरजं वीतमलं धम्मचक्खुं उदपादि—'यं किञ्चि समुदयधम्मं सब्बं तं निरोधधम्मं'ति।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

'भिक्षुहरू, जब तक मलाई यी चार आर्य-सत्यका यसरी तेहरो गरी बाह्र प्रकारले यथार्थ ज्ञान-दर्शन विशुद्ध भएन, तब तक मैले भिक्षुहरू, यो दावा गरीन कि–'देव सहित, मार सहित, ब्रह्मा सहित समस्त लोकमा, देव-मनुष्य सहित, श्रमण-ब्राह्मण सहित समस्त प्रजा (=प्राणी) हरूमा, सर्वोत्तम सम्यक्-सम्बोधि (=परम बोधिज्ञान) लाई (मैले) जानिसकें।'

भिक्षुहरू, जब यी चार आर्य-सत्यको मलाई यसरी तेहरो गरी बाह्र प्रकारले यथार्थ ज्ञान-दर्शन विशुद्ध भयो, तब मैले भिक्षुहरू, यो दावा गरें कि 'देव सहित, मार सहित, ब्रह्मा सहित, समस्त-लोकमा, देव-मनुष्य सहित, श्रमण-ब्राह्मण सहित समस्त प्रजा (=प्राणी) हरूमा सर्वोत्तम सम्यक् सम्बोधि (=परम ज्ञान) लाई (मैले) जानिसकें। मलाई ज्ञान-दर्शन उत्पन्न भयो'–मेरो चेतोविमुक्ति (=अर्हत्-फल ज्ञान) अचल हो; यो मेरो अन्तिम जन्म हो; अब फेरि जन्म लिनु पर्दैन।"

भगवानले यसो भन्नु भयो। सन्तुष्ट भई पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूले भगवानको कथनको अभिनन्दन गरे।

धर्मको आनुभाव

यो व्याख्यान (=व्याकरण) गरिसक्नु भएपछि आयुष्मान कोण्डञ्ञको "जुन चीज उत्पन्न हुने हो, ती सबै निरोध स्वभावका हुन्", यो परिशुद्ध, विमल धर्म-चक्षु उत्पन्न भयो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पवत्तिते पन भगवता धम्मचक्के भुम्मा देवा सद्द-मनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति।

भुम्मानं देवानं सद्दं सुत्वा चातुम्महाराजिका देवा सद्दमनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति।

चातुम्महाराजिकानं देवानं सद्दं सुत्वा तावतिंसा देवा सद्दमनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसि-पतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति।

तावतिंसानं देवानं सद्दं सुत्वा यामा देवा सद्द-मनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिग-दाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवानले धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु हुँदा भूमिमा रहने देवताहरूले शब्द निकाले (उद्घोषण गरे)– "भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिदैन ।"

भूमिमा रहने देवताहरूका शब्द सुनेर चातुर्महाराजिका देवताहरूले शब्द निकाले– "भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

चातुर्महाराजिका देवताहरूका शब्द सुनेर त्रायस्त्रिंश देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दन ।"

त्रायस्त्रिंश देवताहरूका शब्द सुनेर याम देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यामानं देवानं सद्दं सुत्वा तुसिता देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

तुसितानं देवानं सद्दं सुत्वा निम्मानरती देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

निम्मानरतीनं देवानं सद्दं सुत्वा परिनिम्मितवसवत्ती देवा सद्दमनुस्सावेसुं– "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

परनिम्मितवसवत्तीमं देवानं सद्दं सुत्वा ब्रह्मपारिसज्जा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

याम देवताहरूका शब्द सुनेर तुषित देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

तुषित देवताहरूका शब्द सुनेर निर्माणरति देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

निर्माणरति देवताहरूका शब्द सुनेर परनिर्मितवशवर्ती देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

परनिर्मितवशवर्ती देवताहरूका शब्द सुनेर ब्रह्म-पारिषद् देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ब्रह्मपारिसज्जानं देवानं सद्दं सुत्वा ब्रह्मपुरोहिता देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"न्ति ।

ब्रह्मपुरोहितानं देवानं सद्दं सुत्वा महाब्रह्मा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"न्ति ।

महाब्रह्मानं देवानं सद्दं सुत्वा परित्ताभा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"न्ति ।

परित्ताभानं देवानं सद्दं सुत्वा अप्पमाणाभा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"न्ति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ब्रह्म-पारिषद् देवताहरूका शब्द सुनेर ब्रह्मपुरोहित देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

ब्रह्मपुरोहित देवताहरूका शब्द सुनेर महाब्रह्मा देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

महाब्रह्मा देवताहरूका शब्द सुनेर परित्ताभ देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

परित्ताभ देवताहरूका शब्द सुनेर अप्रमाणाभ देवताहरूले शब्द निकाले– "भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो,; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अप्पमाणाभानं देवानं सद्दं सुत्वा आभस्सरा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

आभस्सरानं देवानं सद्दं सुत्वा परित्तसुभा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

परित्तसुभानं देवानं सद्दं सुत्वा अप्पमाणासुभा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

अप्पमाणासुभानं देवानं सद्दं सुत्वा सुभकिण्हा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मिं"ति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अप्रमाणाभ देवताहरूका शब्द सुनेर आभास्वर देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

आभास्वर देवताहरूका शब्द सुनेर परित्तशुभ देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

परित्तशुभ देवताहरूका शब्द सुनेर अप्रमाणशुभ देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

अप्रमाणशुभ देवताहरूका शब्द सुनेर शुभकृत्स्न देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो; जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुभकिण्हानं देवानं सद्दं सुत्वा वेहप्फला देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

वेहप्फलानं देवानं सद्दं सुत्वा अविहा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

अविहानं देवानं सद्दं सुत्वा आतप्पा देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

आतप्पानं देवानं सद्दं सुत्वा सुदस्सा देवा सद्दमनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शुभकृत्स्न देवताहरूका शब्द सुनेर वृहत्फल देवताहरूले शब्द निकाले—"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

वृहत्फल देवताहरूका शब्द सुनेर अविहा देवताहरूले शब्द निकाले—"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

अविहा देवताहरूका शब्द सुनेर अतप्य देवताहरूले शब्द निकाले—"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

अतप्य देवताहरूका शब्द सुनेर सुदर्श देवताहरूले शब्द निकाले—"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुदस्सानं देवानं सद्दं सुत्वा सुदस्सी देवा सद्दमनुस्सावेसुं –"एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

सुदस्सीनं देवानं सद्दं सुत्वा अकनिट्ठा देवा सद्दमनुस्सावेसुं – "एतं भगवता बाराणसियं इसिपतने मिगदाये अनुत्तरं धम्मचक्कं पवत्तितं, अप्पटिवत्तियं समणेन वा ब्राह्मणेन वा देवेन वा मारेन वा ब्रह्मुना वा केनचि वा लोकस्मि"ति ।

इतिह तेन खणेन, तेन लयेन, तेन मुहुतेन याव ब्रह्मलोका सद्दो अब्भुग्गच्छि । अयञ्च दससहस्सी लोकधातु सङ्कम्पि, सम्पकम्पि, सम्पवेधि । अप्पमाणो च उलारो ओभासो लोके पातुरहोसि, अतिक्कम्म देवानं देवानुभावन्ति ।

भगवतो उदानं

अथ खो भगवा उदानं उदानेसि–"अञ्ञासि वत भो कोण्डञ्ञो, अञ्ञासि वत भो कोण्डञ्ञो"ति । इतिहिदं आयस्मतो कोण्डञ्ञस्स 'अञ्ञातकोण्डञ्ञो' त्वेव नामं अहोसि'ति ।

धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्तं निट्ठितं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुदर्श देवताहरूका शब्द सुनेर सुदर्शी देवताहरूले शब्द निकाले–"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

सुदर्शी देवताहरूका शब्द सुनेर अकनिष्ठक देवताहरूले शब्द निकाले—"भगवानले यो वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावनमा अनुपम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भयो, जुन लोकमा श्रमण, ब्राह्मण, देवता, मार, ब्रह्मा वा अरू कुनै पनि व्यक्तिले प्रवर्तन गर्न सकिन्दैन ।"

'यस प्रकारले त्यस क्षणमा, त्यस लयमा, त्यस मुहूर्तमा यो शब्द ब्रह्मलोकसम्म पुग्यो र यी दस सहश्र ब्रह्माण्ड कम्पित भए, प्रकम्पित भए, हल्लिए । देवताहरूका तेज भन्दा पनि बढी, अप्रमाण, विशाल प्रकाश लोकमा उत्पन्न भयो ।

भगवानको उदान

अनि भगवानले उदान (=उद्गार वाक्य) प्रकट गर्नु भयो—"अहा ! कोण्डञ्ञले थाहा पायो, कोण्डञ्ञले बुझ्यो ।" यसैले आयुष्मान कोण्डञ्ञको 'अज्ञात कोण्डञ्ञ' नै नाम भयो ।

धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र समाप्त ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनत्तलक्खणसुत्तं

(अनात्मलक्षण सूत्र)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स ।

अनत्तलक्खणसुत्तं

एवं मे सुत्तं–एकं समयं भगवा बाराणसियं विहरति इसिपतने मिगदाये । तत्र खो भगवा पञ्चवग्गिये भिक्खू आमन्तेसि ।

रूपं भिक्खवे ! अनत्ता । रूपं च हिदं भिक्खवे ! अत्ता अभविस्स, नयिदं रूपं आबाधाय संवत्तेय्य । लब्भेथ च रूपे 'एवं मे रूपं होतु', 'एवं मे रूपं मा अहोसी'ति । यस्मा च खो भिक्खवे ! रूपं अनत्ता, तस्मा रूपं आबाधाय संवत्तति । न च लब्भति रूपे 'एवं मे रूपं होतु', 'एवं मे रूपं मा अहोसी'ति ।

वेदना भिक्खवे ! अनत्ता । वेदना च हिदं भिक्खवे! अत्ता अभविस्स, नयिदं वेदना आबाधाय संवत्तेय्य । लब्भेथ च वेदनाय 'एवं मे वेदना होतु', 'एवं मे वेदना मा अहोसी'ति । यस्मा च खो भिक्खवे ! वेदना अनत्ता, तस्मा वेदना आबाधाय संवत्तति । न च लब्भति वेदनाय 'एवं मे वेदना होतु', 'एवं मे वेदना मा अहोसी'ति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उनी भगवान अर्हत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार !

अनात्मलक्षण सूत्र

यसरी मैले सुनें—एक समय भगवान वाराणसीको ऋषि-पतन मृगदावनमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यहाँ भगवानले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नु भयो—

भिक्षुहरू, रूप अनात्मा हो । भिक्षुहरू, यदि रूप आत्मा भए यो दुःखको कारण नबन्नु पर्ने हो र रूपमा 'मेरो रूप यस्तो होउन्, मेरो रूप यस्तो नहोउन्' यस्तो हुनु पर्ने हो । यसकारण भिक्षुहरू, रूप अनात्मा हो, यसैले रूप दुःखको कारण हुन् र रूपमा 'मेरो रूप यस्तो होउन्, मेरो रूप यस्तो नहोउन्' यसो भएको पाइन्दैन ।

भिक्षुहरू वेदना अनातमा हो । भिक्षुहरू, यदि वेदना आत्मा भए यो दुःखको कारण नबन्नु पर्ने हो र वेदनामा 'मेरो वेदना यस्तो होउन्', 'मेरो वेदना यस्तो नहोउन्' यसो हुनु पर्ने हो । यसकारण भिक्षुहरू, वेदना अनात्म हो, यसैले वेदना दुःखका कारण हुन् र वेदनामा 'मेरो वेदना यस्तो होउन्', 'मेरो वेदना यस्तो नहोउन्' यसो भएको पाइन्दैन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सञ्ञा भिक्खवे ! अनत्ता। सञ्ञा च हिदं भिक्खवे ! अत्ता अभविस्स, नयिदं सञ्ञा आबाधाय संवत्तेय्य। लब्भेथ च सञ्ञाय 'एवं मे सञ्ञा होतु', 'एवं मे सञ्ञा मा अहोसी'ति। यस्मा च खो भिक्खवे ! सञ्ञा अनत्ता, तस्मा सञ्ञा आबाधाय संवत्तति। न च लब्भति सञ्ञाय 'एवं मे सञ्ञा होतु', 'एवं मे सञ्ञा मा अहोसी'ति।

सङ्खारा भिक्खवे ! अनत्ता। सङ्खारा च हिदं भिक्खवे ! अत्ता अभविंस्सु, नयिमे सङ्खारा आबाधाय संवत्तेय्युं। लब्भेथ च सङ्खारेसु 'एवं मे सङ्खारा होन्तु', 'एवं मे सङ्खारा मा अहेसुं'ति। यस्मा च खो भिक्खवे ! सङ्खारा अनत्ता, तस्मा सङ्खारा आबाधाय संवत्तन्ति। न च लब्भति सङ्खारेसु 'एवं मे सङ्खारा होन्तु', 'एवं मे सङ्खारा मा अहेसुं'ति।

विञ्ञाणं भिक्खवे ! अनत्ता। विञ्ञाणञ्च हिदं भिक्खवे ! अत्ता अभविस्स, नयिदं विञ्ञाणं आबाधाय संवत्तेय्य। लब्भेथ च विञ्ञाणं 'एवं मे विञ्ञाणं होतु', 'एवं मे विञ्ञाणं मा अहोसी'ति। यस्मा च खो भिक्खवे ! विञ्ञाणं अनत्ता, तस्मा विञ्ञाणं आबाधाय संवत्तति, न च लब्भति विञ्ञाणे 'एवं मे विञ्ञाणं होतु', 'एवं मे विञ्ञाणं मा अहोसी'ति।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भिक्षुहरू, संज्ञा अनात्मा हो। भिक्षुहरू, यदि संज्ञा आत्मा भए यो दु:खको कारण नबन्नु पर्ने हो र संज्ञामा 'मेरो संज्ञा यस्तो होउन्', 'मेरो संज्ञा यस्तो नहोउन्' यसो हुनु पर्ने हो। यसकारण भिक्षुहरू, संज्ञा अनात्मा हो, यसैले संज्ञा दु:खको कारण हुन् र संज्ञामा 'मेरो संज्ञा यस्तो होउन्', 'मेरो संज्ञा यस्तो नहोउन्' यसो भएको पाइन्दैन।

भिक्षुहरू, संस्कार अनात्मा हो। भिक्षुहरू, यदि संस्कार आत्मा भए यो दु:खको कारण नबन्नु पर्ने हो र संस्कारमा 'मेरो संस्कार यस्तो होउन्', 'मेरो संस्कार यस्तो नहोउन्' यसो हुनु पर्ने हो। यसकारण भिक्षुहरू, संस्कार अनात्मा हो, यसैले संस्कार दु:खको कारण हुन् र संस्कारमा 'मेरो संस्कार यस्तो होउन्', 'मेरो संस्कार यस्तो नहोउन्' यसो भएको पाइन्दैन।

भिक्षुहरू, विज्ञान अनात्मा हो। भिक्षुहरू, यदि विज्ञान आत्मा भए, यो दु:खको कारण नबन्नु पर्ने हो र विज्ञानमा 'मेरो विज्ञान यस्तो होउन्', 'मेरो विज्ञान यस्तो नहोउन्' यसो हुनु पर्ने हो। यसकारण भिक्षुहरू, विज्ञान अनात्मा हो, यसैले विज्ञान दु:खको कारण हो र विज्ञानमा 'मेरो विज्ञान यस्तो होउन्', 'मेरो विज्ञान यस्तो नहोउन्' यसो भएको पाइन्दैन।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तं किं मञ्ञथ भिक्खवे ! रूपं निच्चं वा अनिच्चं वा ति ?

अनिच्चं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं वा तं सुखं वा ति ?

दुक्खं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं विपरिणामधम्मं कल्लंनु तं समनुपस्सितुं–'एतं मम, एसोहमस्मि, एसो मे अत्ता'ति ?

नोहेतं भन्ते !

वेदना निच्चा वा अनिच्चा वा ति ?

अनिच्चं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं वा तं सुक्खं वा ति ?

दुक्खं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं विपरिणामधम्मं कल्लंनु तं समनुपस्सितुं–'एतं मम, एसोहमस्मि, एसो मे अत्ता'ति ?

नोहेतं भन्ते !

सञ्ञा निच्चा वा अनिच्चा वा ति ?

अनिच्चा भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं वा तं सुक्खं वा ति ?

दुक्खं भन्ते !

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तं के ठान्दछौ भिक्षुहरू, रूप नित्य हो कि अनित्य ?

अनित्य भन्ते,

जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो कि सुख ?

दुःख भन्ते,

जुन अनित्य, दुःख र विकृत हुनेछ, के त्यसको निमित्त यसरी सम्झनु उचित छ ?–'यो मेरो हो, यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो' ।

उचित छैन; भन्ते,

वेदना नित्य हो वा अनित्य ?

अनीत्य भन्ते,

जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो कि सुख ?

दुःख भन्ते,

जुन अनित्य, दुःख र विकृत हुनेछ, के त्यसको निमित्त यसरी सम्झनु उचित छ ?–'यो मेरो हो', यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो' ।

उचित छैन; भन्ते,

संज्ञा नित्य हो कि अनित्य ?

अनित्य भन्ते,

जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो कि सुख ?

दुःख भन्ते,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यं पनानिच्चं दुक्खं विपरिणामधम्मं, कल्लंनु तं समनुपस्सितुं–'एतं मम, एसोहमस्मि, एसो मे अत्ता'ति ?

नोहेतं भन्ते !

सङ्खारा निच्चा वा अनिच्चा वा ति ?

अनिच्चा भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं वा तं सुखं वा ति ?

दुक्खं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं विपरिणामधम्मं, कल्लंनु तं समनुपस्सितुं–'एतं मम, एसोहमस्मि, एसो मे अत्ता'ति ?

नोहेतं भन्ते !

विञ्ञाणं निच्चं वा अनिच्चं वा ति ?

अनिच्चं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं वा सुखं वा ति ?

दुक्खं भन्ते !

यं पनानिच्चं दुक्खं विपरिणामधम्मं, कल्लंनु तं समनुपस्सितुं–'एतं मम, एसोहमस्मि, एसो मे अत्ता'ति ?

नोहेतं भन्ते !

तस्मातिह भिक्खवे ! यं किञ्चि रूपं अतीतानागत-पच्चुप्पन्नं अज्झत्तं वा बहिद्धा वा, ओलारिकं वा सुखुमं वा, हीनं वा पणीतं वा, यं दूरे सन्तिके वा;

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जुन अनित्य, दुःख र विकृत हुनेछ, के त्यसको निमित्त यसरी सम्झनु उचित छ ?–'यो मेरो हो, यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो' ।

उचित छैन; भन्ते,

संस्कार नित्य हो कि अनित्य ?

अनित्य भन्ते,

जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो कि सुख ?

दुःख भन्ते,

जुन अनित्य, दुःख र विकृत हुनेछ, के त्यसको निमित्त यसरी सम्झनु उचित छ ?–'यो मेरो हो, यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो' ।

उचित छैन; भन्ते,

विज्ञान नित्य हो कि अनित्य ?

अनित्य भन्ते,

जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो कि सुख ?

दुःख भन्ते,

जो अनित्य, दुःख र विकृत हुनेछ, के त्यसको निमित्त यसरी सम्झनु उचित छ ?–'यो मेरो हो, यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो' ।

उचित छैन; भन्ते,

यसैले भिक्षुहरू, जुनसुकै भूत, भविष्य, वर्तमान सम्बन्धी भित्री वा बाहिरी, स्थूल वा सूक्ष्म, राम्रो वा नराम्रो, टाढा वा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सब्बं रूपं 'नेतं मम, नेसोहमस्मि, न मेसो अत्ता'ति–एवमेतं यथाभूतं सम्मप्पञ्ञाय दट्ठब्बं ।

या काचि वेदना, या काचि सञ्ञा, ये केचि सङ्खारा, यंकिञ्चि विञ्ञाणं, अतीतानागतपच्चुप्पन्नं अज्झत्तं वा बहिद्धा वा, ओलारिकं वा सुखुमं वा, हीनं वा पणीतं वा, यं दूरे सन्तिके वा सब्बं विञ्ञाणं 'नेतं मम, नेसोहमस्मि, न मेसो अत्ता'ति–एवमेतं यथाभूतं सम्मप्पञ्ञाय दट्ठब्बं ।

एवं पस्सं भिक्खवे ! सुतवा अरियसावको रूपस्मिम्पि निब्बिन्दति, वेदनायपि निब्बिन्दति, सञ्ञायपि निब्बिन्दति, सङ्खारेसुपि निब्बिन्दति, विञ्ञाणस्मिम्पि निब्बिन्दति, निब्बिन्दं विरज्जति, विरागा विमुच्चति, विमुत्तस्मिं 'विमुत्तमि'ति ञाणं होति। 'खीणा जाति, वुसित्तं ब्रह्मचरियं, कतं करणीयं नापरं इत्थत्तायाति पजानाती'ति ।

इदमवोच भगवा। अत्तमना पञ्चवग्गिया भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।

इमस्मिञ्च पन वेय्याकरणस्मिं भञ्ञमाने पञ्चवग्गिया भिक्खूनं अनुपादाय आसवेहि चित्तानि विमुच्चिसु ।

अनत्तलक्खणसुत्तं निट्ठितं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नजिकको रूप छन्; सबै रूप 'न मेरा हुन्, न म हुँ, न मेरो आत्मा हुन्'–यस प्रकार ठीकसंग सम्झेर हेर्नु पर्दछ।

जुनसुकै वेदना, जुनसुकै संज्ञा, जुनसुकै संस्कार, जुनसुकै विज्ञान भूत, भविष्य, वर्तमान सम्बन्धी, भित्री वा बाहिरो, स्थूल वा सूक्ष्म, राम्रो वा नराम्रो, टाढाका वा नजिकका हुन्, सबै विज्ञान 'न मेरा हुन्, न म हुं, न मेरा आत्मा हुन्'–यस प्रकारले ठीकसंग सम्झी देख्नु पर्दछ।

भिक्षुहरू, यसरी देख्ने विद्वान आर्यश्रावक रूपमा निर्वेद हुन्छ; वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानमा निर्वेद हुन्छ। निर्वेद भएपछि विरक्त हुन्छ। विरक्त भएपछि विमुक्त हुन्छ; विमुक्त भएपछि 'विमुक्त भएँ' यस्तो ज्ञान हुन्छ। अनि उनले यसरी जान्दछ–'जन्म क्षीण भयो (=आवागमन नष्ट भयो); ब्रह्मचर्य-वास पूरा भयो; जे गर्नु परेको थियो त्यो गरी सकें; अब यहाँ गर्नु पर्ने केही बाँको रहेन'।

भगवानले यसो भन्नुभयो। सन्तुष्ट भई पञ्चवर्गीय भिक्षु-हरूले भगवानको कथनको अभिनन्दन गरे।

यो धर्मोपदेश गरी सक्नु भएपछि पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूका चित्त उपादान रहित आश्रव (चित्त–मल) बाट मुक्त भए।

अनात्मलक्षण सूत्र समाप्त।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र

धर्मबन्धुहरू,

भगवान बुद्धको सब भन्दा पहिलो सन्देश धर्मचक्र सूत्रको विषयमा भन्नु भन्दा पहिले त्यस सूत्र प्रति श्रद्धा उत्पन्न गराउनको निमित्त म यो भन्न चाहन्छु कि हाम्रा गौतम बुद्धले कसरी बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भयो । आज भन्दा चार असंख्येय तथा एक लाख कल्प पहिले अमरावती नामक राजधानीमा सुमेध्र नाउँ गरेको एक ब्राह्मण थियो । उहाँ आफ्नो सम्पूर्ण सम्पति त्याग गरेर ऋषि भयो । उहाँले कठोर तपस्या द्वारा एक हप्ता भित्र नै आठ समापत्ति सहित पाँच अभिज्ञा प्राप्त गर्नु भयो ।

लोकमा केही दिन पछि दीपङ्कर बुद्ध उत्पन्न हुनु भयो । एक दिन अमरावतीका नागरिकहरूले बुद्ध एवं भिक्षु संघहरू जानको लागि सडकको मरम्मत गरिरहेका थिए । सुमेध ऋषि पनि उनीहरू संगै वाटो वनाउन लागिरहेको थियो । वाटो वनाउन नसिद्धिदैं भिक्षुसंघ सहित दीपङ्कर बुद्ध त्यहाँ आइपुग्नु भयो । सडकमा एक नालि (ढल) थियो । बुद्ध एवं संघलाई फोहरबाट वचाउने मनसायले सुमेध ऋषि सडकमा लम्पसार

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पर्नु भयो ताकि बुद्ध एवं भिक्षुसंघ उहाँको शरीरमा टेकेर फोहरमा नकुल्चिकन सडक पार गर्न सकुन् । दीपङ्कर बुद्धलाई तत्काल यो ज्ञान उत्पन्न भयो कि चार असंख्येय र एक लाख कल्प पछि यो ऋषि बुद्ध हुनेछ । दीपङ्कर बुद्धले सुमेध ऋषिको विषयमा बुद्ध हुने भविष्यवाणी गर्नु भयो र उहाँको शरीरमा नटेकिकन सडक पार गर्नु भयो । बोधिसत्व सुमेधले उस बेला देखि लिएर चार असंख्येय र एक लाख कल्प सम्म दान, शील, नैष्क्रम्य, प्रज्ञा, वीर्य, क्षान्ति, मैत्री, अधिष्ठान, सत्य र उपेक्षा नामक दस पारमिता पूर्ण गर्नु भयो । उहाँले यी पारमितालाई कयौं पटक चरमसीमा सम्म पुऱ्याउनु भयो । यसरी यी पारमिताहरू पूर्ण गर्नको निमित्त बोधिसत्वले त्याग गर्नु भएको रगतको परिमाण चार महासमुद्रको जल भन्दा पनि बढी थियो । उहाँले परित्याग गर्नु भएको शरीरका परिमाण पृथ्वी-मण्डलको परिमाण भन्दा पनि अधिक थियो, शिरका परिमाण सुमेरु पर्वत भन्दा बढी थियो तथा आँखाका परिमाण आकाशमा देखिने ताराहरू भन्दा बढी थियो । बुद्ध हुने उहाँको अन्तिम जन्ममा उहाँ कपिलवस्तुको शाक्य कुलमा सिद्धार्थ नामक राजकुमारको रूपमा उत्पन्न हुनु भयो । गृह त्याग नगराउने हेतुले उहाँका पिता राजा शुद्धोदनले उहाँलाई अनेक प्रकारका लौकिक भोग सम्पत्तिमा सधैं डुबाइराखेको थियो । तर अतुलनीय पारमिताहरू पूर्ण गरी सकेका बोधिसत्वलाई यी भोग-विलासहरू तुच्छ जस्तो लाग्यो । अन्तमा वृद्ध, रोगी, मृतक र श्रमण यी चार निमित्तलाई देखेर बोधिसत्वले पुत्र राहुलको जन्म दिनमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नै गृह त्याग गर्नु भयो ।

बोधिसत्व भिक्षु भई धर्मको खोजीमा जानु भयो । अन्तमा उरूवेल नामक बनमा पुग्नु भयो । त्यस बनमा ज्ञान प्राप्तिको लागि बोधिसत्वले आश्चर्यजनक दुष्कर चर्या गर्नु भयो । बोधिसत्वलाई थाहा थियो कि सुखबाट सुख प्राप्त गर्न सम्भव हुँदैन, दुःखबाट नै सुख प्राप्ति सम्भव हुन्छ । उहाँले कस्तो प्रकारको दुष्कर चर्या गर्नु भयो, यस विषयमा म संक्षेपमा भन्न चाहन्छु ।

आफ्ना भित्रका विद्यमान कामतृष्णा वा आसक्ति त्याग गर्ने अभिप्रायले बोधिसत्वले आफ्ना दाँतहरू बलपूर्वक दबाई राख्नु भयो तथा जीभ्रोलाई माथिल्लो तालुसंग जोडेर राख्नु भयो । त्यस बेला बोधिसत्वलाई यस्तो यातना सहनु पर्‍यो कि जसरी कोही बलवान व्यक्तिले कोही दुर्बल व्यक्तिको शिर एवं स्कन्ध (काय = शरीर) लाई बल पूर्वक थिच्दा उसलाई जस्तो कष्ट अनुभव हुन्छ । यस प्रकारको असह्य कष्टको कारणले बोधिसत्वको शरीरबाट निकै पसिना निस्के तैपनि प्रबल उत्साह पूर्वक उहाँले अझ अरू दुष्कर चर्याहरू गर्दै रहनु भयो । यसरी दुष्कर चर्यामा संलग्न भइरहँदा बोधिसत्वलाई प्रमाद (बेहोस) भएन, स्मृति सुप्रष्ठित भयो । किन्तु उहाँको चर्या ठीक मार्गमा नपरेकोले उहाँलाई केवल शारीरिक कष्ट मात्र भयो, कामतृष्णा शान्त भएन ।

