मानव धर्म शिक्षा

Dhamma.Digital

लेखिका

अ. माधवी

प्रधानाध्यापिका

यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालय

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मानव धर्म शिक्षा

लेखिका

अ. माधवी (शाक्य)

प्रधानाध्यापिका

यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालय

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशकः
मदन दास
काठमाडौं, नेपाल।

बुद्ध संवत् : २५४४
नेपाल संवत् : ११२१
विक्रम संवत् : २०५८

प्रथम् संस्करण : १००० प्रति

पुस्तक पाईने ठेगाना :
सुनन्दाराम
यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालय
थैना टोल, ललितपुर-१२
फोन नं. ५२१४३५

मुद्रक : बैद्य प्रिन्टिङ्ग प्रेस, फोन: ५४००४५

मूल्य रू. : ३५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लेखिकाको दुई शब्द

मानिसले खाली मोजमज्जा गर्न र खानापिना मात्र गरेर जीवन निर्वाह गर्नु हुँदैन। केही न केही धर्म भाव बुझ्नु पर्छ। त्यसकारण बालबच्चा र साधारण व्यक्तिले पनि बुझ्ने गरी सरल रुपले "मानव धर्म शिक्षा" मैले लेखें। यो पुस्तक पढी भूल भएकोलाई ख्याल नराखी मालीले राम्रो फूल मात्रलिई माला गाँस्ने जस्तै यसमा सार ज्ञान मात्र लिनु हुनेछ भन्ने मैले आशा गर्दछु।

आजकलका मानिसहरुका भावना केवल राम्रो लाउने, होटेलमा गई मीठो खाना खाने, सिनेमा र भिडियो हेर्ने यताउता पिक्निक जाने, रवाफ गर्ने, गितार, सितार बजाएर गीत गाउने, आदि मात्र मनमा भईसक्यो। त्यसकारण मनुष्य जीवन यस्तो मात्र गरेर बिताउनु उचित होइन। मनुष्य जीवन अति उत्तम जीवन हो। यो जीवन गुमायो भने फेरि हामीले मुक्ति मार्ग खोज्न अति गाह्रो हुन्छ। धेरै जसो मानिसले आफ्नो चित्तलाई भूतकालको सम्झनामा वा भविष्यकालको कल्पनामा मात्र विचार गरी समय बिताउनु यसको ठीक उपयोग होइन। अमूल्य वर्तमान समयलाई मानिसले कुन धर्म अमूल्य हुन्छ, विवेक विचारले रोजी धर्माचरण अंगाल्न सकेमा जीवन सुखमय हुने कुरा निश्चित छ।

यस पुस्तक "मानव धर्म शिक्षा" मा बुद्धले दिनुभएको उपदेश अनुसार आनुपूर्वी कथा अनुसार छोटकरी गरी सरलरुपले लेखेको छु। बुद्धिमानीलाई तुच्छ नै होला तर साधारण व्यक्तिलाई सार हुन जान्छ।

आशा छ यस पुस्तक अध्ययन गरी पाठक ज्ञानीजनले बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई आफ्नो जीवनमा धारण गरेर उपयोग गर्न प्रयत्न गर्नेछ।

अति मेहनतपूर्वक पुस्तक छापी सहयोग गरिदिनु भएकोमा 'बैद्य प्रेस' लाई हार्दिक धन्यवाद छ।

लेखिका
अ. माधवी
प्रधानाध्यापिका
यशोधरा बौद्ध मा.वि.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

समर्पित

अति गुणले भरेका

पिता स्व. चन्द्रज्योति शाक्य

र

माता स्व. लक्ष्मीमाया शाक्यलाई

निर्वाण कामना गर्दै

समर्पित गर्दछु।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विषय सूची

१. दानको परिचय	१
२. पञ्चशील	९
३. अष्टशील	१०
४. शील	१२
५. व्यभिचार	२४
६. झूठो नबोल्नुका फलहरू	२६
७. पाँचौ शील (सुरापान नगरेको फल)	२८
८. प्राणी हिंसा गरेको कर्म विपाक	३१
९. चोरी गरेको कर्म विपाक	३३
१०. व्यभिचार गरेको कर्म विपाक	३५
११. रक्सी, अमल पदार्थ खाएको विपाक	३७
१२ भावना	४०
१३. तीन प्रकारका प्रज्ञा	५६
१४. मानिस कस्तो हुनुपर्छ ?	६१
१५. उत्तम जीवन	६३
१६. मानिस भएर गर्नुपर्ने र हुनुपर्ने गतिविधिहरू	६९
१७. मूर्ख स्वभाव कस्तो हुन्छ ?	७२
१८. संगत गर्न अयोग्य साथी	७४
१९. संगत गर्न योग्य साथी	७६
२०. स्वार्थी	७८
२१. खाना अनुसार बुद्धी विकास	८२
२२. समय (टाइम)	८७
२३. नारी देश निर्माण कर्ता	८९
२४. निर्वाण मार्गमा जानलाई बुझ्नु पर्ने कुराहरू	९५
२५. मनले गर्ने ३ प्रकारका पाप	१०३
२६. चार आर्य सत्य	१०४
२५. सम्यक कामन्ति	११७
२६. आठ प्रकारका दु:ख	१३२
२७. कर्मसंग सम्वन्ध	१४२
२८. मार्गफल विवरण	१४५

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मानव धर्म शिक्षा

'दान'को परिचयः-

दान भनेको आफूले कमाई राखेको बस्तु, धन, पैसा, अन्न वस्त्र त्यस्तै विभिन्न बस्तु आदि तथा श्रद्धाले स्वच्छ हृदयले राग, द्वेष, मोह, मर्यादालाई छोडी अगाढ श्रद्धा राखि श्रमण, ब्राम्हण, सन्त तथा याचकलाई दिनेलाई दान भनिन्छ। दानको आर्शिवाद बाहेक सापट दिनु पर्दैन। जस्तै एक जनाले भोज बोलायो भने आफूले उसलाई फेरी भोज बोलाउने जस्तो होइन। यसको फल अर्को जन्ममा वा अहिले फल दिनेछ।

(क) दान दिने पुद्गलहरु :-

सन्त, भन्त, अरहन्त भिक्षुहरुलाई दिने दान सबैभन्दा उत्तम हुन्छ। उच्च व्यक्तिलाई दिएको दानको फल धेरै वा तुरुन्त पाउने छ। जस्तै, घाम, पानी, मल, जल भएको राम्रो बारीमा धेरै उत्पादन हुने जस्तो हुन्छ।

जस्तै क्लेश रहित व्यक्ति बुद्ध, अरहन्त भन्तेहरुलाई दिएको दानको फल तुरन्त पाउने छ।

(ख) असाहय व्यक्तिलाई दिने दान मध्यम फल पाउने छ।

(ग) गरिब, दुखी, याचकलाई दिएको दानको फल साधारणरुपमा फल पाउने छ। जति जति आचरण शुद्ध भएको व्यक्तिलाई दिएको दानको फल धेरै पाउने छ।

दान दिने बेलामा तुरन्त पाउने फल आनन्द अनुभव हुन्छ त्यहीनै फल हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१) मन आनन्द, शितल हुन्छ ।

२) हर्षले मन प्रफुल्ल हुन्छ ।

३) व्यापारमा आम्दानी बढ्छ । ग्राहक छिटो छिटो पाउने गर्दछ ।

४) निरोग्य भइ रहन्छ ।

५) धर्मलाभ हुन्छ आदि ।

बुद्धले दानको महत्व बारेमा असंख्य अप्रमाण व्याख्या गर्नुका साथै आफूले पनि बिभिन्न जन्म देखि दान दिइ देखाउनु भएको ज्वलन्त उदाहरण देखिन्छ। बुद्धले भन्नु भयो... यदि मैले जस्तो दानको महत्व थाहा पाएदेखि, यो संसारमा मानिसहरुले दान नदिइकन कसैले पनि चुप चाप लागेर बसी रहँदैन र दान नदिई खाना खाँदैन पनि ।

बुद्धले बुद्ध हुनको निम्ति जन्म जन्मान्तरमा बिभिन्न प्रकारले दान धर्म गरेर असंख्य पारमिता पूर्ण गर्दै आउनु भएको बिभिन्न धर्मकथाबाट हामी बुझेका र सुनेका छौं । जस्तै - महासत्वको जन्ममा बगी (बाघ)लाई आफ्नो शरिरको मासु काटेर ख्वाएर बच्चा पाएर असमर्थ बगीनीलाई बचाएर मासुदान दिनु भएको ठाउँमा 'नमरा' अहिले सम्म हामीले यात्रा गरेकै छौं ।

मणिचूड राजा भएको बेलामा ब्राम्हणहरुलाई आफ्नो शीरको मणी करौंटीले चिरेर दान दिनु भएको ठाउँ "मणिचूड" अहिले सम्म यो स्थान भएकै छ । यो दान कतिको कठोर दान हो, हामीले सोच्नु परेको थियो ।

आँखा दान दिनु भएको नै असंख्य अप्रमाण भएको थियो । रगत दान दिएको नै समुद्रको पानी जस्तै छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

'विस्सन्तर'को जन्ममा धन दौलत, आफ्नो छोरा छोरी स्त्री आदि आफ्नो परिवार समेत दान दिनु भएको ज्वलन्त उदाहरण छ ।

त्यस्तै विभिन्न जन्ममा विभिन्न बस्तु वा शरीरको अंग दान दिनु भएको असंख्य अप्रमाण थियो ।

त्यसैको साथमा बुद्ध बोद्धि सत्व "खरायो" जन्म लिइरहेको बेलामा बाहिर घाँस खान आइरहेको अवस्थामा, त्यहाँ एक जना श्रमण भिक्षाचरण आउनु भएको थियो । त्यस बेलामा श्रमणको पात्रमा भोजन प्राप्त भएको थिएन । त्यो कुरा खरायोले थाहा पाएर उसको मनमा चिन्ता पर्‍यो । आफूले केही चिज ल्याएर दान दिन सकेन । भिक्षुले प्राणी हिंसा गर्दैन, त्यसकारण उसले आफ्नै शरीर नै पोलेर ख्वाउने बिचार गर्‍यो । अनि उसले भुईमा जम्मा भइरहेको स्याउला जम्मा पारी ढुङ्गा पड्काई आगो निकाली त्यस्मा आफू आगोमा दुवाई दियो, त्यसबेला श्रमणले थाहा पायो कि यो खरायोले मलाई भोजन बनाउनको निम्ति त्यस्तो गरेको भन्ने थाहा पाई त्यस खरायो प्रति मैत्री फिजाइदिई एउटा रौं पनि आगोले नछुने गराई दियो । अनि त्यो श्रमणले खरायोलाई भन्यो-"तिम्रो महान श्रद्धा मैले थाहा पाएँ । त्यसकारण तिम्रो कीर्ति चान्चुन ठाउँमा राख्नु उचीत हुँदैन, त्यसैले तिम्रो कीर्ति चन्द्रमामा राखिदिन्छु भनेर उसको आगो बालिरहेको र उ आगोमा हाम्फाल्न लागेको चित्र संसार भए सम्म रहने चन्द्रमामा राखिदियो । त्यो चित्र आज सम्म रहिरहेको नै छ । चन्द्रमा भनेको संसार भए सम्म रहिरहन्छ, त्यो छाँया पाठकहरूले राम्ररी हेर्न सकिन्छ । त्यस्तै प्रत्येक जन्ममा आफ्नो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शरीरको अंग, धन दौलत परिवार दान दिएर आउनु भएको असंख्य अप्रमाण थियो ।

दानको फल पाउने अर्को कथा - बुद्धको पालामा एक सातक ब्राम्हण एक जना थियो। त्यो ब्राम्हणले पूर्व जन्ममा दान गरी नआएको हुनाले उसंग प्रशस्त लुगा थिएन। फगत त्यो वर्ने एउटा मात्र थियो। त्यसकारण यदी उसको स्वास्नी बाहिर जानु पऱ्यो भने लोग्ने घरमा बस्नु पर्दथ्यो । फगत एउटा मात्र वर्ने (गा) भएको हुनाले दुवैजना बाहिर जान सकेन ।

एकदिन त्यो ठाउँमा भगवान बुद्धले दिनभरी उपदेश दिनु हुनेछ भनेर टोल टोलमा घोषणा भयो ।

त्यही समाचार सुनि घरमा आफ्नो स्वास्नीलाई भन्न आयो। लौ के गर्ने भोलि बुद्धले सबैलाई उपदेश दिनु हुनेछ। लौ अब तिमी कुन अवस्थामा जाने भनेर सोध्यो, स्वास्नीले भन्यो - " म नारी जाति म राति जाने कुरै छैन। तपाई राति जानुस्, म दिउँसो जान्छु " भनेर भन्यो ।

अनि उसको लोग्ने बिहान गइदियो, बुद्धको उपदेशमा दानको महत्वबारे व्याख्या गर्नु भएको कुरा उपदेश सुनेर उसलाई त्यहि एक मात्र भएको वर्णो दान दिने इच्छा गऱ्यो। तर उसको मनमा मार आइरहेको थियो; मैले यो वर्णो(गा) दान दियो भने मेरो स्वास्नी बाहिर जानु परे के गर्ने ? त्यस्तै विचार आएर विहानको इच्छा वित्यो । आखिरमा साँझको बेलामा मनमा आएको मारलाई जित्यो । त्यो एक मात्र भएको वर्णो (गा) बुद्धको खुट्टा राख्ने ठाउँमा चढाइदियो। अनि कराउन थाल्यो - "म जितें, म जितें" भन्दै कराउँदै हिड्दै हिड्दै कराउदै हिंड्यो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसबेलामा कोशल राजा पनि बुद्धको अमूल्य उपदेश सुन्न सवारी भइरहेको थियो। अनि सिपाहिंहरूलाई सोध्न पठायो। त्यो मानिसले के जितेको रहेछ सोधेर आउ भनि पठाएको बेलामा उसले मनलाई जिताएको कुरा सबै बताईदियो।

त्यसबेलामा राजाको उसप्रति श्रद्धा भएर तुरुन्त उसलाई वर्णे आठ, नौ वटा दिन थाल्यो। तर त्यो एक सातक ब्राम्हणले त्यो पनि सबै बुद्धलाई चढायो। फेरी राजाले झन झन बढी बढी लुगा दिन थाल्यो। तर उसले सबै दान दिन थाल्यो।

अनि फेरी अति राम्रो भएको २ वटा कम्वल दिन थाल्यो। त्यो पनि बुद्ध बस्ने ठाउँमा र अर्को योग्य ठाउँमा ईलाँ राखी दिनु भयो।

अनि त्यहाँ फेरि कोशल राजा सवारी भएको बेलामा राजाले देख्यो, अनि सोध्यो "यो त मैले एक सातक ब्राम्हणलाई दिएको कसरी यहाँ आयो भनेर सोधेको हुनाले त्यहीबाट जवाफ पायो। उसले दान दिनु भएको हो भनी जवाफ आयो।

अनि फेरी वर्णे बढी दान दिनु भयो, उसले यो त राम्रो काम गऱ्यो भनेर राजा खुशी भएर उसलाई फेरि फेरि वर्णे दान दियो, अनि एक सातक ब्राम्हणले बिचार गऱ्यो। सबै दिइरहयो भने राजाको मन पछि अर्कै होला भनेर स्वास्नीलाई एउटा, आफूलाई एउटा बाँकी राखी सबै दान दिनुभयो।

उसले दान दिएको फल झन झन ठूलो हुँदै गयो। अनि राजा उदेखि प्रभावित भएर "चतु सत्व" भन्ने दान दिन थाल्यो - हात्ती ४ वटा, घोडा ४ वटा, गाउँ चारवटा, काम गर्ने केटा ४ जना, केटी ४ जना, घर ४ वटा, चार हजार दाम सबै ४/४

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गरेर सात विनिस दान दियो । क्लेश नभएको शुद्ध भएको बुद्धलाई दान दिनु भएको हुनाले उसलाई राम्रो फल प्राप्त भयो। उसलाई केही धन्दा नभइकन सुख संग बस्नु पायो ।

त्यसबेलामा भिक्षुहरू जम्मा भई कुराकानी गरिरहयो । त्यसबेला बुद्ध त्यहाँ आइपुग्नु भयो। अनि बुद्धले भिक्षुहरूलाई सोध्नु भयो–"भिक्षुहरु ! तिमीहरु जम्मा भई के कुरा गरिरहेको ?" भो भगवान ! हामीहरू एक सात ब्राम्हाणको बारे कुराकानी गरिरहेको त्यसले एउटा वर्णे दान दिएर कति फल तुरुन्त तुरुन्त पाइरहेको ।

अनि फेरि बुद्धले आज्ञा गर्नुभएको छ यदि एक सात ब्राम्हाणले मनमा आउने बित्तिक्कै विहान दान दिएको भए उसलाई त्यसको दबल फल पाउने थियो। मार्ग फल पनि पाउने छ भन्दै आज्ञा गर्नु भयो अनि भिक्षुहरु सबै दंग भयो । अहो ! दानको फल भनेको महान भएको छ भन्दै खुशी भयो ।

दानको फल – तुरन्त पाउने निम्न प्रकारका छन् ।

क) मन अति आनन्द हुन्छ ।

ख) शरीर स्वच्छ र हलुका हुन्छ ।

ग) मन हर्षले गद्‌गद् हुन्छ ।

घ) मन अति सुख हुन्छ ।

यदि आफूले कुनै प्रकारको इलम वा पसल राखेको छ भने त्यसमा ग्राहकहरु धेरै आएर पसलमा आम्दानी बढेर आउँदछ । इष्टमित्रहरुले अचानक कोशेली ल्याइदिन्छ। धन सम्पत्ति विस्तार विस्तार परिपूर्ण भएर धनी भएर आउँदछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दृष्टान्त भएको एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्दछु ।

काठमाडौंमा एक जना मानिस साह्रै गरिब थियो । नाम म भन्दिन अप्ठयारो हुन्छ । उसले मरिमेटी काम गरेर जम्मा गरेको पैसा अलि अलि श्रमणहरु (भिक्षु) लाई एक एक सुका गर्दै दान दिन थाल्यो । अनि उसको सानो पसल, केही पैसा सापट लिई खोलेको थियो । पहिले उसले २५ पैसा दान दिनेले रु.१ रूपैयाँ दान दिन थाल्यो १०० जनालाई । हुँदा हुँदा १०० जनालाई नै रु. २/२ दान दिन सक्ने भयो । त्यस्तै हुँदा हुँदा प्रत्येकलाई रु. ५/५ दान दिन थाल्यो । यसबाट थाहा हुन्छ कि उ दान दिंदा दिंदै धनी भएर आयो । पैसा नभए यति बढी बढी दान दिन सक्दैन होला ।

दान भनेको धान रोप्ने ब्यू समान हुन्छ । जति जति दान धर्म गर्छ, उति उति लाभ भएर आउँदछ । तर मानिसहरुले यसको फल थाहा पाएका छैनन् ।

परलोकको कुरा भनु भने दान दिएको व्यक्ति धनी भई जन्म लिई आउँदछ । सम्पति परिपूर्ण भएर जन्म लिन्छ । स्वर्गलोकमा पुग्दछ आदि ।

संसारमा सबै मानिस साहु, महाजन हुने इच्छा गर्दछ । सबैले आ– आफ्नो काम गरिरहेका छन् तर सबै साहु, महाजन भएको छैन । कुनै कुनै मात्र साहु, महाजन भएका छन् । यो सबै पूर्व जन्ममा गरेर आएको पुण्य फल अनुसार मात्र सम्पत्ति प्राप्त हुन्छ ।

'दान' पनि धेरै प्रकारले गर्ने मानिसहरु छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१) आफूले मात्र दान दिने, अरुलाई दान दिने मौका नदिने, जस्तै कसैले धर्मशाला बनाउने इच्छा भएर बनायो भने त्यसमा अरूले पनि केही चन्दा राख्छु भन्दा, होइन मैले मात्र बनाउने भनेर कसैको पैसा हाल्न नदिने खालको व्यक्ति पनि छ।

यसको फल परलोकमा के हुन्छ भने धन सम्पति धेरै हुन्छ तर जन सम्पति सन्तानहरू हुँदैनन्। निसन्तान भई जन्म हुन्छ। यस्तो व्यक्ति पनि हामीले देखेकै छौं। जस्तै धन धेरै हुन्छ, सन्तान एक जना पनि हुँदैन।

२ नम्बरको दान

आफूले एउटा इच्छा लिई दान दिने योजना बनायो, अरुलाई पनि बोलाउने, आउनुहोस् मैले यस्तो दान दिने कार्यक्रम बनाएको छु त्यसमा सहभागी हुनुहोस् भनेर सूचना दिएर दान दिन लगायो भने उसको फल धन सम्पत्ति पनि परिपूर्ण हुन्छ। सम्पत्तिको साथमा जन सम्पत्ति सन्तान छोरा, छोरी, परिवार सम्पूर्ण परिपूर्ण हुन्छ। यस्तो व्यक्ति पनि हामीले देखेका छौं।

३) दान – श्रद्धाले होइन अर्को व्यक्तिलाई देखाउनलाई मात्र दान दिने व्यक्ति पनि हुन्छ। यसको फल राम्रो पाउँदैन। क्षणिक धन हुन्छ। बिनास नै भएर जान्छ।

४) दान – योग्य व्यक्तिहरुलाई भित्री मनले दृढचित्त गरी अति श्रद्धाले राखी दान दिएको फल महान हुन्छ। यो लोकमा पनि उसलाई फल पाउँदछ। परलोकमा पनि धन सम्पत्ति परि पूर्णरूपले प्राप्त हुन्छ।

५) आफूले पनि दान दिंदैन अरुलाई पनि दान दिन लगाउँदैन भने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको फल, गरिव पनि हुने सन्तान पनि नहुने हुन्छ।

६) दान अति श्रद्धाले पनि होइन, श्रद्धा नभएको पनि होइन, यसरी दान दिएको फल साधारण जीविका चलाउन सक्ने व्यक्ति हुन्छ। धेरै धनी पनि होइन, गरिब पनि होइन। यस्तो व्यक्तिहरू पनि हाम्रो संसारमा हामीले देखेका छौं। यस्तो मध्यम वर्ग नै धेरै हुन्छ।

त्यसकारण धनी हुने, गरिब हुने यो सबै आफ्नो हातमा हुन्छ। कर्म बनाउने सबै हामी नै हौं।

पञ्चशील

ओकास द्वारतयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते।

(तीन पटक भन्ने)

अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि,

आग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते।

दुतियम्पि " " "

ततियम्पि " " "

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स।

(तीन पटक भन्ने)

बुद्धं शरणं गच्छामि।

धम्मं शरणं गच्छामि।

संघं शरणं गच्छामि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुतियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

१) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३) कमिसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५) सुरामेरय मज्जपमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

अष्ठशील

ओकास द्वारतयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते । (तीन पटक भन्ने)
अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्टङ्ग - सम्मपन्ना
गतं उपोसथ सीलं धम्मं याचामि, अनुग्गहं कत्वा
सीलंदेथ मे भन्ते ।
दुतियम्पि .... ।
ततियम्पि .... ।
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स । (तीन पटक भन्ने)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्धं शरणं गच्छामि ।
धम्मं शरणं गच्छामि ।
संघं शरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

१) पाणतिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३) कमिसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५) सुरामेरय मज्जपमादट्टाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
६) विकाल भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
७) नच्चगीत वादित विसुक दस्सना, मालागन्ध विलेपन धारण मण्डन विभुषण ट्टाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
८) उच्चा सयन महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"शील"

परिभाषा - बुद्ध धर्ममा निर्वाण मार्गमा जाने पहिलो खुड्किलो समान ४ प्रकारका शीलहरू छन् -

१) पञ्चशील - यो साधारण व्यक्तिले र गृहस्थहरुले पालन गर्नुपर्ने शील हो । सबैले पालन गर्न सक्ने र उपयोगी शील हो । यदि मानिसमा शील छैन भने उसको जीवन व्यर्थ जीवन हुन आउँछ छ । अर्को वाक्यले भन्ने हो भने शरीरमा टाउको नभएको व्यक्तिको मूल्य हुँदैन, त्यस्तै हुन्छ । फेरि अर्को वाक्यमा भनु भने ढोका छ तर खापा नभएको ढोका जस्तो हुनेछ । खापा नभएको ढोकामा जुन मानिस गए पनि हुन्छ, त्यस्मा चोर, डाँका, रण्डी, जुवाडी, फटाहा, ज्यानमारा, ज्वामकुलु इत्यादि जुनसुकै मानिसहरु गएपनि हुन्छ । त्यस्तै शील नभएको व्यक्तिले जे पनि गर्न सक्छ । मार्ने, चोर्ने, व्यभिचार गर्ने, झूठो बोल्ने, सुरापान गर्ने यी पाँचै वटा सजिलो संग गर्न सक्छ । त्यसकारण शील भयो भने खापामा ताला लगाएको जस्तो हुन्छ ।

२ नम्बरको शील हो अष्टशील - यो अलि धर्म जान्ने एक तह माथि परेको व्यक्तिले पालना गर्ने शील हो । यस्मा अलि विशेषता हुन्छ, एक छाक मात्र १२ बज्नु भन्दा अगाडि खानुपर्छ । सिंगार पटार गर्नु हुँदैन । नाचगान हेर्नुहुँदैन । यो अष्टमी, पूर्णिमा औंशी, गुलां धर्ममा बर्षामास र मुख्य मुख्य दिनमा गृहस्थहरुले पनि पालना गर्ने गर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) दशशील – यो विशेष शील हुन्छ, यो शील त्यागी भिक्षुणी अरु विशेष धर्म गर्ने उपासक, उपासिकाहरुले पालन गर्ने शील हुन्छ। यो शील लिनु भयो भने, माथि गएको अष्टशीलमाजस्तै प्राणी घात नगर्ने देखि लिएर नाचगान नहेर्ने, उच्चासनमा नबस्ने।

यसमा विशेषता–पैसा, चाँदी, सुन आदि छुनु र ग्रहण गर्नु हुँदैन। यो गृहस्थहरुले पालन गर्न गाह्रो मान्ने शील हो।

४) श्रामणेर शील–यो झनै गाह्रो पर्ने शील हो। यस्मा पनि माथि गएको कुराहरु सम्पूर्ण पालन गर्नु पर्ने हुन्छ। यो गृहस्थ भाव छोडेर भिक्षु वस्त्र धारणा गरेर श्रामणेर व्यक्तिलेमात्र धारण गर्ने शील हो।

यी ४ प्रकारका शील बुद्ध धर्मको अनुसार निर्वाण मार्गमा जाने सर्व प्रथमको भऱ्याङ्ग समान हुन्छ। यसले मानव जीवनको महत्व बढाई दिन्छ, जीवन अमूल्यमय बनाइदिन्छ।

शीलको परिणाम र फल के हुन्छ ? शीलपालन गऱ्यो भने सम्पत्ति परिपूर्ण हुन्छ, शरीरको अंग सबै राम्रोसंग मिलेको हुन्छ, जस्तै आँखा, नाक, मुख अति मिलेको र हेर्नमा नपुग्ने खालको अनुहार हुनेछ। जस्तै रामको र सीताको मुहार अति अंग पूर्ण भएको जस्तै देखिन्छ।

भगवान बुद्धले मानव जीवनमा, जीवजन्तु, पशुपन्छी, मानिसलाई रुपको ठूलो स्थान दिनुभएको ज्वलन्त उदाहरण पाउँदछौं। शीलपालन गऱ्यो भने रुप सम्पत्ति परिपूर्ण हुन्छ भनेर विभिन्न कितावमा हामीले पढ्न पनि सकिन्छ। बुद्धले कदापी झुठो वाक्य भन्नु हुन्न वहाँ अति सत्यवादी हुनु हुन्छ। त्यसकारण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्धको वचनमा सत्यता बडो ठूलो वाकसिद्धि हुन्छ ।

रूप पनि एक प्रकारको धन हो । रुप राम्रो भएको व्यक्तिलाई जुन सुकै ठाउँमा गएपनि ठूलो स्थान पाउने छ । सम्मान, स्वागत गर्दछ । काम (ज्या) खोज्न जतातत्तै पनि ठूलो स्थान पाउने छ, राम्रो भएको हुनाले । यस्तै पशुपंछी आदिहरुमा पनि यदि राम्रो भयो भने सबैले लालन पालन गरेर खूब माया ममता गरेर राम्रै स्याहार सुसार गरेर पालेर राख्दछन् । मीठो मीठो ख्वाउन, पैसा खर्च गर्न हिच्किचाउँदैन, सबैले माया गर्दै राख्दछन् ।

जस्तै उदाहरणाको लागि सानो कथा प्रस्तुत गर्दछु ।

परापूर्व कालमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरिरहेको थियो । त्यसबेलामा बोद्धिसत्व अति राम्रो मृग भएर जन्म लिएको थियो । अर्को देबदत्त हुने पनि मृग भएर जन्म लिदै थियो । उनीहरुका नाम (निग्रोध मृग) अर्को 'शाखा मृग' थिए । ती दुइ वटा त्यतिकै राम्रो थियो कि वयान गरेर साध्य नै थिएन । सुवर्ण वर्ण विभिन्न रंगले छिरी विरी बुट्टा भएका, आँखामा कालो गाजल भएको जस्तो कालो भएको, सिंग पनि अति राम्रो किसिमको रोचक ढंगले प्रकृतिले सिंगारी राखेको झैं थिए ।

तर त्यहाँका राजा कस्तो खालको थियो भने सधैं मृगको मासु खानु पर्ने खालका थिए । त्यसकारण जनताले राजाको हुकुम बमोजिम जहिले मन पर्छ त्यहि बेलामा जंगलमा गएर मृग मारेर ल्याइदिनु पर्दथ्यो । जनताको आफ्नो काममा ठूलो बाधा पुग्दथ्यो । त्यसकारण सबै जनताहरूले एक दिन सल्लाह गर्न

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थाल्यो र त्यहि सल्लाह अनुसार जंगलमा गएर मृग धपाएर राजाको बगैंचामा राखि दिने निधो गऱ्यो। त्यहि कुरा राजालाई बिन्ति चढायो। "महाराज ! हामी काम गरेर खानु पर्ने, हजुरले जहिले पनि हामीलाई काम अऱ्हाउनु भएको हुकुम हामीले पालन गर्नैपर्छ। त्यसकारण हामी सबै गईरहन फुर्सद हुँदैन त्यसकारण अबदेखि प्रभुको बगैचामा सबै मृग ल्याएर राखिदिन्छु, अनि राजाको कुन बेला मनपर्छ त्यहि दिनमा मारेर खाइबक्स्योस् भनि बिन्ति चढायो। राजाले पनि त्यो कुरालाई स्वीकार गऱ्यो।

त्यसबेला देखि सबै जनताहरू जंगलमा गएर मृगहरु धपाएर राजाको बगैंचामा राखिदियो।

फेरि बिन्ति चढायो -"महाराज ! मृग सबै प्रभुको बगैंचामा राखिसक्यौं। जुन बेलामा प्रभुको इच्छा लाग्छ त्यहि बेलामा मारी खाइबक्स्योस् भनि पुनः बिन्ति चढायो। अनि राजा त्यहि आफ्नो बगैंचामा सवारी भएर हेरिबक्स्यो। हो रहेछ। त्यहाँ टनाटन मृगहरु भरिरहेका थिए। ती मध्यमा दुइवटा मृग यति राम्रो थियो की बयान गरेर साध्य नै थिएन। अनि राजाले हुकुम भयो - "दरवारका सबै भारद्वार मानिसहरुलाई मर्जी भयो "हेर तिमीहरुले यी राम्रा दुईवटा मृगहरुलाई मैले जीवनदान दिएँ, त्यसकारण यी दुईवटालाई कहिले पनि नमार" बरु सो (प्रर्दशनी)को लागि बगैंचामा राखि राख भनि हुकुम भयो।

त्यसबेला देखि दुईवटा बाहेक अरुलाई जहिले पनि राजाको हुकुम बमोजिम आदेश आउँदथ्यो, त्यहिवेला सिपाहीहरुले बन्दुकले हानेर मृग मार्ने गर्दथ्यो। त्यो कारणले सबै मृगका बीचमा कहिले अरुलाई हातमा, खुट्टामा, जीउमा लागेर पीडाकष्ट हुन थाल्यो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यहिकारणले त्यहि जीवनदान दिई राखेका दुइवटाले र सबै मृगहरु बोलाएर मिलेर मृगहरुका बीचमा ठूलो समूह राखेर एउटा राम्रो प्रस्ताव राख्यो र सल्लाह गऱ्यो। लौ मृग साथिहरू अबदेखि हामी दुईजनामा आदि आदि मृग भाग लाग्दछु, बाँध्छु। अनि दिनको पालो पालो गरी एक एक जना पालो गरी मर्ने ठाउँ ठूलो ढुंगा माथि बस्न जाने। अनि सबैलाई घात हुँदैन। नत्र भने कसैलाई हातमा, कसैलाई टाउकोमा, कसैलाई खुट्टामा गोली लागि पीडा भइराख्छ अनि आलो पालो गरी बस्यो भने यस्तो दुःख हुँदैन।

त्यहि व्यवस्था गरी त्यसबेला देखि दिनको एउटा पालो पालो गरी त्यहि मार्ने ठाउँमा बस्न थाल्यो। यस्तो गर्दागर्दै एक दिन शाखा मृगको पालोको एउटा मृग गर्भवती अवस्थामा पालो पऱ्यो। अनि उसले आफ्नो मालिक 'शाखा' मृगलाई गएर विन्ति गऱ्यो–"हे राजा ! म एउटा कुरा विन्ति गर्दछु, मेरो पेटमा बच्चा छ, त्यसकारण भोलि मेरो मर्ने पालो, बरु यो बच्चा पाईसकेपछि हामी आमा र बच्चा दुबै गइदिन्छौं अहिले लाई माफि पाउँ महाराज !" मेरो सट्टा अर्को लाई पठाई दिनुस् भन्दै बिन्ति चढायो। तर शाखा मृग (देवदत्त हुनेवाला) उ निर्दयी, दया माया पटक्कै थिएन। उसले भन्यो "कहाँ हुन्छ, एक दिन पनि बढी बाँच्न पाउँदैन। आफ्नो ज्यानको माया सबैलाई हुन्छ, जाउ तिमी नै जाउ भन्दै पठायो।

अनि बिचरा मृग रूँदै शोक गर्दै कति निर्दयी हाम्रो राजा भन्दै आफ्नो विपक्ष निग्रोध मृग कहाँ गएर बिन्ति चढायो। 'हे राजा भोलि मेरो पालो हो तर मेरो पेटमा बच्चा छ त्यो बच्चा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जन्मेपछि दुबै जना गइदिन्छु भने पनि मेरो पार्टी राजाले कुरा स्वीकार गरेनन्। त्यसकारण प्रभुलाई विन्ति गर्न आएको भन्दै रुँदै भन्न थाल्यो। अनि निग्रोध मृग अति दयालु, करुणावान भएर भन्न थाल्यो धन्दा नमान तिमी अहिले जाउ, मैले मिलाउँछु भन्दै आस्वाशन दिँदै उसलाई पठायो।

अनि निग्रोध मृगले सबै मृग संग सोधपुछ गर्‍यो तर कोही मानेन। अनि उसको पालामा आफै गएर त्यहि ढुंगामा गएर बस्ने निधो गर्‍यो। मार्ने मान्छे आयो, त्यहाँ त जीवनदान दिइराखेको मृग त्यो ठाउँमा बसिरहेको थियो, अनि हतरपतर राजा कहाँ गएर विन्ति चढायो। हे राजा! आज त किन होला "हजूरले जीवनदान दिई राखेको मृग बसि रहयो, के गर्नै ? मार्ने कि नमार्ने भनेर सोध्यो।" अनि राजाले पख पख म हेर्न जान्छु भन्दै राजा स्वयम् तल पटांगरिमा सवारी भई मृगलाई सोधपुछ गरिबक्स्यो "किन तिमी त राम्रो भएर जीवनदान गरिराखेको किन त्यो ठाउँमा बसिरहेको ? भनि सोध्नु भयो।

मृगले दुई चोटी सम्म केही जवाफ दिएन। तीनचोटी सोधेपछि जवाफ दियो –"हे राजा! आजको पालो परेको मृगीको पेटमा बच्चा भएको पर्‍यो। त्यसको पालामा अरू पठाउँछु भनेर सबै संग सोधेको थिएँ, तर एकदिन भएपनि बढी बाँच्न पाउने भएकोले जान्न जान्न भनेर कोही पनि मानेनन्, अनि आफू स्वयम् आएको हुँ। के गर्ने राजालाई मासु नभई हुँदैन भन्दै सुनायो।" त्यो कुरा सुनेर राजाको मनमा – अहो! यस्तो पशु संग त यतिका दयामाया उत्पन्न भयो भने म त मान्छे भएर पनि दया उत्पन्न भएन भन्ने सोंची ल ल तिमी र त्यो पेट बोकेको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मृगलाई पनि जीवदान भयो आज देखि म मासु नै खान्न भनीबक्स्यो । तर निग्रोध मृग अति दयावान करुणावान त्यसले भन्यो, महाराज ! हामी दुईलाई मात्र जीवदान पाएर के गर्ने ? अरु त्यतिका मृगहरु आ-आफ्नो ज्यानको माया होला । के गर्ने महाराज । भनि बिन्ति गऱ्यो- त्यसबेलामा राजाले विचार गऱ्यो यस्तो पशुले त यति दया गऱ्यो भने मैले किन नगर्ने भनेर राजाले हुकुम भयो कि-"ल बगैंचामा भएको सबै मृगहरुलाई आज देखि जीवदान भयो भनी हुकुम भयो । फेरि मृगले बिन्ति गऱ्यो - "महाराज ! हामीहरु त बच्यौं, अरु थुप्रै जंगलमा प्राणीहरु हुन्छ उनीहरु सबै के गर्ने ? उनीहरुलाई पनि जीवदान भयो ! उनीहरु त बच्यो, फेरि जल, थलमा बस्ने सबै प्राणीहरुलाई के गर्ने महाराज ! ? ल ल सबैलाई जीवदान भयो, राजा पनि सज्जन भएकै भयो, अरु भए देखि झन तिमीहरुलाई ज्यान बचाई दिएँ । फेरि फेरि कराइरहयो । लौ तिमीहरु पनि बाँकी राख्दीन भनेर भन्नलाई के बेर ?

