

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स .



सद्धर्म :

के, किन र कसरी ?

DHAMMA : What, Why & How ?

ढाता

रत्नकाजी बज्राचार्य

(त्रिशुली बजार)

बुबहाल, ललितपुर ।

तथा

हेराकुमारी शाक्य

हखा टोल, ललितपुर ।

लेखक

तथा

सत्पाठक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ललितपुर ।



प्रकाशक :

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y.M.B.A.)

Young Men's Buddhist Association of Nepal

स्थापित - बि.सं. २०२७ (1970 A.D.)

Nepal Regional Centre of W.F.B.Y.

(World Fellowship of Buddhist Youth)

केन्द्रिय कार्यालय : लोककीर्ति महाबिहार, इटी टोल, ललितपुर ।

पो.ब.नं. ११६२, काठमाडौं, नेपाल । फोन : ५३८४१३

नेपाल अधिराज्यभरिका थेरवाद बौद्ध विहारहरु :

- ध्यान केन्द्र : १) अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शंखमूल, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं ।
 २) नेपाल विपश्यना केन्द्र - "धर्मश्रृङ्ग", मुहान पोखरी बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं ।

बिहारहरु : ललितपुर -

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| १) सुमंगल बिहार, लुँखुसी | २७) पदमकीर्ति बिहार |
| २) शाक्यसिंह बिहार, यैना | २८) गौतमबुद्ध बिहार, पाँगा |
| ३) मणिमण्डप बिहार, पटको | २९) धर्मचक्र बिहार, बागबजार |
| ४) तन बिहार, सुन्धारा | ३०) आनन्दकुटी बिहार, स्वयम्भू |
| ५) संघरक्षिता बिहार, सुन्धारा | |
| ६) इलाबही, सुन्धारा | भक्तपुर - |
| ७) यशोधरा बौद्ध विद्यालय, यैना | ३१) बौद्ध समस्कृत बिहार, कुथुर्बा |
| ८) शान्ति सुखाबास, चाकुपाट | ३२) मूनी बिहार |
| ९) ज्योती बिहार, चापागाउँ | ३३) पाटी बिहार, ठिमी |
| १०) जीतापुर गन्धकुटी बिहार, खोकना | ३४) नगदेश बुद्ध बिहार, नगदेश |
| ११) पूण्य उदय बिहार, जल | |
| १२) सुवर्ण क्षेत्रपुर बिहार, लुभू | उपत्यका बाहिर - |
| १३) नरसिंहाराम, यैना | ३५) पूर्बाराम बिहार, धुलिखेल |

काठमाडौं -

- | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| १४) संघाराम भिक्षु तालिम केन्द्र, क्षेत्रपाटी | ३८) बुद्ध बिहार, पनौती |
| १५) श्रीघः बिहार, नघल | ३९) सुगतपुर बिहार, त्रिशुली |
| १६) पद्म सुगन्ध बिहार | ४०) अभिनव बुद्ध बिहार, लुम्बि. |
| १७) विश्वशान्ति बिहार, नयाँ बानेश्वर | ४१) आनन्द बिहार, पाल्पा |
| १८) नगरमण्डप श्रीकीर्ति बिहार, किर्तिपुर | ४२) पद्मचैत्य बिहार, बुटवल |
| १९) आनन्द भूवन बिहार, भुइँख्यो | ४३) बुद्ध बिहार, धनकुटा |
| २०) गणमहा बिहार | ४४) बुद्ध बिहार, धरान |
| २१) बुद्ध बिहार, भृकुटीमण्डप | ४५) स्वयम्भू चैत्य बिहार, धरा |
| २२) चतुर्ब्रम्ह बिहार | ४६) धर्मशिला बुद्ध बिहार, नदिपुर |
| २३) प्रणिघीपूर्ण महाबिहार, बलम्बु | ४७) माछापुच्छ्रे बिहार, घाचोक, |
| २४) किण्डोल बिहार | ४८) होलन्दी बिहार, तानसेन |
| २५) धर्मकीर्ति बिहार, श्रीघः | ४९) लोकचक्र बुद्ध बिहार, |
| २६) धर्मावास, खुसिंबु | ५०) सिखलापुर बिहार, धुलिखेल |