फेरि एक पाइला अगाडि सार्नु, भई आश्वास-प्रश्वासको प्रक्रिया रोक्नको लागि उहाँले मुख र नाक बलपूर्वक बन्द गर्नु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भयो। परिणाम स्वरूप उहाँको भित्रि वायु खूब जोडसंग कानका प्वालहरूबाट त्यसरी नै निस्कन थाले जसरी पङ्खाबाट हावा निस्कन्छ। यस्तो चर्या कति दिन गर्दा पनि यद्यपि बोधि-सत्व प्रमादी हुनु भएन, स्मृति सुप्रतिष्ठित भयो। किन्तु उहाँको कामतृष्णा शान्त भएन। केवल शारीरिक कष्ट मात्र भयो। त्यसपछि उहाँले कानका प्वालहरू पनि बलपूर्वक बन्द गर्नु भयो। त्यसबेला प्रश्वास वायुले उहाँको टालुमा जोडसंग धक्का दियो। साह्रै तीखो त्रिशूलले टाउकोमा क्रोस्दा जुन प्रकारको यातना हुन्छ, त्यस्तै किसिमले बोधिसत्वको शिरमा तीव्र वेदना भयो। अति तीव्र वायुको धक्काबाट पेटमा असह्य पीडा उत्पन्न भयो, जस्तो गोधाटक (कसाई) को तीखो चक्कुको प्रहारबाट पेटमा पीडा हुन्छ। बोधिसत्वलाई यस्तो त्रिधि वेदना भयो कि मानो दुइ बलवान पुरुषले उनको दुइवटै हात समातेर अग्नि-पुञ्जमा तपाइरहेको जस्तो लाग्यो। त्यसबेला कोही देवगणले बोधिसत्वलाई देखेर भन्न लागे –'गौतम मरि सक्यो' फेरि कसैले भन्न थाले– 'गौतम अहिले मरेको छैन, त्यसरी मर्ने व्यक्ति पनि होइन। उनी अर्हत भए। जसरी अर्हत रहन्छन् त्यसरी नै उहाँ रहनु भएको छ। यसरी बस्नु अर्हत्हरूका स्वभाव हुन्।' बोधिसत्वले यस चर्या उत्साहपूर्वक गर्दैरहनु भयो जसबाट उहाँलाई प्रमाद भएन; स्मृति सुप्रतिष्ठित भयो। तर यस चर्याबाट पनि उहाँलाई केवल शारीरिक कष्ट मात्र भयो; कामतृष्णा शान्त भएन।

यस किसिमको चर्याले पनि ज्ञान प्राप्त नभए पछि बोधि-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सत्वलाई आहार त्याग गरी तपस्या गर्ने विचार उत्पन्न भयो। तर बिल्कुल आहार त्यागेर जीउन पनि सम्भव थिएन। अतः उहाँले निकै दिन पछि आहार ग्रहण गर्नु भयो। त्यसबेला बोधिसत्व साह्रै दुर्बल हुनु भयो क्षीण हुनु भयो। यस दुष्कर तपस्याको विषयमा स्वयं बुद्धले बोधिराजकुमारलाई भन्नु हुन्छ– "राजकुमार, मेरो शरीर दुर्बलताको चरम सीमा सम्म पुगेको थियो। अस्सी वर्ष आयु भईसकेको व्यक्तिको शरीरको गठिया झैं मेरो अङ्ग–प्रत्यङ्ग भइसकेको थियो। उँटको पाइतला झैं मेरो कुल्हा (चाक) भइसक्यो। सुंगुरको अग्लो होंचो कङ्काल झैं मेरो ढाडको करङ्ग। जसरी शालको पुरानो काठ टेढो-मेढो हुन्छ त्यसरी नै मेरो मासु। गहिरो इनारमा देखिने तारा झैं मेरो आँखा गहिरी सक्यो। जसरी नपाक्दै भाँचिएका लौकाका बोक्रा हावा र घामले चेप्तिएर थेप्चिएर जान्छ त्यस्तै मेरो टाउकोमा खाल्दा-खुल्दो पर्न थाल्यो। त्यस अनशन तपस्याबाट मेरो पिठ्युँका करङ्गसंग पेटको छाला बिल्कुल टाँसिसक्यो। म दिसा वा पिशाब गर्न जाँदा उहीं ढलमलिएर लड्थें। मैले आफ्नो शरीरमा विस्तारै छुँदा पनि रौंहरू झर्थे। मानिसहरूले भन्थे 'श्रमण गौतम कालो छ'; कोही भन्थे 'कालो होइन श्याम वर्णको छ'; कोही भन्थे 'श्याम वर्णको होइन भंगुरी रङ्गको छ'। मेरो त्यस्तो परिशुद्ध गोरो छालाको रङ्ग नष्ट भइसकेको थियो।"

यस तपस्याबाट पनि बोधिसत्वलाई ज्ञान प्राप्त भएन। अनि उहाँको मनमा यस्तो विचार आयो कि बोधिज्ञानको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निमित्त अरू कुनै मार्ग छ कि ! त्यस वेला उहाँले पिता राजा शुद्धोदनको खेतमा जामुनको शीतल छाँया मुनि बसेर प्रथम ध्यान प्राप्त गरो विहार गरेको उस समयको कुरो उहाँलाई सम्झना भयो । उहाँले विचार गर्नु भयो 'शायद उही मार्ग बोधिको मार्ग हुनु पर्छ'। तर यस किसिमको अति दुर्बल शरीरले त्यस ध्यान-सुख प्राप्त गर्न सजिलो थिएन । यसैले बोधिसत्वले स्थूल आहार ग्रहण गर्न थाल्नु भयो । यस समयमा बोधिसत्वको साथमा पाँच भिक्षुहरू थिए । उहाँले स्थूल आहार ग्रहण गर्न थाल्नु भएकोले ती पाँच भिक्षुहरू उदासिन भई उहाँलाई छोडेर गए । यहाँ यी पाँच भिक्षुहरूको विषयमा केही भन्न चाहन्छु ।

यी पाँच भिक्षुहरूलाई पञ्चवर्गीय भिक्षु भन्दछन् । उनीहरू हुन्– कोण्डञ्ञ, वप्प, महानाम, भद्दिय र अस्सजि । उनीहरूमा कोण्डञ्ञ नै प्रधान र उनीहरूका नेता थियो । उनी बोधि-सत्वको नामकरणको दिनमा बुद्ध हुने भविष्यवाणी गर्नेहरूमा प्रमुख आठ पुरोहितहरू मध्ये एक थियो । अरू पुरोहितहरूले त 'बोधिसत्व यदि गृहस्थमा बसे चक्रवर्ती राजा हुनेछ, गृहत्याग गरे बुद्ध हुनेछ' भनी दुइ किसिमले भनेका थिए । तर कोण्डञ्ञ पुरोहितले 'बोधिसत्व बुद्ध नै हुनेछ' भनी भनेको थियो । यस प्रकारका भविष्यवाणी गरेर कोण्डञ्ञ 'बुद्ध भए पछि सर्व प्रथम धर्म-श्रवण गर्ने उद्देश्य लिई आफ्ना सबै सम्पत्ति त्याग गरी पहिले नै संन्यासी भई जङ्गलको बाटो लागेको थियो' । उनको संन्यास लिने समाचार सुनेर अरू चार जना ब्राह्मणहरू पनि आ-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफ्ना सम्पत्ति त्यागी संन्यासी भई जङ्गल तिर लागे ।

कोण्डञ्ञलाई सर्व प्रथम धर्म-श्रमण गर्ने इच्छा विशेष गरी यस जीवन (भव) मा मात्र उत्पन्न भएको होइन अपितु एकानब्बे कल्प पहिले 'विपश्वी' तथागतको पालामा नै भएको थियो । त्यस समय चूलकाल नामक गृहपति भई उसले आफ्नो खेतमा सबभन्दा पहिले उत्पन्न अन्नमा दूध, घिउ, मह आदि मिलाएर पवित्र श्रद्धाले बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई दान दिएको थियो । त्यसरी नै सधैं सर्व प्रथम उत्पन्न अन्न श्रद्धापूर्वक दान दिने गर्थ्यो । उसको श्रद्धा पवित्र भएकोले त्यसको तत्काल फल हुन्थ्यो । उसको खेत पहिले भन्दा राम्रो हुँदै आयो र उत्पादन पनि बढ्दै गयो । जसले धर्मको रक्षा गर्छ, धर्मले पनि उसको रक्षा गर्छ । भनेको पनि छ–

"धम्मो हवे रक्खति धम्मचारी,
धम्मो सुचिण्णो सुखमावहाति ।
एसानिसंसो धम्मो सुचिण्णो
न दुग्गतिं गच्छति धम्मचारी ।"

अर्थात् जसले धर्मको रक्षा गर्छ, उसलाई धर्मले पनि रक्षा गर्छ । धर्म सुचरित्र व्यक्तिलाई सुख प्राप्त हुन्छ । सुचरित्र व्यक्तिले राम्रो फल पाउनु धर्मको स्वभाव हो । धर्मचारी दुर्गतिमा पर्दैन ।

चूलकाल गृहपतिले आफ्नो खेतमा सर्व प्रथम उत्पन्न अन्न आदि दान दिंदा यस्तो प्रार्थना गर्थ्यो कि कुनै बुद्धको पालामा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सव प्रथम उपदेश सब भन्दा पहिले सुन्ने सौभाग्य मलाई प्राप्त होस्। यस प्रकारको प्रार्थना भएर पनि पृथग्जन भएको कारणले बोधिसत्व भिक्षाटनको लागि जाँदा कोण्डञ्ञले 'श्रमण गौतम लाभ सत्कारको लागि आचरण गर्छ; तपस्याबाट च्यूत भयो; ऊ लाभ सत्कारको निमित्त घुमिरहेकोछ' – यस्तो विचार गरी बोधिसत्वलाई छोडेर गयो ।

बोधिसत्वलाई केही बल प्राप्त भए पछि उहाँले भावना गर्न थाल्नु भयो । सबभन्दा पहिले उहाँलाई प्रथम-ध्यान प्राप्त भयो । फेरी उहाँ क्रमशः चतुर्थ–ध्यान सम्म पुग्नु भयो । उहाँले आफ्नो चित्त समाहित, परिशुद्ध, निर्मल, निर्दोष एवं मृदु भएपछि पूर्वेनिवासानुस्मृति ज्ञानको आलम्बन गर्नु भई स्मृति भावना गर्नु भयो । यस किसिमको भावना गर्दै जाँदा उहाँलाई रातको प्रथम प्रहरमा अतीत भवलाई अशेषरूपले जान्न सकिने 'पुब्बेनिवासानुसतिञाणं' लाभ भयो । यस्तै प्रकारले भावना गर्दै जाँदा उहाँलाई रातको दुतीय प्रहरमा दूरस्थ-समीपस्थ, स्थूल-सूक्ष्म सबै प्रकारका रूप यथार्थ रूपमा देखिने समर्थ भएको 'दिब्बचक्खुञाणं' प्राप्त भयो । त्यसपछि बोधिसत्वले प्रतीत्यसमुत्पादको प्रत्यवेक्षण गर्नु भई पाँच स्कन्धको उत्पति एवं भङ्गको भावना गर्नु भई रातको तृतीय प्रहरमा 'आसव-क्खयञाणं एवं सबै धर्म जान्ने समर्थ भएको 'सर्वज्ञ ज्ञान' लाभ गर्नु भई 'बुद्धत्व' प्राप्त गर्नु भयो । बुद्ध भइसके पछि भगवानले सात स्थानमा सात हप्ता (४९ दिन) एकलै विहार गर्नु भई व्यतीत गर्नु भयो अर्थात् एक एक स्थानमा एक एक हप्ता

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निवास गर्नु भयो । तो सात स्थानका नाम निम्न प्रकारका छन्––

१) प्रथम स्थान– अपराजित पलङ्क हो, जुन बोधिवृक्षको मुनी बस्नु भई भगवानले देवपुत्र, क्लेश, स्कन्ध, अभिसंस्कार एवं मृत्यु नामक पाँच प्रकारका मारहरूलाई पराजित गर्नु भयो । देवताहरूमा परिगणित मार न देवपुत्र-मार हुन् । १५०० क्लेश नै क्लेश-मार हुन । अनादि संसारमा फेरि फेरि उत्पन्न एवं नष्ट हुने स्कन्ध-सन्तति नै स्कन्ध-मार हो । भव चक्रमा इष्ट, अनिष्ट फल दिने कुशल, अकुशल कर्म नै अभि-संस्कार-मार हुन् । प्रत्येक भवको अन्तमा हुने च्युति नै मृत्यु-मार हो ।

२) द्वितीय स्थान– अनिमेष स्थल हो, जुन बोधिवृक्षबाट अनतिदूर उत्तरपूर्व दिशामा स्थित छ । त्यहाँ उभिएर भगवान बुद्धले एक हप्ता सम्म त्यस अपराजित पलङ्कमा अनिमेष दृष्टिले हेरिरहनु भयो, जहाँ उहाँले पाँच मारहरूलाई पराजित गर्नु भएको थियो ।

३) तृतीय स्थान– चंक्रमण स्थल हो, जुन बोधिवृक्षको नजिकै उत्तरमा स्थित छ । यहाँ भगवान बुद्धले एक हप्ता सम्म चंक्रमण गर्नु भएको थियो ।

४) चतुर्थ स्थान– रत्नागार हो, जुन बोधिवृक्षको पश्चिम दिशामा स्थित छ । यहाँ एक हप्ता बिताउनु भई भगवान बुद्धले अभिधर्मको प्रत्यवेक्षण गर्नु भएको थियो । प्रत्यवेक्षण गर्दा गर्दै पट्ठान शास्त्रको प्रत्यवक्षेण गर्न लाग्दा उहाँका शरीरको समस्त

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अवयवबाट, रक्त मांस, आदि समस्त धातुहरूबाट, प्रत्येक रोम छिद्रहरूबाट अझ यहाँ सम्म कि ऊर्णालोमबाट पनि छ प्रकारका रङ्गका प्रकाश रश्मि निस्कन थाले।

५) पञ्चम स्थान– अजपाल नामक पीपल-वृक्ष हो। यो बोधिवृक्षको पूर्व दिशामा स्थित छ। भगवान यस स्थानमा विहार गरिरहनु हुँदा तृष्णा, अरति एवं रगा नामक तीन मार-पुत्रीहरू आई भगवानलाई आफ्ना वशमा लिने कुचेष्टा गर्न लागे। भगवान बुद्धले उनीहरूलाई भन्नु भयो– "मैले समस्त क्लेशहरू अशेष रूपले प्रहाण गरी सकें। तिमीहरूले मलाई केही गर्न सक्तैनौ।" यी कुरा सुनी ती तीनै जना लज्जित भई भागे। त्यसै बेला त्यहाँ एक क्रोधी ब्राह्मण आयो। उसको नाउँ 'हुं' 'हुँ' थियो। उसले भगवानलाई भन्यो– 'ब्राह्मण को हो?' भगवान बुद्धले भन्नु भयो– "जसले क्रोधलाई पराजित गरी सकेको हुन्छ र जसको हृदयमा समस्त प्राणी प्रति दया हुन्छ, त्यसैलाई म ब्राह्मण भन्छु।"

६) षष्टम स्थान– मुचलिन्द नामक जलाशय हो। यसको नजिक एउटा रूख छ, जुन बोधिवृक्षको समीप दक्षिण-पूर्व दिशामा स्थित छ। भगवान बुद्ध त्यस वृक्ष मुनी विहार गरि-रहनु हुँदा घनघोर पानी पर्न लाग्यो। वर्षाबाट बचाउन त्यस वृक्षबाट मुचलिन्द नामक नागराज निस्की आफ्ना फन फैलाई भगवानलाई ढाकिदिए। यसरी एक हप्ता सम्म उसले भगवान-लाई पानीबाट बचाइदिए।

७) सप्तम स्थान– एक राजायतन वृक्ष हो, जुन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बोधिवृक्ष नजिक दक्षिण दिशामा स्थित छ। त्यस वृक्ष मुनि भगवान बुद्ध विहार गरिरहनु हुँदा उत्कलाप नामक जनपदको पुष्करावती नगरको तपस्सु र भल्लुक नामक दुइ व्यापारी त्यहाँ आइपुगे। भगवानलाई दर्शन गरी उनीहरूले आफूसंग भएको सत्तु भगवानलाई अर्पण गरे।

बर्मी परम्परा अनुसार उत्कलाप रंगून आसपासका क्षेत्र हो र पुष्करावती नगर रंगून हो। तर अरू इतिहासकारका अनुसार यो नगर उत्कल प्रदेशमा स्थित मानिन्छन्। बुद्ध, धर्म एवं संघ यी रत्नहरूमा संघ-रत्न त्यस बेला सम्म विद्यमान थिएन। अतः भगवानले उनीहरूलाई बुद्ध र धर्म यी दुइको शरण जाने उपदेश दिनु भयो र आफ्नो केशका केही अंश पनि दिनु भयो। प्राचीन वर्मी साहित्य अनुसार ती दुबै व्यापारी भगवान बुद्धका केश लिई आफ्ना देश (उत्कलाप) पुगे र ती केश आफ्ना राजालाई दिए। राजाले पनि बडो सम्मान पूर्वक केश ग्रहण गरी सिगुत्तर नामक एउटा सानो पर्वत् शिखरमा स्थापना गरिदियो, जहाँ पहिले तीन बुद्धहरूका परिभोग बस्तुहरू स्थापित गरिराखेका थिए। राजाले त्यहाँ एक स्तूप बनाउन लगायो, जुन 'श्वेदागोन' नाउँले आज विश्वभर प्रसिद्ध छ। यो केश-स्तूप यस कुराको साक्षी राख्दछ कि जो व्यापारीहरूलाई भगवानले आफ्ना केश दिनु भएको थियो, तिनीहरू वर्तमान वर्मा कै थिए। ऐतिहासिक मान्यतानुसार यदि उनीहरू उत्कल प्रदेशका भए त्यहाँ कुनै केश-स्तूप हुनु पर्ने हो। तर उत्कलमा कुनै केश-स्तूप विद्यमान छैन। तिनीहरू बर्मी होइनन् भन्ने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सन्देह पनि गर्नु पर्दैन । किनकि त्यसबेला बर्मा र भारतमा जल एवं स्थलका ब्यापार प्रचलित थियो ।

यसरी सात हप्ता सम्म विभिन्न स्थानमा विहार गरिसक्नु भएपछि भगवान बुद्धले उपदेश दिन योग्य व्यक्तिको खोजि गर्न थाल्नु भयो । भगवान (सिद्धार्थ गौतम) ले शान्तिको खोजिमा राजदरवारबाट बाहिर निस्कदा सर्वप्रथम उहाँ आलारकालाम र उद्दकरामपुत्त नामक ऋषिहरूसंग भेट गर्नु भएको थियो । ती ऋषिहरूले उहाँलाई अरूप समापत्ति प्राप्त गराउनमा मद्दत गर्नु भएको थियो । बुद्धले सबभन्दा पहिले उहाँहरूलाई नै उपदेश गर्न चाहनु भयो तर उनीहरू दुबै मरिसकेका र अरूप भूमिमा उत्पन्न भइसकेका कुरा उहाँलाई आफ्ना ध्यान बलद्वारा ज्ञात भयो । अरूप भूमिमा चक्षु, श्रोत आदि रूपी धर्म हुँदैन । अतः उनीहरूलाई उपदेश दिनु सर्वथा असम्भव थियो । त्यसपछि उहाँले आफ्ना पुराना सेवक पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई सारनाथको ऋषिपतन मृगदावनमा विहार गरिरहेको कुरा आफ्नो ध्यान शक्तिबाट देख्नु भयो । त्यसैले भगवान बुद्ध उनीहरूलाई धर्मोपदेश दिन ऋषिपतन मृगदावन तिर जानु भयो ।

पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई भगवान बुद्ध प्रति गलत धारणा उत्पन्न भएको थियो । किनभने भगवानले 'दुष्कर चर्या निःसार हो' भनी बुझेर छोड्नु भयो र जब अलि अलि अन्न ग्रहण गर्न लाग्नु भयो तब यी भिक्षुहरूले सम्झन थाले कि गौतम तपस्याबाट च्यूत भयो, भ्रष्ट भयो; आफ्नो लाभ सत्कारको फन्दामा पऱ्यो र सांसारिक हुन थाल्यो; यसले बुद्धत्व प्राप्त गर्ने सम्भव

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छैन। यस्तो विचार गरी तिनीहरूले उहाँलाई छोडेर गए र ऋषिपतन मृगदावनमा आई विहार गरिरहेका थिए।

भगवान बुद्धलाई टाढैबाट आइरहनु भएको देखेर पनि उनीहरूको मनमा उहाँ प्रति श्रद्धा उत्पन्न भएन र तिनीहरूले उहाँलाई सत्कार नगर्ने निश्चय गरे। भगवानले उनीहरूलाई तिन पतक सम्म भन्नु भयो– "मैले सबै धर्म स्वयं यथार्थ जानेर बुद्ध भइसकेको छु। मैले दु:ख, समुदय, निरोध र मार्ग सत्यलाई साक्षात्कार गरिसकेको छु।" तैपनि उनीहरूलाई बुद्धका यी कुराहरूमा विश्वास लागेन। फल स्वरूप बुद्धको सन्मुखमा बसेर पनि उनीहरूले बुद्धलाई देखेन। ती पाँच भिक्षुहरू मध्ये एक कोण्डञ्ञ नामक भिक्षु थियो, जो ती आठ पुरोहित-हरूमा एक थियो, जसले भगवानको शैशवावस्थामा उहाँको विषयमा भविष्यवाणी गरेको थियो। कोण्डञ्ञले भनेको थियो- 'उहाँ ठूलो भएपछि अवश्य बुद्ध हुनेछ'। साथै उनले यो पनि जान्दथ्यो 'उहाँ बालककाल देखि कहिल्यै झुठ बोल्नु हुँदैनथ्यो'। अत: सर्वप्रथम उनको मनमा विचार आयो कि 'शायद उहाँ बुद्ध भइसके होला'। यसैले उसले धर्मोपदेश सुन्न स्वीकार गऱ्यो। भगवान बुद्धले उसलाई सबभन्दा पहिले ऐतिहासिक धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र उपदेश गर्नु भयो। धर्मोपदेश सुनेर उनलाई धर्मचक्षु उत्पन्न भयो। **"यो धम्मं पस्सति सो मं पस्सति"** गाथानुसार उहाँलाई बुद्ध सम्झेर उहाँको यथाचित्त स्वागत सत्कार गऱ्यो। भगवान बुद्धले उनीहरूलाई उपदेश दिनु भएको धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्रको सारांश म यथार्थत प्रतिपादित गर्दछु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मबन्धुहरू,

भगवान बुद्धले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई दुइ सूत्रका उपदेश दिनु भएको थियो। ती दुइ सूत्र मध्ये प्रथम सूत्र धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र अर्थात् धर्मरूपी चक्र प्रवर्तन गर्ने सूत्र भनिन्छ। दोस्रो सूत्रलाई अनात्मलक्षण सूत्र भनिन्छ। अर्थात् संसारमा जुन नाम र रूप छन्, 'ती मेरो होइनन्, म होइन, मेरो आत्मा होइनन्, अपितु ती आफ्ना स्वभावानुसार उत्पन्न भई नाश हुने हुन्'- यस प्रकारका उपदेश अनात्मलक्षण सूत्रमा वर्णन गरिएको छ।

भगवान बुद्धको धर्म अत्यन्त गम्भीर एवं निपुण भएकाले तपाई हामी जस्ता सामान्य पृथग्जनहरूका लागि बुझ्न गाहारो छ। धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र र अनात्मलक्षण सूत्र बुझ्न लाख प्रयत्न गर्दा पनि यथार्थतः अवबोध गर्न गाहारो पर्न जान्छ। यद्यपि यी हाम्रा ज्ञानका विषय नभएतापनि यहाँ धर्मबन्धुहरूलाई सम्झाउनको निमित्त म यथाशक्ति प्रयत्न गर्दछु र मलाई जति ज्ञान भएको छ उति नै तपाईहरूलाई बताउँछु।

मैले यहाँ धर्मचक्र सूत्र र अनात्मलक्षण सूत्रमा निहित भगबान बुद्धका अभीष्ट अभिप्राय नै भनुँला। विशेषतः यी सूत्रहरूका अभिप्रायलाई म आफ्नै ढंगले सरलतापूर्वक तपाईहरूलाई सम्झाउने कोशिश गरूँला। धर्मचक्रमा तीन भाग छन्। प्रथम भागमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन इच्छुक व्यक्तिको निमित्त असेवनीय 'दुइ अन्त' अर्थात् चरम पाप भनिएका छन्। द्वितीय भागमा जबसम्म उहाँले चार आर्यसत्यलाई १२ प्रकारका ज्ञानद्वारा जान्नु भएन तवसम्म आफूलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्ध भन्नु भएन । उहाँले चार आर्यसत्यलाई १२ प्रकारले ज्ञान द्वारा जाने पछि, परिच्छेद गरिसके पछि मात्र आफूलाई बुद्ध भन्नु भयो अर्थात् बुद्धत्व प्राप्तिको घोषणा गर्नु भयो । यसैले असेवितव्य (त्याग गर्न लायक) धर्म कुन हुन् ? चार आर्यसत्य के के हुन् ? तथा १२ प्रकारका ज्ञान कुन हुन् ? यी प्रश्नका उत्तर क्रमश; तल दिइन्छ । दुइ असेवितव्य धर्म कुन हुन् ? यसको उत्तर सबभन्दा पहिले भनुँला ।

धर्मचक्र सूत्र उपदेश गर्नु भन्दा पहिले भगवानले "भिक्षु-हरू," भनी सम्बोधन गर्नु भएको थियो । फेरि भिक्षुहरूलाई दुइ असेवितव्य धर्म अर्थात् दुइ अन्तका उपदेश गर्नु भएको थियो । यी दुइ अन्तका आचरण गर्ने व्यक्तिलाई इष्टफल प्राप्त हुँदैन । अर्थात् जाति, जरा, व्याधि र मरण आदि सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन असम्भव हुन्छ । त्यसबेला भगवानको सन्मुख धर्म श्रवण गर्ने पाँच भिक्षुहरू मात्र थिए । भगवान बुद्धले ती भिक्षुहरूलाई असेवितव्य धर्म अर्थात् दुइ अन्तका उपदेश गर्नु भयो । वस्तुतः यी दुइ धर्म सांसारिक दुःखबाट मुक्त भई अजर अव्याधि एवं अमर निर्वाणलाई साक्षात गर्ने इच्छा भएका सबै व्यक्तिहरूका लागि असेवितव्य एवं त्यागन योग्य धर्म हुन् । यी दुइ अन्त हुन्– काम भोग (कामेसुकामसुखल्लिकानुयोग) र आफ्नो शरीरलाई कष्ट दिने आचरण (अत्तकिलमथानुयोग) ।

काम भोग

आँखाले हेर्ने इच्छा भई प्रयत्न पूर्वक हेरेर आँखाले आस्वाद लिने, कानले सुन्ने इच्छा भई सुनेर कानबाट आस्वाद लिने,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नाकले सुँघ्ने इच्छा भई सुँघी आस्वाद लिने, जिब्रोले स्वाद लिने इच्छा भई खाएर आस्वाद लिने, कायले स्पर्श गर्ने इच्छा भई स्पर्श गरी आस्वाद लिने – यी पाँच प्रकारका इन्द्रियद्वारा आस्वाद लिनेलाई नै 'कामभोग' भनिन्छ। यी कामगुण भोग्ने 'कामसुखल्लिकानुयोग' भनिन्छ। यस प्रकार भोग्ने हीन नागरिक एवं पृथग्जनका आचरण (आदत) भएकोले भगवान बुद्धले भन्नु हुन्छ – 'आर्य पुद्गलको निर्मित्त यो लायक छैनन्, सबै दुःखबाट निवृत निर्वाण साक्षात् गर्न सकिने खालका होइन।' अर्थात् यसलाई अन्त अथवा पाप धर्म भनिन्छ। संक्षिप्तमा भगवान बुद्धका अभिप्राय हुन् – जबसम्म व्यक्ति कामभोगमा लिप्त हुन्छ तबसम्म उसलाई निर्वाण साक्षात्कार गर्न सम्भव हुँदैन। यही प्रथम 'अन्त' असेवितव्य धर्म हुन्।

शरीरलाई दुःख दिनु

आफ्ना शरीरलाई कष्ट दिने आचरण (तपस्या) दोस्रो प्रकारका 'अन्त' हुन्। त्यो कुन प्रकारको हो ?