यसरी राम्रो मृगले गर्दा सबै प्राणीहरुको ज्यान बचाइदियो । त्यसकारण शक्तिशाली व्यक्ति भयो भने आफ्नो शक्तिले अरुलाई पनि हीत हुने काम गर्दछ । त्यस उपरान्त राजाले चारखुट्टे, दुईखुट्टे, कुखुरा, हाँस, बोका, भैंसी, माछा, जल, थल उड्ने सबै प्राणीलाई त्यो देशका मानिसहरुले मार्दैन किनभने राजाले त्यो प्राणी हिंसा नगरेपछि सबै जनताले गर्ने कुरै भएन, पालन गर्नै पऱ्यो ।

यसको तात्पर्य के हो भने निग्रोध मृग एउटा राम्रो भएको हुनाले सबैको ज्यान बच्यो । त्यसकारण रुप पनि अति आवश्यक हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसको लागि हामीले शीलपालन गर्नै पर्छ, यो अनिवार्य देखिन्छ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो-"हे भिक्षुहरु । यो जातकको कथामा निग्रोध मृग हुनु भएको मै हुँ, शाखा मृग 'देवदूत' राजा हो, महाभोग ल्याएन ।" भन्दै कथा अन्त भयो ।

फेरि अर्को उदाहरण सहीत एक कथा -

'उमावन्ती' भन्ने एउटी बालिका ज्यादै राम्री केटी थिइन्। उनको आँखा, नाक, मुख उनको शरीर अति अनुकूल मिलेको चिटिक्क परेकी थिइन्। धेरै राम्री भएकीले घरमा मात्र होइन सबैले धेरै माया गर्दथ्यो ।

बिस्तारै ती केटी तरुनी भइन्। एकदिन दुई दिन गर्दै बाहिर जान थालिन् । ती केटी बाहिर कसैले देख्यो भने हिंडिरहेको मानिसको पैदल नै चटक्क रोकिन्थ्यो । त्यस्तै एकदिन भोज बोलाएकोले भोजमा, सिंगारपतार गरेर गइन्, राम्रो मान्छे झन सिंगार गरेर गएकीले झन राम्री भईन् । उखान छ नि "सुनमाथि सुगन्ध" हो त्यसरी नै राम्री देखिथिइन्। त्यहाँ भोजमा सबै मानिसहरुले उसलाई हेरेको हेरेकै गर्न थाल्यो । त्यसबेलामा खाइरहेको मानिसहरुका हात उसलाई हेर्दाहेर्दै खाना कसैको नाकमा, कसैको कानमा, कसैको पाउमा, कसैको टाउकोमा, कसैको काखमा परिरहयो । त्यस्तै प्रकार उनी देखि मानिर बेहोस नै हुँदै थिए ।

उ एकचोटी बाहिर निस्क्यो भने महारानी सवारी भएको जस्तै मानिसहरूको भिड हुन्थ्यो । उसले जे भनेपनि मानिरहरूले काम गरिदिन्थ्यो । जहाँ जानलाई पनि स्वतन्त्र थियो । त्यसकारण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रुप सम्पत्ति राम्रो भएकोले कुनै प्रकारको बस्तुको आवश्यक पनि थिएन। केही धन्दा सुर्ता पनि थिएन। केही धन्दा सुर्ता लिनु परेको थिएन।

यदि हामी पनि 'उमादन्ती' जस्तै राम्रो हुने इच्छा छ भने हामीले शुद्ध पूर्वक बुद्धले दिनु भएको शील पालन गर्नु अति आवश्यक देखिन्छ। हामीले देखेका छौं। आ-आफ्नो कर्मफल अनुसार रुप रंग भइरहेका छन्। सबैको रुप एकैनासका छैनन्। तर जुन मानिसले शील, शुद्धरुपले पालन गर्दै आइराखेका छन्। तिनीहरु राम्रो हुन्छन्। जसले शील पालन गर्दैन उनीहरु नराम्रो भएर जन्म लिन्छन्। त्यसकारण शील लिनलाई डराउनु पर्दैन। आफूलाई फाइदा हुने बर्जा बढ्ने चरित्र राम्रो हुने सम्मान बढ्ने आदि फाईदा हुनेछन्।

पञ्चशीलमा पाँच वटा मध्यमा नम्बर एकको फल यस प्रकारका छन्। जुन व्यक्तिले प्राणी हिंसा गर्दैन, त्यो व्यक्ति नर्कमा जाँदैन। यदि मानिस भएर जन्म लिंदाखेरी उसको शरीरको अंग सबै परिपूर्ण हुन्छ,जस्तै हात, खुट्टा, आँखा, कान, नाक, मुख आदि रुप संग सबै हुनुपर्ने रूप त्यो सबै मिलेका हुन्छन्। हेर्नेमा लोभ लाग्दो राम्रो रुप हुन्छ। जहाँ जानु परेपनि सूरवीर हुन्छ। बलशक्ति हुन्छ। अर्काको हातबाट इर्ष्याबाट अनेक विध्न बाधाबाट मर्नुपर्दैन। निसन्तान, रोगव्याधी कम हुन्छ। आफ्नो प्यारो व्यक्ति संग वियोग हुँदैन। चीरकाल सम्म बाँच्न पाउने हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको शिलशिलामा एउटा कथा

"नारायण" भन्ने एक व्यक्ति थियो। त्यो बालक जन्मे देखि अति राम्रो थियो । त्यसको शरीरको अंग अति मिलेको, चिटिक्क परेको थियो । उ झन झन बढ्दै ठूलो भएर आयो । पढाई, लेखाइमा पनि अति तेजिलो थियो । उसको अनुहार हेरेर सबै मानिस चकित हुन्थे। रुप रंग सबै मिलेको केही पनि नराम्रो अंग थिएन ।

बिस्तारै उसलाई विवाह गरिदियो, उसको छोराछोरी पनि भयो । उनीहरु पनि राम्रो नै थिए । बालबच्चाको आयु पनि राम्रो थियो । सबै परिवार अछुत भएर बस्नु पर्दैन थियो ।

उसलाई कसैले इर्ष्या, द्वेषभाव राखेर आँखा लागेको त्यस्तै नानाथरी रोग केही भएन। सबै टोलबासी संग त्यति नै हेलमेल भएको थियो । उ जहाँ जानु परेपनि हिच्किचाउने, डर लाग्ने आदि भय, त्रास पटक्कै थिएन । ठूलो ठूलो सभामा जे बोल्नु परेपनि सूरवीर भएर बोल्न सक्थ्यो । जे काम गर्नु परेपनि बलशक्ति धेरै थियो। शरीरमा रोगव्याधि जस्तै कपाल दुखेन, जोरो आउने, हातखुट्टा दुख्ने विछ्यौनामा बसी रहनुपर्ने गरी कहिल्यै रोग लागेको थिएन। जे काम गर्नलाई पनि तयार हुन्थ्यो ।

कसैलाई केही पऱ्यो भने आफ्नो शरीरबाट, वचनबाट, मनबाट र धनबाट तन मन धनबाट सबैलाई उपकार गरेर मद्दत गरिरहन्थ्यो । हुँदा हुँदै उ सय बर्ष सम्म बाँचे पनि केही रोग लागेन । सबैले उतिकै माया, दया गर्दथ्यो । सबैजना हाँसो खुसीसंग सुखपूर्वक जीवन निर्वाह गरी बसिरहेका थिए ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यदि ह्रामीले पनि प्राणी हिंसा गरेन भने उ जस्तै निरोग्य, सुरवीर, बलवान, निरोगी व्यक्ति भएर जन्म लिन पाउने छौं। त्यसकारण आफ्नो मन, वचन र शरीरबाट कुनै प्राणीलाई हिंसा गर्नुबाट बच्नु पर्छ।

२ नं. 'चोरी नगर्नु' आफ्नो वस्तु हरायो, चोर्यो भने कतिको वुःखदायी हुन्छ। त्यहि सम्भेर चोरी गर्नुबाट बच्नुपर्छ। चोरी गरेन भने आफूलाई नै ठूलो फाईदा हुन्छ।

नचोरेको व्यक्तिको धन सर्वेव परिपूर्ण भइरहन्छ। उसले जति पनि कमाई राखेको धन स्थिर भएर रही रहन्छ। कसैले चोर्दैन, ठगेर, डकैती गरेर लाँदैन। आफूले जुन चिताएको इच्छा अनुसारको वस्तु सजिलै संग प्राप्त हुन आउँदछ। उसले कमाई राखेको धन राजा, आगो, पानीले केही नोक्सान गर्न सक्दैन। शत्रुहरुले पनि केही धन नाश गर्न सक्दैन, स्थिर भएर रही रहन्छ। यवि चोरेर लगे पनि चोर पत्ता लागेर आफ्नो धन फिर्ता पाउने हुन्छ।

Dhamma.Digital

यसको सम्बन्धमा सानो कथा

–"गणेश" भन्ने एक बालक थियो। उ अत्यन्त राम्रो स्वभावको थियो। त्यो बालकलाई सबैले माया गर्थे। उ विस्तारै ठूलो भए पछि पढाई लेखाई गरेर आफूलाई चाहिने मात्रामा अध्ययन पूरा गर्यो। जब पढाई सिकियो त्यसपछि उसले काम गर्न थाल्यो, पूर्व जन्ममा चोरी नगरेको कारणले उसले काम गर्न थालेको केही विनमा नै उ धनी व्यक्ति बन्यो। उसको जति कमाएको धन न त कसैले चोरेर लगेको थियो, न त आगो,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

राजा, पानीबाट बग्यो। उसको धन ढोका खुल्ला गरी राखे पनि सुरक्षित भई रहेको थियो। कसैले सापट लगेपनि तुरुन्त फिर्ता दिन आउँदथ्यो। कहिलेकाँही बेहोस भएर बाहिर केही सामान राखे पनि अरुले लिई सुरक्षित राख्थ्यो र "ल तिम्रो सामान यहाँ छोडी राखेको रहेछ मैले ल्याइ दिएँ," भनेर दिन आउँदथ्यो।

एक दिन घरमा कोही परिवार थिएन। बाल बच्चाहरुले ढोकामा साँचो नलगाइकन बाहिर गएका थिए। त्यस बेलामा चोर घरमा पस्यो। चोरले धनमाल चोर्न केही उपाए मात्र गर्दै थियो ठीक त्यसै बेला उसको पुलिस साथीहरु केही काम परेर त्यहीं आएका थिए तर अफ्नो साथीको परिवार उनीहरूले कोही पनि देखेनन्। चोरहरुले धमाधम सामान निकालि राखेको देख्यो। यो त चोर पो रहेछ। भनि थ्याक्क चोरहरू समात्न आएको जस्तो थ्याक्कै चोर समातेर थानामा लगिरहेको बेलामा गणेश पनि टुप्लुक्क आईपुग्यो। मानिसहरुको हुलमुल देखेर, के भयो भनेर हेर्दा चोर समातेर ल्याईराखेको देख्यो। उनीहरुलाई थानामा लगे। के सजाय दिनुपर्ने दिईहाल्यो। पाप फल यही लोकमा पनि परलोकमा पनि भोग्नु नै पर्छ। तै पनि मानिसहरुले चोर्ने बानी छोड्दैनन्। अनि गणेशले उसको पुलिस साथीहरुलाई घरमा लगेर राम्री चियापान गराई साथमा इनाम पनि दिई पठाए। तपाईले गर्दा मेरो धन सुरक्षा भयो भनेर स्यावाश पनि दिई पठायो।

साथीहरुले पनि किन भेट्न आएको हो त्यसको बारेका लेनदेन कारोबार गरेर त्यहाँबाट आ-आफ्नो स्थानमा गए। गणेश पनि सुरक्षा पूर्वक घरमा बस्न थाले। यदि चोरी गरेन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भने आफ्नो धन यसरी नै स्थिर भईरहन्छ, दुःखी गरिब भएर भोलि के खाने, आज के खाने भनी जीवन बिताउन बाध्य हुनु पर्दैन ।

ज्ञानी सज्जनहरुले जीवन सफल गरी आफ्नो धन रक्षा गर्नु मन पर्छ भने हामीले अर्काको बस्तु चोरी नगर्नु, आफ्नो जति भएको धनमा सन्तोष भई बस्नु नै अति राम्रो हुन्छ । यहि नै मानव धर्म हुन्छ ।

३ नं:-

व्यभिचार-

आफ्नो आमा बुबाले रोजेर दिनुभएको केटा वा केटीलाई असन्तोष भएर अरु स्त्री वा पुरुष गमन नगरि बस्नुका फलहरु यस प्रकारका छन् । व्यभिचार नगरेका व्यक्तिलाई ७ प्रकारका फल पाउने छ ।

क) सबै संग हेलमेल भईरहन्छ साथमा माया दया भईरहन्छ ।

ख) मनमा केही पनि चिन्ता, शोक हुँदैन आनन्द साथमा सुत्नु र सुख साथ उठ्नु पाईन्छ वा सक्ने छ ।

ग) शरीर स्वच्छ र निरोग्य भएर सुलभ तरिकाले उठ्न सकिन्छ ।

घ) चारप्रकारका दुर्गतिमा जानुपर्दैन ।

ङ) नपुंसक भएर जन्म लिनु पर्दैन ।

च) सदैव स्त्री पुरुष परस्पर मेलमिलाप भएर हाँसी हाँसी जीवन बिताउन सकिन्छ । सदैव दुईजनामा प्रेमभाव भरिपूर्ण भइरहन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रक्सी, जाँड अमल पदार्थ केही पनि नखाने पुरुष पाउने छ। एक चोटी पनि झर्केर कुरा नगर्ने, सान्है माया गर्ने पुरुष पाउने छ।

छ) पुरुष वा स्त्रीको बीचमा बाहिर आइमाई वा पुरुष नराखेको धन्वासुर्ता लिन नपर्ने खालको पुरुष वा स्त्री पाउने छ।

यहि सम्बन्धमा कुरा बुझनको लागि एउटा सानो कथा प्रस्तुत गर्दछु

"निर्मला" भन्ने एक जना केटी थिइन्। उनी सानो बेलादेखि हरेक मानिसले प्यार गर्दथे। उनी अति राम्रो र हिसी परेकी थिइन्। बेलाबखतमा पढाई, लेखाई पनि गरेकी थिइन्। जब उनी जवान भएर आइन् त्यसबेला उनकी आमा, बुबाले उनलाई एक यज्ञ पुरुष छानी विवाह गरिदियो। उनले पुरुष पनि यति भलादमी पायो कि बयान गरेर साध्य नै थिएन। राम्रो अनि स्वभाव पनि अति राम्रो थियो। उनले आफ्नो पुरुष प्रति अति माया दया गर्दथिइन्। अचानक केही काम गल्ती गरेपनि कहिले गाली गर्दैनथ्यो। खाली सम्झाइदिन्थ्यो। आफूलाई बोलाउने बेलामा पनि अति स्नेह शब्द राखी प्रिय (मयूजु) भन्ने वाक्यले बोलाउँदथ्यो। सदैव आफ्नो दाजु भाई र बहिनी जस्तो मेलमिलाप भएको थियो। जहिले पनि आफ्नो स्वास्नीको लागि बस्त्र, गहना, स्त्रीलाई चाहिने चीजबीज किनिदिन्थे।

अति नै सुखपूर्वक जीवन बितिरहन्थ्यो। जहाँ गएपनि आफ्नो श्रीमती लिएर मात्र जान्थ्यो। धेरै सुख शान्ति दिने पुरुष पाएको हुनाले श्रीमतीको मनमा स्वर्गमा बसेको जस्तो सुख भोग

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गरी जीवन बिताइ रहेका थिए ।

पतिबाट यस्तो सुख किन भयो भने पूर्वजन्ममा व्यभिचार नगरेको हुनाले यस्तो सुख दिने पुरुष प्राप्त भएको थियो ।

यस्तो मेल मिलाप स्नेहपूर्वक दाम्पत्ति जीवन बिताउने विचार छ भने व्यभिचार नगर भनेर बुद्धले आज्ञा गर्नु भएको वाक्य हो ।

यो शिक्षा हामी सबैले पालन गर्न सकौं ।

४ नं. शीलाचरण हो - झूठो नबोल्नुका फलहरु-

यसमा पाँच प्रकारका फल हुन्छ वा दिन्छ । यो पाँच वटा शील मध्य पालन गर्नु गाह्रो भएको शील नै मुसावावा हो । यसमा जुनसुकै व्यक्तिले पनि ख्यालठट्टा गरेर भएपनि झूठो कुरा गर्ने बानी हुन्छ । यो कुरा पालन गऱ्यो भने पाँच प्रकारका फल प्राप्त हुनेछ ।

क) मुखमा गन्ध आउँदैन ।

ख) मुखबाट मगमग सुगन्धको श्वास निस्कनेछ ।

ग) दाँत अति मिलेको अनि राम्रो दाँत हुन्छ ।

घ) वाकसिद्धि हुन्छ, उसले भने पछि कसैले कुरा काट्न सक्दैन । एकचोटी बोलेपछि त्यो कुरा सबैले पालन गर्दछ ।

ङ) शरीर मोटो पनि होइन ठीक्कको हुन्छ । आफ्नो घरको परिवार र नोकरचाकर र बाहिरका सबै मानिसहरुले उसले भनेका कुराहरू काट्न सक्दैनन् । प्रवल वाक सिद्धि प्राप्त हुन्छ । मुखको ओंठ लालीगुराँस जस्तो रातो र सानो ओठ हुन्छ । अति सुन्दर मुख हुन्छ आदि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको सम्बन्धमा एक कथा

'विमल' भन्ने एकजना बालक थियो । उ अति रुप र गुणले सम्पन्न भएको बालक थियो । त्यो बालकलाई घरको सबै परिवारले मात्र माया गर्ने होइन कि बाहिरका सबै मानिसहरुले उसलाई धेरै माया गर्थे ।

उसको मुख अति सुन्दर थियो । ओठ सानो र रातो भएको, दाँत सेतो र तलमाथि नपरेको लाइन मिलेको थियो । वाकसिद्धि अति नै प्रवल थियो । उसले जसलाई काम अह्राएपनि हुन्छ भनी तुरुन्त गरिदिन्थ्यो । मुखमा केही गन्ध पनि थिएन । सुगन्धको मगमग वासना आउँदथ्यो ।

शरीर मोटो पनि होइन, दुब्लो पनि होइन ठीक्क भएको शरीर थियो । समाजमा सबैले उसले भनेको कुरा उल्लंघन गर्दैन थियो । सबैले उसले भनेको कुरालाई हो हो यो कुरा सबैले मान्नै पर्छ भनेर समर्थन गर्दथ्यो । कुनै ठाउँमा केही कुरा नमिलेर झै-झगडा भईरह्यो भने उसलाई बोलाएर कुरा गर्न लगाउँथ्यो । विमलले भनेपछि सबै मानिस चुप लागेर त्यो कुरालाई पालन गर्दथ्यो ।

उसको स्वभाव कस्तो थियो भन्दाखेरी धेरै मिलेको मानिसहरुलाई चुकलि, सिकायती गरेर फाट्ने बानी पनि थिएन । फेरी काम नलाग्ने कुरा पनि गर्दैन, धेरै कडा बोली बोल्दैन, झूठो कुरा कहिले पनि बोल्दैनथ्यो । जति आफूलाई हानिकारक भएपनि झूठो नबोलेको व्यक्ति भएको हुनाले सबैले पत्यार गर्दथ्यो ।

उसले नराम्रो व्यक्ति संग संगत गर्दैनथ्यो । आफूभन्दा उच्च श्रेणीका व्यक्तिहरू संग मात्र बोल्ने र संगत गर्दथ्यो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफू भन्दा उत्तम व्यक्ति छैन भने उ आफ्नो कोठामा एक्लै बसेर धार्मिक किताब वा विद्वानजनहरुका जीवनी आदि हेरेर बसिरहन्थ्यो । त्यसकारणले विमलमा, विद्वानपना धेरै हुन्थ्यो । उसले जे जति काम गर्दथ्यो, त्यो काम सत्य र प्रशंसनिय काम हुन्थ्यो । लोकजन अति खुशी भइरहन्थ्यो ।

यदि विमल जस्तै वाकसिद्धि र योग्य व्यक्ति बन्नु इच्छा छ भने झूठो नबोल्नु सच्चा कुरामात्र गर्ने बानी गर्नु पर्छ ।

बुद्धले हामीलाई भलो गर्नको निम्ति झूठो नबोल्नु भन्ने ज्ञान दिनु भएको छ । यदि यो शिक्षा पालन गऱ्यो भने आफ्नो मुख पनि राम्रो र वाकसिद्धि प्रवल भएको मानिस बन्न सक्नेछ ।

आफ्नो कुरालाई अरुले आदर गऱ्यो भने मनमा शान्ति पाउने छ ।

पाँचौं शील -

सुरापान नगरेको फल यस प्रकारका छन् ।

पूर्वजन्ममा सुरापान र अमल पदार्थ नखाएको व्यक्ति अति स्मृतिवान, स्मरणशक्ति धेरै भएको व्यक्ति हुन्छ । जुनसुकै काम गर्नलाई अल्छ हुँदैन । लाटो र भकभके हुँदैन । अति बुद्धिमान व्यक्ति हुन्छ । कसैलाई इर्ष्या गर्ने स्वभावको हुँदैन । जुनसुकै काममा पनि तेजिलो हुन्छ, बेहोसी हुँदैन । उसलाई हेर्नेमा मन आनन्वित हुन्छ र शान्त स्वभावको हुन्छ । नराम्रो र खराब काममा उ लाज लाग्ने खालको हुन्छ । इज्जत भएको काम गर्ने मात्र बानी हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको सम्बन्धमा एक सानो कथा प्रस्तुत गर्दछु

"बिनोद" भन्ने एकजना केटो थियो । उ अति तेजिलो, राम्रो अनुहार भएको बालक थियो । त्यसकारण त्यो बालक सबैलाई मन पर्दथ्यो । उ बिस्तारै ठूलो भएर आयो । अनि उसले जति अध्ययन गर्नुपर्ने विद्या सबै अध्ययन गऱ्यो र वी.ए. सम्म पास गऱ्यो ।

उसको स्वभाव कस्तो थियो भने उ अल्छि भनेको पटक्कै थिएन । लाटो स्वभाव, इष्यालु, बेहोसी, खराब काममा जाने इत्यादि नराम्रो स्वभाव उ सित थिएन । उसमा स्मरणशक्ति प्रशस्त थियो । ज्ञानी, बुद्धिमानी, मेहेनती थियो । उसले खाली इज्जत हुने काम मात्र गर्दथ्यो । आफ्नो पढाई सिद्धिएपछि उसले एउटा काम गर्न थाल्यो । उसले एउटा पसल राखेर व्यापार गर्न थाल्यो । उ इमान्दार भएकोले उ संग व्यवहार गर्न आउने व्यक्तिहरु ज्यादै खुशी थिए । उसलाई पैसा नदिए पनि सरसामान दिन आउने व्यक्ति मारामार थियो । उसको पसलमा किन्न आउने ग्राहकहरु पनि धेरै थियो । किनभने उसको रुप पनि सम्पन्न थियो । शीप पनि सम्पन्न व्यवहार पनि राम्रो भएको, अल्छि भाव अलि कति पनि थिएन । जे गर्नु परे पनि सुरवीर भएर कुरा गर्दथ्यों । जुनसुकै कामको पनि उसमा ज्ञान र बुद्धि प्रशस्त मात्रामा हुन्थ्यो । अरुलाई पनि दिइरहन्थ्यो । छलकपट गर्ने स्वभाव अलिकति पनि थिएन । मन अति पवित्र र स्वच्छ थियो । उसको व्यवहार राम्रो भएको हुनाले उ चाँडै नै धनी मान्छे बन्यो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनि उसले गृहस्थ जीवन विताउन एक योग्य सुलक्षण भएकी एकजना केटी खोजेर विवाह गऱ्यो । त्यो केटी पनि अलि धर्म सम्बन्धि ज्ञानगुण सुनिरहेकी र अध्ययन भएकी थिइन्। त्यसकारण उसको स्वभाव पनि अति राम्रो र शान्त स्वभावकी थिइन् । घर गृहस्थीको व्यवहार पनि चलाउन र आदर गर्न जान्दथिइन् । घरको सबै चीजवीज पनि सम्हालेर केही नफ्याकिकन जतन संग राख्न जान्दथिइन्। जे पनि प्याट्ट फ्याक्ने बानी नभएको हिफाजत गरि खर्च गर्न जान्ने खालको फेरी बाहिरबाट लोग्ने आउँदाखेरी मीठो खाना खुवाई सबै समस्या नै बिसर्ने गरी सम्मान गर्न जानिन्, उसको हातमा अनेक बुन्ने, सिलाउने, सफा सुग्घर गर्न जानिन्, अनुहार पनि चहकिलो सदैब मुस्कान भएको मुख भएको लक्षणाले परिपूर्ण भएकी नारी पाएको हुनाले उसको घर नै स्वर्ग जस्तै थियो । जीवन सुखसंग बिताइरहेका थिए ।

बिनोदको गृहस्थी जीवन देखेर अरु छरछिमेकीहरू खुब मन लोभ्याउँदथ्यो। अरुले भनिरहन्थ्यो –"दुबैको जीवन उस्तै स्वभावको, कमाउन पनि सक्ने सबैले दुईजनालाई मन पराउने । कसै संग झगडा गर्ने बानी नभएको, बेलाबखतमा सबैलाई निम्तो दिइ धर्मकर्म पनि गरी रहने। वा ! क्या सुखी जीवन" भनेर भनीर हन्थ्यो ।

यदि हामीले पनि यसरी जीवन बिताउने इच्छा छ भने सुरापान नगरी बस्नु राम्रो हुनेछ ।

सुरापान गरेपछि मानिस पनि अमानिस बन्न जान्छ। स्वर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ठूलो हुन्छ। जो संग पनि झै-झगडा गरी हिड्नु पर्ने हुन्छ। चरित्रहीन हुन्छ। लाज सरम हुँदैन। यो माथि गएको ४ वटा शील पनि यदि सुरापान गऱ्यो भने पालन गर्न नसकेर भ्रष्ट भएर जनेछ।

यहाँ देखि विपाकको कुरा शुरु हुन्छ।

प्राणी हिंसा गरेको कर्म विपाक

१) प्राणी हिंसा गरेको व्यक्ति अवश्य नर्क, प्रेत, तिर्यक(पशु) अशुर चार प्रकारका दुर्गति मध्य एउटामा परेर अनेक दुःख कष्ट हुन्छ।

२) यदि पाप भोग गरेर कटेपछि मानिस भएर जन्म लिएपनि आँखा, कान, हात, खुट्टा त्यस्तै विभिन्न अंगहीन भई जन्म हुनेछ। त्यो मानिसको शरीररुप भनेको पटक्कै हुँदैन। हात, खुट्टा बाँङ्गो, खुट्टाको औंलामा कुष्ठरोग भई कुर्कुचाले टेकेर हिंड्नु पर्ने हुन्छ। त्यो मानिसलाई कसैले देख्ने वित्तिकै रीसले हेर्ने गर्दछ। नरम शान्त स्वभाव पटक्कै हुँदैन।

३) बल शक्ति हीन भएर केही काम गर्न नसक्ने हुन्छ।

४) कुरा गर्दा प्रष्ट बोल्न नसक्ने भक्भकाउने हुन्छ। वाकसिद्धि हुँदैन। उसको कुरा कसैले सुन्दैन। मान्यता दिंदैन।

५) परिवार सबै बियोग भएर एक्लै दुःखी भएर बाँच्नु पर्ने हुन्छ।

६) अलि अलि कमाई राखेको धन पनि चोरी डकैती भएर नाश भएर जान्छ।

७) आफ्नो काल गतिले मर्दैन। अर्काको हातबाट अथवा अनेक कारणले मर्नुपर्ने हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

८) आयु नपुगी सानै बेला वा आमाको पेटमानै मर्नु पर्ने हुन्छ। आदि।

यसको कुरा बुझ्न एउटा सानो कथा प्रस्तुत गर्दछु।

"कृष्ण" भन्ने एक जना बालक थियो। त्यो बालकको रुप कस्तो थियो भने आँखा एउटा सानो, एउटा ठूलो, कान एउटा थियो, अर्को थिएन। खुट्टा बाँङ्गो थियो, खुट्टाको औंलामा कुष्ठरोगले छोएको थियो। हातमा एउटा औंला सानो एउटा ठूलो, फेरि शरीर पनि पुड्के थियो।

उसको मुख कालो भएको र छ्याँके छ्याँके भएको गाला, एउटा ठूलो, एउटा सानो, हेर्दैमा सबैलाई रीस उठ्ने खालकोरुप थियो।

अनि आफूलाई फाईदा हुने काममा धेरै अल्छि हुने, कसैलाई उपकार र भलो हुने काममा अलिकति पनि बल शक्ति लगाउन नसक्ने, त्यो बालक जता गए पनि अल्छिन हुने, केही लाभ नहुने, जो संग पनि झगडा गर्ने, मुख मुखाउने, आमा बुबालाई पनि अलिकति पनि आदर गर्न नजान्ने प्रकारको थियो। त्यसकारण, सबैले उसलाई हेर्ने मन लाग्दैनथ्यो। सबैले वास्ता नगरेको हुनाले उसलाई जहाँ बसेपनि सुख शान्ति पाएको थिएन। आफूले पूर्वजन्ममा मज्जासित भैंसी, बोका, हाँस, कुखुरा मारेर खायो, मार्ने बेलामा सुख र हाँसी हाँसी मारेर स्वाद लिएर खायो, अब त्यसको प्रतिफल भोग्नुपर्ने बेलामा रोई रोई भोग्नु पर्‍यो।

उसको जीवनमा निरोग्य भनेको कहिले पनि हुँदैनथ्यो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जहिले पनि शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, खाना भए पनि खाना खान नसक्ने, सधैं बिछ्यौनामा परिरहने। सधैं रोगी भएकोले कसैलाई मन परेको थिएन। आँखिरमा उ कसैले पनि नहेरेको र विचार नगरेकोले अल्पआयुमा नै कुकुर मरे झैं मरिहाल्यो।

त्यसकारण यदि जीवनमा सुखमय र अति राम्रो मान्छे बन्ने इच्छा छ भने, सबै प्राणीलाई आफ्नो शरीरमा घाउ भयो भने आफूलाई कष्ट हुने जस्तो ठानेर कसैलाई घात नगर्नु।

२ नं.- चोरी गरेको कर्म विपाक-यस्तो हुन्छ।

१) अर्काको बस्तु चोरेको हुनाले त्यसको पापको फल नर्कमा स्वतः जाने छ। नर्कको कर्मफल भोगबाट मुक्त भएर मानिस भएर जन्म लिए पनि अति दरिद्र भएर, एक छाक खानलाई पनि धौ धौ परेको व्यक्ति भएर जन्म लिन्छ।

२) जति इलम खोज्न जाँदा पनि एउटा पनि इलम नपाउने हुन्छ। यदि केही भएर एक दुई पैसा पाएपनि त्यो पैसा पनि लुटपाट हुनेछ।

३) राजा भय, चोर भय, अग्नी र शत्रुको भय भएर नाश भएर जान्छ।

४) अति नीच जाति, पोडे, च्यामे, सार्की आदि कुलमा जन्म लिन जान्छ।

५) त्यतिमात्र होइन एक पैसा पनि नभएर मागी मागी खान थाले पनि त्यो हातमा दिए पनि कि त पोख्दछ, कि त कुकुरले खाएर जान्छ आदि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको सम्बन्धमा एउटा सानो कथा -

'राम' भन्ने एकजना मानिस थियो। उ जन्मे देखि घरमा दिन प्रतिदिन हानिकार भएर गयो। त्यो बालकको कारणले त्यो घरमा यस्तो भएर गयो भनेर थाहा पाए पछि त्यो बालकलाई अनाथालयमा लगेर भर्ना गरिदियो। जब त्यो बालक भर्ना भयो। त्यो बेला देखि त्यहाँ पनि केही लाभ भएन। अनि त्यो केटालाई त्यहाँबाट पनि निकालि दियो। अनि त्यो केटा एक सन्यासी कहाँ गयो। त्यहाँ गएर उसले भन्यो - "सन्यासी बाबा मलाई धेरै भोक लागिरहेको छ, प्यास पनि लागिरहेको छ, केही खानेकुरा छ भए, दिनुसहोस् न।" त्यस पछी उसलाई भनेर खानेकुरा ल्याउने बित्तिकै थालमै लोप भएर गयो। फेरी भाँडो भरी दूध राखेर ल्यायो उसको मुखमा हालिदिन्छु भनेर ल्याउने बित्तिक्कै थालै खसेर जम्मै पोख्यो। अनि पानी भएपनि दिन्छु भनेर पानीको भाडो ल्याएर पानी दियो। त्यसबेलामा पानी भए पनि खान्छु भन्दा अचानक थालमा रहेको पानी समेत सुकेर गयो। अब के गर्ने ऋषिलाई हैरान भयो।

त्यस पछी त्यहाँबाट पनि अन्त जंगलमा गयो, त्यो बालक जंगलमा जाने बित्तिकै फल फर्ने रुखमा एउटा पनि फल फलेनन्, एउटा दुईटा फलेको पनि नपाकेकै बेलामा झरेर गयो। त्यस्तो हुँदाहुँदै भोक भोकै जीवन बित्यो। अन्न पानीको शरीर, अन्न नभएपछि उसको शरीरमा हड्डी मात्र भएर गयो। आखिरमा निर्बल भएर कुकुर मरझैं गरी मर्नु पर्‍यो।

पाठक वर्गहरु यदि रामको जीवन जस्तो हुन इच्छा छैन भने तपाईले अर्काको धनमा लोभ राखि चोरी नगर्नू होला। यसको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विपाक कतिको ठूलो छ भन्ने थाहा पाई हाल्नु भयो । त्यस पापबाट छुट्कारा पाउन कोशिस गरौं ।

३ नं. व्यभिचार गरेको कर्म विपाक यस्तो हुन्छ ।

१) अभिन्ची नगरमा गएर आगो बलेको पितलको दलिन समात्न लगाई दुःख भोग गरिराख्छ । यदि नर्कबाट मुक्त भएर आउँदा मानिस भएर जन्म लिए पनि सबै मानिसको शत्रु जस्तो भएर, कसैले हेर्न मन नलाग्ने हुन्छ ।

२) मनमा खानपिन नपाएर चिन्तै चिन्ताले मनमा दाह भएर सुत्नै नसक्ने हुन्छ । साथमा सुखसंग उठ्न पनि नसक्ने हुन्छ ।

३) नपुंसक भएर जन्म लिनुपर्ने हुन्छ ।

४) यदि विवाह गऱ्यो भने धेरै सुख शान्ति नदिएका, सदैब झै झगडा मात्र गरी पिट्ने, कुट्ने खालको, दया माया अलिकति पनि नभएको, सबै स्वास्नी वा लोग्नेको दोष मात्र खोजीरहने, सधैं पिट्ने खालको लोग्ने वा स्वास्नी पाउने हुन्छ ।

पाठक वर्गहरु यदि आफूमा दाम्पत्ति जीवन सुखमय बनाउने इच्छा छ भने कमिसु मिच्छा चारा नगर्ने बानी बसाल्नु राम्रो हुन्छ । गृहस्थी जीवनमा सधैं स्वास्नी र लोग्ने झैं-झगडा मात्र भइरहयो भने जीवन व्यर्थ हुन्छ ।

फेरि बाहिर स्वास्नी राखेर बस्ने लोग्ने पायो भने त्यो भन्वा दुःख अरु केही पनि हुँदैन । चाहे पुरुषलाई होस्, चाहे स्त्रीलाई होस् । यो दुःखबाट बच्न आफूलाई आमा बुबाले विश्वास गरेर विवाह गरेको लोग्ने वा स्वास्नीलाई मात्र सन्तोष भएर बस्नु प्रयास गर्नुहोस् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

४ नं. झुठो बोलेको कर्म विपाक -

यदि झूठो बोल्यो भने यस्तै बिभिन्न प्रकारको दुःख भोग्नु पर्नेछ।

१) नर्कबाट मुक्त भएर मानिस योनीमा जन्म लिन आएपनि विरूप हुन्छ, वाकसिद्धि हुँदैन, लाटो, वक नफुट्ने भकभकाउने खालको मानिस हुन्छ।

२) मुखमा दाँत तल माथि, बाँङ्गोतिंङ्गो खालको, मुखमा धेरै दुर्गन्ध आउने, उसले भनेको कुरा कसैले पनि सुन्न मन नलाग्ने हुन्छ। ओठ ठूलो भएको, भद्दा वा साह्रै पुड्के भई बस्नु पर्ने हुन्छ।

३) शरीर भरी छुचुन्द्रो जस्तै गन्ध आउने हुन्छ। उसको मुखले भनेको कुरा कसैले सुन्दैन। मन नपर्ने खालको हुन्छ।

यसको सन्दर्भमा - सानो कथा

'श्याम' भन्ने एक बालक थियो। त्यो बालक अति बिरूप खालको थियो। बालकलाई नसुहाउने खालको मुख थियो। रुप रंग पनि विरुपाक्ष जस्तो नराम्रो थियो। उसले बोलेको कुरा कसैलाई शब्दै सुन्न मन लाग्दैन थियो। उसलाई केही काममा लगायो भने केही काम सफल हुँदैनथ्यो। मुख गन्ध आउँदा सहनै नसक्ने गरी दुर्गन्ध आउँदथ्यो। उसको शत्रु पनि थुप्रै थियो।

वचनमा उसको केही मूल्य थिएन। वाकसिद्धि बिलकुल थिएन। उसले भनेको कुरा कसैले पनि सुन्दैनथ्यो। त्यसकारण उसले समाजमा केही काम लिन सकेको थिएन। उ एक्लो फ्यागुरो जस्तो बसिरहन्थ्यो। उसलाई कुनै बेलामा सहयोग चाहेर माग्न गयो भने उसको स्वर सुन्ने बित्तिकै सबै झ्याल ढोका बन्द गरी दिन्थ्यो। वाकसिद्धि नभएको हुनाले। वाकसिद्धि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुनु पनि अति आवश्यक हुन्छ । यदि वचनमा सिद्धि छैन भने मानिसहरुलाई ठूलो धोका हुन्छ । अरु संग केही काम लिन सक्दैन । झूठो बोल्ने मानिस भनेर पत्यार गर्दैन । जीवन निर्वाह गर्न परस्पर सहयोग चाहिन्छ तर उसले अरुसंग केही काम लिन नसकेर उसको जीवन वरवाद भयो । समाजबाट उसले केही काम लिन सकेन । त्यसकारण उसले केही काम गर्न सकेन । आफ्नो घर बनाउन ज्यामी, दकर्मी कोही कामदारसम्म पनि बोलाउन सकेन । उसको स्वर सुन्ने बित्तिकै मानिस फर्केर जान्थ्यो । यस्तो कारणले उसको जीवन दुःखी जीवन भएर वितिरहेको थियो ।

मानिसलाई सबैभन्दा चाहिने नै वाकसिद्धि हो । वाक सिद्धि भएन भने त्यो मानिसले कसैसंग केही काम लिन सक्दैन ।

पाठक वर्ग यदि तपाईको मुखमा वाकसिद्धि बनाउने इच्छा छ भने झुठो नबोल्नु होला ।

५ नं. रक्सी, अमल पदार्थ खाएको विपाक

यस प्रकारको भोग्नु पर्छ । पाप गरेपछि नर्क भोग्नु पर्ने त अवश्य हुन्छ ।

१) नर्क भोग गरेर नर्क बाट मुक्त भएर मानिस भएर जन्म लिन आए पनि त्यो मानिस ज्ञान बुद्धिहीन भई मूर्ख भएर जन्म लिन्छ ।

२) स्मरणशक्ति अलिकति पनि नभएको, कागको दिमाग जस्तो अहिले भनेको कुरा अहिले नै बिर्सने हुन्छ । पढ्न, लेख्न नसक्ने बिलकुल दिमाग नभएको अनपढ् मान्छे हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) सधैं अल्छि भई केही काम गर्ने इच्छा नभएको व्यक्ति भएर समाजमा सबैभन्दा काम नलाग्ने मानिस बन्दछ।

४) मानिस भएपनि केही काम नलानग्ने लाटो र पागल जस्तो हुन्छ। चित्त स्थीर नभएर समाधि नभएको व्यर्थको मानिस हुन्छ।

५) अति द्वेषी, क्रोधी हुन्छ।

६) हात, खुट्टा शरीर सुनेर सान्है गन्हौं शरीर धारण गरेर बस्नु पर्ने हुन्छ।

७) चारै तर्फ भय अशान्ति आएर जीवन निर्वाह गर्न मुस्किल हुन्छ। मन पनि अति कन्जुसी भएर अर्काको धनमा इर्ष्यालु भइरहन्छ।

