

# बुद्धवादका सारहरू

(ESSENTIALS OF BUDDHISM)



डा. एस. ए इदिरिवीरा

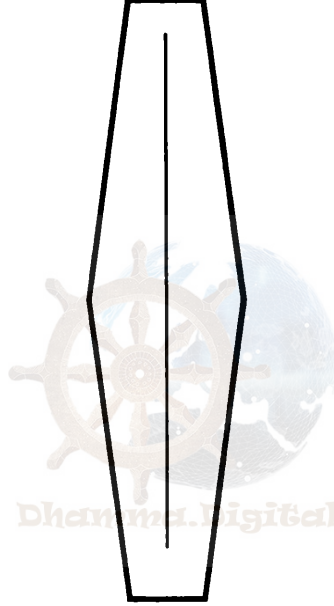


Dhamma.Digital

जान्नुपर्ने पूरै जानी सकिएको छ ।  
विकास गर्नुपर्ने पूर्णतया विकास गरी सकिएको छ ।  
त्याग गरिनुपर्ने त्याग गरी सकिएको छ ।  
तसर्थ म नै सम्बोधि प्राप्त व्यक्ति हूँ । - बुद्ध

# बुद्धवादका सारहरू

(ESSENTIALS OF BUDDHISM)



**डा. एस. ए. इदिरिवीरा**

एम. बी. बी. एस., एफ. आर. सी. (इङ्ग्लैण्ड), एफ. आर. सी. एस. (इडिनवर्ग)

बौद्ध अध्ययनमा स्नातक

केलानिया विश्वविद्यालय

एन्नी एमेन्स, देहिवाला, श्रीलंका

१० मई, १९९०

अनुवाद

**बेखमान महर्जन**

(तःगओपि टोल, कीर्तिपुर-१७, काठमाडौं, नेपाल)

बी.ए. (अर्थशास्त्र), बी.एड. (भूगोल) त्रि.वि.वि., कीर्तिपुर

प्र. अ. कीर्तिपुर माध्यमिक विद्यालय, कीर्तिपुर

भाषा सम्पादन

सिद्धिबहादुर महर्जन

(कीर्तिपुर-४, मानःटोल, काठमाडौं)

एम.एड. (नेपाली) त्रि.वि.वि., कीर्तिपुर

सहायक प्रधानाचार्य

मङ्गल उच्च माध्यमिक विद्यालय

कीर्तिपुर

कम्प्युटर सहयोग

शिक्षक प्रल्हाद महर्जन

मङ्गल उच्च माध्यमिक विद्यालय, कीर्तिपुर

राजेश कम्प्युटर

नयाँबजार, कीर्तिपुर

प्रकाशक तथा व्यवस्थापक

बौद्ध जागरण समिति, कीर्तिपुर

प्रथम संस्करण

२००० प्रति

बुद्ध संबत् २५४७

नेपाल संबत् १९२३

मूल्य रु. ६०/-

ज्ञानको हास सबभन्दा ठूलो हानि हो,  
ज्ञानको बृद्धि सबभन्दा ठूलो लाभ हो ।”

- बुद्ध

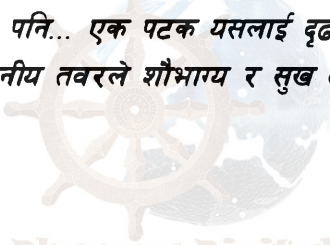


मेरा बाबुआमालाई \_\_\_\_\_

-डा. एस. ए. इदिरिवीरा

## बुद्धवादः

*“सबै शिक्षाहरूमा यो सबभन्दा उत्कृष्ट हो । यसमा निपुणता प्राप्त गर्न र बुझ्न गाह्रो भए पनि... एक पटक यसलाई वृद्ध रूपमा धारण गरेपछि यसले अनन्त र अमापनीय तवरले शौभाग्य र सुख ल्याउँछ ।”*



कोरियाई प्रचारक मण्डलद्वारा

इ.सं. ५०० मा जापानको

राजप्रसादमा बुद्धवादको परिचय

## स्वीकारोक्तिहरू

बुद्धवादको अध्ययन गर्न पथप्रदर्शन गर्नुभएकोमा म श्रीलङ्का विश्वविद्यालयको पाली र बौद्ध स्नातकोत्तर अध्ययन संकाय (Institute) का निर्देशक प्राध्यापक वाइ. करुणादासा तथा सहायक प्राध्यापकहरू (Lecturers) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

निम्नलिखित पुस्तकहरू ज्ञान संकलन गर्न विशेष सहयोगी भए:

१. बुद्ध र उहाँका उपदेशहरू - नारद थेर
२. बुद्धले जे सिकाउनुभयो - बालपोल राहुल थेर
३. बुद्धको प्राचीन बाटो- पियदस्सी थेर
४. बुद्धको मार्ग - एच. सदातिस्सथेर
५. चक्र - बौद्ध प्रकाशन समाज - क्याण्डी श्रीलङ्का

प्रकाशनको लागि राम्रा तस्वीरहरू उपलब्ध गराइदिनुभएकोमा आनन्द कलेज कोलम्बोका स्टाफ पूज्य दिव्यगया यशसी र पुरातत्व विभाग श्रीलङ्काका प्रशासकीय अधिकृत श्रीमान् पी. भी. विपुलगुणलाई म धन्यवाद दिन्छु ।

हस्तलिपि पढिदिनुभएको र कृपापूर्ण सुझावहरू तथा प्रोत्साहनको लागि सारिपुत्त कलेज अहंगमाका प्रधानाचार्य श्रीमान् बी.डी.बी.के.दे. सिल्भाज्यूलाई विशेष रूपले कृतज्ञता व्यक्त गर्नुपर्दछ ।

श्रीमान् रन्जित करुणातिलिकेलाई हस्तलिपि टाइप गरिदिनुभएकोमा र शिक्षा विभागका श्रीमान् राय वरनेसुरीये बी. ए., बी.ए. (अर्थशास्त्र) एम. एस्सी.लाई प्रुफहरू सच्याइदिने कष्ट गरिदिनु भएकोमा म धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

प्रकाशनको काममा उहाँहरूको दक्षता र विशेषताको लागि चन्द्रकन्थी छापाखाना (अन्तराष्ट्रिय) का प्रोप्राइटर र स्टाफहरूलाई वास्तविक रूपमा धन्यवाद दिनैपर्दछ ।

-एस.ए.इ.



बुद्धवादमा एउटा कौतुहल बढ्दै नै गइरहेको छ । धेरै मानिसहरू  
बुद्धवादको बारेमा केही कुरा बुझ्न मनपराउँछन् ।

यो आशा गरिएको छ कि यस पुस्तकले उहाँहरूलाई थोरै  
मात्रामा भए पनि सहयोग गर्नेछ ।

Dhamma.Digital

- एस. ए. इ.



## प्रकाशकीय

यो पुस्तक बौद्ध जागरण समिति कीर्तिपुरको तेश्रो प्रकाशन हो । त्रिरत्न वन्दना र चतुरार्य सत्य अगाडि प्रकाशन भइसकेको र अहिले बुद्धवादका सारहरू तपाईंको हातमा छ ।

बुद्ध दर्शनका महत्वपूर्ण उपदेशहरूलाई डा. एस.ए. इदिरीविराज्यूबाट अंग्रेजी भाषामा लेखी श्रीलङ्कामा प्रकाशित र हाम्रा मित्र यस बौद्ध जागरण समितिका सचिव बेखमानजीले नेपालीमा रूपान्तरण गर्नु भएको यस पुस्तकलाई पाठकहरू सामु प्रस्तुत गर्न पाएकोमा हामीलाई खुशी लागेको छ । हामी वहाँको अन्य कृतिहरू पनि प्रकाशनमा ल्याउने प्रतिक्षा गर्दछौं ।

अर्को महत्वपूर्ण कुरा यस पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि आर्थिक सहयोग प्रदान गरी धर्मदान गर्नु हुने सबै महानुभावहरू तथा वहाँहरूको परिवारलाई आयु आरोग्यको निमित्त त्रिरत्नसँग प्रार्थना गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो भन्ने हामी ठन्दछौं ।

धर्मप्रेमी सिद्धिबहादुर महर्जनजीले आफ्नो अमूल्य समय दिनुभई यस पुस्तकलाई सम्पादन गरिदिनु भएकोमा उहाँलाई साधुवाद छ । समयमा नै कम्प्युटर सम्बन्धी काम पुरा गरिदिनु हुने शिक्षक प्रल्हाद महर्जन र राजेश कम्प्युटरलाई धन्यवाद छ ।

अन्तमा पुस्तकलाई यस रूपमा तपाईंहरूको सामु प्रस्तुत गर्न डिजाइन, फोटो प्रिन्ट र छपाइसमेत गरी आफ्नो दक्षता प्रस्तुत गर्न सफल डायरी प्रिन्टर्स, आशानन्द स्वधर्म बिहार, थँहितिलाई धन्यवाद नदिइ रहन सक्दैनौं/भवतु सब्ब मङ्गल ।

राम सुरबीर

अध्यक्ष

बौद्ध जागरण समिति, कीर्तिपुर  
सम्यक बोधि आश्रम, समल

## लेखक परिचय



डा. एस.ए. इदिरिवीरा श्रीलङ्कामा जन्मनु भएको थियो । वहाँ सन् १९६१ मा एम.बी.बी.एस. पुरा गरी डाक्टर बन्नुभयो । तत्पश्चात् वहाँले सन् १९६८ सम्ममा स्कटलैण्डको इडिनबर्ग तथा इङ्गलैण्डबाट समेत एफ.आर.सी.एस.को उपाधि हाँसिल गर्नुभयो ।

तीस वर्षभन्दा बढी समयसम्मको आफ्नो चिकित्सक (Orthopaedic Surgeon) पेशामा संलग्न हुँदा बिरामीहरूको दुःख देखेर वहाँमा बुद्धबादप्रति ज्यादै ठूलो श्रद्धा उत्पन्न भयो । केलानिया विश्वविद्यालय, एन्नी एमेन्यू, देहिवाला, श्रीलङ्काबाट बौद्ध अध्ययनमा प्रथम श्रेणीमा स्नातकोत्तर पनि गर्नुभयो । त्यहि अध्ययन र मानिसहरूको दुःखबाट मुक्त हुने एउटै मात्र बाटो बुद्धको शिक्षा हो भन्ने आफ्नो अठोट अनुरूप वहाँले यो पुस्तक तयार गर्नुभएको थियो ।

यो पुस्तक यसभन्दा अगाडि एकजना प्राध्यापकद्वारा तामिल भाषामा अनुवाद भइसकेको छ र दक्षिण भारतमा पनि धेरै पाठकहरूले मनपराउनु भएको रहेछ । आवश्यक भएमा जुनसुकै भाषामा अनुवाद गरी जानकारी मात्र दिनु भएमा पनि वहाँ खुशी हुनुहुन्छ । विशेष गरी बढीभन्दा बढी मानिसहरूले बुझ्ने अन्य भाषामा अनुवाद भएमा पनि हुन्छ भन्ने श्रद्धेय डा. एस.ए. इदिरिवीराज्यूको विचार छ ।

## प्रस्तावना

१. नगरमण्डप श्री कीर्ति बिहार, कीर्तिपुरका पूज्य भन्ते स्व. सुदर्शन महास्थवीरका शिष्य भ्रामणोर अशोक कीर्ति (गृहस्थ नाम रञ्जन कुमार लेखी-सप्तरी)सँग एक दिन नेपालमा बुद्धको उपदेश प्रचारप्रसार गर्नुपर्ने कुराको बारे छलफल हुँदा वहाँले डा. एस.ए. इदिरिवीराद्वारा लिखित **Essentials of Buddhism** मेरो हातमा दिँदै, “यो पुस्तक नेपालीमा अनुवाद गर्न सके धेरै राम्रो हुन्थ्यो”, भन्नुभयो । किताब सानो भैकन पनि यसमा बुद्धका उपदेशहरूको स्पष्ट सारसंक्षेप समाविष्ट भएको देखेर भन्तेज्यूको भनाई ठीक हो भन्ने लाग्यो ।
२. मेरो परिवारका सबै सदस्यहरूले समेत घरायसी कामबाट फुर्सद दिई अनुवाद गर्न प्रोत्साहन दिएकोले काम छिट्टै नै सम्पन्न भएको थियो । भाषा शुद्ध गर्ने जिम्मा लिई पुस्तकलाई प्रकाशन योग्य बनाइ दिने काम मेरा मित्र श्री सिद्धिबहादुरजीले गरिदिनु भयो ।
३. बुद्धका उपदेशहरू सुनेर र पढेर त्यसमा मनन् र चिन्तन् गर्न सके एउटा व्यक्तिलाई आन्तरिक शान्ति प्राप्त भई त्यसबाट अनायास नै उसको परिवेशमा सकारात्मक प्रभाव पर्न जान्छ । प्रस्तुत पुस्तकले पनि पाठकहरूलाई बुद्धवादको बारेमा एउटा सही धारणाको निर्माण गर्न सहयोग गर्नेछ भन्ने मैले आशा गरेको छु ।
४. पुस्तक अनुवाद भएको जानकारी दिनुको साथै प्रकाशनको लागि अनुमति मागेकोमा सहर्ष स्वीकृति र धन्यवादसमेत दिई प्रत्युत्तर लेख्नु हुने मूल लेखक डा. एस.ए. इदिरिवीराप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । वहाँले लेख्नुभयो- “बुद्ध पृथ्वीमा जन्मेका मानिसहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ हो । त्यस्ता महामानव एक नेपाली भएको हुँदा सबै नेपालीहरूले गौरव गर्नु पर्दछ ।”
५. प्रकाशनको अभिभारा लिई धम्मको प्रचारप्रसार गर्ने काममा उत्साह र उमङ्ग प्रदर्शन गर्नु भएका बौद्ध जागरण समिति, कीर्तिपुरका साथीहरूलाई धन्यवाद नदिइ रहन सकिदैन ।

६. मेरा पिता अष्टमान उपासकको आयु आरोग्य तथा सुख, शान्ति र स्व. माता रङ्गमाया उपासिकाको निर्वाणको कामना गरी यो पुस्तक सम्बन्धी मेरा सबै प्रयत्न उहाँहरूलाई समर्पण गरेको छु ।
७. अन्तमा म नेपाली र अंग्रेजी भाषा दुबैमध्ये कुनै एकको पनि विद्वान वा विशेषज्ञ नभई एक साधारण उपासकको हैसियतले मात्रै पुस्तक अनुवाद गरेको कुरा जानकारी गराउनुको साथै मेरो अल्पज्ञताको कारणले भाषा र अनुवाद कार्यमा हुनसक्ने कमीकमजोरीहरूप्रति क्षमायाचना गर्दै दोस्रो संस्करणमा सुधार गर्न सुभावहरूको लागि पाठकहरूसँग विनम्र अनुरोध गर्न चाहन्छु ।

Dhamma.Digital

२०६०।१।९

तग:ओपि बजार

की.न.पा.-१७

बेखमान महर्जन

## विषय-सूची

परिच्छेद

संकेत

पाना

१.	बुद्ध र बुद्धवाद	१
२.	बुद्धको जीवनी	२
३.	धम्म	४
४.	केही आधारभूत उपदेशहरू	६
५.	चार आर्य सत्य	८
६.	आर्य अष्टाङ्गीक मार्ग	१२
७.	व्यक्तित्वको विश्लेषण	१६
८.	अस्तित्वको वास्तविक स्थिति (तीन लक्षणहरू)	१९
९.	अनात्मा	२१
१०.	सृष्टिकर्ता ईश्वर होइन	२४
११.	प्रतित्य समुत्पाद	२६
१२.	कर्म	३०
१३.	पुनर्जन्म (पुनर्अस्तित्व)	३३
१४.	जीवनमा असमानता	३६
१५.	अनुत्तरित प्रश्नहरू	३९

## परिच्छेद

### संकेत

### पाना

१६.	मानसिक प्रशिक्षण (ध्यान)	४२
१७.	निर्वाण	४४
१८.	अरहन्त	४६
१९.	संघ	४८
२०.	नीतिशास्त्र	५१
२१.	राजनीतिक विचारहरू	५९
२२.	आर्थिक विचारहरू	६३
२३.	सामाजिक उपदेशहरू	६६
२४.	मुक्ति (स्वतन्त्रता)	७६

-----○-----

### आर्थिक सहयोग गर्नुहुने महानुभावहरू :-

१. श्रीमती अस्तमाया महर्जन (की.न.पा.१७)	रु. १२,०००/-
२. श्रीमती नानीमाया महर्जन (का.म.पा. स्वयम्भू)	रु. ३,०००/-
३. श्री श्रीराम महर्जन (की.न.पा. १७)	रु. २,०००/-
४. श्री नाति महर्जन (की.न.पा. १७)	रु. १,०००/-
५. स्व.पार्सि महर्जनको निर्वाण कामनार्थ-राम सुरवीर	रु. १,०००/-
६. श्री सुर्जमान श्रेष्ठ (ललितपुर, जावलाखेल)	रु. ५००/-
७. श्री मङ्गल कृष्ण महर्जन (ललितपुर, बागडोल)	रु. ५००/-
८. श्री बिरबहादुर महर्जन (की.न.पा. १७)	रु. ५००/-

प्रमुख बिक्रेता :- प्रो. बुद्धिलाल ज्यापु  
चवसा बवँसा ज्वलं पसः, कीर्तिपुर, नयाँबजार

## परिच्छेद : १

### बुद्ध र बुद्धवाद

#### बुद्ध को हुनुहुन्थ्यो ?

बुद्ध पूर्णतया प्रज्ञाप्राप्त व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो ।

बुद्ध एक विशेष अस्तित्व, एउटा असाधारण व्यक्ति, एउटा आश्चर्यजनक मानिस, 'उच्चतम सत्य'का प्रदानकर्ता - 'देवताहरू' र मानिसहरूका एक गुरु हुनुहुन्थ्यो ।

बुद्धका उपदेशहरूले भण्डै २६०० वर्षसम्म अरबौं मानिसहरूको जीवनलाई प्रभाव पारेको छ ।

#### बुद्धवाद के हो ?

बुद्धवाद ज्ञानको धर्म हो - जसमा महान् करुणा र महान् प्रज्ञामा जोड दिइन्छ । बुद्धवादले अन्ध विश्वासलाई तिरस्कार गर्छ, अस्वाभाविक कुराको डरलाई चकनाचूर पार्छ । विचार गर्नलाई स्वतन्त्रता दिन्छ, प्रश्न गर्नमा प्रोत्साहन दिन्छ, तर्कलाई वधावा दिन्छ र अवैज्ञानिक मान्यता (Dogma) लाई हतोत्साहित पार्छ ।

बुद्धवाद सबै प्राणीहरूमा शान्ति र सुख ल्याउने मैत्री, करुणा, धैर्य र शुभेच्छाले भरिपूर्ण जीवन पद्धति हो ।

बुद्धका उपदेशहरूलाई विश्वका रोगी मानिसहरूको औषधिसंग तुलना गरिएको छ र तल दिइए अनुसार उद्गार व्यक्त गरिएको छ ।

“संख्यामा धेरै र शक्तिमा भिन्न भिन्न,  
विश्वभरीका सबै औषधिमध्ये,  
कुनै एउटा पनि सत्यको औषधि\* सँग बराबर हुँदैन,  
दाजुभाइहरू हो ! त्यसलाई सेवन गर्नुहोस् ।”

---

\* बुद्ध धम्म

## परिच्छेद : २

### बुद्धको जीवनी

#### जन्म

बुद्ध एकजना राजकुमारका रूपमा इ.पु. ६२३ मे महिनाको पूर्णिमाको दिन कपिलवस्तुको लुम्बिनी उद्यान, हिमालयको चरण नजिक वर्तमान नेपालको भारतीय सीमानानिर जन्मनुभएको थियो ।

उहाँका बुवा राजा शुद्धोदन थिए र मुमा रानी महामाया थिइन् ।

राजकुमारलाई सिद्धार्थ (सिद्धार्थ) नामाकरण गरिएका थिए । उहाँको गोत्र गोतम (गौतम) थियो र उहाँ सिद्धार्थ गौतमको नामबाट परिचित हुनुभयो ।

#### साधारण जीवन

राजकुमार सुखसयलमा हुर्कनुभयो । उहाँ एकजना तीक्ष्ण बुद्धि भएको विद्यार्थी हुनुहुन्थ्यो र त्यस समयमा भएका कला र विज्ञानमा निपुणता हाँसिल गर्नुभयो ।

त्यस बेलाको परम्परानुसार १६ वर्षको उमेरमा उहाँले एउटी सुन्दरी राजकुमारी यशोधरासँग विवाह गर्नुभयो । उहाँको एउटा पूर्णतया सुखी सम्पन्न परिवार थियो । २९ वर्षको उमेरमा उहाँ पिता बन्नुभयो, जुनबेला राहुल नामका उहाँका छोरा जन्मे ।