लोकमा कोही यस्ता छन् जो विचार गर्छन् कि साधारण मानिस आफूलाई सुखी बनाउन आफ्ना शरीरलाई पालन पोषण गर्छन्। तर शरीर स्वस्थ भएकोले काम तृष्णा मात्र बढ्दै जान्छ। अतः यस शरीरलाई यदि यथाशक्ति कष्ट दिएमा अथवा दुर्बल बनाएमा कामतृष्णा उत्पन्न हुने अवकाश पाउँदैन र त्यो स्वतः समाप्त हुनेछ। यस्तो विचार गरी तिनीहरू अति जाडोमा नदी वा नहरमा गई पानीमा डुबी रहन्छन्। अति गर्मी समयमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

घाममा बसिरहन्छन्, आगोमा शरीर तापिरहन्छन् । साह्रै थकाइ लागे पनि दौडिरहन्छन्, कुडी रहन्छन् । काँडामा सुत्छन् तथा मरणासन्नकालसम्म आहार ग्रहण गर्दैनन्, निराहार रहन्छन् । यसरी आफ्ना शरीरलाई कष्ट दिने आचरण (तपस्या) लाई भगवान बुद्धले 'अत्तकिलमथानुयोग'को संज्ञा दिनु भएका हुन् । यस तपस्याबाट केवल शरीरलाई मात्र कष्ट हुन्छ । यस्तो आचरणहीन एवं अनार्य हुन् । यसबाट सत्य ज्ञान हुँदैन ।

★

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मध्यमा प्रतिपद् (मध्यम मार्ग)

असेवितव्य दुइ अन्तहरूका विषयमा भन्नु भएपछि भगवान बुद्धले सेवितव्य मध्यमा प्रतिपद् अर्थात् मध्यम मार्गको उपदेश दिनु भयो। यस मार्गलाई अष्टाङ्गिक मार्ग भन्दछन्। ती हुन् – सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वाक्, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीव, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति र सम्यक्-समाधि।

यी आठ धर्मका संक्षिप्त परिचय यस प्रकारका छन्–

(१) यहाँ सम्यक् दर्शन वा सम्यक् ज्ञानलाई नै 'सम्यक्-दृष्टि' भनिन्छ। सम्यक्-दृष्टि वा सम्यक्-ज्ञान के हो? फेरि फेरि प्रतिसन्धि लिनु (=जाति), जरा, व्याधि, मरण, प्रिय-वियोग, आदि जति सांसारिक दुःख छन्; ती दुःखका कारण (=समुदय) पनि छन्; दुःखका निरोध पनि छन्; यी दुःखहरूका निरोधा-स्थान सम्म पुऱ्याउने मार्ग पनि छन्; यस किसिमले जान्नु, विश्वास गर्नु 'सम्यक्-दृष्टि' हो।

(२) सम्यक्-संकल्प वा सम्यक्-विचार के हो? आँखा, कान, नाक, जिब्रो र शरीरको बशमा परेर कामभोगमा लागिरहे सम्म जरा, मरण आदि दुःखबाट मुक्त हुन सक्तैन। अतः म 'यस प्रकारको काम भोगबाट मुक्त भई सबै दुःखबाट अलगिएका निर्वाणको साक्षात्कारको निमित्त सम्यक् प्रतिपद्

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सम्पादन गर्छु'– यस किसिमको संकल्प वा विचारलाई नै 'सम्यक्-संकल्प' भनिन्छ। प्राणीहरूका विनाश गर्ने विचार नगरीकन तिनीहरूका हित सुख तथा तिनीहरूलाई दु:खबाट मुक्त गर्ने विचार गर्नु नै संम्यक्-संकल्प हो।

(३) सम्यक्-वाक् के हो ? झूठ बोल्नु, चुगली गर्नु, अपशब्द बोल्नु र व्यर्थको गफ गर्नु, आदि छोडेर सत्य भाषण, मधुर वचन र हितकारी शब्द प्रकाश गर्नु आदि 'सम्यक्-वाक्' हो।

(४) सम्यक्-कर्मान्त के हो ? प्राणीलाई मार्नु, चोरी गर्नु, परस्त्री वा पर पुरुष गमन गर्नु, आदि कायिक दुश्चरित्र-बाट विरत भई कुशल कार्य गर्नु नै 'सम्यक्-कर्मान्त' हुन्।

(५) सम्यक्-आजीव के हो ? कायिक र वाचिक दुश्च-रित्र छोडी परिशुद्ध कार्यद्वारा आफ्नो जीविका चलाउनु नै 'सम्यक्-आजीव' हुन्। भिक्षुहरूका लागि विनयानुसार रहनु नै 'सम्यक्-आजीव' हो।

(६) सम्यक्-व्यायाम के हो ? उत्पन्न अकुशल कर्म पुन: अनुत्पादको निमित्त प्रयत्न, अनुत्पन्न अकुशल कर्म अनुत्पादको निमित्त प्रयत्न, अनुत्पन्न कुशल कर्म उत्पादको निमित्त प्रयत्न तथा उत्पन्न कुशल कर्म वृद्धिको निमित्त प्रयत्न – यस प्रकारका चार प्रयत्न 'सम्यक्-व्यायाम' हुन्।

(७) सम्यक्-स्मृति के हो ? आफ्नो शरीरका क्रिया-कलाप (काम) जस्तो जस्तो भइरहेछ, त्यसरी त्यसरी नै चाल पाइरहनु; सुख-दु:ख तथा उपेक्षा वेदनामा जुन उत्पन्न हुन्छ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसलाई थाहा पाइरहनु; राग, द्वेष, लोभ, आदि नाना प्रकारका चित्त जुन जुन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई जानी राख्नु; आफ्नो चित्तमा उत्पन्न चिन्ता आदिलाई पनि तत् तत् क्षणमा स्मरण गरिरहनु 'सम्यक्-स्मृति' हुन्। संक्षेपमा–

(क) कायिक अङ्गहरूका चेष्टा,

(ख) अनुभूत हुने वेदनाहरू,

(ग) उत्पन्न नाना प्रकारका चित्त र

(घ) चित्तमा उत्पन्न चिन्ता, विचार आदिलाई तत् तत् क्षण (उत्पाद क्षण) मा स्मरण गरिरहनु नै 'सम्यक्-स्मृति' हुन्। यसलाई चार स्मृति-प्रस्थान पनि भनिन्छ।

(८) सम्यक्-समाधि के हो? चित्त एकाग्र गर्ने अभ्यास गर्ने दुइ विधि छन्। प्रथम विधिलाई 'शमथनय' र द्वितीय विधिलाई 'विपश्यनानय' भन्दछन्। आफ्नो नाम-रूप बाहेक पृथ्वी-कसिण आदि कुनै एक विषय वा मनुष्य आदि कुनै एउटा प्राणी अथवा कुनै एउटा स्वभाव (धातु) मा ध्यान लगाउनको निमित्त अभ्यस्त भावना विधिलाई 'शमथनयद्वारा चित्त एकाग्र गर्ने विधि' भनिन्छ। यस शमथनयबाट चित्त एकाग्र गर्दा चित्त समाधिस्थ हुन जान्छ तथा प्रथम ध्यान आदि सिद्धि पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ। [यसको विस्तारको निमित्त मेरो ग्रन्थ 'त्रिरत्न' मा हेर्नु होस्।]

विपश्यनानयमा शमथनयमा जस्तै आफ्ना नाम-रूप अतिरिक्त कुनै विषयमा आफ्ना आलम्बन बनाएर भावना (अभ्यास) गरिन्न। अपितु आफ्नो शरीर (काय), आफ्ना

Downloaded from http://www.dhamma.digital

वेदना, आफ्नो चित्त तथा आफ्नो चित्तमा उत्पन्न स्वभाव धर्मलाई लक्ष (आलम्बन) बनाई अभ्यास गर्नु पर्छ। अभ्यास गर्दा गर्दै चित्त जब एकाग्र हुन्छ, सम्यक् रूपले समाधि प्रतिष्ठित हुन गयो भने यसैलाई 'सम्यक्-समाधि' भनिन्छ। यस किसिमले समाधिस्थ चित्तबाट आफ्ना नाम-रूप धर्मका अनित्य-स्वभाव, दुःख-स्वभाव एवं अनात्म-स्वभाव अववोध भएपछि यसका असारता र निःसत्ताको ज्ञान पनि हुन जान्छ।

यी आठ धर्मलाई 'अष्टाङ्गिक-मार्ग' भनिन्छ। यो जरा, मरण आदि सांसारिक दुःखबाट पूर्णतः निवृत्ति वा निर्वाणलाई साक्षात् गर्नमा समर्थ मार्ग हो। सांसारिक दुःखबाट विमुक्त हुन नदिईकन प्राणीलाई संसारमा नै आबद्ध गर्ने संयोजन धर्मलाई अशेष प्रहाण गर्ने पनि यही अष्टाङ्गिक-मार्ग वा प्रतिपद् हुन्।

Dhamma.Digital

कामभोग नामक 'कामेसुकामसुखल्लिकानुयोग' आफ्नो शारीरिक सुखको लागि कामभोगमा अतिशय सेवन गर्नु हो तथा कष्ट-दायक तपश्चर्या नामक 'अत्तकिलमथानुयोग' आफ्नो शरीरलाई अतिशय कष्ट दिनु हो। यसैले यी दुवैलाई 'अन्त' भनिएका हुन्। किनकि यी दुवै कामसुखमा र कष्ट दिनुमा अन्तिम सीमा सम्म पुगेका आचरण हुन्। अष्टाङ्गिक मार्ग यी दुइमा जस्तै कुनै सीमा सम्म पुगेका छैनन्। वरू मध्यमा स्थित छ। यसैले 'मध्यमा प्रतिपद्' भनिएको हो। यस मध्यम मार्गलाई भगवान बुद्धले यस प्रकार प्रशंसा गर्नु भएको छ–
"यो ज्ञानरूपी आँखा खुलाई दिने धर्म हो; क्लेशरूपी अग्निलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शान्त गर्ने धर्म हो; वस्तु स्वरूपलाई यथार्थतः जान्ने धर्म (अभिज्ञाय) हो; चार आर्यसत्यलाई अवबोध गर्ने धर्म (सम्बोधाय) हो र सबै प्रकारका दुःखात्मक धर्मलाई निर्मूल पारी संसार चक्रलाई अशेष रूपले निरोध गर्ने धर्म हो ।

★

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चार आर्य-सत्य

अष्टाङ्गिक मार्गको विवेचना गरिसकेपछि त्यसको अभ्यास (भावना) द्वारा कसरी प्रज्ञाचक्षु उत्पन्न हुन्छ र कुन कुन धर्म यथार्थत: अवबोध हुन्छन्– यी कुरा बताउनको निमित्त भगवान बुद्धले स्वत: ज्ञात भएका चार आर्य-सत्यको विषयमा सविस्तर उपदेश दिनु भएको छ ।

दु:ख–संसार भए सम्म पुन: पुन: प्रतिसन्धि (जन्म) ग्रहण गर्नु पर्ने 'जाति दु:ख', त्यसै किसिमले 'जरा दु:ख, व्याधि दु:ख, मरण-दु:ख, प्रिय-वियोग रूपी दु:ख, अप्रिय-संयोग रूपी दु:ख, इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनु दु:ख', आदि संसारमा अनेक दु:ख छन् । यी सबै दु:खलाई संक्षिप्तमा भन्ने हो भने 'म' र 'मेरो' यस भाव गृहीत 'पाँच उपादान स्कन्ध' नै दु:ख हुन् । यी पाँच स्कन्धका उत्पतिलाई नै दु:ख भनिन्छ । संक्षिप्तमा पाँच स्कन्ध पनि 'नाम' र 'रूप' हुन् । साधारणतया आफ्नो शरीरमा विद्यमान चित्त, चेतसिक नै 'नाम' हुन् तथा भौतिक 'रूप' हुन् । मोटामोटी हिसाबले हामीलाई यस्तो लाग्छ कि जन्मदेखि लिएर आजसम्म हाम्रो चित्त एउटै हो तथा शरीर पनि जन्मेदेखि आजसम्म उही हो, फरक यति देखिन आउँछ कि जन्मिदा सानो थियो र अहिले बढेर ठूलो भयो । यसरी विचार गर्नु ठीक छैन । किनभने चित्त आगोका फिल्का समान उत्पन्न हुना साथ नष्ट

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुन्छ । यो दृष्टान्त पनि शीघ्रतया घटित हुने चित्त उत्पति र भङ्गलाई बुझाइदिन मात्र दर्शाएका हुन् । वस्तुतः चित्त आगोको झिल्का भन्दा पनि सैकडौं गुणा शीघ्र उत्पन्न भई नष्ट हुन्छ । यस प्रकार चित्त एक पलमा अनेकौं पटक उत्पन्न भएर नष्ट हुन्छ । चित्तको यस्तै स्वभाव छ, चाहे त्यो चित्त मनुष्यको होस् देवताको होस्; चाहे पशु-पंक्षीका होस् । त्यस चित्तका यस उत्पादान्तर विनाश स्वभावलाई कसैले पनि बदल्न सक्तैन; चाहे ती जतिसुकै शक्ति सम्पन्न ईश्वर, महेश्वर अथवा ब्रह्मा नै किन नहोस् । कुनै एक चित्त उत्पन्न हुँदा त्यसको साथमा कर्मबाट उत्पन्न कर्मज-रूप, चित्तबाट उत्पन्न चित्तज-रूप, ऋतु एवं आहारबाट उत्पन्न ऋतुज-रूप र आहारज-रूप पनि उत्पन्न हुन जान्छन् । रूप पनि चित्त जस्तै उत्पन्न भई निरूद्ध हुने धर्म हुन् । तर रूपको आयु चित्तको आयु भन्दा किञ्चित् लामो हुन्छ अर्थात् सत्र (१७) चित्तक्षणको रूपको आयु हुन्छ । यसमा यसरी सम्झनु पर्छ–'चित्तसंग उत्पन्न रूप त्यस बेलासम्म स्थित रहन्छ, जबसम्म चित्त सत्र (१७) पटक उत्पन्न भई निरूद्ध हुँदैन । सत्रौं पटकमा चित्त निरूद्ध हुँदा त्यसको संगै त्यस रूप पनि निरूद्ध हुन जान्छ ।' कुनै पनि प्राणी चाहे त्यो अपाय भूमिमा उत्पन्न नारकीय सत्व होस्; पशु-पंक्षी वा असुर होस्; चाहे सुगति भूमिमा उत्पन्न मनुष्य वा देव होस्; तिनोहरूमा केवल आयुको मात्र फरक हुन जान्छ अन्यथा जो उत्पन्न हुन्छ त्यो मृत्यु पनि पनि अवश्य हुन्छ । ती प्राणीहरूका चित्तमा दृष्टि, विचिकित्सा, शीलव्रतपरामर्श, कामराग, प्रतिघ, ईर्ष्या, मात्सर्य,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मान, भवराग र अविद्या नामक दस संयोजन मध्ये कुनै पनि संयोजन जब सम्म विद्यमान रहन्छन्, तबसम्म शरीर नष्ट भएर गए पनि चित्तको उत्पाद भङ्ग प्रक्रिया चलि नै रहन्छन्। अर्थात् चित्त सन्तति चलिरहन्छन् ।

अब हामीले मरेपछि उत्पन्न हुने चित्त सन्ततिलाई उदाहरणद्वारा सम्झाई दिने कोशिश गरिरहेका छौं—

कुनैव्यक्तिको सन्तानमा उदाहरण लिउँ कि देवदत्तको सन्ततिमा दस संयोजन मध्ये दसै संयोजन वा केही कम संयोजन विद्यमान छन् भने चाहे त्यो मनुष्य, देवता वा अरू कोही होस्, उसलाई पृथग्जन भनिन्छ। यस्तो पृथग्जन देवदत्तको मृत्यु हुने एक दुइ क्षण बाँकी रहँदा त्यस कालमा उत्पन्न चित्त सन्ततिलाई 'मरणासन्न जवन' भनिन्छ। अर्थात् मरणासन्न कालमा उत्पन्न चित्त 'मरणासन्न जवन' हुन्। त्यस मरणासन्न कालको चित्तमा यदि कुनै प्राणीमा लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, मान, दृष्टि, मोह आदिबाट सम्प्रयुक्त चित्त उत्पन्न हुन गएछ भने त्यही अकुशल चित्तले त्यस प्राणीलाई नरक, तिरश्चीन (पशु-पंक्षी), प्रेत र असुर नामक चार अपाय योनि मध्ये कुनै एकमा उत्पन्न हुनको निमित्त नयाँ चित्त उत्पन्न हुन्छ। फलस्वरूप च्यूतिचित्त पछि उत्पन्न हुने प्रतिसन्धि चित्त अवश्य कुनै न कुनै अपाय भूमिमा नै उत्पन्न हुन्छ। यसैले त्यस प्राणीलाई अपाय भूमिमा जन्म लिनको निमित्त कुनै देव वा ईश्वर आदिको सहायता लिनु पर्ने आवश्यक पर्दैन। त्यो अकुशल च्यूति चित्तको बलले स्वतः (चित्त नियमबाट) अपाय भूमिमा उत्पन्न

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुन जान्छ। कुनै भवको अन्तिम चित्तालाई 'च्यूतिचित्त' भनिन्छ। त्यस च्युतिचित्त जब उत्पन्न भई नष्ट हुन जान्छ, तब त्यो प्राणी 'मृत्युभयो' भनिन्छ। त्यस च्युतिचित्त पछि कुनै अरू भवमा उत्पन्न हुने सर्वप्रथम चित्तालाई 'प्रतिसन्धिचित्त' भनिन्छ। यसलाई प्रतिसन्धि चित्त यसकारण भनिएका हुन्, किन भने यसले पुरानो भवलाई नयाँ भवसंग जोड्छ (प्रतिसन्धान गर्छ)। यस प्रतिसन्धि चित्तालाई 'जाति' भनी भनिन्छ। यदि देवदत्ताको मरणासन्न जवनमा अरू प्राणी प्रति मैत्री, करूणा, मुदिता, दान, शील आदि कुशल चित्त प्रवृत्त भइरहेका छन् भने यही कुशल चित्ताको कारणबाट देव, मनुष्य आदि सुगति भूमिमा उसलाई उत्पन्न गराउन नयाँ चित्त उत्पन्न हुन्छ। फलतः सुगति भूमिमा उत्पन्न गराउने कुनै देव, ईश्वर, महेश्वर वा ब्रह्मा आदि कोही होइनन्। उसको च्यूतिचित्त कै कारणबाट नै सुगति भूमिमा प्रतिसन्धि चित्त उत्पन्न हुन्छ।

देवदत्तको मरणासन्न जवनमा ध्यान चित्त छन् भने त्यस ध्यान चित्ताले ब्रह्म भूमिमा उत्पन्न गराउन नयाँ चित्त उत्पन्न हुन्छ। फलतः ब्रह्म भूमिमा उत्पन्न हुनको निमित्त कुनै ईश्वर, महेश्वर आदिको सहायताको अपेक्षा गर्नु पर्दैन। त्यस ध्यानात्मक च्यूतिचित्त कै कारणबाट नै ब्रह्मभूमिमा प्रतिसन्धि चित्त उत्पन्न हुन्छ।

चाहे ब्रह्मभूमिमा प्रतिसन्धि होस्; चाहे देवभूमिमा वा मनुष्य भूमिमा प्रतिसन्धि होस्; जो प्राणी हुन्छ, उसलाई जरा, मरण, अप्रिय-संयोग, प्रिय-वियोग अवश्य हुनेछ। जाति (जन्म)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भएपछि मरण नहुनु अथवा सधैं स्थित रहनु स्वभाव-नियमबाट विपरीत हुन्। चाहे जोसुकै होस्; जो उत्पन्न हुन्छ, उसको मरण अवश्य हुन्छ। यदि मरणासन्न कालमा अकुशल चित्त प्रवृत हुन्छन् भने प्राणी देवभूमि वा ब्रह्मभूमिबाट समेत च्यूत भई अपाय भूमिमा उत्पन्न हुन सक्छ। यसकारण प्रतिसन्धि लिनु स्वभावतः दुःख हुन्। किनभने जबसम्म प्रतिसन्धिको क्रम चलिरहन्छन् त्यसबेलासम्म जरा, व्याधि, मरण आदि दुःखबाट छुट्कारा पाउन असम्भव हुन्छ। यसैले भगवान बुद्धले ,**'जाति पि दुक्खा.** ....." (जन्म लिनु नै दुःख हो) आदि भन्नु भएको हो।

समुदय–(दुःखको कारण) भगवान बुद्धले दुःख-स्वरूपको निरूपण पछि दुःखको कारण दर्शाउनु भएको छ। संसारमा नाना प्रकारका विषयमा सन्तुष्टि नभई त्यसमा आसक्त हुने जुन स्वभाव हुन्छ, त्यसलाई 'तृष्णा' भनिन्छ। यो तृष्णा आफ्नो आसक्ति स्वभावको कारणले गर्दा नै नयाँ नयाँ भवको उत्पाद गर्छ र जीवन प्रवाहको निर्माण गर्छ। यसरी नयाँ नयाँ जीवन प्रवाहको कारणबाट नै जरा, व्याधि, मरण, अप्रिय-संयोग, प्रिय-वियोग आदि दुःखसंग फेरि फेरि संयोग भइरहन्छन्। यसकारण यस तृष्णालाई नै भगवान बुद्धले दुःखको कारण भन्नु भएको हो।

यी तृष्णा तीन प्रकारका छन्–(क) कामतृष्णा, (ख) भवतृष्णा र (ग) विभवतृष्णा।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(क) रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श– यी पाँच काम गुण-लाई ठीक सम्झेर त्यसमा जुन आसक्ति हुन्छ, त्यसलाई 'कामतृष्णा' भनिन्छ ।

(ख) संसारमा यस्तो विश्वास छन् कि मरेपछि शरीर नष्ट हुन्छ तर विज्ञान वा आत्मा नष्ट हुँदैन । त्यसैले पुनर्भव ग्रहण गर्छ तथा मुक्त भई त्यो आफ्नो मूल स्थान ब्रह्मलोकमा पुग्न जान्छ । त्यो अजर, अमर स्वभावका छन् । यस किसिमले जुन शाश्वत दृष्टि उत्पन्न हुन्छ, त्यस प्रतिका आसक्ति नै 'भव तृष्णा' हो ।

(ग) संसारमा कसैको यस्तो विश्वास हुन्छ कि कर्म-फल छैन, सत्व आप से आप उत्पन्न हुन्छ र मरेपछि त्यसको कुनै सन्तति रहँदैन अर्थात् त्यो सर्वथा उच्छिन्न हुन्छ । यसैलाई उच्छेद दृष्टि भनिन्छ । यस उच्छेद दृष्टि प्रतिको आसक्ति नै 'विभव-तृष्णा' हुन् ।

उपर्युक्त तीन तृष्णाका विस्तार गर्दा दस संयोजन हुन आउँछ । संसारबाट अलग हुन नदिनको लागि अर्थात् एक भवबाट अर्को भवमा पुनः पुनः उत्पन्न हुनको लागि बन्धित् गर्ने धर्मलाई नै 'संयोजन' भनिन्छ । ती दस संयोजन हुन्–दृष्टि, विचिकित्सा, शीलव्रत परामर्श, कामराग, प्रतिघ, ईर्ष्या, मात्सर्य, मान, भवराग र अविद्या । यी मध्ये शाश्वत दृष्टि र उच्छेद दृष्टि नै 'दृष्टि' हुन् । बुद्ध, धर्म र संघ प्रति सन्देह 'विचिकित्सा' हो । कोही गाईले झैं आचरण गरे अथवा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कुकुरले झैं आचरण गरे सुख प्राप्ति हुन्छ र संसारबाट मुक्ति मिल्दछ भनी मान्दछन् । यसैले तिनीहरूले मनोमानी ब्रत, उपवास आदिका आचरण गर्छन् र ती आचरणबाट उनीहरूले सांसारिक दु:खबाट मुक्ति हुन्छ भनी थान्दछन् । यस प्रकार आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको विरूद्ध शील, व्रत आदि मुक्तिको उपाय हुन् भनी मान्नु 'शीलव्रत परामर्श' हुन् । आफ्नो वा वाह्य रूप, रस आदि पाँच बिषय प्रतिको आसक्ति नै 'काम-राग' हुन् । क्रोध, घृणा, द्वेष आदिलाई 'प्रतिघ' भनिन्छ । अरूहरूको सुखसम्पत्ति देखेर जुन जलन हुन्छ, त्यो 'ईर्ष्या' हो । आफ्नो सम्पत्ति र यशलाई अरूको जस्तो हुन नदिने इच्छा र आफ्नो नातेदारहरू अरूसंग मिलेको हेर्न नसक्नु 'मात्सर्य' हो । आफू अरूहरू भन्दा ठूलो सम्झी घमण्ड गर्नु 'मान' हो । मनुष्य, देव, ब्रह्म आदि भूमिको सुख प्रति आसक्ति 'भवराग' हुन् । नाम-रूप धर्मको स्वभाव नजान्नु तथा त्यस प्रतिको मिथ्या-धारणालाई 'अविद्या' भनिन्छ ।

यी दस संयोजनहरू मध्ये सबै वा केही अंश जबसम्म प्राणीहरूमा विद्यमान रहन्छन् तबसम्म पुनर्जन्म अवश्यम्भावी हुन्छ । तथा जबसम्म जन्म हुन्छ तबसम्म सांसारिक दु:खसंग समागम पनि निश्चय हुन आउँछ । यस किसिमले यी दस संयोजन नै दु:खका कारण हुन् ।

दु:ख निरोध–दु:खको कारणको विषयमा भनिसकेपछि भगवान बुद्धले फेरि दु:ख निरोधको विषयमा भन्नु हुन्छ । कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा अथवा दस संयोजनलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अशेष निरोध प्रहाण, अनाशक्त एवं विमुक्त गर्नु नै 'निर्वाण' हुन् । निर्वाण सबै प्रकारका सांसारिक दुःखबाट पूर्णतः निवृत छन् । निर्वाण दुइ किसिमका छन् – सउपादिशेष निर्वाण र अनुपादिशेष निर्वाण । अर्थात् स्कन्ध बाँकी रहेसम्म सउपादिशेष निर्वाण र स्कन्ध बाँकी नरहेपछि अनुपादिशेष निर्वाण भनिन्छ । जस्तो कि अर्हत्‌को सन्तानमा दस संयोजन निरूद्ध भइसकेका हुन्छन्, यसैले ती निरोध निर्वाण हुन् तर अहिले सम्म उनको सन्तानमा नाम र रूप स्कन्ध बाँकी रहन्छन् त्यसैले त्यस निर्वाणलाई 'सउपाधिशेष निर्वाण' भनिन्छ । जब अर्हत् मृत्यु हुन्छ त्यसबेला उनको पुनः प्रतिसन्धि चित्त उत्पन्न हुँदैन । फेरि फेरि प्रतिसन्धि नभएपछि अनादिकालदेखि प्रवर्तित नाम-रूप सन्तति निरूद्ध हुन्छन् । अतः च्यूति चित्ताको समयदेखि लिएर फेरि नयाँ स्कन्ध उत्पन्न नहुने भएकोले त्यस निर्वाणलाई 'अनुपाधिशेष निर्वाण' भनिन्छ ।

दुःख निरोधगामिनी प्रतिपद्–दुःखको निरोध स्थान निर्वाण भनिसकेपछि त्यस निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नमा समर्थ प्रतिपद् (मार्ग) लाई भगवान बुद्धले दर्शाउनु हुन्छ । ती मार्ग आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हुन् जसको विषयमा शुरूमा नै भनिसकेका छन् । सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वाक्, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीव, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति र सम्यक्-समाधि नै 'अष्टाङ्गिक मार्ग' हुन् । यही अष्टाङ्गिक मार्ग नै निर्वाण प्राप्त गराउने मार्ग हुन् ।