८) उसको मुखमा सत्य वचन भनेको बोल्नै नसक्ने हुन्छ।

९) परोपकार काम र धर्म कर्ममा हात नभएको र मन नभएको हुन्छ।

१०) दान धर्म र शील पालन गर्ने काममा बाधा हुन्छ। खाली पाप लाग्ने काममा मात्र हात राख्ने खालको हुन्छ।

११) सम्यक मार्ग नदेखी मिथ्या दृष्टि हुने काममा मात्र ध्यान दिइरहन्छ।

१२) परोपकार हुने काममा बुद्धि भ्रष्ट हुन्छ। नचाहिने काममा मात्र ध्यान दिइरहन्छ। समजमा केही काम नलाग्ने व्यक्ति हुन्छ। आदि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको सन्दर्भमा एउटा सानो कथा -

"किशोर" यो बालक हेर्दामा राम्रो तर बानी ज्यादै नराम्रो थियो। उसको स्वर र वचन अति कडा मिजासको थियो। हेतु फल केही नजानेको, ज्ञान बुद्धि नभएको, कुरा गर्ने काम गर्ने जम्मै मूर्खले जस्तो गर्दथ्यो। उसको दिमागमा स्मृति भनेको पटक्कै थिएन।

उससंग पढ्न लेख्नलाई अलिकति पनि दिमाग थिएन। केही पढ्न नसकेर उसको जीवन व्यर्थ भइरहयो। कुरा गर्दा पनि प्रष्ट बोल्न नसक्ने, चित्त स्थीर गरेर काम गर्न नसक्ने। फेरि अरु प्रति द्वेषी भएर झगडा गरिरहने। क्रोधी अहंकारी थियो। शरीर पनि सुकेको केही काम नलाग्ने कँही जान नसक्ने, धेरै कञ्जुस भएर दान धर्म पनि केही नगर्ने खालको थियो। इष्टमित्र, नाताकुटुम्भ बोलाएर केही खुवाउने इच्छा नभएको, धन पनि हीन भएको, स्मृति पनि हीन भएकोले केही काम गर्नलाई पनि धेरै बाधा भएको थियो।

लेनदेन गर्ने बेलामा तुरुन्त बिर्सने, अनि लेन देनमा पनि सधैं झै-झगडा पर्ने हुनाले, जुनसुकै व्यापार गर्नमा पनि ठूलो बाधा परिरहन्थ्यो। त्यसकारण उसले केही काम गर्न सामर्थ थिएन।

सम्पत्ति केही कमाउन नसकेर कसलाई मनपर्दैनथ्यो। एक्लै यताउता डुलि जीवन बिताइरहन्थ्यो। न त खानापिना केही थियो, न त बास नै राम्रो थियो। त्यसै सतलमा बसेर जीवन गुजारा गर्नु परेको थियो।

यदी हामीलाई स्मृतिवान स्मरणशक्तिवान भएर समाजमा पढी, लेखी जानी बुझी काम दिन सक्ने गरी जीवन बिताउने इच्छा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छ, लाटो, भक्भके नभई जन्म लिने इच्छा छ भने रक्सी, जाँड अमल पदार्थ खाने बानी छोड्नु पर्छ। नत्र भने आफूले आफूलाई जीवन व्यर्थ बनाउँनु पर्नेहुन्छ। मानिसहरुले सेवन गर्न नालायक, आफनो मगज बिग्रने, मानिस भ्रष्टहुने मादक पदार्थ अनिवार्य रुपले छोड्नु नै मानव कर्तव्य हो।

यहाँ देखि भावना को कुरा शुरु हुन्छ।

भावना

भावनाको परिभाषाः-

भावना बिभिन्न प्रकारका हुन्छन्। भावना मानिसहरुलाई नभई नहुने अमूल्य गहना हुन्। भावना गर्यो भने आफ्नो चित्त आफ्नो वसमा राखी, अकुशललाई हटाई, कुशल चित्त भई निर्वाण मार्गमा जाने बाटो छिटो छरितो भेट्ने बहुमूल्य बाटो हुन्।

भावनाको संख्या यस प्रकारका छन् :-

१) सत्य पठ्ठान भावना

२) मैत्री भावना

३) आना पाना भावना

४) कठीन भावना

५) विपस्सना भावना आदि आदि।

भावना गर्दा साधारण फल पाउने र तुरुन्त अनुभव हुने।

१) चित्त शुद्ध हुने।

२) चित्तलाई आफूले थाहा हुने।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) स्मृतिवान हुने, वेहोस नहुने ।

४) रूप तेजिलो हुने, फूर्ति बढ्ने ।

५) निरोगी हुने, बिरामी नहुने ।

६) मनमा शान्ति पाउने ।

७) खाना कम खाएपनि बलियो हुने, मोटो हुने ।

८) हृदय स्वच्छ हुने ।

९) प्रज्ञा ज्ञान बढ्ने ।

१०) निर्वाण मार्ग नजिक हुने र क्षणिक भएपनि निर्वाण मार्ग अनुभव हुने आदि ।

१) सत्य पज्ञान भावना :-

क) *गच्छन्तोवा गच्छामिति पज्जानाति* – आफू गएको छ भने म बाटोमा गएको छु, हिडेको छु भनेर याद गरी राख्ने ।

ख) *निसिनोवा निसिनोमिति पज्जानाति* – बसेको छ भने म बसिरहेको छु भन्ने याद गरिराख्ने ।

ग) *ठितोवा ठितोमिति पज्जानाति* – बसिरहेको छ भने म बसिरहेको छु भन्ने मनमा याद गरिराख्ने ।

घ) *सयानोवा, सयानोमिति पज्जानाति* – म सुतेको छ भने म सुतिरहेको छु भनी याद गरिराख्ने ।

ङ) *ककरोतिवा, कमंकरोमिति पज्जानाति* – काम गरेको छ भने म काम गरेको छु भनी याद गरी राख्ने, त्यस्तै कुरा गरेको, खाएको, साथिहरुसंग कुरा गरिरहेको, तरकारी केलाएको जति पनि आफूले गरेका सबै काममा मनले म यस्तो गरिरहेको छु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भनि याद गरिराख्ने । यस्तो मनले याद गरिराख्नेलाई, सत्य पट्ठान भावना भनिन्छ ।

यो भावना गर्‍यो भने जस्तै एउटा सफा भएको भाँडोमा पानी राख्यो भने पानी चलेर पछि विस्तारै केही कसर तल गए जस्तै, आफ्नो मनमा कुन प्रकारका क्लेश आएको रागचित्त, द्वेष चित्त, मोहचित्त यस्तै लोभ चित्त, विचिकिच्छा चित्त नानाथरी कर्मक्लेश आएको छर्लङ्ग मनले देखेर, रोकथाम गर्न सक्ने, मनले पाप गर्ने तिर चित्तलाई तान्न सक्ने शक्ति बढ्ने छ ।

२) मैत्री भावना:-

अहं अवेरो होमि, अव्यापज्जा होमि,

अनिग्गा होमि, सुखी अत्तानं परिहारामि ।

म निरोगी होस्, दुःखकष्ट नहोस्, शत्रु भय नहोस्, सुख पूर्वक जीवन बिताउन सकोस् । म जस्तै सबैलाई सुखी होस् भनेर काममा गर्ने ।

बुद्धले किन आफूलाई नै मैत्री राख भन्नुभयो, यसो हेर्दा स्वार्थी जस्तो देखिन्छ । जब आफू गतिलो नभइकन अरुलाई गतिलो पार्न सक्दैन। जस्तै आफू नै धेरै रोगी भयो भने अरुलाई कसरी उपकार गर्ने, आफू निरोग्य भए पो अरुलाई राम्रै सेवा गर्न समर्थ हुनेछ । त्यस्तै आफूले सम्पूर्ण ज्ञान दिनु सक्नेछ त्यसकारण बुद्धले यथार्थवादी, तथ्यकारी जसरी अरुलाई भने त्यसरी आफूले पालन गर्नु पर्छ भनि आज्ञा गर्नु भएको छ ।

बुद्ध महाबुद्धिमानी हरेक क्षेत्रमा गहिराई पूर्वक हेर्नुपर्छ । शब्द शब्दमा पछि सम्म टेक्ने असफल हुनेगरी आज्ञा गर्नु भएको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छैन । बुद्धले भन्नु भयो, "मेरो धर्म बुद्धिमानीले मात्र बुझ्न सकिन्छ ।" यो वाक्यलाई पनि गहिराईमा हेर्नु पर्छ ।

मानिसको मस्तिष्क बिभिन्न किसिमको हुन्छ । कुनै धेरै तिखो दिमाग भएको, कुनै जम्मा उल्टो बुद्धि भएको हुन्छ । बुद्धिमानीलाई सानो कुरामा पनि ठूलो ज्ञान हुन्छ । कुनैलाई बिस्तृत भनेपनि खाली उल्टा विचार गरिरहन्छ ।

बुद्धि तीन प्रकारका हुन्छन् ।

१) गलिचा बुद्धि

२) छाला बुद्धि

३) तेल बुद्धि

यी तीन मध्यमा ३ नम्बर बुद्धि राम्रो हुन्छ किन ?

१) गलिचा बुद्धि - भएको मानिस अहिले भनेको कुरा अहिले बिर्सने हुन्छ । जति भने पनि स्मृति नभएको, बुझ्न नसकेकोलाई गलिचा बुद्धि भनिन्छ ।

२) छाला बुद्धि - छालामा प्वाल पार्‍यो भने जहाँ प्वाल पारेको छ त्यति भए पनि रहिरहन्छ । यस्को मतलब- जति भनेको ज्ञान त्यति भएपनि बुझ्ने खालको, धेरै विचार नगरे पनि दिएको ज्ञानमा असफल नहुने खालको व्यक्ति ।

३) तेल बुद्धि - तेल अलिकति भूईमा वा कपडामा पोख्यो भने फिजिन्छ, ठूलो चक्की बन्छ, त्यस्तै तेल बुद्धि भएको मानिसलाई अलिकति भनेपनि राम्रै ज्ञानले बुझेर व्याख्या पूर्वक बुझ्न् सक्दछ । ठूलो ज्ञान हासिल गर्न सक्दछ । त्यसकारण यो तीन नम्बरको बुद्धि भएका व्यक्ति उत्तम व्यक्ति बन्दछ । यो बुद्धि भएको व्यक्ति

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुर्लभ हुन्छ। कम मात्र पाउने हुन्छ।

अब आएर अर्कालाई मैत्री राख्ने-

सव्वे सत्ता अवेरो होन्तु, अव्या पज्जा होन्तु अनिग्गा होन्तु सुखी अतानं परी हा रन्तु

सबै प्राणीहरुसुखी होस् भय अन्तराम नहोस्। सबै सत्वहरु सुखपूर्वक जीवन बिताउन सकोस्।

यो मैत्री भावना गरेको व्यक्तिको मुख सदैव, मुस्कान रुप र चम्किलो अनुहार हुन्छ। त्यसलाई सबैले प्यारो दृष्टिले हेर्छन्। शत्रु कम हुन्छन्। उसले भनेको कुरा सबैले उल्लंघन गर्न सक्दैन। कुरा मान्छ। पशु पंछी देखि लिएर देवताहरुले समेतले प्रेम गर्दछ। रक्षा गर्दछ। सुख पूर्वक उठ्न सक्छ, मतलब (कपाल दुख्ने, टाउको, हात, खुट्टा र शरीर भरी केही पनि नदुख्ने) सुखपूर्वक सुत्न सकिन्छ।

कुनै ठाउँमा जाँदा मानिसहरुले उसलाई केही काम गरी दिंदैन भनेर मनमा राखेपनि त्यो मैत्री भावना गरेको मानिस देख्ने बित्तिकै अरुको मन पग्लेर काम गरिदिन्छ। आदि।

३) आना पाना भावना:-

यो आफ्नो श्वासलाई राम्रै ध्यान दिएर हेर्ने।

वर्मी भाषाबाट- फाउदे - सास फुलेको छ। पैंदे - सास सुखेको छ। माथि श्वास तान्यो, पेट फूल्छ। तल सास झार्दछ, पेट सुख्छ। खाली यसलाई राम्रै ध्यान राखेर हेरिरहने, छिनछिनमा मन बाहिर गएको चित्तलाई तानी तानी फर्काएर लिने, फेरि आफ्नो श्वास प्रश्वासलाई ध्यान दिएर हेर्ने आना पाना सति

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भावना गर्ने नाइटो देखि सास खिचेर बाहिर फ्याँक्ने र सासलिएर नाइटो सम्म तुङ्ग्याउने किसिमले गरिने यसले भित्री शरीरको गतिबिधि बढ्छ र व्यायाम पनि हुन्छ। यसलाई आना पाना भनिन्छ। यो ध्यान गरेपछि आफूलाई आफ्नो संस्कार अनुसार बिभिन्न अनुभव हुनेछ। आफूले हेर्ने र अनुभव गर्ने। चित्त कस्तो छ भनेर थाहा पाउने।

फाईदा –

आना पाना भावना गर्नाले धेरै नै रोग कम हुँदोरहेछ। मन यता उती जान पाउँदैन। विरामीहरुको मन चिन्तामा पर्दैन। त्यसकारण चीनको जुनसुकै अस्पतालमा पनि बिरामीहरुलाई आना पाना सति भावना गराइन्छ। यसले इर्ष्या र अनावश्यक कुरा गर्ने आदर पनि छुट्ने छ। चित्त स्थिर हुनेछ।

४) कठीन भावना –

यसमा बिभिन्न प्रकारका चिन्ह राखेर भावना गर्ने।

सेतो, रातो, निलो, हरियो आदि रंगको चक्की कपडामा वा भित्तामा राखी उही मात्र ध्यान दिएर हेरी रहने, उत्पति र बिनासलाई सम्झी त्यस चक्कीलाई मात्र हेरिरहने। यसबाट आफूलाई बिभिन्न अनुभव हुन्छ। राम्रै गऱ्यो भने स्मृति जस्तो शक्ति प्राप्त हुनेछ। आफ्ना चित्तको प्रभाव देखिन्छ। संसारमा सबै काम चित्तको खेल खेलिरहेको हुन्छ। मुख्य नै चित्त हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५) विपस्सना :-

विपस्सनाको भावार्थ धेरै प्रकारले व्याख्या गरिराखेका छन्। आजकल मानिसहरुले ध्यानको स्वाद र अनुभव थाहा पाई धेरै वा प्राय उपासक, उपासिकाहरुले भावना गर्ने चलन चल्तीमा ल्याएका छन्। त्यसकारण, कुनै १० दिन कुनै एक महिना, कुनै ६ महिना त्यस्तै बिभिन्न आफ्नो समयले भ्याएसम्म समय मिलाएर ध्यान गर्ने गर्दछन्।

ध्यान गर्ने साधकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू-

साधना (भावना)मा सफलता प्राप्त गर्नको निम्ति लिखित नियमहरु पालना गर्नु आवश्यक छन् । भावना शिविर चलिरहेसम्म कमसेकम दश दिनको लागि ।

१) हिंसा चोरी व्यभिचार मुसावाद अमल पदार्थको सेवन गर्न छोड्नुपर्छ । पञ्चशील पालन अनिवार्य रुपले गर्नुपर्छ । शील पालन गर्नु साधनाको आधारशिला हुन्छ ।

२) शिविर स्थान (ध्यान गरिरहेको ठाउँ) छोडेर बाहिर जानु हुँदैन। (नयाँ साधकले मात्र) बाहिरको कुनै कुरा आवश्यक भएमा व्यवस्थापक लाई भन्नुपर्छ। बाहिरबाट आउने मानिसहरु भेटघात गर्नु परेमा सन्ध्या समयमा ५ देखि ६ बजे सम्म मात्र भेटघात गर्नुपर्छ ।

३) भोजन त्यतिमात्र गर्नु जती शरीर रक्षाको लागि नभई हुन्न। धेरै खानाले अल्छि हुन्छ। निद्रा आउने हुन्छ। सुत्न मन लाग्ने हुन्छ। त्यसकारण पेट भरी खानु हुँदैन ।

४) आफू बस्ने ठाउँ सफा राख्नु पर्छ। आफू पनि स्वच्छ भएर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बस्नु का साथै साधारण भएर पनि धेरै हाँस्ने, मोजमज्जा गर्ने, अत्तर आदि सुगन्धीत पदार्थ र श्रृंगारबाट वञ्चित हुनु पर्छ।

५) साधना गर्दा साधना मात्र जाग्नु पर्छ। धेरै सुत्नु, बेहोशी हुनु, अर्को कुनै काममा लाग्नु हुँदैन । आफूले अभ्यास गरिरहेको भावना विधि बाहेक अरु कुनै पनि कुराको अभ्यास गर्नुहुँदैन। कुनै भजनकिर्तन, मालाजपन, पाठपूजा, धूप बाल्नु, आसन प्राणायाम गर्नु साधनाको सफलता मात्र अधिष्ठान गरेर निरन्तर अभ्यास गर्दै लग्नुमा निर्भर हुनुपर्छ।

६) स्वयं यो ध्यान शिविरको शान्ति भंग नगर्नु यदि सबैले शान्ति भंग हुने काम गर्‍यो भने उसलाई केही नभनिकन मैत्रीपूर्वक आफ्नो ध्यान अभ्यास गर्दै लग्नु।

७) धेरै कुरा गर्ने आदत छोड्नु पर्छ। धेरै कुरा गर्नाले आफ्नो मात्र हानी नभई अरु ध्यान गरिरहेका व्यक्तिहरुको पनि हानी हुन जान्छ। आर्यमौन अर्थात कायिक, वाचिक र मानसिक मौन नै साधकको अमूल्य आवरण हो, शोभा पनि हुन्छ।

८) सैद्धान्तिक वादविवादमा नपस्नु व्यवहारिक अभ्यास नै साधना हो। कुनै शंका वा जिज्ञासा भएमा गुरु कहाँ एकान्तमा गएर शंका समाधान गर्नुपर्छ।

९) गुरु नै मार्ग निर्देशक हुनुहुन्छ। कल्याण मित्र हुनुहुन्छ। चमत्कारी पुरुष होइन भन्नुको तात्पर्य यो हो कि कुनै स्मृद्धिलाभ गराई दिने होइन। गुरुले आफूले सञ्चय गरिराखेको समस्त मैत्री र करुणाबलले मात्र भावनाविधि निर्देशन गर्नुहुनेछ। वास्वविक सफलता त साधकको आफ्नो पुण्य पारखी र वर्तमान अभ्यासमा नै निर्भर हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भावना गर्नलाई चाहिने आवश्यक पाँच अंगहरुः-

१) श्रद्धा

२) स्वास्थ्य लाभ

३) निष्कपटता

४) श्रमरण

५) विवेक

यी पाँच अंग जति मजवुत भयो उति चाँडै भावना सफलता प्राप्त हुन्छ ।

यो भावना किन गर्नुपर्छ ? र के लाभ हुन्छ ? यो भावना गर्ने अरुलाई वेखाउनको लागि होइन । ध्यानी व्यक्ति भन्न लगाउनको लागि होइन। आफूलाई नै फाइदा गर्नको लागि हो । हामीहरु जन्मेदेखि पञ्चकाम गुणमा आसक्त भएर आएका हौं। जस्तै रुप, शब्व, गन्ध, रस, स्पर्श यसलाई पञ्चकाम रसमा भुलेर रस स्वाद लिने बानी भएको यो चञ्चल चित्तलाई एकै चोटी वसमा राख्न सजिलो होईन। वा छैन ।

भावना- आनापाना सति यो अर्को तरिकाबाट गर्ने एउटा खाली स्वास लाई मात्र ध्यान दिने। अर्को स्वासलाई याद गरेर नाकको टुप्पोका याव जसरी आफूलाई सुविस्ता हुन्छ। उस्तै बसेर आँखा चिम्लि सास भित्र आयो, बाहिर गयो, यसमा मात्र होस राखिरहने । ध्यान सबै नाकको टुप्पो र त्यसको मुनि (ओठमाथि माझमा) राख्ने। त्यसपछि सास चिसो आयो कि तातो आयो, नाकमा स्पर्श भएर आयो कि विना स्पर्शले आयो। बाहिर गयो कि भित्र आयो, यसमा होस राख्ने। यसरी भावना गर्दा मनमा नाना प्रकारको कल्पना हुन्छ। त्यो कल्पना कहाँबाट आयो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यो बुझेर त्यसलाई दवाउनु पर्छ । अचेतनिक चित्तमा अघि अधिका घटनाहरु अतृप्त इच्छाहरु धेरै सञ्चय भइरहेका हुन्छन् । ध्यान गर्दा ती सब इच्छाहरु अटाई नअटाई बाहिर आउन खोज्छन् । आफुले के के काम गरिराखेको छ ती सब ऐनामा हेरे झैं छर्लङ्ग देख्न आउँदछ । आफ्नो दोष आफुले देख्न सक्नेछ । सास भित्र बाहिर भैरहेको नै जीवन चक्र घुमेर आफ्नो आयु सकिरहेको हो । बाहिर गएको सास फेरि भित्र आउँदैन अथवा बितेको समय फेरी फर्केर आउँदैन । अल्छि हुनुभएन । वर्तमान अवस्थालाई चिनेर त्यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ भन्ने बोध हुन्छ । वर्तमान समयलाई चिन्न सकेन भने मन कि त अतित काल कुरामा, कि त भविष्यको कल्पनामा लाग्दछ । अतित र अमागत कल्पनामा लाग्नु फलदायक छैन । यसले वर्तमानलाई भुल्छ । गर्नुपर्ने काममा सिथिलता आउँदछ । परमार्थिक लाभ पनि हुनसक्दैन । भविष्यको कल्पनाले के हुन्छ ?

यसको उदाहरणार्थ तल लघुकथा प्रस्तुत गरिएकोछ ।

एकजना आइमाइ थिइन् । बाल अवस्थामा नै विवाहित भइन् । ती केटी धेरै राम्री थिइन् । त्यसकारण चाँडै विवाहिता बनिन् । उनले विवाहिता भएपनि आफूले पढ्नु पर्ने विद्या हासिल गरेर आइ. ए. सम्म पास गरिन् । पछि बिस्तारै बालबच्चा भएर आयो । घरको परिस्थिति र बालबच्चा भएर आएको अवस्थाले गर्दा पछि उनले पढाई छोडिदिइन् ।

अलि वैश पनि परिपक्वको भएर आयो, काम पनि धेरै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गर्नु पर्ने यो अन्नपानीको शरीर, आफूले भन्ने जस्तो कहाँ हुन्छ र ?

पहिला खाना रुची भएन, त्यस्तो हुँदा हुँदै उनी बिरामी परिन्। ती नारी अति गुणी र साहसिलो खालको थिइन्। अति काम कार्य पनि गर्न जान्ने। उनी बिरामी भए देखि घरको अवस्था भताभुंग भएर गयो।

उनको लोग्नेले औषधी गरे तर अलि अलि निको हुन्छ तर पूर्णरूपले रोग निको भएको थिएन। पैसा खर्चको खर्च भएको थियो। अनि मनमा शान्ति पाएन। विक्क भई मनमा कुरा खेलाएर झ्यालमा बसिरहन्थ्यो। त्यसबेलामा उसलाई एकजना पुरानो साथीले देख्यो। अनि उनी माथि आएर उनलाई भेट्न आयो। उ त चकित भयो कि पहिले कति मोटी र राम्री मान्छे के भएको ? यतिका रुप रंग नै फरक भइन्। अनि विरामी ले भन्न थालीन् - हो साथी ! म विरामी भएँ ! पहिला खाना कम कम भएर गयो, त्यसले गर्दा कमजोर भएर विरामी पऱ्यो। औषधी गरें तरपनि अलि अलि निको हुने फेरि विरामी नै भइरहन्छ के गरुँ, पैसा मात्र खर्च। बालबच्चाहरु छन्, स्याहार सुस्याहार गर्न आफू विरामी छु। त्यसरी उनले वृतान्त बताइन्। अनि उनकी साथीले भन्नथालिन् -"के औषधीले ठीक भएन ?" त्यसोभए म एउटा उपाय बताइदिन्छु सुन्नु ल ? बिरामीको हौसला बढ्यो। बिरामी अवस्थामा दिएको ज्ञान मनमा झन घुसिरहन्छ। अनि साथीले उनलाई भन्न थालिन् यदि तिमीलाई औषधीले पनि निको भएन भने मैले एउटा उपाय सिकाई दिन्छु। म पनि त्यस्तै भइरहेको बेला मलाई पनि एकजना साथीले गर्दा म निको भएकी थिएँ। लौ सुन अव म बताउछु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्ध धर्ममा पहिले पञ्चशील भन्ने पाँचवटा पहिलो शिक्षा छ त्यो पहिले पालन गर ।

आना पाना – भने ध्यान गर्ने त्यो ध्यान गर्ने तरिका माथि पेजमा सबै सिकाई राखेको छ । त्यो दुई तरिकाले सिकाई राखेको छ । आफूलाई कुन तरिकाले सिक्नु इच्छा छ, त्यो अनुसार गर्ने । त्यो ध्यान गर्दा तिमीलाई भइरहेको रोग निको भएर जान्छ । त्यस्तै गर है । त्यो ध्यान गर्दा गर्दै अरु त्यो भन्दा उच्च शिक्षा विपस्सना भावना भनेको पनि गर्ने । अनि निरोग्य पनि हुने । नयाँ नयाँ ज्ञान पनि पाउने । मन पनि आनन्द हुने । जतिसुकै बाहिरबाट आएको आपत विपत अनेक समस्या पनि सहन सक्ने । समाधान गर्न सक्ने । बिरामीले भनीन् ए हो र ? लौन म भोलि देखि नै अभ्यास गरेर हेरौं भनेर सोही अनुसार गर्न थालिन् । उनलाई साँच्चै केही दिन त्यस्तो अभ्यास गरेको बेलामा अलि अलि सञ्चो हुन थाल्यो ।

फेरी एक दिन साथी आइन् कस्तो छ तिमीले गरेको नियमित अभ्यास ? मैले भनेझैं गरी उपाय अभ्यास गरेकी हौ ? भनेर सोधिन् । उनले भनीन् ... "हो मैले तिमीले भनेझैं गरें तिमी त साँच्चै मेरो लागि कल्याणकारी मित्र भयौ । नत्र मेरो जीवन व्यर्थ हुने थियो होला ।" फेरि साथीले भन्यो -"त्यति मात्र हो र, परलोकमा पनि सुगति, स्वर्गलोक ब्रम्हाभुवनमा जन्म लिनेछ अनि दुःख, सुख नभएको निवार्ण मार्ग पनि पुग्न सक्ने छौ बुझ्यौ ?"

त्यसकारण यसको फल शुद्ध चित्त गरेर निक्लेश गरेर अरुलाई देखाउने जस्तो होइन । शुद्ध चित्तले यदि ध्यान गऱ्यो भने रोग पनि निको हुने, नयाँ नयाँ ज्ञान पनि उपलब्धी हुने,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शान्त स्वभाव हुने, आफ्नो मनको क्लेश पनि छर्लङ्ग देख्ने। पाप पनि हटाउने शिक्षा हो। यो मानवले अवश्य बुझ्नुपर्ने ज्ञान हो। स्वयं अनुभव गरेर प्राप्त हुने एउटा ठूलो धर्मज्ञानको साधना हो।

ध्यानको उपलब्धी –ध्यान गरेको व्यक्तिलाई यहि जन्ममा प्राप्त हुने अनुभवहरु :–

१) स्वास्थ्य लाभ हुनेछ।

२) आफूले आफ्नो दोष देख्न सक्ने।

३) भावमा देखावटको लागि होइन। आफ्नो चित्त शुद्धी र मनको एकाग्रताको लागि हो।

४) रिसलाई दमन गर्न सकिने तथा रिस उठेको बेलामा काम र कुरा नगर्ने भनेर होशियार हुने।

५) निस्वार्थ भएर समाजको सेवा गर्न सकिने र त्याग भावना उत्पन्न हुने।

६) कुरा धेरै नगरिकन काम धेरै गर्न सक्ने।

७) अतितको स्मरण र भविष्यको कल्पना मा नअल्झेर वर्तमान अवस्थाको महत्व बुझेर काम गर्न सक्ने।

८) पलायनवादी नभई समस्या समाधान गर्न डट्ने।

९) जुनसुकै कुरा पनि आफ्नो अनुभवले सत्य ठहरेर मात्र बिश्वास गर्ने या ग्रहण गर्ने शक्ति उत्पादन हुने।

१०) कुनै कुरामा पनि मेरो भनेर ममता नबढाउने या टाँसिई नर हुने।

११) सहनशीलताको बृद्धि हुने।

१२) इर्ष्या कहाँबाट कसरी उत्पन्न हुन्छ त्यसमा विचार गर्न सक्ने।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भावना गर्ने बेलामा मनमा राख्नु पर्ने कुराहरु यसप्रकारका छन् :-

१) निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निमित्त मैले ध्यानमा बसेको छु ।

२) यो मेरो शरीर आफूले भन्ने जस्तो छैन, त्यसकारण ध्यान गरेसम्म यो शरीरलाई मैले परित्याग गर्दछु । आएको वेदनालाई स्मृतिले याद गरेर पन्छाई दिन्छु ।

३) मेरो मनले चोरलाई समात्ने जस्तो समाती राख्दछु ।

४) कुनैपनि समस्या आएपनि म यो आसनबाट उठ्ने छैन ।

५) अनेक आएको शब्द, गन्ध स्वासलाई हटाएर एक चित्त रूपले बस्नेछु । आदि ।

ध्यान गर्दा बज्राशन नै गर्नुपर्छ भन्ने छैन । आफ्नो सुविधानुसार बसेर वा उठेर, सुतेर भएपनि सास भित्र आयो, बाहिर गयो भनेर मात्र होस् राखेर बसिरहनु पनि हुन्छ । मन बाहिर जान खोज्छ त्यसलाई होस राखिरहनु, आँखा नखोल्नु, खोल्यो भने अर्को निमित्त अगाडि पर्न आउँदछ । त्यसलाई होस गर्ने ।

ध्यानको शत्रु तीनवटा छन् ।

१) धेरै खाना खाने इच्छा हुनु ।

२) धेरै कुरा गर्ने बानी हुनु ।

३) सुतुवा बन्नु ।

१. को धेरै खानाले अल्छी हुन्छ । ध्यान गर्नेले राती खानु हुँदैन । खाना थोरै मात्र खानु पर्छ । धेरै खानाले निन्द्रा आएर ध्यान भावना गर्नमा ठूलो वाधा आउने हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२. को कसैको भावना गरिसक्ने बित्तिकै कुरा गर्ने बानी छ, हास्ने, धेरै कुरा गर्ने, ध्यान गरेको साथीहरु संग मलाई यस्तो भयो। तिमीलाई केही भएन ? यस्तै प्रकार धेरै कुरा गर्ने जस्तो डर लाग्दो अरु केही पनि छैन।

३. को अर्को शत्रु सुतुवा बन्नु हो। ध्यान गर्दा गर्दै थकाई लाग्यो। सुतेर पनि भावना गर्नु हुन्छ भनेको आसमा ध्यान राख्ने त हो नी। सुतेर पनि श्वास प्रश्वासमा ध्यान राख्न सकिन्छ भनेर पल्ट्यो, निद्राले छोप्यो अनि फेरी घुर्र घुर्र आवाज दिई सुत्ने बानी भएका पनि छ होला। यसले गर्दा अरुलाई धेरै हानिकारक सिद्ध हुने छ।

आना पाना सति भावना गर्नु बल्किरहेको आगोमा पानी हाल्नु जस्तै हो। बलिरहेको आगोमा पानी राख्दा छ्वम्छ्वम् आवाज आउँदछ। पानीको शक्ति नबढुञ्जेल त्यस्तो आवाज आइरहन्छ। आगोको भन्दा पानीको शक्ति बढ्यो भने त्यो आवाज बन्द हुन्छ। त्यस्तै आना पाना सति भावना गर्दा पनि नराम्रो बिचार संग खुब संघर्ष भइरहन्छ। मन बाहिर मात्र जान खोज्छ। भावना बलियो भयो भने सबै दुबेर जान्छ। अनि मनमा आनन्द हुन्छ। मनमा आनन्द भयो भने स्वर्ग पुगेको जस्तो हुन्छ। अतः अन्त कतै स्वर्ग खोज्न जानुपर्दैन। मन हलुका भयो भने यही पनि स्वर्गको आनन्द लिन सकिन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५ नं. विपस्सना भावना -

यस्को अर्थ हो... विशेष रुपले राम्रोसंग शरीरमा हेर्नु हो

यो विपस्सना साधना भगवान गौतम बुद्धले बताउनु भएको चित्तशुद्ध गर्ने एउटा विधि हो। मिथ्या आडम्वर र अन्धविश्वासले मुक्त यो शुद्ध बैज्ञानिक साधना हो। यो आना पाना भन्दा अलि माथिल्लो तह हो।

१) विपस्सनाको माने आफ्नो शरीरलाई बिशेषरुपले राम्रो संग हेर्नु हो। आफ्नो यथार्थ स्वरुप र आफ्नो शरीरको राम्रो संग परिक्षा गरेर हेर्नु हो। चित्तको यथार्थ स्वभाव र गतिविधि (चित्तको चालचलन)लाई परिक्षा गर्ने आफ्नै अनुभवको आधारमा शरीरको अनित्य, दुःखमय, निस्सार स्वभावलाई बुझिलिने। शरीर प्रति ज्यादै आशक्त नभई मुक्त जीवन बिताउनुलाई नै विपस्सना भनिन्छ।

२) सदाचारी भएर चित्त एकाग्रद्वारा मानिसको सुसुप्त मनको शक्ति जागृत गरेर उसलाई आफ्नो कार्यक्षेत्रमा जति सक्यो उति दत्तचित्त गराएर अघि बढाउनु, प्रज्ञाको अभ्यास द्वारा राग, द्वेष, मोह, कामक्रोध लोभ, आशंका, ईर्ष्या, आदि अकुशल चेतनालाई दबाई चित्त शुद्ध गर्नु अनि तिनीहरुको स्थानमा मैत्री, करुणा मुदिता, उपेक्षारुपी चतुब्रम्ह विहार गुणले भरिपूर्ण गरी मानव मानवको बीचमा परस्पर स्नेह, सहानुभूति, सहयोग, उपकार र निस्वार्थ सेवा भावको सद्‌गुण विकास गर्नु यही नै विपस्सनाको सर्वलोक हितकारी लक्ष हो।

३) विपस्सना साधनाको तालिम मानिसलाई कुनै साम्प्रदायिक धर्ममा दिक्षित गर्नलाई होइन। सत्यमार्गमा दीक्षित गर्नलाई हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मको अर्थ सार्वजनिक बहुजन हित सर्वकालिक मानव धर्म हो। अर्को शब्दमा भन्ने हो भन्ने शान्त चित्त, शुद्ध, सरल र स्वच्छ व्यवहार नै धर्म हो। यो भावना जुनसुकै जातिले पनि गर्नु हुन्छ। यो ध्यान गर्ने बेलामा खण्ड खण्डमा मन राखेर होस राखी राख्नु पर्छ। जस्तै आफ्नो चित्त बाहिर गयो भने, माथि टाउको देखि चित्त टाउकोको खण्डदेखि निधार अनि आँखा निर, नाक, घाँटी, छाती, पेट, खुट्टामा हुँदाहुँदै पाउसम्म चित्तलाई त्यसमा राखी होस राखी रहँदा एक सेकण्ड पनि चित्त अथवा मन बाहिर गएर यताउता डुल्न पाउँदैन। चित्तलाई चोरलाई थुन्ने जस्तो थुनिराख्ने।

यो हाम्रो मन अति फोहर हुन्छ। चेतन र अचेतन मन फोहरले भरेको हुन्छ। जब सम्म मन वशमा राख्न सक्दैन, पाप कर्मबाट बच्न सजिलो छैन। प्रज्ञाचक्षु भएमा मन वशमा राख्न सकिन्छ या सजिलो हुन्छ। ध्यान भावना गऱ्यो भने प्रज्ञा बढ्छ। यो लोकमा पनि परलोकमा पनि।

प्रज्ञा तीन प्रकारका छन्।

१) **श्रुतमय प्रज्ञा** - हरेक मानिसको भाषण सुनेर, कथा, कहानी, काव्य सुनेर र पढेर प्राप्त गर्ने ज्ञानलाई श्रुतमय ज्ञान भनिन्छ।

२) **चिन्तनमय प्रज्ञा**- सुनेको बिभिन्न टि.भि, भिडियो, कथा, भाषण आदि सुनेको ज्ञानलाई चिन्तन मनन गरेर निचोडेर निकाल्ने र हो वा होइन भनेर चिन्तन गरेर हेर्ने प्रज्ञा चिन्तनमय प्रज्ञा हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) भावनामय प्रज्ञा - सुनेको, चिन्तन गरेर निकालेकोलाई अभ्यास र अनुभव गरेर हेर्नुपर्छ। विज्ञानले एउटा वस्तुलाई अभ्यास गरेर हेरेर मनमा यस्तो हुन्छ भन्ने धारणा गर्ने जस्तो, भावना गरेर, अनुभव हुने ज्ञान हो, त्यसलाई भावनामय ज्ञान भनिन्छ।

प्रज्ञाका अंग दुई प्रकारका छन्।

क) सम्मा संकप्प

ख) सम्मा दिट्ठि

सम्मा संकप्प -

कल्पना राम्रो हुनुपर्छ। मनमा विचार आउने वित्तिकै यो गरूँ त्यो गरूँ भनेर झ्वाट्ट निश्चित गर्नु हुँदैन। चिन्तन र मनन गरी हेर्दा सामूहिक हित हुने भए सम्यक् सङ्कल्प हो। राग सहगत, द्वेष सहगत, घृणा र ईर्ष्याले पूर्ण भए त्यो मिथ्या सङ्कल्प हो। सम्यक् सङ्कल्प कहिल्यै हुन सक्दैन। घृणा, ईर्ष्या र शोषण मनोवृतिको अन्त हुँदै प्रेम र करुणाले पूर्ण भएमात्र त्यो सम्यक् सङ्कल्प हुन्छ। कुनै काम गर्दा सम्यक् सङ्कल्प नभएकोले असफल भैसकेपछि पश्चाताप गरिरहनु पर्ने हुन्छ। सम्यक् सङ्कल्प भए पछी मात्र ध्यान सफल हुन्छ।

सम्मा दिट्ठि -

ठीक समझदारीलाई सम्यक दृष्टि भन्दछन्। के को ठीक समझदारी ? अनित्य दुःख र अनात्मालाई यथार्थरुपले वोध गरी लिने समझदारी। तर बादल तथा कुहिरो लागेको बेलामा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नजिकै को पनि देख्न नसके झैं जबसम्म मानिसको आफ्नै संस्काररुपी चश्माले हेर्ने बानी हुँदैन, तबसम्म यथार्थरुपले कुनै कुरा पनि बुझ्न सक्दैन । यथार्थरुपले देख्नु नै सम्यक दृष्टि हो अनि ठीक समझदारी हो । बाहिर देखिएको मात्र होइन परमार्थ सत्य पनि । यो परमार्थ सत्य प्रज्ञाले मात्र देख्न सकिन्छ ।

अनित्य शब्द नयाँ होइन । अनित्य माने बिनास हुने, नष्ट हुनेलाई भनिन्छ । अनित्य भन्ने सबैलाई थाहा छ, तर वास्तविक अर्थ थाहा छैन । मानिसको मृत शरीर चित्तामा राखेर दाह संस्कार गर्दा मात्र मानिसले अनित्य भन्ने बुझ्दछ । मसान घाटबाट केही पर गईसके पछि अनित्य भन्ने बिर्सिन्छ । अनित्य शब्दलाई सदा मनमा धारणा गरेर मनमा भएको इर्ष्या, राग, द्वेष आदि हटाई त्याग भावना लिएर कर्तव्य परायण हुने कोशिश गर्दैन ।