#### महाभिनिस्क्रमण (सन्यास)

राजकुमार सिद्धार्थ धेरै नै तीक्ष्ण बुद्धि भएको सवेदनशील व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँले कितान गर्नुभएको थियो कि सबै राजकीय सुख र सुविधाहरूको बावजुद पनि जीवन सधैं सुखमय हुँदैन - त्यहाँ वृद्धावस्था, रोग, मृत्यु र दुःख छन् । उहाँले यस्तो असन्तोषजनक अवस्थाबाट मुक्ति पाउने मार्ग पत्तालगाउन चाहनुभयो ।

२९ वर्षको उमेरमा राजकीय सुख परित्याग गर्नुभयो र मानवजातिको लागि मुक्तिको बाटो पत्तालगाउने एउटा महान् उद्देश्यले सन्यासी बन्नुभयो ।



## सत्यको खोज

सत्यको खोजको क्रममा साधु भेषधारी सिद्धार्थ गौतम धेरै प्रख्यात धार्मिक गुरुहरूकहाँ जानुभयो । उहाँले आफूलाई पढाइएका सबै कुराहरू सिक्नुभयो । जे भए तापनि उहाँले महसूस गर्नुभयो कि ती प्रख्यात गुरुहरूसँग सीमित मात्रै ज्ञान थिए र उहाँहरू जीवनको सत्य प्रकृतिको व्याख्या गर्न सक्नुहुन्नथ्यो । त्यसकारण उहाँ आफैले नै पूर्ण सत्यको खोज गर्ने निर्णय गर्नुभयो । ६ वर्षसम्मको लामो कठिन प्रयत्न, तीव्र खोज, गहिरो ध्यान र एकाग्रतापछि उहाँ सबै क्लेशहरूबाट मुक्त, पूर्णतया स्पष्ट र शान्त मनको विकास गर्न समर्थ हुनुभयो ।

## सर्वोत्कृष्ट ज्ञान

उच्चतम रूपमा विकसित, पूर्णतया शान्त मुद्राका तपस्वी गौतम 'वास्तवमा सबै कुराहरू जे जस्ता छन् त्यस्तै रूपमा देख्नु' समर्थ हुनुभयो, प्रज्ञा प्राप्त भयो र उहाँले जीवनको सत्य प्रकृतिका सबै पक्षहरू बुझ्नुभयो र पूर्ण ज्ञान प्राप्त बुद्ध हुनुभयो । बुद्धगया (वर्तमान विहारको गया नजिक) मा एउटा पिपलको रूख-मुनि गहिरो ध्यानमा वसेर सर्वोत्कृष्ट ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको बेला बुद्ध ३५ वर्षको हुनुहुन्थ्यो ।

## बुद्धको रूपमा जीवन

बुद्धले आफ्नो जीवन असीम करुणाकासाथ मानवताको भलाइको लागि समर्पित गर्नुभयो । उहाँले विश्वको नैतिक उत्थानको लागि स्वार्थरहित सेवा प्रदान गर्नुभयो र प्राणी मात्रको भलाइ तथा सुखको लागि अथक रूपमा प्रयत्न गर्नुभयो ।

## मृत्यु

४५ वर्षसम्मको धेरै नै सफल धर्म प्रचारको कामपछि ८० वर्षको उमेरमा इ.पू. ५४३ को मे महिनामा कुशीनगर (भारतको वर्तमान उत्तर प्रदेश) को सामीप्य शाल वनका दुईवटा रूखहरूका बीचमा आराम पूर्वक सुतेर बुद्धले प्राण त्याग गर्नुभयो ।

“मानिस भएर जन्महुनु दुर्लभ,  
मृत्यु हुनु बाँकी मानिसहरू बाँचिरहुनु दुर्लभ,  
सद्धर्म श्रवण गर्नु पनि दुर्लभ,  
बुद्धको प्रादुर्भाव पनि दुर्लभ ।”

धम्मपद १८२ (२)

## परिच्छेद : ३ धम्म

बुद्धका उपदेशहरू (Teachings) लाई धम्म भनिन्छ । धम्म तिपिटकको रूपमा सङ्ग्रहीत छ ।

तिपिटक (बौद्ध सिद्धान्त) का मुख्य तीनवटा विभागहरू छन् ।

१. उपदेशहरूको विभाग (सुत्त पिटक)
२. अनुशासनको विभाग (विनय पिटक)
३. अन्तिम सिद्धान्तको विभाग (अभिधम्मपिटक)

माथिका हरेक विभागहरूका थुप्रै उप-विभागहरू छन् । तिपिटकभित्र पर्ने आउने ग्रन्थहरूको संख्या जम्मा एकतीसवटा छन् ।

### १. उपदेशहरूको विभाग (सुत्त पिटक)

सुत्त पिटकमा विभिन्न अवस्थाहरूमा भिक्षुहरूलाई र साधारण मानिसहरूलाई दिइएका उपदेशहरू पर्दछन् । अनुशासन, नीतिनियम, सामाजिक दायित्व र दैनिक जीवनका समस्याहरूको वारेमा त्यसमा निर्देशनहरू दिइएका छन् ।

सुत्त पिटकमा पाँच सङ्ग्रहहरू अथवा निकायहरू छन्, जस्तै :

- (क) लामा प्रवचनहरू (दीर्घनिकाय)
- (ख) मध्यम प्रवचनहरू (मझिम निकाय)
- (ग) एक आपसमा सम्बन्धित उपदेशहरू (संयुक्त निकाय)
- (घ) क्रमिक उपदेशहरू (अंगुतर निकाय)
- (ङ) स-साना संग्रहहरू (खुदक निकाय)

स-साना संग्रह (खुदक निकाय) आफैमा पन्ध्रवटा पुस्तकहरू छन्, जसमध्ये धेरै प्रचलित धम्मपद (सत्यको बाटो) र सुत्त निपाट (संग्रहीत प्रवचनहरू) (३:४) हुन् ।

धम्मपद धेरै लोकप्रिय पुस्तकहरूमध्ये एक हो - यो हरेक परिस्थितिहरूको लागि मूल्यवान निर्देशनहरू भएको निरन्तर रूपमा पढ्नु पर्ने एउटा अत्यन्त महत्वपूर्ण पुस्तक हो ।

“बुद्धको बचनमा जे छ, त्यो यो नै हो ।

यो पढेर उहाँको कुरा सुनेको अनुभूति लिनुहोस् ।

एकपटक पढेर त्यसपछि परित्याग नगर्नुहोस् ।

दिनानुदिन यसका स-साना खण्डहरूसमेत पढ्नुहोस् ।

- (डा. ओ. मेडोन्जा एम. डी. एफ. आर. सी. पी. द्वारा धम्मपदको बारेमा लेख्नुभएको)

२. अनुशासनको विभाग (विनय पिटक) मा भिक्षु र भिक्षुनीहरूलाई दिइएका नीति-नियमहरू पर्दछन् । यस अन्तर्गत पाँचवटा पुस्तकहरू छन् । (३:४)

३. अन्तिम सिद्धान्त (अभिधम्म पिटक) मा अगाध दर्शनका कुरा दिइएका छन् । यसमा सातवटा पुस्तकहरू छन् ।

बुद्धका बचनहरूले व्यक्तिहरू यतिका आनन्दित भएका छन् कि उनीहरूले बारम्बार उद्गार व्यक्त गरेका छन् :

“धन्य हो भगवान धन्य । यो यस्तो छ कि भगवान, यो (घोण्टो) उल्टो परेकोलाई सुल्टो पारेजस्तै छ, अथवा लुकेकोलाई पत्ता लगाए जस्तै छ, अथवा बाटो बिराएकोलाई बाटो देखाइदिएभैं छ, अथवा अन्धकारको बीचमा बत्तीले बाटो देखाइदिएजस्तै छ, जसले गर्दा आँखा हुनेहरूले देख्न सक्छन् ।” (२)

“भगवानले राम्ररी व्याख्या गर्नुभएको धम्म,

यहाँ अहिले नै महसूस गर्न लायकको छ,

तुरुन्तै परिणामहरू ल्याउन सक्ने गुण भएको,

यहाँ आज र हेर भनी बोलाउन सकिने, *(२५/०५/१५)*

२ बुद्धिमान् व्यक्ति आफै पुगेर हेर्न र जान्न लायकको छ ।”

--- ० ---

प्रेमपूर्ण, जसले शान्ति दिन्छ,

जगमग, तर अन्धो नबनाउँने,

भद्र तर बलिष्ठ,

तिमीलाई हेर्न मात्र पनि को उत्सुक नहोला ?

## परिच्छेद : ४

### केही आधारभूत उपदेशहरू

बुद्धका उपदेशहरू कमवद्ध र वैज्ञानिक छन् । कुनै काल्पनिक र रहस्यपूर्ण होइनन् । उपदेशमा देहायका पक्षहरू समाविष्ट छन् :-

१. चार शुद्ध सत्यहरू (चतुरार्य सत्य)
२. आठ शुद्ध अङ्गको मार्ग (आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग)
३. व्यक्तित्वको विश्लेषण (पञ्च स्कन्ध)
४. अस्तित्वको वास्तविक अवस्था (त्रिलक्षण)
५. श्रृष्टिकर्ता ईश्वर नभएको (अनिश्वर)
६. कारण तथा परिणामको नियम (प्रतित्य समुत्पाद)
७. कर्म
८. फेरि देखापर्नु (पुनर्जन्म)
९. निर्वाण
१०. उच्च नैतिक नियम र उत्कृष्ट नीति शास्त्र

“चाहे बौद्ध होस् अथवा अबौद्ध होस्, मैले संसारका हरेक ठूलाठूला धार्मिक पद्धतिहरू परीक्षण गरिसकेको छु । तिनीहरूमध्ये कुनैमा पनि आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग र बुद्धका चार सत्यहरूको सुन्दरता र सुबोधतालाई अतिक्रमण गर्न सक्ने कुनै कुरा पनि मैले भेटाएको छैन ।”

- प्राध्यापक टी. डब्ल्यू हाइस-डाविड्स (६)

“विश्वले अहिलेसम्म थाहा पाएका मध्ये बुद्धको नैतिक नियम सबभन्दा उत्कृष्ट हो ।”

- प्रो. म्याक्स मुलर (६)

बुद्धवादले जीवनको दुःखद पक्षलाई बाहिर मात्र सुखद बनाएर ढाँट्ने (Sugar Coat) गर्दैन । वरु यसले जीवनको वास्तविक रूप देखाउँछ र सबै कठिनाइहरूमाथि कसरी विजय पाउँने भन्ने कुरा बुझाउँछ ।

“सबै नै कुराहरू हेतु (उद्देश्य वा कारण) बाटै उत्पन्न हुने हो, तिनीहरूको हेतुवारे तथागतवाट आज्ञा हुन्छ, तिनीहरूको निरोधको पनि व्याख्या गर्नुहुन्छ, यसप्रकार महाश्रमण उपदेश गर्नुहुन्छ ।” - अस्सजि

उपदेशहरूको अध्ययन, अभ्यास र अनुभव गरिनु पर्दछ । अभ्यास र अनुभवमा जोड दिइएका छन् । त्यसो भएमा यसले यथासिघ्र परिणामहरू ल्याउने गर्छ ।

जस्तोसुकै बुद्धिमान् र दयालु शिक्षकले पनि सिक्न र अभ्यास गर्न अस्वीकार गर्नेहरूलाई सहयोग गर्न सक्दैन । बुद्धले भन्नुभयो :

“तिमीहरू आफैले प्रयत्न गर्नुपर्दछ, बुद्धहरू खालि शिक्षकहरू मात्र हुन् ।” “उसले मात्रै मलाई सम्मान गरेको हुन्छ, जसले मेरा उपदेशहरू राम्ररी व्यवहारमा उपयोग गर्दछ । जसले धम्मलाई देख्छ उसले मलाई देख्छ ।”

बुद्धको उपदेश (धम्म) लाई यसरी व्याख्या गरिएको छ :

“यसको शुरु गौरवपूर्ण ।

यसको मध्य गौरवपूर्ण ।

यसको अन्त गौरवपूर्ण ॥”

(आरम्भ, मध्य र अन्त समयसम्म कल्याण हुने - आदि कल्याणं मभ्भे कल्याणं परियोसान कल्याणं)

## परिच्छेद : ५

### चार आर्य सत्य

बुद्धवादअनुसार चार आर्य (शुद्ध) सत्यहरू छन् । यी सत्यहरू समयसँगै परिवर्तन हुँदैनन् र हुन सक्दैनन् । ती हुन् -

१- जीवनमा दुःख छ ।

२- दुःखको कारण छ ।

३- दुःख समाप्त हुनसक्छ ।

४- दुःखको सामाप्तितर लैजाने उपाय छ ।

‘दुःख’ एउटा पाली शब्द हो, जसको ठीक उही अर्थ दिने अंग्रेजी शब्द छैन । दुःखको अर्थ जीवनको एउटा असन्तोषजनक अवस्था, सुख नहुनु, तालमेल नहुनु, व्याकुलता, तनाव, चिन्ता, जुन सहन गाह्रो छ भन्ने हुन्छ । यसको व्यथा (suffering), खेद (sorrow), कष्ट (pain), दुर्दशा (misery) को रूपमा पनि हलुकासँग अनुवाद गरिएको छ । ‘पालि’ शब्द ‘दुःख’को जीवनमा आउने सबै शारीरिक र संवेगात्मक समस्याहरू भन्ने अर्थ बुझाउँने अंग्रेजी शब्द पाउन गाह्रो पर्छ ।

१. पहिलो आर्य सत्य - जीवनमा दुःख छ ।

व्यक्तिहरूलाई बेखुशपना विभिन्न तरिकाहरूबाट आउँछन् - (१) जन्म, (२) बूढेसकाल (३) रोग (४) मृत्यु, (५) नरमाइला मानिसहरू सँगसँग वस्नु, (६) रमाइला मानिसहरूसँग विछोडिनु, (७) इच्छा गरेको नपाउँनु, (८) घेरै किसिमका शारीरिक र मानसिक व्यथा र (९) आशक्तिसँगै सम्बन्धित पाँच समूहहरू (पंचस्कन्धहरू) जम्मै दुःख हुन् । (परिच्छेद: ७)

दुःखको अनुभूति पनि तीन वर्गमा पर्न आउँछन् :

(क) दुःख उत्पन्न गर्ने सबै शारीरिक र मानसिक अवस्थाहरू ।

(ख) तालमेल नभिलेको परिणाम त्याउने परिवर्तनशील अवस्थाहरू ।

(ग) नरामाइलो बनाउने खालका व्यक्तिभिन्नै संगाली आएको अनित्यता ।

‘दुःख’ लाई बुझ्नु निराशावाद होइन, यो जीवनको वास्तविक अवस्थाको एक पक्षको प्रशंसा नै हो ।

## २. दोश्रो आर्य सत्य - दुःखको कारण छ ।

जीवनमा दुःख हुनु अथवा सुख नहुनुको कारण 'अभिलाषा' अथवा आत्मकेन्द्रित इच्छा हो । अभिलाषा आफै विभिन्न किसिमले प्रकट हुन सक्छ, जस्तो :- लोभ, स्वार्थिपन, इच्छा, आशक्ति, अनुराग, स्नेह इत्यादि ।

विस्तृत रूपमा तीन किसिमका अभिलाषाहरू (तृष्णाहरू) छन् -

- (१) इन्द्रिय सम्बन्धी सुखको अभिलाषा (कामतृष्णा)
- (२) अस्तित्वको अभिलाषा (भवतृष्णा) अथवा अनन्त रूपमा बाँच्ने इच्छा ।
- (३) अनस्तित्वको अभिलाषा (शून्यमा परिणत हुने इच्छा) (मृत्युपछि जीवनको अन्त नै हुन्छ भन्ने धारणा - अनुवादक) (बैभव तृष्णा)

'अभिलाषा' मा टासिरहुनु 'अज्ञानता' हो- अस्तित्वको वास्तविक अवस्थाको अज्ञानता, जसले दुःखको सागरमा डुबाउन पुग्छ ।

'अभिलाषा' वा आशक्तिले कसरी बेचैन उत्पन्न गराउँछ ? भन्ने कुरा बुझाउने एउटा उदाहरण छ :-

यदि कोही राम्राराम्रा सामानहरूले भरिभराउ पसलमा प्रवेश गर्छ र सबै सामानहरू लिन अभिलाषा (इच्छा) गर्छ भने जुनसुकै एक वस्तु किनेको भए तापनि ऊ बेचैन भएर पसलवाट फर्कन्छ । यदि उसले सबै वस्तुहरू प्राप्त गर्ने इच्छा नगरे उसलाई बेचैन वा तनाव हुँदैन ।

सांसारिक सुखको इच्छा अस्थिर छ -

- "सुनले बनेको एउटा पहाड,

केवल सुनैसुनको मात्रै,

एकजनालाई दिएमा -

अभै पनि उसले प्रयाप्त छैन भन्नेछ ।"

यस्तो हुन्छ स्वभाव - अधिकांश व्यक्तिहरूको ।

"तृष्णाको कारणले शोक उत्पन्न हुन्छ ।

तृष्णाको कारणले भय उत्पन्न हुन्छ ।" (धम्मपद - २१६)

## ३. तेश्रो आर्य सत्य - 'दुःख'को अन्त हुन सक्छ ।

एउटा सर्वोच्च सुखको अवस्था देखापर्छ ।

यो दुःखवाट मुक्त अवस्थालाई नै निर्वाण भनिन्छ । परिच्छेदः १७)

निर्वाण भनेको बन्धनमुक्त अथवा सबै चिन्ताहरू, कठिनाइ, खेद, दुःख आदिवाट स्वतन्त्र वा मुक्त अवस्था हो। यस्ता विभिन्न व्यथाबाट स्वतन्त्र हुनु सुख हो। जस्तो : यदि कसैलाई चिलाएर हैरान भइरहेको छ भने त्यसबेला कन्याउनाले केही क्षणिक आनन्द आउनसक्छ। जे भए तापनि चिलाउने पुरै निको भए पछि र विलकुलै कन्याउन नपरे पछि ऊ साँच्चै नै सुखी हुन्छ। त्यस्तै किसिमले सबै नै प्रकारका व्यथाहरूबाट छुटकारा पाउनु सर्वोत्कृष्ट सुख हो।

जन्मनु, बूढो हुनु, विरामी पर्नु, विभिन्न नरमाइला कुराहरूको सामना गर्नु, मर्नु र पुनर्जन्म हुनु पर्दछ - यस्ता असन्तोषजनक अवस्थाबाट छुटकारा पाउने बाटो छ। तेश्रो आर्य सत्य चौथो आर्यसत्यको विकास गरेर महसुस गर्नु (वास्तविकतामा परिणत गर्नु) पर्दछ।

“तृष्णाबाट मुक्त भैसकेकालाई शोक हुँदैन भने भय कहाँबाट हुन्छ ?”  
(धम्मपद-२१६)

४. चौथो आर्य सत्य - दुःखलाई अन्त गर्ने (मार्ग) बाटो छ।

यो मार्गलाई आठ अङ्गले पूर्ण शुद्ध मार्ग (आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग) भनिन्छ। यसले अतिहरूलाई पन्छाउने भएकोले यो मध्यम् मार्गबाट पनि परिचित छ, आफैलाई अति दुःख दिने अथवा इन्द्रियहरूको तृप्तिर मात्रै लैजाने अतिहरूलाई पन्छाउँछ।

बुद्धले सिकाउनुभएको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गले शान्ति, अन्तरदृष्टि, ज्ञान र उत्कृष्ट सुखतिर लैजान्छ। (परिच्छेद : ६)

बुद्धवाद औषधोपचारको अभ्यास जस्तो हो।

दुःख - सबै प्राणीलाई प्रभावित पार्ने 'रोग' हो।

अभिलाषा - रोगको कारण हो।

निर्वाण - उपचार (स्वास्थ्य लाभ) हो।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग - औषधि हो।

बुद्धवादले दुःख (वेचैनी, व्यथा) को कुरा गर्छ। त्यसकारण बुद्धवाद के निराशावादी हो :

यदि बुद्धले दुःखको बारेमा मात्रै बोल्नुभएको भए, उहाँलाई निराशावादी भन्न सकिन्थ्यो। जे भए पनि बुद्धले दुःख रहित अवस्था, उत्कृष्ट सुखको अवस्था, निर्वाणको बारेमा बताउनुभयो। त्यसकारण बुद्धलाई एउटा आशावादीको रूपमा सम्मान गर्न सकिन्छ। वास्तवमा बुद्धले जीवनको वास्तविक



अवस्था (वास्तविक रूप) र एउटा उत्कृष्ट सुखको अवस्था कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने जस्तो यथार्थवादी मार्ग देखाउनुभयो ।