“ मातापितु उपत्थानं एतं मंगल मूत्तमं ”
(आमा बुबाको सेवा गर्नु उत्तम मंगल हो ।)

कृतज्ञता ज्ञापन

आफ्नो दिवंगत पूजनीय माता अष्टमाया बज्राचार्यले
निर्वाण सुख प्राप्त गर्न सकून् भनी पवित्र कामना गर्दै
यस पुस्तिका छाप्नको लागि चाहिने सम्पूर्ण खर्च
रु. १३,३००।- सश्रद्धा दान प्रदान गर्नु हुने
श्री रत्नकाजी बज्राचार्य (त्रिशुली बजार), बुबहाल,
तथा श्रीमती हेराकुमारी शाक्य, हखा टोल,
ललितपुर परिवार प्रति यस युबक बौद्ध मण्डल, नेपाल
हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछ । साथै दिवंगत अष्टमाया
बज्राचार्यज्यूले निर्वाण सम्पति शिघ्र लाभ गर्नु भई यस
दुःखमय भवचक्रबाट मुक्त हुन सकून् भनि प्रार्थना
गर्दछ ।

❀ भवतु सब्ब मंगलम् ❀

युबक बौद्ध मण्डल परिवार

यस पुस्तिकामा के के छन् ?

१. युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y.M.B.A.) को संक्षिप्त परिचय ... १
२. त्रिरत्न वन्दना गर्ने कसरी ? ७
(पञ्चशील, अष्टशील, त्रिरत्न-शरण, त्रिरत्न-वन्दना -
पाली भाषा तथा नेपाली भाषामा अर्थ सहित)
३. धर्म : के, किन र कसरी ? २०
४. चार आर्य सत्य २८
५. आनापान - स्मृति - भावना (विपस्सना सम्मिलित) ३४
६. ध्यान भावना (प्रश्नोत्तर) ४४
७. पराभव सूत्र ५०
८. गृही विनय = गृहस्थीहरूको नियम ५२

(यो पुस्तिका विशेष गरि दुर्गम क्षेत्रका बौद्ध जनजातिहरूलाई बुद्ध धर्म सम्बन्धी शिक्षा दिने उद्देश्यले तयार गरिएको हो ।)

निःशुल्क धर्मदान

दाता

रत्नकाजी बज्राचार्य
(त्रिशुली बजार)
बुबहाल, ललितपुर ।

हेराकुमारी शाक्य
हखा टोल, ललितपुर ।

लेखक तथा स्रष्टावक :

दोलेन्द्र रत्न शाक्य
चाकुपाट, ललितपुर ।

प्रकाशक :

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y.M.B.A.)

लोककीर्ति महाबिहार, इटी टोल, ललितपुर ।

पो.ब.नं. ११६२, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ५३८४१३

प्रथम संस्करण : १००० थान

सम्मत : २५४२

बि.सं. २०५५

दिवंगत उपासिका अष्टमाया बज्राचार्यको संक्षिप्त परिचय



जन्म तिथि :
ने. सं. १०३८
श्रावण कृष्ण
पक्ष, दुतिया

परलोक :
ने. सं. १११८
मार्ग शुक्ल १३
२०५४ मार्ग २७)

(दिवंगत अष्टमाया बज्राचार्य)

दिवंगत श्रीमती अष्टमाया बज्राचार्य त्रिशुली निवासी स्व. श्री देवराज शाक्य तथा स्व. श्रीमती सानुमाया शाक्यको छैठौं पुत्री हुनुहुन्थ्यो र उहाँको ल.पु. बुबहाल निवासी स्व. श्री सप्तराज बज्राचार्यसँग शुभ-विवाह भएको थियो ।