छोटकरीले अनितयको पहिचान गर्न - आफ्नो शरीरलाई बालक अवस्था देखि लिएर बुढो अवस्था सम्म हेर्ने । बाल्य अवस्थामा आफ्नो अवस्था कस्तो थियो ? पछि बिस्तारै बिनास भएर राम्रो अनुहार नराम्रो हुँदै जान्छ । आँखा, दाँत तथा अन्य अंगको शक्ति सबै हीन भएर जान्छ । कालो कपाल सेतो हुन्छ । मुखको मासु चाउरी चाउरी परेर जान्छ, यो दिन प्रतिदिन शरीरको अंग बिनास हुँदै जान्छ । त्यस्तै संसारमा जतिपनि बस्तु उत्पति भएका छन् ती सबै विनास भएर जान्छन् । यहि नै हो अनित्य । केही पनि स्थिर भएर रहँदैन । यस्तो शरीरलाई हामी आसक्त भईरहन्छ । ध्यान गर्दा खेरी प्रज्ञा हुने । प्रज्ञा किन आवश्यक भयो भने, बुद्धले भन्नु भयो -"प्रज्ञा समान मानिसलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ठूलो रत्न अरू कुनै रत्न छैन"

प्रज्ञा किन आवश्यक भयो ? यदि मानिससंग प्रज्ञा छैन भने त्यो मानिसले कुनै प्रकारको बिकास गर्न सक्दैन। सानो काममै किन नहोस् एउटा साधारण व्यक्तिको उदाहरण लिऔं - एकजना मानिस यस्तो थियो कि उ संग बिलकुल प्रज्ञा थिएन। त्यस कारणले उसले घरमा कुनै प्रकारको व्यवस्था गर्न सकेन। मानिसहरू यो लोकमा बिभिन्न प्रकारका हुन्छन्। मानिस आखिरमा मानिस नै हो। तर प्रज्ञा नभएको मानिसले जुनसुकै काम गर्दा पनि व्यर्थ हुन जान्छ। प्रज्ञा नभएका मानिसले जुनसुकै काम गर्दा पनि ढंग हुँदैन। चिजविज हेरेर ठाउँमा राख्न जान्दैन। जस्तै खाना पिउने राख्ने ठाउँमा, जुत्ता राख्दछ, टेबुलमा सिंगार गरेपनि टेबुलपोस राखेको ढंग हुँदैन अर्थात मिलाएर राख्न जान्दैन। कुनै मानिस घरमा आयो भने उसलाई कसरी कुरा गर्ने, कसरी सम्मान गर्ने ? कुन व्यक्तिलाई कसरी सम्मान गर्ने केही तरिका थाहा हुँदैन। उच्च ओहदा भएका व्यक्तिलाई पनि त्यत्तिकै सम्मान, तल्लो दर्जाका व्यक्तिलाई पनि त्यस्तै नै सम्मान गर्दछ। कुनै प्रकारको ढंग हुँदैन।

प्रज्ञा नभएको व्यक्तिले चीज बस्तु हेरेर पनि काम गर्न जाँदैन।

यसै सन्दर्भमा एउटा सानो उदाहरण -

एकजना मानिस कुनै घरमा नोकर थियो। त्यसलाई घर को मालिकले पसल पठायो। कहिले तेल, कहिले घिऊ, कहिले तरकारी आदि किन्न पठाउँथ्यो। तर उ संग प्रज्ञा नै थिएन।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यसकारण तरकारी किन्न पठायो भने पसलेले जे छ त्यो कुहिएको भएपनि, नराम्रो भएपनि, बासी भएपनि जे छ त्यहि पठाइदिन्थ्यो। तेल किनेर ल्याउ भन्यो भने एउटा शिशि वा भाँडा लानुपर्छ भने कुरा समेत बुद्धि थिएन। एउटा पात वा बाक्लो कागतमा राखेर ल्याउँदथ्यो। अनि त्यो सबै पोख्थ्यो। बिनासकार हुन्छ। तरकारी ल्याएको पनि कामै लाग्दैन थियो। फेरी घिऊ किनेर ल्याउ भन्यो भने कागजैमा राखेर ल्याउदथ्यो, अनि हातको तातो र घामले त्यो घिऊ सबै पग्लिन्थ्यो र काम आउँदैनथ्यो। फेरी कोठा सफा गर भनेर काममा लगायो भने सफा त गर्छ तर सबै सामान एउटै ठाउँमा राखेर अगाडि एउटा ठाउँमा मात्र सफा गरेर आउँथ्यो। त्यसरी नै हरेक काममा बेढंगबाट काम गर्ने हुनाले मालिकको मनमा शान्ति थिएन। जहिले पनि गाली गरिरहन्थ्यो। उ पनि मालिकले जहिले पनि गाली गर्छ भन्दै रिसाइरहन्थ्यो। दुबै जनाको मनमा शान्ति हुँदैनथ्यो। न त कुरा गर्ने मा ढंग थियो, न त पकाउनेमा न त कुनै प्रकारको काम गर्नलाई नै उ सक्षम थियो।

यदि प्रज्ञा भएको व्यक्ति भयो भने हरेक क्षेत्रमा काम दिन वा लिन सकिन्छ। सबैले त्यसलाई प्रशंसा गरिराख्दछ किनभने हरेक क्षेत्रमा बस्तु हेरी, मान्छे हेरी सम्मान गर्न जान्ने वा सबै प्रकारका व्यवहारमा राम्रो तरिकाले गर्न जाने सबैबाट प्रशंसा नै मिल्छ। अनि त्यस्तो मानिस सबै क्षेत्रमा उच्चतम श्रेणीमा बस्न पाउने हुन्छ। त्यसकारण प्रज्ञा बिना मानिस ठूलो व्यक्ति बन्न सक्दैन। मानिसको लागि प्रज्ञा नै उत्तम गहना समान हुन्छ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रज्ञा

प्रज्ञा भावनाको मेरूदण्ड हो। विवेक र बुद्धि दिने पनि प्रज्ञा हो। प्रज्ञा बिना वर्तमान अवस्थालाई चिन्न सक्दैन। वर्तमान अवस्थालाई बुझ्न सकेन भने वेदनामा भुल्ने हुन्छ। वेदनालाई बुझेर त्यो अनुसार मनलाई वशमा राखेर कुनै कुरामा पनि नभुलेर नटाँसिएर बस्न सकिने अवस्था नै प्रज्ञा भएपछिको अवस्था हो। प्रज्ञाले अनित्य दुःख र अनात्मा भन्ने बुझ्न सकिन्छ। अनि समाधि बलियो हुने पनि प्रज्ञा भएपछि नै हो। व्यवहारिक पक्ष लिएर भन्ने हो भने समयको सदुपयोग गर्ने अवस्था हेरेर काम गर्न सक्ने प्रज्ञाले नै हो। मोटामोटी ध्यानको कुरा यहाँ सम्म टुँग्याउँछु।

मानिस कस्तो हुनु पर्छ ?

शुद्ध चित्त, इर्ष्या, छलकपट, द्वेषी, ठग, स्वार्थी, घमण्डी, मुल्या आदि नभएको हुनुपर्छ।

क) शुद्धचित्त– मनमा क्लेश नभएको कुनै व्यक्तिलाई बिगार्ने चित्त नभएको, मनमा कसर नभएको, अर्कालाई भलो हुने काममा लाग्नेलाई शुद्धचित्त भएको व्यक्ति भनिन्छ।

ख) इर्ष्याचित्त– इर्ष्याचित्त नभएको कस्तो हुन्छ भने, अरुमा जति भलो भएपनि आफ्नो चित्त कम नभई अर्कालाई धनी भएको देखेर आफू खुशी भइरहने। अर्काको उन्नति हेरेर आफू दंग भई रहनेलाई इर्ष्या नभएको व्यक्ति भनिन्छ।

ग) छलकपट– यो छलकपट नभएको व्यक्तिले अर्कालाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छकाउने काम कहिले गर्दैन । जस्तै अड्डावालाले अनेक तरिकाले निहु राखेर भोलि आउ पर्सि आउ एक हप्ता पछी आउ फेरि भेट्न गएपनि आफू यताउती गइदिने यस्तै गर्ने बानी नभएका कुनै प्रकारका पनि छलछाम गर्ने बानी नभएको हुनु ।

घ) द्वेष– अर्कालाई कुरा गर्दा जहिले पनि रिस उठ्ने खालको, आँखा नै डेढो डेढो गरी हेर्ने बानी नभएको, कडा शब्द प्रयोग नगर्ने खालको, सधैं मुसुमुसु हाँसीरहने खालको, द्वेष चित्त नभएको हुनुपर्छ । अर्काको भलो भएको हेर्न नसक्ने चित्त नभएको हुनु ।

ङ) ठग– अर्काको सम्पति पैसा वा कुनै बस्तु ठगेर नलिने खालको, पैसा ठग्नलाई भोलि दिने, पर्सि दिने, हप्तामा दिने, महिनामा दिने, मलाई अति आपत विपत परिरहेको छ, लौ न मैले बेइमान गर्दैन भन्दै नाना तरहले ठग्ने बानी गर्नुहुँदैन । यस्तो स्वभाव नभएका हुनुपर्छ ।

च) स्वार्थी – स्वार्थीको स्वभाव आफूलाई केही फाइदा नभइकन एक पैवल कहिं नहाल्ने कुनै ठाउँमा गयो भने केही टन्न खाना खानु पर्ने । केही काम अह्रायो भने ज्याला चाहिने, उपकार धर्म अलिकति पनि नभएको खाली अनेक निहु राखेर खाली ठग्ने, आफूलाई फाइदा मात्र गरिरहने बानी नभएको हुनुपर्छ ।

छ) घमण्डी– धेरै रुप राम्रो भएर म जस्तो कोही राम्रो व्यक्ति छैन भनेर घमण्ड गर्ने, धेरै प्रज्ञावान, बिद्यावान, बुद्धिमानी, शिल्पवान, म जस्तो काम गर्न सक्ने, उन्नति गर्न सक्ने भनेर घमण्डी गर्ने बानी नभएको हुनुपर्छ ।

ज) मुल्याहा– यो सबभन्दा जीवन व्यर्थ हुने नराम्रो बानी हो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यो मुल्याहा स्वभाव भएकोलाई जति उपदेश दिएपनि, धेरै गुण गरेपनि यो मुल्याहा स्वभाव भएकोलाई केही सीप लाग्दैन। यसले निहु मात्र खोजीरहने भएर आफूमात्र जित्ने खालको कुरा गरिरहन्छ। मुल्याहा स्वभाव भएकोले कसैलाई आवर गर्ने अनुशासनमा उसको निम्ति ठूलो बन्धन हुनेछ। मुर्ख स्वभाव भएकोलाई अनुशासन काँडा समान हुन्छ। यो स्वभाव नहुनु पर्छ।

उत्तम जीवन

प्राणी मध्य उत्तम जीवन मनुष्य जीवन हुन्छ। त्यसकारणले मनुष्य जीवन केवल पञ्च काम गुणमा मात्र भुलेर बस्नु र जीवन विताउनु हुँदैन।

पञ्चकाम गुण भनेको रुप, शव्द, गन्ध, रस र स्पर्श यो पाँच लाई भनिन्छ।

रूप– सेतो, कालो, निलो, खैरो, रातो त्यस्तै बिभिन्न रंगको रुपमा भुलेर बस्ने रूपले हरेक रंगीन बस्तु वा नाचमा भुलेर बस्नु। जस्तैः आजकल भिडियो, टि.भी.मा नाना तरिकाले नाच्ने, नाचिरहने अनि हामीहरु सबै त्यसमा मख्ख भएर केही काम नगरिकन त्यहि मात्र हेरिरहन्छौं। वास्तवमा त्यसरी हेरी बस्ने हामी नै त हौं। आफ्नो कहानी नै हो त्यसमा मख्ख भएर धर्मकर्ममा ध्यान नदिई धर्म गर्नलाई फुर्सद छैन। खाली टि.भी. हेर्नलाई धेरै फुर्सद हुन्छ। त्यो नै हो रुपमा भुल्ने।

शब्द– हामीले बिभिन्न फिल्मको गीत सुनेर मख्ख भएर सुनेर शब्दमा भुलिरहने। जस्तै मृग समात्न घण्टी बजायो भने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

वा कुनै पनि बाजा बजायो भने सजिलै संग मृगलाई समात्न सकिन्छ। त्यस्तै हामीहरुलाई पनि जरा मरणरुपी कालले चाडै नै समातेर लैजान्छ, बिभिन्न गीत सुनेर दिन बितेको थाहा नभइकन भुलिरहने छन्। अनि काल आएर लखेटेर लान्छन्।

गन्ध– यो नाकले सुगन्ध सुँघ्न मात्र खोज्वछ। जस्तै सेन्ट, अत्तर त्यस्तै बिभिन्न सुगन्ध लेपन गरेर त्यस्मा भुलेर बस्वछ। मनले त्यसमा आहा कति बासना आएको भनेर सुँघेर बस्वछ। अनि काल गतिले लखेटेको होसै हुँदैन। काल गतिले बोलाएपछि खुरुर्क जानैपर्छ। पछि पछुटाएर बसि नै रहन्छौं।

रस– जिब्रोले रसलाई समाउँछ। मीठो मीठो खाने, मासु नभई भात खान सक्दैन। त्यो रसले गर्दा लाखौं कुखुरा, लाखौं भैंसी, लाखौं बोका, खसी र माछा खाएर नदेखिकन राक्षेस भइरहेका छन्। मानिसहरु जीवजन्तुका जन्मराजा बनिरहेका छन्। यहि रसमा भुलेर भट्टीमा खाने पिउने, होटलमा खाने, मीठो मीठो मःमः खाने बिभिन्न परिकार खाने आदि रसमा हामीहरु भुलिरहेर घरको सर-सम्पत्ति सबै खाने मानिस पनि कम छैन।

स्पर्श– नरममा स्पर्श गरेर भुल्ने। शरीरको स्वभाव कस्तो छ, हिउँद जाडो महिना भयो भने नरम कपडा बिछ्यौना अथवा स्त्रीको स्पर्शमा भुल्ने। अनि त्यहि रसले स्वाद लिएर, अति गुणले पूर्ण भएका आमाबुबाहरुलाई आँखाले हेर्न पनि मन नभएर दुःख गरिराख्वछ। आजकल यो झनझन बढ्दै आइरहेको छ। स्पर्शमा भुलेर आमा ठूलो कि स्वास्नी ठूलो भनेर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सोध्यो भने कुनै कुनै व्यक्तिले स्वास्नी नै ठूलो छ। यो जीवन साथी सुख दुःखको सहभागी जीवन साथी भन्दै आमा बुबालाई छोडी आफूहरु मात्र छुट्टै बाहिर बस्न जान्छन्। यो ध्रुव सत्य हो। यो के भएको अल्प सुख स्पर्शमा भुलेको यसले गर्दा आँखाले देख्दैन।

एक नारी प्रति जति दुःख गर्नु परेपनि मनले दुःख ठान्दैन, सुख नै ठान्दछ। उल्टा दृष्टि आँखाले उल्टै बिचार गरी रहन्छन। हामी सबै यहि पञ्चकाम पानीमा डुबेर बसिरहेर त्यस पानीमा पौडीरहेका छौं। यदि यो पाँचबटा सुखमा मात्र भुलिरहयो भने पशु र मानिसमा केही फरक छैन। नीति शास्त्रमा भनेका छन्। *भोजन, मैथुन, निन्द्रा, गोने पोसेति पिज्जति विज्जति, विज्जा विशेषो पोसस हीनो गोनो समोभवे ॥* यदि हामीहरु खाली खाने, पिउने, लगाउने, रसरंग मात्र गरी जीवन निर्वाह गर्ने हो भने गोरु र मानिसमा के फरक हुन्छ र। पशुहरुले पनि खाना पिना रस रंग गरेर बाल बच्चा जन्माएर लालनपालन गर्दछन्। तर मानिसमा केवल विवेक विचार प्रज्ञामात्र विशेषता छ। नत्र पशु समान हुन्छ।

मनुष्य जन्म अति दुर्लभ हुन्छ। भगवान बुद्धले भिक्षुहरुलाई सोध्नु भयो –"हे भिक्षु गणहरू ! मेरो औंलामा भएको धूलो बढी हुन्छ कि यो पृथ्वीमा भएको धूलो बढी हुन्छ ?" भिक्षुहरुले जवाफ दिनुभयो कि पृथ्वीमा भएको धूलो धेरै हुन्छ। यो भगवान त्यस्तै नै मानिस जन्म हुनु दुर्लभ हो। कुनै कुनै व्यक्तिमा यस्तो बिचार गर्न पनि सकिन्छ कि आजकल जता गएपनि मानिसै मानिस भैसक्यो। कसरी मानिस दुर्लभ भनेको। यसको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उदाहरण- हामीले पहाडमा माटो एक चोटी पल्टाएर हेर्‍यौं भने असंख्य स-सानो प्राणीहरु देखिन्छ, पानी अलि अलि भएको ठाउँमा हेर्‍यौं भने असंख्य अप्रमान किराहरु भेटाउँछौं । तर मानिसहरु एक अर्ब हुन पनि मुश्किल हुन्छ ।

दुर्लभ बिषयमा उदाहरणाहरु -

अन्धो कछुवा को उदाहरण:-

भगवान बुद्धले भिक्षुहरुलाई मनुष्य भाव दुर्लभको विषयमा उपदेश गर्नुभएको थियो -"भिक्षुहरु ! कोही मानिसले फलामको धिक्कामा एउटा प्वाल बनाएर महासमुद्रमा फ्याँकिरहेको छ । त्यो फलामलाई हावाले कहिले पूर्वतिर, कहिले पश्चिमतिर कहिले उत्तर तिर कहिले दक्षिण तिर बगाई रहनेछ। उत्तरतिर महासमुद्रको बीचमा एउटा अन्धो कछुवा भइरहेको छ। त्यो दुवै आँखा नभएको कछुवा यता उता घुम्दै पानीमा गइरहेको छ। त्यो कछुवाले सय बर्षमा एकचोटी समुद्रको पानीबाट उसको टाउको निकाल्ने गर्छ। तर हे भिक्षुहरु ! त्यसबेलामा त्यो अन्धा कछुवाको टाउको त्यो फलामको प्वालमा पस्न सक्ला ? यस्तै बुद्धले सोधपुछ गर्नुभयो। भिक्षुहरुले जवाफ दिनुभयो। सम्भव नै छैन सास्ता। यदि कोशिस गर्दा त्यो कछुवाको टाउको त्यसमा पस्न सम्भव हुन्छ। तर नर्कलोकबाट मुक्त भई मानिस मान्छेको जन्म लिन अति दुर्लभ भएको छ। किनभने अपाय दुर्गतिमा कुशल कर्म गर्ने बाटो नै छैन। फेरि त्यहाँ कुन कुशल (राम्रो असल) कुन नराम्रो भन्ने छुट्याउन सक्दैन। बलियोले निर्बलियोलाई मारी खाईरहने छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मानिसहरुले राग, द्वेष, मोहको बसमा भुलेर, बुबेर कुशल भन्दा अकुशल काम बढी गर्दछन्। त्यसकारण सुगतिमा भन्दा शील भावना नभएको र गर्न नपाएको हुनाले सधैं उपाय दुर्गतिमा नै धेरै जन्म हुन्छन्। जस्तै महासमुद्रमा खसेको ढुंगाको टुक्रा जस्तै हुन्छ।

अर्को उदाहरण – एक मुरी रायोमा एक गेडा तील खस्यो भने पत्ता लगाउन कतिको गाह्रो कुरा हो, त्यो जस्तै मान्छे जन्म हुनु दुर्लभ हुन्छ। यस्तो दुर्लभ मनुष्य जन्म लिएको बेलामा खाली मोजमज्जा मात्र गरेर जीवन बितायो भने जीवनभर जन्म जन्मान्तरसम्म व्यर्थ हुनेछ। पूण्यलाभ गर्ने मौका सबै मनुष्य जन्ममा मात्र पाउने छ। किनभने देवलोकमा खाली सुखै सुख मात्र भएर धर्मको सम्फना पनि आउँदैन। गर्ने ठाउँ पनि हुँदैन।

यसको उदाहरण – हामीलाई घरको व्यवस्था मिलेसम्म हाम्रो मुखबाट देवदेवताहरु को नामै लिंदैनौं। भाव भक्ति गर्दैनौं। जब आफूलाई आपतविपत आउँदछ, त्यसबेलामा मात्र छिन छिन हे तथाग ! हे राम ! हे भगवान् ! हे फलाना ! भनेर आफूले चिताएका देवी देवतामा भावभक्ति राखेर मेरो आपत रक्षा गरिदेउ भनेर पुकार गर्दछौं। यसबाट विदित हुन्छ कि सुखको बेलामा धर्म गर्दैन।

धर्म कुन कुन बेलामा गर्न इच्छा हुँदैन ? युवक अवस्थामा, धनधान्य परिपूर्ण भएको बेलामा, सुख भएको बेलामा धर्म गर्न त्यतिको रुचाउँदैन। किन ?

युवक अवस्थामा– किन धर्म गर्न इच्छा हुँदैन भने आफू त्यसबेलामा हृस्टपुस्ट हुन्छ, रुप पनि राम्रो अनुहार भैरहेको हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शरीरको सबै अंग बलियो भइरहन्छ। बलशक्ति बढी हुन्छ। जे जति काम गर्नु परेपनि, जति टाढा हिंडेर जानु परे पनि आफूमा बल शक्ति प्रशस्त हुन्छ त्यसबेलामा सबैले मन पराउँदछ। दुःख भनेको पटक्कै बुझ्दैन। त्यसकारणले धर्ममा चाहना गर्दैन।

धनपूर्ण भएको बेलामा – जुन मानिसको पूण्यको फल आफूले दान धर्म गरेको अनुसार त्यो मानिसमा धनपूर्ण रुपले हुन्छ। त्यो मानिसले पनि धर्म गर्ने इच्छा हुँदैन। किनभने आफूलाई प्रशस्त धन छँदै छ, केही आवश्यकता हुँदैन। मेरो पैसाले मैले जे पनि गर्न सकिन्छ। पैसा नै राजा, पैसा नै नेता, पैसा भए सम्म सबैं काम निपूर्ण हुन्छ। के आवश्यक छ ? मलाई भन्दै मनमा राखी धर्ममा चाहना गर्दैन।

सुखको बेलामा – मानिसलाई सबैप्रकार आफ्नो इच्छा गरेको अनुसार पूर्णरुपले इच्छा पुगेको छ भने सुख प्राप्त हुन्छ। जस्तै घर गृहस्थीमा बस्दा राम्रो स्वास्नी वा राम्रो पुरुष अनि छोराछोरी, धन, जन, नोकर, टि.भी. आफूले चिताएको अनुसार सम्पत्ति अनुकुल मिलेको घर आदि प्राप्त भएको र आफ्नो शरीरमा केही रोगव्याधि नभएको बेलामा ठूलो सुख हुन्छ। आफूलाई केही आवश्यकता नपरेको हुनाले, उसको मनमा त्यतिको धर्मको चाहना हुँदैन। फेरी धेरै अनपढ, मुर्खलाई पनि धर्मको चाहना हुँदैन। किनभने उ ठूलो मुर्खमानिस, अस्तित्व नभएकोले जे गरेपनि हुने, विचार नभएको आफूलाई खाना पिना लाउने र अर्कालाई दुःख दिने, लुटपिट गर्नुपर्ने। आफूलाई मात्र लाभ भए पुग्ने, अरुलाई जे भए पनि हुने, अनपढ मानिसलाई धर्म गर्ने इच्छा हुँदैन। उसलाई धर्म आँखामा धूलो गएको जस्तो हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पाउमा काँडा लागेको जस्तो, खानामा ढुंगा मिसाएको जस्तो हुन्छ। किनभने उसले अर्कालाई दुःख दिनु पर्ने, हानी गरेर आफूलाई लाभ गर्नुपर्ने हुनाले धर्म गर्‍यो भने यस्तो गर्न पाउँदैन धर्म उसको निम्ति ठूलो बाधाको साधन हुन्छ।

मानिस भएर गर्नुपर्ने र हुनुपर्ने गतिबिधिहरु :-

मानिसमा बोधिचित्त भएको व्यक्ति हुनुपर्छ।

बोधिचित्त के लाई भनिन्छ ?

निम्न प्रकारका कार्य हुनुपर्छ।

१) काय, २) वाक, ३) चित्त, ४) धनले अरुलाई हीत र उपकार गर्न सक्नु पर्छ।

१) काय भनेको शरीर – हात, खुट्टाले कसैलाई केही उपकार गरिदिने। कसरी – हातले उपकार गर्ने कुनै व्यक्तिलाई केही कागज पत्र नजानेकोलाई लेखेर हित उपकार गरिदिने। आफ्नो हातले के के गर्न सक्छ त्यो सबै गरिदिने। खुट्टाले कसरी सहयोग गर्ने ? कुनै मानिसलाई केही आपत विपत परिरहन्छ। आफू कता कता जानु पर्ने गइदिएर काम सघाइदिने आदि।

२) वाक – वचन – कुनै मानिसको आपत विपत भईर हन्छ, त्यसबेलामा आफुले त्यहीं गएर भन्यो भने त्यो काम सफल हुने काममा आफूले भनेर त्यो काम सफल पारिदिने, त्यस्तै वचनले उपकार गरिदिने।

३) चित्तले– मनले राम्रो कामना गरिदिने, आर्शिवाद, आशिष दिएर काम सफल पारिदिने। दिल देखि अरुको निम्ति पाठ, पूजा गरी प्रार्थना गरेर दिल देखि शुभकामना गरिदिने।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

४) धनल्ले– आफूले कमाई राखेको धनपैसाले अरू आपत विपत भई रहेकालाई आफूले त्याग गर्ने शक्ति अनुसार दान दिने । अरू आफूले पैसा सापत दिएर दुःखी मान्छेलाई एक छाक खान सक्ने शक्ति बनाइदिने ।

अरू प्रति आफू दुःख गरिरहने । उपकार गरिरहनेलाई बोधिचर्या भनिन्छ । बोधिचित्त भएको मानिस कदापि स्वार्थी हुँदैन । आफू मात्र भलो हुने काम गर्दैन, उसको हरेक क्षेत्रमा उपकारको काम मात्र भइरहन्छ । बोधिचित्त भएको मानिसले यस्तो परोपरकारी कार्य गरिरहन्छ । जस्तै कुनै मानिसको घर छैन भने घर किन्न सहयोग गरिदिने, कसैको आपत विपत भइरहेको घरमा एकजना भए पनि काम गर्ने मानिस मिलाई दिने । जागिर नभएकोलाई, आफू यताउता गएर जागिर खोजिदिने । आफूलाई दुःख भएपनि अर्कोलाई उपकार गर्नेलाई परोपकारी भनिन्छ ।

भगवान बुद्ध बोधिसत्व भएको बेलामा जन्म जन्मान्तरमा खाली अरुलाई उपकार र हीत गरी आउनु भएको थियो ।

उदाहरणाको लागि एक कथा-

एकदिन राम्रो खरायो घाँस भएको ठाँउमा घरबाट निस्केर अलि टाढा जंगलमा घाँस खाइरहयो । त्यसबेलामा प्रत्येक बुद्ध एकजना भिक्षा चरण गरी आउनु भएको थियो । खरायोले पुलुक्क हेऱ्यो, शान्तरूप धारणा गरी कालो पात्र बोकी भूईमा घाँसलाई नै दुःख हुन्छ की भनेर अति नरम गरी बिस्तारै हिडेर आइरहेको देख्यो । यसो आकाशमा हेऱ्यो । १२ बज्न लाएको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थियो। यसो हेऱ्यो आफूसंग केही बस्तु वा फलफूल केही थिएन। दान दिन। श्रमणले १२ बजे पछि खाना खाँदैन। अब के गर्ने भनेर अलि पर प्रत्येक बुद्ध पुग्नु भन्दा अगाडि आफूले रुखबाट झरि रहेको स्याउला दुबै हात खुट्टाले जम्मा पारेर फेरि दुई ढुंगा जुडाएर आगो निकालि पात जलायो। अनि आफू त्यसमा दुवाइदियो। म मरेपछि मेरो मासु भएपनि प्रत्येक बुद्धले भोजन खाइदिन्छ कि भनेर मनमा राखेर आगो मा दुवाई दियो। तर श्रमणले उसको मनमा रहेको कुरा थाहा पाई प्रत्येक बुद्धले मैत्रीको प्रभाव छोडि दिनुभयो। त्यस्तो मैत्री प्रभाव छोडेको बेला आगोमा दुबेको खरायोको एउटा रौं पनि जल्न पाएन। जस्ताको त्यस्तै भइरहयो। अनि प्रत्येक बुद्धले उसको श्रद्धाको सन्तोष भोजन खाई खरायोको नजिक गई भन्नुभयो। खरायो ! तिम्रो मनको कुरा मैले थाहा पाएँ। मैले प्राणी हिंसा गरेर खाँदिन। मासु पाके पछि खाईहाल्छ भनेर म प्रति यति ठूलो श्रद्धा राखेर आफ्नो जिउ नै आगोमा हामफाल्यौ। त्यसकारण यति बिशाल श्रद्धा यो पृथ्वीमा कुनै ठाउँमा चिन्ह राख्नु अयोग्य छ। किनभने यदि पृथ्वीमा राख्यो भने मासेर जान्छ तर चन्द्र र सूर्य संसारमा भएसम्म रहिरहन्छ। त्यसकारण तिम्रो श्रद्धाको चिन्ह चन्द्रमा मा राखी दिन्छु भनेर अविस्थान गरेर, उसको चिन्ह चन्द्रमामा रखीदियो। त्यो चिन्ह हाल सम्म ज्वलन्त उदाहरण स्वरुप छँदैछ। त्यसकारण बोद्धिसत्वले यस्तै आफ्नो जिउ नै अर्काको निम्ति दान गरिन्छ। यसलाई नै बोद्धिचर्या भनिन्छ।

मानिस जीवन अति उत्तम जीवन भएको हुनाले मुर्ख स्वभाव भएका हुनु हुँदैन।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मुर्ख स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

१) जति पनि ज्ञान गुण उपदेश दियो भने मुर्खले उल्टा ठान्दछ।

२) धेरै अत्तेरी स्वभाव हुन्छ।

३) अनुशासनमा बिलकुल बस्दैन।

४) आदरभाव बिलकुल हुँदैन।

५) जुनसुकै बस्तुहरु नास र बिगार्न खोज्दछ।

६) नराम्रो काम गर्नेलाई समर्थन गर्दछ। साथमा उनीहरुलाई मद्दत गर्दछ।

७) राम्रो काम गर्नेलाई हेला गर्दछ।

८) अहं, म म भाव धेरै हुन्छ र अभिमानी स्वभावको हुन्छ।

९) जति ज्ञान दिएपनि ग्रहण गर्दैन जस्तै : बालुवामा पानी राख्ने जस्तो हुन्छ।

१०) कसैको भनाई नसुनिकन आफ्नो तालले मात्र कुरा गरेर एकोहोरो बुद्धि हुन्छ।

११) धर्म चित्त हुँदैन। धर्मकार्यमा मन एक चित्त पनि हुँदैन।

१२) सम्हाल्न गाह्रो हुन्छ र परिस्थिति नराम्रो हुन्छ।

१३) आफूले गरेको काममा मात्र प्रशंसा गरिरहन्छ।

१४) आफ्नो दोष लुकाई राख्दछ।

१५) अति ठूलो ठूलो स्वरले कुरा गर्दछ। आदि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मूर्खको स्वभावको मध्यमा नम्वर एकको
उवाहरण को निम्ति एक कथा प्रस्तुत गर्वछु।

मूर्खको दिमाग कुहेको हुन्छ। उसले बिगार्ने बाहेक सपार्ने र हीतहुने काम गर्दैन।

अब शुरु गरौं एउटा कथा -

एउटा ठूलो जंगलमा ठूलो र बाक्लो रूख थियो। त्यो रूखमा चराहरु बस्ने गर्दथे। नेवारीमा "मेतुली" भन्दछ । उनीहरुको रंग कालो हुन्छ। पातलो र पुच्छर लामो हुन्छ। मुख चुच्चो परेको हुन्छ।

त्यो सानो चुच्चोले एउटा पराल र सुकेको घाँस ल्याई राम्रो गुँड बनाई राम्रै घाम पानीबाट बचेर सुख संग बसिरहेका थिए।

बर्षा याममा ठूलो पानी पर्ने जंगल र सबै ठाउँमा निथ्रुक हुने समय थियो। त्यो जंगलमा थुप्रै बाँदरहरुपनि थिए। अनि पानी परेको बेलामा चराहरुले आफ्नो गुँडबाट बाँदरहरुलाई हेरिर हन्थ्यो। बाँदरहरू निथ्रुक परेर पानीले भिजेर थरथर कामीरहेका थिए। त्यस बेलामा चराहरुको मनमा माया पलाएन। एक चोटी भन्न जान्नु पर्‍यो भनेर उनीहरु तल आएर बाँदरहरुलाई भन्न थाल्यो। "बाँदर दाई ! बाँदर दाई ! तपाईहरू मानिस जस्तै हात खुट्टा छ। सबै अनुहार पनि मानिस जस्तै छ। हामी केवल चुच्चो मात्र भएका चराले गुँड बनाएर घामपानी बाट बचेर सुख संग बसेका छौं। तपाईहरुपनि घर बनाएर बस्नुस्। त्यतिकै निथ्रुक भएर काम्दै बस्नु भएको छ। बरु घर बनाउनुहोस् न हुन्न र ?"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भनेर भन्यो ।

त्यो कुरा सुन्ने बित्तिकै रिसाएर "ए ! तिमीहरु जस्तो सानो चराले हामीलाई अर्ति दिनुपर्छ ?" भनेर एकैलातमा रुख चढेर चराहरुका राम्रै बनाई राखेका सबै गुँड भताभुङ्ग गरी बिगारिदियो । बिचरा चराहरू पनि घाम पानीले दुःख भोग गर्नुपर्‍यो । सानो सानो बच्चा पाइराखेका त्यो पनि नोक्सान भयो । अनि मन मनले चराहरुले हत्तेरिका उनीहरुलाई भन्न गएको उनीहरु मूर्ख रहेका छन् । भनेर मनमा दुःख बोकी आफ्नो बच्चाहरु बिस्तारै चुच्चोले समाति रुखको हांगामा बाक्लो पात भएको ठाउँमा सुरक्षा गरेर बचाईराख्यो । अनि फेरी बिस्तारै पराल, घाँस ल्याएरफेरि गुँड बनाउन थाल्यो । अनि फेरि सुख पूर्वक बस्न थाल्यो ।

त्यसकारण नीतिशास्त्रमा भनेको छ कि-

उपदेसापि बालानं, कोपाएको पवतति बाल मूर्खलाई उपदेश दियो भने आफू लाई नै हानिकार भईरहन्छ ।

संगत गर्न अयोग्य साथी

अयोग्य साथी :-

संसारमा हामीले साथीहरू बिभिन्नसंग सत-संगत गर्दछौं । तर आफ्नो दिमागले छानेर मात्र, चरित्र हेरेर मात्र संगत गर्नु पर्दछ । नराम्रो साथीहरु सत-संगत गर्नु हुँदैन ।

१) अर्काको बस्तु मात्र लिने इच्छा गर्ने, तर आफ्नो बस्तु दिने इच्छा नभएको यस्तो प्रकारका साथीहरू संग पनि संगत गर्नु हुँदैन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२) खाली वचनले मात्र मित्र भाव राख्ने, कामले भने केही सहयोग नगर्ने व्यक्तिलाई पनि संगत गर्नु हुँदैन ।

३) मुखको अगिल्तिर प्रशंसा गरी पछिल्तिर निन्दा गरेर हिंड्ने व्यक्तिसंग पनि अमित्र भनेर ठान्नु पर्छ । यो संग पनि संगत गर्नुहुँदैन ।

४) नचाहिने नचाहिने काममा अर्थात धन नास हुने काममा, चरित्रहीन हुने काममा सल्लाह दिने व्यक्तिसंग पनि अमित्र भन्ने ठानेर, संगत नगर्ने ।

५) आफ्नो बस्तु वा पैसा थोरै दिने, अर्काको धेरै लिन खोज्ने, जस्तै आफूले थारै मूल्य जाने बस्तु दिने । अरू संग धेरै मोल जाने ताक्ने यस्तो व्यक्ति संग पनि संगत गर्नुहुँदैन ।

६) आफूलाई आपत विपतमा सहयोग नदिने व्यक्ति, परेको बेलामा तमासा हेरिरहने यस्तो व्यक्तिसंग पनि संगत गर्नु हुँदैन ।

७) धेरै स्वार्थी, मतलबी स्वभाव भएको व्यक्तिसंग पनि संगत गर्नुहुँदैन ।

८) वचनले मात्र ठीक पार्ने, आफूलाई केही बस्तु आवश्यक भएर लिन जाँदा उसले अहो ! साथी तिमीलाई मैले मद्दत गर्नुपर्ने हो तर भर्खर मात्र एकजना मानिस आएर त्यो बस्तु लिएर गयो । बडो अपशोच ! मैले यति पनि सहयोग गर्न नसक्ने भयो, माफ गर है भन्ने र ठीक्क पार्ने यस्तो व्यक्ति संग पनि संगत गर्नु हुँदैन ।

९) आफू गरिबको बेलामा वास्ता नगर्ने, जब धनी भएर आएको बेला राम्रो राम्रो लुगा लाएर आएको बेलामा ख्वाउन सकेमा मात्र साथी भन्न आउने, त्यस्तो साथी संग पनि संगत गर्नु हुँदैन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१०) कुकर्ममा मात्र सहयोग दिने, भट्टीमा जान, रण्डीबाजी, जुवा खेल्नेमा, कुबेलामा सडकमा हिंड्ने, नाचगानमा, आफ्नो बानी बिग्रने, रक्सी खाने, अफिन खाने यस्तो यस्तो नराम्रो काम गर्न मात्र सहयोग गर्ने, राम्रो काममा हटाइदिने । यस्तो व्यक्तिसंग पनि संगत गर्नुहुँदैन । आदि ।

संगत गर्न योग्य साथीहरु :-

असल साथी

१) आफूलाई उपकार गर्ने, शुद्धचित्त, कल्याण मित्र, आफूलाई दु:ख परेको बेलामा सहयोग दिने, नराम्रो काम गर्न थाल्यो भने त्यो कामबाट हटाउन खोज्ने, दु:ख सुखमा समान सहयोग गर्ने व्यक्ति, यस्ता साथीसंग संगत गर्ने ।

२) आफू नराम्रो बाटोमा लाग्ने बेलामा हटाउने, जस्तै जुवा खेल्न जाँदा, रण्डीबाजी मा जाँदा, चोरी गर्न जाँदा, अमल पदार्थ खान जाँदा यस्तो नराम्रो बाटो हिड्यो भनेर रोकी दिने, सुझाव दिने व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्छ ।

३) आफू गरीब भएको बेला पैसा दिएर केही लजगा, काम गर्नलाई सहयोग दिएर जीवन बनाइदिने व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

४) आफूलाई डराएर, राजभय, चोरभय, भूतभय अथवा शत्रुभयले त्रसित भइरहेको व्यक्तिलाई विविध कुराले, उपदेशले, बोध गरेर धैर्य गर्ने र अनेक धर्मशास्त्रको प्रमाण देखाई अनेक युक्तिद्वारा त्यसको मनलाई शान्ति प्रदान गरी भय हटाइ दिने व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

५) दु:ख सुखमा कुरा गर्दा विश्वास हुने । राम्रो कुराको सल्लाह

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दिने, नराम्रो कुरा काम हटाई दिने, यस्तो व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

६) आफू बिरामी परेको बेलामा धन, जन, मनले सपूत पूर्वक सहयोग दिने विश्वास गरेर परेको बेलामा परेको अनुसार काम दिने व्यक्तिसंग संगत गर्नु पर्दछ ।

७) केही काम नजानेको व्यक्तिलाई आफूले जाने बुझेको काम सिकाईदिने र जीवन सुधार कार्यमा लगाई दिनेसंग संगत गर्नु पर्दछ ।

८) काम नपाएर जीवन बरवाद भएकालाई सहयोग गरी पढाईमा मिलाइ दिने र जागिर खोजेर काममा राखी दिने यस्तो व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

९) धर्मको भावै नभएकोलाई बिस्तारै आफूले जानेको धर्मको कुरा भनी अनि ठूलो धर्मस्थानमा लगी धर्मको बाटोमा लगी दिने व्यक्तिसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

१०) विद्वानजनसंग संगत मिलाईदिने, ठूलो विद्वानजनको जीवनी किताबको पाठ पढ्न लगाउने, ज्ञान बुद्धि बढाउनमा सहयोग गर्नेसंग संगत गर्नुपर्दछ ।

जीवन केवल खाना पिउने, सुत्ने, मोजमज्जा गरेर जीवन बिताउने, मानव कर्तव्य होइन । जीवनमा कुनै न कुनै आफ्नो नाम अमर हुने कार्य गर्नुमा उत्साही हुनुपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्वार्थी

स्वार्थी मानिसले देश बिकास गर्न सक्दैन।

स्वार्थी कस्तो मानिसलाई भनिन्छ ?