सत्यहरूमध्ये उत्कृष्ट - चार आर्य सत्यहरू हुन् ।

मार्गहरूमध्ये उत्कृष्ट - आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो ।

अवस्थाहरूमध्ये उत्कृष्ट - निर्वाण हो ।

व्यक्तिहरूमध्ये उत्कृष्ट - 'तिनीहरूलाई बुझ्ने' हो ।

बुद्धिमान् मानिस सधैं सुखी हुन्छ ,

जो आफैमा पूर्णतया स्वतन्त्र छ,

जो इन्द्रिय सम्बन्धी इच्छाहरूबाट कलंकित छैन ।

ऊ शान्त हो र आशक्तिहरूबाट स्वतन्त्र छ ।

- संयुक्त निकाय



## परिच्छेद : ६ आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग चौथो आर्य सत्य हो । यसका आठ अङ्गहरू छन्, जसलाई अभ्यास र अनुशरण गरिनुपर्दछ । तिनीहरू हुन् :-

१. सम्यक दृष्टि (Right understanding) प्रज्ञा
२. सम्यक संकल्प (Right thought) (Wisdom)
३. सम्यक वचन (Right speech) शील
४. सम्यक कर्मान्त (Right action) (Virtue)
५. सम्यक आजीव (Right Livelihood)
६. सम्यक ब्यायाम (Right Effort) समाधि
७. सम्यक स्मृति (Right Mindfulness) (Concentration)
८. सम्यक समाधि (Right concentration)

### १. सम्यक दृष्टि के हो ?

सम्यक दृष्टि भन्नाले चतुरार्य सत्य बुझ्नु हो । यो चार आर्य सत्यहरूको ज्ञान मात्र (थाहा हुनु मात्र) नभई, तिनीहरूको बारेमा वास्तविक अन्तरज्ञान (true insight) हो । वास्तविक अन्तरज्ञान विकास गर्नलाई सबै प्रकारका विकारहरू (defilements) बाट मन मुक्त हुनुपर्दछ । स्पष्ट मन भए मात्रै कसैले पनि कुनै कुरा जस्तो छ, त्यस्तै रूपमा (यथार्थ रूपमा) देख्न (बुझ्न) सक्छ र वस्तुहरू बाहिरी रूपमा देखिने कुराको भ्रममा पर्दैन । जोसुकैले पनि जीवनको वास्तविक अवस्था - अनित्यता (Impermanence or Anicca), दुःख (Unsatisfactoriness) र अनात्मा (Egolessness or Anatta) बारे स्पष्टसँग बुझ्नु पर्दछ । (परिच्छेद : ८ र ९)

### २. सम्यक संकल्प के हो ?

यो असल विचारहरूको विकास र खराब विचारहरूको निवारण हो । विकास गरिनु पर्ने असल (उचित) विचारहरू हुन् -

- (क) मैत्री (Loving kindness)- सबै प्राणीहरू प्रति
- (ख) करुणा (Compassion) - ,,
- (ग) निस्वार्थता (Selflessness) - ,,

उपरोक्त असल विचारहरूको उदय भएपछि लोभ, स्वार्थिपन, घृणा, द्वेष, कुनियत, निष्ठुरता, प्रतिशोध आदि जस्ता खराब विचारहरूबाट मुक्ति पाइन्छ ।

### ३. सम्यक वचन के हो ?

यो निम्नलिखित कुराहरूबाट रोकिनु हो :-

- (क) भ्रुठो बोल्नु (मुसावाद) - Telling lies
- (ख) चुक्लि गर्नु (पिसुन वाचा) - Carring tales (Slander)
- (ग) कडा वचन गर्नु (फरूस वाचा) - Harsh words
- (घ) अनावश्यक बोल्नु (सम्पलापा वाचा) - Frivolous talk (gossip)
- (९) समयानुसार (२) साँचो (३) विनम्र (४) उद्देश्यपूर्ण (५) दयालु हृदयताकासाथ पवित्र र सुन्दर तरिकाले बोलिने शब्दावलीहरूको प्रयोग गर्ने बानीको विकास गरिनु पर्दछ ।

सत्य कुरासमेत अरूको भलाइ र सुखको निमित्त अनुपयोगी छ भने उच्चारण गरिनुहुन्न ।

### ४. सम्यक कर्मान्त के हो ?

यो निम्नलिखित कुराहरूबाट जोगिनु हो -

- (क) कुनै पनि जीवित प्राणीलाई मार्ने अथवा चोट पुऱ्याउने ।
- (ख) चोर्ने अथवा कुनै बेइमानी व्यवहार गर्ने ।
- (ग) यौनजन्य दुर्ब्यवहार अथवा इन्द्रीयहरूको दुरूपयोग गर्ने ।

निम्नलिखित सकारात्मक पक्षहरूको विकास गरिनुपर्दछ -

- (क) सबै प्राणीहरूप्रति दया र सहानुभूति देखाउने,
- (ख) इमान्दार हुने र अरूको सम्पत्तिमाथिको अधिकारको सम्मान गर्ने ,
- (ग) नैतिकवान बन्ने र इन्द्रीयहरूलाई बसमा राख्ने ।

### ५. सम्यक आजीव के हो ?

यो अरूको निमित्त हानिकारक पेशाहरूमा नलाग्नु हो । जसको अर्थ देहायका पाँच प्रकारका पेशाहरू नअपनाइनु हो । जस्तो:- (क) दासहरूको व्यापार (ख) मासुको व्यापार - हत्या गर्ने अथवा मार्नको लागि जनावरहरू

पाल्ने, (ग) हतियारको ब्यापार, (घ) लागु पदार्थको ब्यापार र (ङ) विपको ब्यापार ।

अपनाउँनु पर्ने शान्तिपूर्ण पेशाहरू हुन् :- (क) कृषि, (ख) पशुपालन (Dairy Farming) - दुध, नौनी घिउ आदिको लागि (ग) व्यापार, (घ) उद्योगहरू र (ङ) राज्यको सेवा ।

#### ६. सम्यक व्यायाम के हो ?

सम्यक व्यायाम भन्नाले देहायका कुराहरू भनी बुझ्नु पर्दछ, जसका चार तह छन्, ती हुन् :-

- (क) उत्पत्ति हुन लागेको खराब अवस्था (कुरा) लाई उत्पत्ति हुन नदिनु ।
- (ख) पहिले उत्पत्ति भइसकेको खराब कुरालाई हटाउँनु ।
- (ग) उत्पन्न नभएका असल कुरालाई उत्पन्न गर्नु ।
- (घ) पहिले नै देखापरिसकेका असल कुरालाई पूर्ण विकास गर्नु ।

#### ७. सम्यक स्मृति के हो ?

यो निम्नलिखित कुराहरूमा सतर्कता अथवा निरन्तरतापूर्ण मनोयोग (ध्यानाकर्षण) को गुण हो: - (क) शरीरका क्रियाकलापहरू र (ख) मनका क्रियाकलापहरू - अनुभूति, शंकल्प र मनका विषयहरूप्रतिको सतर्कता, जुन दैनिक जीवनमा हामीले विचार गर्ने, भन्ने र गर्ने हरेक कुराहरूको सतर्कता हो ।

मानसिक तत्परताले मानिसलाई उचित, तथाकथित सुख ल्याउने खालका र स्थायी अथवा अमर हुन् भन्ने कुरा यकिन गर्न र गलत धारणा हटाउन सहायता गर्छ ।

#### ८. सम्यक समाधि के हो ?

यो मनको एक ठाउँमा केन्द्रित हुने गुणको विकास हो, मनलाई यत्रतत्र घुम्न रोक्नु हो । सबै कुराहरू जे-जस्ता छन् त्यस्तै रूपमा देख्ने क्षमताको विकास गर्ने एउटा अत्यधिक उच्च (चरम सीमासम्म पुग्ने) स्तरको एकाग्रता हो । ध्यानभावनाको अभ्यासले एकाग्रताको विकास गर्न सहायता गर्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गलाई तीन चरणहरूमा राख्न सकिन्छ :

- (क) शील (Virtue)
- (ख) समाधि (Concentration)
- (ग) प्रज्ञा (Wisdom)

- (क) सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त र सम्यक अजीवले शीलसम्पन्न बनाउँछ ।
- (ख) सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधिले मानसिक अनुशासन अथवा एकाग्रता ल्याउँछ ।
- (ग) सम्यक संकल्प र सम्यक दृष्टि (Right thoughts and right understanding) ले प्रज्ञा उत्पन्न गराउँछ ।

आठ अङ्गहरू एक आपसमा अन्तर निर्भर र एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने खालका छन् । जव शीलसम्पन्न हुन्छ (नैतिक रूपमा असल हुन्छ) तब एकाग्रत हुन सजिलो हुन्छ, र यसले प्रज्ञाको विकास गर्न सहायता गर्छ । प्रज्ञाले मानिसलाई निर्वाण अथवा उत्कृष्ट सुखको महसूस गराएर वस्तुहरूको यथार्थ स्थिति देख्न समर्थ गराउँछ ।

जहाँ शील हुन्छ - त्यहाँ प्रज्ञा हुन्छ ।

जहाँ प्रज्ञा हुन्छ - त्यहाँ शील हुन्छ ।

वस्तुहरू जे-जस्ता छन् त्यस्तै रूपमा देख्नाले कसरी सुख हुन्छ ? एउटा उदाहरणबाट बुझाउन सकिन्छ- मानौं कि कसैले एक टुक्रा डोरी देख्छ, र यसलाई साँप सम्झन्छ - तब डर, क्षोभ, व्यथा र बेचैनी उत्पन्न हुन्छ । जसरी भए पनि यदि त्यो साँच्चै नै डोरीको टुक्रा हो भन्ने बुझेमा डर हुँदैन, व्यथा हुँदैन, क्षोभ हुँदैन, बरू आनन्द र आत्मविश्वास हुन्छ । यसप्रकार वस्तुहरू जे जस्ता छन् त्यस्तै रूपमा देख्नाले ठूलो आनन्द आउँछ ।

“वारम्बार तिमी जन्मन्छौ र मर्छौ,

वारम्बार तिमीलाई चितामा लगिन्छ,

तर जसले स्पष्टसँग देख्छ - अनुशरण गरेको भएर त्यो मार्ग,

जसले निर्वाणतिर नै जान्छ - फेरि जन्मदैन ।”

(संयुक्त निकाय ७-२.२)

(Worry- व्यथा दिक्क हुने) (agitation-क्षोभ, बैचनी)

## परिच्छेद : ७ व्यक्तित्वको विश्लेषण

### पञ्च स्कन्धहरू

एउटा व्यक्ति मन र शरीर (नाम-रूप) बाट बनेको हुन्छ । मन र शरीर एकले अर्कोलाई प्रभाव पार्छन् र एक आपसमा सम्बन्धित छन् :-

मन शरीरमाथि आश्रित छ ।

शरीर मनमाथि आश्रित छ ।

व्यक्ति संसारसितको सम्पर्कमा आउने ६ वटा क्षेत्रहरू (अर्थात् ६ वटा सम्पर्कका आधारहरू अथवा इन्द्रियहरू) छन्, ती हुन् :- (१) आँखा (२) कान, (३) नाक, (४) जिब्रो (५) शरीर र (६) मन । मनलाई यहाँ एउटा क्षेत्र (इन्द्रियको आधार) को रूपमा लिइएको छ । शरीरमा अन्य पाँच क्षेत्रहरू छन् ।

अझ अगाडिको विश्लेषणले देखाउँछ कि:- दाँत, हाडहरू र नङ्गहरू कडा र ठोस छन् : पित्त, कफ र रगत तरल छन् : न्यानोपना र तातोदेखि चिसोसम्म फरक फरक हुन्छन्, हलचललाई गति, वायु आदिद्वारा स्पष्ट गरिन्छ भन्ने उदाहरणहरूको आधारमा ठोसपना, तरलता, तापक्रम र हलचलका गुणहरू भएको पदार्थबाट शरीर बनेको हुन्छ ।

मन मानसिक अवस्थाहरूबाट बनेको हुन्छ :

(१) वेदना (Sensations), (२) संज्ञा (Perceptions)

(३) संस्कार (Mental formations) र (४) विज्ञान (Consciousness)

१. वेदनाहरू - आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मनको सम्बन्धबाट हुने अनुभूतिहरू हुन् ।
२. संज्ञा - दृश्य, आवाज, गन्ध, स्वाद, शारीरिक प्रभावहरू र विचारहरूको रूपमा वस्तुहरूलाई पहिचान र वर्गीकरण गर्ने क्षमता हो ।
३. संस्कारहरू - नियतपूर्ण (Intentional) क्रियाकलापहरू, अथवा छवटा क्षेत्रहरूको आधारमा विकास भएका अभिवृत्तिहरू (भुकावहरू) नै संस्कारहरू हुन् ।
४. विज्ञान - कुनै क्षेत्र (इन्द्रियद्वार) प्रतिको प्रतिक्रिया अथवा प्रत्युत्तर हो । विज्ञानका ६ वटा वर्गहरू (खण्डहरू) छन् - (क) चक्षु विज्ञान । (ख) श्रोत

विज्ञान (ग) घ्राण विज्ञान (घ) जिह्वा विज्ञान (ङ) काय विज्ञान (च)  
मनोविज्ञान ।

माथि उल्लेख गरिएका सबै मानसिक अवस्थाहरू वातावरण (Conditions) अथवा उत्प्रेरक (Stimuli) को कारणले उत्पन्न हुन्छन् र जब तिनीहरूको वातावरण (अथवा उत्प्रेरकहरू) ले तिनीहरूलाई सम्हाल्न वा उठाएर राख्न छोड्छन्, तिनीहरू लोप हुन्छन् । त्यसकारण तिनीहरू अस्थायी छन् ।

यसप्रकार बुद्धवादअनुसार एउटा 'मानिस' एउटा 'व्यक्ति' अथवा 'म' भन्ने कुरा पाँच संग्रहहरू अथवा समूहहरू (स्कन्धहरू) हुन्, जस्तो :-

१. शरीर (रूप) - Rupa
२. अनुभूति (वेदना) - Vedana
३. पहिचान गर्ने क्षमता (संज्ञा) - Sanna
४. मानसिक अभिवृत्तिहरू (संस्कार) - Sankhara
५. इन्द्रियद्वारप्रतिको संवेदनशीलता (विज्ञान) - Vinnana

माथिका सबै समूह (स्कन्ध) हरू निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छन् । मन र शरीर सधैं परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । तसर्थ एउटा व्यक्ति अथवा मानिस भन्नाले एउटा परिवर्तनशील मौजूदगी (Entity) वा अस्तित्व हो । त्यसकारण जोसुकैमा पनि साँच्चै नै 'म', 'अहं', 'स्व वा आफू' अथवा 'आत्मा' भन्ने परिवर्तन नभइकन रहिरहने कुनै कुरा पनि छैन ।

'म' अथवा 'व्यक्ति' भन्ने शब्दहरू विचार आदानप्रदान गर्नको लागि प्रयोग गरिने सुविधाजनक पदहरू हुन् ।

जस्तो विभिन्न अंगहरूको सम्भारले

'रथ' - शब्द प्रयुक्त हुन्छ ।

त्यसरी नै स्कन्धहरू भएपछि

व्यवहारमा 'व्यक्ति' वा 'सत्व' भनिन्छ ।

(संयुक्त निकाय ५.१०)

बुद्धवादले एउटा 'व्यक्ति' 'एउटा मानिस' अथवा 'म' भन्ने कुरालाई निश्चित वा स्थायी गुणहरू नभएको एउटा परिवर्तनशील प्रक्रियाको रूपमा लिन्छ । वास्तवमा एउटा व्यक्तिको अस्तित्व - अस्तित्वमा देखापर्ने र बिलाएर

जाने, परिवर्तनहरूको अनुक्रम वा निरन्तरता हो। हामी हाम्रो जीवनको प्रत्येक क्षणमा 'वाँच्छौं' र 'मछौं' तैपनि हामी अविच्छिन्न वा अविरोध रूपमा अगाडि बढिरहन्छौं। उदाहरणहरू :-

(१) १२ वर्षको एउटा बालक १२ वर्षअघि जन्मेको उही बच्चा होइन, न त ऊ (१२ वर्ष पहिलेको बच्चा भन्दा) अलग नै हो। जब बच्चा प्रौढ हुन्छ ऊ न त बच्चा हो, न बालक हो, न अर्कै हो, तैपनि एउटा व्यक्तिलाई चिनिन्छ।

(२) एउटा व्यक्ति 'आगोको एउटा ज्वाला' अथवा 'नदी' हो। (क) रातभरी बलिरहने एउटा मैनावतीको ज्वाला न त उही हो न त अलग हो - तैपनि ज्वालालाई चिन्न सकिन्छ। (ख) एउटा वगिरहेको नदी न त उही हो न त अलग हो तर एउटा नदीलाई चिन्न सकिन्छ।

जीवन परिवर्तनहरूको एउटा निरन्तर धारा अथवा अनुक्रम हो। सधैं परिवर्तन भइरहने पञ्च स्कन्ध (नाम र रूप) लाई एउटा 'म' भन्ने व्यावहारिक पद (Convenient term) दिइएको छ। वास्तवमा अन्तिम अर्थमा 'म' भन्ने छैन - 'म' अथवा 'व्यक्ति' भन्ने कुरा हरेक समयमा परिवर्तन भइरहने एउटा भ्रममात्र हो।

मेरा छोराहरू छन् - मेरो सम्पत्ति छ,  
भनी एउटा अज्ञानीले अण्डबण्ड बक्छ,  
तर ऊ आफै नै आफ्नो होइन भने,  
कहाँका छोराहरू ? कहाँको धन ?

(धम्मपद : ६२)



परिच्छेद : ८  
अस्तित्वको वास्तविक स्थिति  
(तीन लक्षणहरू)

अस्तित्वका तीन विशेष स्वरूपहरू छन् :-

१. अनित्यता (Anicca)
२. असन्तोषपना (दुःख) (Dukkha)
३. अनात्मता वा म मेरो भन्ने नहुनु (Anatta)

यिनीहरूलाई तीन लक्षणहरू (Tilakkhana) भनी नाम दिइएका छन् ।

अनित्यता (Anicca)

बुद्धवादले ब्रम्हाण्डमा परिवर्तन नहुने कुनै कुरा पनि छैन भनेर सिकाउँछ, कुनै कुरा पनि स्थायी छैन, कुनै कुरा पनि सधैंको लागि उही अवस्थामा रहँदैन । मानिस, जनावर, सर्वशक्तिमान् 'ईश्वर' अर्थात् कुनै पनि कुरा होस् अनित्यता (परिवर्तनशीलता) सबै कुराहरूको स्वभाव (nature) हो । अस्तित्वमा आउने हरेक कुरा रहिरहन असफल हुन्छ र अन्तमा नष्ट भएर जान्छ ।

हरेक मिनेट र  
हरेक घडी,  
हरेक वस्तु र  
हरेक व्यक्ति - परिवर्तन हुन्छ ।

बुद्धवाद प्रथमतः मानव जातिसँगै सम्बन्धित छ र यकिन गर्छ कि एउटा व्यक्ति (पञ्च स्कन्धहरूबाट बनेको, अथवा नाम र रूप) लगातार परिवर्तन भइरहेको हुन्छ ।

सबै वस्तुहरू उदय र अस्त हुन बाध्य छन् - तिनीहरू अस्थायी हुन् ।

“न यो गाउँको नियम हो, न त शहरको,  
यो जातिको मात्रै नियम होइन, अथवा त्यसको लागि मात्रै,  
सबै संसारको लागि र स्वर्गका देवताहरूको लागि,  
यो नै नियम हो - यहाँ सबथोक अस्थायी छन् ।”

असन्तोषपना (दुःख)

अस्तित्वको अर्को विशेष रूप सामान्य रूपले असन्तुष्टिको अवस्था, तालमेल नहुनु अथवा दुःखको उपस्थिति हो । कहिले काहीं अन्य नरमाइला

कुराहरू घट्छन्, सहन गाढा घटनाहरू आउँछन्, रोगव्यथा हुन्छ, खेद दिकदारी, दुर्दशा अथवा कष्ट हुन्छ ।

सबै प्राणीहरू रमाइला कुराहरू खोज्छन् र नरमाइला कुराहरू मनपराउँदैनन् । सबै सुख मनपराउँछन् र दुःख मनपराउँदैनन् ।

जे भए तापनि सुख र खुसिपना सधैंको लागि रहिरहँदैनन् । तिनीहरू अल्पकालिक र परिवर्तन हुन बाध्य छन् । जब सुखको अन्त हुन्छ र रमाइला कुराहरू देखा पर्न छोड्छन् जोसुकैले पनि नरमाइलो र दिकदारीको अनुभव गर्छ । तसर्थ जीवनमा असन्तुष्टि, मनमुटाब, नरमाइलो अवस्था अथवा दुखको एउटा अन्तरनिहित तत्व सधैं रहको हुन्छ । दुख स्वीकार गर्ने काम निराशावाद होइन, यो जीवनको एउटा सत्य र आधारभूत स्वरूपप्रतिको सतर्कता हो ।