दुःख, दुःखको कारण, दुःख निरोध र दुःख निरोधलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्राप्त गराउने प्रतिपद् – यी चार धर्मलाई सत्य धर्म भनिन्छ। यी अविपरीत एवं एकान्त सत्य धर्म हुन्। यसलाई मार्ग-ज्ञान एवं फल-ज्ञान प्राप्त आर्य पुद्गलले नै सम्यक् रूपले जान्न सक्छन्। अतएव यसलाई 'आर्य-सत्य' भनिन्छ।

★

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाह्र ज्ञान (द्वादसाकार)

चार आर्य-सत्यलाई दर्शाइसकेपछि भगवान बुद्धले पञ्च-वर्गीय भिक्षुहरूलाई आफना बुद्धत्व प्राप्तिका ज्ञान बोध गराउन प्रत्येक आर्य-सत्यको सत्यज्ञान, कृत्यज्ञान र कृतज्ञान– यो तीन तीन ज्ञानहरूको विषयमा भन्नु भएको थियो। ती मध्ये चार आर्य-सत्यको स्वभाव मात्र जान्ने ज्ञानलाई 'सत्य-ज्ञान' भनिन्छ। माथि जुन चार आर्य-सत्यको स्वभाव भनिएका छन् तिनीहरू-लाई जान्नु मात्र नै सत्यज्ञान हुन्। चार आर्य-सत्य मध्ये प्रत्येकको विषयमा कृत्य जान्नु नै कृत्यज्ञान हुन्। जस्तो– दुःख आर्य-सत्यको विषयमा के गर्नु पर्छ, समुदय सत्यको विषयमा के गर्नु पर्छ, यस प्रकार चारै आर्य-सत्य प्रति जुन गर्नु पर्ने कर्तव्य हुन् त्यसलाई जान्नु नै कृत्यज्ञान हुन्। [दुःखको विष-यमा परिज्ञाकृत्य हुन्, समुदयको विषयमा प्रहाणकृत्य हुन्, निरोधको विषयमा साक्षात् कर्तव्यकृत्य हुन् तथा मार्गको विषयमा भावनाकृत्य हुन् – यी कृत्यहरूलाई जान्नु नै कृत्यज्ञान हुन्।] चार आर्य-सत्यको कृत्य समाप्त भएपछि कृतकृत्यता ज्ञान अर्थात् उनी कृत्य निष्पन्न भइसकेका हुन्छन्; यसरी जान्नु नै कृतज्ञान हुन्।

चार आर्य-सत्यमा यी तीन ज्ञान कसरी हुन्छन्? यस विषयमा यहाँ केही भनिन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दु:खसत्य–सत्यज्ञान

३१ भूमिमा उत्पन्न भइरहेसम्म चाहे त्यो ब्रह्मा होस्, देवता होस्, मनुष्य होस् वा ओपपातिक प्राणी होस्, उसलाई सुख भनेको हुँदैन। केवल दु:ख नै दु:ख मात्र हुन्छ। अर्थात् संसार दु:खमय छन्– यसरी भगवान बुद्धले दु:खको विषयमा अशेष रूपले ज्ञान प्राप्त गर्नु भयो। यही दु:ख सत्य प्रति 'सत्यज्ञान' हुन्।

दु:खसत्य–कृत्यज्ञान

यस किसिमले दु:खसत्य प्रति सत्यज्ञान पछि दु:ख स्वभाव-लाई विश्लेषण गरी जान्नुको निमित्त 'केही गर्नु पर्छ'– यस्तो ज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ। यही दु:खसत्य प्रति कृत्यज्ञान हुन्। अब हामीले परिच्छेद गरी जान्नको निमित्त के गर्नु पर्छ–यसको विषयमा केही स्पष्टीकरण दिनेछौं।

विपश्यना भावना गर्दा चित्ताको एकाग्रता नामक समाधि जब प्रबल हुन्छ त्यस समाधिको बल अनुसार योगी (साधक) को सन्तानमा (१) नाम-रूप परिच्छेदज्ञान, (२) प्रत्यय-परिग्रहज्ञान, (३) सम्मर्शनज्ञान, (४) उदय-व्ययज्ञान, (५) भंगज्ञान, (६) भयज्ञान, (७) आदीनवज्ञान, (८) निर्वेदा-ज्ञान, (९) मुञ्चितुकाम्यताज्ञान, (१०) प्रतिसख्याज्ञान, (११) संस्कारोपेक्षाज्ञान, (१२) अनुलोमज्ञान, (१३) गोत्र-भूज्ञान र (१४) मार्ग-फल ज्ञान नामक चौध प्रकारका ज्ञान क्रमश: उत्पन्न हुन्छन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१) जगतमा कोही पुद्‌गल वा सत्व छैनन् । स्त्री, पुरुष, मनुष्य, देव, ब्रह्मा आदि सत्व वस्तुतः नाम-रूपका समूह मात्र हुन् । यस प्रकार नाम-रूप धर्मको परिच्छेद गरी जान्नु 'नाम-रूप परिच्छेदज्ञान' हुन् ।

२) नाम-रूप धर्म पूर्वकृत कर्मको कारणबाट नै उत्पन्न हुन्छन् । जब सम्म कारण विद्यमान रहन्छन्, तबसम्म तो नाम-रूप धर्म अवश्य उत्पन्न भई नै रहन्छन् । संसारमा कोही कर्ता वा निर्माता छैनन् । केवल कार्य-कारण भाव मात्र छन् । यसरी जान्नुलाई 'प्रत्यय-परिग्रहज्ञान' भनिन्छ ।

३) विपश्यना भावना गर्दा नाम-रूप धर्मको उद्देश्य गरो त्यसको क्षण क्षणमा हुने उत्पाद एवं भङ्गलाई हेर्दै जान्छ । योगीले त्यसको उत्पाद एवं भङ्ग देखी ती नाम-रूप धर्मको अनित्यलाई चिन्दछ । अनित्य हुनु नै दुःख हो, कसैको वशमा नभएकाले ती अनात्म हुन् तथा आप से आप उत्पन्न भएर नष्ट हुने स्वभावका हुन् । यस किसिमले नाम-रूपको अनित्य दुःख र अनात्म स्वभावलाई जान्नु नै 'सम्मर्शन-ज्ञान' भनिन्छ ।

४) समाधि प्रबल भइसकेपछि योगीले आफ्नो विपश्यनाको आलम्बनभूत नाम-रूप धर्मको केवल उत्पाद र भङ्ग क्षणलाई जान्दछ । यसरी नाम-रूप धर्मको उत्पाद र व्ययलाई जान्ने ज्ञानलाई 'उदय व्ययज्ञान' भनिन्छ ।

५) उदय-व्ययज्ञान परिपक्व भइसकेपछि योगीले आफ्नो नाम-रूप धर्मको उत्पाद-क्षणलाई देख्न असमर्थ हुन जान्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

किनभने ती हेर्दा हेर्दै नष्ट भएर जान्छ । उसले खालि भङ्ग मात्र देख्दछ । यस प्रकारको ज्ञानलाई 'भङ्गज्ञान' भनिन्छ ।

६) भङ्गज्ञान परिपक्व भइसकेपछि निरन्तर उत्पन्न भई नष्ट हुने आफ्नो विचार उत्पन्न हुन जान्छ कि पहिलेको नाम-रूप पनि निरूद्ध भइसकेका छन्, यसबेला पनि ती निरूद्ध भइरहेका छन् र भविष्यमा पनि निरूद्ध हुने छन् । यस प्रकारको विचारको कारणले 'नाम-रूप धर्म अत्यन्त भयावह हुन्' –यस्तो ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । यसैलाई 'भयज्ञान' भनिन्छ ।

७) भयज्ञान परिपक्व भइसकेपछि चाहे उसले आफ्ना नाम-रूप धर्मको विषय बनाई विपश्यना भावना गरोस् अथवा देव वा ब्रह्मा आदिको विमान आदिलाई विषय (लक्ष) वनाई विपश्यना भावना गरोस्, योगीलाई ती विषयहरू कुनै सार वा मनपर्दो दृष्टिगोचर हुँदैन । उसलाई ती घृणित वस्तुका रूपमा प्रतीत हुन्छन् । यस प्रकार घृणितपनलाई महसूस गर्ने (जान्ने) प्रतीतिलाई 'आदीनवज्ञान' भनिन्छ ।

८) आदीनवज्ञान परिपक्व भइसकेपछि योगीलाई विपश्यना क्रममा अरू उदासीनता हुन थाल्दछ तथा जुन विषयमा उसले विचार गर्दछ त्यसमा पनि उसलाई अनुत्साह हुन थाल्दछ । यस प्रकारको उदासीनता उत्पन्न गराउने ज्ञानलाई 'निर्वेद-ज्ञान' भनिन्छ ।

९) निर्वेदज्ञान पूर्ण भइसकेपछि योगीले अरू भावना गरेछ भने निरन्तर उत्पन्न एवं विनष्ट हुने कारणले गर्दा अत्यन्त रस

Downloaded from http://www.dhamma.digital

होन यस जगतबाट विमुक्त हुने कामना उत्पन्न हुन जान्छ। यस किसिमको कामना उत्पन्न गराउने ज्ञानलाई 'मुंचितुकाम्यताज्ञान' भनिन्छ ।

१०) मुंचितुकाम्यताज्ञान पूर्ण भइसकेपछि अरू भावना गरे नाम-रूप धर्मका तीन स्वभाव मध्ये कुनै एउटा अत्यन्त स्पष्ट एवं सर्वदा प्रतिभासित हुन थाल्दछ। यस किसिमले यी तीन लक्षणहरूका प्रतिभासकज्ञानलाई 'प्रतिसंख्याज्ञान' भनिन्छ ।

११) प्रतिसंख्याज्ञान पूर्ण भइसकेपछि अरू भावना गर्दै गए योगीको समाधि प्रबल भएकोले पहिले जस्तो विपश्यना भावना गर्न प्रयत्न गर्ने अपेक्षा रहँदैन; अपितु स्वतः अनित्य, अनात्म एवं दुःख मध्ये कुनै एउटा लक्षण प्रति-भासित भई नै रहन्छ। जसरी श्वास-प्रश्वास क्रिया विना प्रयत्न नियम पूर्वक स्वतः चलिरहन्छ, त्यस्तै किसिमले योगीको ज्ञानमा पनि नाम-रूप धर्मका त्रिविध लक्षण नियमपूर्वक स्वतः प्रतिभासित भइ-रहन्छन्। त्यसमा पहिले जस्तो भय, चिन्ता, घृणा, उदासीनता आदि उत्पन्न हुँदैनन्। यी सबैको उसले उपेक्षा गर्दछ। योगीको चिन्त अत्यन्त प्रसादयुक्त एवं शान्त रहन्छ। यस प्रकार प्रसाद र शान्तियुक्त चित्तमा विना प्रयास तीन लक्षणहरू प्रतिभास उत्पन्न भइरहन्छन्। यस्तो ज्ञानलाई 'सस्कारोपेक्षाज्ञान' भनिन्छ।

१२) संस्कारोपेक्षाज्ञान पूर्ण भएपछि चित्तलाई मार्ग ज्ञानतिर अभिमुख गर्नको निमित्त अभिसस्कार गराउने ज्ञान-लाई 'अनुलामज्ञान' भनिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१३) नाम-रूप धर्मका उत्पाद र भङ्ग नामक आलम्बन-लाई परित्याग गरी नाम रूप धर्मका उत्पाद एवं भङ्गबाट रहित निर्वाण रूपी आलम्बनतिर अभिमुख गराउने ज्ञानलाई 'गोत्रभू-ज्ञान' भनिन्छ ।

१४) गोत्रभूज्ञान पूर्ण भएपछि निर्वाणरूपी आलम्बनमा प्रविष्ट ज्ञानलाई 'मार्गज्ञान' भनिन्छ । यस मार्ग ज्ञान उत्पन्न हुँदाहुँदै नै योगीले सबै प्रकारका दु:खबाट विमुक्त निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्दछ ।

मार्ग ज्ञानको अव्यवहित पश्चात् नै फल ज्ञान उत्पन्न हुन्छ, जसले निर्वाणलाई नै आलम्बन गर्छ ।

यहाँ दु:खलाई परिच्छेद गरी जान्नको लागि 'के कृत्य गर्नु पर्छ' – यसलाई स्पष्टतया बुझाउनको लागि विपश्यना ज्ञानका निरूपण गरिएका हुन् । उपर्युक्त विपश्यना ज्ञानका क्रममा सम्मर्शन ज्ञानदेखि लिएर संस्कारोपेक्षा ज्ञानसम्म अनित्य, दु:ख एवं अनात्म लक्षणहरूलाई विपश्यना ज्ञानद्वारा जान्नको लागि भावना कृत्य गर्नु 'दु:खलाई परिच्छेद गरी जान्नको निमित्त गरिएका कृत्य हुन्' । यस प्रकारका कृत्यलाई जान्ने ज्ञानलाई दु:ख सत्यमा 'कृत्यज्ञान' भनिन्छ ।

दु:खसत्य–कृतज्ञान

उपर्युक्त कथनानुसार मार्ग न फल ज्ञान उत्पन्न भएपछि 'दु:खलाई परिच्छेद गरी जान्नको निमित्त जे गर्नु पर्छ, त्यो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गरिसकेको हुन्छ' । यस किसिमले विचार गीर जान्ने कृतकृत्यता ज्ञानलाई 'दु:ख सत्यमा कृतज्ञान' भनिन्छ ।

समुद्यसत्य–सत्यज्ञान

'आसक्ति स्वभाव तृष्णा दु:ख उत्पत्तिका कारण हुन्'– यसरी जान्ने ज्ञानलाई 'समुदय-सत्यमा सत्यज्ञान' भनिन्छ ।

समुद्यसत्य–कृत्यज्ञान

'त्यस दु:खका कारणलाई प्रहाण गर्नु पर्दछ' – यस प्रकार जान्ने ज्ञानलाई 'समुदय-सत्यमा कृत्यज्ञान' भनिन्छ । यसमा समुदयलाई प्रहाण कसरी हुन्छ ? यस विषयमा केही विस्तार गरी भन्दछु ।

मार्ग चार प्रकारका छन् – जस्तै स्रोत-आपत्तिमार्ग, सकृदागामीमार्ग, अनागामीमार्ग र अर्हत्मार्ग । जब स्रोतापत्तिमार्ग ज्ञान प्राप्त हुन्छ, तब दस संयोजनहरूमा दृष्टि, विचिकित्सा र शीलव्रत परामर्श यी तीन संयोजनहरू अशेष निरोध हुन जान्छ । यसैले स्रोत-आपन्न पुद्गल यस संसारमा बढी से बढी सातपटक मात्र जन्म ग्रहण गर्दछ ।

सकृदागामी मार्ग ज्ञान प्राप्त भएपछि बाँकी रहेका संयोजनहरू मध्ये कुनै एउटाको पनि निरोध हुँदैन । तर बाँकी सात संयोजन पहिले जस्तो दृढ एवं प्रबल नभई शिथिल एवं दुर्बल हुन जान्छन् । यसैले सकृदागामी पुद्गल संसारमा बढीमा दुइ पटक मात्र प्रतिसन्धि ग्रहण गर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनागामी मार्ग प्राप्त भएपछि कामराग, प्रतिघ, ईर्ष्या र मात्सर्य यी चार संयोजनहरू अशेष निरोध हुन जान्छन् । यसैले अनागामी पुद्गल बढीमा एक पटक प्रतिसन्धि ग्रहण गर्दछ । तर उनले कामभूमिमा पुनः प्रतिसन्धि ग्रहण गर्दैन । केवल ब्रह्मभूमिमा नै जन्म लिन्छ ।

अर्हत् मार्ग प्राप्त भएपछि बाँकी रहेका मान, भवराग र अविद्या नामक तीन संयोजनहरू सर्वथा निरोध हुने हुनाले नयाँ नयाँ भवलाई उत्पन्न गर्ने कारण अर्थात् तृष्णा सर्वथा प्रहीण हुन जान्छ । यसैले अर्हत्‌ले यस संसारमा पुनः जन्म ग्रहण गर्दैनन् । उनो च्यूत हुनासाथ अनादिकालदेखि प्रवृत्त उत्पादभङ्ग रूपी ससार चक्रबाट निर्गत भई कर्म बन्धनबाट मुक्त हुन जान्छ र उनको स्कन्ध सन्तति सदाको लागि निरूद्ध हुन्छ ।

यस किसिमले संयोजनको निमित्त जुन कृत्य गरिन्छ वस्तुतः ती तृष्णा-प्रहाणको लागि नै गरिन्छ । यस प्रकारले 'तृष्णा प्रहाण गर्नु पर्दछ' – यसरी जान्ने ज्ञानलाई 'समुदयसत्यमा कृत्यज्ञान' भनिन्छ ।

समुदयसत्य–कृतज्ञान

'तृष्णा अशेष रूपले प्रहाण भइसकेको छ'– यसरी जान्ने ज्ञानलाई 'समुदय सत्यमा कृतज्ञान' भनिन्छ ।

निरोधसत्य–सत्यज्ञान

'सबै किसिमका दुःखबाट पूर्णतः निवृत्त निर्वाण हुन्'–

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसरी जान्ने ज्ञानलाई 'निरोध सत्यमा सत्यज्ञान' भनिन्छ

निरोधसत्य–कृत्यज्ञान

'निर्वाण साक्षात्कार गर्नु पर्दछ' – यस प्रकार जान्ने ज्ञानलाई 'निरोध सत्यमा कृत्यज्ञान' भनिन्छ। निरोध सत्यको साक्षात्कारका अनेक विधि छन् । अतः हामी यहाँ केही विस्तार पूर्वक निरूपण गर्न चाहन्छौं ।

देव, ब्रह्मा र मनुष्य आदि सबै प्राणी विभाजन गर्दा चार श्रेणीमा विभक्त हुन जान्छन्। जस्तै– (१) उघाटितज्ञ पुद्गल, (२) विपञ्चितज्ञ पुद्गल, (३) नेय्य पुद्गल र (४) पदपरम पुद्गल ।

यी मध्ये पहिलो र दोस्रो प्रकारका पुद्गल बुद्धको जीवनकालमा मात्र उत्पन्न हुन्छन् । भगवान बुद्धद्वारा चार पाद भएका कुनै एक गाथाको उपदेश दिएपछि त्यस गाथा पूर्ण हुनु भन्दा पहिले नै उघाटितज्ञ पुद्गललाई चार मार्ग मध्ये कुनै एक मार्ग उत्पन्न हुन जान्छ र त्यसको साथै निर्वाण पनि साक्षात्कार हुन्छ । विपञ्चितज्ञ पुद्गललाई यद्यपि गाथा समाप्ति पूर्व मार्गज्ञान उत्पन्न हुँदैन; तर पनि त्यस गाथालाई अलि मात्र अर्थ विस्तार गरेमा मार्गज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ र साथै निर्वाण साक्षात्कार पनि हुन्छ । नेय्य पुद्गललाई गाथाको अर्थ विस्तार गरे पनि मार्गज्ञान उत्पन्न हुँदैन; अपितु चार स्मृति प्रस्थानको आधारमा विपश्यना भावना गरे पछि मात्र मार्गज्ञान

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उत्पन्न हुन्छ र निर्वाण साक्षात्कार हुन्छ । पदपरम पुद्गल त्यो हो जसले विपश्यना भावना गरे पनि त्यसलाई यस जीवनमा मार्गज्ञान उत्पन्न हुँदैन । तर उसको भावना पूर्ण हुन्छ र अर्को जन्ममा ऊ मार्ग प्राप्तिको निमित्त मध्य हुन जान्छ । फलस्वरूप उसले अर्को जन्ममा मार्गज्ञान प्राप्त गर्दछ र साथै निर्वाणलाई पनि साक्षात्कार गर्दछ ।

यहाँ विशेष ध्यान दिनु पर्ने कुरा यो छ कि कुनै पनि पुद्गलले तलको मार्गलाई उल्लंघन गरेर अर्थात् तलका मार्ग प्राप्त नगरीकन अर्हत्-मार्ग प्राप्त गर्न सक्तैन । अपितु नाम-रूप परिच्छेद ज्ञान देखि लिएर मार्गज्ञान सम्म प्राप्त गर्दछ ।

सबभन्दा पहिले स्रोतापत्ति मार्गज्ञान प्राप्त गरेर दृष्टि र विचिकित्सा अशेष भएपछि अगाडिका सकृदागामी मार्गज्ञान प्राप्तिको निमित्त उदय-व्यय ज्ञानबाट भावना प्रारम्भ गर्नु पर्दछ । यस किसिमले अनागामी र अर्हत् मार्ग प्राप्तिको निमित्त पनि उदय-व्यय ज्ञानबाट भावना शुरू गर्नु पर्दछ । चित्तको उत्पाद एवं भङ्ग अत्यन्त शीघ्रताका साथ घटित हुन्छन् । अतः एक पलकमा पनि लाखौं-करोडौं पटक चित्त उत्पन्न भई नष्ट हुन्छन् । यसकारण एक गाथाको उपदेशकालमा केवल स्रोतापत्ति मार्ग मात्र होइन; चारै मार्ग क्रमशः उत्पन्न भइसक्छन् । कसैलाई स्रोतापत्ति मार्ग प्राप्तिको निमित्त पनि निकै दिन सम्म अभ्यास गर्नु पर्ने हुन्छ । अर्हत्-मार्ग प्राप्तिमा त अनेक जन्म लाग्न सक्छन् । यस्तो हुनु पूर्व जन्ममा गरिएका पारमिता माथि निर्भर गर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निरोधसत्य—कृतज्ञान

उपर्युक्त कथनानुसार अर्हत्-मार्ग एवं निर्वाण साक्षात्कार सम्म जे जति गर्नु पर्ने हुन्, ती गरिसकेका हुन्छन्। यस प्रकारको ज्ञानलाई 'निरोध सत्यमा कृतज्ञान' भनिन्छ।

मार्गसत्य—सत्यज्ञान

अष्टांगिक मार्ग तृष्णाहरूबाट अत्यन्त निर्गत निर्वाण साक्षात्कार गर्ने मार्ग हुन्। यसरी जान्ने ज्ञान 'मार्ग सत्यमा सत्यज्ञान' हुन्।

मार्गसत्य—कृत्यज्ञान

'त्यस अष्टांगिक मार्गको भावना गर्नु पर्दछ'– यसरी जान्ने ज्ञानलाई 'मार्ग सत्यमा कृत्यज्ञान' भनिन्छ।

बुद्धत्व स्वीकार गर्नु– चार आर्य-सत्य मध्ये प्रत्येकमा सत्यज्ञान, कृत्यज्ञान एवं कृतज्ञान भएकोले सत्यज्ञान १२ हुन आउँछन्। यी १२ प्रकारका सत्यका सम्यक् पूर्वक परिच्छेद गरी जान्नु नै सत्यका यथार्थ ज्ञान भनिएका हुन्। यी १२ ज्ञानलाई सम्यक् रूपसंग जानकारी बोधिसत्वको अवस्थामा वा बुद्धत्वप्राप्ति भन्दा पूर्व हुँदैन। केवल बुद्धत्व प्राप्ति कालमा विपश्यना भावनाको क्रममा हुन्छ। बुद्धत्व प्राप्ति पछि यी १२ ज्ञान जान्ने ज्ञानचक्षु उदय हुन्छ अर्थात् आर्य-सत्यमा प्रतिवेध ज्ञान उत्पन्न हुन्छ। तथा सर्वज्ञ ज्ञान उत्पाद हुन्छ। अविद्या

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रूपी अन्धकार सर्वथा नष्ट हुन्छ र विद्या रूपी आलोक उत्पन्न हुन्छ।

उपर्युक्त चार आर्य-सत्यको १२ प्रकारबाट ज्ञान हुनु भन्दा पहिले भगवानले देव, मार, ब्रह्मा, श्रमण, ब्राह्मण, मनुष्य आदि लोकमा आफूलाई सर्वज्ञको रूपमा घोषित गर्नु भएन। अर्थात् 'म बुद्ध भइसकेको छु'– यस्तो घोषणा गर्दैन। उपर्युक्त द्वादस-विध ज्ञान भइसकेपछि मात्र उहाँले आफ्नो विषयमा यो स्वीकार गर्नु हुन्छ कि 'मलाई सर्वज्ञज्ञान प्राप्त भयो र सबै प्रकारका धर्ममा मलाई प्रतिवेध ज्ञान प्राप्त भइसकेको छ'; अर्थात् उहाँले बुद्धत्व प्राप्तिको घोषणा गर्नु हुन्छ।

मार्गसत्य—कृतज्ञान

Dhamma.Digital

मार्गज्ञान एवं फलज्ञान तथा निर्वाण साक्षात्कार गर्ने सबै किसिमका आर्य आफू द्वारा प्राप्त मार्ग, फल एवं निर्वाणलाई सर्व प्रथम निश्चित रूपले प्रत्यवेक्षण गर्दछन्। यस प्रकारको ज्ञानलाई 'प्रत्यवेक्षण' भनिन्छ। बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध र अर्हत् केवल आफूद्वारा प्राप्त मार्ग, फल एवं निर्वाणलाई मात्र प्रत्यवेक्षण गर्दैनन् अपितु उहाँहरूले यस्तो प्रत्यवेक्षण पनि गर्दछन् कि 'मेरो समस्त सांसारिक क्लेश क्षीण भइसकेका छन्, पुनः पुनः प्रतिसन्धि लिने क्रम उच्छिन्न भइसकेका छन्। मैले सबै किसिमका कर्तव्यलाई अनुष्ठान गरिसकेको छु तथा मेरो जुन स्कन्ध-सन्तति छन्; ती केवल यही जीवनको लागि मात्र हुन्, यो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्दा पछिको जीवनमा यसका धारा कुनै अवस्थामा पनि रहँदैन'।

बुद्धत्व प्राप्त भइसकेपछि आफ्नो प्रत्यवेक्षण ज्ञानको उत्पत्तिबाट पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई अवगत गराउनको निमित्त भगवानले भन्नु भयो– "मेरो अर्हत्-फल अविनाशो हुन्, मेरो यो जीवन अन्तिम जीवन हो। अर्थात् अब पुनर्भव हुँदैन; ममा यस्तो प्रत्यवेक्षण ज्ञान उत्पन्न भयो।"

यहाँ जुन अर्हत् फलको अविनाशी भनेका छन्, त्यसको अनित्य-स्वभावबाट कुनै प्रकारका विरोध छैन; किनकि अर्हत् मार्ग एवं फलले सबै किसिमका क्लेश धर्मलाई अशेष रूपले प्रहाण गरिसकेका हुन्छन्। अतः क्लेश धर्मले त्यस अर्हत् फललाई नष्ट गर्न सक्तैन अर्थात् उहाँले जुन ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको छ, उहाँको त्यस ज्ञानलाई कुनै पनि शक्तिले च्यूत गर्न सक्तैन।

धर्मचक्र नामक चार आर्य सत्यलाई सुनी कोण्डञ्ञ, वप्प, महानाम, भद्दिय एवं अस्सजि नामक पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई ज्ञानको अभिवृद्धि हुन गयो र उनीहरू आनन्दित भए। उनीहरू मध्ये सबभन्दा जेष्ठ भिक्षु कोण्डञ्ञलाई धर्मोपदेश सुन्दा सुन्दै उपर्युक्त विपश्यना ज्ञान क्रमशः उत्पन्न भई स्रोतापत्ति मार्गज्ञान उत्पन्न भयो। उनले सबै दुःखबाट निवृत निर्वाणलाई साक्षात्कार गरे। यस प्रकार निर्वाण साक्षात्कार गरिसकेपछि कोण्डञ्ञलाई यस प्रकारका यथार्थ (सम्यक्) ज्ञान उत्पन्न भयो– 'तृष्णाबाट उत्पन्न सबै प्रकारका दुःखका निरोध स्थान निर्वाण एकान्त रूप हुन्'। बाँकी रहेका चार भिक्षुहरूलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

क्रमशः चार दिनमा अर्थात् एक दिनमा एक जनालाई मार्गज्ञान उत्पन्न भयो। धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र उपदेश सुनेर केवल पञ्च-वर्गीय भिक्षुहरूलाई मात्र होइन अपितु त्यहाँ उपस्थित अनेक देव एवं ब्रह्माहरूलाई पनि धर्मचक्षु उत्पन्न भयो।