जुन मानिसले खाली आफ्नो स्वार्थ मात्र सिद्ध गर्दछ। आफ्नो निम्ति मात्र काम गर्दछ। त्यस्तो व्यक्तिलाई स्वार्थी भनिन्छ।

मानिसहरू सबैमा स्वार्थ हुन्छ। स्वार्थभाव नभएको केवल बुद्ध एकजना बाहेक अरू कोही पनि यो संसारमा जन्म भएको छैन होला।

कर्मचारीहरु :-

कर्मचारी भन्नाले अड्डामा बस्ने, अफिसमा बस्ने सबैलाई भनिन्छ। उनीहरुले आफ्नो तलब खाएको अनुसार काम गर्न मन लाग्दैन। जति १० देखि ५ बजेसम्म काम गर्नलाई बीचमा धेरै फरकको समयमा खान्छ, चिया खानलाई बाहिर जाँदा घण्टौं घण्टा बिताई दिन्छ, अफिसमा काम लिन आउने मानिसलाई काममा बाधा बनाई दिन्छ। अड्डावालाहरुले अनेक कारण देखाएर पैसा खाने निहु राख्दै, आफ्नो खुवाइराखेको तलब बाहेक बीचबाट धेरै पैसा खान खोज्दछ। यो ठूलो स्वार्थ हुन्छ। यो मानव कर्तव्य होइन। समयलाई बीच बीचमा खाई राख्दछ। आदि।

शिक्षकहरू पनि स्वार्थी हुन्छ।

कुनै कुनै शिक्षक धेरै स्वार्थीभाव भएका हुनछन्। उनीहरु पनि तलब धेरै खान खोज्छन्। तर काम गर्न हिच्किचाउँछन्। पढाउने बेलामा राम्रै पढाउँदैन। कुनै स्कूलको काम बढी गर्नु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पऱ्यो भने अनेक काम देखाएर घर चाँडै जान खोज्दछन् । कक्षामा कुनै माष्टर नआएर खाली भईरहन्छ भने एक चोटी आफू गएर कक्षामा सघाउँदैनन्। आफ्नो काम होईन भनेर सुझाव दिएपनि नसुनेको जस्तो बसिरहन्छन्। लुकी लुकी बीच बीचमा बाहिर गईरहन्छन् । टाइममा नआइकन अबेर आएर हो म टाइममा आएको हो, भनिरहन्छन् । राम्रो काम गर्ने शिक्षकको काममा केही अनुकरण गर्दैन । आफूलाई फाइदा हुने, नराम्रो काम गर्ने शिक्षकको काम नक्कल गरेर लिन्छन् । कुराले मात्र ठीक पारेर काम गर्ने समयमा टाढा टाढा गई रहेकाहुन्छन् । हरेक काममा ठग्ने बिचार गर्दछन्। अरू विद्यार्थीहरूलाई शिक्षा दिनु पर्ने, देशको भावि सन्तती बनाई दिने व्यक्ति यस्तो स्वार्थी हुनुहुँदैन। शिक्षा दिने व्यक्ति नै त्यस्तो छ भने शिक्षा लिने विद्यार्थीहरूको हालत के हुने होला ? शिक्षकमा अल्छि, ठग्ने स्वभाव, आँखा छेक्ने बानी, स्वार्थीभाव यो सबै हटाउनु पर्छ । आदि ।

व्यापारी :– व्यापारीहरूले हरेक चीज चीजमा मिसावत गर्नु हुँदैन । सामान भएकै बेला लुकाएता पनि, पैसा बढाउन हुँदैन । सरकारले राखेको भाऊ भन्दा बढी दर लिनु हुँदैन। यस्तो गर्ने पनि ठूलो स्वार्थी भएको हुन्छ । यस्ले गर्दा साधारण व्यक्तिलाई ठूलो बाधा हुन्छ । यो गर्नु मानिसको कर्तव्य होइन । आफूलाई मात्र पैसा भए अरूलाई हानिकार गर्नु हुँदैन ।

डाक्टर :–डाक्टरहरुले पनि खाली पैसा कमाउने मात्र गर्नु हुँदैन। आफ्नो कर्तव्य पूरागर्नुपर्छ। जुन ठाउँमा जागिर खाएको छ, त्यस ठाउँमा बसेर खाली आफ्नो क्लिनिकमा मात्र उपस्थिति

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुनु, शुल्क धेरै लिनु, मान्छे हेरी पक्षपात गर्नु हुँदैन। बरु दुःखी गरिब प्रति दयाभाव हुनुपर्दछ, जुन अवस्थामा पनि अल्छि नमानी आपत विपत परेको ठाउँमा गइदिनुपर्छ। डाक्टरहरू कुनै कुनै धेरै दयालु कुनै कुनै धेरै स्वार्थी भएको पनि देखिन्छ। आफ्नो राखेको समय बाहेक बीचमा जति सेकेण्ड परेपनि बिरामी नहेर्ने खालको पनि हुन्छ। अरुलाई उपकार गर्नलाई आफूले दुःख गरी पढाई गरेको देश सेवा गर्नको निम्ति हो। कुनै कुनै आफ्नो देश छोडेर पैसाको लागि विदेशमा नै जीवन विताउने वाला पनि हुन्छन्। यो त झनै ठूलो स्वार्थ भएको देखिन्छ। यस्तो गर्न उचित देखिँदैन। आफ्नो देशलाई सबैले माया ममता हुनुपर्छ। यहि नै मानव धर्म हो।

पिउन :- प्रत्येक ठाउँमा अफिसमा पियन हुन्छ तर पिउनको कर्तव्य पूर्णरुपले गरिराखेका देखिदैन। कुनै धेरै मात्तेको, कुनै अल्छि, कुनै बोलीबचन नै नराम्रो भएका, कुनै खाली तलब मात्र पाक्ने खालका इत्यादि स्वभावका हुन्छन्। पिउनले आफ्नो गर्नुपर्ने काम पूरा तौलले गर्नुपर्दछ। आफ्नो हाकिम खुशी पारी केही काममा बाधा हुने खालका हुनुहुँदैन। कर्तव्य पूरा भएको हुनुपर्दछ। यो नै मानव धर्म र कर्तव्य पालन भएको हुन्छ। जुनसुकै मानिसमा धर्मको भावना हुनुपर्छ। धर्म चेतना छैन भने कर्तव्य पूरा भएको व्यक्ति बन्दैन। आदि।

देश विकासको लागि धर्मको आवश्यकता:-

धर्म खाली पूजा पाठ ज्ञान ध्यानलाई मात्र भन्दैन। आफ्नो कर्तव्य पालन गर्नुपनि एकप्रकारको धर्म हो। मानिसहरुलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जुनसुकै धर्म होस् अवश्य एउटा न एउटा धर्मको पथमा अध्ययननार्थ हुनुपर्छ । धर्मको भाव भएको व्यक्ति संग कर्तव्य पूरा हुन्छ । जब कर्तव्य पूरा हुन्छ, तब देशको विकाश भएर आउँदछ । पिउन देखि लिएर राजा, प्रजा, सन्त, मन्त, व्यापारी, वकर्मी, सिकर्मि, ज्यामी, शिक्षक, कर्मचारी, इन्जीनियर, डाक्टर, त्यस्तै संसारमा जति पनि मानिसको आ–आफ्नो स्तर हुन्छ । यी सबैलाई धर्मको आवश्यक हुन्छ । यदि धर्मको भाव भयो भने धार्मिक अनुसार कसर नगरिकन कार्य गर्न थाल्दछ । धर्म जानेका मानिस स्वार्थी हुँदैन । यो नै सबभन्दा महत्वपूर्ण उपलब्धी हुन आउँदछ । संसार बिग्रीरहेको नै स्वार्थभाव भएर ऱ्हास नास भइरहेकोले हो । सबैले आफ्नो कर्तव्य पालन गरेर निस्वार्थ भएर काम गऱ्यो भने देशको उन्नति तुरुन्त हुन्छ । जब सम्म स्वार्थले मानिस मानिसमा ढाकेको हुन्छ, त्यहाँ उन्नति पथमा लम्कन सक्दैन । जता हेऱ्यो स्वार्थी स्वार्थी मात्रले चक्नाचुर भइरहन्छ । अनि शोषणको बाटो मात्र भइरहन्छ । अहं, म म ले गर्दा देश उन्नति गर्न सक्दैन । धर्म चित्त भएका व्यक्तिसंग अहंकार हतेर जान्छ । जुन मानिस संग धर्मले बास गर्दैन त्यो मानिस चाहे धर्मको बस्त्र मात्र धारणा गरेको किन नहोस् धर्मले अलग्गै भएको ठान्नुपर्दछ । धार्मिक व्यक्तिले कदापी कसर, छलकपट, अन्धविश्वास कार्य, स्वार्थी कदापी हुन सक्दैन । यो ध्रुब सत्य हो । संसारमा ठाउँ ठाउँमा अशान्ति भइरहेको छ । किन ? धर्म भाव हराएकाले, आफू खाने, आफू लाउने भाव बढेको हुनाले अशान्ति बढ्दै आइरहेका छन् । कर्तव्य हराएको छ,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

खाली अधिकार मात्र बढेको छ। जीवनमा रथ गुडाउन कर्तव्य र अधिकार दुई पांग्रा गरी जीवन रथ चलाउन समर्थवान् भयो भने न त घरमा, समाजमा, देशमा, राष्ट्रमा केही कलह, अशान्ति हुन आउँदैन। सबै संग खाली अधिकार मात्र बलियो भयो, कर्तव्य हरायो अनि सबै ठाउँमा अशान्तिले बास गर्नथाल्यो। मानिसमा खाली कर्तव्य हराउने अधिकार बढाउने यो मानव धर्म होइन। यस सिद्धान्त मानव सिद्धान्त होइन। कर्तव्य नभएको पशु समान हुन्छ।

खाना अनुसार बुद्धि बिकास

मांसाहारी – मासु खानेवाला निर्दयी हुन्छ, मास भच्छे कुटो दया – जब मासु नभइकन खानै नसकेकोलाई जसरी भएपनि मासु नै जुटाइदिनुपर्छ। अनि जुन प्राणी भएपनि मारी त्यसको निम्ति मासु तयार गर्नुपर्छ। उसको मुखमा केवल मासु खाने बुद्धिमात्र आइरहन्छ। त्यस्तो मानिसहरूको दया, करुणाहीन हुन्छ।

यसको सन्दर्भमा एउटा कथा प्रस्तुत गर्दछु।

बनारस देशमा एउटा राजा थियो। त्यो राजाको बानी कस्तो थियो नी ? त्यो राजा मासु नभई केही खाना खाँदैनथ्यो। खाली मासु मात्र चाहिने। तसर्थ सधैं जसो कुनै न कुनै एकजनालाई मासु लिन पठाउँथ्यो। एकदिन के भयो भने मासु ल्याई राखेको मान्छे बिच बाटैमा बेहोस भएर लड्न पुग्यो। त्यतीकैमा बिरालो आएर त्यो मासु पनि खाइदियो। मासु लिन जाँदा ठूलो एकादशीको दिन थियो। धेरैं ठाउँमा मासु खोज्दा पनि त्यो मान्छेले मासु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भेट्टाउन सकेन। आजकल जस्तै उहिलेको जमाना फ्रिज अथवा ताजापर्ने वस्तु केही पनि थिएन। फेरी एकादशी पनि राम्रै मान्दथे होला। एकदिन भएपनि प्राणी बाँच्न पाउथ्यो होला। मासु नभेट्टाए पछी त्यो मान्छेले महाराजलाई खाना खुवाउन डर लाग्यो। महारानीलाई बिन्ति गऱ्यो "महारानी! "आज मासु छैन, भएको मासु पनि बेहोस भएर बिरालोले चोरेर खायो के गर्ने?" भन्यो। अनि महारानीले हुकुम भयो-डर मान्नु पर्दैन, राजाको अति प्यारो यो सानो छोरा देखेपछि जे भएपनि बिर्सिहाल्छ यो छोरालाई काखमा राखीदिने। अनि मासु नभएको नै बिर्सने छ भनि भन्नुभयो। तर त्यो दिनमा बिभिन्न समस्या आएर राजाले चूर भइकन सुरापान (रक्सी) गरिराखेको थियो।

जब खाना तयार भयो साच्चै खाना पनि लग्यो, त्यो अति राम्रो र लक्षण भएको छोरा पनि महारानीले राजाको काखमा राखीदियो। छोरा हेरी हेरी साथमा खाना पनि हेऱ्यो मासु देखेन। अनि मान्छे र महारानीलाई भन्यो -"खोई मासु छैन?"। महारानीले जवाफ दिनुभयो। हो महाराज। आज ठूलो एकादशी, कहिंपनि मासु पाएन भनि भन्नुभयो। अनि राजा रक्सीले चूर भएर खाइराखेको थियो। आँखाले केही देखेन। आफ्नो काखमा भएको राम्रो, प्यारो छोरालाई प्रहार गरेर ल यसको मासु भएपनि पकाएर ल्याउ भनेर फ्याँकेर पठाइदियो। त्यहाँ रगतम्यै भयो। रानी मुर्छा पऱ्यो। के गर्ने कस्तो महाराज भनेर दरवारका सबै थरथर काम्न थाल्यो। सबै रुदारुँदै राजाको हुकुम बमोजिम त्यो बालकको मासु पकाई राजाको खानामा राखिदियो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

राजाले सुरापान को सुरमा कपाकप खाइदियो । राती सुतेर उठेपछी रक्सीको नशा हराईसकेको थियो । "मेरो प्यारो बालक मेरो छोरा" भनि खोजीबक्स्यो । अनि महारानी रोई रोई बिन्ति गऱ्यो । "हिजो खाईबक्सिनु भयो नी त्यो बालकलाई आफूले" भनेर बिन्ति गऱ्यो । हैं मैले खाएको त्यो बालक ? कसरी ? भनेर फेरी सोध्नु भयो । महारानीले फेरी भनिन् "हो एकादशीमा मासु थिएन, तपाई रक्सीले चूर होईबक्सीनु भएको थियो । मासु नभएकोले त्यो बालकको मासु भएपनि पकाएर ल्याउ मासु नभईकन हुँदैन भनेर मर्जी हुनु भयो ।" यस्तो कुरा सुनेपछी महार ाज असह्य भस्क्यो । आफु एकछिन पनि बिछोड भएर बस्नु नसक्ने छोरालाई आफैले मारेर खाएको कुरा सुन्दा आफैलाई धिकार्दै छाती पिट्दै राजा पनि मुर्छा पर्दै रून थाल्यो ।

रोएर के गर्ने । फिर्ता आउँदैन । त्यस बेला देखि त्यो राजाले रक्सी खाने, मासु खाने छोडीदियो । अनि धार्मिक पूर्वक राज्य चलाएर आफ्नो आयु सकेपछि मऱ्यो । त्यसकारण अमनुष्य हुने रक्सी, दया करुणा नहुने मुखको रसमा बसि मासु खाने, रक्सी पिउने बानी छोड्नु पर्छ यो मानिसले सेवन गर्ने उत्तम खाना होइन । यो त्याग गर्नुपर्ने खाना हो । यसले शरीरलाई धेरै हानी गर्दछ । मगजको बुद्धि बिगार गरिदिन्छ । मासु खानेले बिचार गर्दछ । "मासु नखाई मान्छे कमजोरी भएर केही काम गर्न नसक्ने हुन्छ कि भनि ठान्दछ ।" तर मासु नखाएको व्यक्ति झन स्वच्छ शरीर भएर बढी काम गर्न सकेका छन् ।

क) मासुले जिउ गरुङ्गो बनाइदिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ख) रोग सर्नसक्छ किनभन्दा रोगी भएको प्राणीको मासु खाएको हुनाले ।

ग) छिटो छिटो रिस उठ्वछ ।

घ) अहंकारी स्वभाव हुन्छ, शान्त स्वभाव हुँदैन ।

च) बुद्धि विकास हुँदैन ।

छ) धेरै सुत्न मन लाग्छ, अल्छि हुन्छ ।

ज) रागचित्त उत्पति भएर तृष्णा बढेर आउँदछ साथमा कामेसु मिच्छा चारलाई पालन गर्न सक्दैन । (ब्रम्हचर्या पालन गर्न सक्दैन) त्यसकारण यो सेवन गर्नुभन्दा असेवन गर्नु नै राम्रो हुन्छ । यो मानिसलाई खुवाउने खाना होइन । जनावरको खाना हो ।

फलफूल खानाले बुद्धि बिकास हुन्छ ।

फलफूलः-

फलफूल प्रकृतिले दिएको खाना हो यो शुद्ध खाना हो । फलफूल खानाले केही पाप लाग्दैन । यसले दिने फाइदाहरू :-

क) फलफूल खानाले रक्त प्रणाली सफा हुन्छ । शक्ति बढाईदिन्छ ।

ख) बुद्धिको विकास गर्दछ ।

ग) शान्त स्वभाव हुन्छ र शरीर हलुका हुन्छ । मोटो हुँदैन । भुँडी बढ्दैन ।

घ) मुखको छाला सफाका साथमा तेजिलो अनुहार हुन्छ ।

ङ) छालामा केही दाग हुँदैन ।

च) मन शान्त भईरहन्छ ।

छ) नौलो नौलो बुद्धि विकास हुन्छ ।

त्यसकारण पहिलेको मानिसहरु धेरै जसो जंगलवास,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हिमालयमा गएर कण्डमूल खाएर विद्वान बनेर आउँवछ। काजु, ववाम त्यस्तै अरु बस्तु खानाले छाला राम्रो हुनुको साथमा बुद्धिको विकास हुन्छ। अंग्रेजहरुले राम्रो राम्रो खाना खाने हुनाले उनीहरुको बुद्धि तिखो हुन्छ, उनीहरुले नौलो नौलो अनुसन्धान गरेर उत्पावन गरेर ल्याउँवछ। खाना अनुसार बुद्धि बिकास हुन्छ। असल खाना खान्छ, असलै बुद्धि विकास हुन्छ। जति पनि विकास हुन्छ, धेरै जसो अंग्रेजहरु बाठो नै हुन्छ। जुन मानिसले साधारण खाना खान्छ। उसलाई साधारण बुद्धि मात्र हुन्छ। ठूलो विकास गर्न सक्वैन, बुद्धि आउँवैन।

पहिले पहिले किसान वर्गले धेरैजसो आफ्नो बारीमा भएको तरकारी सुकेको सागपात (भ्यातकें)मात्र खाने गर्वथ्यो। गाँउलेहरुले पनि त्यस्तै मात्र खाने गर्वछ। त्यसकारण बुद्धि पनि अलि डल(साँगुरो) हुन्छ। गाँउलेहरुले नौलो बुद्धि बिकास गरेर नयाँ उत्पावन केही गरेको वेख्वैनौं। जतिपनि नयाँ उत्पावन त्यहि अंग्रेजद्वारा नै हुन्छ। नयाँ नयाँ प्रविधिको खोजी गर्न तेजिलो हुन्छ। यो सबै खानाको कारणले नै बिकास हुन सकेका हुन् ।

रक्सी – यसले अमानिस बनाइविन्छ। आफूसंग भएको बुद्धिपनि न्हास गरिविन्छ। शरीरको मांसपेशी नाश गरिबिन्छ। आयु घट्वछ। शत्रु बढाइविन्छ। बवनाम फैलाईविन्छ। रिसाहा हुन्छ। शरीर वुर्गन्ध हुन्छ। ठग, लुच्चा, इज्जतहीन बनाइविन्छ। धन नाश हुन्छ। विधि विवाह गर्न गाह्रो हुन्छ। लोकले छि छि वुर वुर गराएर बस्नु पर्ने हुन्छ। लोकले पत्यार गर्वैन। निरलज्जा हुन्छ। देशको भारी सन्तान बन्वछ। आवि।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

समय (टाइम)

समय बहुमूल्य हुन्छ। समयले नै हामीलाई जीवन सफल पारिदिन्छ। भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ। चुट्किला गरेको समयमा पनि समयलाई ख्याल गर हे मानव भनेर ओवाद दिनुभएको थियो।

अज्ञानी मानिसले समयलाई खेर फालेर, झ्यालबाट हेरेर वा बाहिर बसेर जुम्रा मारेर, हाँस खेल गरेर, तास खेलेर समयलाई खेर फालिराख्दछन्।

प्रथम अवस्थामा – यदि हामीले बाल अवस्थामा विद्या अध्ययन गरेन भने गएको समय फिर्ता आउँदैन, बितेको अवस्था बितिहाल्छ। आफूले जति अध्ययन गर्ने इच्छा भएपनि बेलामा अध्ययन गरेन भने जीवन नै बेकार भनिन्छ।

द्वितीया अवस्थामा – धन कमाएर राखेन भने आफूलाई चाहिएको अवस्थामा उपयोग गर्न पाउदैन, पैसा, धन नभएर केही काम गर्न पनि नसक्ने, काम गर्न पनि नसक्ने, धर्मकर्म पनि गर्न नसकेर छाती पिट्दै रोइरहनु पर्नेछ।

तृतीया अवस्थामा – हामीले धर्म कर्म गर्नैपदर्छ। यदी शरीर निरोग्य भएको अवस्थामा धर्मकर्म गरेन भने शरीरबाट काम नदिएको बेला चतुर्थ अवस्थामा शरीरबाट केही काम दिदैन, चल्न सक्दैन, यहाँ दुख्छ त्यहाँ दुख्छ, खानलाई दाँत छैन, किताब हेर्नलाई आँखा छैन, हिड्नलाई बल छैन। यस्तो अवस्थामा विद्या, धन र धर्म गरिराखेन भने चतुर्थ अवस्थामा के नै गरेर जीवन निर्वाह गरिरहन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हामीलाई विद्या, धन र धर्म यी सबै समयले नै बिइराखेको छ। यदि समय अनुसार समयलाई होस् नगरिकन वेहोस भएर बस्यो भने समयले नै हामीलाई लात खुवाएर जान्छ। त्यसकारण समयलाई बहुमूल्य ठान्नुपर्वछ। जति जति मानिस ठूला र विद्वान हुन्छ, उनीहरूले समयलाई धेरै होशियार गरेर खर्च गर्वछ। एक मिनेट पनि फाल्तु गर्वैन। एक सेकेण्ड पनि हिसाब किताव गरिरहने छ। जति जति तल्लो स्तरका मान्छे हुन्छ, उति उति समयलाई खेर फाल्न थाल्वछ। जस्तै याचक, माग्नेहरू, असत्य मानिस, लुच्चा, छुच्चाहरूले समयको महत्वै बुझ्वैन। धूलो फाल्ने जस्तै समयलाई फालीरहन्छ। उनीहरूले धेरै सुतेर, कुराकानी गरेर, खेलेर नाना तरह नाचगान हेरेर इत्यादि गरेर समयलाई व्यर्थ फालिरहेका हुन्छन्। त्यसकारण समयलाई फाल्नु मानव धर्म होइन।

काम गरेर बाँकी समयमा गर्नु पर्ने कार्यहरू :-

क) किताव हेर्ने अथवा पढ्ने।

ख) विद्वानजनसंग छलफल गर्न जाने।

ग) जपतप गर्ने।

घ) ध्यान भावना गर्ने।

ङ) केटी भए केही बुन्ने काम गर्ने।

च) यो केही पनि नजानेको भए, एकान्त कोठामा बसेर आफ्नो मनलाई हेरिरहने। यो मन कतिको चंचल, शरीर नभएको तुरुन्त शहर शहरमा, देश वेशमा तुरन्त घुम्न सक्ने।

यो चित्तलाई यसरी हेर्न सकेपछि विस्तारै आफूलाई फल

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दिने छ। यी एकाग्र चित्तले ह्र्यो भने, शान्त प्रणितगु ज्ञान प्राप्त हुनेछ। आफूलाई स्वयम् अनुभव हुन्छ। यसले गर्दा आदि कल्याण मध्य कल्याण भएको ज्ञान प्राप्त हुन्छ। समयलाई कुरा गरेर, तास खेलेर, गुच्चा खेलेर नास गर्नुहुँदैन।

नारी देश निर्माण कर्ता

पुरुष जातिलाई भन्दा नारीलाई धेरै विद्या हासिल गर्न लगाउनुपर्छ। नारी एक लक्ष्मी समान हुन्छ किन ? हामीले लक्ष्मी पूजामा लक्ष्मी घरमा नआउँला भनेर घर आँगनमा सफा, सुग्घर गर्दछौं। त्यस्तै नारी एकजना भित्राउनमा पनि त्यस्तै गर्दछ, जब कोही मानिसले नारी एकजना विवाह गर्न लाग्यो भने, सबै घरमा रंग लगाई, पोटी घरमा सिंगार गर्दछौं। हो की होइन ? ठाउँ ठाउँमा बत्ती राख्दछौं। अन्धकार कोठा छ भने उज्यालो बनाउँदछौं। त्यसकारण लक्ष्मीले घरमा धन धान्न परिपूर्ण गरेको जस्तै, नारीले पनि आफ्नो लोग्नेले कमाएर ल्याएको वा आफूले कमाएर ल्याएको धन, पैसा र अनेक वस्तु सुरक्षा गरेर सदुपयोग गरेर खर्च गर्न जान्नु पर्दछ। नारी साँच्चै लक्ष्मी हुन्छ। नारी नभएको घर रित्तो समान हुन्छ।

नारी कस्तो हुनुपर्छ ?

नारी अति सुन्दरी हुनुपर्छ। किनभने नारी राम्रो भएन भने विवाहित हुन सक्दैन। राम्रो भयो भने के फाइदा ? यदि नारी राम्रो भयो भने आफ्नो परिवारले र लोग्नेले धेरै माया गर्छ र

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उसको कुरालाई धेरै अस्तित्व दिन्छ र पुरुषको जतासतै जाने बेलामा अति राम्रो स्वास्नी भयो भने आफ्नो स्वास्नीबाट गौरव हुन पाईन्छ। यति राम्री स्वास्नी भनेर सबैले मान गर्दछ। आफ्नो अस्तित्व बढ्छ।

नारीमा हुनुपर्ने लक्षणहरू :-

१) अति सफा सुग्घरः सफा गर्ने बानी हुनुपर्छ आफ्नो लुगा घरमा, बैठक कोठामा, सिंगारपतार गर्ने सीप भएको हुनुपर्दछ।

२) विद्यावानः प्रशस्त विद्या सीप भएको हुनुपर्छ। जुन काम गर्न पनि जान्ने सीप भएको हुनुपर्छ।

३) विवेकशीलः नारी विवेकशील भयो भने त्यो घरमा कलह कहिले पनि हुँदैन। जुन काम पनि विवेक विचारले काम पूरा गर्दछ।

४) अवभावः नारी आफू जस्तै सबैलाई हेर्न सक्ने हुनुपर्छ। आफूलाई जति काम गाह्रो छ, अरूलाई पनि त्यस्तै गाह्रो हुन्छ भनेर मैत्रीभाव भएको हुनुपर्छ।

५) निस्वार्थीः नारी निस्वार्थी हुनुपर्छ। आफू मात्र जय हुने, आफूलाई मात्र मान गर्न लगाउने, आफूले मात्र जस लिन खोज्ने, जस दिने ठाँउमा मात्र काम गर्ने नदेखेको ठाँउमा काम नगर्ने खालको हुनुहुँदैन।

६) पक्षपातीः नारी पक्षपाती हुनुहुँदैन। दाँया एउटा काम बाँया एउटा काम गर्नुहुँदैन। यस्तो स्वभाव भएको नारी भयो भने घरमा तुरुन्त छुटाछुटै हुनजान्छ।

७) धनसुरक्षाः आफूले कमाएको धन र स्वामीले कमाएको धनलाई सुरक्षा गनुपर्दछ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कसरी सुरक्षा गर्ने ?

जति पनि आफूले वा स्वामीले कमाएर ल्याएको पैसा पाँच भाग लगाउनु पर्छ ।

क) एक भाग जगिरा गर्नको लागि ।

ख) एक भाग खर्च गर्नको लागि ।

ग) एक भाग रोगी हुने बेला औषधी खर्चको लागि ।

घ) एक भाग काम गर्नको लागि ।

ङ) एक भाग धर्मकर्म वा आफ्नो टोल धर्मशाला समाज उन्नति गर्नको निम्ति चन्दा दिनको लागि यति भाग राख्दा त्यो घरमा जुनसुकै बेलामा जे गर्नलाई पनि पैसाको हर्जा हुँदैन ।

वाहयातमा एक पैसा पनि खर्च नगर्ने । यस्तो सुरक्षा गरी पैसा खर्च गर्नुपर्छ ।

८) स्वाफी (विलासी): धेरै मोजमज्जा गर्ने बानी भएका वा धेरै परिकार मीठो मीठो खाने बानी भएका, धेरै राम्रो राम्रो लाउने बानी भएको हुनु हुँदैन ।

९) हिफाजत: घरमा जुन चीज वीजलाई हिफाजत गरेर खान जान्नुपर्छ । जे पनि बाहिर फ्याँक्ने खालको हुनुहुँदैन । यसो गरेको लक्ष्मीले सहन गर्न सक्दैन । सराप दिन्छ, लक्ष्मीको आज्ञा पालन नगरेको जस्तो हुन्छ । अनि त्यो घरमा जति पैसा ल्याएपनि नपुग्ने हुन्छ ।

१०) सुरक्षा गर्ने बानी: जुनसुकै चीजबीज सुरक्षा गर्ने बानी भयो भने आफूलाई चाहेको बेलामा कुनैपनि खाँचो हुँदैन, हर्जा हुँदैन, काम सजिलो सित निपूर्ण हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नारी शिक्षित हुनुपर्दछ किन ?

माता सेठ्ठस सुभाषा, पिता सेठ्ठस सुकमा, यदि आमा उच्चकोटी शिक्षाले परिपूर्ण भयो भने उसको छोरा छोरीको बोलीवचन पनि राम्रो हुन्छ । त्यस्तै बुवाको पनि उत्तम व्यक्ति भयो भने त्यसको छोरा छोरी को काम पनि राम्रो र शिक्षित हुन आउँदछ ।

नारीलाई पुरुषलाई भन्दा विद्या, शिक्षा किन आवश्यक भयो ?

घरमा सबै कार्य नारीको हातमा हुन्छ, छोरा, छोरी, स्वामी, ससुरा, भाई, बहिनी आदि परिवार नारीको हातमा हुन्छ । शिक्षित नारीले छोराछोरीलाई राम्रै तह लगाउने छन् । भविष्यका कर्णधार छोराछोरीलाई राम्रै शिक्षा दिनसके ती बालकहरू भविष्यका नेता, डाक्टर, इन्जिनियर, शिक्षक, पाइलट, हुँदाहुँदा देशका राजा समेत हुने भविष्यका कर्णधार छोरा छोरीमा हुन्छ । आमाले प्रशस्त शिक्षा दिएको हुनाले, भविष्यमा माथि उलिखित अनुसार जुन बने पनि उ शिक्षित भएर परिवार समाज देश र राष्ट्र समेत केही कलह नभइकन निर्भिक अनुसार राम्रै शासन चलाउन सकिन्छ ।

नारीले आफू शिक्षित भएर उनले भावी सन्तान उत्पादन गरिन्छ । अनि देशको परिस्थिति राम्रो हुन आउँदछ ।

अर्को विवाहित भएपछि घरमा धेरैजसो लोग्ने मानिसले आफ्नो स्वास्नीको कुरा सुन्छ । यदी शिक्षित भएका धेरै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पढाइलेखाई गरेका नारी भयो भने लोग्नेले कामकाज चलाउन सजिलो हुन्छ किनभने सबै कुरा बुझ्दछ। शिक्षित भएको हुनाले आमा बुबालाई पनि हुत्याउँदैन। आमा बुबाको गुणलाई बिर्सन सक्दैन। उनीहरुलाई रूवाउँदैन।

आजभोलि अशिक्षित विवेकशील नभएको नारी, संकुचित मन सानो भएका नारी घरमा भित्र्याउँदा केही दिन पछि नै आफ्नो लोग्ने एकजना आफ्नो हातमा लिई आमा बुबालाई हुत्याईदिन्छ। यस्तो गर्ने मानव धर्म होइन। जहाँ गएपनि सबै लोग्ने मानिस नारीको मुट्ठीमा राख्न सकिन्छ। यदी नारी शिक्षित भयो भने परिवार, समाज, देश र राष्ट्र समेत सुधार र सभ्य भएर आउँदछ। कलह आउने सबै अज्ञानी नारीद्वारा नै कलह हुन आउँदछ।

दाजुभाईहरू विवाहित नभईकन बसिरहन्छ, त्यसबेला सम्म परस्पर मेलमिलाप भईरहन्छ। जब विवाहित हुन्छ, तब दानुभाईका बीचमा शत्रु समान बाकी नै राख्दैन। त्यसकारण नारी धर्मचित्त भएको पनि हुनुपर्छ। तै पनि चित्त शुद्ध गर्न धेरै गाह्रो हुन्छ। धर्म चित्त भएको पनि हुनुर्छ।

गौतम बुद्धले एकचोटी भन्नुभएको थियो,"धर्म गर्नेहरू धेरै देखिन्छन् तर चित्तशुद्ध भएको मानिस देखिंदैन। पुण्यकर्म मात्र गरेर पुग्दैन, व्यक्तिको चित्त पनि शुद्ध हुनुपर्छ र नियम राम्रो हुनुपर्छ।"

भगवान् बुद्धको पालादेखि आजसम्म बाहिरी देखावटीरूपमा धर्म गर्नेहरू धेरै देखिन्छन्। तर चित्त शुद्ध भएको पाईदैन। मतलब शुद्ध सहयोग र सेवा भाव गर्नेहरू देखिंदैन। आचरण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ठीक छैन। सहयोग दिन्छ, स्वार्थभाले र आफ्नो प्रभुत्वमा राख्ने प्रेरणाले तथा प्रतिस्पर्धाको लागि मात्र।

बुद्धको विचार अनुसार आफ्नै पसिनाको कमाईबाट दिएको दानधर्म र सहयोग पुण्यकर्म हुन जान्छ, यसको प्रतिफल राम्रो हुनेछ। अरूलाई दुःख दिएर शोषण गरेर कमाएको धन दान दिएपनि शुद्ध पुण्यकर्म हुन सक्दैन। अर्थात जति फल पाउनु पर्ने हो त्यति पाउनसक्दैन।

हजारौं लाखौं खर्च गरेर एक लखपतिले गरेको पुण्यकर्म भन्दा एक गरिव मानिसले मेहनेत र पसिना बगाएको धनले गरेको पुण्यको फल हजार गुणा बढी छ भनि बुद्धले भन्नुभएको छ।

नारीले आफ्नो छोराछोरीलाई अनुशासनमा राख्दछ। साथमा आफ्नो लोग्नेलाई पनि अनुशासनमा राख्न सकिन्छ। अनि त्यही बालबालिका भविष्यमा विभिन्न पोष्टको विभिन्न ठूलो व्यक्ति बन्न सकिन्छ। आमाले दिईराखेको ज्ञानगुण स्मरण भइरहन्छ। अनि उनीहरुबाट केही बाधा अर्चना आउँदैन। आमाले बिभिन्न ज्ञान दिइरहनुपर्छ। यदि उन्नति गर्नु इच्छुक छ भने हरेक व्यक्तिले अरुले दिएको राम्रो सुझाव सुन्न सक्नुपर्छ। सयमी हुनुपर्छ। अथवा त्यो व्यक्ति अट्टेरी बन्नुहुन्न। अत्तेरी भयो भने सबैको अप्रिय पात्र बन्न पुग्दछ। भगवान बुद्धको पालामा पनि सारिपुत्र महारथ वीर बुद्धको अग्रश्रावक थिए। एकदिन उहाँको चीवरवस्त्र भुईंमा छुईरहेको थियो। त्यस बेलामा आजै मात्र भिक्षु भएको बालक सानु भिक्षुले देखेर भन्नुभयो –"सारीपुत्र महास्थवीरज्यू तपाईंको चीवर भुईंमा छोयो। त्यति सुन्ने बित्तिकै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सारिपुत्र महास्थवीरले उसप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्नुभयो ।

हामीले भए ए तिमी आज मात्र श्रामणेर भएकोले मलाई भन्नु पर्छ ? छुएछुवोस् भन्छौं होला । यहाँबाट थाहा पाउनु पर्ने कुरा जती मानिस शिक्षित हुन्छ, त्यति नै आफ्नो दोष देखाई दियो भने कल्याण मित्र सम्झिन्छ ।

जति मानिस अशिक्षित हुन्छ । त्यति नै अहं, म म भाव बढी भई रहन्छ । कोमल स्वभाव हुँदैन । शिर ठाडो हुन्छ । हिंडाईमा ठूलो आवाज आइकन हिड्छ । ठूलाबडा मानिसले भनेको पनि केही कुरा सुन्दैन । अत्तेरी स्वभाव हुन्छ । जति ज्ञान बुद्धि दिएपनि त्यो कुरा मेरो लागि भलो हुनको लागि भनेको हो भनेर ठान्दैन । संसारमा मूर्ख स्वभभाव भएर जन्मनु नै बेकार जीवन हो ।

निर्वाण मार्गमा जानलाई बुझ्नु पर्ने कुराहरु :-

काय - शरीर - शरीरबाट तीनवटा पाप कर्म गर्दछ त्यसबाट बच्न होशियार हुनुपर्छ ।

१) पानाति पाता (प्राणी हिंसा गर्छ)

२) अदिन्ना दान (चोरी गर्छ)

३) कामेसु मिच्छा चारा (परपुरुष वा परस्त्री गमन)