### अनात्मता (Anatta)

अस्तित्वको तेश्रो विशेषता 'म मेरो भन्ने नहुनु' 'अनात्मता' हो ।

(परिच्छेद : ९ हेतुत्थेस) "दृष्टिहरूको जालो" - माछा मार्ने जालको उपमा ।

अस्तित्वको वास्तविक अवस्था बुझ्न गाढो छ, किनभने हामीहरूलाई कुनै निश्चित तरीकाहरूमा विचार गर्ने बानी परेको हुन्छ र हामी दृष्टिहरूमा टासिन्छौं । माछा मार्ने जालको उपमा दिएर बुझ्ने देखाउनु भएको छ कि :

आशक्तिमा डुवेका र इन्द्रीयहरूको सुखमा लागेका व्यक्तिहरू धेरै प्रकारका दृष्टिहरू समात्छन् र तिनीहरू आफ्ना 'दृष्टिकोणहरूको जाल' मा फसेका हुन्छन् ।

"एउटा राम्ररी प्वाल बनाइएको माछा मार्ने जालो कुशलतापूर्वक एउटा सानो पोखरीमा फिजाइएको छ भने- सबै जल प्राणीहरू जालभित्र पर्छन् । तिनीहरू जहाँबाट निस्के पनि जालमा फस्छन् । अल्भरहेको 'दृष्टिको जालो'लाई राम्ररी बुझेर काट्न सके मात्रै जोसुकैले पनि मुक्ति तर्फ लैजाने प्रज्ञा प्राप्त गर्न सक्छन् । वस्तुहरू 'स्थायी' छन्, तिनीहरू 'सन्तोषप्रद' छन् र 'आत्मा' अथवा 'म मेरो' भन्ने कुरा छ भने धारणाहरूमा हामी टासिन्छौं । तर तथ्य के हो भने, वस्तुहरू 'अस्थायी', 'असन्तोषजनक' र 'अनात्म' (Egoless) छन् ।

'अवास्तविकतामा तिनीहरू वास्तविकताको कल्पना गर्छन्, वास्तविकतामा तिनीहरू अवास्तविकता देख्छन्, जो गलत दृष्टिहरूमा रमाउँछन्, कहिल्यै पनि वास्तविकतामा पुग्दैनन् ।' (धम्मपद : ११)

-----O-----

## परिच्छेद : ९ 'अनात्मा'

बुद्धवादले आत्माको अस्तित्वलाई अशिवकार गर्छ :

'आत्मा' स्थायी अस्तित्वको विश्वासबाट आउने एउटा विचार हो, जुन हरेक व्यक्तिभित्र श्रृष्टिकर्ता ईश्वर अथवा स्वर्गीय अस्तित्वको रूपमा सधैं नै रहिरहने एउटा अंश हो ।

बुद्धवादले देखाउँछ कि एउटा व्यक्ति मन र शरीर (अथवा अरू बढी सूक्ष्म विवरणमा पञ्च स्कन्ध) बाट बनेको हुन्छ, जुन निरन्तर परिवर्तन भइरहेका छन् । जहाँ परिवर्तन हुन्छ, त्यहाँ स्थायी अस्तित्व हुन सक्दैन, एउटा अमर आत्मा देखापर्दैन र देखापर्न सक्दैन ।

शरीर आत्मारहित (अनत्ता) छ । यदि आत्मा भएको भए यो शरीर अस्थायित्व, परिवर्तन र दुःख (व्यथा) को अधीनमा हुँदैनथ्यो । यदि यस शरीरमा आत्मा भएको भए यस्ता सम्भाव्यताहरू "यो शरीर यस्तो होस् अथवा यो शरीर यस्तो नहोस्" भन्ने जस्तो कुरा हुन्थ्यो ।

अनित्य लक्षण सुत्र (अनत्ता लक्षण सुत्त) मा बुद्ध यसरी स्पष्टसँग व्याख्या गर्नु हुन्छ :

"विरामी! बूढेसकाल र मृत्यु हुने बेलामा के तिम्रो शरीरले तिम्रो कुरा सुन्छ?" "सुन्दैन ।"

कसैले पनि आफ्नो रोगलाई निर्देशन दिन र रोक्न सक्दैन ।

कसैले पनि बूढावस्था आउने कुरालाई निर्देशन दिन र रोक्न सक्दैन

र

कसैले पनि आफ्नो मृत्युलाई निर्देशन दिन र रोक्न सक्दैन ।

अतः यो शरीर प्रतिसेकेण्ड परिवर्तन हुन्छ

भने के यसभित्र कुनै अपरिवर्तनीय 'आत्मा' हुन सक्छ ?

"सक्दैन ।"

त्यस्तै नै मन आत्मारहित छ । सधैं नै परिवर्तन भइरहने मनमा के सधैं परिवर्तन नहुने स्थायी आत्मा रहन सक्छ ? रहन सक्दैन । वेदना, अनुभूति (संज्ञा) मानसिक बनोटहरू (संस्कार) र चेतना (विज्ञान) सधैं परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् ।

यसप्रकार मन र शरीर सधैं परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् - 'आत्मा' उत्पत्ति हुनसक्दैन । यदि कसैले हरेक वस्तु परिवर्तन भइरहेको हुन्छ भन्ने कुरा साँच्चै नै महसूस गर्छ भने "म आफू" अथवा "मेरो" भन्ने साँच्चै नै केही पनि छैन भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ । साँच्चै नै "आफू छैन" - तर विचार विनिमयको अथवा कुराकानिको लागि हामी 'स्व.' अथवा आफू' (self) शब्द प्रयोग गर्छौं ।

अशान्ति, घमण्ड र गलत दृष्टिकोणहरूबाट हाम्रो मन कल्मुषित (फोहर) भएकाले हामी 'म' र 'मेरो' भन्ने कुराहरूको आधारमा विचार गर्छौं । जब कसैले :

'यो मेरो हो' भन्छ भने आशक्ति (तण्हा) बाट प्रेरित भएको हो ।

'यो म हुँ' भन्छ भने घमण्ड (मान) बाट प्रेरित भएको हो ।

'यो म आफैँ हुँ' भन्छ भने गलत दृष्टि (दिष्टी) बाट प्रेरित छ ।

यदि कुनै कुरा 'मेरो' हो भने मेरो यसमाथि पूर्णतया नियन्त्रण हुनुपर्छ भन्ने स्वामित्व सम्बन्धी बौद्ध परिभाषा हो । जोसुकैलाई पनि 'मेरो', 'यो म', 'यो म आफैँ' भनी विचार गर्ने वानि परेको हुन्छ - तर वास्तवमा कुनै कुरा पनि कसैको पूर्ण नियन्त्रणमा हुँदैन ।

"पक्कै पनि यो जीवन छोटो छ,

सयवर्षभित्र जोसुकै पनि मर्छ,

सवै सम्पति छोडेर जान्छन्,

तैपनि 'यो मेरो हो' भनी मानिस विचार गर्छन् ।"

(सुत्त निपात ४.६)

अस्थायी, दुःखको बोभले दवाइएको र परिवर्तनको अधीनमा रहेको 'मन' र 'शरीर' लाई 'मेरो', 'म हुँ' र 'म आफैँ' भनी विचार गर्नु के औचित्यपूर्ण कुरा हो ? होइन ।

'स्व अथवा आफू', 'आत्मा', 'अहं', 'म' अथवा 'मेरो' भन्ने विश्वासले वास्तवमै असुरक्षा, उदिग्गता, डर र दुःख तर्फ लैजान्छ । 'स्व', 'म' अथवा 'मेरो' भन्ने धारणाको अभाव वा अनुपस्थितिले शोक वा असह्य वेदनाको अन्त गर्छ, उन्नति र प्रसन्नता ल्याउँछ । 'जङ्गलको वनस्पति' को उपमाद्वारा यसको व्याख्या गर्न सकिन्छ : "यदि केही घाँस, रूखका स-साना र ठूला

हाङ्गाविङ्गाहरू जङ्गलबाट लगिन्छन् र वालिन्छन् भने, कोही पनि बेचैन र बेखुस हुँदैन - किनभने तिनीहरूप्रति कुनै आशक्ति छैन, तिनीहरू तिम्रा होइनन् र तिनीहरू आफ्ना होइनन् ।”

‘स्व’ भन्ने धारणाको त्यागले उन्नति र प्रसन्नता ल्याउँछ । वस्तुहरू ‘मेरा होइनन्’ ‘मेरो अधिकारमा छैनन्’ भन्ने कुराको ज्ञानले दुःख हटाउँछ । जब ‘आफू’ भन्ने कुरा हुँदैन, तब आशक्त हुनुपर्ने कुरा केही हुँदैन, डर हुँदैन र दुःख पनि हुँदैन ।

धेरै पहिलादेखि ‘म’, ‘मेरो’, ‘म आफू’ र ‘मेरो आत्मा’ भनी विचार गर्ने आदत भइसकेको हुँदा ‘अनात्मा’ (अनत्ता) को उपदेश बुझ्न गाह्रो हुन्छ । जे भएपनि ‘स्व’ (आफू) भन्ने शब्दहरू व्यवहारमा सजिलो पार्नको लागि बनाइएका हुन्, परमार्थमा (अन्तिम अर्थमा) ‘आफू’ छैन, ‘आत्मा छैन’ ।

जुन स्वःरहित छ, त्यसलाई देख्न कठिन छ,  
सत्यलाई मनभित्र प्राप्त गरी लिन सजिलो छैन,  
तर जसले आशक्तिलाई पूर्णतया अन्त गरेको हुन्छ,  
जसको टासिनलाई कुनै कुरा हुँदैन-उसले मात्रै देख्न सक्छ ।”

Dhamma.Digital

## परिच्छेद : १० सृष्टिकर्ता ईश्वर छैन

बुद्धवादले एउटा सर्वशक्तिमान् सृष्टिकर्ता ईश्वरको अस्तित्वमा विश्वास गर्दैन । ईश्वरले संसारको सृष्टि गर्‍यो भन्दा जोसुकैलाई पनि ईश्वरको सृष्टि कसले गर्‍यो त ? भनी सोध्न लगाउँछ ।

“संसार सृष्टिकर्ता ईश्वरविनाको हो ।” - बुद्ध

ईश्वरले संसार र मानिस सृष्टि गर्नुभयो भन्ने धारणा एउटा अन्धविश्वास हो, एउटा वैज्ञानिक आधार नभएको दृष्टिकोण हो । “कसैले पनि कहिल्यै सृष्टिकर्ता ईश्वर देखेको छैन । ईश्वरको बारे जसजसले व्याख्या गर्छन् तिनीहरू व्यर्थ र हावादारी कुरा गर्ने, आफूहरूमध्ये कसैले पनि नदेखिकन अधिल्लोले जे भन्यो त्यही दोहोर्न्याइरहेका पंक्तिबद्ध अन्धा मानिसहरू सरह हुन् ।”

“म ईश्वरलाई प्रेम गर्छु”, भन्नु कसैले “उनको रूपरंग, थातथलो थाहा नपाइकन बिलकुल मूर्खता पूर्वक म संसारको सबभन्दा सुन्दरी महिलासँगको प्रेममा फसेको छु ।” भन्नु सरह हो ।

बौद्धहरू अन्य धर्महरूलाई दोष दिँदैनन् । “यदि कसैले आफ्नो धर्मको प्रसंसा गर्न अरू धर्मको निन्दा गर्छ भने त्यही कारणले उसले आफ्नै धर्मको बदनाम गर्छ” “त्यो आकाशमाथि हेरेर थुक्नु जस्तै हो, थुक्ले आफ्नै अनुहारलाई फोहर पाछे ।”

जसरी पनि बुद्धवादले विचार गर्न, प्रश्न गर्न र तर्क गर्न प्रोत्साहित गर्छ । त्यसकारण यसले सर्वशक्तिमान् सृष्टिकर्ता ईश्वरको धारणाबारे विचार गर्छ र यो कुरा सबभन्दा धेरै असन्तोषजनक भएको पाउँछ ।

ईश्वर कसरी अस्तित्वमा आयो ? किन एउटा सर्वशक्तिमान् ईश्वरले (यदि छ भने) संसारमा त्यतिका दुर्भाग्य, अन्याय, असमानता र अपराध स्वीकृति दिन्छ ?

ईश्वरको धारणालाई मानिसको अज्ञानता, अन्धविश्वास र सुविधाको इच्छामा प्रतिबिम्बित (रेखाङ्कित) गर्न सकिन्छ । गर्छ कि कोही ईश्वरले उसलाई बचाउँछ ।

मानिसहरू र जनावरहरू, तल्ला तहमा र अरू उच्च तहमा देवताहरू भनिने 'प्रकाश भएका' (साधारणतः ईश्वर भनिने) आदि धेरै प्रकारका प्राणीहरू छन् भनी बुद्धवादले बताउँछ । सबै जीवहरू जन्मन्छन्, बाँच्छन् र मर्छन् । अझ सर्वशक्तिमान् 'ईश्वर' पनि मर्छ र नाश हुन्छ । संसारको सत्य स्वभाव यो हो कि सबै वस्तुहरू अस्थायी छन्, कोही पनि सधैंको लागि बाँच्दैन, कोही पनि सर्वशक्तिमान् भएर रहँदैन - जोसुकै पनि परिवर्तन हुन्छ ।

बुद्धले देखाउनुभयो मानिसले आफैलाई बचाउन सक्छ । जस्तो:-

'यदि कसैले आफूलाई शक्तिशाली पानीको धारमा परेको पाउँछ भने, ठूलो प्रयत्नबाट उसले आफैलाई बचाउन सक्छ ।'

'यदि कसैले आफूलाई शक्तिशाली पानीको धारमा परेको पाउँछ र ईश्वरको प्रार्थना मात्र गर्छ भने उसले आफैलाई डुबाइरहेको हुनेछ ।'

मानिस आफैले अन्तिम मुक्ति र सुख पाउन सक्छ । चाहेको 'सम्यक दृष्टि' हो- जीवनको वास्तविकताको बोध हो ।

'मेशीनको कार्यप्रणाली नबुझेसम्म मेशीन चलाउनलाई ईश्वर मेशीनभित्र रहेको छ भनी कसैले विचार गर्न सक्छ । मेशीनको कार्यप्रणाली बुझेको दिन यसभित्र ईश्वर छैन भन्ने कुरा उसले महसूस गर्छ ।' त्यही नै किसिमले, सम्यक दृष्टि (right understanding) ले देखाउँछ कि मानिसको भाग्य 'ईश्वरको इच्छा' माथि भर पर्दैन । मानिसको भाग्य मानिस आफैद्वारा निर्धारित हुन्छ ।

'मानिस, आफ्नो भाग्यको मालिक हो ।'

'मानिस, आफ्नै 'विनाशक' हो र

आफै नै आफ्नो रक्षक पनि हो ।'

अरू कसैले पनि उसको रक्षा गर्न सक्दैन ।

जसले अनुशासनलाई राम्ररी पालन गर्छ,

उसले मात्रै पाउन कठिन कुरा पाउँछ ।' (धम्मपद - १६०)

-----○-----

## परिच्छेद : ११ प्रतित्य समुत्पाद

प्रतित्य समुत्पाद (Dependent Origination) बुद्धवादमा जहाँतहीं पाइने उपदेश हो । यो जीवनमा लागु हुने 'कारण र परिणाम' को सिद्धान्त हो ।

आश्रितउत्पत्ति (प्रतित्य समुत्पाद) ले देखाउँछ कि कारण र परिणाम एक आपसमा सम्बन्धित छन् । यो उपदेशलाई निम्नलिखितअनुसार बुभन सकिन्छ :-

यो भएर - त्यो उत्पन्न हुन्छ ।

यसको उत्पत्तिले - त्यो उत्पन्न हुन्छ ।

जब यो हुँदैन - त्यो हुँदैन ।

यो बिलाएर - त्यो बिलाउँछ ।

अथवा यसलाई अर्को किसिमले प्रस्तुत गर्दा :-

'क' को कारणले - 'ख' उत्पन्न हुन्छ ।

'ख' को कारणले - 'ग' उत्पन्न हुन्छ ।

जब 'क' हुँदैन - 'ख' हुँदैन ।

जब 'ख' हुँदैन - 'ग' हुँदैन ।

आश्रित उत्पत्तिले एउटा अवस्थाको उत्पत्तिलाई यसभन्दा अधिल्लो अवस्थामा आश्रित भएको व्याख्या गर्छ - कारण र परिणाम । वस्तुहरू घटनाहरूको श्रृंखला नभई - अन्तरनिर्भर घटनाहरूको वृत्त अथवा चक्र सदृश भएको यसले देखाउँछ ।

आश्रित उत्पत्तिको सिद्धान्तले देखाउँछ कि -

(क) कारणविना कुनै कुरा उत्पन्न हुँदैन ।

(ख) एउटै कारणले कुनै कुरा उत्पन्न हुँदैन ।

(ग) कुनै पनि कुरा स्वतन्त्र रूपले अरू अवस्थावाट अप्रभावित र असम्बन्धित भएर उत्पन्न हुन सक्दैन ।

(घ) पहिलो कारण छैन - यसरी सृष्टिकर्ता ईश्वरको धारणा अस्वीकृत हुन्छ ।

हाम्रा क्रियाकलापहरूको छानविन गर्न विसरहेको अस्वाभाविक ईश्वरको धारणा अमान्य र अनावश्यक छ । नैतिक नियम, कारण र परिणाममा



आधारित स्वभाविक प्रक्रिया हो । पुरस्कार र दण्डको रूपमा नभई बरू कृयाकलापहरूको परिणाम स्वरूप असल क्रियाकलापहरूले असल परिणामहरू उत्पन्न गर्छन्, जब कि खराब क्रियाकलापहरूले खराब परिणामहरू उत्पन्न गर्छन् । बुद्धवादले 'पुरस्कारहरू र दण्डहरू भनेर होइन 'क्रियाकलापहरू र परिणामहरू' भनी बुझाउँछ ।

प्रतित्य समुत्पाद (आश्रित उत्पत्ति) संसारको उत्पतिको सिद्धान्त होइन, तर यसले आध्यात्मिक दृष्टिकोणले वस्तुहरू कसरी देखापर्छन् ( अस्तित्वमा आउँछन्) भन्ने कुराको व्याख्या गर्छ । प्रतित्य समुत्पादले जन्म र मृत्युको चक्र (संसार) भित्र जीवनको सम्पूर्ण समयावधि तथा जीवनको हरेक क्षणका घटनाहरू कसरी घट्छन् भन्ने मानवीय संकटावस्थाको कारण देखाउँछ ।

'जीवनको चक्र' बाह्रवटा अन्तरनिर्भर कडीहरू (Links) बाट व्याख्या गरिएका छन्, जसलाई (क) उदयको क्रममा र (ख) विलयन (निरोध) को क्रममा लिन सकिन्छ ।

(क) उदयको क्रममा निम्नलिखित कुराहरू उत्पन्न हुन्छन् :-

- (१) अज्ञानताले हाम्रो संकटावस्था ल्याउँछ ।
- (२) अज्ञानताको आधारले - नियतपूर्ण क्रियाकलापहरू (संस्कार) उत्पन्न हुन्छन् ।
- (३) नियतपूर्ण क्रियाकलापको आधारले - पुनः कडीको काम गर्ने चेतना (विज्ञान) उत्पन्न हुन्छ ।
- (४) पुनः कडीको काम गर्ने चेतना (विज्ञान) को आधारले नाम र रूप (मन र शरीर)को उत्पन्न हुन्छ ।
- (५) नाम र रूपको आधारले - षडायतन (६ वटा इन्द्रियका आधारहरू) उत्पन्न हुन्छन् ।
- (६) षडायतनको आधारले - स्पर्श उत्पन्न हुन्छ ।
- (७) स्पर्शको आधारले - वेदना उत्पन्न हुन्छ ।
- (८) वेदनाको आधारले - तृष्णा (आशक्ति) (Craving) उत्पन्न हुन्छ ।
- (९) तृष्णाको आधारले - उपादान (Grasping) ग्रहण गर्ने काम) उत्पन्न हुन्छ ।
- (१०) उपादानको आधारले - भव (Becoming) अस्तित्व उत्पन्न हुन्छ ।