'देव र मनुष्य सहित यस लोकमा कोण्डञ्ञलाई मेरो धर्मको ज्ञान भयो'– यसरी भगवान बुद्धले दोश्रो पटक घोषणा गर्नु भयो। स्रोतापत्ति मार्ग उत्पन्न भइसकेपछि बुद्ध, धर्म र संघ प्रति विचिकित्सा प्रहाण हुन्छ। अतः कोण्डञ्ञले भगवानसंग आफूलाई भिक्षु बनाउनको निमित्त प्रार्थना गऱ्यो। भगवानले "एहि भिक्खु," (आउ भिक्षु,)– "यसो भनी भिक्षु दीक्षा दिनु भयो र उनलाई भन्नु भयो– जसरी मैले तिमीलाई सद्धर्म देशना गरेको छु, त्यस अनुसार तिमीले आचरण गरी ब्रह्मचर्य सेवन गर।"

यस धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रको श्रवण एवं मनन गरी मानिस आफ्ना आस्रवलाई क्षय गरी मार्ग, फल र निर्वाणलाई यथाशीघ्र लाभ गरुन्– यस्तो हाम्रो हार्दिक कामना छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

अनात्मलक्षण सूत्र

धर्म-बन्धुहरू,

म यहाँ अनात्मलक्षण सूत्र सम्बन्धी विषयमा यथायुक्त व्याख्या गर्न चाहन्छु। सबभन्दा पहिले यो थाहा पाउनु पर्दछ कि धर्मको अनात्मताको ज्ञान केवल धर्म सुनेर मात्र हुन सक्तैन। भनिएको छ कि पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू भगवानद्वारा उपदिष्ट अनात्मलक्षण सूत्र सुनेर अर्हत् मार्ग एवं अर्हत् फल प्राप्त गरे। तर वास्तवमा उनीहरूले पहिले देखि दान, शील, भावना आदि पारमिता पूर्ण गरिसकेका थिए। यसैले भगवान बुद्धद्वारा उपदेसित सूत्र सुन्दा सुन्दै उनीहरूलाई समाधि उत्पन्न भयो। यस समाधिको बलबाट उनीहरूमा आफ्ना नाम-रूप धर्मको अनित्यता, दुःखता तथा आत्मा एवं आत्मीयताबाट अलगिएका अनात्मतालाई जान्न सक्ने विपश्यना ज्ञानको उत्पाद भयो तथा त्यस ज्ञान क्रमशः वृद्धि भई अर्हत्-मार्ग एवं अर्हत्-फल उत्पन्न भयो। अतः यहाँ यी दुई कुरा विशेष रूपले थाहा पाउनु पर्छ कि समाधि विना विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुँदैन र विपश्यना ज्ञान विना अनित्यता, दुःखता एवं अनात्मता ज्ञानको उत्पाद हुँदैन। अतएव यी दुई कुराको म यहाँ विशेष चर्चा गर्न चाहन्छु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनात्मको विषयमा केही भन्ने प्रसंगमा मलाई एक घटनाको याद आइरहेछ जसलाई अहिल्यै भनि दिन चाहन्छु। एउटा भिक्षुको विषयमा 'यो अर्हत् भइसक्यो'– यस्तो हल्ला सुनेर रंगूनको एक प्रतिष्ठित व्यक्ति उनोकहाँ गएर भन्यो– 'भन्ते, अनित्यता र दुःखता स्वभाव त हामो स्वीकार गर्न सक्छौं तर अनात्मता स्वभाव स्वीकार गर्न हामीलाई बडो कठिन प्रतीत हुन्छ। किनभने धर्म प्रति हामीलाई आत्मभाव र आत्मीय-भावको सँधै भान भइरहन्छ। हामीलाई यस्तो भान भइरहँदा कसरी अनात्म स्वभाव स्वीकार गर्न सकिन्छ?' उसको कुरो सुनी भिक्षुले भन्यो– 'रंगूनमा तिम्रो घर छ? त्यस घरमा कति कोठा छन्, कति वटा दैलो छन्?' आदि घरको विषयमा विस्तार पूर्वक निकै कुरा सोध्यो। त्यस व्यक्तिले सबै प्रश्नका ठीक ठीक जवाफ दियो। भिक्षुले भन्यो– 'तिमीले आफ्नो घरको विषयमा जसरी विस्तार पूर्वक जानकारी दियौ, त्यसरी मैले दिन सक्तिन। किनभने मैले तिम्रो घर देखेको छैन। ठीक यस्तै प्रकारले जुन व्यक्तिमा अनात्मतालाई जान्ने विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुँदैन; मार्ग र फल ज्ञान उत्पन्न हुँदैन; त्यसले 'आत्मा छैन' भनो भन्न सक्दैन। किनभने तपाईंको अहिले विपश्यना मार्ग र फल ज्ञान उत्पन्न भएको छैन। आत्मा छ कि छैन' यस किसिमको प्रश्नोत्तरबाट त्यस विषयमा कुनै प्रकारको सही ज्ञान हुन सक्तैन। जब विपश्यना ज्ञान, मार्ग, ज्ञान एवं फलज्ञान उत्पन्न हुन्छ अनि अनात्म स्वभाव ज्ञान स्वतः उत्पन्न हुन्छ। किनभने तथागतले धर्मको जस्तो स्वभाव

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बताउनु भएको छ र जुन मार्गको निर्देशन दिनु भएको छ; त्यस्तै आचरण गरे अवश्य नै यथाभूत ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

सच्चक परिब्राजक

अनात्म स्वभावलाई नमान्ने व्यक्ति केवल यस युगमा मात्र होइन, भगवान बुद्धको समयमा पनि यस्ता व्यक्ति प्रशस्त थिए जसले अनात्मतालाई स्वीकार गर्न इन्कार गरेका थिए। एक समय भगवान बुद्ध वैशालीको महावनमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यस समय निग्रन्थ-पुत्र सच्चक नामक एक परि-ब्राजक वैशालीमा निवास गर्दथ्यो । उनलाई महान् तपस्वी सम्झेर धेरै मानिसले उनको स्वागत-सत्कार गर्दथे । यसले गर्दा उनलाई ठूलो अभिमान भयो र आफूले आफैलाई खूब ठूलो विद्वान मान्न थाल्यो तथा उनको शास्त्रार्थमा पनि अभिरूचि थियो । उनले वैशालीका मानिसहरूलाई प्राय: भन्ने गर्दथ्यो कि मेरो तर्क र युक्तिको समक्ष कुनै पनि ठूलो विद्वान, गणा-चार्य श्रमण वा ब्राह्मण टिक्ट सक्दैनन् । यहाँ सम्म कि क्लेश प्रहाण गरिसकेका कुनै सर्वज्ञ नै किन नहोस्, उनले पनि मेरो उपस्थापित तर्कको जवाफ दिनमा सर्वथा असमर्थ रहन्छन् । यति मात्र होइन, मेरो तर्कको प्रभावबाट निर्जीव स्तम्भ पनि विचलित हुन्छ भने सजीव प्राणीको त के कुरो !

एक दिन भगवान बुद्धका शिष्य भिक्षु अश्वजित् (अस्सजि) भिक्षाटनको निमित्त शहरमा गइरहनु हुँदा बाटोमा उनको **सच्चकसंग भेट भयो । सच्चक परिब्राजकले अश्वजित् भिक्षुसंग**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सोध्यो– 'श्रमण गौतमले आफ्ना शिष्यहरूलाई कुन प्रकारका उपदेश दिन्छन् तथा कुन धर्ममा वढी जोड दिन्छन् ।' अश्वजित् भिक्षुले उत्तर दियो– 'सबै धर्म रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नित्य होइनन्, अनित्य हुन्; आत्मा होइनन्, अनात्म हुन् । सबै संस्कार अनित्य एवं सबै धर्म आनात्म हुन् । यसरी हाम्रा शास्ताले उपदेश दिनु हुन्छ ।' यी कुरा सुनी सच्चक परिब्राजक असन्तुष्ट भई भन्यो– 'श्रमण गौतमले यस्तो अयुक्ति-पूर्ण कुरा किन भनेका हुन् । हामीलाई अमंगल कुरा सुनेर ठूलो आश्चर्य लागिरहेछ । म कुनै दिन श्रमण गौतम संग अवश्य भेटन जाउँला । शायद उनीसंग चर्चा गरेर मैले उनलाई यस किसिमका हीन एव मिथ्यादृष्टिबाट मुक्त गराउनमा समर्थ हुनेछु ।' यसो भनेर सच्चक परिब्राजक सरासर लिच्छविहरूको संसद भवनमा गयो । ५०० लिच्छवि सदस्यहरू त्यहाँ बसिरहेका थिए । त्यहाँ पुगेर उसले भन्यो– 'तपाईहरू बाहिर आउनु होस् ।' तिनीहरू बाहिर आए पछि उसले हात उठाएर भन्यो– 'आज श्रमण गौतमसंग मेरो वाद-विवाद हुनेछ ।' जसरी उनका प्रधान शिष्यहरू मध्ये भिक्षु अश्वजित्ले आज मेरो कुरा स्वीकार गर्नु पऱ्यो, त्यसरी नै श्रमण गौतमलाई पनि पराजित गरूँला । जसरी कोही बलवान व्यक्तिले कुनै भेडाको रौं समातेर झार्दछ, त्यसरी मैले आज श्रमण गौतमलाई आफ्नो युक्तिबलबाट आत्थु आत्थु पारी दिउँला ।' एवम् प्रकारले कुरा गरिसकेपछि गर्वका साथ लिच्छविहरूलाई उसको साथ दिन आग्रह गरे । ती लिच्छविहरू मध्ये सच्चक प्रति श्रद्धा भएकाले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्न थाले कि श्रमण गौतमले सच्चक परिब्राजकलाई पराजित गर्न सक्तैन। बरू गौतम नै निरुत्तर भई पराजित हुनु पर्नेछ। अर्को तिर भगवान प्रति श्रद्धा भएकाले भन्न लागे कि सच्चक परिब्राजकसंग श्रमण गौतमको अगाडि टिक्ने समर्थ कहाँ हुन्छ र! यस प्रकार सच्चक परिब्राजक ५०० लिच्छवि साथमा लिई भगवान बुद्ध कहाँ पुग्यो।

भगवान बुद्धले पहिल्यै थाहा पाउनु भइसकेको थियो कि सच्चक परिब्राजक लिच्छविहरू साथ लिई आइरहेको छ। त्यसैले उहाँले भिक्षुहरूलाई भन्नु भयो –"तिनीहरू आए भने म कहाँ पठाइ दिनु।" यति भन्नु भई उहाँ महावनको एउटा विशाल वृक्ष मुनि बस्नु भई उनीहरूको प्रतीक्षा गर्न लाग्नु भयो। केही वेर पछि भगवान विराजमान भएको ठाउँमा तिनीहरू सबै आइपुगे। त्यहाँ पुग्नासाथ सच्चक परिब्राजकले भगवान बुद्धलाई भन्यो –'गौतम, तपाईले मलाई मौका दिनु हुन्छ भने तपाईसंग एउटा कुरा सोध्न चाहन्छु।' भगवानले यथेच्छ प्रश्न गर्ने अवसर प्रदान गर्नु भएपछि सच्चक परिब्राजकले भन्यो –'तपाई आफ्ना शिष्यहरूलाई कुन धर्मका उपदेश गर्नु हुन्छ ?' भगवानले भन्नु भयो– "रूप अनित्य हो, वेदना अनित्य हो, संज्ञा अनित्य हो, संस्कार अनित्य हो र विज्ञान अनित्य हो। रूप आत्मा होइन, वेदना आत्मा होइन, संज्ञा आत्मा होइन, संस्कार आत्मा होइन र विज्ञान आत्मा होइन। सबै संस्कार अनित्य हुन्, सबै धर्म अनात्म हुन् यसरी म आफ्ना शिष्यहरूलाई उपदेश गर्दछु।" यो कुरा सुनेर सच्चक परिब्राज-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कले भन्यो–'हे श्रमण गौतम, जसरी सबै बीज पृथ्वीको आश्रय लिई अंकुरित हुन्छन्, पृथ्वी कै आश्रय लिएर वृद्धि र विपुलता प्राप्त गर्छन् तथा जतिसुकै वलवान पुरुष पनि पृथ्वीको आश्रय लिएर नै वलपूर्वक प्रयत्न गर्दछन्, ठीक त्यस्तै प्रकार रूपलाई आत्मा मान्नेले रूपको आश्रय लिएर नै कुशल, अकुशल कर्मका सम्पादन गर्दछन्, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई आत्मा मान्नेले तिनोहरू कै आश्रय लिएर नै कुशल, अकुशल कर्म सम्पादन गर्दछन्। सच्चक परिव्राजकको आशय यो हो कि सबै कुशल र अकुशल कर्म आत्माको आधारमा नै सम्पन्न हुन्छन्। आत्मा नभएका भए उसले ती सम्पन्न गर्न सक्तैन। त्यसपछि भगवानले सोध्नु भयो –' हे अग्गिवेस्सन, के तिमीले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई आत्मा भन्दछौ?' सच्चकले भन्यो– 'हो, म यिनीहरूलाई आत्मा मान्दछु। मैले मात्रै होइन अरूहरूले पनि आत्मा मान्दछन्।' भगवानले भन्नु भयो –" जसरी अभिषेक प्राप्त कोशल नरेश प्रसेनजित एवं मगधाधिपति अजातशत्रुले आफ्ना राज्यका कुनै पनि व्यक्तिलाई यथेच्छ निग्रह अनुग्रह गर्नमा समर्थ हुन्छन्, के त्यसरी नै रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई आत्मा मान्नेहरूले उनीहरूले जस्तो चाहन्छन् त्यस्तै रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान उत्पन्न गर्नमा समर्थ हुन्छन्?" यसरी तीन पटक सोध्नु भएपछि पनि अभिमानी सच्चक परिव्राजकले केही भन्न सकेन आखिर उसले आफ्नो पराजय स्वीकार गरी भन्यो –' रूप, वेदना, आदिलाई मान्नेहरूले जसरी रूप, वेदना, आदिलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चाहन्छन त्यसरी रूप, वेदना, आदिलाई उत्पन्न गर्ने समर्थ हुँदैन। अर्थात् ती रूप, वेदना, आदि उनीहरूका अधीनमा हुँदैनन्।' भगवानले भन्नु भयो –'तिमीले पहिले भनेको कुरा र अहिलेको कुरा परस्पर मिल्दैन।'

त्यसपछि भगवानले अर्को प्रश्न गर्नु भयो –"रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नित्य हुन् वा अनित्य ?" सच्चकले भन्यो– 'अनित्य हुन्।' भगवानले सोध्नु भन्यो– 'यी सबै दुःख स्वरूप हुन्, वा सुख स्वरूप हुन् ?" सच्चकले भन्यो– 'दुःख स्वरूप हुन्।' भगवानले सोध्नु भयो– "अनित्य दुःख र विपरिणामात्मक यी सबै स्कन्धलाई आत्मा, आत्मीय र आत्माको अधीनका रूपमा भावना गर्न सकिन्छ कि सकिन्दैन ?" सच्चकले भन्यो– 'सकिन्दैन।'

भगवानले फेरि सोध्नु भयो– "जो व्यक्ति दुःख प्रति अनुरक्त हुन्छ उसले 'यो दुःख मेरो हो, म हुँ, मेरो आत्मा हो' यस किसिमले भावना गर्दछ भने त्यसले दुःख-स्वभावलाई कसरी परिच्छेद गरी थाहा पाउन सकिन्छ तथा त्यस दुःखबाट कसरी निवृत्त हुन सकिन्छ। हे अग्गिवेस्सन, तिमीले 'त्यो दुःख मेरो हो, म हुँ मेरो आत्मा हो; यस रूपमा भावना गर्ने जस्तो प्रतीत भइरहेछ।" अग्गिवेस्सन सच्चक परिब्राजकले यो कुरा स्वीकार गर्‍यो।

त्यसबेला दुर्मुख नामक लिच्छवि राजकुमारले भगवानलाई भन्यो कि भन्ते, एउटा गाउँमा एक तलाउ थियो। त्यसमा एउटा गंगटो (केकडा ?) रहन्थ्यो। त्यो पानीबाट बाहिर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आउँदा गाउँका बच्चाहरूले त्यसलाई समातेर त्यसको हात-खुट्टा भाँचि दिए। त्यो यतिको असमर्थ हुन गयो कि ऊ तलाउमा फेरि फर्कन सकेन। ठीक यसै प्रकारले तपाई (हजुर) ले पनि निर्गन्थ-पुत्र सच्चक परिब्राजकको अभिमान रूपी हात-खुट्टा भाँचिदिनु भयो। अब उसले कहिले पनि शास्त्रार्थको निमित्त हजुरको सम्मुख पर्ने शाहस गर्न सक्तैन। त्यसबेला पसिनाले निथ्रुक भइसकेको सच्चकले दुर्मुखलाई भन्यो– 'ये दुर्मुख, म तिमीसंग कुरा गरिरहेको होइन। म त भगवानसंग बादविवाद गर्दैछु। तिमी चूप लाग।' त्यसपछि उसले भगवानलाई भन्यो– 'हे गौतम, हजुरका श्रावक शिष्य कुन अवस्थामा धर्म र विनयमा दृढ रहन्छन्; मिथ्यादृष्टि र विचिकित्साबाट अलग्ग रहन्छन् तथा सम्यक् ज्ञान प्राप्त गरी अरूमा निर्भर नभई स्वयं तत्वलाई जान्दछन्?' सच्चकको अभिप्राय थियो कि कुन अवस्थामा स्रोतापत्ति मार्ग प्राप्त हुन्छ।

भगवानले भन्नु भयो– "हे अग्गिवेस्सन, रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक पाँच स्कन्धलाई 'यो म होइन, मेरो होइन, मेरो अधीनमा छैन; यस प्रकार विपश्यना भावनाद्वारा जब सम्यक् रूपले जान्दछन्, तब ती शिष्य मेरो धर्म र विनयमा दृढ हुन्छन्, मिथ्यादृष्टि र विचिकित्साबाट उत्तीर्ण हुन्छन् तथा सम्यक् ज्ञान प्राप्त गरी अरूमा निर्भर नभइकन स्वयं तत्वको साक्षात्कार गर्नमा समर्थ हुन्छन्।"

सच्चक परिब्राजकले भगवानसंग फेरि प्रश्न गर्‍यो– 'भन्ते, हजुरको शिष्य कुन अवस्थामा क्षीणास्रव, कृतकृत्य, भारमुक्त एवं प्रहीणक्लेश भई अर्हत् हुन्छन्?' भगवानले भन्नु भयो–

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"अग्गिवेस्सन, जुन रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक पाँच स्कन्ध प्रति 'यो मेरो होइन, म होइन, तथा मेरो अधीनमा छैन' भनी सम्यक् रूपले जानी त्यस प्रति अनासक्त हुन जान्छन् । उनी नै क्षीणास्रव, कृतकृत्य, भारमुक्त एवं प्रहीणक्लेश भई अर्हत् भएपछि उनी अनुत्तर ज्ञान, अनुत्तर मार्ग र अनुत्तर फलले परिपूर्ण हुन्छन् । यस्तो पुद्गल केवल बुद्ध कै आश्रयमा रहन्छन् तथा उनी जान्दछन् कि बुद्धले नै तत्वको स्वयं यथार्थ जानी अरूलाई उपदेश गर्नु हुन्छ तथा स्वयं दम्य, निः क्लेश, चार ओघबाट उतीर्ण शान्ति नामक सुख प्राप्त गरी अरूलाई दम्य, निःक्लेश, चार ओघबाट उतीर्ण, शान्ति नामक सुख प्राप्तार्थ उपदेश दिनु हुन्छ । यस प्रकार उनी मनस्कारपूर्वक भगवान बुद्धको शरणमा जान्छन् ।"

भगवान बुद्धका उपर्युक्त कुरा सुनी सच्चक परिब्राजकले भन्यो– 'भगवान, मैले अभिमानको कारणले गर्दा आफूलाई हजुर जस्तो योग्य सम्झी हजुरसंग शास्त्रार्थ गरी हजुरलाई जुन अपमान गरें, त्यसको निमित्त म हजुरसंग क्षमा माग्दछु । हजुरले क्षमा प्रदान गर्नु भई भोलिको भोजनको निमित्त मेरो निमन्त्रणा स्वीकार गर्नु होस् ।'

भगवानले मौन भई निमन्त्रणा स्वीकार गर्नु भएपछि सच्चक परिब्राजकले लिच्छविहरूलाई भन्यो– 'हे लिच्छविहरू, भगवानले भिक्षुसंघ सहित भोलिको लागि मेरो निमन्त्रणा स्वीकार गर्नु भयो । अतएव तपाईहरूले उहाँहरूलाई हुने उत्तम, प्रणीत र स्वादिलो भोजन लिई म कहाँ आउनु होला । भोलिपल्ट

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सच्चक परिब्राजकले आफ्नै हातले भिक्षुसंघ सहित भगवान बुद्धलाई भोजन गरायो ।

उपर्युक्त उदाहरण अनात्म स्वभावलाई सम्झाउनको लागि दिइएका हुन् । किनभने अनात्म स्वभाव अत्यन्त सूक्ष्म गम्भिर छ । जबसम्म विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुँदैन त्यसबेलासम्म अनात्म स्वभावको यथार्थ ज्ञान हुँदैन ।

अब यथासक्य अनात्म स्वभावलाई प्रतिपादन गर्दछु–

अनात्म के हो ?

संक्षिप्तमा आत्माको अभावलाई 'अनात्म' भनिन्छ । आत्मा के हो ? वस्तुत: आत्मा नामक कुनै द्रव्य छैन । नाम र रूप स्कन्धको जबसम्म विपश्यना ज्ञानद्वारा यथार्थ अवबोध हुँदैन, त्यसबेला सम्म व्यक्तिले आत्माको कल्पना गर्छन् । व्यक्तिमा पनि अनेक मतवाद प्रचलित छन् । अत: आत्माको स्वरूपको विषयमा अनेक किसिमका कल्पना प्रचलित छन् । कोही भन्दछन् की चक्षु, स्रोत आदि शरीरको अवयवहरू र चित्त (मन) का जो अधिपति हो, त्यो आत्मा हो । अर्को मत छ– 'चल्ने, फिर्ने, आउने, जाने, सुन्ने, उठ्ने, आदि इर्यापथका जो प्रेरक वा कर्ता छ, त्यो आत्मा हो ।' अर्को थरीको विचार छ कि सुख, दु:ख आदि वेदनाका जसले अनुभव गर्दछ, उही आत्मा हो । यी सबैका विचार हुन् कि शरीर नष्ट भएपछि पनि आत्माको नाश हुँदेन । ती नित्य, कुटस्थ एवं ध्रुव हुन् । साथै तिनीहरू यो पनि मान्दछन् कि ती अरूहरूका अधीनमा छैनन् । बरू मन र इन्द्रिय आदि शरीरका अवयवलाई आफ्ना वशमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

राख्दछ । ती आफ्ना नाम-रूप स्कन्धका अधिपति एवं विधाता हुन् । कसैले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक पाँच स्कन्ध मध्ये कुनै एउटालाई, कसैले दुइटालाई, कसैले तीनवटा-लाई, कसैले चारवटालाई र कसैले पाँचै स्कन्धलाई आत्मा मान्दछन् । जसरी कसैले सुख, दुःख आदि वेदक अर्थात् वेदना स्कन्धलाई नै आत्मा मान्दछन् तथा सच्चक परिब्राजक जस्ता अरूहरू पाँचै स्कन्धलाई आत्मा मान्दछन् । यति मात्र होइन बुद्ध-धर्म मान्नेहरूले पनि अनात्म स्वभावलाई अंगीकार गरिएका हुँदैनन् । चाहे तिनीहरूलाई जतिसुकै उपदेश गरुन् कि उत्पन्न एवं भङ्ग हुने नाम-रूप सन्तति नै हुन् । यी बाहेक अरू कुनै आत्मा छैनन् । तैपनि जबसम्म तिनीहरूमा विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुँदैन, त्यसबेला सम्म अनात्म स्वभाव ठीकसंग सम्फन तिनीहरूको निमित्त पनि मुस्किल हुन जान्छ । विपश्यना भावना गरेपछि जब मार्ग र फल ज्ञान प्राप्त हुन्छ, अनि मात्र सत्कायदृष्टि प्रहाण हुन जान्छ र अविपरीत नैरात्म्य ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

पाँच अनात्मलक्षण

अनात्म स्वभावको परिज्ञानको निमित्त भगवान बुद्धले त्यसका पाँच लक्षण बताउनु भएका छन् । जस्तै–

क) रूप, वेदना आदि पाँच स्कन्ध प्राणीहरूका आफ्ना कुशल र अकुशल आदि कर्मबाट उत्पन्न हुन्छन् । त्यसका कुनै स्वामी हुँदैनन् । अर्थात् ती 'अस्वामिक' हुन् । जसरी कुनै राजा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफ्ना अधीनका वस्तुलाई जस्तो मनमा आउँछ, त्यस्तै निर्माण गर्न सक्छन्; त्यसरी कुनै व्यक्तिले पाँच स्कन्धलाई आफ्नो इच्छानुसार निर्माण गर्न सक्तैनन् । अर्थात् ती कसैका अधीनमा छैनन् । व्यक्तिले आफ्नो नाम-रूप स्कन्धबाट कहिल्यै वियोग हुन चाहन्दैन । तर अनित्य एवं क्षणिक स्वभाव भएको कारणले स्वभावत: नष्ट भई जान्छन् । अर्थात् ती कसैको अधीनमा छैनन् । आउनु, जानु, सुत्नु, खानु, पिउनु, अनुभव गर्नु र विचार गर्नु आदि क्रियाका कोही कर्ता वा प्ररक छैनन्, अपितु ती स्वभावत: भई नै रहन्छन् । यस किसिमले पाँच स्कन्धका अस्वामित्व हुनु, अधिपति रहित हुनु, कसैको वशमा नहुनु एवं स्वभावत: हुनु– यी त्यसका अनात्म हुनुका प्रथम लक्षण हुन् ।

ख) जसरी हामी आपना अन्तरङ्ग व्यक्तिलाई जस्तो मनमा लाग्छ, त्यस्तै बनाउन सक्छौं वा जसले चाहन्छ त्यसबाट काम लिन सक्छ; तर हामीले ५ स्कन्धमा यो चाहन्छौं कि ती वृद्ध नहोस्, मृत नहोस्, तर यसो हुँदैन । अत: हामीले त्यसलाई आत्मीय भन्न सक्तैनौं । ती वाह्य हुन् । यस किसिमले पाँच स्कन्ध वाह्य हुनु, त्यसका अनात्म हुनुका दुतीय लक्षण हुन् ।

ग) पाँच स्कन्धमा ध्रुवता, सुखता, शुभता र आत्मता नभएकाले सारहीन छन् । यसरी त्यसका निःसार हुनु अनात्म हुनुका तृतीय लक्षण हुन ।

घ) पाँच स्कन्ध आफूमा कुनै महत्व, वैशिष्टय वा अतिशय राख्दैन, अपितु ती अत्यन्त सामान्य हुन्छन् । यसरी महत्वहीन हुनु, त्यसका अनात्म हुनुका चतुर्थ लक्षण हुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ङ) पाँच स्कन्ध आत्माबाट रहित (निरात्मक) हुन्।
यस किसिमले आत्माबाट शून्यता त्यसका अनात्म हुनुका पञ्चम लक्षण हुन्।

यस प्रकारले अनात्मका अनेक लक्षण विद्यमान भएर पनि अनात्म लक्षण सूत्रमा भगवानले 'यो म होइन, मेरो होइन, मेरो अधिनमा छैन', भनी यी तीन मात्र लक्षण बताउनु भएका छन्। यसको अरू विस्तारपूर्वक व्याख्यान गरिन्छ।

प्रथम परिच्छेद

अनात्म लक्षण सूत्रमा मुख्यतया तीन परिच्छेद छन्। यी तीनै वटाको यहाँ अलग अलग व्याख्या गरिन्छ।

अनात्म लक्षण सूत्रमा भगवानले "रूपं भिक्खवे ! अनता" यस वाक्यबाट प्रारम्भ गर्नु भएको छ। अर्थात् भिक्षुहरू, रूप आत्मा होइन, अनात्म हुन्। रूप आत्मा भएमा स्वयं वशवर्ती एवं अविकारी हुनु पर्ने हो अर्थात् 'यसो होउँ, यसो नहोउँ'– यस किसिमले आफ्नो इच्छानुसार रूप हुनु पर्ने हो। तर यसो हुँदैन; किनभने त्यो अनात्म हो र त्यसैकारण त्यो विकारी पनि हुन जान्छ।