यी तीनबटा पाप शरीरबाट गरिन्छ ।

१) हामीले हातबाट चुप्पी वा अनेक शस्त्र लिएर भैंसी, खसी, हाँस, कुखुरा, माछा आफ्नो स्वास्थको लागि देवतालाई चढाउँछौं भनेर वा आफू खुशीले भोजभतेरमा पार्टी खुवाउन वा भाकल गरेर पूर्ति गर्न मनले भनेर कल्पना गरेर वचन मैले खशी मार्छु भन्दै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हातले मारिहाल्छ । यी तीनबाट अकुशल कर्मद्वारा पाप गर्दछ । यसबाट हुने पाप ठूलो नर्कमा भोग्नु पर्छ । यसको फल माथि उल्लेखित भएको छ ।

हामीले सोच्नुपर्ने कुरा - हाम्रो शरीरमा कसैले घाउ बनाइदियो भने कतिको दुःख हुन्छ, आफ्नो शरीरको माया कति हुन्छ, त्यस्तै ठानेर त्यो प्राणीलाई पनि त्यति नै आफ्नो शरीरको माया लाग्दछ, मर्छ भन्ने डर हुन्छ । बिचराहरूले आफ्नो भाषाबाट म मर्ने इच्छा छैन, मलाई मार्न लाग्यो भनेर कराउँदछ तर हामीले जति कराएपनि उनीहरूलाई मारीहाल्छ, त्यसको फल भोग्नु परेको बेलामा रोग भएर बिछौना परेपछि मैले के गरेर आएँ यो, भनि कराईरहन्छौं । त्यसकारण आफ्नो शरीरको अंगबाट नै यो पापबाट बच्न कोशिस गर्नुपर्छ ।

आजकल ठाउँठाउँमा मासु पसल छ । त्यो किनेर खाएको त्यति दोष लाग्दैन । हुने भए त्यो पनि नखाने, उत्तम चीज होइन तर त्यस्मा आफ्नो लागि होइन, आफूले देखेको होइन ।

बरू याद गर्नु पर्ने कुराहरू बौद्ध धर्म गर्नेले यति अङ्ग पुरा नभएको मासु मात्र खानुपर्छ ।

क) आफ्नो लागि भनेर मारीराखेका,

ख) आफूले मारेको देखेको,

ग) आफूले मार्न लगाएको, यी तीन अंग पूरा भएको खानु हुँदैन ।

यी तीन अंग पूरा भएको खायो भने दोष लाग्दछ ।

व्यापारमा पनि बौद्ध धर्म गर्नेले - मासु बेच्ने, शस्त्र-अस्त्र

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बेच्ने, बिष जुन खायो भने प्राणी मर्ने र आइमाई बेच्ने यी चार प्रकारको व्यापार गरेर पैसा कमाउनु हुँदैन। यदी यति बेच्छ भने आफूले पाप भोग गर्नुपर्छ। यो बुद्धले दिनु भएको उपदेश हो।

२) अदिन्ना दाना – शरीरले अर्काको बस्तु आफ्नो बस्तु नठानी आफ्नो बस्तु हरायो भने कतिको चित्त दुख्छ, त्यो नठानी अर्काको घरमा चोरी गर्ने र देवदेवालयमा मूर्ति चोर्ने इत्यादि चोर्ने काम पनि यही शरीरको हातले गर्ने पाप हो। सानो चीज भनेर, रोटी, मिठाई, कपडा, बारीमा तरकारी चोर्ने आदि लोभमा पसेर यो हातले नै गर्दछ। यो मुखले गर्ने काम होइन।

त्यसकारण अर्काको बस्तु पनि आफ्नो ठानेर चित्त दुख्ने गरी चोरी गर्नुबाट बच्नु पर्छ। यसको फल हो, दिनको एक छाक खानलाई मुस्किल परेको व्यक्ति भएर जन्म लिन्छ।

यसको सन्दर्भमा एउटा सानो कथा -

परापूर्व कालमा एकजना मानिस यस्तो गरिब थियो कि उसंग एक छाक खाना खानलाई पनि केही थिएन, पिउनलाई पानी पनि थिएन, लगाउनको लागि लुगा पनि थिएन। उ रोई रोई यता उता डुलिरहेको थियो। अनि एकजना दयालु मानिसले उसलाई आज प्रशस्त खाना खुवाउँछु, पिलाउँछु, लुगा पनि दिन्छु भनेर उसलाई खाना दिन थाल्यो, माथिबाट प्रशस्त खाना ल्यायो तर उसको अगाडि राखिदियो तर उसले खान्छु भनेर लिने बित्तिकै खाना सबै लोप भएर रित्तै थाल भयो। बडो आश्चर्य भयो भनेर अब दूध खुवाउछु भनेर भाँडोभरी दुध राखेर ल्यायो उसको अगाडि राखिदियो तर उसको हातले समात्ना साथ दुध

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पनि जम्मै सुकेर गयो ।

अनि फेरि पानी भएपनि पिलाउँछु भनेर गाग्री भरी पानी ल्याई उसको अगाडि राखिदियो, त्यो पनि उसको अगाडि राख्ने बित्तिकै पानीको गाग्रीमा एक थोपा पनि पानी भएन । यो साच्चै पाप भोग गर्नेलाई भइरहेको पाप फल हो । कथा मात्र होइन, हाम्रो आँखाले पनि देखेको कुरा हो, भाग्य नभएकोलाई जागिर खोजिदिए पनि राम्रो काम लगाएपनि खान दिएपनि एउटा न एउटा कारण परेर उसलाई नपाउनेहरू धेरै देखेका छौं ।

यदि आफूले कमाएको धन आफूलाई स्थिर गर्न इच्छा छ भने कसैको सामान वा कुनै वस्तु आफ्नो हातले चोरी नगर्न कोशिस गरौं ।

३) कामेसु मिच्छाचारा:- यो पनि शरीरले गर्ने काम हो । आफ्नो इन्द्रिय संवर गर्न नसकेर राम्रो राम्रो केटीहरू देख्यो वा आफ्नो आर्थिक कमजोर भएर शरीर बेचेर खानेवाला पनि हाम्रो देशमा कम छैन । युवा युवतीहरूले पनि प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष गरेर परपुरुष परस्त्री संग व्यभिचार गरेर ब्रम्हचर्य नस्त गर्दछ । यो पनि शरीरले स्पर्शमा रस लिई पाप गर्ने शरीरले नै गर्ने काम हो । यो पनि गरेको बेलामा स्वाद हुन्छ होला तर यस्को पनि विपाक भोग्नु परेको बेलामा रुँदै भोग्नु पर्छ । यसको विपाक पनि माथि उल्लेख भैसक्यो तर पनि मोटामोटी यस्मा पनि लेख्दैछु ।

यस्को पाप नर्कमा आगो बालिराखेको दलिन समातेर राखिन्छ, त्यसबेलामा त्यो स्त्री मर्न पनि सक्दैन फेरी काँडा भएको आगो बलेको दलिन समाति राख्दछ । यदि मनुष्य कोखमा जन्मेपनि नपुंसक भएर जन्म हुन्छ । त्यो पनि मरेर आइमाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भएर जन्म हुन्छ, विवाहित हुनेबेलामा आफूप्रति दया, माया, नभएको खाली धेरै रक्शी खाएर, धेरै भगडा गर्ने र पिट्ने अलिकति पनि शान्ति सुख नदिने पुरुष लाभ हुन्छ। कष्ट पीडा मात्र दिने, बाहिर स्वास्नी राखेर आफूलाई छोडेर वियोग भएर बस्नु पर्ने हुन्छ । त्यति मात्र कहाँ हो र आफूले दुई पैसा कमाइराखेको पनि लोग्नेले लिन आउँदछ, दिएन भने आफूलाइ बेस्सरी पिटेर कुटेर जान्छ। यदि यस्तो अशान्ति इच्छा छैन भने यो कामेसु मिच्छाचाराबाट बच्नुपर्छ।

बुद्धले हामीलाई सुख शान्ति दिनको लागि दिनुभएको शिक्षा हो। यस्तो भइरहेको हाम्रो आँखाले धेरै देखेका छौं।

वचनले गर्ने पाप:-

निम्न प्रकारका छन - बचनले चार प्रकारले पापकर्म गर्दछन्।

१) मुसावादा	(झूठो बोल्ने)
२) पिसुन वाचा	(चुट्किला/ख्यालठट्टा मात्रै गर्ने)
३) फरूस वाचा	(कडा कडा बोली बोल्ने)
४) सम्फप्पलाप वाचा	(काम नलाग्ने कुरा गर्ने)

यी चारवटा वचनले गर्ने पाप भयो।

१) मुसावादा :- मुखले भूठो बोल्दछ, होसै नभइकन भूठो कुरा भइरहन्छ। यो पाँच बटा शिल मध्यमा सबभन्दा पालन गर्न गाह्रो भएको शिल हो। यो ख्याल ठट्टा गरेर भए पनि भन आउने कुरा हो।

व्यापार गर्नु पर्ने व्यक्तिलाई त भन काँडा समान हुन्छ तर यसको विपाक भोग्नु पऱ्यो भने ठूलो विपाक भोग्नुपर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको पाप- बाक सिद्धि हुँदैन। मुख भरी गन्ध आउँदछ। आफूले भनेको कुरा कसैले सुन्दैन। दाँत तल माथि भएर लामो लामो विस्वभाको दाँत हुन्छ। ओंठ ठूलो ठूलो भएर मुखको शोभा नै हुँदैन।

२) पिसुनवाचाः- निन्दा र चुक्ली गर्दै हिड्ने, यदी मेलमिलाप भएको व्यक्तिलाई हेर्न नसकेर केही कुराकानी गरेर छुटाइदिने। फेरि अरूलाई खुव निन्दा चर्चा गर्ने यो वचनले गर्ने पापफल हो।

जस्तै दुईजना धेरै मिलिराखेको हेर्न नसकेर एकजना संग कानेखुसी गर्दछ, त्यो कुरा वास्तवमा केही भनेको हुँदैन "धान भित्र चामल छ" त्यति मात्र भनेको मा मिलेको साथिले सोध्छ तिमीले के भनेको ? भनेर सोध्दा केही होइन भन्नुहुँदैन। त्यस्तो भनेर मिलिराखेको दुई व्यक्तिको बीचमा मन फाँटिदिने। चुक्ली यो वचनद्वारा गर्ने पाप हो।

३) फरुसवाचाः- यो वचनले चित्त दुख्ने गरी बञ्चरोले चिर्ने जसो अति कडा शब्दले भन्ने। मानो मनमा छियाछिया पार्ने जस्तो वचन बोल्ने। यसको सिलसिलामा एउटा कथा प्रस्तुत गर्दछु।

परापूर्व कालमा एक ब्राम्हण (ब्रम्हु बाजे) कहाँ एक गधा थियो। त्यो गधा अति बलियो खालको थियो। अनि त्यो बाजेले बाहिर बसेर मेरो गधाले यति भारी बोक्न सक्छ भनेर चिच्याई राख्यो। अनि अर्को एकजना मानिस आएर बाजी ठोक्न आयो। लौ तिमीले भने जस्तो बोक्न नसके डवल तिर्छु भनेर बाजी राख्यो। अनि त्यो बाजेले गधाको जीउबाट धेरै सामान राखेर बोक्न लगायो तर उसले गधालाई कुद कुद भन्दै, मूर्ख भन्दै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लठ्ठीले कुटेर गधा बेस्सरी हाँक्न थाल्यो। गधाले ए म मूर्ख होइन भनेर रिसाएर गधा प्याच्च भुईंमा बसेर पटक्कै चलेन। अनि ब्रम्हणको सारा सम्पति बाजी थापेकोले उसले लियो। कस्तो छ, मैलै त्यो गधाले तान्न सक्दैन भनेको कस्तो छ ? भन्दै डबल सामान लियो।

अनि मालिक रुँदै चण्डाल गधाले मेरो सारा सम्पत्ति खत्तम पारिदियो। भनेर शोकाकुल गरी रुँदै खानापिना पनि नगरी बसिरहयो। त्यसबेलामा आफ्नो मालिक बाजेलाई गधाले भन्न आयो। दुःख नमान्नु किन मेरो चित्त दुख्ने गरी कुद कुद मूर्ख पाजी भनेर शब्द प्रयोग गर्‍यौ अनि मेरो चित्त दुखेर म नगएको हो। अव उप्रान्त यस्तो कडा शब्द प्रयोग नगरर्नु, फेरी बाजी राख म जिताइदिन्छु, भन्नथाल्यो। अनि फेरी पहिले जस्तै बाहिर बसेर बाजी गर्न थाल्यो। पहिले त्यो बाजेको धेरै सामान लिन पाएँ अहिले पनि फेरी लिन पाउने छु भनेर बाजी गर्न आयो।

अनि चित्त नदुख्ने गरी राम्रो स्वरले नरम हुँदै "गधा भाई लौ तिमीले बिस्तारै हाक प्यारो गधा भाई" भन्दै फकायो। अनि त्यसको भारी भएको उसले जहाँ जानु पर्ने हो त्यहाँ गइदियो। अनि पहिले बाजेको सम्पत्ति खाएको व्यक्तिले डवल तिर्नु पर्‍यो। त्यसबेलामा हो रहेछ तिमीले भनेको गधाले निकै बोक्न सक्छ। अव मैले बाजी राखीहालें। ब्रम्हुबाजे धनी भयो। र मालिकले गधालाई श्यावास दिनुभयो। तिमीले पहिले पनि यसरी सामान तानेको भए म कति धनी हुन्थें। भन्यो। अनि गधाले भन्यो - "तपाईंले मलाई चित्त दुख्ने गरी बन्चरो हान्ने जस्तो कुरा गर्नु भयो, गाली दिनुभयो अनि मेरो चित्त दुख्यो त्यसैले मैले तपाईंले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भनेको कुरा नमानेको हुँ" भनेर जवाफ दियो।

त्यसकारण यस्तो कडा शब्द बोल्यो भने लाभ हुने पनि अलाभ हुन्छ। इष्टमित्र पनि तोरिन्छ। यस्तो वचन कडा स्वभाव भयो भने कसैलाई पनि मनपर्दैन। एक्लै भएर बस्नु पर्ला। संसारमा सबै लाभ हुने, अलाभ हुने इष्टमित्र हुने, सम्मान हुने यो सबै आफ्नो मुखमा छेडी, कडा शब्द बोल्यो भने उसलाई कसैले केही वस्तु पनि दिंदैन। कसैले वास्ता पनि गर्दैन। सबै सिप नै यो वचनमा हुन्छ। लक्ष्मीबास गर्ने नै मुखमा हुन्छ।

सुभाषित वाचा – सुन्नेमा मनोरञ्जन गरेर कुरा गर्नुपर्दछ। भाला रोपे जस्तो, बञ्चरोले चिर्ने जस्तो कडा शब्द प्रयोग गरेर कसैलाई भन्नुहुँदैन। त्यसैले मृदुभाषा बोल्ने बानी गरौं।

४) सम्फप्पलाप वाचा – यसलोक र परलोकको निमित्त व्यर्थ हुने, बेकारका गफ झूठो कथा र तिरस्कृत कथाबाट गफ गरि रहनु हुँदैन।

समय बहुमूल्य हुन्छ। समयलाई फाल्तु हुने गरी चाहिने नचाहिने फलाना मान्छे यस्तो छ उसको लुगा लागाएको हेर कस्तो छ ? हेर्नैमा मज्जा लाग्दैन। यस्तै प्रकार चाहिने नचाहिने कुरा गरेर समय नबिताऔं। यो कुराले न त आफूलाई फाइदा हुन्छ, न त अर्कालाई नै फाइदा गर्छ।

उखान छ हाम्रो– "नावो जा नया कोगु धन्दा" भन्ने जस्तो आफ्नो भई नभई खाना खायो अर्काको निन्दा चर्चा गरेर गफास्त फजुल कुरा गरेर बस्यो। यो धेरै नराम्रो स्वभाव हुन्छ। यसले केही फाईदा दिंदैन। त्यसकारण यो मुखले गर्ने पाप पनि हामीले छोड्नु पर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अब आएर मनले गर्ने पाप ३ वटा छन् ।

१) अविद्या

२) व्यापार

३) मिथ्या दृष्टि

यी तीनवटा मनले गर्ने पाप हो ।

१) अविद्याः– नराम्रो विद्या जस्तै बोक्सी विद्या, कुकर्म विद्या, विवाई गर्ने विद्या, समसानको धुलोले मान्छेको जीऊमा हानिकार गर्ने अर्कालाई विगार्ने कुविद्या । सराप दिने, नास होस् भनेर मनले सराप दिइरहने इत्यादि मनले गर्ने पाप हो ।

२) व्यापार :– अर्काको भलो भएको हेर्न नसक्ने, के गर्दा खेरी त्यो नास गर्ने के गरेर कमायो, कति कमाएको, भनेर आँखाले पनि लोभ गरेर हेर्ने र मनले खूव व्यापार वुष्टिले हेर्ने । यस्तो गर्ने पनि मनले गर्ने पाप हो ।

३) मिथ्या वृष्टि :– कुदृष्टिमा विश्वास गर्ने, जसमा सर्वज्ञानी र सर्ववशी ईश्वर निम्नकोटीका मनुष्य लोकमा उत्पन्न हुँदैनन् । केवल सर्वोच्च स्वर्गलोकमा मात्र उत्पन्न हुन योग्य छन् । त्यहाँ एक ईश्वर बाहेक अरू इश्वर हुन सक्दैन । ईश्वर प्राणीहरु मध्ये सबैभन्दा उच्च र पवित्र भएको नित्य हुन्छ । ईश्वर बृद्ध, रोगी र मृत्यु हुन आदिबाट मुक्त हुनै पर्छन् । ईश्वरले नै हामीलाई श्रृष्टि गरेको, हामीलाई चाहिने बस्तु सबै ईश्वरले तयार गर्नु भएको । यदि हामीले ईश्वर पुकार गर्‍यौं भने हामीले चिताएको वस्तु सबै दिन्छन् । सबै संसार ईश्वर कै लिला हो आदि विश्वास गर्नेलाई । मिथ्यावृष्टि भनिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चार आर्य सत्य

१) दुःख सत्य

२) दुःख समुदय सत्य

३) दुःख निरोध सत्य

४) दुःख निरोध गामिनि सत्य

भगवान् बुद्धले जति पनि वचनद्वारा प्रकाश गर्नु भएको वचन अहिले सम्म एउटा कुरा पनि खेर गएको देखिंदैन। फेरि बुद्धले जन्म जन्मान्तरमा झूठो कुरा कहिले पनि गर्नुहुन्न। उहाँ सत्यवादी भएको हुनाले भगवान् बुद्धको मुखमा अति वाक सिद्धि भएको छ। भगवान् बुद्धको सत्य वचन अनुसार चार आर्य मध्य नम्वर १ को निम्न प्रकारका छन्।

१) दुःख सत्य :- संसारमा रहेको जति पनि प्राणी को बीचमा दुःख सत्य हुन्छ, कसरी ?

मनुष्य, देव, ब्रम्हा त्यस्तै सत्व प्राणी, शरीर भएर जन्म भएका सबैलाई पीडा, कष्टप्रदायक हुने हुनाले भयानक यथार्थ दुःख यहि नै हो।

अवस्था बितेपछि शरीरको बिभिन्न अंग बुढ्ने दाँत झर्ने खुट्टा दुख्ने राम्रो कालो कपाल सेतो भई फुल्ने विभिन्न रोग हुने आदि दुःख।

अर्को शरीर भित्र लुकीरहेको दुःखको मुख्य जरा - राग, द्वेष मोह भएको यसले दिने दुःख। यी तीन आसवक्षय नभएसम्म दुःख दिइरहने बाटो,- राग यसले बिभिन्न चाहना खोज्छ, ठूलो घर बनाउने, मोटर किन्ने, टि.भी. किन्ने संसारमा जति पनि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चाहिने बस्तु इच्छा गर्ने, राम्रो केटी वा केटा विवाह गर्ने, छोराछोरीको चाहना आदि यी सबै इच्छा पूर्ति भएन भने ठूलो मनमा दुःख हुने।

द्वेष – इच्छा पूर्ति हुँदैन। अनि रीस मात्र भइरहने। कसैले कुरा गर्न आएको पनि मन नपर्ने, जो संग पनि गाली मात्र दिन मन पर्ने जे देखे पनि रीस मात्र उठ्ने। फेरी आफूलाई मान मर्यादा गरेन भने पनि ए मलाई मान सत्कार गरेन भनेर रीस भई रहने द्वेष को स्वभाव हो। यसले गर्दा मनमा कहिले शान्ति, सुख लाभ हुन सक्दैन।

मोहचित्त – जुन बस्तु राम्रो हुन्छ, त्यस्मा आसक्त भइर हन्छ। मन टाँसिरहन्छ। जस्तै राम्रो, नाचगान, बाजा, टि.भी. हेर्ने आदि मोह टाँसेको हुनाले यसले बंचित हुनसक्दैन। जसरी भएपनि यसमा लिप्त भैरहन्छ। न त यसले समय बितेको ख्याल गर्छ न त धर्मकर्ममा नै समय दिन सक्छ। यही मोहमा मन टाँसेर बसिरहन्छ। यो पनि दुःख नै हो।

अर्को दुःख – बाहिरबाट अनेक समस्या आएर त्यसबाट पनि ठूलो दुःख भइरहन्छ। मनुष्यको दुःख तन्ता, लठ्ठा एक पछि अर्को दुःख, फेरी समाधान गर्दछ। फेरी अर्को तन्ता आइरहन्छ। यस्तै बाहिरबाट आइरहने दुःख हुन्छ। त्यसभन्दा बलियो अग्नि राग अग्नि, द्वेष अग्नि, मोह अग्नि, मान अग्नि, मिथ्या अग्नि, दृष्टि अग्नि, क्लेश अग्नि यी प्रज्वलित पारी प्राणी हिंसा जस्ता दुश्चरित्र बृद्धि गरी जाति अग्नि, जरा अग्नि, मरण अग्नि, शोक अग्नि, परिदेव अग्नि, दुःख अग्नि दोमनस्य अग्नि, उपायास

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अग्निहरुले पीडा कष्ट दिइरहन्छ। यसले जन्म जन्मान्तरमा आगो बाली दुःख दिइरहन्छ।

विनास – शरीर देखि लिएर संयोग र बियोग, संसारमा उत्पत्ति भएको जति पनि विनासकार हुने बेलामा शोकाकुल महान दुःख यस्तो स्वभाव धर्ममा धेरै दुःख आघात, दुःख लक्षणलाई राम्ररी हेर्न सक्ने, देख्न सक्ने ज्ञानलाई यथार्थ दुःख देख्ने यसलाई नै सम्मादिठ्ठ ज्ञान भनिन्छ। यो सधैं मनमा दुःख हो भनेर विचार गरिरहनु पर्ने हो।

२) दुःख समुदय सत्य :– कुनै पनि दुःख बिनाकारणले आएको हुनैसक्दैन। सत्वले दुःखको कारणलाई प्रज्ञाज्ञानले हेर्न नसकेकोले भिन्न भिन्न बाह्य कारणको खोजी गर्दछ। कसैले भन्दछ 'कु' नामको कुनै व्यक्तिले यस्तो गरिदिएकोले वा त्यस्तो गरी नदिएको कारणले उसलाई त्यो दुःख भयो। कसैले भन्दछ समय परिस्थितिले ल्याएको यस्तो परिवर्तनले वा समय परिस्थितिले परिवर्तन ल्याउन नसकेको त्यस्तो कारणले उसलाई दुःख भयो।

गौतम बुद्ध भन्नुहुन्छ "सत्वले दुःख रोप्यो अनि त्यसको फल दुःख नै फल्यो।" सत्वले दुःखको कारण खोज्न अन्तरमुखी भई हेर्न सक्नुपर्छ। सत्वले गरेको पूर्वतृष्णायुक्त कर्म नै दुःखका कारणहरू हुन्।

भवचक्रको जुन बस्तु जुन अवस्था सम्म चक्षुलाई यो मेरो हो यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो, भनि अनुरक्त भई तृष्णाले हेरिरहन्छ, चक्षु सत्य अवस्था सम्म अविच्छिन्नरुपले जन्मको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चक्रमा क्रमशः अभिबृद्धि भइरहन्छ, लोभ्याउने तृष्णा लोभ भई दुःख अभिबृद्धिको मूल कारण हो। त्यस्तै श्रोत, प्राण, घ्राण, काम र मन पनि यसमा समावेश छ।

दुःखलाई यथार्थमा हेर्ने ज्ञान सम्मादिठ्ठी हो।

३) दुःख निरोध सत्य :- जुन जन्ममा आँखाले टाँसिने तृष्णा लोभ बिल्कुल शान्त एवं निरोध हुन्छ, त्यस पछि चक्षु पुनः उत्पन्न हुँदैन। शान्त एवं निरोध हुन्छ, त्यसपछि चक्षु पुनः उत्पन्न हुँदैनः शान्त एवं निरोध हुन्छ, चक्षु, श्रोत, घ्रान, जिह्वा, काम, मन बाट तानेर उत्पति हुने तृष्णाको आगो निभेकोलाई निरोध भन्दछ। इन्द्रीय दमन गरी तृष्णाको आगोलाई थप उर्जाशक्ति काम बन्द गर्दा चतुब्रम्ह विहारको आनन्द पाउन सकिन्छ। चतुब्रम्ह विहार- करुणा, मैत्री, मुदिता र उपेक्षा चित्तलाई चतुब्रम्हविहार भन्दछ।

१. काम तृष्णा - यो तृष्णा प्रवल व्यक्तिहरू सधैं भौतिक सम्पत्तिको आशाले घर बनाउने धेरै सम्पत्ति बनाउने आदिमा पछी दौडीरहेका हुन्छन्। उनीहरुको जीवनको लक्ष भनेको नै सम्पत्ति जम्मा गर्ने अरू भक्ति माथि रवाफ देखाउने हुन्छ। यसमा मिठो खाने, राम्रो लगाउने, तृष्णा अति बढी हुन्छ। यस्तो तृष्णालाई निर्मूल पार्ने।

२. भवतृष्णाः- स्वर्गलोक जाने कामना र सम्पत्ति लाभ गर्न ठूलो पाप गर्दछ। कुशल कार्य भनेको टाढा भइरहन्छ। भवतृष्णा कामतृष्णा भन्दा सुक्षम हुन्छ। यसले फेरी फेरी जन्म लिन खोज्दछ। तृष्णा हटाए पछि यो निर्मूल गर्न सकिन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. विभवतृष्णाः– उच्छेद दृष्टि युक्त तृष्णा । यसले पुनर्जन्ममा विश्वास गर्दैन । मरे पछी फेरी जन्म लिनु पर्दैन । मोज मज्जा गर्ने यहि जन्म मात्र हो । अर्को जन्म लिनु पर्दैन । त्यसकारण जे पाप गरेपनि भोग्नु पर्दैन भनेर मनमा राखेर पाप गर्नलाई नडराउने खालको अति डरलाग्दो विचारधारा हो ।

तर बौद्ध धर्म गर्नेले यसलाई विश्वास गर्दैन । यो ईश्वर लिला पनि मान्दैन । बौद्धहरुले चतुर महाभूत– माटो, पानी, जल र हावा यो द्वारा जन्म हुन्छ । परलोक अवश्य हुन्छ । हामी फेरी आ–आफ्नो कर्म अनुसार जन्म लिनु नै पर्छ ।

बुद्धले झूठो कहिले पनि बोल्दैन । उहाँ जातक कथाको अनुसार विभिन्न जन्म लिनु भएको छ । बुद्ध हुनुको अगाडि मृग, सर्प, बट्टाई, बाँदर, खरायो, विभिन्न मानिस आदि भई जन्म हुनुभएको छ । यहि ज्वलन्त उदाहरण भएको छ ।

४) दुःख निरोध गामिनी पटि पढा अरिय सच्च :–

जब राम्ररी प्रयत्न पूर्वक भाविता गरी चक्षुको स्वभावलाई मानसिक विकासको फलस्वरुप राम्ररी देख्दछ, त्यसबेला चक्षुमा टाँसिने तृष्णा लोभ शान्त एवं निरोध हुन्छ : मृत्यु पश्चात् चक्षु शान्त एवं निरोध हुन्छ : चक्षुको आघात शान्त एवं निरोध हुन्छ । त्यस्तै श्रोत, घ्राण, जिहा, काम र मनले पनि सताई राखेकोलाई यस्तो दुःखले हमला गर्न नसकिने गरी सुरक्षित भै जाने उपाय पनि छ । यी चार आर्य सत्य मध्ये दुःख सत्य, दुःख निरोध, सत्य दुःख निरोध गामिनी मार्ग सत्यलाई बुद्ध शासन भएको बेला मात्र सुन्न पाउने धर्म हुन् । दुःख निरोध गामिनी मार्ग भनेको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आर्य अष्टागिक मार्ग हो । त्यसको संक्षिप्त विवरण यस प्रकारका हुन् ।

(१) सम्य्क दृष्टि :– हरेक क्षेत्रमा ठीकलाई ठीक हो, यो सत्य हो, भनि ज्ञान दृष्टिले ठीक सिधा हेर्ने । बेठीकलाई यो बेठीक हो, यो ठीक को काम होइन भनी देख्न सकिने ज्ञानलाई सम्य्क दृष्टि भनिन्छ । सम्य्क दृष्टि भएको व्यक्तिले केही पनि छलकपट र नराम्रो काम गर्दैन ।

उदाहरणको लागि :– "कमल भन्ने एक जना केटा थियो । यो बालक देखिनै ज्ञानी गुणी थियो । सतपुरुष व्यक्तिको बालक देखि लक्षण राम्रो हुन्छ । त्यसकारण त्यो बालकलाई सबैले मन पराउँथ्यो । जब उ ठूलो भयो, आफ्नो ज्ञान परिपक्को भएपछि उसले पढ्न, लेख्न थाल्यो ।

उसको दृष्टि कस्तो थियो भने सम्य्क दृष्टि-सिधा साधा भएको विचार, छल कपट भनेको पटकै थिएन । सवैलाई राम्रो होस् भन्ने विचार धारा थियो । उसको आँखा नराम्रो दृष्टि तिर लग्दैनथ्यो । असल, भलो हुने विचारमात्र थियो ।

उ धेरै राम्रो मान्छे भएर न्याय निसाफ गर्न लगाउन धेरै पैसा घूस दिन आउँथ्यो, तर उसले सत्यलाई सत्य ठीकलाई ठीकै भन्थ्यो, असत्यलाई असत्य, बेठीकलाई बेठीकै भन्ने निसाफ गर्दथ्यो, घूस खाएर असत्य बोल्दैनथ्यो । सिधा साधा विचार, ठीक, बेठीक भनी देख्न सकिने ज्ञान भएकोलाई सम्य्क दृष्टि भएको व्यक्ति भनिन्छ ।

उ न्याय गर्नेमा निपूर्ण भएर जुन घरमा जुनसुकै ठाउँमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

झगडा परे पनि न्याय निसाफ गर्न उसलाई नै बालाउँन आउँदथ्यो। उसले बडो न्यायपूर्ण धंगबाट छलकपट नगरिकन राम्रो ढंगले दूध र पानी राम्रै छुत्याईदिथ्यो। उसको निम्ति कोही कसैको सरोकार थिएन। आफ्नो सम्यक दृष्टिबाट राम्रै न्याय निसाफ गरिदिन्थ्यो। उ साँच्चै सबै प्राणीलाई समान दृष्टि राखि हेर्ने मानिस थियो।

त्यसकारण त्यो मानिसले न्याय गरेको खूब चित्त बुझ्दथ्यो, सबैलाई। मानिस भएर सम्यक दृष्टि सबै मानिस संग हुनै पर्छ। यदि सम्येक दृष्टि भयो भने त्यो मानिसको जीवन सफल हुन जान्दछ। यो जन्ममा पनि सबैले प्रशंसा गर्दछन् र अर्को जन्ममा पनि चित्त शुद्ध भएर निवार्ण मार्गमा पुग्न जान्छ।

(२) सम्यक संकल्प : – राम्रो राम्रो कल्पना गर्ने अज्ञानताको काममा बिल्कुल कल्पना नगर्ने। मार्ग फललाई प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी मनमा दृढ विश्वास लिई त्यसको लागि प्रयत्नशील हुने। जस्तै सुमेध ऋषिले म बुद्ध हुनेछु भनेर दृढ संकल्प गर्ने जस्तो राम्रो विचार गरी सम्यक संकल्प गर्नेलाई सम्यक संकल्प भनिन्छ।

(३) सम्यक वचन :– सत्य बोल्नु, कडा शब्द नबोल्नु, वाहयात कुरा नगर्नु, मिलेको व्यक्ति छुत्याउने कुरा नगर्ने।

यो मुखले यी चार प्रकारका वचन बोलेर पाप कमाउँदछ।

(क) आफूलाई पत्यार नभइकन झूठो बोलि नबोल्ने खालका नभएका पनि होइनन्, आदि ना ना तरहले झूठो बोली पाप कर्म गर्दछ। यसबाट बंचित हुनु नै सम्यक वचन हुन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(ख) फरुष वाचाः– अर्काको चित्त दुख्ने गरी बञ्चरोले हान्ने जस्तो कडा वचन बोल्ने, आदर भाव राख्नु पर्ने व्यक्तिलाई पनि आदर नगरी ठूलो शब्द निकाली बोल्ने, मानौं छुराले मारेको जस्तो चित्त दुख्ने गरी बोल्नेबाट बंचित हुनु नै सम्यक् वचन भनिन्छ ।

(ग) सम्फपलाप :– यो वचनद्वारा काम नलाग्ने वाहयात कुरा, निन्दा गर्ने अर्काको बारेमा यस्तो उस्तो भनेर चर्चा गर्ने, एक पैसा पनि फाईदा नहुने कुरा गरेर दिन बिताउनेबाट वंचित हुनु नै सम्यक् वचन हुन आउँदछ ।

(घ) पिसुन वाचाः– यो वचनले हुने नहुने कुरा गरेर दुईजना मिलेको व्यक्तिलाई छुत्याई दिने यो पनि वचनले गर्ने पाप हो, यसबाट वंचित हुनु नै सम्यक् वचन हुन आउँदछ ।

उदाहरणको लागि एक कथा -

एक समयमा विहारमा दुई जना भिक्षुहरु असाध्यै मेल मिलाप गरेर बसेका थिए । उनीहरूको यति मेल मिलाप थियो कि एक छीन पनि छुटेर बस्न सक्दैनथे । सुते पनि संगै, खाए पनि संगै, हिंडे पनि संगै, जहाँ गएपनि संगै जाने गर्थे ।

उनीहरू मिलेको "इन्द्र देवताले" पनि सहन सकेन । अनि एक दिन ती भिक्षुहरू सरासर भिक्षा माग्न गई रहेको बेलामा बाटैमा इन्द्रले छल गरेर एउटा छल छाम गर्न थाल्यो । जाँदा जाँदै एक जनालाई पिसाब गर्न मन लाग्यो ।

पिसाबले च्यापेर साथीलाई भन्यो "प्यारो साथी म पिसाब गरेर आउँछु । तपाईं यहीं बस्नुस् भनेर बाक्लो झार तिर गयो, त्यही

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बेलामा ईन्द्र एकजना अति राम्री केटी भएर त्यही भिक्षु पिसाब गर्न गइरहेको ठाउँमा गएको जस्तो गईदियो । तर त्यो पिसाब च्यापेको भिक्षुले देखेन । तर यो दृष्य त्यहीं कुरीरहेको भिक्षुले मात्र देखेको थियो । अनि ती केटी केही नराम्रो बेकाइवा काम गरेर आएको जस्तो कपाल पनि तितर वितर, लुगा पनि घसा घुस्या लाथ गर्दै त्यहीं झारबाट निस्केर आयो । त्यो यता बसेको भिक्षुले देख्यो । पिसाब गरेर उ पनि झारबाट बाहिर आयो । अनि आफ्नो पात्र देउ भन्दै साथीसंग भन्दा खेरी साथी भिक्षु चूर भएर रिसाएर उसलाई ठूलो स्वरले हप्काइदियो । "जाउ म कहाँ नआउ, नछुनु मलाई" भनेर कुरा नै गरेन । अनि त्यो झारबाट आएको भिक्षु छक्क पर्‍यो किन रिसाएको ? मैले केही नराम्रो काम गरेको छैन, किन त्यस्तो रिसाएको ? भनेर फेरि फेरि सोध्यो, अनि उसले रिसाएर भन्यो - हेर तिमी संग यतिका मेल मिलाप गरेर बसि रहें, तर आज तिमीले त मलाई छकाई पिसाब गर्न जाने भनेर आइमाई संग खेलवाड गरेर आयौ । अब देखि तिमी संग विछोड भएँ । यस्तो अशुद्ध व्यक्तिसंग मैले कुरा गर्दै गर्दिन, भनेर त्यस बेला देखि विछोड भयो । अनि त्यो पिसाब गर्न गएको भिक्षुले भन्यो । होइन मैले त्यहाँ कोही पनि देखेन । म शुद्धै छुँ के कुरा गरेको आदि अनेक भन्यो तर चित्त बुझाउन सकेन । इन्द्र उनीहरुलाई छल गरेर स्वर्गलोकमा गयो ।

आफ्नो मिलेको साथी विछोड भएर खाना पनि खाएन, भोकले विहोल भएर मानसिक चिन्ता भएर रोग भएर मर्‍यो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनि शुद्ध चित्त गरेर नियम राम्रै पाल्न गरेको हुनाले देवभूवनमा जन्म हुन गयो ।

त्यसको विपाक छल गरेको इन्द्र आफ्नो पुण्य सकेपछि एकजना किसान दाजुको घरमा किसान भएर जन्म हुन आयो । संयोगवस ठूलो भएपछि एकजना विहारमा जाने साथी पायो । उसलाई पनि दिन दिन विहारमा गएर कथा सुन्दा घरमा बस्न इच्छा भएन । मनमा वैराग्य भएर भगवानको शरणमा गई भिक्षु हुन गयो । जव आफूले अध्ययन गर्नुपर्नेसबै ज्ञान गुण पूरा भएर आयो, अनि ठूलो मानिस बन्यो । त्यसबेला देखि उसको पछि पछि एकजना राम्री अप्सरा जस्ती केटी पछि पछि आउन थाल्यो। अनि विहारमा चक्रमण गरिरहन्थ्यो। त्यसबेलामा पनि त्यहि केटी पनि पछि पछि हिडीरहन्थे। अनि अरु भिक्षुहरुले ए आइमाइ पछि पछि राख्ने भिक्षु भनेर संवोधन गर्थे। तर त्यो भिक्षुले ती केटी देखेको थिएन। अनि भिक्षुले तिमीहरु हौ केटी पछी पछी राख्ने तिमीहरु नै हौ भन्दै जवाफ दिन्थे । त्यस्तै गरी भिक्षा चरण गर्न जान्थे। बाहिर पनि भिक्षा दिने व्यक्तिले पनि भन्ते तपाईंलाई एक भाग तपाईंको उपासिकालाई पनि एक भाग भनेर भिक्षा दिन्थे। यस्तो कुरा सुन्दा भिक्षु छक्क पर्थ्यो । किन त्यस्तो भन्यो, अचम्म लाग्थ्यो । हुँदा हुँदै सबै भिक्षुहरुले त्यहाँको कोशल राजालाई विन्ति गर्न गयो ।

महाराज ! यो बिहारमा हालसालै भिक्षु हुन आएका एकजना भिक्षु यस्तो थियो कि एकजना केटी राम्री भएकीले होला पछी पछी राख्दै हिडिरहन्छ, हामीलाई लाज लाग्यो । एकचोटी सम्हाली दिनुहोस् भनी बिन्ती चढायो । अनि राजाले ए ! पूज्य