- (११) भवको आधारले- जन्म हुन्छ ।
- (१२) जन्मको आधारले - जरा (बूढो हुनु), मृत्यु, शोक, परिदेव (विलाप), बेचैन आदि ।
- (ख) विलयन (Cessation) (निरोध) को क्रममा तिनीहरू हुन् :-
- (१-२) अज्ञानताको विलयनले - संस्कारको विलयन हुन्छ ।
- (३) संस्कारको विलयनले - विज्ञानको विलयन हुन्छ ।
- (४) विज्ञानको विलयनले - नाम र रूपको विलयन हुन्छ ।
- (५) नाम र रूपको विलयनले - षडायतनको विलयन हुन्छ ।
- (६) षडायतनको विलयनले - स्पर्शको विलयन हुन्छ ।
- (७) स्पर्शको विलयनले - वेदनाको विलयन हुन्छ ।
- (८) वेदनाको विलयनले - तृष्णाको विलयन हुन्छ ।
- (९) तृष्णाको विलयनले - उपादानको विलयन हुन्छ ।
- (१०) उपादानको विलयनले - भवको विलयन हुन्छ ।
- (११) भवको विलयनले - जन्मको विलयन हुन्छ ।
- (१२) जन्मको विलयनले - जरा, मृत्यु, शोक, परिदेव, बेचैन, आदि दुःख विलयन हुन्छ ।

यसप्रकार सबै दुःखको निरोध (विलयन) हुन्छ ।

८ भव (Becoming)- ले अस्तित्वको उदय, विगत क्रियाकलापका परिणामहरूको अनावरण (खोल्ने काम) जनाउँछ ।

चक्रलाई तोड्ने बिन्दु आशक्ति र उपादानको वीचमा हुन सक्छ । यदि कसैले आशक्तिलाई रोक्छ भने - उपादान हुँदैन । यदि अज्ञानतालाई नाश गरिन्छ र ज्ञानमा परिणत गरिन्छ भने आशक्तिको खतरा पूर्णतया हटाइन्छ - सबै कार्यकारणको सम्बन्ध पूर्णतया नष्ट गरिन्छ ।

**अज्ञानता के हो ?**

चतुरार्य सत्यको वास्तविक ज्ञानको अभाव <sup>दुःख</sup> ~~दुःख~~ वस्तुहरूको वास्तविकताको ज्ञान <sup>दुःख</sup> ~~दुःख~~ ही, ती हुन् - (१) दुःखको अस्तित्व (२) दुःखको कारण (३) दुःखको निरोध (४) दुःख निरोध तर्फ लैजाने मार्ग ।

- |                         |   |                             |
|-------------------------|---|-----------------------------|
| रोग सुरु भएपछि          | - | रोगका लक्षणहरू देखापरेछन् । |
| उपचार सुरु भएपछि        | - | रोगका लक्षणहरू हराउँछन् ।   |
| जब अज्ञानता रहरहन्छ     | - | तब दुःख उत्पन्न हुन्छ ।     |
| जब अज्ञानता निरोध हुन्छ | - | तब दुःख निरोध हुन्छ ।       |

“प्रतित्य समुत्पादको यो शिक्षा निश्चय पनि गम्भीर छ । यो सिद्धान्तलाई नबुझे र ध्यान नदिएर नै प्राणीहरू धांगोले बुनेको, भकण्डोभैं अल्झिएका छन् ।” (१३)

यस संसारमा प्राणीहरू अन्धा छन्,  
 तर थोरैले मात्र मनले स्पष्टसँग देख्छन् ।  
 जालबाट उम्केका चराहरू जस्तै,  
 तिनीहरूमध्ये थोरै मात्र सुखी अवस्थामा पुग्छन् । (धम्मपद : १७४)



## परिच्छेद : १२

### कर्म

नियतपूर्ण क्रियाहरू अथवा निर्णयपूर्ण क्रियाकलापहरू नै कर्म हुन् ।

इच्छा गरेर जसले शरीर, वचन अथवा विचारले काम गर्छ - त्यसले कर्मको निर्माण गर्छ । इच्छा नभई, नियत नभई, होस विचार नभइकन हुन गएका कामहरूबाट कर्म बन्दैन - त्यसको मतलब सबै क्रियाहरू कर्म होइनन् ।

कर्म भन्नाले वितेका कामहरू भनी अनिवार्य रूपमा अर्थ लाग्दैन - यसले वर्तमान र विगतका दुवै थरी कामहरूलाई बुझाउँछ । कर्म भनेको स्वयं आफ्नै कामहरू हुन् । कसैसँगै पनि आफ्ना कामहरूलाई असल अथवा खराब बनाउने क्षमता भएकोले कर्म भनेको भाग्यवाद होइन । जोसुकैले पनि आफ्नो कर्म आफैले बनाउँछ, यो अरूले नै बलपूर्वक लाडेको कुनै कुरा जस्तो होइन ।

नियतपूर्ण कामहरू असल अथवा खराब हुन सक्छन् - त्यसकारण कर्म भनेको असल कर्म अथवा खराब कर्म हुन सक्छ ।

एउटा काममा नियतको धेरै नै मतलब हुन्छ । जस्तै - (१) यदि कसैले छुरा लिएर मार्ने अथवा कष्ट पुऱ्याउने विचारले घाउ पाछ्छ भने त्यो काम अपवित्र, खराब - खराब कर्म हुन्छ । (२) यदि कसैले छुरा लिएर कसैको जीवन बचाउने, कष्टबाट छुटकारा दिलाउने (एउटा चिकित्सकले गरे जस्तै) उद्देश्यले घाउ पाछ्छ भने, त्यो काम पवित्र, असल - असल कर्म हुन्छ ।

असल र खराबमा भिन्नता ल्याउने नियत नै हो ।

उदारता सहानुभूति र अन्तरज्ञानमा आधारित असल, पवित्र अथवा कुशल कार्यहरूबाट असल कर्म (कुशल कर्म) को निर्माण हुन्छ ।

लोभ, घृणा, भ्रममा आधारित खराब, अपवित्र, अथवा अकुशल कार्यहरूबाट खराब कर्म (अकुशल कर्म) को निर्माण हुन्छ ।

कर्म भनेको नैतिक कार्यकारणको नियम हो । कर्म एउटा क्रियात्मक मानसिक शक्ति हो, जसले जीवनलाई प्रभाव पार्छ :-

सवै प्राणीहरू आ-आफ्नै कर्मका उत्तराधिकारी हुन् ।

सवै प्राणीहरू आ-आफ्नै कर्मको कारणले जन्मिन्छन् ।

सवै प्राणीहरू आ-आफ्नै कर्मसँगै सम्बन्धित छन् ।

सवै प्राणीहरू आ-आफ्नै कर्मबाट आधार प्राप्त गर्छन् ।

सवै प्राणीहरू आ-आफ्ना विगत र वर्तमानको कर्महरूका मालिक हुन् ।

(कर्म = नियतपूर्ण क्रियाहरू)

## विपाक

कर्मको परिणाम विपाक अथवा कर्म-विपाक हो । याद गर्नुहोस् कि कर्म भन्नाले कार्यहरू हुन् - परिणाम होइन । विपाक भनेको कार्यहरूको नतिजा हो ।

असल कार्यहरू (असल कर्म) - फाइदाजनक नतिजाहरू (असल विपाक) ल्याउँछन् ।

खराब कार्यहरू (खराब कर्म) - अनिच्छित नतिजाहरू (खराब विपाक) ल्याउँछन् ।

विपाक भनेको कुनै आश्चर्यजनक (आध्यात्मिक) न्यायाधिशले बाँड्ने उपहार र सजाय होइन - यो आफ्नै कामहरूको परिणति हो । कर्म र विपाक कारण र परिणाम हो ।

“जस्तो हामी छ्छौं, त्यस्तै वाली काट्छौं, कतै अथवा कुनै समयमा, यही जुनिमा अथवा पछिको कुनै जुनिमा । आज हामी जुन वाली काट्छौं त्यो हामीले पहिला यही जुनिमा अथवा अधिल्लो जुनिमा रोपेको हो ।”

हामी कहिले आयौं - हामीलाई थाहा छैन ।

हामी कहाँ जान्छौं - हामीलाई थाहा छैन ।

कहिले हामी जान्छौं - हामीलाई थाहा छैन ।

हामी जान्छौं भन्ने तथ्य - हामीलाई थाहा छ ।

तसर्थ हामी निश्चय पनि जाने (मर्ने) भएकोले राम्रो गर्नु विवेकपूर्ण छ । उचित ढंगबाट रोपौं जसले गर्दा हामीले भित्र्याउने वाली राम्रो होस् ।

कर्म कहाँ जम्मा भएको हुन्छ ?

वायु कहाँ जम्मा भएको हुन्छ ? आगो कहाँ जम्मा भएको हुन्छ ?  
रूखले फलहरू फलाउँदा फलहरू रूखभित्रै कहाँ जम्मा भएका हुन्छन् ?

जब अवस्थाहरू पैदा हुन्छन् वायु बहन्छ, आगो बल्छ र फलहरू देखा पर्छन् । त्यस्तै नै अवस्था देखापरेपछि कर्मको शक्ति आफै प्रकट हुन्छ ।

कर्म भनेको हाम्रो मन, बचन र शरीरले गर्ने कार्यहरू हुन् । तिनीहरू असल, खराब र तटस्थ (न असल न खराब) गरि तीन प्रकारका हुन्छन् ।

कसैले गर्ने असल या खराब कामको परिणाम

छिटो या ढिलो अवश्य आउँछ ।

क्रियाहरूले देखाउने प्रतिक्रिया तपाईं देख्नु हुन्छ,

ईश्वरको न्यायादेश (न्याय र आदेश) विना नै कार्य सञ्चालन हुन्छ ।

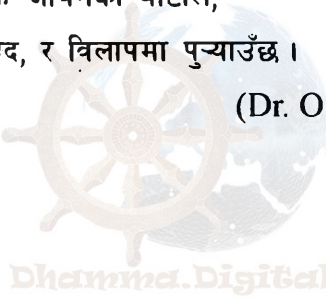
असल कर्मद्वारा पुगिने ठाउँमा,

भाग्य, सौन्दर्य, शक्ति र दीर्घ जीवन हुन्छ ।

खराब कर्मयुक्त जीवनको बाटोले,

दुःख, कष्ट, खेद, र विलापमा पुऱ्याउँछ ।

(Dr. O. R. Medonza)



परिच्छेद : १३

## पुनर्जन्म (पुनअस्तित्व)

बौद्धहरू विश्वास गर्छन् कि जीवन, मृत्युसँगै अन्त हुँदैन । (कसैले पनि निर्वाण प्राप्त नगरेसम्म) जीवन मृत्युपछि फेरि सुरु हुन्छ । वास्तवमा बौद्धहरू विश्वास गर्छन् कि यो जन्मभन्दा अगाडि पनि जन्म - पूर्वजन्म भइसकेको छ । 'जीवन' जन्महरूको श्रृंखला हो, मृत्युहरू र जन्महरू - जीवनहरू जन्महरूको चक्र, जसलाई "संसार" भनिन्छ ।

यदि हामी पहिला जन्मिसकेको भए किन हामी हाम्रा विगत जीवनहरू सम्झदैनौं ?

केही मानिसहरूले विगत जीवनहरू (पूर्व जन्महरू) सम्झेका केही दुर्लभ उदाहरणहरू छन् । (३) तर अत्यधिक बहुसंख्यकको लागि - "हाम्रो स्मरणशक्ति पूर्ण सक्षम छैन, हाम्रो यो स्मरण शक्ति धेरै सीमित छ । हामी यो जीवनकै आफ्नो जन्म सम्झदैनौं । यद्यपि हामी जन्मिसकेका छौं । हाम्रा वितेका कुराहरूको छाप (चिन्ह) को रूपमा हाम्रो सम्झना एउटा बिन्दुसम्म जान्छ ।"

यदि 'आत्मा नभए' किन कसैले पुनर्जन्म पाउछ ?

बुद्धवादले एउटा अमर आत्मा मार्फत हुने पुनर्जन्मबाट पृथक रूपमा नै बुझाउनको लागि पुनर्जन्म (पुनर्जन्म) को बारेमा उपदेश दिन्छ, जस्तो - "यदि एउटा गिलास, एउटा कच्चीरा, एउटा सानो बाटा, एउटा गाग्रो आदि गरी भाँडा क्रमशः राखिएका छन् र एउटा गुच्चा पहिलोमा, त्यसपछि दोश्रोमा र त्यस्तै क्रमशः पछिल्ला भाँडाहरूमा (त्यही नै गुच्चा अधिल्लोबाट भिक्दै) राखिदै लगिन्छ भने - गुच्चाले 'आत्मा' को र भाडाहरूले क्रमशः एक पछि अर्को आत्मा रहेका भिन्दाभिन्दै शरीरहरूको प्रतिनिधित्व गर्छ ।"

बौद्ध दृष्टिकोण एउटा सलाईको काटीबाट एउटा मैनवत्ती, एउटा बत्ती, एउटा लालटिन आदितर्फ गइरहेको आगोको ज्वाला जस्तै हो । के अहिले लालटिनमा बलिरहेको ज्वाला त्यही हो ? जुन सलाईको काटीमा बल्यो । कसैले पनि कुनै एउटा उत्तर 'हो' अथवा 'होइन' भनी दियो भने दुवै उत्तरहरू समान रूपले नै सुहाउँदा छन् ।

त्यस्तै किसिमले एउटा भुसेलकीरा पुतली हुन्छ । के पुतली भुसेलकीरा (लाभा) भन्दा भिन्नै हो ? यो न त उही हो न त भिन्नै हो । परिवर्तनमा निरन्तरता छ ।

यो जीवनमा आफै प्रत्येक क्षण हामी परिवर्तन हुन्छौं - हाम्रा विचारहरू परिवर्तन हुन्छन्, हाम्रो रूप परिवर्तन हुन्छ, हामी जन्म भएका छौं, बाँच्छौं र मर्छौं तैपनि हामी विगत, वर्तमान र भाविष्यलाई निरन्तरता दिन्छौं । 'यो जीवन'मा 'प्रौढ' जन्मदाको 'शिशु' होइन, न त 'बालक' न त 'किशोर' नै हो तैपनि भिन्न होइन ।

अनात्मता र पुनर्जन्मको रहस्य 'आगोको ज्वाला' अथवा जीवनमा स्वभाविक रूपमा हुने परिवर्तन जस्तै हो - "नत विलकुल उही नत विलकुल भिन्न ।" नियतपूर्ण क्रियाकलापको गतिशील कर्मशक्ति जीवनमा र मृत्युपछि पनि अगाडि बढ्छ ।

वाँच्ने रहर मृत्युसँगै रोकिँदैन । वाँच्ने इच्छा गतिशील मानसिक शक्तिको रूपमा रही जन्म-जन्मको चक्र चलाइरहन्छ ।

"मृत्युमा जीवन शुरु हुन्छ, जीवन मृत्युमा अन्त हुन्छ,  
कसैले गरेका कर्महरू परिवर्तन भएर,  
राग द्वेषजनित इच्छाहरूबाट तिखारिएर  
हाम्रा भ्रमहरूमा गासिँदै (सिइएर) हामी देखा पर्छौं  
अनन्त रूपमा, बिना अर्थ नै ।  
प्रतिविम्बबाट मात्रै हामी थाहा पाउँछौं ।  
जीवन प्रक्रियाका भ्र-भ्रुकाहरूलाई समेट्दै  
अन्तरदृष्टिद्वारा हामी भ्रमहरू तोड्छौं,  
हामी आफैले बुनेका जालहरूबाट,  
हामी आफै प्रज्ञाद्वारा स्वतन्त्र हुन्छौं"  
चेतनायुक्त अभिवृत्ति (विचार)  
संशयवादीहरूलाई सुभावा

कर्म र पुनर्जन्मको वारेमा संशयवादीहरूलाई बुद्धले सुभावा दिनुभयो कि उहाँहरूले चेतनायुक्त विचारको अनुशरण गर्नुपर्दछ ।

(अपन्नका प्रतिपदा)

बुद्धले सुभावा दिनुभयो "यदि हामी अस्तित्व (पुनर्जन्म) र नैतिक कारण (कर्म) सत्य हुन् भन्ने आधारमा काम गर्छौं भने, तिनीहरू सत्य हुन



आएमा हामी अर्को जन्ममा सुखी हुन सक्छौं र यदि सत्य नभएको अवस्थामा पनि हामीले यो जीवनमा नैतिक रूपले जिम्मेवार भई बाँचेको हुँदा हामी बुद्धिजीवीहरूबाट प्रशंसित हुनेछौं ।”

‘जब कि हामीले अस्तित्व (पुनर्जन्म) र नैतिक कारण (कर्म) हरू सत्य होइनन् भन्ने कुराको आधारमा काम गर्दा - पछि तिनीहरू साँचो हुन आएमा हामी अर्को जन्ममा दुःखी हुन्छौं र यदि साँचो नभएमा पनि यही जीवनमा नैतिक जिम्मेवारीको भावना विपरीत काम गरेको हुँदा बुद्धिजीवीहरूबाट हामी दोषारोपित हुन्छौं ।

तसर्थ कसैले पनि कर्म र पुनर्जन्ममा विश्वास गरौस् या नगरौस् “असल काम गर्नु र खराब काम नगर्नु” नै चेतनायुक्त विचार हुन जान्छ ।

पाप गर्नेलाई यस लोकमा पनि परलोकमा पनि

दुबै नै लोकमा शोक हुन्छ ।

आफूले गरेको नराम्रो कर्म देखेर

उसलाई शोक हुन्छ तथा पीर हुन्छ । (धम्मपद - १५)

पुण्य कार्य गर्नेलाई यस लोकमा पनि

परलोकमा पनि दुबै नै लोकमा शन्तोष हुन्छ,

आफूले गरेकी असल शुद्धकर्म देखेर

उसलाई हर्ष तथा शन्तोष हुन्छ । (धम्मपद - १६)

-----O-----

## परिच्छेद : १४

### जीवनमा असमानता

बुद्धवादअनुसार एउटा व्यक्तिको जीवन धेरै कुराहरूबाट निर्धारित हुन्छ । तिनीहरू विस्तृत रूपमा पाँचवटा पद्धतिहरू (नियमहरू) मा विभाजित छन्, जस्तो :

१. जैविक पद्धति
२. भौतिक पद्धति
३. प्राकृतिक पद्धति
४. मनोवैज्ञानिक पद्धति
५. नैतिक पद्धति

#### १. जैविक पद्धति (बीज नियम)

वंशपरम्परा र पारिवारिक गुणहरूले व्यक्तिहरूलाई प्रभाव पार्छन्, जस्तो - बालकहरूमा आमाबाबुका स्पष्ट लक्षणहरू हुन्छन् । निश्चित रोगहरू परिवारमा सदैव जान्छन् ।

#### २. भौतिक पद्धति (उत्तु नियम)

तापक्रम, मौसम, वायु, वर्षा आदिले मानवजीवनमा प्रभाव पार्न सक्छन् । धेरै गर्मी र धेरै जाडो हावापानीले जीवन दुष्कर (कठिन) बनाइदिन्छ ।

#### ३. प्राकृतिक पद्धति (धम्म नियम)

गुरुत्वाकर्षण, भूकम्पहरू, ज्वालामुखीहरूको विस्फोटन आदिका असरहरूले मानिसहरूको जीवनलाई प्रभाव र छिन्नभिन्न पार्छन् ।

#### ४. मनोवैज्ञानिक पद्धति (चित्त नियम)

मनको शक्तिले व्यक्तिको जीवनलाई धेरै नै प्रभाव पार्छ । शंकल्प, प्रयत्न, इच्छा, तालिम र सिकाइले सफलता ल्याउन सक्छ । आलस्य, रिक्तता, उदासिनता आदिले विकासलाई बाधा गर्छ ।

#### ५. नैतिक पद्धति (कम्म नियम)

अन्य कुराहरू समान हुँदासमेत व्यक्तिहरूमा भिन्दा भिन्दै क्षमताहरू हुन्छन् र भिन्दाभिन्दै भाग्यहरू प्राप्त गर्छन् । कर्म र पुनर्जन्मको नियमले यस्तो किन हुन्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्छ ।

यसलाई ध्यान दिइनु पर्दछ कि हरेक कुराहरू कर्मकै कारणले हुँदैनन् । व्यक्तिको भाग्यको निमित्त उल्लेख गर्नुपर्ने धेरै कारक तत्वहरूमध्ये कर्म एउटा मात्र हो । कर्मको फल प्राप्त गर्ने कुरामा समेत यस्ता तलका कुराहरूबाट भाग्यमा फलदायी प्रभाव पर्छ :-

- (१) जन्मको प्रकार (उपादी)
- (२) व्यक्तित्व अथवा आकृति (गति)
- (३) समयको सामान्य अवधि (काल) र
- (४) व्यक्तिगत प्रयत्न (प्रयोग)

### नैतिक पद्धति (कर्म र विपाक)

मानिसको 'भाग्य' धेरै कारणहरूले गर्दा हुन्छ, ती मध्ये एउटा कर्म र विपाक अथवा नैतिक पद्धति हो । यी किन हुन्छन् ।

- एउटा धनी भएर जन्मन्छ - अर्को गरिव भएर जन्मन्छ ।  
 एउटा रूपवान् हुन्छ - अर्को कुरूप ।  
 एउटा बुद्धिमान हुन्छ - अर्को मूर्ख ।  
 एउटा धेरै वाचछ - अर्को कम उमेरमै मर्छ ।  
 एउटा शान्तिपूर्वक मर्छ - अर्कोको दुखान्त मृत्यु हुन्छ ।  
 किन कोही 'सुखी' छन् ? - कोही 'दुःखी' ।  
 किन कसैको असल भाग्य हुन्छ- कसैको खराब ।

के यी कुराहरू सृष्टिकर्ता ईश्वरको अनिश्चित निर्णयहरूको कारणले भएका हुन ? त्यसो हो भने कस्तो तर्कहीन कुरा ? यस्तो भेदभाव किन ?