रूप स्वयं वशवर्ती छैन। यसको म केही स्पष्टसंग भन्न चाहन्छु। चित्त १७ पटक उत्पन्न भई नष्ट हुन जाँदा रूप पनि नष्ट हुन्छ। अर्थात् १७ चित्त क्षण रूपको आयु हुन्। अनादि-कालदेखि यही क्रम चलिरहेछ र यही क्रम चल्दै जाने छ। यस

Downloaded from http://www.dhamma.digital

किसिम हुनु रूपको स्वभाव हो । यस स्वभावमा कुनै पनि व्यक्तिले अतिक्रम (व्यतिक्रम) गर्न सक्तैन, चाहे ऊ जतिसुकै शक्तिशाली देव, ब्रह्मा वा मनुष्य किन नहोस् । अनन्त ज्ञानका आगार भगवान बुद्ध पनि यसमा परिवर्तन गर्न असमर्थ हुनु हुन्छ । यसैले उहाँले रूपलाई अनात्म भन्नु भएको हो ।

केवल रूप मात्र होइन; वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक चार नाम स्कन्ध पनि आत्मा होइन; अनात्म हुन् । यदि त्यो आत्मा भए स्वयं वशवर्ती र अविकारी हुनु पर्ने हो । तर त्यो अनात्म हुन् । त्यसैले त्यो स्वयं वशवर्ती पनि होइन र विकृत पनि भएर जान्छ ।

यहाँ हामी वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान यी चार नाम स्कन्धका अनात्मताका विषयमा केही संक्षिप्त प्रतिपादन गर्न चाहन्छौं– वेदना अनुभवन स्वभाव हुन् । संज्ञा चिन्ने (थाहा-पाउने) स्वभावका हुन् । संस्कार उत्पादक वा प्रेरक स्वभाव भएका हुन् तथा विज्ञान जान्ने स्वभावका हुन् । जसरी जब हामीले कुनै व्यक्तिलाई देख्दछौं त यो विज्ञानका काम हुन् । त्यसलाई हामीले आफ्नो मित्रको रूपमा चिन्दछौं त यो संज्ञाको काम हुन्छ । त्यसलाई देखेर जुन प्रसन्नता हुन्छ; त्यो वेदनाको काम भयो तथा ऊसंग कुशलवार्ता सोध्ने जुन प्रेरणा हुन्छ र ऊसंग कुशलवार्ता सोध्छ त यो संस्कारको काम हुन्छ । यस किसिमले वेदना, संज्ञा संस्कार र विज्ञान नाम वा चित्तका चार स्वभाव मात्र हुन् । अतः संक्षिप्तमा यिनीहरूलाई नाम-स्कन्ध भनिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यो नाम-स्कन्धहरू स्वयं वशवर्ती नभएको विषयमा केही स्पष्टीकरण दिन चाहन्छु। नाम वा चित्त एक पलमा हजारौं पटक उत्पन्न भई नष्ट हुन् जान्छन्। अनादिकालदेखि आजसम्म त्यस्तै किसिमले उत्पन्न भई नष्ट भइरहेछ र पछि पनि यस्तै हुनेछ। यस किसिमले उत्पन्न भई नष्ट हुने त्यसका स्वभाव नै हुन्। त्यसका यस स्वभावलाई कसैले पनि परिवर्तन गर्न सक्तैन चाहे उनी जतिसुकै शक्तिशाली ईश्वर, महेश्वर, देव, ब्रह्मा वा मनुष्य नै किन नहोस्। यहाँ सम्म कि भगवान बुद्ध पनि यस स्वभावमा परिवर्तन गर्नमा असमर्थ हुनु हुन्छ। यसैले वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान स्वयं वशवर्ती छैनन् र अनात्म हुन्।

द्वितीय परिच्छेद

'पाँच स्कन्ध आत्मा होइनन्, अनात्म हुन्', यसरी भन्नु भएपछि भगवान बुद्धले अनात्म स्वभावलाई अझ स्पष्ट गर्नको निमित्त पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूसंग सोध्नु भयो– "भिक्षुहरू, रूप नित्य हो कि अनित्य ?" उनीहरूले भने– 'भन्ते, रूप अनित्य हो।' भगवानले प्रश्न गर्नु भयो– "जो अनित्य हो, त्यो दुःख हो वा सुख ?" भिक्षुहरूले भने– 'दुःख हो, भन्ते। "जो रूप नित्य होइन, अनित्य हो; सुख होइन, दुःख हो; तथा विपरि-नाम स्वभावका हुन्; यस्तो रूपलाई 'यो मेरो हो तथा यो मेरो अधिनमा छ'– यसरी ग्रहण गर्नु के उचित छ ?" भिक्षुहरूले भने– 'उचित छैन'। वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक चार नाम स्कन्धका विषयमा पनि भगवान बुद्धले त्यसरी नै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रश्न गर्नु भयो र भिक्षुहरूले पनि त्यसरी नै उत्तर दिए। पञ्च-वर्गीय भिक्षुहरूले जुन उत्तर दिए ती केवल श्रुतज्ञानको आधा-रमा मात्र दिएका थिएनन्; अपितु आफ्ना अनुभवका आधारमा दिएका थिए। किनभने ती पाँचै जनाले स्रोतापत्ति नामक प्रथम मार्ग ज्ञान प्राप्त गरिसकेका थिए। यसैले ती पाँचै स्कन्धका अनित्य स्वभाव, दु:ख-स्वभाव र अनात्म-स्वभा-वलाई विपश्यना ज्ञानद्वारा स्वयं साक्षात गरी ती प्रश्नका उत्तर दिइरहेका थिए भन्ने कुरा जान्नु पर्दछ।

तृतीय परिच्छेद

उपर्युक्त अनित्य-लक्षण, दु:ख-लक्षण अनात्म-लक्षणका श्रवण र चिन्तनले मात्र जान्न सकिन्दैन। केवल विपश्यना ज्ञान द्वारा नै त्यसका सम्यक् ज्ञान हुन सक्तछ। अत: भगवानले भन्नु भयो– "भिक्षुहरू, रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक पाँच स्कन्ध चाहे ती अतीत, अनागत र वर्तमान होस्, आध्यात्मिक होस् वा वाह्य होस्, सूक्ष्म वा स्थूल होस्, हीन वा प्रणीत होस्, टाढा होस् वा नजिक होस्, 'ती म होइन, मेरो होइनन् तथा मेरा आत्मा होइनन्'– यस किसिमले विपश्यना ज्ञान द्वारा विचार गरी भावना गर्नु पर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विपश्यना ज्ञान

विपश्यना भावनाको विषयमा भन्नु भन्दा पहिले विपश्यना ज्ञान के हो, पहिले म यस विषयमा भन्न चाहन्छु ।

संक्षिप्तमा विशेष रूपले देख्नु नै विपश्यना हुन् । विशेषको अभिप्राय यो हो कि विपश्यना गर्ने योगीको ज्ञानमा एक पलमा अनेक बार उत्पन्न र नष्ट हुने आफ्नो नाम-रूप धर्मको अनित्य स्वभाव स्पष्टतया प्रतिभासित हुन लाग्छ । यस पछि अनित्य-स्वभाव भएकोले ती धर्म दु:ख-स्वभाव पनि हुन् । यो पनि स्पष्ट प्रतिभासित हुन जान्छ । त्यसपछि जुन धर्म अनित्य र दु:खात्मक हुन्, ती 'म' वा 'मेरो' होइनन्– यस प्रकार अनात्म-स्वभाव पनि यथार्थ प्रति-भासित हुन जान्छ । यसरी नाम-रूप धर्मका अनित्य, दु:ख र अनात्म-स्वभावलाई साक्षात् देख्नु नै माथिका 'विशेष रूपले देख्नु' भनिन्छ । यसैलाई 'विपश्यना ज्ञान' भनिन्छ ।

विपश्यना ज्ञान उत्पादको निमित्त योगिको चित्त चञ्चल नभई नाम-रूप धर्म प्रति एकाग्र हुनु पर्दछ । एकाग्र भएपछि ती नाम-रूप धर्मका अनित्य, दु:ख एवं अनात्म-स्वभाव जान्नमा समर्थ हुन जान्छ । यस्तो ज्ञान उत्पन्न हुन गएमा योगीलाई नाम-रूप धर्म प्रति निर्वेद हुन जान्छ । निर्वेद दृढ भए पछि योगिलाई मार्ग र फलका ती ज्ञान उत्पन्न हुन जान्छन्; जसबाट योगीको दस प्रकारका संयोजन समूल नष्ट हुन जान्छन् । दस प्रकारका संयोजन नष्ट भइसके पछि पुद्गल अर्हत् हुन्छ । उनको मृत्यु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पश्चात् उनको पुनः उत्पाद हुँदैन । अर्थात् अनादिकाल देखिका प्रवाहित उनका नाम-रूप सन्तति सर्वथा एवं सर्वदाको निमित्त उच्छिन्न हुन जान्छ । नाम-रूप सन्तति निरूद्ध भएपछि त्यसको आधारमा हुने प्रतिसन्धि (जन्म), जरा, व्याधि, मरण आदि समस्त सांसारिक दुःख अशेष रूपले निरूद्ध हुन जान्छन् ।

माथिका विपश्यना ज्ञान उत्पादको निमित्त चित्तका जुन एकाग्रता (समाधि) को विषयमा भनेका छन्, ती परमावश्यक छन् । नाम-रूप धर्म प्रति चित्त एकाग्रताको लागि भगवानले चार स्मृति-प्रस्थानका उपदेश दिनु भएको छ । यी चार स्मृति-प्रस्थान भावना गर्दा कोही योगी पहिले ध्यान प्राप्तिको निमित्त भावना गर्दछन् । संक्षिप्तमा चित्तको एकाग्रता (समाधि) लाई नै 'ध्यान' भनिन्छ । ध्यान प्राप्त भएपछि त्यस समाहित चित्त द्वारा आफ्ना नाम-रूप धर्म प्रति अनित्य, दुःख र अनात्मको भावना गर्छन् । यस भावना विधिलाई 'शमथयानिक विधि' भनिन्छ । कोही योगी ध्यान प्राप्तिको निमित्त भावना गर्दैनन् अपितु नाम-रूप धर्मका अनित्य, दुःख र अनात्म रूपबाट भावना गर्दछन् । यस भावना विधिलाई 'विपश्यनायानिक विधि' भनिन्छ । यहाँ विपश्यनायानिक विधिको नै प्रतिपादन गरिन्छ । यहाँ सम्मको प्रतिपादनबाट विपश्यना ज्ञानको विषयमा पाठकलाई सम्भवतः साधारण ज्ञान भयो होला । अब त्यस विपश्यना ज्ञानको उत्पादको निमित्त कुन किसिमले भावना गर्नु पर्दछ, यस विषयमा सविस्तार निर्देश दिइन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शील

विपश्यना ज्ञान उत्पाद गर्न इच्छुक योगी सर्व प्रथम शील सम्पन्न हुनु पर्छ। गृहस्थ योगी (साधक) कम्तिमा अष्टशीलले, श्रामणेर दस शीलले तथा भिक्षुहरू प्रातिमोक्ष संवर शीलले युक्त हुनु पर्दछ। किनभने विपश्यना ज्ञान उत्पन्न गराउनको निमित्त चित्त समाहित हुन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ।

असमाहित चित्तमा विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुनु असम्भव छ। समाहित हुनको लागि शील पालन परमावश्यक छ। शील विना समाधि प्राप्त गर्नु असम्भव छ। विछिप्त चित्तलाई एकाग्र गर्नु समाधि हो। जो व्यक्ति कायिक र वाचिक दुश्चरित्रबाट आफूलाई रक्षा गर्न सक्तैन, उसले त्यस चञ्चल चित्तलाई कसरी समाहित गर्न सकिन्छ? शीलले कायिक र वाचिक दुराचारबाट चित्तलाई रक्षा गर्दछ। यसैले बढी से बढी शील पालन गर्नु पर्दछ। यसबाट अनेक सांसारिक प्रपञ्चबाट मुक्ति मिल्दछ र समाधिको बढी अवसर मिल्दछ। यथा– आठ शील पालन गर्नेले ब्रह्मचर्यलाई पालन गरेको हुन्छ, विकाल भोजनको त्याग गरेको हुन्छ तथा माला गन्ध, विलेपन आदि शृङ्गारका साधनबाट टाढा रहेको हुन्छ। यस प्रकारले उसलाई नाच, गान आदि मनोरञ्जनबाट पनि अलग रहनु पर्ने हुन्छ। फलस्वरूप यी सबै कार्यमा लाग्ने समय बच्दछ जसको उपयोग उसले समाधिको अभ्यासमा लगाउन सक्दछ। यसैले समाधि गर्न इच्छुक योगी (साधक)को निमित्त शील पालन परमावश्यक भनिएका हुन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चार स्मृति प्रस्थान

शील पालन पछि योगीले चार स्मृति प्रस्थानको भावना गर्नु पर्दछ। चार स्मृति प्रस्थान यी हुन् – कायानुपश्यना स्मृति प्रस्थान, वेदनानुपश्यना स्मृति प्रस्थान, चित्तानुपश्यना स्मृति प्रस्थान र धर्मानुपश्यना स्मृति प्रस्थान।

हात, खुट्टा, टाउको आदि सम्पूर्ण शरीरका अवयवहरू प्रति स्मृति राख्दै ती शरीरावयव-आलम्बन र त्यसलाई चाल पाउने चित्त– यी दुवैका अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ आकारलाई यथाभूत जान्नको निमित्त गरिने भावनालाई 'कायानुपश्यना स्मृति प्रस्थान' भनिन्छ।

काय र चित्त दुबैमा उत्पन्न सबै प्रकारका वेदना प्रति स्मृति राख्दै त्यस वेदना रूपी आलम्बन र त्यसलाई जान्ने चित्त– यी दुबैका अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ आकारलाई यथाभूत जान्नको लागि गरिने भावनालाई 'वेदनानुपश्यना स्मृति प्रस्थान' भनिन्छ।

उत्पन्न चित्त प्रति स्मृति राख्दै त्यस चित्त रूपी आलम्बन र त्यसलाई थाहा पाउने चित्त– यी दुबैलाई अनित्य, दुःख अनात्म र अशुभ आकारमा यथाभूत थाहा पाउनको निमित्त गरिने भावनालाई 'चित्तानुपश्यना स्मृति प्रस्थान' भनिन्छ।

काय र चित्तमा उत्पन्न दर्शन, श्रवण, लोभ, द्वेष आदि स्वभावभूत धर्म प्रति स्मृति राख्दै त्यस धर्म रूपी आलम्बन र

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसलाई जान्ने चित्त–यी दुबैलाई अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ आकारमा यथाभूत जान्नको लागि गरिने भावनालाई 'धर्मानुपश्यना स्मृति प्रस्थान' भनिन्छ।

स्मृति प्रस्थानका भावना विधि

विपश्यना भावना शुरू गरे देखि देखेका, सुनेका, सुँघेका, स्वाद लिएका, स्पर्श गरेका, विचार गरेका विषयहरू र हात-खुट्टा आदि शरीरका क्रियामा स्मृति राख्दै भावना गर्नु पर्दछ। अर्थात् काय र मनमा जे जस्तो चेष्टा वा क्रिया भइरहेका छन्, ती सबैमा बराबर स्मृति राख्नु पर्दछ। तर शुरूमा यी सबैमा एकै पटक स्मृति राख्नु बडो कठिन हुन्छ। यसैले योगीले सब-भन्दा पहिले कुनै एउटा स्पष्ट अंग र त्यसको क्रियामा स्मृति राखी भावना शुरू गर्नु पर्दछ। भावना गर्दा गर्दै अभ्यास भए पछि शरीर र मनका उपर्युक्त सबै क्रियाहरूमा स्मृति राख्नमा समर्थ उत्पन्न हुन जान्छ। समर्थ उत्पन्न भएपछि योगीले हेर्ने समयमा आँखा अगाडि विषय उपस्थित हुनासाथ त्यसलाई चिन्दछ। यसै किसिमले उपर्युक्त सबै विषय र क्रिया उत्पन्न हुनासाथै थाहा पाउँदछ। योगीलाई शुरूमा स्मृति राख्न कुनै एउटा स्थल (अङ्ग) छान्नु पर्दछ र त्यसमा बराबर स्मृति राख्दै त्यसका सबै क्रियाहरू जान्नु पर्दछ। यसो गर्नाले पछिका ज्ञान प्राप्तिमा सजिलो हुन जान्छ।

कुनै एक स्थान छान्नु पर्नेमा नाकको अग्रभाग छान्न राम्रो हुन्छ। किनभने त्यहाँ आश्वास र प्रश्वासको घर्षण भइरहन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तर ज्यादै सूक्ष्म भएकोले त्यस स्थान पनि प्रारम्भिक योगीको निमित्त साह्रै सूक्ष्म प्रतीत हुन्छ। यसैले श्वास लिंदा वा छोड्दा पेट फुल्ने र सुक्ने यो स्थान स्थूल भएको कारणले यसलाई लक्ष्य बनाए प्रारम्भिक योगिको निमित्त अझ राम्रो हुन्छ ।

विपश्यना भावना गर्दा कसरी कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना नामक चार स्मृत्युप्रस्थान प्रादुर्भाव हुन्छन्; यसलाई जान्नको निमित्त आफ्नो श्रद्धेय गुरु महासी सयादो द्वारा प्रदर्शित विधिलाई हामी यहाँ प्रकाश पार्दैछौं ।

यस स्मृत्युप्रस्थान भावना विधिमा शरीरका कुनै पनि अङ्ग विशेषका क्रियाकलापलाई जान्नु कायानुपश्यना हुन्, त्यस क्रियाका उत्पादक चित्तलाई जान्नु चित्तानुपश्यना हुन् । त्यस चित्तमा उत्पन्न वेदनालाई जान्नु वेदनानुपश्यना हुन् तथा इच्छा, क्रोध, द्वेष, राग, श्रवण, चिन्तन, दर्शन आदिलाई जान्नु धर्मानुपश्यना हुन् । यस किसिमले स्मृत्युप्रस्थानका संक्षिप्त स्वरूप जान्नु पर्दछ ।

भावना विधि

आश्वास प्रश्वासको समयमा पेट फुल्ने-सुक्ने आदिमा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ। यदि ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन पऱ्यो भने दुबै हात पेटमा राखी त्यसको गतिको ज्ञान हासिल गर्दै त्यसमा ध्यान लगाउनु पर्दछ। पेट फुल्दा त्यसको क्रमशः फुलेकोमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तथा सुकदा त्यसको क्रमशः सुकेकोमा ध्यान दिनु पर्दछ । श्वास लिंदा पेट फुलेकोमा आदिदेखि अन्तसम्म तथा श्वास छोड्दा सुकेकोमा पनि आदिदेखि अन्त सम्म ध्यानपूर्वक् हेर्नु पर्दछ र मन मनै 'फुलिरहेछ, सुकिरहेछ' भनी चाल पाउनु पर्छ । श्वास-प्रश्वासलाई ज्यादै जोडले पनि होइन ज्यादै मन्द गतिले पनि होइन साधारण अवस्थामा स्वाभाविक रूपले जसरी हामी श्वास लिन्छौं छोड्छौं त्यसै किसिमले गर्नु पर्दछ । यसो गरेन भने चाँडै थाक्दछ । यसैले स्वाभाविक गतिबाट हुने पेटको प्रत्येक क्रिया जति क्षणमा सम्पन्न भइरहन्छ त्यसको प्रत्येक क्षणमा ध्यान दिनु पर्दछ। यसो अभ्यास गर्दा चित्तमा कुनै विचार उत्पन्न भएमा, कुनै स्मृति उत्पन्न भएमा अथवा राग, द्वेष आदि उत्पन्न भएमा त्यस बखत आफ्नै भाषामा मनमनै 'विचार उत्पन्न भइरहेछ, स्मृति उत्पन्न भइरहेछ' अथवा राग, द्वेष, क्रोध आदि उत्पन्न भइरहेछ भनी थाहा पाउनु पर्दछ । यदि चित्त विषयान्तरमा विक्षिप्त हुन गयो भने त्यस विक्षिप्त मन तथा विषयान्तरमा पुग्न गएकोमा ध्यानपूर्वक हेर्नु पर्दछ । यसै किसिमले कुनै वस्तु वा व्यक्ति देख्न गयो वा शब्द सुन्न पुग्यो वा मनमा कसैसंग कुरा गरेको छ भने 'देख्दैछु', 'सुन्दैछु', 'कुरा गर्दैछु' इत्यादि रूपले चित्तको प्रत्येक क्रियामा जे जति हुन्छ त्यसलाई मनमनै थाहा पाउनु पर्दछ । यसो त्यसबेला सम्म गर्नु पर्दछ जब सम्म त्यस क्रिया समाप्त हुँदैन । समाप्त भयो कि फेरि पेट फुलेको, सुकेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ । यसरी अभ्यास गर्दा गर्दै थुक निल्न परे वा थुक्न मन लागे, टाउको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

झुकाउन वा उठाउन इच्छा भएमा यो क्रियालाई शुरूदेखि अन्त सम्म ध्यान दिई 'निलिरहेछु', 'थुकिरहेछु', 'टाउको झुकाइरहेछु' वा'उठाइरहेछु' आदि मनै मनमा गुन्नु पर्दछ। यी क्रिया समाप्त भएपछि फेरि पेट फुलेको, सुकेकोमा ध्यान दिनु पर्दछ।

यस प्रकार पेट फुलेको, सुकेको ध्यान गर्दा खेरी एकै आसनमा बसिरहनु परेकोले खुट्टा दुख्न सक्छ। यसरी दुख्दा 'खुट्टा दुखिरहेछ' भनी ध्यान दिनु पर्दछ। केहो समय पछि खुट्टा दुखेको समाप्त हुनेछ। खुट्टा दुखी नै रह्यो भने आसन बदल्न सक्छ। तर जब आसन बदल्ने इच्छा उत्पन्न हुन्छ, त्यसबेला 'आसन बदल्ने इच्छा भइरहेछ' भनी मनमा राख्नु पर्दछ। फेरि विस्तार विस्तारै खुट्टा सोझो पार्नु पर्दछ र आसन बदल्नु पर्दछ। तर आसन बदल्ने पूरा क्रिया विस्तार विस्तारै गर्नु पर्दछ र प्रत्येक क्षणको क्रियालाई मनमनै सम्झनु पर्दछ– 'यो चाहिं खुट्टा सोझो पार्दैछु, अर्को खुट्टा सोझो पार्दैछु, अहिले खुट्टा तान्दैछु', आदि सबै क्रियामा शुरूदेखि अन्तसम्म ध्यान दिदै मनमनै गुन्दै आसन बदल्नु पर्दछ। त्यसपछि फेरि पेट फुलेको, सुकेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ।

यस किसिमले भावना गर्दा प्यास लाग्न सक्छ। प्यास लाग्दा 'पानी पिउन मन लागिररेछ' यसमा ध्यान लगाई मनमनै सम्झनु पर्दछ। यहाँदेखि लिएर पानी पिई आसनमा बस्दा सम्मको सबै क्रियाका प्रत्येक क्षणमा ध्यान राख्दै मनमनै भन्नु पर्दछ– पानी पिउन उठे 'उठिरहेछु' फेरि उठ्ने सबै क्रियाका प्रत्येक क्षणमा ध्यान राख्दै मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ। फेरि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पानी भएको ठाउँमा अगाडि बढ्दा 'अगाडि बढिरहेछु', एक पाइला अगाडि सारे 'यो चाहिं खुट्टा अगाडि सार्दैछु', यस किसिमले अर्को खुट्टा सार्दा, पानीको समक्ष पुग्दा, गिलास उठाउँदा, पानीको भाँडोमा गिलास डुबाउँदा, पानी भरेको गिलास पानीबाट निकाल्दा, पानी निल्दा, निलेको पानी घाँटिबाट पेट सम्म पुग्दा, फेरि फर्केर आउँदा र आसनमा बस्दा जति क्रिया हुन्छन्; ती सबै क्रियामा ध्यान दिनु पर्दछ र मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ। पानी पिएर बसिसके पछि फेरि पेट फुलेको, सुकेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्दछ।

भावना गर्दा बस्दा बस्दै थाकेर चंक्रमण गर्न मन लागे 'चंक्रमण गर्न मन लागिरहेछ' यसरी मनमा राख्नु पर्दछ। त्यसपछि उठ्दा विस्तार विस्तारै उठ्नु पर्दछ र प्रत्येक गतिमा ध्यान दिंदै उसको आफ्नो भाषामा मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ। त्यस पछि खुट्टा उचाल्दा 'खुट्टा उचालिरहेछु', अगाडि बढ्दा 'अगाडि बढिरहेछु' तथा फेरि पाइला राख्दा 'पाइला राख्दैछु' यस किसिमले ध्यान दिनु पर्दछ। यति मात्र होइन यी क्रियाका बीचका क्रियामा पनि ध्यान दिनु पर्दछ। जस्तो—'पाइतलाको अघिल्लो भागले भूईमा छुँदैछ, मध्य भागले छुँदैछ' इत्यादिमा पनि ध्यान दिंदै मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ। यस प्रकार पूरा चंक्रमण समयमा खुट्टाको, हातको, शरीरको प्रत्येक क्रियामा ध्यान दिंदै मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ। चंक्रमण गर्ने इच्छा पूर्ण भएपछि फेरि आसनमा बस्दा 'बस्न मन लागिरहेछ', आसनमा पुग्दा 'आसनमा पुगिरहेछु', बस्न लाग्दा 'बसिरहेछ'

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आदिमा ध्यान दिई मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ । यति मात्र होइन यो क्रियाहरू गर्दा खुट्टा, हात, शरीर आदिका प्रत्येक स्थिति र गतिमा ध्यान राख्नु पर्दछ र ती क्रिया र स्थितिलाई आफ्ना भाषामा मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ । बसिसकेपछि फरि पेट फुलेको, सुकेकोमा ध्यान केन्द्रित गरी भावना शुरू गर्नु पर्दछ ।

भावना गर्दा गर्दै थाकेको महसूस हुन्छ र निन्द्रा लाग्न थाल्दछ । निन्द्रा आउन लाग्दा 'निन्द्रा आइरहेछ', सुत्न आसन-बाट उठ्दा 'उठिरहेछु', पलङ्गमा पुग्दा 'पलङ्गमा पुगिरहेछु', पलङ्ग चढ्दा 'चढिरहेछु', तकियामा टाउको राख्दा 'तकियामा टाउको राखिरहेछु', खुट्टा तन्काउँदा 'खुट्टा तन्काइरहेछु', ओढ्ने ओढ्दा 'ओढ्ने ओढिरहेछु', यस प्रकार प्रत्येक क्रियामा ध्यान दिनु पर्दछ । यी क्रियाहरू गर्दा हात, खुट्टा र शरीरको स्थितिमा जुन परिवर्तन भइरहन्छन्, त्यसमा पनि ध्यान दिंदै निन्द्रा नआए सम्म मनमनै उच्चारण गर्नु पर्दछ । बिउँझिसकेपछि फेरि पहिल्यै जस्तै भावना शुरू गर्नु पर्दछ ।

संक्षिप्तमा सुत्ने बेला बाहेक २४ घण्टामा काय र मनमा जुन जुन क्रिया भइरहन्छन्, ती क्रियाहरूका उत्पाद कालमा नै ध्यान दिनु पर्दछ । कुनै पनि यस्तो क्षण नबितोस् जसमा ध्यान दिन नसकोस् । शुरूमा कुनै क्षण ध्यान दिंदा दिंदै छुट्न जान्छन्, तर अभ्यास भइसकेपछि छुट्ने कम हुन्छ । यसबाट कुनै किसि-मका थकावट अनुभूति हुँदैन र चित्त प्रसन्न रहन्छ । अल्छिपन र निन्द्रा समाप्त हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपर्युक्त निरूपणबाट साधकलाई यो ज्ञान हुन्छ कि स्मृति प्रस्थानको भावना कुन किसिमले गरिन्छ। संक्षिप्तमा राम्रो होस् वा नराम्रो चित्तको प्रत्येक क्रियामा ध्यान दिनु 'चित्तानुपश्यना' सानो होस् वा ठूलो शरीरको प्रत्येक क्रियामा स्मरण राख्नु 'कायानुपश्यना', शरीर र चित्तमा उत्पन्न सुख, दुःख आदि प्रत्येक वेदनामा स्मृति राख्नु 'वेदनानुपश्यना' तथा असल होस् वा खराब सबै आलम्बनमा स्मृति केन्द्रित गर्नु 'धर्मानुपश्यना' हुन् । पेट फुलेका-सुकेकोमा स्मृति राख्नु, हिंड्दा पाइला उठाउनु-राख्नुमा स्मृति राख्नु आदि पनि कायानुपश्यना नै हुन् । यस किसिमले प्रत्येक क्रियामा स्मृति केन्द्रित गर्ने अभ्यास गर्दै रहेमा उत्पाद-व्यय ज्ञान क्रमशः स्पष्ट हुन लाग्छ ।

चार स्मृति प्रस्थान द्वारा नाम-रूप धर्मलाई स्मरण गरी भावना गरेर चित्त जति समाधिस्थ हुन्छ, त्यसै अनुपातमा लोभ, द्वेष आदि क्लेशका उपशमन हुनेछ र सुखको अनुभूति हुनेछ । यी चार स्मृति प्रस्थान भावनाको पहिलो फल हो। अभ्यास बढ्दै गएमा वा चित्त बढी समाधिस्थ भएमा योगीलाई आफ्नो नाम-रूप धर्म प्रति स्मृति स्थिर हुन जान्छ । फलस्वरूप नाम-रूप धर्मका अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावको परिज्ञान भएपछि त्यसमा निर्वेद (वैराग्य) उत्पन्न हुन जान्छ। यो निर्वेद ज्ञान स्मृति प्रस्थान भावनाको दोस्रो फल हो। क्लेशका उपशमन र वैराग्य उत्पन्न भएपछि अग्रिम विकासको निरूपण पछि गरिन्छ।

स्मृति भावना मात्रले के मार्गफल लाभ गर्न सकिन्छ ?