बि.सं. २०१२ देखि उहाँ बुद्ध धर्ममा अगाध श्रद्धा राख्नु हुने उपासिकाहरू मध्ये एक हुनुहुन्थ्यो । उहाँको प्रथम गुरु स्व. संघमहानायक अरुणमहापण्डित भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर हुनुहुन्थ्यो र उहाँबाटै सर्वप्रथम पञ्चशील ग्रहण

गर्नु भएको थियो । उहाँ प्रत्येक पूर्णिमा, अष्टमी आदि दिनहरूमा अटुट रूपमा बिहार जानु भई शील पालन, धर्म उपदेश श्रवण, ध्यान अभ्यास तथा दान प्रदान गर्नु हुन्थ्यो । यसै क्रममा बि.सं. २०१४ मा भिक्षु धम्मनन्दको नेतृत्वमा आयोजित चार धाम बौद्ध तीर्थ यात्रामा जानु भएको थियो । कुनै मिठो चिज भएमा पहिले भिक्षुसंघलाई दान दिनको लागि छुट्ट्याएर मात्र खाने र आफ्नो गच्छे अनुसार निःस्वार्थ चित्तले दान दिने कार्यमा कहिल्यै पछि पर्नु हुन्नथ्यो । यसै क्रममा बि.सं. २०३२ मा वर्षाबास समाप्तिको उपलक्ष्यमा भिक्षुसंघलाई 'कथिनदान' दिनु भएको थियो । कथिनदान उत्सव यात्रा ल.पु बुबहाल देखि श्री शाक्यसिंह बिहार सम्म अपार श्रद्धाका साथ सम्पन्न गरिएको थियो ।

उहाँ विभिन्न ७ वटा बिहारहरूमा आजीवन सदस्य हुनु भई प्रत्येक वर्ष भिक्षु संघ तथा अनागरिका गुरुमांहरूलाई घरमा निमन्त्रणा गरी भोजन दान दिनु हुन्थ्यो । 'अष्ट परिस्कार' पनि दान दिई पुण्य लाभ गरि सक्नु भएको थियो ।

यसै गरी बि.सं. २०४० तिर त्रिशुलीको सुगतपुर बिहारमा एउटा ध्यान कोठा निर्माण गरी दान दिनु भई त्यही विहारमा दश दिवशीय सतिपट्टान ध्यान शिबिरमा बस्नु भएको थियो । बि.सं. २०५० बैशाखमा श्री शाक्यसिंह बिहार, ल.पु.मा दिवंगत संघमहानायक भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविरको पुण्यस्मृतिमा ७ दिन अनागारिका गुरुमा पनि हुनु भई पुण्यलाभ गर्नु भएको थियो ।

प्रत्येक दिन बुद्धपूजा गर्दै, शुद्ध रूपमा शील पालन गर्दै ७७ वर्ष पुगेपछि शुभ भीमरथारोहणको उपलक्ष्यमा बि.सं. २०५२ चैत्र १ गते यशोधर महाबिहार, बुबहाल, ल.पु.मा श्रद्धेय भिक्षु महासंघबाट पवित्र 'महापरित्राण' पाठ गराउनु भएको थियो ।

करिब ४० वर्ष सम्म बुद्ध, धर्म र संघको अनवरत सेवा गर्दै ८० वर्षको उमेरमा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गर्दै आफ्नो पार्थीव शरीरलाई बि.सं. २०५४ मार्ग २७ गतेका दिन शान्तपूर्वक त्याग गर्नु भयो ।



युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y.M.B.A.) को संक्षिप्त परिचय

हिमालयको पवित्र काख, नेपालको लुम्बिनीमा २५०० वर्ष अघि जन्मनु भएका शान्तिनायक, महामानव, भगवान गौतम बुद्धको शान्तिको सन्देश युवा वर्गमा प्रतिध्वनित गरी समाजमा सुख, शान्ति कायम गर्ने, बौद्ध धर्म तथा संस्कृतिको जगेर्ना तथा प्रचार प्रसार गर्ने पवित्र उद्देश्य लिई आजभन्दा २८ वर्ष अघि २०२७ श्रावण १७ गते (१९७० जुलाई ११, बुद्ध सम्बत २५१४) ललितपुरका जागरुक शिक्षित युवाहरूले विधिवत स्थापना गरेको, श्री ५ को सरकारको स्वीकृति प्राप्त, एक राष्ट्रिय बौद्ध धार्मिक, स्वयंसेवक संस्था हो - युवक बौद्ध मण्डल, (Y.M.B.A.) नेपाल ।