बुद्धवादले कुनै पनि कुरा कारणविना हुँदैन भन्ने कुराको उपदेश दिन्छ । हरेक 'असर' को एउटा 'कारण' हुन्छ । 'भाग्य' र 'दुभाग्य'को कारण के हो ?

“सबै जीवित प्राणीहरूको आफ्नै परम्पराको रूपमा कर्म (क्रियाकलाप) छन्”  
 “हामी आफ्नै क्रियाकलापका अशियार हौं” - यही जीवनमा र पूर्व जन्महरूमा गरिएका क्रियाकलापहरूको । हामी हाम्रा भाग्यका निर्माताहरू हौं ।

यदि कसैले शुद्ध मनले बोल्छ, अथवा काम गर्छ, भने-सुख पछिपछि लाग्छ ।

यदि कसैले अशुद्ध मनले बोल्छ अथवा काम गर्छ भने - दुःख  
पछिपछि लाग्छ । (धम्मपद - १ र २)

कर्म र पुनर्जन्मले जीवनमा असमानताहरूको व्याख्या गर्छ । 'भाग्य'  
र 'दुर्भाग्य' हाम्रा आफ्नै इच्छायुक्त कार्यकलापहरू (कर्म) का परिणामहरू  
हुन् । 'सौभाग्य' अथवा 'सुखी' हुन्छ भनेको असल कर्मका परिणामहरू बटुल्नु  
हो ।

दुवै असल र खराव कर्महरू  
जुन मरणशील व्यक्तिले यहाँ गर्छ,  
निश्चय पनि यी उसका सम्पति हुन्,  
त्यो उसले आफै लिएर जान्छ ।

(संयुक्त निकास ३ - १.४)

यसलाई जानेर बुद्धिमान व्यक्तिले ससाना कुराहरूमा समेत असल  
गुणी काम गर्नुपर्छ -

असल भनाइहरूलाई हलुकासँग नलेऊ,  
यो मलाई आइपर्ने छैन भनी,  
किनभने पानीका थोपाहरू खसेर नै,  
एउटा पानीको घडा भरिन्छ,  
एउटा साधुले - आफैलाई 'गुण' ले भन्छ,  
स-साना टुक्राहरूसमेत जम्मा गरेर । धम्मपद - १२२  
'गुणी व्यक्ति सुख पूर्वक बाँच्छ,  
यो संसार र अर्को संसार दुवैमा । धम्मपद - १६९

-----o-----

## परिच्छेद : १५

### अनुत्तरित् प्रश्नहरू

बुद्धले विचार गर्नु भयो कि जम्मा चार प्रकारका प्रश्नहरू छन् :

१. जसको सिधै उत्तर दिन सकिन्छ ।
२. जसको विश्लेषण गर्न सकिन्छ र उत्तर दिन सकिन्छ ।
३. जसको प्रतिप्रश्नद्वारा उत्तर दिन सकिन्छ, जस्तो:- के आत्मा छ ? आत्मा भन्नाले तपाईं के बुझ्नु हुन्छ ?
४. तिनीहरू जसलाई पन्छाउँनु पर्छ- प्रश्न अर्थहीन भएकोले अनुत्तरित (उत्तर नदिइएको)

बौद्ध ग्रन्थहरूमा उत्तर नदिइएका (अनुत्तरित्) दश प्रश्नहरू हुन् :

१. के संसार अनन्त छ ?
२. के संसार अनन्त छैन ?
३. के संसार सीमित छ ?
४. के संसार असीमित छ ?
५. के आत्मा र शरीर उही हो ?
६. के आत्मा र शरीर भिन्दाभिन्दै हुन ?
७. के आर्य शान्त (अर्हन्त) मृत्यु पछि रहन्छ ?
८. के ऊ मृत्यु पछि रहँदैन ?
९. के ऊ मृत्यु पछि रहन्छ पनि रहँदैन पनि ?
१०. के ऊ मृत्युपछि रहँदैन र नरहने होइन भन्ने दुबै हो ?

१ देखि ४ सम्मका प्रश्नहरू - समयको सुरु के हो ? अथवा आकाशको सीमा के हो ? भनी सोधे जस्तो समय र अन्तरिक्ष (Time & space) सम्बन्धी छन् । तिनीहरूको उत्तर दिन सकिदैन ।

५ र ६ का प्रश्नहरू अस्तित्वमा नभएको 'आत्मा' सँग सम्बन्धित छन् (परिच्छेद : ९) । एउटा अरहन्तसँग 'म' को धारणा नभएकोले 'अहंरहित' हुन्छ, पहिचान गर्न नसकिने हुन्छ - "वर्णन गर्न सकिने कुरा नै उसँग हुँदैन" भने ७ देखि १० सम्मका प्रश्नहरू उठ्न नै सक्दैनन् ।

(परिच्छेद - १८)

काल्पनिक प्रश्नहरूको उत्तर खोज्नुभन्दा, वास्तविक समस्याको जानकारी र ठीक समाधान पाउनु आवश्यक छ ।

मालुङ्क्यपुत्रलाई दिनुभएको सुभावमा बुद्ध भन्नुहुन्छ :

“मानौ कि एउटा मानिसलाई विपालु वान लागेको छ, त्यसपछि उसका साथीहरू र नातेदारहरूले उसलाई एउटा चिकित्सककहाँ लैजान्छ । मानौ त्यो मानिसले त्यो वेला यसो भन्छ - “कसले मलाई वान हान्यो ? उसको नाम के हो ? उसको उचाइ कति छ ? उसको रंगरूप कस्तो छ ? ऊ कहाँको हो ? उसले चलाएको धनु कस्तो हो ? कस्तो प्रकारको धनुको टाडो प्रयोग गरिएको थियो ? वान केवाट बनाइएको थियो ? इत्यादि मैले थाहा नपाएसम्म म यो वान निकाल्न दिने छैन ।” ती प्रश्नहरूको उत्तर थाहा पाउनुभन्दा पहिला नै त्यो मानिस मर्न सक्छ । जीवन बचाउने तत्कालीन समस्याको लागि ती प्रश्नका उत्तरहरू उपयोगी छैनन् ।

तपस्वी बच्चागोतको - के एउटा अरहन्तको पुनर्जन्म हुन्छ ? भन्ने प्रश्नको बुद्धले दिनुभएको उत्तर पनि (उपरोक्त कुरा) स्पष्ट गर्ने प्रकारको छ ।

“यदि तिम्रो सामुन्ने आगो छ र त्यो आगो निभिसकेपछि यदि कसैले आगो कुन दिशामा गयो - पूर्व पश्चिम, उत्तर अथवा दक्षिण भनी तिम्रीलाई सोध्यो भने, तिम्री के भन्छौ ?” “प्रश्न घटनालाई सुहाउँदैन - किनभने आगो इन्धनमा निर्भर हुन्छ र जव उर्जा सकिएको हुन्छ, आगो पनि निभिएको हुन्छ ।”

उस्तै नै अहंको भ्रम त्याग्ने जोसुकै, ‘म’ अथवा मेरो भन्ने भावनाबाट अलग हुन्छ - जो नाम र रूपबाट स्वतन्त्र हुन्छ, उसलाई कितान गर्न सकिदैन । अनुयायीलाई मुक्ति (स्वतन्त्रता) को लक्षतर्फ लैजान - दुःखका बन्धनहरूबाट छुटकारा दिलाउन बुद्धद्वारा शिक्षा दिइएको छ ।

‘दुःख र दुःखको अन्तको बारेमा

मात्रै म शिक्षा दिन्छु ।’ - बुद्ध

रोहितस्स सुत्रमा बुद्ध भन्नुहुन्छ, “यो साढेतीन हात लामो शरीर-भित्री, यसको अनुभूतिहरू र विचारहरूभित्री, म, संसारको उत्पतिको संसारको अन्तको र संसारको अन्ततर्फ लैजाने मार्गको प्रज्ञप्ति गर्दछु ।” - बेचैन र दुःख भोगको अर्थ प्रकट गर्ने संसार ।

हिँडेर कहिल्यै पुग्न सकिन्न,

‘संसार’ को अन्त र सीमासम्म ।

बुद्धिमान्, पूर्ण पवित्र, आफैमा शान्त

व्यक्ति अन्तमा पुग्छ - यस 'संसार'  
अथवा 'अर्को' कुनैमा आशक्त रहन्न ।

प्राणीहरू तृष्णा, आशक्ति, आनन्द र विषय शुखको निमित्त प्रबल  
इच्छाद्वारा आवद्ध भई दृढ रूपमा नियन्त्रित भएर जटिलतामा फसेका हुन्छन् ।  
वास्तविक प्रश्न हो, यसमाथि कसरी विजय प्राप्त गर्ने ?

भित्री जटिलता र बाहिरी जटिलता

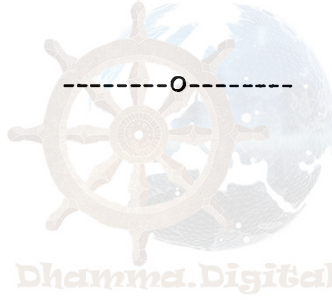
यो सृष्टि जटिलतामा अल्झिएको छ

यो जटिलतामा नअल्झिन कसले सफलता प्राप्त गर्छ ?

सद्गुणमा राम्ररी स्थापित बुद्धिमान् मानिसले,

जब सचेतता र समझदारीताको विकास गर्छ.....

उसले यो जटिलतामा नअल्झिन सफलता प्राप्त गर्छ ।



## परिच्छेद : १६

### मानसिक प्रशिक्षण (ध्यान)

बुद्धवादले मनलाई ज्यादै ठूलो महत्व दिन्छ ।

मन सबै कुराहरूमध्ये अगाडि जाने हो ।

मन प्रमुख हो, अरूसवै मनले बनाएका हुन् । (धम्मपद - १)

तालिम, संरक्षण र नियन्त्रण गरिएको मनले जस्तो एउटा व्यक्तिलाई अरू कुनै कुराले त्यतिका धेरै फाइदा दिदैन ।

मन नियन्त्रण गर्न गाह्रो छ । मन आफैँ नै नबुझिकन, नचिन्कन, छिटछिटो परिवर्तन भएर एउटा कुराबाट अर्को कुरामा फडफडाउँदै चारैतिर यात्रा गर्छ । व्यक्तिहरूलाई शान्तिरहित र बेचैन बनाउँदै लोभ इर्ष्या, घृणा, भ्रम जस्ता अपवित्र गुणहरूद्वारा मन सजिलैसँग दूषित हुन्छ ।

मनलाई शान्त गर्ने र नियन्त्रण गर्ने काम ध्यानद्वारा गर्न सकिन्छ । बौद्ध ग्रन्थहरूमा धेरै प्रकारका ध्यानहरूको वर्णन गरिएका छन् । व्यक्तिगत स्वभावलाई सुहाउने ध्यानको प्रकारलाई छान्नु पर्दछ । जस्तो-

- खराब इच्छा हटाउन प्रेमपूर्ण मैत्री (मेत्ता) को ध्यान,
- निर्दयता हटाउन अनुग्रह (करुणा) को ध्यान,
- दाह (द्वेष) अथवा इर्ष्या हटाउन सहानुभूतिपूर्ण आनन्द (मुदिता) को ध्यान,
- घृणा हटाउन समता (उपेक्खा) को ध्यान,
- लालसा वा कामुकता हटाउन अपवित्रता (अशुभ)को ध्यान आदि ।

ध्यानले धेरै फाइदा गराउँछ । प्रेमपूर्ण मैत्री (मेत्ता)का साधकहरूले अपेक्षा गर्न सक्ने आशीर्वादहरूमध्ये केही निम्नलिखित अनुसारका छन् :

(१) सुखपूर्वक सुत्छ, (२) आनन्दपूर्वक ब्युझिन्छ, (३) खराब सपना देख्दैन, (४) मनुष्यहरू र अमनुष्यहरू दुवैथरीलाई प्यारो हुन्छ, (५) मनलाई छिट्टै एकाग्र गर्न सकिन्छ, (६) सुखी हुन्छ र शान्त अनुहार हुन्छ, (७) मृत्यु हुँदा शान्तिपूर्ण तवरले मृत्यु हुन्छ, (८) सुखी ठाउँमा पुनर्जन्म हुन्छ ।

बौद्धध्यान भावना मोटामोटी रूपमा दुई तहका छन् :

१. शान्ति (एकाग्रता) को ध्यान (Tranquility Meditation)
२. अन्तर्ज्ञान (सूक्ष्मदृष्टि) को ध्यान (Insight Meditation)



१. शान्ति (एकाग्रता) को ध्यान (समथ भावना) ले मनलाई शान्त गच्छ र नियन्त्रण गच्छ ।

२. अन्तर्ज्ञान (सूक्ष्म दृष्टि) को ध्यान (विपस्सना भावना) ले प्रज्ञाको विकास गच्छ । अज्ञानतालाई त्याग गरिन्छ र साधकले तलका कुराहरूलाई तिनीहरूको आफ्नै सत्य रूप - (क) अनित्य (ख) दुःख (ग) अनात्मा (अनिच्चा, दुःख, अनत्ता) मा देख्छ ।

निर्वाणको साक्षात्कार गर्नको लागि समथ भावना र विपस्सना भावना दुबै अत्यावश्यक छन् ।

बसेर, उठेर, हिंडेर र सुतेर ध्यान भावनाको अभ्यास गर्न सकिन्छ । कम्तीमा केही मिनेटको लागि दैनिक रूपमा अभ्यास गर्नु सबभन्दा राम्रो हो ।

सबै प्रकारका ध्यान भावनाहरूमध्ये एउटा सरल तरिका, जसलाई 'सास फेर्ने कामको स्मृति' (आनापान सति) को नाम दिइएको छ, त्यसको उच्च स्थान छ - यो बुद्धबाट स्वीकृत र प्रशंसित भैसकेको हो ।

"सास फेर्ने कामको स्मृति" को अभ्यासका अत्यावश्यक कुराहरू हुन् -

- एउटा शान्त स्थानमा आनन्दपूर्वक बस्नु ।
- आफ्नै सास फेर्ने काम, भित्र आउने र बाहिर जाने सासमा एकाग्रत हुनु ।
- शरीरभित्र गइरहेको र बाहिर गइरहेको (नाकको फोहरामा वायुको स्पर्शबाट हुने संवेदनाद्वारा) सास फेर्ने कामको सतर्कता विकास गर्नु ।

सुरु सुरुमा मन बाहिर जान सुरु गच्छ र 'भित्र र बाहिर सास फेर्ने' कामको सतर्कता कायम गर्ने प्रयत्नको आवश्यकता हुन्छ । जे भएतापनि वारम्बार दोहोर्न्याएर अभ्यास गर्नाले जोसुकैले पनि स्मृतिपूर्वक सास फेर्ने काममा लामो अवधिसम्मको लागि ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छ ।

'सास फेर्ने कामको स्मृति' (आनापानसति) एकाग्रता हुने काममा एउटा तालिम हो र सास फेर्ने काममा व्यायाम (Exercise) होइन । सास फेर्ने कामको स्मृतिबाट हासिल गरिएको एकाग्रताको धेरै विकास र अभ्यास गरिएपछि यसले मनलाई शान्तिपूर्ण र अत्युत्कृष्ट बनाउँछ । गुरु बुद्धले चेला आनन्दलाई भन्नुभयो, 'आनन्द ध्यान भावना गर - हिला नगर जसले गर्दा तिमीले पछि पश्चाताप गर्न नपरोस्, यो तिमीलाई हाम्रो शिक्षा हो ।'

"मनलाई नियन्त्रण गर्नु असल हो ।

नियन्त्रित मनले सुख उपस्थित गराउँछ ।" (धम्मपद - ३५)

-----O-----

परिच्छेद : १७

## निर्वाण

निर्वाण परम सुखको अवस्था हो । यो दुःखविनाको जीवन हो । यो तेस्रो शुद्ध सत्य (आर्य अत्य) हो ।

निर्वाण बौद्धहरूको अन्तिम उद्देश्य हो । यो बुद्धवादको अन्तिम असल कुरा हो ।

निर्वाण जीवनमा प्राप्त गरिन्छ । मृत्युपछि प्राप्त गरिने कुरो होइन । उदाहरणको लागि बुद्धले ३५ वर्षको उमेरमा निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो र ८० वर्षसम्म जिवित रहनुभयो ।

आशक्तिलाई पूर्णतया मूलोच्छेदन गरेर निर्वाण प्राप्त गरिन्छ र त्यो आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग (चौथो शुद्ध सत्य) को अनुशरणद्वारा गर्न सकिन्छ ।

लोभ, घृणा र भ्रमलाई पुरै हटाएर प्राप्त गरिने निर्वाण पूर्णतया मानसिक शान्ति हो । पूर्ण मानसिक शान्ति भनेको सीमारहित सुख हो, यो क्रमशः शान्त हुँदै जाने कुरोको सुख हो, विप्रारिहरूलाई समाप्त हुन दिएर प्राप्त गरिने शान्ति हो ।

निर्वाण पञ्च इन्द्रियहरूद्वारा अनुभव गरिने कुनै कुरो होइन । उदाइको “संवेदना नै यदि छैन भने यो कस्तो सुख हुन सक्छ ?” भन्ने एक प्रश्नको उत्तर बुद्धको प्रमुख शिष्य सारी पुत्रले दिनुभयो, “संवेदना नहुनु आफै नै त्यो सुख हो ।” निर्वाण भनेको प्रज्ञाद्वारा अवबोध (महसूस) गरिनु पर्ने पारलौकिक स्थिति हो ।

निर्वाण प्राप्त गरेको व्यक्ति सबै प्रकारका आत्मपहिचानबाट मुक्त हुन्छ । ‘स्व’ को धारणा बाँकि रहँदैन । अहंको भ्रम पूरै उच्छेदित हुन्छ । पुनर्जन्म प्रदान गर्ने आशक्ति र अज्ञानता सकिसकेको हुन्छ । मन कुनै कुरामा पनि टाँसिएको हुँदैन, अस्तित्वमा आउने कुराको समाप्ति भइरहेको हुन्छ र ऊ भविष्यका सबै पुनर्जन्महरू र मृत्युहरूबाट मुक्त हुन्छ ।

निर्वाण भनेको भित्र पस्नको लागि एउटा ठाउँ होइन । राजा मिलिन्दको “निर्वाण कुन प्रदेशमा रहेको छ ?” भन्ने प्रश्नलाई पूज्यवर नागसेन भन्तेको उत्तर थियो, “महाराज ! निर्वाण रहने ठाउँ छैन । यद्यपि निर्वाण रहन्छ । ( एक व्यक्तिले दुईटा लड्डीहरू रगडेर आगो निकाल्ने भएकोले, जस्तो आगो रहने कुनै ठाउँ हुँदैन (तर आगो हुन्छ) ।) त्यसैले निर्वाण हुन्छ, तर यो रहेको ठाउँ हुँदैन । तथ्य कुरा त्यस्तो भएकोले मेहनतपूर्वक मानसिक प्रयत्न गर्ने व्यक्तिले निर्वाण साक्षात्कार गरी लिन्छ ।”

शील र प्रज्ञालाई पूर्ण गरेर प्राप्त गरिने पूर्णतया आन्तरिक रूप परिवर्तन नै निर्वाण हो । निर्वाणलाई अनुभव गरिनु पर्दछ र शब्दहरूमा अभिव्यक्त हुनसक्दैन । चिनीको मिठास थाहा पाउन आफैले स्वाद लिनुपर्छ,, शब्दहरूले वास्तविक रूपमा स्वादलाई बुझाउन सक्दैन, त्यस्तै किसिमले परम सुख निर्वाणलाई साक्षात्कार गरिलिनु पर्दछ ।