हो, हुन सक्छ। यस विषयमा हामी विस्तारपूर्वक भनूँला।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जो विपश्यना भावनामा अनभिज्ञ छ, त्यसलाई यस्तो शङ्का हुन सक्छ कि नाम-रूप धर्मको स्मरण मात्रले चार अपाय भूमिबाट मुक्त मार्ग-फलको ज्ञान कसरी हुन सक्छ तथा वर्तमान जीवनमा निर्वाणको साक्षात्कार कसरी गर्न सकिन्छ। विपश्यनाको अभ्यास गर्ने योगीलाई यो ज्ञान हुनु पर्दछ कि यस स्मृति भावनाको अभ्यासबाट कुन सीमा सम्म लक्ष्य पूर्ति हुन्छ।

यो थाहा भएकै कुरा हुन् कि राग, द्वेष, मोह आदिबाट सम्प्रयुक्त चित्त पहिले देखि कहीं स्थित हुँदैन; अपितु चक्षु र रूप, श्रोत र शब्द, घ्राण र गन्ध, जिह्वा र रस, काय र स्पर्श तथा मन र धर्म आलम्बनका सन्निपातबाट नै यी सबै चित्त उत्पन्न हुन्छन्। जसरी अदृष्ट, अश्रुत रूप प्रति कुनै व्यक्तिमा राग, द्वेष आदि क्लेश उत्पाद सम्भव छैनन्। दृष्ट, दृश्यमान; श्रुत, श्रुतमान रूप प्रति नै राग, द्वेष आदि क्लेश उत्पाद संभव हुन्छ; यसलाई सबै स्वीकार गर्दछन्। जसले नाम-रूप धर्म प्रति स्मृति भावना गर्दैनन् वा प्रमादपूर्वक रहन्छन्, त्यसमा देखेको, सुनेको, सुँघेको, आस्वाद लिएको, स्पर्श गरेको र विचार गरेको आलम्बन प्रति प्राय: क्लेश जवन उत्पन्न हुन्छन् तर बुद्ध, धर्म संघ प्रति श्रद्धा आदि कुशल-जवन अत्यन्त कम हुन्छन्। मनुष्यको यो स्वभाव छ कि असल कर्म प्रति उसको प्रवृत्ति प्राय: कम हुन्छ। यसैले स्मृति भावनाको फल स्वरूप हेर्दा केवल 'दर्शन मात्र' हुने आलम्बन प्रति विकल्प गर्ने वा विचार गर्ने मौका मिल्दैन। अतएव त्यसमा स्त्री, पुरुष आदि प्रज्ञप्ति आलम्बन उपस्थित हुँदैन। परिणामत: उसमा राग, द्वेष आदि उत्पन्न हुने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मौका मिल्दैन । एक समयमा एक मात्र चित्त उत्पन्न हुन्छ; दुइ, तीन वा चार आदि चित्त उत्पन्न हुन सक्तैन । यसैले देखेको बेला 'देख्दछु,' 'देख्दछु'–यस किसिमका स्मृति रहिरहेकोले त्यसमा विकल्प गर्ने वीथि उत्पन्न हुन सक्तैन । फलतः विकल्पजन्य क्लेश जवन त्यसमा उत्पन्न (जवित) हुनसक्तैन । बरु यसको बदलामा त्यसमा कुशल भनिएका विपश्यना जवन नै उत्पन्न हुन्छन् । यस प्रकार शब्द गन्ध आदि आलम्बनलाई ग्रहण गर्ने बेलामा क्लेश जवन नभई विपश्यना कुशल जवन नै उत्पन्न हुन्छन् ।

उपर्युक्त किसिमले देखेको, सुनेको आदि आलम्बन प्रति स्मृति भावना गर्दै रहनाले ती आलम्बन नदेखिएका, नसुनिएका' आलम्बन झैं हुन जान्छन् । फलस्वरूप जसरी अदृष्ट, अश्रुत आलम्बन प्रति क्लेश उत्पाद हुँदैन त्यसरी नै तो आलम्बनमा पनि क्लेश उत्पन्न हुँदैन । यस किसिमले क्लेशका अनुत्पादलाई नै 'तदङ्गप्रहाण' भनिन्छ । अर्थात् स्मरणाभावको कारणले उत्पन्न हुने क्लेश जब स्मृति भावनाको बलबाट उत्पाद नभएपछि स्मृति भावनाको त्यस क्षणलाई 'तदङ्गप्रहाण' भनिन्छ । यस प्रकारको क्षणले युक्त योगीलाई भगवान बुद्धले 'तदङ्ग निब्बुत' भन्नु भएको छ । अर्थात् स्मृत आलम्बन प्रति जसको क्लेश उत्पन्न भइरहँदैन त्यस्तो व्यक्तिलाई 'तदङ्ग निब्बुत' भनिन्छ । यस प्रकार तदङ्गनिर्वृत्त योगीमा स्मृति भावनाको बलले दृष्ट, श्रुत, रूप, शब्द आदि आलम्बन प्रति न राग हुन्छ; न द्वेष नै हुन्छ तथा न त ती आलम्बन प्रति उसमा नित्य, शुभ, सुख, आत्मा आदि विपर्यास् हुन्छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवान बुद्ध र मालुक्य पुत्र

भगवान बुद्धले भिक्षु मालुक्य-पुत्रलाई 'कम्मट्ठान' (कर्मस्थान) दिनु हुँदा मालुक्य-पुत्र द्वारा सोधिएका प्रश्न र भगवानले दिइएका उत्तरवाट थाहा हुन्छ कि माथि भनिएका कुरा अझ स्पष्ट हुन आउँछ। अतः हामी यहाँ 'मालुक्यपुत्त सुत्त' को सारांश पाठकको जानकारीको लागि प्रस्तुत गर्दछौं।

भगवानले भन्नु भयो—"हे मालुक्य-पुत्र, के तिमीले यसरी सम्झन्छौ कि चक्षुले हेर्न लायक जुन रूप तिमीले कहिले देखेका थिएनौ, न देखिरहेका छौ र न देख्ने छौ; के यस्तो रूप हेर्नमा तिम्रो कहिल्यै इच्छा हुन्छ अथवा यस्तो रूप प्रति तिम्रो मनमा राग वा स्नेह हुन्छ?"

मालुक्य-पुत्रले भन्यो—'हुँदैन भन्ते, यस्तो हुन सक्तैन।'

त्यसपछि भगवान बुद्धले यस्तै किसिमले शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म आलम्बनका विषयमा पनि प्रश्न गर्नु भयो र मालुक्य-पुत्रलाई यस प्रकार 'कम्मट्ठान' दिनु भयो—

"हे मालुक्य-पुत्र, दृष्ट, श्रुत, घ्रात, आस्वादित, स्पृष्ट र विचारित धर्ममा रूपलाई देख्दा, 'देखेको मात्र', शब्द सुन्दा 'सुनेको मात्र', सुँघ्दा 'सुँघेको मात्र', स्वाद लिंदा 'स्वाद लिएको मात्र', स्पर्श गर्दा 'स्पर्श मात्र' तथा धर्ममा विचार गर्दा 'विचार गरेको मात्र' हुनु पर्दछ। हे मालुक्य-पुत्र, यदि देखेको रूप प्रति तिमीले 'देखेको मात्र', सुनेको शब्द प्रति 'सुनेको मात्र' यस प्रकार प्राप्त गन्ध, रस र स्पर्श प्रति 'प्राप्ति मात्र' र विचार गरिने धर्म

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रति 'विचार मात्र' हुन्छन् भने ती रूप, शब्द आदिमा तिम्रो क्लेशको उत्पाद हुन सक्तैन। हे मालुक्य-पुत्र, त्यसबेला ती दृष्ट, श्रुत आलम्बन प्रति तिमीमा क्लेश नरहने हुनाले तिमो यस लोकमा हुँदैनौ, परलोकमा पनि हुँदैनौ तथा उभय लोकमा पनि हुँदैनौ। दुबै लोकमा नरहनाले त्यस प्रति तिमीमा आशक्ति पनि रहँदैन। यस किसिमले आशक्ति नहुनु नै सबै प्रकारका क्लेश र सांसारिक दुःखबाट निवृत्ति वा निर्वाण हुन्।"

यहाँ भगवान बुद्धका अभिप्राय यी हुन् कि उक्त प्रकारले रूप देख्दा 'देख्न मात्र' मा नै सीमित हुनु पर्दछ। त्यस देखिएका रूपलाई लिई क्लेशको उत्पाद गर्नु हुँदैन। अपितु देखेको रूपमा क्लेशका अनुत्पादको निमित्त स्मृति भावना गर्नु पर्दछ। यस स्मृति भावनाको बलबाट त्यस देखिएका रूपमा यस्तो ज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ कि देख्नु मात्र नै रूप हुन्, ती उत्पन्न भई नष्ट हुन्छन्। यति मात्र होइन, त्यो स्मृति भावना गर्दा गर्दै नै लुप्त भई जान्छ। यस प्रकारको ज्ञानबाट 'यी रूप अनित्य हुन्, दुःख हुन्, अनात्म हुन्'–यस्तो ज्ञान अवबोध हुन्छ। यस्तो ज्ञान उत्पन्न भएपछि दृष्ट रूप पनि अदृष्ट रूप झैं हुन जान्छ। मनमा प्रिय वा अप्रिय रूपमा आशक्ति वा विरक्ति हुँदैन। यदि कहिल्यै मनमा त्यस रूप आए तापनि स्मृति भावना गर्दा गर्दै नष्ट हुन जान्छ र प्रिय वा अप्रिय रूपमा त्यसलाई ग्रहण गर्दैन। अपितु अनित्य, दुःख र अनात्मको रूपमा त्यसको स्वभाव ज्ञात हुन्छ। यस कारण दृष्ट रूप प्रति मनोज्ञ आदि भाव उत्पन्न नहुने क्लेशका उत्पाद हुँदैन। यस प्रकार श्रुत, घ्रात, आश्वादित आदि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सबै विषयमा पनि स्मृति भावना गर्नु पर्दछ। यस्तो भावनाको बलबाट विपश्यनाले युक्त शील, समाधि र प्रज्ञाको क्रमश: विकास गर्नु पर्दछ तथा मार्ग ज्ञानले सम्प्रयुक्त शील, समाधि र प्रज्ञाको उत्पाद गर्नु पर्दछ।

भिक्षु मालुक्य-पुत्रले भगवानद्वारा उपदिष्ट विपश्यना ज्ञान सुनेर आफ्नो अनुभव अनुसार भगवान बुद्धलाई भन्यो– 'भन्ते, रूप देखेर त्यसमा आसक्त हुने व्यक्तिमा स्मृति भावना हुँदैन। स्मृति भावना नहुनेले देखेको रूपलाई रागपूर्वक अनुभव गर्दछ र ग्रहण गर्दछ। परिणामत: यस्तो व्यक्तिमा देखेको रूपको आधारमा इष्ट-अनिष्ट वेदना, तृष्णा र द्वेष आदि वृद्धि हुन जान्छ। यसरी क्लेश संग्रह गर्ने व्यक्ति दु:खबाट पूर्णत: निवृत्त निर्वाणबाट ज्यादै टाढा रहन जान्छ।

भिक्षु मालुक्य-पुत्रले यसरी भनेपछि भगवान बुद्धले 'साधु-वाद' दिनु भई उनको कथनको अभिनन्दन गर्नु भयो र भन्नु भयो– "मैले संक्षिप्तमा भनेका विपश्यनानयलाई तिमोले सविस्तर थाहा पायौ। त्यसलाई राम्रोसंग मनमा धारण गरो त्यस अनुसार भावना गर।"

त्यसपछि मालुक्य पुत्रले विपश्यना भावना प्रारम्भ गऱ्यो। केही दिनपछि उनी अर्हत् भए र ८० महाश्रावकहरूमा परिगणित भए।

देखेको, सुनेको, सुँघेको आदि धर्ममा प्रमाद रहित भई स्मृति भावनाको फलको विषयमा पनि भगवान बुद्धले संक्षिप्तमा भन्नु भएको छ–

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"अप्पमादो अमतं पदं पमादो मच्चुनो पदं ।
अप्पमत्ता न मीयन्ति ये पमत्ता यथा मत्ता ।।"

अर्थात् अप्रमाद निर्वाणको हेतु हो र प्रमाद मृत्युको कारण हो । अप्रमत्त व्यक्ति मर्दैन । जो प्रमत्त छन् ती मृत समान हुन् ।

देखेको, सुनेको आदि धर्ममा जो प्रमाद रहित भई स्मृति भावना गर्दैन, त्यो बार बार प्रतिसन्धि (जन्म) लिंदै ओघ रूपी संसार चक्रमा घुमिरहन्छ । देखेको, सुनेको आदि धर्ममा जो प्रमाद रहित भई स्मृति भावना गर्दछ, त्यो जाति, जरा, मरण आदिबाट अलग भई निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्दछ ।

भगवान बुद्धले महापरिनिर्वाण समयमा भन्नु भएको छ–

"हन्द दानि भिक्खवे, आमन्तयामि वो; वय धम्मा संखारा, अप्पमादेन सम्पादेथ ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू, अब म तिमीहरूलाई आफ्ना अन्तिम सन्देश भन्दछु । समस्त संस्कार नाशवान् हुन् । अप्रमाद भई सम्पादन गर ।

यस प्रकारका उपदेशबाट यो ज्ञात हुन्छ कि अप्रमादपूर्वक स्मृति भावना संसारबाट निवृत्त हुनको निमित्त कति महत्वपूर्ण छ ।

चार आर्य-सत्यका ज्ञान

अप्रमाद भई स्मृति भावना गर्ने साधकलाई चार आर्य-सत्यको ज्ञान हुन्छ। यी चार आर्य-सत्यमा दुःख-सत्यको परिच्छेद

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गर्दै जानु पर्दछ। दु:खको कारण समुदय-सत्यको प्रहाण गर्नु पर्दछ। दु:ख निरोध-सत्यको साक्षात्कार गर्नु पर्दछ तथा दु:ख निरोध-सत्यलाई साक्षात्कार गराउने मार्ग-सत्यको भावना गर्नु पर्दछ।

देखेको, सुनेको, रूप, शब्द आदि विषयलाई देख्दा वा सुन्दा कसरी दु:ख-सत्यको परिज्ञान हुन्छ, समुदयको प्रहाण हुन्छ, निरोध-सत्यको साक्षात्कार हुन्छ तथा मार्ग-सत्यको भाविता हुन्छ – यी विषयमा यहाँ संक्षिप्त प्रतिपादन गरिन्छ।

स्मृति भावना परिपक्व हुन गएपछि योगीमा नाम र रूप धर्म छुटचाउने ज्ञान उत्पन्न हुन्छ। योगीमा यो ज्ञान पनि हुन थाल्दछ कि विषयतिर अभिमुख हुने स्वभाव भएको यस 'नाम-धर्म' हुन् तथा अभिमुख नहुने, केवल विकार स्वभाव भएको यस 'रूप-धर्म' हुन्। तदनन्तर ती नाम र रूप धर्मको अनित्य दु:ख र अनात्म स्वभावलाई पनि परिच्छेद गरी जान्ने ज्ञान उत्पन्न हुन्छ। भावना अझ बढी परिपक्व भएपछि नाम-रूप धर्मको भावना गरिन्छ। त्यसबेला योगीले अनित्य, दु:ख र अनात्म स्वभावको परिच्छेद गरी सम्यक् रूपले जान्नु 'दु:ख-सत्यको परिज्ञान' हुन्। यस प्रकारका ज्ञात नाम-रूप धर्म प्रति योगीमा 'यो नित्य, सुख, शुभ वा आत्म स्वभाव हुन्' यस किसिमका विपर्यास ज्ञान उत्पन्न हुँदैन। अपितु अनित्य, दु:ख, अशुभ एवं अनात्म स्वभावलाई जान्ने अविपरीत ज्ञान उत्पन्न हुन्छ। फलत: योगीमा ती धर्म प्रति आसक्ति, राग वा तृष्णाको उत्पाद हुँदैन। यस तरह 'तृष्णा' अनुत्पन्न हुनु नै 'समुदय-सत्यको प्रहाण' हुन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नाम-रूप धर्ममा आसक्त तृष्णाको उत्पाद नहुनाले त्यस प्रति 'उपादान' पनि हुँदैन। उपादान नभएपछि सुखको इच्छाले त्यसलाई प्राप्त गर्नको निमित्त प्रयत्न नामक कर्म पनि गर्दैन। कर्म नगरे पछि उत्पन्न 'भव' पनि हुँदैन। यसरी तृष्णा देखि लिएर भव सम्म धर्म उत्पन्न नहुनु, शान्त हुनु नै विपश्यना भावनाको प्रसंगमा 'तदङ्ग निरोध-सत्य' भनिन्छ। अर्थात् उपर्युक्त तवरले स्मृति-भावनाको बलबाट दुःख र समुदयको तदङ्ग निरोध हुन्छ। यस किसिमले जब जब भावना गरिन्छ, तव तब तदङ्ग निरोध हुनु निरोध-सत्यको तदङ्ग साक्षात्कार हुन्। देखेको, सुनेको रूप, शब्द आदि धर्मको बार बार स्मृति भावना नै अष्टांगिक मार्गका भावना हुन्। जस्तै— नाम-रूप धर्मको स्वलक्षण तथा अनित्य, दुःख एवं अनात्म लक्षणलाई यथार्थ जान्नु 'सम्यक्-दृष्टि' हुन्। मार्ग प्राप्तिको उद्देश्यले सम्यक् विचार गर्नु, प्रयत्न गर्नु, स्मृति राख्नु र एकाग्र हुनु 'सम्यक्-संकल्प', सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति र सम्यक्-समाधि' हुन्। स्मृत नाम-रूप धर्मलाई लिएर वाचिक, कायिक दुश्चरित्र एवं दुराजीव नहुनु 'सम्यक्-वाक, सम्यक्-कर्मान्त र सम्यक्-आजीव' हुन्। यसैले देखेको, सुनेको जान्ने धर्ममा स्मृति भावना गर्नाले नै अष्टांगिक मार्ग-सत्यको भावना सम्पन्न हुन जान्छ।

उपर्युक्त कथनबाट यो ज्ञात हुन्छ कि स्मृति-भावना कसरी मार्ग र फल ज्ञान उत्पाद गर्नमा आवश्यक वा महत्वपूर्ण हुन्छ ? कसरी यस भावनाको बलबाट विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ? अब हामी पूज्य गुरु महासी सयादोका अनुसार विपश्यना ज्ञानको क्रमिक विकासको संक्षिप्त प्रतिपादन गर्दछौं।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विपश्यना ज्ञान

(१) **नाम-रूप परिच्छेद ज्ञान एवं दृष्टि विशुद्धि–** उपर्युक्त प्रकारले स्मृति-भावना गर्ने योगीलाई सबभन्दा पहिले नाम-रूप परिच्छेद ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । यस ज्ञान उत्पन्न भएपछि योगी आफ्नो स्कन्धमा विद्यमान नाम र रूप धर्मलाई स्वयं स्पष्ट रूपले अलग अलग थाहा पाउन थाल्छ । यस ज्ञानको बलले उनको दृष्टि विशुद्ध हुन जान्छ । अतः नाम-रूप परिच्छेद ज्ञानको अवस्था दृष्टि-विशुद्धिको अवस्था हो ।

(२) **प्रत्ययपरिग्रहज्ञान र कांक्षावितरण विशुद्धि–** स्मृति-भावना पूर्ण भएपछि यो महसूस हुन थाल्छ कि शीत र उष्णताको कारणले शीत-रूप र उष्ण-रूप उत्पन्न हुन्छन् । आहारको कारणले काय स्थित रहन्छ । पेट फुलेको-सुकेको आदि स्मरणीय आलम्बन हुनाले स्मृति-भावना हुन्छ । रूप, शब्द आदि आलम्बन हुनाले नै दर्शन, श्रवण आदि हुन्छन् । चक्षु, श्रोत आदि आश्रय वस्तु भएकाले नै चक्षुर्विज्ञान, श्रोतविज्ञान आदि चित्त उत्पन्न हुन्छन् तथा पहिले पहिलेका योनिसोमनसिकार हुनाले पछि पछिका सम्यक्-विचार र ज्ञान आदि कृत्य उत्पन्न हुन्छन् । यस प्रकारका ज्ञान उत्पन्न भएपछि 'कारण भएकाले कार्य हुन्छन्'; 'कारण नभए कार्य पनि उत्पन्न हुँदैनन्'–यस किसिमले कार्य-कारण भावको यथाभूत ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । कार्य-कारण **सम्बन्धका यस प्रकारको यथार्थ ज्ञानलाई 'प्रत्ययपरिग्रह-**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ज्ञान' भनिन्छ। यस ज्ञान भएपछि कांक्षावितरणविशुद्धि हुन जान्छ।

(३) **सम्मर्शनज्ञान**– यस ज्ञानको अवस्थामा आलम्बन धर्मलाई जब स्मृति-भावना गरिन्छ, त्यसबेला ती धर्मका आदि, मध्य र अन्त अवस्थाका परिज्ञान स्पष्ट हुन थाल्छ। यस ज्ञानको प्राप्ति भन्दा पहिलेको अवस्थामा कुनै आलम्बनको स्मृति-भावना गर्दा यदि ती आलम्बन नष्ट हुन गई अर्को आलम्बन आएमा योगीले त्यस आलम्बनको स्मृति-भावना गर्न थाल्छ, तर पहिलो आलम्बनको आदि अवस्थाको स्पष्टतया परिज्ञा हुन पाउँदैन; किन्तु यस ज्ञानको अवस्थामा आलम्बनका सबै तीनै अवस्थाका अलग अलग परिज्ञान हुन थाल्छ। पहिले स्मृति-भावना गर्दा चित्तलाई आलम्बनमा प्रयत्नपूर्वक स्थित राख्नु पर्थ्यो; तर यो ज्ञानको अवस्थामा चित्त आलम्बनमा अनायास स्थित हुन थाल्छ तथा एउटा आलम्बन नष्ट हुनु, अर्को आलम्बन उत्पन्न हुनु, त्यसको पनि नष्ट हुनु – यो सबै अवस्थाहरूका स्पष्ट अवबोध हुन थाल्दछ। यसो भएपछि योगीलाई यस्तो भान हुन लाग्दछ कि सबै धर्म अनित्य भएकोले दुःख मात्र हुन्। यी दुःखलाई रोक्ने कसैको समर्थ छैन, अतः ती सबै धर्म अनात्म हुन्। यस किसिमले योगी धर्मका अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई परीक्षा गरी हेर्नमा सक्षम हुन्छ। योगीले केवल सन्मुख स्थित धर्मका अनित्य, दुःख आदि स्वभावलाई मात्र जान्ने होइन अपितु उनी समस्त धर्मका अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावलाई आमर्शन (हृदयग्राही) गर्नमा समर्थ हुन जान्छ। यस

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकारका आमर्शन ज्ञानलाई **'सम्मर्शनज्ञान'** भनिन्छ। यो थाहा पाएको कुरा हो कि कुनै आलम्बनलाई अनित्य आदि स्वभावको आमर्शन गर्दाखेरी त्यस आमर्शन वा विचारलाई पनि 'आमर्शन भइरहेछ, विचार आइरहेछ'— यस किसिमले पहिले ऊँ स्मृति-भावना गर्नु पर्दछ। फलस्वरूप त्यस आमर्शन वा विचार पनि लुप्त हुन जान्छन्। यसबाट पछिका ज्ञान उत्पन्न हुनमा सुविधा हुन्छ। अन्यथा पछिको विकास रोक्न जाने डर हुन्छ।

(४) **उदयव्ययज्ञान**—सम्मर्शनज्ञान पूर्ण भएपछि योगीमा धर्मको उदय-व्यय जान्ने **'उदयव्ययज्ञान'** उत्पन्न हुन्छ। यस ज्ञानको अवस्थामा योगीले आलम्बन गरेको धर्मको उत्पाद क्षण-लाई र भङ्ग क्षणलाई पनि स्पष्टतया जान्नमा समर्थ हुन्छ। उत्पाद र भङ्गलाई मात्र देखेको कारणले योगी एक पलमा उत्पन्न हुने अनेक किसिमका नाम-रूप धर्मका उत्पाद र भङ्गका परिज्ञान गर्नमा सक्षम हुन जान्छ। कुनै पनि धर्म यस्तो प्रतीत हुँदैन, जसको उत्पाद र भङ्गका परिज्ञान नहोस्। जब कुनै नाम-रूप आलम्बन उत्पन्न हुन्छ, त्यस बखत योगीको स्मृति त्यस आलम्बनमा प्रवृष्ट भइरहेको प्रतीत हुन्छ। आलम्बन पनि स्मृतिमा अभिनिपतित हुँदै गएको प्रतिभासित हुन्छ। ज्ञानले पनि कुनै धर्मलाई नछोडिकन सबैलाई यथावत् जान्न थाल्दछ।

यस ज्ञानको अवस्थामा योगीलाई विपश्यनाको बलद्वारा थोरै वा धेरै प्रकाशको अनुभूति हुन थाल्छ। स्मृति र स्मृत आलम्बन प्रति प्रीति उत्पन्न हुन जान्छ। त्यस प्रीतिको बलद्वारा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रोमहर्ष हुन थाल्छ तथा शरीरमा सुख एवं शीतलताको अनुभूति हुन थाल्छ। पिङ्ग खेल्दा जस्तो अनुभूति हुन्छ, ठीक त्यसै किसिमले शरीर र चित्तको विषयमा अनुभूति हुन्छ। यस प्रकारका प्रकाश, प्रीति, सुख आदिमा योगीको चित्त आसक्त हुन थाल्छ; किन्तु यस किसिमका आसक्तिको विनाशको लागि ती प्रकाश आदिका पनि स्मृति भावना गरो त्यसका विलोप गर्नु पर्दछ। किनभने यी प्रकाश, प्रीति आदि विपश्यना ज्ञानको विकासमा बाधक हुन्। यसको कारणले योगीको समाधि पनि नष्ट हुन सक्छ र ज्ञानको वृद्धि पनि रोक्न जान्छ। यस कारण प्रकाश आदि विशेष अनुभूति प्रति आसक्त भई त्यसैका आलम्बन गर्दै रहनु 'अमार्ग' हुन् तथा उपस्थित समस्त आलम्वनका स्मृति भावना गर्नु 'मार्ग' हुन्। यसरी आफैले निश्चय गर्नु पर्दछ वा आफ्ना गुरु आदिका उपदेशबाट निश्चय गर्नु पर्दछ। यही **'मार्गामार्गज्ञानदर्शनविशुद्धि'** हुन्।