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भिक्षुहरु, जेतवन विहारमा बुद्ध भगवान् हुनुहुन्छ, शास्तालाई नभनीकन किन मलाई भन्न आएको ? भनेर भन्यो। भिक्षुहरूबाट जवाफ आयो – हो महाराज राजाले गरेपछि त्यो कान तुरुन्त हुने थियो त्यसैले ।

अनि राजाले एकदिन त्यो भिक्षु भएको ठाउँमा हेर्न जान्छु भनी हुकुम भयो। अनि साँच्चै एकदिन त्यो भिक्षु भएको ठाउँमा पुलिस पाले राखेर हेर्न गयो । उसको कोठामा पुलिसले सबै ठाउँमा उल्ता पुल्ता गरेर खातमुनि दराजमा कुनाकाप्चामा हेरेको हेरेकै भयो तर पनि केही देखेन । अनि त्यो भिक्षु कोठाबाट बाहिर आयो। साँच्चै राम्री अप्सरा जस्ती एकजना केटी भिक्षुको पछाडि खडा भयो। फेरि कोठा भित्र बोलायो। लोप भयो केटी। फेरि बाहिर बोलायो, फेरि भिक्षुको पछाडि केटी खडा भयो। ती राम्री केटी देखेर राजाले विचार गऱ्यो अहो ! ती केटी मलाई लिनु पऱ्यो भनेर मनमा कुटुकुटु भयो।

अनि राजाले त्यो भिक्षुलाई भन्यो –"भन्ते तपाई बाहिर भिक्षा लिन नजानुस्, मैले दरवारबाट भोजन पठाईदिन्छु" भनि भन्नु भयो। अरु सिकायत गरेका भिक्षुहरुको मन दाहा भयो। झन हामीले त्यसलाई बाहिर निकाल्नु भन्नु गएको थिएँ तर झन उसलाई नै राजाको भोजन खुवाउन जाउ भन्नु भयो भनेर हल्लाखल्ला मच्यो। राजाले भिक्षुलाई जाँच गऱ्यो भन्ते बाहिर आउनुस् भन्यो फेरी भित्र जानुस् भन्यो त्यस्तै प्रकार गरिसकेपछि उसको विपाक होला साँच्चै को केटी होइन रहेछ भन्ने कुरा राजाले थाहा भयो र दरवारमा फिर्ता सवारी भयो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यही कुरा एक कान दुई कान गर्दै त्यो कुरा भगवान् कहाँ सम्म पुग्यो । अनि भगवान् बुद्धले भिक्षुहरु तिमीहरु बीच के कुरा भइरहयो ? अर्को भिक्षुहरुले जवाफ दिनुभयो । भो शास्ता हाल सालमा भिक्षु भएका नौलो भिक्षुले उसको पछाडी जहिले पनि राम्री केटी पछी पछी राखेर हिडीरहन्छ । त्यसले गर्दा हामी सबैलाई नराम्रो लाग्यो शास्ता ! यहि कुरा गरिरहेका ही भनेर सबै कुरा बताईदियो ।

अनि बुद्धले त्यस्को बारे के भइरहेको भनेर विचार गरी हेर्दा पूर्वजन्ममा इन्द्र भएको बेला दुईजना भिक्षुलाई छलकपट गरी पाप गरेर आएको हुनाले त्यही कर्म फल भोगिरहेको भनेर थाहा पाउनुभयो । अनि बुद्धले त्यो भिक्षुलाई बोलाएर फेरी भित्र फेरी बाहिर पठाई हेर्नुभयो । जब कोठामा जान्थ्यो । ती केटी लोप हुन्थ्यो । जब बाहिर निस्थ्यो फेरी फेरी पछी पछी ती केटी आउँदथ्यो । तर त्यो भिक्षुले थाहा पाउदैनथ्यो । उसले देखेको पनि थिएन । अनि बुद्धले एकचोटी भन्नुभयो हे नौलो भिक्षु ! तिमीले एकजना केटीलाई पछी पछी राखी हिडीरहेका छौ रे हो ? भनेर भन्नु भयो । भिक्षुले जवाफ दिनु भयो । भो शास्ता नियम अति राम्रो सित पालन गर्दैछु भन्दै अति लाजले शिर झुकाई दुःख मन गऱ्यो । भिक्षुहरुले मात्र भनेको होइन, भगवान् बुद्धले समेत यो कुरा भन्नुभयो । यो के भएको ? भन्दै लाजले कोठाबाट बाहिरै निस्केन ।

अनि बुद्धले एकदिन सबै भिक्षु, भिक्षुनी, उपासक, उपासिका, सन्त, मन्त, महाजनहरु र राजा समेत भेला गराएर उसको चरित्र बारे भन्नु भयो । हेर – परिषद्हरु त्यो नौलो भिक्षु अति

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पवित्ररुपले शिलाचरणले परिपूर्ण भएको छ। उसको केही दोष छैन। तर उसको पूर्वजन्ममा गरेको पाप फल भोग गरिरहेको छ।

ल अव सुन - पूर्वजन्ममा त्यो भिक्षु इन्द्र भएर जन्म लिएको थियो। त्यस बेलामा उसले दुईजना भिक्षुहरु अनि मिलेको उसले हेर्न नसकेर, चुक्ली छलछाम गरेर आइमाई बनेर दुइजनालाई छुत्याएको थियो। त्यही पाप भोग गरेको मात्र हो। त्यो भिक्षु अति शुद्ध छ, भनि सबै परिषद्को बीचमा भनी दिनु भयो। त्यसबेला देखि त्यस भिक्षुलाई बाहिर आउन लाज भयो।

अनि भगवान् बुद्धसंग उसले प्रार्थना गर्नुभयो कि "शास्ता। यो पापबाट मुक्त गर्ने केही उपाय छ कि उपाय बताइदिनुस् शास्ता भन्दै रुँदै विलाप गर्दै बिन्ति गर्नुभयो।" अनि शास्ताले भन्नुभयो। यदि तिमीले ध्यान गऱ्यौ भने यो पापबाट मुक्त हुन सक्छौ भनेर भन्नुभयो।

त्यसबेला देखि कोठामा गएर खूब एकचित्त गरी ध्यान भावना गर्नुभयो। राजाले भोजन पठाउनु हुन्थ्यो। त्यही भोजन खाएर खुब ध्यान भावना गर्नुभयो। आखिरमा आएर उ भिक्षु दुःखबाट मुक्त हुने अरहन्त हुनुभयो। त्यसबेला देखि बाहिर आएपनि उसंग केटी पछी पछी आएन। पापबाट मुक्त भयो।

कर्मफल भनेको जन्मजन्ममा छाँया जस्तो आइरहन्छ। त्यसकारण आफूले जुनसुकै भए पनि केही पाप कर्म गर्नुहुँदैन।

अरु भिक्षुहरुले - झन हामीले राजालाई भन्नु गएको त उसलाई दरबारबाट बिभिन्न स्वादिष्ट भोजन दिन जाउ भनेको जस्तो पो भयो, उसलाई मोज भयो भनेर मनमा दाहा भइरहयो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तर उ भिक्षु दुःखबाट मुक्त भएको निवार्ण मार्ग पुगिसक्यो।

पाठकवर्ग हामीले केहीकाम गरेको बेलामा मामूली ठानेर पाप कर्म गर्दछौं। तर त्यसको फल भोग्नु परेको बेला भयानक भएर भोग गर्नु पर्ने हुन्छ। भिक्षुको वचन र छलकपट गरेको पाप कस्तो भयो ? भयङ्कर भोग गर्नुभयो। त्यसकारण पाप गर्ने कामबाट बचौं।

४, सम्यक् कमन्ति - मोटा मोटी रुपले

१) प्राणी हिंसा नगर्नु।

२) चोरी नगर्नु।

३) व्यभिचार नगर्नु। नै सम्यक कमन्ति हो।

१) प्राणीहिंसा गरेको पाप फल यहाँ प्रस्तुत गर्दछु।

एकजना ब्राम्हणले चेलाहरुलाई तालिम गर्दै पढ्न अनेक ज्ञान बुद्धि दिन शिष्य १०, २०, जना राखि पालिराखेका थिए। पहिलेको जमानामा पैसा तिरेर पठन पाठन गर्ने होइन। गुरुलाई सेवा गरेर विद्या आर्जन गर्ने जमाना थियो।

अनि एकदिन ब्राम्हण बाजेले विद्यार्थीहरुलाई भन्यो - "लौ भोलिपर्सि श्राद्ध छ। त्यसमा तिमीहरु सबैलाई भोज खुवाउने, त्यसको लागि एउटा बोका लिएर आउ।" सबै विद्यार्थीहरु खुशी भएर बोका किन्न गयो। गुरुले पैसा दिएर पठायो। एउटा राम्रो र ठूलो मोटो भएको बोका ल्याएर गुरुकहाँ लग्यो। अनि गुरुले हेर्नुभयो। अहो ! तिमीहरुले त धेरै राम्रो बोका किनेर ल्यायौ नि। अब खोलामा लगेर उसलाई नुहाएर ल्याउ भनेर पठाइदियो। उनीहरुले डोरीले बान्दै तानी तानी नदीमा लग्यो र साबुन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लगाएर एकजनाले जिउमा, एकजनाले टाउकोमा, एकजनाले पुच्छरमा साबुन लगाएर नुहाईदियो । त्यसबेलामा त्यो बोको एकचोटी रुने र एकचोटी फेरि हाँस्ने गर्दैथ्यो । त्यस्तै तीन चोटी नै त्यस्तै गऱ्यो अनि हतर पतर गुरुकहाँ लग्यो । अनि विद्यार्थीहरुले- गुरुलाई भन्यो "गुरु ! गुरु ! बोकालाई हामीहरुले नुहाईदियौं तर त्यो बोका त्यसबेलामा तीन चोटी सम्म फेरी हाँस्यो फेरी रोयो, त्यसकारण राम्ररी नुहाईकन यहाँ ल्याउन पाएनौं गुरुबा !" भनेर भन्यो । अनि गुरुले बोकालाई जिउमा छोइ माया गर्दै सोधपुछ गर्नुभयो ।

हे बोका ! तिमी तीन चोटी सम्म रोयौ र हाँस्यौ भन्यो मेरो विद्यार्थीहरुले हो ? रूनुको कारण के हो भन भनेर बारम्बार जिउमा छोई माया गरेर सोधिरहेको रहेको बेलामा बोकाले जबाफ दियो -"हो ब्राम्हाण ! मैले पनि तपाईंले जस्तै एउटा सरस्वती पूजा गर्दै एउटा बोका मारेको थिएँ । त्यही पापको भोग मैले पाँचसय जन्म सम्म हाँस, कुखुरा, बोका, भैंसी भएर अर्काले मलाई मारेर आइसके तर आज मेरो भोग कट्ने अन्तिम जन्म हो । अब मेरो पाप कट्यो भनेर हाँसेको हो ब्राम्हण ।" हाँसेको कारण बुझ्यो । अब फेरि किन रोएको भनेर ब्राम्हणले पुनः सोध्यो "म रोएको कारण तपाईंले मलाई मार्छ तर तपाईं पनि मैले जस्तो बारम्वार अनेक जन्ममा अर्काले बिभिन्न तालले मनोमानी गरेर यातना गर्दै पाँचसय चोटी मार्न लगाएर पनि फेरि घोर नर्कमा गएर दुःख भोग गर्नुपर्नेछ । यही सम्झना आएर तपाईं प्रति माया लागेर म रोएको हो, ब्राम्हाण ।" भनी जवाफ दियो । अनि त्यसो भए आज हामीले तिमीलाई नमारि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कन छोडिदिन्छु भनेर छोड्न लाग्यो। त्यसबेला फेरी बोकाले भन्यो "भो ब्राम्हण आज मेरो विपाक भोग्नै पर्छ। तपाईंले मलाई छोडेपनि म बाँच्ने छैन। तपाईंहरुले पैसा खर्च गरी किनेर ल्याउनुभो। मलाई मार्नुस्! भोज खानुस्। भनेर तीनचोटी विन्ति गऱ्यो तर ब्राम्हाणले तिमी पशुजातिले यस्तो कुरा भनिसकेपछि पनि म मान्छे भएर पनि त्यस्मा पनि म अर्कालाई ज्ञान बुद्धि दिने ब्राम्हण हुँ। त्यसैले मैले यस्तो काम गर्नु अनुचित भएको छ। जसरी भए पनि मैले नमारी तिमीलाई छोडिदिन्छु भनेर छोड्न लगायो। जब छोडिदियो बोका सरासर घाँस भएको ठाउँ ठाउँमा गई खाँदै गयो जाँदा जाँदै एउटा पर्वत मुनि पुग्यो, त्यहाँ पुगेपछि उसको भोग भोग्नु पर्ने, एक्कासी धुमधाम पानी परी घेरै बिजुली चम्कन थाल्यो, त्यतीकैमा चट्याङ्ग (मलः) पहाडमा लागि ढुंगा फाँटी ढुंगाको टुक्रा खसि त्यही ढुंगाले बोकाको घाँटीमा लागेर मऱ्यो।

त्यसकारण त्यो पापलाई नसम्भि हामीले लाखौ हाँस, लाखौ कुखुरा, लाखौ भैंसी, खसी मारी खाईरहेकाछौं र व्यापार गर्नेले पनि लाखौं प्राणीको हत्या गरी पैसा कमाई राखेकाछन्। तर यसको भोग अपार नर्कमा विभिन्न तालले भोग गरेर पनि प्राणी भएर अर्काले बारम्बार मार्न लगाएर आउनु पर्नेहुन्छ। मानिस भएर जन्म लिएपनि कुष्ठ रोग तथा अन्य घाटक रोग लागी हात, खुट्टा नलिकन, केही गर्ननसकेर कसैले हेर्न इच्छा नभइकन, पिसाव पनि त्यहीं गर्नु पर्ने, अशक्त भएर बाँच्नु पर्ने, दुःख कष्ट भोग गरिरहनु पर्ने हुन्छ। फेरी बालअवस्थामा नै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अथवा पेटैमा मर्नु पर्ने हुन्छ । विरुप भएर, रोगै रोगले सताएको व्यक्ति भएर जन्म लिनुपर्ने हुन्छ ।

आफूले गरेको पापको फल भोग्नु परेमा न त आकाशमा बसेपनि, घरमा बसेपनि, जंगलमा बसेपनि, पर्वतको कुनामा बसेपनि जता बसेपनि यो पापको फल भोग्नुबाट मुक्त हुन सक्दैन ।

मानिस भएर सबै प्राणी प्रति दया, माया हुनुपर्ने । यसरी जिउँदै कराउँदै रहेका प्राणीलाई टाउको काटी फ्याटाफ्याटा चलिरहेको हेरेर आफू दंग भईरहनु कतिको निर्दयी स्वभाव हो ? यो राक्षसको स्वभाव हो मानव भएपनि राक्षेस सरहनै हो, यस्तो गर्ने हाम्रो कर्तव्य होइन ।

यो खान योग्य वस्तु होइन । त्यसले विभिन्न रोग भएको प्राणीको मासु पनि हुन सक्छ । त्यस्तो मासु खायो भने आफूलाई रोगले सताउने गर्छ । स्वच्छ भएको गेडागुडी, सागपातले पनि त्यति नै तागत (भिटामिन) हामीलाई दिइराखेकै छ ।

मासु खानेले पनि त्यति नै काम गरिरहेका छन् । नखाएका व्यक्तिले झन बुद्धि बिकास गर्दै बढी काम गरिरहेका छन् । खाने मानिसले हेर्दा नखाएको मानिस मर्ने जस्तो हुन्छ । तर नखाएको व्यक्ति झन तीखो बुद्धि भएको जिउ हलुका हुने, रोग कम लाग्ने, शान्त स्वभाव हुने, दयालु, मायालु हुने खालको हुने हुन्छ । द्वेष चित्त कम हुने, उसलाई सबैले प्यार गर्ने र प्राणीहरुले पनि धेरै माया गर्न आउने हुन्छन् । त्यसकारण सकभर हामीले मासु खाने बानीबाट बच्नुपर्छ । अनि धेरै प्राणी मार्नु हुँदैन । एकदिन भए पनि बढी उनीहरु बाँच्न पाउने हुन्छ । आदि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२) चोरी नगर्नु :-

मानिसले गरिब भएर खानापिना नभएर वा काम गर्न अल्छि भएर चोर्यौं भने सजिलै पैसा आर्जन गर्न सकिन्छ भन्ने विचार गर्दछन् तर त्यसको फल भोग्नुपर्नेमा ठूलो दु:ख हुन्छ। नदेखेको बेलामा कहिलेकाँहि मात्र मीठो खान पाउनेछन्। तर देख्यो भेट्टायो भने समातेर हुने सम्म सजाय दिन्छ। यो जन्ममा पनि दृष्टान्त फल दिने पापको फल हो। नर्कमा भोग गर्ने त छँदैछ। चोर्नेमा सानो ठूलो भन्नुहुँदैन। त्यति नै फल भोग्नुपर्ने हुन्छ। "आँखीर सियो चारे पनि चोर नै हो मूर्ति चोरे पनि चोर नै हो" अब उदाहरणको लागि एक कथा प्रस्तुत गर्दैछु।

एउटा घरमा आमा र छोरा मात्र थियो। बुवा केही रोग भएर मर्नुभयो। आमाको आर्थिक कठीनाई थियो। अर्काको घरमा भाँडा माझ्ने वा काम गर्दै हुर्काएको थियो त्यो छोरालाई तर पढ्न भने सकेको थिएन। बिस्तारै अलि अलि पैसा कमाएर स्कूलमा छोरालाई भर्ना गरिदियो तर घरको कमजोर आर्थिक स्थिति हेरेर त्यो बालकको मनमा कसरी पैसा कमाउने, चोर्यो भने सजिलै संग पैसा कमाउन सकिन्छ, त्यहि मात्र ध्यानमा आउन थाल्यो।

जब स्कूलमा भर्ना गर्‍यो त्यो बालकले केही दिन पछि नै त्यो स्कूलको अफिसमा राखिराखेको घडी कोही नभएको बेलामा चोरेर ल्याए र आमालाई दिन आयो। तर आमाले बाबु तिमीले कहाँबाट ल्यायो ? कसले दिएको ? त्यस्तो ल्याउनु हुन्न, नभनिकन झन छोरालाई स्यावास दिइ अब यो घडी बेचेर ल्याएर मीठो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

खाना खाउँला भनेर भन्दै आमाले केही परतिर गएर त्यो घडी बेचेर त्यही पैसाबाट मीठो मीठो खानेकुरा ल्याई दियो । आफ्नो छोरा दंग भयो, उसले अर्को पसलमा पानी खान राखिराखेको आँखुरा चोरेर ल्यायो । त्यो पनि आमालाई दियो, त्यो पनि आफ्नो ढुकुटीमा ल्याएर राख्यो, त्यस्तै स्कूलमा साथीहरूका झोलामा के के छ किताब, कलम, कापी चोर्ने बानी बढ्दै गयो । त्यो बालकको ध्यान सबै के गर्दा पैसा कमाउन सकिन्छ त्यसमा नै उसको मन हुन्थ्यो ।

हुँदाहुँदै आमाले गाली नगरेको हुनाले उसले झन झन चोर्न थाल्यो । एकदिन उसले अर्काको घरमा गएर ठूलो वस्तु चोर्न थाल्यो । त्यो चोरेको बेलामा एकजना मानिसले देखेर उसलाई समात्यो अनि सबै मानिस भेला भयो । सबैले भन्न थाल्यो, त्यो बालक हाम्रो घरमा पनि आएको थियो । हाम्रो पनि आँखुरा हरायो तर नदेखेर उसलाई केही गरेनौं भन्दै सबैले भन्न थाल्यो, स्कूलमा पनि उसको रिपोर्ट पुग्न गयो । धमाधम पोलापोल भयो । अनि उसलाई थानामा लग्यो सजाय भयो ।

उसको घरमा पनि सबैले आ-आफ्नो सामान हेर्न गयो । उसको आमाले थन्काइराखेको सामान धमाधम लग्यो । आफ्नो छोरालाई पनि पाता कसेर देशमा घुमाउन थाल्यो । त्यसबेलामा उसको आमा बेस्सरी रोयो । मेरो पुता म कसरी जीवन बिताउने । फगत त्यही छोरा एकजना मात्र थियो । मेरो भरोसा कोही भएन । मेरो पुतालाई माफ गर भन्दै रुँदै छातीमा पिट्दै रुन थाल्यो । त्यसबेलामा भन्यो -"धिकार मैले सानो तिनो सामान चोरेर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ल्याएको बेलामा मैले उसलाई गाली गर्नुपर्ने मेरो भूल भयो अब के गर्ने ? मेरो दिल जल्यो " भन्दै खूब रुन थाल्यो। बालकलाई खूब पिट्न थाल्यो। बिचरा थानामा केही बिछ्यौना थिएन त्यसै राखिराहेको थियो । उसको सजाय अनुसार नराम्रो खाना थोरै मात्र पाएको थियो। हुँदाहुँदै उ रोगी भयो। धेरै बिरामी परेपछि घर पठायो। औषधी गर्नलाई पैसा थिएन। टोलबासीहरुले पनि त्यस्तो चोरी काम गरेको हुनाले कसैले पनि वास्ता गरेन। आखिरमा त्यो बालक मऱ्यो। आमालाई पनि ठूलो दुःख पऱ्यो। दुःख माथि दुःख थप्न गयो। पापको फल यो जन्ममा पनि ठूलो सजाय पाउने र फल भोग्नुपर्छ र मरेपछि नर्कभोग गर्नु पर्ने हुन्छ। यदि मानिस भएर जन्म भएपनि अति दरिद्र भएर जन्म हुन आउँदछ। आज के खाने भोलि के खाने भएर जन्म हुन आउँदछ। त्यसकारण यस्तो पापबाट बच्नको लागि चोरी काम गर्नुहुँदैन भनि बुद्धले हामीलाई शिक्षा दिनु भएको थियो। बुद्धले कदापि झूठो कुरा बोल्नुहुन्न। उहाँको अमूल्य वचनबाट घोषित भएको वचन हो चोर्नु हुँदैन। यो वचन हामीले अवश्य पालन गर्नुपर्दछ।

३) व्यभिचार :-

यो शरीरले गर्ने तीन नम्बरको पाप हो।

कुनै कुनै मानिसले आफ्नो आर्थिक कमजोर भएर शरीर बेचेर खाईराहेका व्यक्ति पनि यो संसारमा नभएको होइन।

कुनै कुनै चरित्रहीन भएर बानी बिग्रेर र आफ्नो स्वास्नी वा पुरुषहरुले सन्तोष नभएर स्वास्नी बनेर परपुरुष वा स्त्री गमन गर्ने त्यस्तो व्यक्ति पनि यो संसारमा नभएका होइनन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

एकथरी व्यक्ति आफूलाई आफ्नो पुरुषले वा स्त्रीले वास्ता नगरेको हुनाले बाध्य भएर अर्को पुरुष वा स्त्री संग सम्वन्ध राख्नुपर्ने अवस्था भएका यस्ता व्यक्तिहरू पनि यो संसारमा नभएका होइनन् । तर यो विभिन्न व्यक्तिले यसको कस्तो खालको पाप फल भोग्नु पर्छ भन्ने कारण यस्तो बिभिन्नबाट व्यभिचारको पाप गरिरहन्छन् ।

यस्को पाप फल यसप्रकारको हुन्छ ।

परस्त्री वा परपुरुष गमन गरेको पाप कहिले पनि छोड्दैन । न त धनी न त गरीब न त नराम्रो व्यक्ति न त राम्रो व्यक्ति न त महाविद्वान न त महामूर्ख यो पापबाट कसैले पनि छुत्कारा पाउन सक्दैन ।

यो स्पर्शको स्वाद लिएर जानेको व्यक्तिले पनि गरिराहेका होलान्, नजानेका व्यक्तिले पनि गरिराहेकै छन् । अनि परलोक विश्वास नगर्ने नास्तिक व्यक्तिले त झन गर्ने स्वभावीकै भयो । यसको पाप फल नर्कमा अवश्य भोग गर्नैपर्छ । यो बुद्ध वचन हो ।

कस्तो सजाय भोग्नुपर्छ ? काँडै काँडा भएको दलीनमा समाति, तलमाथि तलमाथि हिंडिई राख्दछ । वस्त्र हुँदैन, नांगै त्यो सकेपछि फेरी धेरै आगोमा पोलिराखेको दलिन समात्न राखीराख्दछ । पाप फल भोग्नु परेकोले त्यो मान्छे मर्दैन । नर्कमा मनुष्य लोकमा जस्तो अल्प आयु होइन । हजारौं हजार आयु हुन्छ । धेरै व्यभिचार गरेकोलाई तेल तताएर त्यसमा डुबाइराखेको पनि हुन्छ । नर्क भने पछि सुख हुने त कुरै छैन । खाली दुःखै दुःख भोग गर्नुपर्छ । आ-आफ्नो काम अनुसार नर्कमा भोग गर्नैपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जस्तै कामदारहरुलाई आफ्नो काम अनुसार ज्याला पाउने जस्तो हो ।

यो स्वयम् आँखाले हेरेर आइसकेको पनि हो । अनुभवको कुरा- लेखक ८ बर्षको उमेरमा मेरो घरमा ठूलो भयानक डर लाग्ने भिन्द्यो (भिमसेन) देवता एउटा थियो । त्यसको अगाडि बसि सानो सानो काम गरिराखेकी थिइन् । त्यसबेलामा मैले मुखमा थुक आएर थुक्क थुकेको त्यही भिमसेन देवता अगाडि पऱ्यो । थुक्ने बितिक्कै मलाई चक्कर आयो, केही बेरसम्म मलाई सम्झना छ, त्यसै बेलामा जामा लगाएको अलि बुढो बुढो खालको सेतो फेटा, सेतो जामा, लगाएको वृद्वजना व्यक्ति म कहाँ उभिन आयो र मलाई एकैलातमा समात्यो अनि मेरो घरमा चोट भन्दछ । तेश्रो तल्ला अलि लामो थियो । मलाई एकैपल्टमा समात्यो र मेरो टाउको तल राखि खुट्टा मात्र समाति माझ्मा तल्लामा लाईन भरी तानेर पछिल्लो झ्याल तिर मलाई बेगले छोडिदियो । त्यसबेला देखि यो जन्ममा मलाई अजामे भयो । त्यहिं नर्कलोकमा मलाई लग्यो । र एउटा पटागरी जस्तो ठाउँमा मलाई सुताइराख्यो, चारैतर्फ जिउ मानिस जस्तो तर सिंग पनि भएको, नङ लामो लामो भएको, डरलाग्दो खालको मानिसले ठूलो मोटो डोरी लिंदै मलाई बेर्न लागेको थियो त्यहाँ म आँखा खोलि बसिरहें तर मलाई सुताइराखेको थियो । अनि त्यहाँ ठूलो लामो लामो दलान थियो । लाइन लाइन गोदाम जस्तो सबै ठाउँमा ठूलो जबरीको ताल्चा लगाईरहेको थियो । ठाउँ ठाउँमा यो पाप गरेकोलाई यस्तो सजाय भनेर कोठाको खापामा लेखिराखेको थियो ।

अनि उनीहरु कराउँदै थियो । यो बालिकालाई हामीले कुन कोठामा राख्ने थाहा छैन भन्दै हाम्रो मालिकलाई भन्नु पऱ्यो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भनेर "जन्म राजा" बोलाएर ल्यायो। जन्म राजाले ठूलो राम्रो झिलीमिली गहना लागाई राखेको थियो। घोटी गुजि गुजि डिजाइन गरेर लगाई राखेको थियो। हातमा दण्ड थियो। जस्तै टि.भी.मा मदनकृष्णाले जन्मराजाको भेष लिएको बेलामा जस्तै समातेको।

जब राजा अगाडि आउनुभयो। अनि दूतहरुले बिन्ति गऱ्यो -"भो महाराज ! यो बालकलाई कुन कोठामा राख्ने ? हुकुम गर्नुहोस्।" भनि बिन्ति गऱ्यो। अनि जन्मदूत राजाले मलाई टाउको देखि खुट्टाको पाउ समेत हेऱ्यो अनि दूतहरुलाई भन्यो हेर दूतहरू यो बालकलाई कुनै कोठामा राख्न नालायक छ। बेला भएको छैन भनेर जवाफ दिनुभयो तर मालिकले भनेपनि दूतहरु कराईरहे, होइन कुन कोठामा राख्ने ल्याइसक्यौं। कहाँ फर्कने भनेर उनीहरुको बीचमा बाजा बाज भइरहयो। कोठा कोठामा विपाक भोग गरिराखेको सजाय लेखिरहेको थियो, ठूलो ठूलो अक्षरले। त्यो देख्दा मलाई त धेरै डर लाग्यो। यस्तो मानिसहरुले घेरी राखेको थियो। न त रुनु, न त हाँस्नु, उनीहरुले पिट्दछ भनेर डर पनि लागिरहेको थियो। त्यसै पुलु पुलु आँखा खोलि सिधा सुतेर हेरिरहें।

धेरै बेरपछि उनीहरुलाई जन्मराजाले गाली दिइरहेको बेलामा म उता लोप भएँ, यो जन्ममा चेतना आयो। यहाँ मेरो छातीमा मात्र सास थियो। जिऊ केही चलेको थिएन। त्यसकारण मऱ्यो भनेर चारै तर्फ बत्ती बाली सबैजना रोई र हेको थियो। मलाई समसानमा लग्नको लागि सामान जुटाई सकेका थिए, त्यसैबेलामा मेरो हाछ्यौ आयो र चिच्याउँदै - म

Downloaded from http://www.dhamma.digital

डराएँ ! डराएँ ! भन्दै धेरै रोएको थिएँ। अनि मेरो आमाले मेरो छोरी बाँच्यो बाँच्यो, भन्दै काखमा लियो। सबै रोई राखेको परिवार खुशी भयो।

पाठकबर्गहरु परलोक छैन भनेर ठान्दछ तर यो विचार ठीक छैन। नर्क पनि छ, स्वर्ग पनि छ। बुद्धले कदापी झूठो बोल्दैन। बुद्धको पालामा उहाँको मुख्य शिष्य "मौदकल्याण" नाम भएका शिष्य बरोवर ऋद्धिबाट तरुन्त देवलोक जान्थ्यो, तुरन्त नर्कलोकमा जान्थ्यो। अनि स्वर्गमा बिभिन्न पुण्य दान धर्म शीलपालन गरेका आदि व्यक्तिहरू आ-आफ्नो पुण्य अनुसार ठूलो ठूलो अति सजाई धजाई गरिराखेको विमानमा बसि सुख ऐश्वर्य प्राप्त गरी बसिरहन्थ्यो।

अनि महाभोगल्याएन भन्तेले - एक एक जनासंग विमानमा गएर के के पुण्य गरेर आएका हौं ? यस्तो विमान प्राप्त भएको थियो भन्दै सोध्नु हुन्थ्यो। अनि देवी देवताहरुले लज्जा भई भन्ते नसोध्नुस् मैले सानो पुण्य गरेको छुँ, तै पनि शुद्धचित्तले गरेको प्रभावले यस्तो फल पाएको छु, भन्दै सबैले भन्न थाल्यो। कसैले मुला एउटा भन्तेलाई दान दिएको पुण्य, कसैले उखु एउटा दान दिएको पुण्य, कसैले दतिवन (लठ्ठी) दान दिएको पुण्य, कसैले भगवान् बुद्धलाई पानी दान दिएको पुण्य, कसैले शुद्धचित्तले माटो दान दिएर आएको पुण्य, कसैले राम्रो फूल बुद्धलाई चढाएर आएको पुण्य, त्यस्तै बिभिन्न आफूले गरेका पुण्य प्रकाश गरेर देखाउनु थाल्नु भयो। त्यो कुरा - फेरी भगवान् बुद्धकहाँ धरै परिषद भेला भएको ठाउँमा आएर महाभोगल्याएन भन्तेले ? भनेर सोध्न आउनु भयो। भो भगवान् ! यस्तो सानो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुण्य गरेर पनि स्वर्ग लोकमा यति बिशाल पुण्य पाउने छ भो भगवान ! ? भन्दै प्रश्न गर्नुभयो । अनि भगवान बुद्धले – "हे मौद कल्याण ! तिमीले स्वयम् प्रत्यक्ष स्वर्गलोकमा गएर हेरेर आएको होइन ? किन मलाई फेरी सोधिरहेको ?" भन्दै उत्तर दिनुभयो ।

यो मैले त सबै कुरा थाहा भयो तर अरूले थाहा भएन । त्यसकारण मैले सोधेको हो शास्ता भनेर भन्नुभयो ।

फेरी नर्कलोकको कुरा पनि त्यस्तै सोध्नु भयो । यस्तो सानो सानो पाप गरेको पनि यस्तै भोग्नु पर्छ भो भगवान ! ? भनेर प्रश्न गर्नुभयो ।

अनि भगवान बुद्धले फेरी मौदकल्याणलाई भन्नुभयो – "तिमीले आफूले नर्क र स्वर्गमा स्वयम् हेरेर आइसकेपछि पनि किन मलाई सोधिरहेको ?"

मौदकल्याणले फेरी भन्नुभयो – संसारमा मानिसहरूले पाप कर्म गर्छ, तर जुन पाप गरेपनि सानो ठान्दछ । पापको फल भनेको तोरीको गेडा भए पनि ठूलो भोग्नु पर्छ भनेर बुझाउन सोधिरहेको हो भगवान !

बुद्धको पालामा मौदकल्याण भन्ते भएर स्वर्ग र नर्कको कुरा सबै साहु महाजनहरुलाई भनेर त्यस्तो सम्पूर्ण सत्यकुरा सुनेर सबै महाजनहरू, राजा र राजकुमारहरू बुद्ध धर्ममा धेरै उपासक उपासिका भएर शरण लिन आउने धेरै हुन्छन् । धनीहरु विहारमा आएको हुनाले धर्मको उन्नति झन झन बढ्दै आईरहेका थिए । ठूलो व्यक्तित्व भएका व्यक्ति धेरै भएको हुनाले धर्मको ठूलो गर्व भएका थिए ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५. सम्यक् आजीव :- मानिसमा कुनै प्राणीहरूको मासु नखाईकन कोही बाँच्न सक्दैन जस्तो ठान्दछ। त्यही खाना पिनाको लागि अनेक व्यापार गरेर धन कमाउँदछन्। तर बौद्ध भएका नेपालीहरूले धन कमाउनको लागि वा जीविका चलाउनको लागि अनेक जीव भएका प्राणीहरू मारेर मासु बेच्ने काम गर्नु हुँदैन। जस्तै बोका, भैंसी, कुखुरा, माछा, हाँस आदि मारेर व्यापार गर्नुहुँदैन।

यो बुद्ध वचन हो किनभने सबैमा ज्यानको माया छ, एकदिन भनेपनि बढी बाँच्न इच्छा लाग्छ। हामीले मासु बेच्न थाल्यो भने, नमारी मासु पाउँदैनौं। मार्‍यो भने पाणाती पाता वेरमनि सिक्खा पदं शिल टुक्रिन्छ। त्यसको विपाक पनि धेरै भोग्नु पर्छ। त्यसकारण यो व्यापार गर्नुहुँदैन।

२. हतियार बेच्नु हुँदैन। किन ? हतियार भनेकै अर्कालाई काटमार गर्ने बस्तु भएको हुनाले यो हतियार पनि बौद्ध धर्म मान्ने व्यक्तिले व्यापार गरेर कमाउनु अनुचित कार्य हो।

३. विष नबेच्नु – विष भनेकै प्राणी मार्ने औषधी हो। यसले कुनै प्राणीलाई बाँच्न दिंदैन। यसले पनि प्राणी हिंसा कै दोष लाग्छ, त्यसकारण यो पनि बेच्नु हुँदैन, बौद्ध धर्म मान्ने व्यक्तिले।

४. अनैतिक सम्वन्धको स्त्री बेच्नु, र स्त्री पुरुष सम्बन्ध गर्ने कामबाट पनि बंचित हुनु पर्छ। पैसाको लोभले अर्काको जिन्दगी बरवाद हुने काम यो पनि बौद्ध धर्म गर्नेले गर्न नहुने काम हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्धले मानिसलाई योग्य हुनको लागि कतिको सुधार काममा लगाउनु हुन्छ। यो बुद्धिमानी व्यक्तिले राम्रै बुझ्नु पर्ने कुरा हो। धन्य हो महामानव बुद्ध।

यो चार वटा बाहेक अरू व्यापार गरेर खानेलाई सम्यक् आजिव भनिन्छ। सम्यक आजिव हुनलाई पनि बडो होसियारी भएर काम गर्नुपर्दछ। यसैलाई नै अप्रमादि भनिन्छ।

६. सम्यक् व्यायाम :- सम्यक व्यायाम भनेको कुशल कार्यमा बेगले कोशिस गरेर जाने, जस्तै दानकार्य, शील पालन गर्ने कार्य, भावना गर्ने कार्य, आफ्नो मनलाई अकुशल कार्यबाट बचाउन उद्योग गर्न लगाउने, उपकार धर्ममा कोशिस गर्ने काममा उद्योग र कोशिस गर्ने। यसैलाई नै सम्यक् व्यायाम भनिन्छ। नराम्रो काम कार्यलाई हटाउने कोशिस गर्ने आदि।

७. सम्यक् स्मृति :- अकुशल कार्यमा मन जान्छकि भनेर स्मृति सधैं राखिरहने। आफूले गरेको सम्पूर्ण काममा पूरा होस राखी काम गर्नु नै सम्यक् स्मृति हुन आउँदछ। यसमा नाम धर्म र रूप धर्मको अटुट परिवर्तनलाई देख्न सक्नु शरीरका स्वभाव धर्मलाई बडो होस राखी अप्रमादि भइरहनु नै सम्यक् स्मृति हुन्छ।

यो मन बडो विचित्रको मन हो। छिनभरमा कुशल कर्ममा गएको छ भने हजार चित्त नराम्रो काममा गईरहन्छ। यस्तो चित्तलाई पत्ता लगाउनु नै सम्यक् स्मृति हुन्छ।

८. सम्यक् समाधि :- यो चंचल मनलाई कावुमा लिई चित्तलाई चंचल हुनबाट रोक्नु, हरेक मनोभाव प्रकट हुनेमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ध्यान दिएर अब मेरो मनमा के उत्पति भइरहयो ? राम्रो कार्यमा बढी मन गएको छ कि नराम्रो काममा बढी चित्त गएको छ कि भनेर राम्ररी ध्यान दिएर हेरिरहनेलाई नै सम्यक् समाधि भनिन्छ । जस्तै : सत्य पठान भावना, आनापाना, विपस्सना आदि भावना गरेर चित्त शुद्ध गरेर निवार्ण मार्गमा जान खोज्नु नै सम्यक् समाधि हुन्छ ।

यो बुद्धले देखाउनु भएको मुख्य शिक्षा आठ वटा कर्म गर्न सक्षम मानिस निवार्णको धेरै नजिक पुगिसकेको छ भनी निश्चय गर्न सकिन्छ । यसरी आर्य अष्टाशिक मार्गमा जान अभ्यास गरिसकेको व्यक्ति धेरै धेरै समय सम्म यो भवचक्रमा अलमल भै बस्न सक्दैन । यस्तो व्यक्ति आर्य मैत्री बुद्धको पालामा अवश्य निर्वाण प्राप्त गर्न सकिने आशा गर्न सकिन्छ ।

गौतम बुद्ध पछि "मैत्री" बुद्ध लोकमा उत्पति हुनेछ । अब गौतम तथा गतको पालामा पुण्य, धर्म गरेका व्यक्तिहरू त्यस वखत मा अवश्य दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । संसारमा दुःख मात्र छ । जन्म हुनु परेसम्म जुनसुकै जन्म लिए पनि दुःखै दुःख हुन्छ । त्यसकारण यो दुःखबाट मुक्त हुनु अति आवश्यक हुन आउँदछ ।