गर्मी भए जस्तै - ठण्डी हुन्छ ।

दोष भए जस्तै - गुण हुन्छ ।

आध्यारो भए जस्तै - उज्यालो हुन्छ ।

दुख भए जस्तै - निर्वाण हुन्छ ।

स्मृतिलाई बढाउँदै जीवन र

मृत्युको चक्रलाई अन्त गर्न,

शोकको अन्त हुने एउटा अवस्थासम्म

नपुगुञ्जेल हामी मिहिनत गर्छौं ।

-----O-----

## परिच्छेद : १८

### अरहन्त

जसले निर्वाण प्राप्त गर्छ, उसलाई अरहन्त भनिन्छ । धेरै अरहन्तहरूमध्ये, मार्गको आविष्कार गर्नुभएको हुनाले, बुद्ध सबभन्दा महान् हुनुहुन्छ । अरूले बुद्धले देखाउनुभएको मार्ग अनुशरण गरेर अरहन्तत्व हासिल गरे ।

जब कसैले आर्य अष्टाङ्गीक मार्गअनुसारका तीन गुणहरू - सदगुण, एकाग्रता र ज्ञानमा विकास गर्छ, ऊ साधारणतया विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्दै क्रमशः लक्षमा पुग्छ, ती अवस्थाहरू :

- (१) प्रारम्भिक अवस्था (शोभन) (२) मध्यम अवस्था (सकदागामी)  
(३) अन्तिम अवस्था (अनागामी) (४) पूर्णज्ञान प्राप्त अवस्था (अरहन्त)

पूर्णज्ञान अथवा निर्वाणको चौथो अवस्था बौद्धहरूको लक्ष हो । एउटा अरहन्त भनेको त्यो हो, जो आर्य अष्टाङ्गीक मार्गको अन्तमा पुगेको हुन्छ, यसलाई पूर्ण गरेको हुन्छ र “जुन कुरा प्राप्त गर्नुपर्ने हो, त्यो उसले प्राप्त गरिसकेको हुन्छ ।”

बुद्धवादअनुसार जोसुकैलाई पनि अस्तित्वको चक्र (जन्महरू र मृत्युहरूको चक्र संसार) मा बाँधिराख्ने दशवटा बन्धनहरू अथवा दोषी मानसिक अवस्थाहरू छन्, ती हुन् :-

१. 'स्व' मा विश्वास (व्यक्तित्वको विश्वास) (सत्काय द्दिट्ठ)
२. शंका (विचिकिच्छा)
३. रीतहरू र पर्वहरूमा आस्था (शीलव्रत परामर्श)
४. इन्द्रीक इच्छाहरू (काम तृष्णा)
५. खराब इच्छा (प्रतिघ)
६. राम्रो भौतिक अस्तित्वको आशक्ति (रूपराग)
७. अभौतिक अस्तित्वको आशक्ति (अरुपरराग)
८. घमण्ड (मान)
९. विक्षोभ (चित्तको चञ्चलता) (उदच्च)
१०. अज्ञानता (अविद्या)

१ देखि ३ सम्मबाट मुक्त हुने जोसुकै प्रारम्भिक अवस्था

(शोभन) मा पुग्छ । १ देखि ३ सम्मबाट मुक्त छ र ४ र ५ को स्थूल रूपहरूलाई पनि जितिसकेको छ भने मध्यम अवस्था (सकदागामी) मा पुग्छ । ४ र ५ लाई पूरै हटाएर १ देखि ५ सम्म यसरी पूर्णतया मुक्त हुने अन्तिम अवस्था (अनागामी) मा पुग्छ । जो दशैवटा दोषी मानसिक अवस्थाहरूबाट मुक्त भएको पूर्णज्ञान प्राप्त अवस्थामा पुग्छ, ऊ एउटा अरहन्त एक सम्माननीय व्यक्ति हो ।

मनलाई पवित्र पारेर विकास गर्दै लैजाने एक प्रक्रियाद्वारा अरहन्तत्व प्राप्त गरिन्छ । वचनहरू र कर्महरूको अनुशासन (शील), मनको नियन्त्रण, (समाधि) र अन्तर्ज्ञानको विकास गरेर (प्रज्ञा) - आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अनुशरणद्वारा यसो गरिन्छ ।

एउटा अरहन्तसँग आशक्तिहरू हुँदैन, 'म' 'मेरो' को धारणा हुँदैन, अहंरहित हुन्छ, चिन्तनसकिने हुन्छ, "जसले गर्दा उसको वर्णन गर्न सकिने कुरा ऊसँग हुँदैन ।"

एउटा अरहन्तसँग पूर्ण प्रज्ञा र करुणा हुन्छ । सबै बेचैनीहरू, वेसुरपना र वेखुसपनाबाट मुक्त हुन्छ - क्लेश मोचनका परिणामहरूको अनुभव गर्छ, अति विस्तृत सुख र शान्तिको अनुभव गर्छ ।

अहा ! हामी तीव्र अभिलाषाबिना सुखपूर्वक बाँच्छौं-  
तीव्र अभिलाषा हुनेहरूको बीचमा पनि ।

अहा ! हामी घृणारहित भई सुखपूर्वक बाँच्छौं -  
घृणा गर्नेहरूको बीचमा पनि ।

अहा ! हामी स्वस्थतामा सुखपूर्वक बाँच्छौं -  
अत्यन्त चाहवाट रुग्णहरूको बीचमा पनि ।

अहा ! हामी सुखपूर्वक बाँच्छौं -  
जोसँग अवरोधहरू छैनन् ।

धम्मपद (१९७-१९९) ।

-----O-----

अत्यन्त चाहवाट रुग्ण (Ailing = sick with passion)

अवरोधहरू (Impediments = lust, hatred and delusion)

अपनाउन सकिन्छ, जे भए तापनि सजाय निर्दयी प्रकारको हुनु हुँदैन । डर, पक्षपात, अनभिज्ञता र उत्तेजनाबाट मुक्त भई न्याय प्रदान गरिनु पर्दछ ।

प्रशासनमा 'न्यायपूर्ण नियम' र 'सबैको भलाइ तथा सुख' नै मूल मन्त्र हुनु पर्दछ ।

विजयले शत्रु पैदा गराउँछ ।

पराजित व्यक्ति दुःखमा पर्छ ।

शान्तिपूर्ण व्यक्ति सुखपूर्वक रहन्छ -

विजय र पराजयलाई त्यागेर ।

(धम्मपद - २०१)

-----O-----



४. सम जीविका : - न त अपव्ययी (वही खर्चालु) न त कञ्जुसी होऊ  
आफ्नै साधनको सीमाभित्र बाँच । कोही पनि आफ्नो व्यवसायमा अत्यन्त  
तल्लीन हुनुहुँदैन । व्यावसायिक क्रियाकलापका दुष्प्रभावहरूतिर होसिया  
होऊ । सन्तुलनको विचार राख ।

बुद्धले भन्नुभएको छ कि एउटा समर्थ सामान्य व्यक्तिले आफ्नो  
सम्पति चार भागहरूमा छुट्याउनु पर्छ -

एक भाग उसले आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्नलाई, दुई भाग  
आफ्नो व्यवसायको विकास गर्नलाई र चौथो उसले आफ्नो आवश्यकताको  
समयको लागि सुरक्षित साथ राख्छ ।

सामान्य व्यक्तिको लागि बुद्धवादले सुखका चार प्रकारहरूबारे उल्लेख गर्छ

(क) आर्थिक सफलताको सुख ।

(ख) सम्पति भोगको सुख ।

(ग) ऋण मुक्त हुनुको सुख ।

(घ) निर्दोषी हुनुको सुख ।

(क) आर्थिक सफलताको सुख - यो न्यायपूर्ण उपायद्वारा आर्जन गरिएको  
रूपैयाँपैसा र सम्पति भएर पाइने सुख हो ।

जसले दोषरहित उपायहरूबाट धनोपार्जन गर्छ,

मह संकलन गर्ने माहुरीले जस्तै,

उसको निमित्त सम्पन्नता बढ्छ,

कमिलाका पहाडहरूको सिध बृद्धि जस्तै ।

कनै पनि जीवित प्राणीलाई चोट नपर्ने र अनुचित कुरा केही नगरिने  
रूपमा संलग्न हुनु एउटा वरदान हो । अपनाइनु पर्ने पेशाहरू

१) कृषि २) पशुपालन ३) उद्योगहरू (४) ब्यापार (५) राज्यकर्म

६) शिक्षा ७) सेवा ८) शिल्पकार्य ९) दास ब्यापार (१०) मास ब्यापार

११) ब्यापार र (१२) लागू पदार्थको बेचबिखन

पदहरूको जीवन अमूल्य छ ।

दिन नसक्ने,

१२/१२ / २०१९  
१६/१२ / २०१९

परिच्छेद : २२

## आर्थिक विचारहरू

बुद्ध उपदेश दिनु हुन्छ कि सर्वसाधारण मानिसहरू (गृहस्थहरू) को निमित्त सम्पत्ति सुखको श्रोत हो । गरिबीले दुःख ल्याउँछ ।

धन प्राप्त गर्नु राम्रो हो र यसलाई प्रोत्साहन दिइएको छ । जे भए पनि आर्थिक सफलता नैतिक मूल्यहरूमा आधारित हुनु पर्दछ - न्यायपूर्ण उपाय (साधन) द्वारा कमाउनु । उचित उपायद्वारा आर्जन गरिएको सम्पतिले सााचो सुख उत्पन्न गराउँछ । अनैतिक क्रियाकलापद्वारा भएको सम्पन्नताले छिट्टै नै दुःखमा लैजान्छ ।

“उन्नति र कल्याण” सम्बन्धी नीतिपाठ (ब्याघपज्जा सुत्त) ले सम्पन्नता ल्याउने चार शर्तहरूको उल्लेख गर्छ:

१. दृढतापूर्ण प्रयत्न (उत्थान सम्पदा)
२. जागृतपना (आरक्ष सम्पदा)
३. कल्याण मित्रता (असल संगत)
४. सन्तुलित जीविका (सम जीविका)

१. दृढतापूर्ण प्रयत्न : कडा र प्रयत्नपूर्वक काम गर, दक्ष, समर्थ र स्फूर्तिपूर्ण होऊ र अलसी नहोऊ । पैसा कमाउने उचित तरिकाहरू र उपायहरू विचार गर्ने शक्तिको विकास गर । आफ्ना कामहरू दक्षतापूर्वक गर्दै जाऊ ।

२. जागृतपना : कमाइसकिएको कुरा होसियारपूर्वक रक्षा गर । सम्पत्ति हराउन सक्छ, अथवा आगो र बाढीद्वारा नास हुन सक्छ, चोरहरूद्वारा चोरिन सक्छ, अथवा राज्यद्वारा हरण हुन सक्छ । तलका अनैतिक क्रियाकलापद्वारा पनि सम्पत्ति गुम्न सक्छ -

(क) विलासिता (अधिक विषयासक्त प्रवृत्ति) (ख) लागू पदार्थ सेवन गर्ने वानी (ग) जुवा खेल्ने र (घ) खराब काम गर्नेहरूसँगको संगत ।

३. कल्याण मित्रता : बुद्धिमान् र गुणी मानिसहरूसँग मिल्ने गर । समर्थ र आस्थवान मानिसहरूसँग सम्बन्ध राख, संलग्न होऊ र विचार गर । मित्रको रूपमा आउने शत्रुहरूसँग होसियारपना राख । सम्पन्नता सम्बन्धहरूले विनाश ल्याउँछ ।



अनौठो प्यारो र सबैको लागि रमाइलो

सबैभन्दा तुच्छको लागि पनि ।”

(ख) **सम्पत्ति भोगको सुख** - यो कसैले पनि आफ्नो सम्पत्ति देहायका कुराहरूको निमित्त प्रयोग गर्दा पाउने सुख हो :-

- (१) उसको आफ्नै आवश्यकताहरू - खाने, पिउने र कपडा लगाउने आदि ।
- (२) आफ्नी श्रीमती र केटाकेटीको लागि खर्च गर्ने ।
- (३) वास्तु आमाको निमित्त प्रदान गर्ने ।
- (४) साथीहरू र सम्बन्धितहरूलाई खुसी पार्ने ।
- (५) राज्यको कर बुझाउने ।
- (६) परोपकार र असल कामहरूको निमित्त दिने ।
- (७) आर्य श्रावकलाई दिने ।

धन भनेको आफ्नै र अरूहरूको फाइदाको निमित्त प्रयोग गरिनु पर्छ - एकद्वय गर्नलाई होइन बरू बाँड्नलाई हो ।

(ग) **ऋण मुक्त हुनुको सुख** - ऋण हुनु भनेको दुःख (फिक्री) हो । किनभने जोसुकैले पनि ऋण तिर्ने कुराको विचार गर्नुपर्छ । जोसुकै पनि ऋणदाताप्रतिको दायित्व अन्तर्गत हुन्छ र उसलाई ऋण तिर्न नसक्दा हुने सम्भावित सजायको डर हुन्छ । ऋणबाट मुक्त हुनु एउटा ठूलो छुटकारा र आनन्द हो ।

(घ) **निर्दोषी हुनुको सुख** - आफूले कुनै गल्ती गरेको छैन र कुनै पनि दोषारोपनबाट मुक्त छु भन्ने बोध हुनु एउटा ठूलो विश्रान्ति, एउटा ठूलो आनन्द हो । आफूले अपनाएको स्वच्छ दृष्टिकोणले सुख प्रदान गर्छ ।

बुद्धवादले सर्वसाधारण व्यक्तिलाई न्यायपूर्ण तवरले कमाउन, बचाउन र बाँड्न प्रोत्साहित गर्छ ।

आफ्ना कामहरूमा स्फूर्तिपूर्ण र सावधान रहने, आफ्नो सम्पतिको होसियार पूर्वक व्यवस्था गर्ने र बुद्धिमान् र गुणी भएर सन्तुलित जीवन जिउने गर्नाले यसै जीवन र पुनर्जन्ममा समेत ठूलो सुख हुन्छ ।

-----O-----

## परिच्छेद : २३

### सामाजिक उपदेशहरू

सुखी र सफल जीवन कसरी विताउने भन्ने जस्ता सबै साधारण मानिसहरू (गृहस्थहरू) लाई व्यावहारिक सुझाव दिने धर्मोपदेशहरू त्रिपिटकमा धेरै छन् ।

(१) सिगाल सुत्त अथवा “साधारण मानिसका कर्तव्यहरू” सम्बन्धी नीतिपाठले साधारण मानिसको घरायसी र सामाजिक कर्तव्यहरूको सुन्दरतापूर्वक वर्णन गर्छ । (२१) कर्तव्यहरू “छ दिशालाई नमस्कार गर्ने” कुराको रूपमा प्रस्तुत गरिएका छन् ।

- |    |                           |   |
|----|---------------------------|---|
| क. | पूर्वले प्रतिनिधित्व गर्छ | - बाबुआमा र छोराछोरी ।                    |
| ख. | दक्षिणले ,, ,,            | - गुरु र शिष्य ।                          |
| ग. | पश्चिमले ,, ,,            | - श्रीमान र श्रीमती ।                     |
| घ. | उत्तरले ,, ,,             | - मित्रहरू र गृहस्थहरू ।                  |
| ङ. | उँधोले ,, ,,              | - काममा नियुक्त गर्ने र नियुक्त व्यक्ति । |
| च. | उँभो (माथिले ,, ,,        | - प्रव्रजित श्रमणहरू र सामान्य जन ।       |

क. पूर्व - बाबुआमा र छोराछोरीहरूका कर्तव्यहरू

(अ) बाबुआमाको छोराछोरीप्रतिका कर्तव्यहरू :

१. उनीहरूलाई खराब काम गर्नबाट नियन्त्रण गर्नु ।
२. उनीहरूलाई असल काम गर्न प्रोत्साहित गर्नु ।
३. उनीहरूलाई एक व्यवसायको लागि तालिम दिनु ।
४. उनीहरूलाई सुहाउँदो विवाहको व्यवस्था गर्नु ।
५. उनीहरूलाई उचित समयमा पैतृक सम्पतिको हस्तान्तरण गर्नु ।

(आ) छोराछोरीको बाबुआमाप्रतिका कर्तव्यहरू :

१. वुढेसकालमा उनीहरूको पालन पोषण गर्नु ।
२. उनीहरूप्रतिको आफ्ना कर्तव्यहरू पूरा गर्नु ।

३. परिवारका परम्पराहरू कायम गर्नु ।
४. आफूलाई पैतृक सम्पतिको लागि योग्य बनाउनु ।
५. दिवंगत बाबुआमाको सम्मानमा दान दिनु ।

**ख. दक्षिण - गुरुहरू र शिष्यहरूका कर्तव्यहरू ।**

(अ) गुरुहरूको चेलाहरूप्रतिका कर्तव्यहरू :

१. उनीहरूलाई उत्कृष्ट अनुशासनमा रहन सिकाउनु ।
२. उनीहरूले आफ्ना पाठहरू राम्ररी बुझेका छन्, छैनन विचार गर्नु ।
३. उनीहरूलाई कला (सीपहरू) र विज्ञानको शिक्षा दिनु ।
४. शिष्यहरूलाई उच्च शिक्षाहरू र उच्च सम्बन्धहरूबारे परिचित गराउनु ।
५. उनीहरूको निर्भयताको रक्षा गर्नु (सुरक्षा गर्नु) ।

(आ) शिष्यहरूको गुरुहरूप्रतिको कर्तव्य :-

१. उहाँहरूको सम्मान गर्नु ।
२. उहाँहरूको सेवा गर्नु ।
३. सिक्नलाई उत्सुकता देखाउनु ।
४. शिक्षा लिँदा एकाग्र हुनु ।
५. व्यक्तिगत रूपमा सेवा गर्नु ।

**ग. पश्चिम - श्रीमान् र श्रीमतीका कर्तव्यहरू :-**

(अ) श्रीमान्को श्रीमतीप्रतिका कर्तव्यहरू :-

१. उनीप्रति (घनिष्ट) विनम्र हुनु ।
२. उनलाई विश्वासघात नगर्नु ।
३. उनीप्रति विश्वासी (आस्थावान) हुनु ।
४. उनलाई अधिकार प्रदान गर्नु ।
५. उनलाई बस्त्राभूषण प्रदान गर्नु ।

(आ) श्रीमतीको श्रीमान्प्रतिका कर्तव्यहरू:-

१. घरायसी कामहरू राम्ररी गर्नु ।
२. नातेदारहरू र मित्रहरूप्रति सत्कारपूर्ण बन्नु ।
३. विश्वासी (आस्थावान) हुनु ।
४. उसको कमाइ संरक्षण गर्नु ।
५. समर्थ र सक्रिय हुनु ।

घ. उत्तर - मित्रहरू र गृहस्थहरूका कर्तव्यहरू :-

(अ) गृहस्थहरूको मित्रहरूप्रतिका कर्तव्यहरू :-

१. उदार हुनु ।
२. हितैषी बन्नु ।
३. सहयोगी हुनु ।
४. निस्पक्ष हुनु ।
५. इमान्दार हुनु ।

(आ) मित्रहरूको गृहस्थहरूप्रतिका कर्तव्यहरू :-

१. खतरामा पर्दा संरक्षण गर्नु ।
२. ऊ असावधान रहँदा उसको सम्पतिको संरक्षण गर्नु ।
३. ऊ आपतमा पर्दा शरण दिनु ।
४. समस्यामा पर्दा उसलाई नत्याग्नु ।
५. उसको परिवारप्रति सम्मान प्रदर्शन गर्नु ।

ङ. उँधो - काममा नियुक्त गर्ने र काममा नियुक्त हुने व्यक्तिका कर्तव्यहरू ।

(अ) काममा लगाउने व्यक्ति (मालिक) को काममा लाग्ने व्यक्ति (नोकर र कामदार) प्रतिका कर्तव्यहरू :-

१. उनीहरूको सामर्थ्यअनुसारको काममा लगाउनु ।
२. उनीहरूलाई खाना र पुगदो ज्याला दिनु ।
३. बिरामी पर्दा उनीहरूको हेरविचार गर्नु ।

४. उनीहरूलाई सुख सुविधाहरूमा भागलिन दिनु ।

५. समय समयमा उनीहरूलाई छुट्टि दिने ।

(आ) काममा नियुक्त हुनेहरू (नोकरहरू) को नियुक्ति दिनेहरू (मालिकहरू) प्रतिका कर्तव्यहरू :-

१. ऊभन्दा पहिले उठ्नु (सबेरै आउनु) ।

२. ऊभन्दा पछि सुत्न जानु (ढिलो बिदा लिनु) ।

३. दिएको मात्रै लिनु ।

४. राम्ररी काम गर्नु ।

५. उसको असल नाम र कीर्ति फैलाउनु ।

च. उँभो (माथि) – सामान्यजन र प्रवजित श्रमणहरूका कर्तव्यहरू

(अ) सामान्यजनको प्रवजित श्रमणहरूप्रतिका कर्तव्यहरू:-

१. सम्मानपूर्वक काम गर्नु ।

२. आदरयुक्त शब्दहरू बोल्नु ।

३. भेट्दा खुसी हुनु ।

४. स्वागत गर्नु ।

५. भौतिक आवश्यकताका कुराहरू प्रदान गर्नु ।

(आ) प्रवजित श्रमणहरूको सामान्यजनप्रतिका कर्तव्यहरू :