यो संस्था सन् १९७८ देखि नै अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध संगठन W.F.B.Y. (World Fellowship of Buddhist Youth) को नेपालस्थित क्षेत्रीय केन्द्र हो । साथै धर्मोदय सभाको सम्बन्धन प्राप्त संस्था पनि हो ।

W.F.B.Y. को प्रधान कार्यालय थाईल्याण्डको बैंककमा छ । विश्वका विभिन्न मुलुकहरूमा यसको ३० भन्दा बढि क्षेत्रीय केन्द्रहरू छन् । विश्वका विभिन्न ७५ भन्दा बढि बौद्ध संघ संस्थाहरूसँग युवक बौद्ध मण्डल नेपालको निरन्तर सम्बन्ध रहि आएको छ ।

यस संस्थाको आफ्नै विहार तथा जग्गा छ । २०३५ चैत्र २ गते (१९७९ मार्च १५) मा धपगा: बही संघको दाता श्री पंचराज शाक्य सपरिवार पाँचजना दाजुभाइहरूले ल.पु.उ.म.न.पा. वडा नं. १९, इटि टोलस्थित लोककिर्ती महाविहार (किन्हुबहि) तथा जग्गा सश्रद्धा धर्म चित्तले युवक बौद्ध मण्डल, नेपाललाई दान दिनु भएको थियो ।

अहिलेसम्म यस संस्थाद्वारा धरान, त्रिशुली, हेटौँडा, नारायणघाट, तानसेन तथा धादिङमा गरि ६ वटा शाखाहरू स्थापना गरी बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार गर्दै आइरहेका छन् ।

विश्वका विभिन्न बौद्ध संघ संस्थाहरूसित निकट सम्बन्ध तथा एकता कायम गरी बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसारमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्य अनुरूप युवक बौद्ध मण्डल तथा धर्मोदय सभाको संयुक्त आयोजनामा १९८६ नोभेम्बर २७ देखि डिसेम्बर २ सम्म १५ औं W.F.B. तथा ६ औं W.F.B.Y. विश्व बौद्ध सम्मेलनको आयोजना भव्यताकासाथ भएको थियो । जसमा विश्वका विभिन्न मुलुकका करिब ५०० जना बौद्ध प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

यस संस्थाले २०४७ (१९९०) सालमा तत्कालिन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री कृष्णप्रसाद भट्टराईज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा महामानव शाक्यमुनि गौतम बुद्धको जन्म, बोधिज्ञान तथा महापरिनिर्वाण लाभ भएको २५३४ औं पवित्र दिवस बुद्ध जयन्ती (वैशाख पूर्णिमा) तथा “१८ औं ललितपुर नगरव्यापी अन्तर पुस्तकालय बौद्ध हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता” भव्यताका साथ आयोजना गर्ने सौभाग्य पाएको थियो । उक्त बुद्ध जयन्ती समारोह प्रजातन्त्र पुनर्वहालीपछिको प्रथम बुद्ध जयन्ती थियो ।

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल स्थापना भएको २५ वर्ष पुगेको सुखद अवसर मा २०५२ श्रावण १३ (१९९५ जुलाई २९) मा तत्कालिन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री मनमोहन अधिकारीज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा रजत जयन्ती -समारोह भव्यताकासाथ सम्पन्न भएको थियो ।

युवक बौद्ध मण्डल, नेपालका ७ वटा मुख्य कार्यक्षेत्रहरू छन् -

१. धार्मिक क्रियाकलाप :