संसारमा दुःख पनि स्थायी हुँदैन । सुख पनि स्थायी हुँदैन । दुवै नै अनित्य हुन्छ ।

दुःख :– दुःखलाई बुद्धले आठ भागमा विभाजन गर्नुभएको छ । यहाँ बुझ्नु पर्नेकुरा सुखमा टासी रहेको दुःख हो । सुख पाउन ठूलो दुःख गर्नुपर्छ । त्यो सुख उपभोग गरिरहँदा चारैतर्फबाट

Downloaded from http://www.dhamma.digital

खोस्ने भय नै भय हुन्छ। त्यो भय स्वयं दु:ख हो। त्यो सुखको आन्तमा दु:ख हुने कुरा स्पष्ट छ। त्यो सुखको अन्तको कल्पनाले मात्र पनि ठूलो दु:ख दिन्छ।

आठ प्रकारका दु:ख के के हुन् :-

१) जाति दु:ख :- अरहन्त नभएसम्म प्राणी जन्म हुनुपर्छ। प्रति सन्धी आमाको पेटमा जन्म हुनु देखि लिएर, पेटमा बसिरहेसम्म कतिको दु:ख भोग गर्दै यस्तो सानो ठाउँमा कुकुक्र भएर बसेर रहनुपर्छ। फेरी महिना पुगेपछि जन्म हुन्छ, जन्मने वित्तिकै आमाको रगत दूध बनाई करुणाको बलले रगतलाई सेतो बनाई दूधकोरुपमा पिलाइदिन्छ, पिउनुपर्छ। त्यसपछि लाउनलाई लुगा, बस्नलाई योग्य ठाउँ अनेक चीज वीज आफूले उपयोग गर्ने सबै बस्तुको चाहना गर्नु पर्छ र आवश्यक पनि हुन्छ। जस्तै संसारको व्यवहारमा छोरा छोरी ठूलो भएर जवानी भएर आउन थाल्यो भने, आमा बाबुले विवाह वन्धनमा बाँडिदिनुहुन्छ, अनि ठूलो बैण्डबाजा बजाई धेरै पैसा खर्च गरी दु:ख किनेर ल्याउँदछ। विवाह गर्नु नै दु:ख किनेर ल्याउनु हो। जब केही वर्ष पछि घरमा बिभिन्न दु:ख को अनुभव हुँदै आउँदछ।

जव एक वर्ष हुन्छ, पेट बोक्न थाल्छ, अनि अस्पताल जानु पऱ्यो अनेक समस्या आउँदछ। जन्मेको बच्चामा अनेक रोग लागेको हुन सक्वछ। त्यसको लागि आमाबुबाले धेरै दु:ख कष्ट भोग्नुपर्छ।

अब हेरौं जन्म हुनु नै दु:ख भोग गर्नु हो।

२) जरा दु:ख :- जब जन्म भए पछी बुढा बुढी भएर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आउँदछ, अप्रत्यक्ष रुपमा, हिसी परेको युवक अवस्था झरेर जान्छ। हिसिपरेको जीवनमा शरीरको अंग निर्वल भएर जान्छ, कालो कपाल सेतो हुन थाल्छ, मुखको मासु जम्मै चाउरी चाउरी भएर जान्छ, आँखाले नदेख्ने हुन थाल्छ, दाँत झरेर जान्छ, चिटक्क परेको जीवन फूल झरे झैं झरेर जान्छ। जरा दुःखले सताउँदछ।

आफ्नो राम्रो दाँत झर्दछ, तर आजकल पैसा खर्च गरी दाँत राख्छ तर सबै राखि राख्न सक्दैन, अनि धिकिराख्दछ, जब बाहिरबाट मानिस आउन थाल्दछ, अनि हतरपटर दाँत नै खोजेर राख्नुपर्छ। यो कतिको दुःख हो। आँखाले देख्न सक्दैन। हतरपटर चस्मा लिएर आँखामा राख्नुपर्‍यो। यो कतिको दुःख हो। एक्लै हिड्न सक्दैन, साथी वा लौरोको भरोसा लिई हिड्नु पर्ने हुन्छ। के यो सुखी जीवन हो ? यो साँच्चैको दुःख हो।

३) व्याधि दुःख :- जब बृद्धाअवस्थामा प्रवेश गर्छ, तब रोगले मित लाउन आउँदछ। आँखा, कान, खुट्टा, कम्मर सबै शरीर को अंग दुखेर आउँदछ। रोगले सताउँदछ। खुट्टा दुख्न थाल्दछ। कहीं जान सक्दैन।

आफूले अनेक काम गर्ने इच्छा भएर पनि गर्न सक्दैन अर्काको भरमा जीवनमा भरोसा लिई बसिरहनु पर्ने हुन्छ। यो कतिको दुःख हो।

४) मरणम्पि दुःख :- सबै प्राणी जन्म भए पछि मर्नु पर्छ। यो स्वभाव धर्म हो।

जव बुढो हुन्छ वा आफ्नो आयु अनुसार बाल, युवा वा बृद्धा अवस्थामा प्रवेश गर्छ र अन्तमा मृत्यु हुन्छ। त्यसबेला

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफ्नो प्यारो परिवार छोडेर जानुपर्‍यो, त्यसबेलामा विछोड भएकोले हाम्रो मनमा अपार दुःख हुन आउँदछ। सबै परिवार रोईरहन्छन्। यो सबैलाई चोट लाग्ने ठूलो दुःख हो। उसले धनी, गरीब, ठूलो व्यक्ति सानो व्यक्ति भन्दैन। कसैले पनि रोक्न सक्दैन। यो अनित्य संसार विनास हुने स्वभाव धर्म हो।

५) अपियहि सम्पयोगो दुःख :- मन नपरेको व्यक्तिसंग जीवन बिताउनु पनि अति दुःख दायी हुन्छ। जति प्रिय वस्तु विछोड भएको बेलामा जति दुःख हुन्छ, त्यति नै अप्रिय व्यक्तिसंग बस्नु पनि दुःख हुन्छ र त्यतिकै देख्ने बेलामै रीस उठ्दछ। मनमा शान्ति हुँदैन। उसलाई के गरेर नास गरौं के गरौं जस्तो मनमा अकुशल उत्पान्न भईरहन्छ। निन्द्रा आउँदैन, खानामा रुचि हुँदैन। अनेक पीरले सताई रहन्छ आदि।

६) पियहि विप्पयोगो दुःख :- अति प्यारो भएको व्यक्तिसंग विछोड भएर बस्नु पनि अति दुःख हुने कुरा हो। यो पनि एक प्रकारको महामारी दुःख हुन्छ। प्रिय वस्तु वियोग भएको कारणले मानिसले, आफ्नो ज्यान समेत फाल्न सक्छ। हामीले बरोबर टि.भी.मा देख्छौं। कयौं चलचित्र हेरेर त्यसबाट पनि हामीलाई थाहा हुन्छ कि प्यारो भएको कारणले गर्दा र आफ्नो बनाउनु नपाउँदा जीवनको समेत पर्वाह नगरी हामफाली, झुन्डेर वा अन्यकुकर्म गरी मरेका दृष्यहरू। यसले अप्रत्यक्षरुपको ठूलो आगोले पोलिरहन्छ। यो रोग लागेपछि न त डर हुन्छ न त लाज हुन्छ, न त दुःख, कष्ट केही भन्छ। उसको लागि जे जति दुःख गर्नु परेपनि गर्नलाई तत्पर भइरहन्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसको संदर्भमा एउटा सानो कथा प्रस्तुत गर्दछु।

"विकास" भन्ने एकजना केटो थियो। त्यो धेरै राम्रो थियो, रूप सम्पत्ति राम्रो भएको हुनाले उसलाई एकजना केटीले मन पराउन थाल्यो। त्यो केटो एउटा अफिसमा काम गर्न जान्थ्यो। अनि केटीको घर पनि उहि जाने बाटोमा थियो। उनीले दिन दिन झ्यालबाट हेरिरहन्थिइन्। एकदिन होइन, दुई दिन होइन सधैं हेर्दा हेर्दै उनमा झन झन प्रेमको गांठो बलियो भई आइरह्यो। उ आउने समय बित्छ भनेर उनीले न त काम गर्न सक्यो न त खाना नै खान सक्यो। खालि झ्यालमा बसिरहन्थिइन्।

अनि एकदिन सरासर तल गएर त्यो विकास आउने बेलामा कुरिरह्यो र उ आउने बेलामा उनले बाटोमा छेकेर भन्नथालिन्,-"तपाईको नाम के हो ?" मलाई बताउनुहोस्, मलाई तपाईको माया लाग्छ, तपाई नहेरि म बस्न नै सक्दिन।" केटाले जवाफ दियो -"अरे। मैले तपाईलाई देखेको पनि थिएन, चिनेको पनि छैन, के गर्ने मैले ? भन्न थाल्यो। तर त्यस्तो भनेर हुँदैन। मलाई तपाईको मायाको आगोले पोलिसक्यो। यदि मलाई माया गर्नु भएन भने वा सम्वन्ध राख्नुभएन भने म अहिले नै मरिदिन्छु, तपाईको नाम ठूलो अक्षर लेखि घाँटीमा झुण्ड्याई म मर्नेछु भन्न थाल्यो। त्यस्तो कुरा भनेपछि केटाले लौ आजलाई मलाई छोडिदेउ। हेरौं यदि त्यस्तो मलाई प्रेम गर्ने नै हौ भने हेरौं के गर्नुपर्ने गरुँला। भन्ने वचन दियो।

केटा सरासर आफ्नो काममा गयो तर उसलाई प्रेमपास लगाई दिएको हुनाले त्यो दिन देखि राम्रो काम गर्न सकेन। उ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

घुरिरह्यो । मनमा आगो वन्किरह्यो । के गर्ने कसो गर्ने भनेर कुरा खेलिरह्यो । घुरेर बसिरह्यो । बिस्तारै उसलाई पनि त्यहि केटी हेरिरहुँ जस्तो लाग्यो । केही काम गर्न मन लागेन । मनमा त्यही केटीको कल्पनामात्र आउन थाल्यो । मन सबै त्यही केटीसंग भएको हुनाले काम गरेको धमाधम बिग्रन थाल्यो । अनि हाकिमले गाली गर्दै "के गरेको ? तिमीलाई पहिले त्यस्तो भएको थिएन, अब के भएको, राम्ररी काम गर ।" भनेर गाली गर्न थाल्यो ।

दुबैजनाको मन यताउता हुन थाल्यो र केही काम गर्न सकेन । दुबैजनाको मनोबुद्धि बिग्रन थाल्यो । उनीहरुको मन केवल दुवैजना यताउता संगै घुम्ने, संगै बस्ने त्यहि ध्यान हुँदै गयो । जब दुबै जना छुट्टिन्थ्यो, त्यसबेलामा एउटा एउटा ठाउँमा नुन खाएको कुखुरा जस्तो घुरिरहन्थ्यो । जब दुवैजना भेट्थ्यो, त्यसबेला दुबैजना सूरवीर भएझैं उत्तेजीत हुन्थ्यो ।

त्यसबेलामा बाहिरबाट त्यस कुराकानी दुबैको आमा बुबा कहाँ पुग्यो । आफ्नो छोरी त्यस्तो भयो भनेर थाहा पाएर आमा बुबाले आफ्नो छोरीलाई कोठामा ताला लगाएर राखिदियो । एकदिन पनि नहेरी बस्न नसकेको उनीहरू यता केटीलाई प्रेम आगोले पोलेर छट्पट, उता केटा पनि छट्पट त्यस्तो हुँदा हुँदै प्रेमशोकले केटीले केही खाएन त्यहि प्रेमशोकले बिरामी भएर कोठामा छातीदाहा भएर मुटुमा धक्का भएर मऱ्यो ।

यता केटाले ती केटी मऱ्यो भनेर कुरा थाहा पाई मगजमा त्यो कुरा पस्यो र उ बहुला हुन पुग्यो । उसको मगजले केही काम गर्न सकेन । आँखिरमा जथाभावी कराउने, काम नगर्ने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भएकोले अफिसबाट निस्कासन गऱ्यो । घरमा पनि राख्नै नसक्ने, दुई तीन जनाले समातेपनि नसक्ने आफ्नो घाँटी आफैले समात्ने, कि त झ्यालबाट हाम्फाल्न जाने एवंप्रकारले जीवनमा प्रेम आगोले पोली जीवन बर्बाद हुन थाल्यो । आखिरमा त्यसै अकाल गतिले मर्न पुग्यो ।

त्यसकारण प्रिय वियोगको दुःखले सताई मानिसहरुलाई ठूलो भयानक रोगी बनाई दिन्छ। यसको औषधी छैन र औषधीले निको हुने घाउ पनि होइन ।

त्यसकारण बुद्धले भन्नुभएको छ । कसैले कुनै बस्तु वा मानिसलाई धेरै प्यारो र मनमा गहिरो भरेर नलिनु। साधारण मात्र प्रेम गर प्रेमको कारणले ठूलो चोट लाग्छ भनेर ठाउँमा उपदेश दिनुभएको थियो ।

७) यम्पि छं नलभति तंपि दुःख :- आफूले नाना प्रकार इच्छा गर्दछ। घर नभएकोले घर बनाउने इच्छा, मोटर साइकल नभएकोले त्यो किन्ने इच्छा, मोटर किन्ने इच्छा, छोरा नभएकोलाई छोराको इच्छा, छोरी नभएकालाई छोरीको इच्छा, गहना नभएकोलाई गहनाको इच्छा, धेरै पढ्ने इच्छा, त्यस्तै नानाप्रकारको इच्छा, विदेशमा गएर पढ्ने इच्छा, त्यस्तै बिभिन्न इच्छा पूरा नहुनाले पनि ठूलो दुःख हुने हुन्छ। कल्पनामा त्यहि मात्र आएर केही काम गर्न नसक्ने हुन्छ। यो पनि दुःख नै हो ।

८) सखितेन पञ्चुपादान खन्दापि दुःख :- संक्षिप्तरुपमा यी ६ इन्द्रिय नै दुःखको कारण हो। यही दुःखको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उत्पादन गर्ने कार्यशाला हो। आँखाले देख्दा देख्दै पनि भन्नेमा अडिन सकेन भने त्यसले राम्रो नराम्रो छुट्याइदिन्छ। राम्रो देख्नासाथ चाहियो चाहियो भन्छ। नराम्रो हटाई देउ हटाई देउ भन्छ। यसरी राम्रोबाट लोभ उत्पन्न हुन्छ, नराम्रोबाट द्वेष उत्पन्न हुन्छ। यसमा मोह समावेश भई यो नभै भएन यो नहटाई भएन भनि उपादानले बास लिइसकेपछि अर्को जन्म सफल खिचिदै लैजान्छ। यो काल, आँखाले गरेसरह नै नाकले गर्नसक्छ, कानले गर्न सकिन्छ, जिब्रोले गर्न सकिन्छ, सम्पूर्ण शरीरका छालाले गर्न सकिन्छ, कानले राम्रो गीत सुन्नेमा आकर्षक हुन्छ, त्यसबाट विभिन्न संस्कार बनाइदिन्छ। जिब्रोले स्वादिलो खाना खान खोजिरहन्छ, त्यस्मा भरेर बिभिन्न संस्कार बनाउँदछ। शरीरले स्पर्शमा मज्जा गरेर नरम स्वाद लिएर रसरंगमा भुलेर जे पनि गरेर संस्कार बनाउँदछ। यसरी यी पाँचै इन्द्रिय दुःखको कारण बनिदिन्छ। यी मूल कारण हुन आउँदछ।

यो पाँच इन्द्रिय बाट तानेर यी तीन मूल जरा उत्पादन गरिदिन्छ।

१) **कामतृष्णा** :- बढी भौतिक सम्पत्ति आर्जन गर्ने उपयोग गर्ने चित्त जस्तै राम्रो स्त्री विवाह गर्ने, धन सम्पति दौलत उत्पादन गर्ने इच्छा गर्ने चित्त बनाइदिने।

२) **भवतृष्णा** :- ब्रम्हभूमि वा स्वर्ग जाने कामना गरी कुशलकर्म गर्ने प्रवल चित्त।

३) **विभव तृष्णा** :- उच्छेद दृष्टियुक्त तृष्णा हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१) काम तृष्णा :- यो तृष्णा प्रवल व्यक्तिहरु सधैं भौतिक सम्पत्तिको पछि दौडिरहेका हुन्छन्। उनीहरुको जीवनको लक्ष भनेको नै सम्पत्ति जम्मा गर्ने, अरु व्यक्ति माथि रवाफ देखाउने हुन्छ। यसमा मिठो खाने, राम्रो लगाउने तृष्णा अति बढी हुन्छ। उनीहरु खानको लागि बाँचेको हुन्छ। बाँच्नको लागि खाने उनीहरुको लक्ष हुँदैन । यस्ता व्यक्तिहरुमा अक्सर चित्त प्रवल हुन्छ । तसर्थ उनीहरु पाप गर्न डराउँदैन । उनीहरु अरूमाथि अन्याय गर्न लाज मान्दैन। यस्ता व्यक्तिहरु मृत्यु पछि प्रतिसन्धि लिंदा अकुशल चित्तबाटै दुर्गतिमा जाने हुन्छ। नर्कमा प्रतिसन्धि (जन्म लिनु) पर्ने हुन्छ ।

एकदिन बुद्धले आफ्नो शिष्यलाई आफ्नो हातको औंलाको नङमा अड्केको अलिकति धूलो देखाई त्यो माटो बढी हुन्छ कि पृथ्वीको माटो बढी हुन्छ भनेर सोध्नु भयो । शिष्यहरुले भन्यो - पृथ्वीमा भएको माटो बढी हुन्छ। त्यस्तै मृत्युपछि दुर्गतिमा जन्म लिने र काम कुशल भूमिबाट पुनः काम कुशल भूमिमा जन्म हुने अल्पमात्र हुन्छ। अकुशल भूमिमा जन्म लिने बढी मात्र हुन्छन्। उनीहरू अपाय दुर्गतिमा जन्म हुन्छ ।

अर्को उपमा - पानीमा कुनै वस्तु फ्याँक्यो भने हलुका बस्तु मात्र पानी माथि उत्रन्छ । गह्रौं भएको पानी मुनि डुब्दै जान्छ त्यस्तै हो ।

त्यसैले मानिस जस्तो चेतनशील, विवेकशील सत्व भै जन्म लिएको समयमा जन्म मध्य उच्चतम मनुष्य जन्म लिएको अवस्थामा अकुशल (नराम्रो काम) कर्मबाट बच्नुपर्छ। मानिस सबै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकारको कुशल कर्म गर्न सक्षम हुनुपर्छ। विपस्सना भावना जस्तो उत्कृष्ठ कर्म अरू सत्व प्राणीले गर्न सक्दैन।

यस्तो विपस्सनालाई ज्ञान दृष्टिले हेर्न नसके घडी घुमिरहेको जस्तो - १ बज्छ, ६, १२ बज्छ फेरि १, २, ३, ४, ५, ६ बज्दै घुम्दै संसारमा बिभिन्न जन्म लिंदै भोग्दै आइरहनु पर्ने हुन्छ। अमूल्य जन्म व्यर्थमा समाप्त हुँदै जान्छ।

२) भव तृष्णा :- यस्तो व्यक्तिहरुले सम्पतिको लागि ठूलो पाप गर्ने काम गर्दैन। उनीहरु पाप कर्म देखि सर्तक रहन्छ। उनीहरुको कुशल कर्म पनि फलको आशाले गरेको हुन्छ। उनीहरुले दान गर्दा प्रशंसा पाउने लालसा मनमा आईरहेको हुन्छ। देवलोकको सुख भोग गर्ने आशाले चरित्र सुधार गरिन्छ। उनीहरुको दान कुशल पात्रमा मात्र पर्दैन। उनीहरुले शील पालन गर्दा पनि देखावटी बढी हुन्छ। पापमा भय लेख्छ, अन्यायमा लाज मान्छ, त्यस्तो व्यक्तिले कुशल कर्मबाट बची कुशल कर्म सम्पादन गर्दा पनि स्थायित्व हुँदैन। शीलमा शुद्धता नहुँदा शीलमा खोत आउन सकिन्छ। कुशल कर्म गर्दा बीच बीचमा विचलित नहुने गरी पालन गर्न विखण्डन प्रहाण अर्थात कुशल कर्मको त्याग गर्ने बानी हटाउनु पर्दछ। यसले गर्दा उसको मनमा काम तृष्णा नास भएर जान्छ।

भवतृष्णा काम तृष्णा भन्दा सुक्ष्म भयो तर उनीहरुको काम तृष्णा फेरी उठ्ने सम्भावना हुन्छ। केवल मार्ग चित्तले (अरहन्त) मात्र जडै देखि क्लेशलाई नास गर्ने काम गर्छ। यो मार्ग फल प्राप्त गर्न नसकेसम्म फेरी फेरी काम तृष्णा उत्पन्न हुन सक्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) विभव तृष्णा :– यो सत्वको उच्छेद दृष्टि युक्त तृष्णा हो। यस प्रकारको सत्वले पुर्नजन्ममा विश्वास गर्दैन। यहि जन्म मात्र मरेपछि फेरी जन्म लिनु पर्दैन भन्ने ठान्दछन् । त्यसकारण यहि जन्ममा मात्र मोज मज्जा गर्ने, रसिंङ्गार गर्ने, मीठो मीठो खाने, राम्रो राम्रो लागाउने, पुण्य काम नगर्ने, आफ्नो मन बसमा नराखी मनको ड्राइभरले मोटर हामी जहाँ जहाँ जानु मन लाग्छ, त्यहाँ त्यहाँ जान्छ र अनि नराम्रो बाटोमा लगेपछि चिप्लेटी खाएर भीरबाट खस्न पनि सक्दछ।

बुद्ध धर्ममा अरु धर्मले जस्तो इश्वरले श्रृष्टि गरिदिने होइन। आफ्नो कामले कर्म बनाई त्यही फल स्वरुप आफू जन्म लिएको हुन्छ। बौद्धहरुले नाम, रुप धर्मको कुरा मानिन्छ। बौद्धहरु ज्ञान मार्गको पक्षमा छ। उनीहरु आफ्नो बाटो आफै बनाउने पक्षमा छन् । यसैले उनीहरु प्राकृतिक नियम अध्ययन गरी आफूलाई पनि त्यसै नियममा समावेश गराउन चाहन्छन् । उनीहरुको रायको सत्वको श्रृजना परमेश्वर, अल्लाह, इशुबाट होइन । प्रकृतिबाट भएको हो। प्रकृति भनेको नाम धर्म तथा रुप धर्म हो। नाम धर्म भनेको परमार्थ धर्म, चित्त र चेतसीक हो। रुप धर्म भनेको चार महाभूत माटो, पानी, तेजो, बायु(हावा), (पृथ्वी, आगो, तेजो, बायु) यी चार तत्वबाट बन्ने साधन हो। यस भन्दा उच्चतम लोकोत्तर धर्म हो। त्यो हो निर्वाण। यसमा सुख पनि छैन, दुःख पनि छैन। सुख भए सम्म दुःख पनि हुन्छ, दुःख भए सम्म सुख पनि हुन्छ। घाम छाँया जस्तो हुन्छ। यसमा घाम पनि छैन, छाँया पनि छैन। निर्मूल धर्म हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कर्मसंग सम्बन्ध

प्रत्येक प्राणी आफ्नो कर्मको निर्माता हुन्। राम्रो हुने, नराम्रो हुने, धनी हुने, गरीब हुने, अंग परिपूर्ण हुने, अंगभंग हुने आदि। मानिस सबैभन्दा चेतनशील प्राणी भएकोले मानिसको निर्माता सबैभन्दा उत्कृष्ट मानिएको छ। मानिसको तृष्णा पनि त्यतिकै प्रबल भएकोले उसको विनास सबैभन्दा भयानक पनि हुन सक्छ। मानिसको चित्तले सत्व प्राणीको उद्धार गर्ने अभिप्राय लिएर बोधिचर्याको आरम्भ गर्ने कार्य देखि लिएर दुष्ट बनी सम्यक् सम्बुद्धलाई घाउ पार्ने जस्ता देवदूतले गरेको काम अत्यन्त नीच काम पनि गर्न सकिने हुन्छ। मानिसको कर्म तीन प्रकारको हुन सकिन्छ। यी तीन हुन्।

१) कुशल कर्म

२) अकुशल कर्म

३) अव्याकृत कृया

१) कुशल कर्म :- असल काम, दान, धर्म, शीलपालन गर्ने, ध्यान गर्ने, परोपकार गर्ने, समाज सेवा गर्ने जसले अरुलाई भलाई गर्छ उसले आफ्नै पनि यथार्थरुपमा भलाई गगरिरहेको हुन्छ। यो स्वभाविकै छ।

२) अकुशल कर्म :- इन्द्रियको वसमा परी जस्तैः आँखाले राम्रो हेर्ने, नाकले सुगन्धमा भुल्ने, जिब्राले अनेक मिठो स्वाद लिई फेरी फेरी खान खोज्ने, काम शरीरले स्पर्शमा भुल्ने यी पाँच इन्द्रियमा भुलि अर्कालाई खराब काम गर्ने कार्यलाई अकुशल कर्म भनिन्छ। यस्तो कर्मले अरुलाई दुःख दिने गर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस्तो अविवेकपूर्ण कामले गर्दा प्राय दुर्गतिमा ढकेलि रहेका हुन्छन् ।

३) अव्याकृत कृया :- यो अव्याकृत कृया पाँच इन्द्रियलाई दमन गरी यसबाट रहित हुन सक्ने जस्तै कमलको फूल हिलोबाट अलग भई माथि फुलिरहेको जस्तै अरहन्तको सबै कार्य क्लेशबाट मुक्त भएको अव्याकृत कृया हुन्छ । पृथक जन तथा मार्गफल प्राप्ति पुड्गलले निर्वाणको कामना गरी गर्ने कर्मलाई अव्याकृत कर्म भन्न सकिन्छ । यो काम तृष्णा, भय तृष्णा, विभव तृष्णाबाट मुक्त कार्य हो । विपस्सना ध्यानलाई पनि अव्याकृत कर्म भन्न सकिन्छ । किनभने त्यसबेला मनमा आउने क्लेशलाई पन्छाई कुशल कर्मको अभ्यास गरिरहन्छ । त्यसकारण त्यस अवस्यालाई पनि अव्याकृत कृया भनेको लोकोत्तर धर्म हो । यसलाई क्रिया मात्र भन्न सकिन्छ । यो कामले कुनै फल उत्पन्न नगर्ने भएकोले यहाँ यसको चर्चा गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।

नाम स्कण्ड र रुप स्कण्डकको संयोजनबाट बनेको सत्वले कर्म सम्पादन गर्दा क) काम कर्म - शरीरबाट गर्ने, प्राणी हिंसा, चोरी गर्ने, व्यभिचार गर्ने आदि बाट बच्नुपर्छ ।

ख) वची कर्म - वचनले वा मुखले गर्ने काम, झूठा बोल्ने, कडा शब्द बोल्ने चुक्ली गर्ने, काम नलाग्ने गफ गर्नेबाट बच्नुपर्छ ।

ग) मनो कर्म - मनले, व्यापाद अविद्या, मिथ्यादृष्टि - अर्काको भलो हुने हेर्न नसक्ने अन्धविश्वास गरी अविद्यामा भुल्ने, अनर्थ बाटोमा गई भुल्ने, सराप दिने आदि मनले गर्ने पापबाट बच्नुपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्राणीहरुले जन्म लिंदा कुन प्रकारको प्रतिसन्धि चित्त उत्पन्न गरी जन्म लिएको हो सोही अनुसार सत्वलाई तीन भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ ।

१) अहेतुक पुडगल :- हेतुको ज्ञान नभएको अर्थात कार्य कारण धर्मलाई पटक्कै केही थाहा नभएको व्यक्ति । के कारण, के हेतुले जन्म भयो भनेर नजानेका व्यक्ति । अज्ञानी मानिस अहेतुक पुडगल भनिन्छ । यो धेरै जसो दुर्गतिमा मात्र जन्म हुन जान्छ ।

२) द्वेहेतुक पुडगल :- कर्म प्रति विश्वास भएको पाप गऱ्यो भने पाप फल भोग्नु पर्छ भन्ने मात्र थाहा पाएको तथा प्रज्ञा ज्ञान नभएको अर्थात कुशल कामको फल असल हुन्छ भनि थाहा भएको तर कस्तो काम कुशल हो भनि आफै छुट्याउन नसक्ने व्यक्ति । तर यो व्यक्ति सुगतिमा जन्म हुन्छ । प्रज्ञा ज्ञान भयो भने विशेषरुपले भित्र सम्म विस्तृत गरी हेर्न सकिन्छ । प्रज्ञा छैन भने यस्तो हेर्न सकिदैन ।

३) तिहेतुक पुडगल :- कुशल कर्मले असल फल हुन्छ भनि विश्वास भएको तथा कस्तो काम असल हो भनी छुट्याउन पनि सक्ने भएको र कुशल कर्म गर्नमा साहस र कोशिस गर्न सक्ने व्यक्तिलाई तिहेतुक पुडगल भनिन्छ । यस्तो व्यक्तिले कुशल कर्म धेरै गर्छ । हेतु भनेको राग, द्वेष, मोह यी हेतुको व्यू अकुशल हेतु हुन् । यसले नर्कमा जाने काम मात्र गर्दछ । तर अलोभ, अद्वेष र अमोह कुशल हेतु हुन् । यसले स्वर्ग जाने वा राम्रो गतिमा जान बाटो देखाउँदछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तिहेतुक पुडगलले बुद्ध धर्म र संघको शरणमा गएर मार्गफल प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ। मार्ग फल भनेको श्रोतापति, सगितागामि, अनागामि र अरहन्त मार्ग फललाई भनिन्छ।

मार्गफल प्राप्त गरिसके पछि फेरी जन्म हुनुपर्दैन। जन्म हुन नपरेपछि न त शत्रु, मित्र, अनेक शत्रुसंग संगत गर्नु पर्दैन। सबै दुःखबाट मुक्त हुन्छ।

मार्गफल विवरण

बुद्ध धर्ममा जीवन सफल गर्नको निम्ति चार मार्ग हुन्छन्। यी हुन्।

१) श्रोतापति मार्ग फल

२) सकृतागामी मार्ग

३) अनागामी मार्ग

४) अरहन्त मार्ग यी ४ वटा मुख्य छन्।

मानिसहरु आफ्नो कर्म अनुसार अनेक प्राणी भएर लाखौं लाख जन्म भईरहन्छ। तर बुद्ध धर्म अनुसार आनापाना, विपस्सना आदि ध्यान भावना गरेर क्लेशलाई निर्मूल पारेर सर्वप्रथम प्राप्त गर्न सक्ने श्रोतापति मार्ग फल हो।

यो श्रोतापति मार्ग फल प्राप्त गर्न सक्यो भने अपाय नर्क भोग गरेर संसार सम्वन्धी तीनवटालाई निरवशेषरुपमा निरोध एवं शान्त गराइदिन्छ। नर्कभोग गर्नु पर्दैन। क्लेश कम गर्दै जाने हुनाले श्रोता प्रतिफल पाए पछि सात चोटी मात्र जन्म हुनुपर्नेछ। लाखौं जन्म हुनुबाट बचाउने छ। घडी घुम्ने जस्तो घुमिरहनु पर्दैन। खाली ७ जन्म मात्र घडी जस्तै घुम्नु पर्ने हुन्छ। त्यसकारण यदि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुःख बाट मुक्त हुनु इच्छा छ भने कमसे कम श्रोतापति मार्ग फल पाउने कोशिस गर्नुपर्दछ।

यो ज्ञान प्राप्त गर्न काम र कुरा निपुर्ण भएको हुनुपर्छ। खाली धेरै भन्न जान्छ तर आचरण पटक्कै छैन भने यो मार्ग भेटाउन सक्दैन। यथावादी तथा तथाकारी हुनुपर्दछ। अनि मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ। यस्को लक्षण : - श्रोतापति मार्ग पुगेको व्यक्ति संग १, दिट्ठी - राम्रो हुन्छ। २, विच्चिकिच्छा- अनेक कार्यमा विश्वास हुँदैन, खाली बुद्ध धर्म प्रति दृधचित्त हुन्छ। दिट्ठी र विचिकिच्छा यी दुईबाट निर्मूल हुन्छ। श्रोतापति भईसकेको व्यक्तिलाई अनेक प्रलोभन देखाए पनि उसलाई मन फर्काउन सक्दैन। उसको मन दृधचित कुनै प्रकारले विचलित गर्न सक्दैन।

विचिकिच्छा बुद्ध धर्म संघ प्रति अलिकति पनि शंका हुँदैन। यो धर्म राम्रो छ कि छैन, यसबाट मुक्ति पाउने हो कि होइन, कस्तो खालको धर्म हो, यसमा के फल पाउने छ, यो गरेर ठीक हुन्छ कि हुन्न आदि शंकालु हुँदैन। एकदम दृधचित्त भएको पहाडलाई हावाले चलाउन नसकेको जस्तो स्थीर भएको मन हुन्छ।

कसैले तिमीलाई अनेक जादु गरेर यो वरदान पाउने गरिदिन्छ, यो देवतापूजा गऱ्यौ भने अनेक इच्छा पूर्ति हुन्छ आदि अनेक भने पनि उसले अरु देवी देवतालाई पूजा र भाव भक्ति गर्दैन। खाली बुद्ध धर्म संघलाई मात्र दृध विश्वास गरिरहन्छ आदि।

२) सकृतागामी - फल प्राप्त गर्न सक्यो भने झन क्लेश पातलो हुन आउँदछ। राग, द्वेष, मोह घट्दै जान्छ। त्यसकारण भव संसारमा दुईचोटी मात्र जन्म हुनुपर्नेछ। घडी जस्तो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

घुम्नबाट बच्न सकिन्छ। निर्वाणको बाटो नजिक हुन आउँदछ। यसको स्वभाव नै गम्भिर हुन्छ। रिसाउँदैन। मैत्रीपूर्ण मुख हुन्छ। जहिले पनि उज्यालो र हसिलो अनुहार भइरहन्छ। र क्लेशबाट निरोध एवं शान्त गराउँदछ।

३) अनागामी मार्ग :- काम सुगति दुई जन्मलाई पनि निर वशेष रुपमा निरोध गरी मन शान्त आकुल ब्याकुल नभएको मन भई शान्त गराउँदछ। रुप जन्म र अरुप जन्म मात्र शेष रहन्छ। धेरै घुम्नु पर्दैन। जीवन मुक्त हुन्छ। खाली दुई जन्म मात्र लिनु पर्नेछ। र निर्वाणको बाटो झन नजिक हुन आउँदछ।

४) अरहन्त मार्ग फल :- आठ मार्ग - अङ्ग द्वारा रुप र अरुप संसार सम्वन्धि तीनै वटालाई निरवशेष रुपमा निरोध हुन्छ। यसलाई राग अग्नि, द्वेष अग्नि र मोह अग्निले छुनै सक्दैन। चारैतर्फ, तुफान आए पनि उसलाई पटक्कै चलाउन सक्दैन। सर्ब क्लेशबाट मुक्ति भएर एवं मन सदैव शान्त हुन जान्छ। यसको सम्वन्धमा बुद्धकालीनमा भएको एक घटना प्रस्तुत गर्दछु।

बुद्धको पालामा एकजना व्यक्ति घरमा बसेर विवाहित भएर, छोरा, छोरी दुई तीनजना जन्माएर पछि गृहस्थ जीवनमा बस्ने इच्छा नभएर ज्ञानी साधुहरुको संगत गरेर, विहारमा आएर भिक्षु हुन आयो। जव उ भिक्षु हुने भयो। विहारमा सिकाएको नियममा बसेर खुब ध्यान गरेको हुनाले उ केही समय नबित्दै अरहन्त मार्ग फल प्राप्त गऱ्यो। उ सबै ध्यानमा मख्ख भई सबै ध्यान गरी मनमा सुख प्राप्त गरिरहन्छ। अनि घरमा उसको स्वास्नीले घरमा सबै व्यवहार चलाउ, बच्चाहरु पालनपोषण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गर, कमाएर खुवाउ, गर्वागर्वै दिक्क भएर, ती ३ बच्चाहरु पनि संगै ल्याएर त्यो भिक्षु विहारमा जहाँ ध्यान गरी बसिरहेको ठाउँमा वेगले बच्चाहरुलाई फ्यांकि आफू पनि रोइकराउँदै बच्चाहरु पनि रूवाउँदै ती स्वास्नी पनि कराउँदैथिइन्। आफूमात्रै आनन्द भिक्षु भएर मलाई सबै भार सुम्पि खुव साधु भएर बसिरहयौ, खुव ध्यान गऱ्यौ, भन्दै कराउँदै बच्चाहरुलाई त्यही हालमा राखी, आफू एकातिर बसेर हेरिरहयो तर त्यो भीक्षु अरहन्त भइसकेको हुनाले जति उनीहरु रुँदै हल्ला गरेपनि उसले पटक्कै आँखा खोलेन। ध्यानमा मग्न भई बसिरहेको नै थियो। कति बच्चाहरु रोइरहयो।

अनि त्यो आइमाई बुद्ध कहाँ गएर रिसाउँदै सोध्यो-"के हो भगवान्। मेरो स्वामी मरेको हो कि बाँचेको हो ? यतिका म रोएँ, बालबच्चाहरु त्यत्तिकै रोइरहयो तर एकचोटी पनि आँखा पटक्कै खोल्नुभएन के भएको हो ?" भगवान् भनि विन्ति गऱ्यो। अनि भगवान् शास्ताले जवाफ दिनुभयो-"हे उपासिका। तिम्रो लोग्ने घरमा बसेको बेलामा जस्तो होइन। उ 'अरहन्त' भैसक्यो। उसलाई राग, द्वेष र मोह मायाबाट मुक्त भई सक्यो त्यसकारण उसले तिमीहरुलाई हेर्दैन। उ दुःखबाट मुक्त हुने मार्गमा पुगिसक्यो। तिमी घर फर्क।" यस्तो भगवान्ले आज्ञा गरिसकेपछि त्यहाँ रोईरहेका तीनै बच्चाहरु आफैले लिएर घरमा सरासर गईन्। अनि उसले यथाशक्ति कमाएर घरमा बसिरहयो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यतिका आफ्नो स्त्री, बाल बच्चाहरु रोएर कराए पनि त्यो भिक्षुले एकचोटी पनि आँखा खोलेन । अरहन्तको मन त्यति बलियो हुन्छ, केही साधनले पनि छुन सक्दैन । क्लेश बाट मुक्त भइसक्यो ।

यो जन्ममा मरेपछि फेरि जन्म लिनु पर्दैन । जस्तै हामीले मैनबत्ती बाली राख्यौं तर त्यो निभ्यो भने हामीले त्यो फेरि भेट्टाउन सक्दैनौं । त्यो जस्तो हुन्छ, जीवन मार्ग मुक्त भई सक्यो ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स ।
(तीन पटक भन्ने)

बुद्धं शरणं गच्छामि ।
धम्मं शरणं गच्छामि ।
संघं शरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।
ततियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मानव धर्म शिक्षा

पुस्तक प्रकाशन गर्न विशेष सहयोग

पुऱ्याउनु हुने

श्री मदन दासज्यूलाई

कदरका साथ

हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

अ. माधवी

प्रधानाध्यापिका

यशोधरा बौद्ध माध्यमिक विद्यालय

Downloaded from http://www.dhamma.digital