१. उनीहरूलाई खराब काम गर्नबाट रोक्नु ।

२. उनीहरूलाई असल काम गर्न इच्छुक बनाउनु ।

३. सहानुभूतिपूर्ण हुनु ।

४. उनीहरूले सुनिनसकेका कुरा सुनाउनु ।

५. पहिले सुनिनसकेको कुरामा स्पष्ट पार्नु ।

६. सुखपूर्ण (स्वर्गीय) अवस्थामा पुग्ने मार्ग प्रदर्शन गर्नु ।

सिगाल सुत्तले कसरी जोसुकैको पनि सम्पति र सुख नाश हुन सक्छ भन्नेवारे छ वटा छिद्रहरूको उल्लेख गर्छ, जस्तो : (१) जुवा खेल्ने (२) मादक पदार्थको सेवन गर्ने (३) कुबेलामा सडकहरूमा घुम्ने (४) बारम्बार नाँचगानका

प्रदर्शनहरूको अवलोकनमा जाने । (५) खराब मित्रहरूको संगतमा लाग्ने र (६) अल्छी बन्ने बानी ।

उपरोक्त कारणहरूले भगडा, बिमारी, इज्जतको नाश, गलत हल्लाहरू, दोषारोपण र घृणातर्फ पनि लैजान्छ ।

सिगाल सुत्तले सिकाउँछ कि 'सम्मान' प्राप्त गर्न जोसुकै पनि निम्नलिखित अनुसारको हुनु पर्छ-

बुद्धिमान् र गुणी,  
भद्र र दानी,  
नम्र र भनेको मान्ने,  
स्फूर्तियुक्त र अल्छी नहुने  
दुर्भाग्यमा बिचलित नहुने,  
चालचलनमा दोष नभएको र मिठो बोल्ने,  
एक पथप्रदर्शक, एक शिक्षक र नेता ।  
सत्कारपूर्ण, मित्रवत र सहयोगी,  
सबैप्रति निस्पक्ष ।

यस्तो व्यक्ति प्रसिद्ध हुन्छ र उसले प्रशंसा हाँसिल गर्छ ।

(२) "उन्नति र कल्याण" सम्बन्धी नीति पाठ (ब्याधपज्जा सुत्त) मा भौतिक कल्याणको लागि चार शर्तहरू र आध्यात्मिक उन्नतिको लागि चार शर्तहरू दिइएका छन् :-

भौतिक उन्नतिका शर्तहरू हुन् :-

- १) निरन्तर प्रयत्न ।
- २) होसियारी
- ३) असल मित्रता
- ४) सन्तुलित जीविका ।

आध्यात्मिक उन्नतिका शर्तहरू हुन् :-

- १) चेतनापूर्ण आस्था ।
- २) सद्गुण ।
- ३) करूणा ।
- ४) प्रज्ञा ।

उपरोक्त आठ शर्तहरू पूरा गर्नाले यही जीवनमा र पुनर्जन्महरूमा सुख हुन्छ ।

आलवक सुत्तमा बुद्ध उपदेश गर्नु हुन्छ :-

सम्पति प्राप्त गर्न - उद्योगी होऊ , उचित काम गर ।

लोकप्रिय बन्न - सत्यवादी होऊ ।

मित्रहरू बढाउन - उदार होऊ ।

प्रज्ञा प्राप्त गर्न - बुद्धिमतापूर्ण तवरले धम्म श्रवण गर ।

पश्चातापमा नपर्न - आत्म नियन्त्रण, उदार, सत्य र धैर्यपूर्वक काम गर ।

(३) 'पतनको बारे दिइएको नीतिपाठ' (पराभव सुत्र) ले कोही पनि व्यक्तिको पतनका कारणहरू बताउँछ, जस्तो:-

१. धम्म (धार्मिक उपदेशहरू) को प्रतिकूल (अनिच्छुक) बन्नु ।

२. दुष्टहरूलाई मनपराउनु र सजनहरूलाई मन नपराउनु ।

३. निद्रा, साथीहरू, निकम्मापन, आलस्यपन र उत्तेजना (चिडचिडापन) मनपराउनु ।

४. उम्र पुगेका आमा र बाबुको पालन पोषण नगर्नु ।

५. श्रमण भिक्षुहरूलाई छकाउनु, भूठपनको आश्रय लिनु ।

६. धेरै सम्पति हुनु तर सुखसुविधाहरूको भोगमा मात्रै लाग्नु ।

७. आफ्नो जाति, धनसम्पति र कूलघरानाको घमण्ड हुनु र अरूहरूलाई घृणा गर्नु ।

८. चरित्रहीन, रक्सीवाज (मतवाला) जुवाडे हुनु र सम्पति बरवाद गर्नु ।

९. आफ्नी श्रीमतीसँग सन्तुष्ट नहुनु र अर्को महिलाको संगत खोज्नु ।

१०. बुढो भएर तरूनी श्रीमती बिहे गर्नु र ईर्ष्यालु हुनु ।

११. फजुल खर्च गर्ने र मदिरापान गर्ने पुरूप वा महिलालाई सम्पतिको जिम्मा दिनु ।

१२. थोरै सम्पति भएर पनि विशाल आकांक्षा हुनु र शासन अधिकारको अभिलाषा हुनु ।

उपरोक्त गुणहरूमध्ये कुनै एउटा गुण भइदिनाले जोसुकैलाई पनि पतनतिर लैजान्छ ।

(४) 'मानव मात्रको एकत्व'

बुद्धले 'मानव मात्रको एकत्व' को दावी गर्नुभयो । उहाँ जाति अथवा वंशगत पूर्वाग्रह र भेदभावको विरुद्ध हुनुहुन्थ्यो । वासेत्त सुत्तमा बुद्ध देखाउनु हुन्छ कि सबै मानव जातिहरू एउटै जैविक वर्गमा पर्दछन् ।

वोटविरूवाहरूको बीचमा विभिन्न भेद र वर्गहरू छन् ।

जनावरहरूको बीचमा विभिन्न भेद र वर्गहरू छन् ।

चराहरूको बीचमा विभिन्न भेद र वर्गहरू छन् ।

माछाहरू, कीराहरू र सरीसृपहरूको बीचमा विभिन्न भेद र वर्गहरू छन् ।

तर मानव जातिहरूको बीचमा - कुनै भिन्नता छैन ।

आँखाहरू, कानहरू, नाक, मुख, हातहरू, खुट्टाहरू सबै उस्तै छन् । छालाको रङ्ग अथवा कपाल (रौं) मा भएका कुनै भिन्नता, जनावरहरू, चराहरू आदिको बीचमा भएका भिन्नताहरूको तुलनामा निश्चय पनि गौण हो ।

'तथाकथित निम्न जातिको व्यक्तिले वालेको आगो उच्च जातिको बनाउँदो व्यक्तिले वालेको आगो जस्तै नै दन दन बल्छ ।'

'उच्च जातिको व्यक्तिको आमावाट हुने जन्ममा कुनै पनि तरिकाले निम्न जाति बनाउँदो व्यक्तिको जन्मबाट फरक छैन ।'

'जुनसुकै जातिको भए पनि सबै मानिसहरू रोग, वृद्धावस्था र मृत्युका अधीनमा हुन्छन् । (३१) जाति, वर्ग अथवा जन्मका आधारहरूमा मानिस मानिसको बीचमा भेदभाव गर्ने कुनै कारण छैन ।'

'मानव जातिलाई फरक पार्ने कामहरू नै हुन् र जन्म होइन ।'

(५) 'तल्लो जाति (अछूत) सम्बन्धी नीति पाठ' (वसल सुत्त) ले सिकाउँछ (३):-



जन्मले कोही शुद्र (अछूत) हुँदैन ।

जन्मले कोही ब्राम्हण (शुद्ध व्यक्ति) हुँदैन ।

कर्मले नै कोही शुद्ध हुन्छ ।

कर्मले नै कोही ब्राज्मण हुन्छ ।

एउटा तल्लो जातिको व्यक्ति त्यो हो :-

१. जो रिसाहा, दुर्गुणी, धोकेबाज र स्वार्थी हुन्छ ।
२. जो जीवहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउँछ, माछ, हैरान गर्छ, दवाउँछ र जोसँग करूणा छैन ।
३. जो भुठ्ठा कुराहरू बोल्छ, चोर्छ र ऋण चुक्ता गर्दैन ।
४. जो साथीहरू अथवा नातेदारहरूका श्रीमतीसँगको संगत खोज्छ ।
५. जो उमेर पुगेका बाबु र आमाको पालन पोषण गर्दैन ।
६. जो आफ्नो र श्रीमतीतिरको आमा, बाबु, दाजुभाइहरू, दिदीबहिनीहरू र नानेदारहरूलाई कुट्छ ।
७. जो राम्रो सल्लाह (सूचना) लाई लुकाउँछ र अरूहरूलाई गलत बाटोमा लगाउँछ ।
८. जो खराब काम गर्छ र असल (गुणी) भएको बहाना गर्छ ।
९. जो अरूको घरमा जान्छ र मनपरेको खाना खाने कुरामा समिलित हुन्छ तर ऊ आफ्नो घरमा आउँदा बदलामा उसलाई सम्मान गर्दैन ।
१०. जो श्रमण भिक्षुलाई छकाउँछ अथवा दिक्क पार्छ र भिक्षा दिँदैन ।
११. जो आफैलाई ठूलो पारेर कुरा गर्छ र अरूलाई घमण्डकासाथ अपमान गर्छ ।
१२. जो निर्लज्ज छ र जसलाई खगव काम गर्न कुनै डर हुँदैन ।  
यस्तो व्यक्ति एउटा अछूत हो । यो जुनीमा ऊ आफै अपमानित हुन्छ - अर्को जुनीमा उसले दुःखपूर्ण अवस्था भोग्छ ।

(६) उच्चतम आशीर्वादहरू:

महामङ्गल सुत्तवाट जीवनको लागि एउटा निर्देशन ।

१. मूर्खहरूको संगत नगर्नु,  
बुद्धिमान्हरूको संगत गर्नु,  
सम्मान गर्नु पर्नेहरूलाई सम्मान गर्नु,  
- यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।  
मूर्खहरू भन्नाले पाखण्डी, दुष्ट, असभ्य आदि बुझाउँछ ।
२. अनुकूल ठाउँमा बसोबास गर्नु,  
विगतमा असल कामहरू गरेको हुनु,  
र आफैलाई ठीक बाटोमा राख्नु ।  
- यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
३. धेरै अध्ययन गरेको हुनु,  
हस्तकलाहरूमा कुशल हुनु,  
अनुशासनमा रहनु र  
मिठो वचन गर्नमा पोख्त हुनु ।  
यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
४. दान दिनमा उदार हुनु,  
व्यवहारमा इमान्दार हुनु ।  
नातेदारहरूको सहयोग गर्नु  
र दोषरहित क्रियाकलापहरूमा लाग्नु ।  
- यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
५. खराब कामबाट हट्नु र जोगिनु,  
मादक पदार्थको सेवन गर्ने काम छाड्नु,  
राम्रो काममा छिटोछरितो हुनु,  
- यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
६. सम्मान गर्ने र विनम्र,  
सन्तोषी र कृतज्ञ बन्नु  
र बेलाबखतमा धर्मको कुरा सुन्नु ।  
- यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
७. धैर्यशाली र आज्ञाकारी हुनु,  
श्रमण भिक्षुहरूलाई भेट्नु

- र बेला बखतमा धार्मिक छलफल गर्नु ।  
 - यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
८. आत्म नियन्त्रण,  
 पवित्र र चोखो जीवन,  
 शुद्ध सत्यहरूको ज्ञानदृष्टि हुनु  
 र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु ।  
 - यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
९. भाग्यका उतार चढावहरू (लोक धर्महरू लाभ, अलाभ, यश,  
 अयश, निन्दा र प्रशंसा)बाट  
 अविचलित मन हुनु,  
 शोक सन्तापबाट मुक्त हुनु,  
 क्लेश नाश गर्नु  
 र भयबाट मुक्त हुनु ।  
 - यो नै उच्चतम आशीर्वाद हो ।
१०. यस्ता कुराहरू जसले पूरा गर्छ,  
 ऊ सधैं अपराजित भएर रहन्छ,  
 सर्वत्र सुखपूर्वक रमन गरेर-  
 - यी नै उच्चतम आशीर्वादहरू हुन् ।  
 महामङ्गल सुत्त
- (७) उत्थान हुने व्यक्ति - पतन हुने व्यक्ति :-  
 'उत्थान हुने' व्यक्ति सजिलै चिनिन्छ ।  
 'पतन हुने' व्यक्ति सजिलै चिनिन्छ ।  
 धम्मलाई मनपराउनेको उत्थान हुन्छ ।  
 धम्मलाई मननपराउनेको पतन हुन्छ । - पराभव सुत्त

-----o-----

## परिच्छेद : २४

### मुक्ति (स्वतन्त्रता)

बुद्धको संदेश मुक्ति (स्वतन्त्रता) को भावनाबाट ओतप्रोत छ ।

१. अज्ञानताबाट स्वतन्त्रता (मुक्ति) ।
२. अप्राकृतिक कुराको डरबाट मुक्ति ।
३. भाकलहरू र प्रार्थनाहरू (याचनाहरू)बाट मुक्ति ।
४. विचार गर्ने स्वतन्त्रता ।
५. प्रश्न गर्ने स्वतन्त्रता ।
६. शोक र दुःखबाट मुक्ति ।

‘जस्तो महा समुद्रमा केवल एउटै स्वाद, नुनीलो स्वाद हुन्छ, त्यस्तै यो सिद्धान्त र अनुशासनमा केवल एउटै स्वाद - स्वतन्त्रताको स्वाद छ ।’ - बुद्ध

बुद्धवादले अज्ञानतालाई तितरबितर पार्छ र जीवनको स्वभावको सही चित्र प्रस्तुत गर्छ । यसले परनिर्भरता, पराज्ञाकारिता अथवा कुनै ‘ईश्वर’ को डरलाई हटाउँछ । जोसुकैले पनि आफ्नै प्रयत्नद्वारा कसरी दुःखमाथि विजय र पूर्ण सुख प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने कुरा यसले देखाउँछ । सुख मनमा हुन्छ - चाहेको कुरा मनलाई पूर्ण र पवित्र पार्नु हो ।

बुद्धवादले अन्धविश्वासलाई तिरस्कार गर्छ र मानिसहरूलाई विचार गर्न, प्रश्न गर्न र तर्क गर्न प्रोत्साहित गर्छ । कालामहरूलाई दिनु भएको आफ्नो सुभावमा बुद्धले भन्नुभयो:

“परम्पराको कारणले मात्रै कुनै कुरालाई स्वीकार नगर ।  
धर्मग्रन्थहरूमा भएको कारणले मात्रै कुनै कुरालाई स्वीकार नगर ।  
नास्तिकताको (कुनै धर्मावलम्बनको विरोधी भएको)  
कारणले मात्रै कुनै कुरालाई स्वीकार नगर ।  
बहुसंख्यकको विचार भएको कारणले मात्रै  
कुनै कुरालाई स्वीकार नगर ।  
सम्मानितहरूद्वारा सिकाइएको  
भाएर मात्रै कुनै कुरालाई स्वीकार नगर...”

कुनै पनि कुराहरूलाई आलोचनात्मक विश्लेषण र उचित मूल्यांकन गरेपछि मात्रै स्वीकार गरिनु पर्दछ । “जस्तो बुद्धिमानले सुनलाई पोलेर, काटेर र घोटेर जाँच्छ, त्यस्तै तिमीहरूले पनि मप्रति आदरको कारणले नभई परीक्षण गरिसकेपछि मात्रै मेरा कुराहरू स्वीकार गर्नुपर्छ ।” - बुद्ध

बुद्धको शिक्षा एउटा खुल्ला सिद्धान्त हो, जसमाथि जोसुकैद्वारा पनि प्रश्न सोधिन सक्छ । असंख्य प्रश्नहरूका उत्तरहरू यस सिद्धान्तभित्र स्वतः प्राप्त छन् । केही निश्चित प्रश्नहरूका उत्तरबाट खुसी भएको कोहीले हर्षित भई उद्गार व्यक्त गरेका छन् :

“बुद्धको र त्यस्तो उत्कृष्ट तवरले

सिकाइएको धम्मको प्रशंसा गर्दै,

म गाउँ गाउँ चाहार्ने छु ।

म शहर शहर चाहार्ने छु । - आलवक सुत्त

बुद्धको शिक्षाको स्पष्ट समझदारी प्राप्त गर्नु अनिवार्य छ । बुद्धवादको आलोचना गर्नेहरूले समझदारीको अभावले अथवा उपदेशहरूको गलत अर्थ बोधनको कारणले त्यसो गर्न सक्छन् । उपदेशहरूको अप्रयाप्त र विभ्रमात्मक तवरले बुझिलिने गर्नाले गलत विचारहरू देखा पर्न सक्छन् । “सर्पको उपमा” ले राम्ररी बुझिलिने कामको आवश्यकताबारे व्याख्या गर्छ ।

“यदि सर्प समात्न जाने व्यक्तिले

सर्पलाई गलत तरिकाले समात्छ

भने - सर्पले टोक्छ, कष्ट दिन्छ

र चोट पुऱ्याउँछ । त्यस्तै नै यदि

कसैले धम्मलाई गलत ढंगले

बुझिलिन्छ भने यो बेकामको

हुन सक्छ ।”

यदि सर्पलाई दक्षतापूर्वक समात्छ भने सर्पले टोक्न सक्दैन अथवा कुनैपनि हानी पुऱ्याउन सक्दैन- तब डर भगाइएको हुनेछ र पीडाको अन्त हुनेछ । त्यस्तै नै यदि कसैले धम्मलाई ठीक तरिकाले बुझलिएको छ भने परिणाम उन्नति र प्रसन्नता हुनेछ ।

उपदेशको अध्ययन गरेर बुद्धिमतापूर्ण तवरले परीक्षण गर्नेहरूले यो सिद्धान्त कति राम्रोसित प्रकाशित, स्पष्ट, खुला र सरल छ भन्ने कुरा पाउने छन् ।

“सरल मार्ग स्पष्टसँग देखाइसकेको छ । अगाडि बढ र पछाडि नफर्क । आफैले आग्रह गर- आफैद्वारा अगाडि बढाइने छौ । त्यस बाटोबाट निर्वाण प्राप्त गर” बुद्धका उपदेशहरूबाट हरेक व्यक्तिले केही कुरा प्राप्त गर्न सक्छ । बुद्धको उपदेशमा अनन्त स्वच्छता छ । यो समयप्तीत् र साशवत् छ ।

तपाईंलाई कुनै नोक्सान नहोस्,

तपाईंलाई कुनै रोगले नसताओस्,

तपाईंमाथि कुनै खतरा आइनपरोस्,

तपाईं चीरकालसम्म शान्तिपूर्वक जीवित् रहोस् ।





जन्माजने मातापिता र  
हुकाउने जन्मभूमिलाई नबिसौ ।

## एकपल्ट सोचौ !!!



नित्य सुगति मार्ग (श्रद्धा र प्रेम) रहन्छ भने राग, द्वेष, मोह रहँदैन  
सत्यता रहन्छ भने बुष्टता रहँदैन  
न्याय रहन्छ भने जालभेल रहँदैन  
धैर्य कर्मशीलता रहन्छ भने बिघ्न बाधा रहँदैन  
एकता रहन्छ भने भेदभाव रहँदैन  
वीरता रहन्छ भने कात्तरता रहँदैन  
सत्कार रहन्छ भने तिरस्कार रहँदैन  
मानवता रहन्छ भने दानवता रहँदैन  
सेवा, करुणा रहन्छ भने छुवाछुत रहँदैन  
शान्ति रहन्छ भने विद्रोह रहँदैन  
मेल रहन्छ भने संघर्ष रहँदैन  
स्वच्छ राजनीति रहन्छ भने भ्रष्टाचार, तस्करी, संकट रहँदैन  
प्रकाश रहन्छ भने अन्धकार रहँदैन  
आनन्द रहन्छ भने व्यथा चित्कार रहँदैन  
शुद्धता रहन्छ भने विकार रहँदैन  
मर्यादा रहन्छ भने अपमान रहँदैन  
विश्वास रहन्छ भने शंका रहँदैन  
आस्तिकता रहन्छ भने नास्तिकता रहँदैन  
अनाशक्ति रहन्छ भने दुःख कहिले पनि रहँदैन  
शील, स्वभाव रहन्छ भने टेवा दिने टाढा रहँदैन  
सद्धर्म रहन्छ भने साम्प्रदायिक दंगा रहँदैन  
परमार्थ प्रजा रहन्छ भने कुनैपनि यात्रा बाँकी रहँदैन ।

आशागढ स्वधर्म विहार  
थँहिति, काठमाडौं ।