यस मार्गामार्गज्ञानदर्शनविशुद्धि सम्पन्न भएपछि प्रकाश, प्रीति आदि विशेष अनुभूति प्रति विशेष ध्यान नदिई निरन्तर स्मृति भावना नै गर्दछ भने ती प्रकाश, प्रीति आदि विलोप हुन जान्छ र भावनाको आलम्बनभूत विषयको उत्पाद र व्ययको ज्ञान अत्यन्त स्पष्ट हुन थाल्छ। यस प्रकारका स्पष्ट उदय-व्यय ज्ञान देखि लिएर पछि आउने अनुलोम ज्ञान सम्मको ज्ञानलाई **'प्रतिपदाज्ञानदर्शनविशुद्धि'** भनिन्छ। अर्थात् मार्ग प्राप्तिको कारणभूत प्रतिपदाका विशुद्धि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(५) **भङ्गज्ञान**– मार्ग र अमार्गलाई सम्यक् रूपले अवबोध भएपछि स्मृति-भावना अरू अभ्यास गरी परिपक्व भएपछि आलम्वनभूत पदार्थको शीघ्रतया घटित हुने हुनाले उत्पाद प्रतीत हुँदैन, केवल त्यसको भङ्ग मात्र दृष्टिगोचर हुन्छ। यस प्रकार आलम्बन गर्ने चित्तको पनि उत्पाद परिलक्षित हुँदैन; खालि व्यय मात्र दृष्टिगोचर हुन्छ। यस समयमा स्मृति भावना गर्दा खेरी पनि पेट फुलेको-सुकेकोको अन्तिम क्षण (भङ्ग) जसरी देखा पर्दछ, त्यसरी चित्तका भङ्ग नै दृष्टिगोचर हुन्छ। यसरी जब जब भावना गर्दछ तब तब त्यसका आलम्बनभूत विषयका भङ्ग मात्र देखा पर्ने र देख्नेको चित्तको पनि भङ्ग भङ्ग नै देखा पर्नेलाई '**भङ्गज्ञान**' भनिन्छ।

(६) **भयज्ञान**–आलम्वन र आलम्बनलाई जान्ने चित्त दुबैको निरन्तर हुने भङ्गको सम्यक्-ज्ञान भएपछि यस्तो विचार उत्पन्न हुन्छ कि आलम्बन र तद्ग्राहक चित्त दुबै एक क्षण पनि स्थिर रहने स्वभावका होइनन्, लगातार नष्ट हुने स्वभावका हुन्। अतीतमा पमि यी यस्तै स्वभावका थिए, एवं अनागत कालमा पनि यी यस्तै स्वभावका हुने छन्। यस प्रकारका विचारका उत्पाद भए पछि त्यस विचारलाई पनि 'विचार आइरहेछ' भनी स्मृति भावना गर्नु पर्दछ। आलम्बन र आलम्वन गर्ने चित्त दुबैको निरन्तर हुने भङ्गलाई मात्र देख्दै रहनाले 'यी नाम-रूप धर्म अत्यन्त भयावह छन्' भनी भयज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ। फलस्वरूप योगी त्यस धर्म प्रति उद्विग्न (चिन्तित) हुन जान्छ। उनको यस प्रकार उद्विग्न हुनु स्वाभाविक नै हो र यो विपश्यना

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ज्ञानको विकारका लक्षण हो । यस उद्वेग (कम्पन) को पनि 'उद्वेग भइरहेछ' भनी स्मृति-भावना गर्नु पर्दछ । धेरै बेरसम्म ती नाम-रूप धर्मका भङ्गलाई देखेर 'यो भयावह छन्' भनी विचार आई नै रह्यो भने कहिलेकाहीं उनमा द्वेषले सम्प्रयुक्त भय चित्त उत्पन्न हुन सक्छ र यस किसिमको चित्त विपश्यना हुन सक्तैन । अतः त्यस भयको स्मृति-भावना गरेर त्यसलाई लोप (अन्त) गर्नु पर्दछ । यसरो नाम-रूप धर्मका भङ्गलाई निरन्तर देख्नाले 'यी भयावह छन्' भनी जुन चित्त उत्पन्न हुन्छ; त्यसलाई **'भयज्ञान'** भनिन्छ ।

(७) **आदीनवज्ञान**–भावना अझ परिपक्व भएपछि 'यो नाम-रूप धर्म अत्यन्त औदारिक (स्थूल), तुच्छ एवं निर्मूल छन्' यस प्रकारका प्रतिभास हुन लाग्दछ तथा 'यी (नाम-रूप) धर्म उत्पन्न भएर नष्ट हुने अत्यन्त घृणित धर्म हुन्' भनी महसूस हुन लाग्दछ । अन्ततोगत्वा आफ्ना शरीर प्रति पनि 'यो शरीर अति क्षणभंगुर, सार हीन र घृणित छ' भनी भान हुन थाल्दछ । यसरी नाम-रूप र आफ्नो शरीरमा दोष देख्ने ज्ञानलाई **'आदीनव-ज्ञान'** भनिन्छ ।

(८) **निर्वेदज्ञान**–विपश्यना ज्ञान विकसित हुँदै गए पछि यद्यपि योगी नाम-रूप धर्मका क्षण क्षणमा हुने उत्पाद र भङ्गको क्रम जान्न थाल्दछ तथापि उसमा ती धर्म प्रति रूचिको अभाव हुन्छ । फलतः उसमा विपश्यना भावना प्रति उत्साह पनि कम हुन जाने सम्भावना हुन जान्छ । जस्तै– गन्तव्य स्थान सम्म

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुग्नु भन्दा पहिले अलिक टाढा सम्म फोहर बाटो भए पनि अर्को बाटो नभएको तर गन्तव्य स्थान सम्म जान आवश्यक भएकोले त्यस फोहर बाटोबाट पनि जानै पर्दछ । तर पनि त्यस फोहर बाटोमा गइरहँदा मनमा जसरी कुनै उत्साह हुँदैन न त जानै मन लाग्छ; झण्डै झण्डै यस्तै किसिमका मनःस्थिति यस अवस्थामा योगीको हुन्छ । यहाँ सम्म कि मनुष्य, देव एवं ब्रह्म भूमिहरूका पनि उत्पाद र भङ्ग देख्नाले ती (भूमिहरू) प्रति पनि उदासी-नता, अनुत्साह र अरुचि आदिले युक्त ज्ञानलाई **'निर्वेदज्ञान'** भनिन्छ ।

(९) **मुञ्चितुकम्यताज्ञान**–विपश्यना भावना अझ बढो परिपक्व भएपछि जब जब भावना गरिन्छ, तब तब चित्त नाम-रूप संस्कार धर्मबाट हठात् बाहिर निस्केको जस्तो प्रतिभासित हुन्छ । योगीलाई यस्तो विचार उत्पन्न हुन्छ कि दर्शन, श्रवण, घ्रायण, स्पर्श, चिन्तन, आकुञ्चन (?), प्रसारण र भावना कृत्य आदि कुनै पनि नभए बडो राम्रो हुन्छ । यी सबैलाई छोडेर यस-बाट मुक्त भएको ठाउँमा पुग्न पाए झन बेस हुनेछ । यसरी ती संस्कार धर्मबाट मुक्त हुने नै विचार गरिरहन्छ । यस प्रकारका विचारलाई पनि 'विचार गरिरहेछु', 'विचार गरिरहेछु' भनी भावना गर्नु पर्दछ । यसरी विचार गर्ने ज्ञानलाई **'मुञ्चितुक-म्यताज्ञान'** भनिन्छ ।

(१०) **प्रतिसंख्याज्ञान**–संस्कार धर्मबाट मुक्ति चाहने योगीलाई मुक्तिको निमित्त यथावत् भावना गर्दै रहनु पर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसरी भावना गर्दै रहनाले भावना परिपक्व भएपछि योगीलाई असह्य वेदना उत्पन्न हुन सक्छन् । तैपनि भावना गर्न छोड्नु हुँदैन बरु निरन्तर अभ्यास गर्दै रहनु पर्दछ । उत्पन्न वेदना प्रति त्यसबेला सम्म भावना गर्दै रहनु पर्दछ जब सम्म त्यसका उपशमन (लोप) हुँदैनन् । भावना गर्दै रहे ती अवश्य शान्त हुँदै जानेछन् । कोही योगीहरूमा यस्ता वेदना उत्पाद पनि हुँदैनन् । यस्ता योगीहरूलाई संस्कार धर्मका अनित्य, दु:ख र अनात्म लक्षणहरू मध्ये कुनै एक लक्षणको स्पष्ट प्रतिभास भइरहन्छ । यस प्रकार प्रतिभासित हुँदा हुँदै भावना सुचारू रूपले जारी रहे पनि योगीलाई यस्तो प्रतीत हुन्छ कि उसको भावना ठीकसंग गइरहेको छैन । यस्तो प्रतीत हुनु पनि अनित्य, दु:ख र अनात्म स्वभाव अझ बढी स्पष्ट रूपले जान्ने इच्छा जनित सूचक हुन् । यस्तो अवस्थामा योगी स्थिर भइरहन सक्तैन । उनी कहिले बस्दछ, कहिले उठ्दछ त कहिले चंक्रमण गर्न लाग्दछ अथवा कहिले आफ्ना हात-खुट्टाका क्रियालाई सतत् बदल्दै रहन्छ । यसो भयो भने योगीले आफ्नो अस्थिरतालाई शान्त गर्नको निमित्त चित्तलाई दमन गर्नु पर्दछ र बलपूर्वक भावना नै गर्दै रहनु पर्दछ । यसो गर्न सके अस्थिरता पनि शान्त हुन जान्छ र चित्त पनि प्रसन्न हुन जान्छ । यस किसिमले जब जब भावना गरिन्छ, तब तब अनित्य, दु:ख र अनात्म स्वभाव मध्ये कुनै एउटा स्वभावलाई स्पष्ट रूपले जान्ने ज्ञानलाई **'प्रतिसंख्या-ज्ञान'** भनिन्छ ।

(११) **संस्कारोपेक्षाज्ञान–** यो ज्ञान प्राप्त भएपछि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विपश्यना ज्ञान अति विशुद्ध, मृदु एवं कर्मण्य हुन जान्छ। प्रयत्न नगरे पनि स्वयं आलम्बनमा प्रवृत्त भइरहन्छ। अत्यन्त सूक्ष्म नाम-रूप धर्मको पनि उत्पाद र भङ्गको व्यापाद रहित भई थाहा पाइरन्छ तथा अनित्य, दुःख र अनात्म– यी तीन लक्षण मध्ये कुनै एउटाको बिना प्रयत्न अत्यन्त स्पष्ट रूपले जानिरहन्छ। यस ज्ञानसम्म पुगेपछि योगीलाई समस्त विपश्यना ज्ञान र कृत्यलाई 'यो म होइन, मेरो होइन; अरू होइन, अरूको होइन; यी सबै संस्कार स्वभाव मात्र हुन् तथा यी संस्कार स्वभावले संस्कार स्वभावलाई जानिरहन्छन्'– यस प्रकारको ज्ञान अत्यन्त स्पष्ट रूपमा उत्पन्न हुन्छ। योगीको यस अवस्थामा विपश्यना कृत्यमा राम्रोसंग अनुभव हुन्छ तथा नाम-रूप धर्मका स्वभाव देख्दै रहनमा मन लागिरहन्छ र जति मन लगाइरहे पनि सन्तुष्टि आउँदैन। धेरै बेरसम्म भावना गर्दै रहे पनि दिक्क, थकाई र पीडाको अनुभव हुँदैन तथा शारीरिक दुःख वेदनाहरूका उपशमन (अन्त) हुन्छ। यसैले योगी धेरै बेर अर्थात् दुइ, चार घण्टासम्म पनि एउटै आसनमा बसी सजिलै संग भावना गर्नमा समर्थ हुन्छ। जति समय गए पनि उनलाई पत्तै हुँदैन। अत्यन्त इष्ट (मन परेको) आलम्बन प्राप्त भए पनि 'यो इष्ट हो'– यसरी उनमा मनस्कार हुँदैन तथा अनिष्ट आलम्बन भएमा पनि 'यो अनिष्ट हो' भनी त्यस प्रति द्वेष-मनस्कार हुँदैन। दृष्ट आलम्बन प्रति दर्शन मात्र र श्रुत आलम्बन प्रति श्रवण मात्र; यसप्रकार गन्ध मात्र, आश्वाद मात्र र स्पर्श मात्रका प्रतीत हुन्छ। यस अवस्थालाई 'षडङ्ग–

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपेक्षा' भनिन्छ। अर्हत्‌लाई इष्ट वा अनिष्ट आलम्बन प्राप्त भएपछि उनमा कुनै प्रकारको विकार हुँदैन, उनमा केवल उपेक्षा मात्र हुन्छ। अर्हत्‌का यस किसिमका उपेक्षालाई नै मुख्य रूपले **'षडङ्ग–उपेक्षा'** भनिन्छ। यस संस्कारोपेक्षा ज्ञानको अवस्थामा संस्कार धर्म प्रति योगीमा जो उपेक्षा हुन्छ, त्यो अर्हत्‌का षडङ्ग-उपेक्षा जस्तै हुन्। अतः यसलाई पनि षडङ्ग-उपेक्षा भनिन्छ र यस उपेक्षाले सम्प्रयुक्त यस ज्ञानलाई नै **संस्कारोपेक्षाज्ञान** भनिन्छ। यो अवस्था मार्ग फल ज्ञानको अति नजिक पर्दछ। यदि श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा नामक पाँच इन्द्रियहरू बराबर रूपले तीव्र छन् भने एक क्षणमा नै मार्ग, फल र निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ।

(१२), (१३) **अनुलोम, गोत्रभू एवं फल ज्ञान–** संस्कारोपेक्षा ज्ञान पूर्ण भएपछि मार्ग ज्ञान प्राप्त हुन्छ। यस प्रकारको मार्ग ज्ञान प्राप्तिको अनुकूल चित्त-सन्तति बनाई दिने ज्ञानलाई **'अनुलोमज्ञान'** भनिन्छ तथा जुन चित्त-सन्ततिलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिन्छ, त्यसलाई **'गोत्रभू'** भनिन्छ। वस्तुतः अनुलोमज्ञान र गोत्रभूज्ञान मार्गज्ञानको समीपवर्ती हुन्। संस्कारोपेक्षाज्ञान बलियो भयो कि मार्ग ज्ञानद्वारा निर्वाण प्राप्त हुन्छ; तर अनुलोम ज्ञानले मार्ग ज्ञान प्राप्तिको निमित्त अभिसंस्कार गरी दिन्छ तथा गोत्रभूज्ञानले चित्त-सन्ततिलाई निर्वाणालम्बन तक पुप्याई दिनमा समर्थ बनाई दिन्छ।

संस्कारोपेक्षाज्ञान पछि यी दुइ ज्ञान कसरी उत्पन्न हुन्छन्,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस विषयमा केही विस्तारपूर्वक भनिन्छ–

विपश्यना ज्ञान पूर्ण भएपछि जब योगी मार्ग ज्ञान प्राप्त गर्नमा समर्थ हुन्छ तब उनको स्मृति भावना अत्यन्त तीब्र एवं स्पष्ट हुन जान्छ। मार्ग प्राप्ति भन्दा दुइ, तीन क्षण पूर्व उनको चित्त-सन्तति अत्यन्त शीघ्र रूपले उत्पन्न भएर जब छ आलम्बन मध्ये कुनै एउटालाई आलम्बन बनाई प्रवृत्त हुन्छ; त्यसबेला योगी यद्यपि आलम्बनलाई स्मृति भावना गर्न प्रयत्न गर्दछ, तैपनि उनका चित्त र आलम्बन दुबै उनको स्मृतिबाट लुप्त हुन जान्छन् तथा ती सबै संस्कार धर्मका निरोध स्वरूप निर्वाणलाई साक्षात्कार गरी मार्ग र फलज्ञानका लाभो हुन्छ।

यस मार्ग र फल प्राप्त भएपछि योगी ज्ञानदर्शन विशुद्धि-बाट संयुक्त हुन जान्छ।

मार्ग प्राप्त भएपछि जुन विशेष स्थिति उत्पन्न हुन्छ, त्यस विषयमा म यहाँ केही भन्न चाहन्छु–

चित्त प्रायः रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म यो छ आलम्बन मध्ये कुनै एकको आश्रय लिई उत्पन्न हुने गर्दछ। विना आलम्बन खालि चित्त मात्र उत्पन्न हुने गर्दैन। वीथि चित्त उत्पन्न हुने बेला वर्तमान भवका यी छ आलम्बन मध्ये कुनै एक आलम्बन हुन्छ। स्मृति-कालको चित्तलाई 'वीथिचित्त' र मुर्च्छा, सुषुप्ति आदि विस्मृति-कालका चित्तलाई 'भवाङ्ग-चित्त' भनिन्छ। यही यी दुइ प्रकारका चित्तमा भेद छन्। उपर्युक्त नियमानुसार छ प्रकारका आलम्बन मध्ये कुनै एक आलम्बनमा चित्त उत्पन्न हुँदै जब मार्ग-चित्त उत्पन्न हुन्छ,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसबेला ती सबै लौकिक आलम्बनहरूबाट अलग भई निर्वाण नामक अलौकिक आलम्बनको आश्रय लिंदछ। अनादिकाल-देखि उत्पन्न चित्त-सन्तति उपर्युक्त छ आलम्बनबाट अलग हुँदैन। अर्थात् कुनै एकमा अवश्य सम्बद्ध रहन्छ; किन्तु मार्ग प्राप्तिको समय चित्त सर्व प्रथम यी छ आलम्बनबाट अलग हुन जान्छ। यो एक विचित्र कुरा हो। मार्ग प्राप्त व्यक्तिले यो थाहा पाउँदछ कि 'मेरो चित्त-सन्तति निरुद्ध भइसक्यो'।

फलसमापत्ति– उपर्युक्त किसिमले मार्ग र फल प्राप्त भएपछि योगीले आफ्नो चित्त-सन्ततिमा उत्पन्न प्रत्येक घटना-हरूका प्रत्यवेक्षण गर्दछ। त्यसबेला योगीको चित्त अत्यन्त विशुद्ध हुन्छ। यदि उनले फेरि भावना गर्दछ भने उनलाई संस्कार धर्मका उत्पाद र भङ्ग पहिले भन्दा बढी स्पष्ट प्रति भासित हुन्छ। यस प्रकार उनलाई उदय-व्यय ज्ञान पुनः प्राप्त हुन्छ।

मार्गज्ञान प्राप्त भएपछि योगी पृथग्जन नभई आर्यपुद्-गल हुन जान्छ। उनले यदि आफूद्वारा प्राप्त ज्ञान (फल-ज्ञान) लाई पुनः प्राप्त गर्न चाहन्छ भने उनलाई उदय-व्यय ज्ञानदेखि फेरि क्रमशः विपश्यना भावना गर्नु पर्दछ। अन्तमा संस्कारो-पेक्षाज्ञान पश्चात् उपर्युक्त विधिबाट नै नाम-रूप धर्मको अशेष निरोध हुन जान्छ र फल-ज्ञान प्राप्त हुन्छ। यसरी पुनः फल-ज्ञानको प्राप्तिलाई नै फलसमापत्ति भनिन्छ। जसरी लोकमा राजा, महाराजा, देव, आदि विशिष्ट जन आफूद्वारा अर्जित् ऐस्वर्यका भोग गर्छन्, त्यसरी नै आर्यपुद्गल आफूद्वारा प्राप्त

Downloaded from http://www.dhamma.digital

फल-सुख, निर्वाण-सुख नामक लोकुत्तर-सुख उपभोग गर्दछन् । यसैलाई फलसमापत्ति भनिन्छ । फलसमापत्ति प्राप्तिका इच्छुक आर्य-योगी जति समय (१ घण्टा, १ दिन, २ दिन, १ सप्ताह) सम्म त्यस समापत्तिमा समापन्न भइरहन चाहन्छ त्यति समय सम्मको लागि पहिले अधिष्ठान गरी भावना शुरू गर्दछ । त्यसपछि उदय-व्यय देखि लिएर फल-ज्ञान सम्म क्रमशः पुग्न जान्छ तथा फलसमापत्ति प्राप्त भएपछि अधिष्ठान अनुसार त्यतिबेला सम्म फलसमापत्तिमा समापन्न भइरहन्छ । यस प्रकार तद्नुसार कति पटक फलसमापत्तिमा स्थित हुन्छ उनलाई आफूद्वारा प्राप्त मार्ग र फल-ज्ञान प्रति विश्वास उत्पन्न हुन्छ र त्यस प्रति उत्साह बढ्छ । फलसमापत्ति कालमा योगीलाई स्वयंको पनि बोध हुँदैन तथा वितर्क, विचार आदिबाट पनि रहित हुन्छ । रूप, शब्द, गन्ध आदि विषयका सन्मुख उपस्थित भएपनि उनलाई त्यसको अनुभूति हुँदैन । वस्तुतः उनी एकान्त-सुख निरोध वा निर्वाणको आलम्वन गरेर नै स्थित रहन्छ । यसैले ती आर्यपुद्गलका सुख कुनै लौकिक सुखसंग तुलना गर्न सकिन्दैन । उनी त्यसबेला लोकुत्तर सुखको अनुभव गर्दछ। योगी जुन ईर्यापथमा स्थित रहन्छ, जति समयका लागि अधि-ष्ठान गरी फल समापत्ति प्राप्त गर्दछ; त्यति समय सम्म नै त्यसै ईर्यापथमा समाहित भई स्थित रहन्छ । अर्थात् समापत्ति-कालमा ईर्यापथमा परिवर्तन गर्दैन ।

ध्यान र अभिज्ञा प्राप्त पुद्गलका समाधि अत्यन्त प्रबल हुन्छ । अतः उनी पूर्ववर्ती ४० कल्पसम्मका घटनाहरू देख्नमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

समर्थ **पूर्वेनिवासानुस्मृतिज्ञान** र कामभूमि, रूपभूमि आदि सबै भूमि र धातुहरू देख्नमा समर्थ **दिव्यचक्षु** प्राप्त गर्नमा समक्ष हुन्छ। उनी जति समय चाहन्छ उति समय सम्म ध्यान-समापत्तिमा स्थित रहन सक्दछ। तर त्यस ब्यक्ति यदि मार्ग प्राप्त भएको छैन भने एक क्षणको लागि पनि उनी फल-समापत्तिमा समापन्न हुन सक्तैन। यद्यपि ध्यान-समापत्ति-कालमा पनि विशिष्ट सुखका अनुभूति हुन्छ तथापि फलसमापत्तिकालमा जुन सुख अनुभूति हुन्छ, त्यसको तुलनामा ध्यानजसुख नगण्य छ।

आर्य मार्ग

स्रोत-आपत्ति मार्ग र फल प्राप्त पुद्गललाई **'स्रोतापन्न'** भनिन्छ। यस्तै किसिमले सकृदागामी मार्ग र फल प्राप्त पुद्गललाई **'सकृदागामी'**, अनागामी मार्ग र फल प्राप्त पुद्गललाई **'अनागामी'**, तथा अर्हत् मार्ग र फल प्राप्त पुद्गललाई 'अर्हत्' भन्दछन्। अर्हत् मार्ग र फल प्राप्त गरे पछि पुद्गलको निमित्त कुनै प्राप्तब्य वस्तु बाँकी रहँदैन। उनी कृत-कृत्य हुन्छ र यो नै जीवनका अन्तिम लक्ष्य हुन्।

स्रोतापन्न भइसके पछि पुद्गल यस संसारमा बढीमा सात पटक जन्म ग्रहण गर्दछ। उनले कहिल्यै पनि नरक, तिर्यक, प्रेत असूर योनिमा जन्म ग्रहण गर्दैन। सकृदागामी भइसके पछि पुद्गल यस संसारमा बढीमा दुइ पटक मात्र जन्म ग्रहण गर्दछ। **एक पटक देवभूमिमा र एक पटक यस काम-भूमिमा जन्म ग्रहण**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गर्दछ। अनागामी भए पछि पुद्गल यस काम भूमिमा उत्पन्न नभई केवल ब्रह्मभूमिमा उत्पन्न भई अर्हत् मार्ग र फल प्राप्त गरी **निर्वाण** प्राप्त गर्दछ। अर्हत् भए पछि पुद्गल जब च्यूत हुन्छ अर्थात् मृत्यु हुन्छ, तब उनको समस्त नाम-रूप धर्मका अशेष निरोध हुन्छ र उनो **निरुपाधिशेष निर्वाणधातु** प्राप्त गर्दछ। यसैलाई नै '**परिनिर्वाण**' भनिन्छ।

स्रोतापत्ति मार्ग र फल प्राप्त गरिसके पछि यदि आर्य-पुद्गल माथिका सकृदागामीको मार्ग एवं फललाई प्राप्त गर्न चाहन्छ भने त्यसलाई उदय-व्यय ज्ञान देखि लिएर विपश्यना भावना गर्नु पर्दछ। क्रमश: संस्कारोपेक्षाज्ञान प्राप्त भइसके पछि सकृदागामीको मार्ग र फल प्राप्त हुन्छ। यसरी अनागामी र अर्हत् मार्ग-फल प्राप्त गर्नको निमित्त पनि प्रारम्भ देखि नै विपश्यना भावना गर्नु पर्दछ र संस्कारोपेक्षाज्ञान प्राप्ति पछि क्रमश: अनागामी, अर्हत् मार्ग-फल प्राप्त हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निगमन

पहिले भनिसकेका छन् कि 'म होइन, मेरो होइन, मेरो अधीनमा छैन' इत्यादि प्रकारका स्वभावहरूका अवबोध विपश्यना ज्ञान द्वारा नै सम्भव हुन्छ। उपर्युक्त विपश्यना क्रमबाट ती स्वभावका यथार्थ ज्ञान हुन जान्छ। यसैले भगवान बुद्धले अन्तमा भन्नु भएको छ– "भिक्षुहरू, पाँच स्कन्धहरू उपर्युक्त कथनानुसार अनित्य दु:ख र अनात्म स्वभाव नै हुन्। विपश्यना द्वारा यी स्वभावहरूका यथाभूत दर्शन भएपछि त्यसका यथार्थ बोध हुन्छन्। तिमीहरूले जब पाँच स्कन्धमा सार देख्दैनौ, तब त्यसबाट तिमीहरू निर्वेद हुनेछौ। यसरी निर्वेद भइसके पछि ती स्कन्ध प्रति तिमीहरूमा आसक्ति वा तृष्णाका अभाव हुनेछ। तृष्णा क्षय भए पछि लोभ, द्वेष र मोह नामक क्लेश चक्रबाट नि:शरण हुना साथ तिमीहरूमा 'म क्लेश धर्मबाट मुक्त भएँ'– यस्तो ज्ञान हुनेछ। यस प्रकार क्लेश चक्रबाट विमुक्त हुने हुनाले नयाँ-नयाँ भवका उत्पाद गर्ने जाति पनि क्षय हुन जान्छ। करणीय समाप्त हुन जान्छ तथा ब्रह्मचर्यवास पूरा हुन्छ। यस प्रत्युपन्न भवका स्कन्ध-सन्ततिका अतिरिक्त कुनै पनि स्कन्ध-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सन्तति उत्पन्न हुँदैन – आदि प्रकारका ज्ञान उत्पन्न हुन्छ।"

यस किसिमले अनात्म लक्षण सूत्रका श्रवण गर्नाले पञ्च-वर्गीय भिक्षुहरूका चित्त प्रफुल्लित हुन गयो। धर्मका श्रवण कालमा नै उनीहरूका समाधि प्रवल हुँदै गयो र उनीहरूमा क्रमशः विपश्यना ज्ञान उत्पन्न भइरह्यो। अनात्म लक्षण सूत्रको अन्तिम समयमा यी पाँच भिक्षुहरूले अर्हत् मार्ग र फल प्राप्त गरे। अतः उनीहरू पाँचस्कन्ध प्रति आसक्त नभई क्लेशबाट सर्वदाका लागि मुक्त भई अर्हत्-पुद्गल हुन गए।

यस धर्मचक्र सूत्र एवं अनात्म लक्षण सूत्रको अध्ययन र तद्नुकूल आचरण गरी सबैले **आस्रव-धर्म**लाई क्षय गरी निर्वाणका लाभी हुन सकोस् – यही हाम्रो हार्दिक कामना छ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मेरो अरू पुस्तकहरू:-

प्रकाशित :

(१) बुद्ध-वचन (अनु.)
(२) नारी प्रति बुद्धका देन
(३) बिधुर जातक
(४) मग्गङ्ग दीपनी (अनु.)
(५) विपश्यना अभ्यास पद्धति (अनु.)
(६) महाचीन यात्रा (अनु.)

Dhamma.Digital

प्रकाशन प्रतीक्षामा :

(१) बुद्ध-धर्म-संघ
(२) जिगु पौ
(३) महायान छगू लघु अध्ययन
(४) उपयोगी विचार धारा
(५) A SHORT NOTE ON BUDDHISM IN NEPAL

शाक्य प्रेस, ओम्बहाल, काठमाडौंमा मुद्रित । फोन – १३६०४

Downloaded from http://www.dhamma.digital