- (क) शनिबारीय प्रवचन कार्यक्रम
- (ख) ध्यान कार्यक्रम
- (ग) बौद्ध जागरण शिविर (गाउँघरमा) - (चारवटा शिविर सम्पन्न भई सकेको छ)
- (घ) बुद्ध धर्म सम्बन्धी कक्षा
- (ङ) बौद्ध कार्यक्रमहरूमा सहयोग तथा सहभागिता
- (च) स्वदेश तथा विदेशमा बौद्ध तीर्थ यात्रा - (नेपाल, भारत, थाइलैण्ड र सिंगापुरमा गरि सातवटा बौद्ध तीर्थ यात्रा सम्पन्न भई सकेको छ)

२. स्वास्थ्य सेवा तथा मानवीय सेवा :

- (क) रक्तदान कार्यक्रम
- (ख) प्राथमिक उपचार सेवा
- (ग) निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर (गाउँघरमा)
- (घ) असहाय तथा गरीब बच्चाहरूलाई छात्रवृत्ति प्रदान - (६ जना बच्चाहरूलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरी रेखदेख गर्ने कार्य भईरहेको छ)

३. सांस्कृतिक क्रियाकलाप :

- (क) बौद्ध गीत संगीत प्रशिक्षण - (नेपाली भाषामा एक र नेवारी भाषामा एक गरि २ वटा बौद्ध गीत क्यासेट प्रकाशित भई सकेका छन्)
- (ख) बौद्ध नाटक प्रदर्शन - "अजात शत्रु" नाटक ३ पटकसम्म प्रज्ञा भवनमा प्रदर्शित तथा "बोधिसत्व" नाटक २ पटक प्रदर्शित भई सकेका छन् ।
- (ग) सांस्कृतिक कार्यक्रम

४. संस्थाको भौतिक पूर्वाधारहरूको निर्माण कार्य :

- (क) YMBA भवन लोककीर्ति महाबिहारको चारैतिर जमीन तल्ला भवन र चोक निर्माण कार्य सम्पन्न भई सकेको छ । जसमा धम्महल, अफिस कक्षा, पुस्तकालय कक्षा, पाँचवटा शटर कवलहरू, टहरा र तीनवटा शौचालय निर्माण सम्पन्न भइ सकेका छन् ।
- (ख) YMBA बौद्ध स्कूल भवन - (निर्माणाधीन अवस्थामा)

५. राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय बौद्ध सम्बन्ध विस्तार गर्ने :

- (क) देशभित्रका विभिन्न बिहार, बौद्ध संघ संस्थाहरू सँग निरन्तर सम्बन्ध राख्ने ।
- (ख) W.F.B.Y. विश्व बौद्ध सम्मेलन तथा अन्य विदेशी बिहार, बौद्ध संघ संस्थाहरूको कार्यक्रममा भाग लिने तथा विदेशी बौद्ध अतिथिहरूको स्वागत सत्कार गर्ने ।

६. प्रकाशन कार्य :

- (क) ललितविस्तर (नेवारी भाषा, ७०० पेज)
- (ख) YMBA प्रार्थना पुस्तिका (नेपाली, अंग्रेजी र पाली, ९२ पेज)
- (ग) १०८ लोकेश्वरको चित्र र संक्षिप्त परिचय
- (घ) A Short History of Buddhism in Nepal
- (ङ) Introduction to Buddhist Monasteries of Kathman-
du Valley
- (च) Young Buddhist Journal
- (छ) YMBA Newsletter
- (ज) पर्चा, ब्रोस्यर
- (झ) सद्धर्म : के, किन र कसरी ?

७. YMBA बौद्ध स्कूल परियोजना :

बौद्ध तथा शिक्षा प्रेमीहरूको सहयोग लिई YMBA को दक्षिणपूर्वी जग्गामा एक बौद्ध स्कूल निर्माण गर्न दीर्घकालीन योजना छ । यसै क्रममा स्कूल भवनको शिलान्यास सम्पन्न भई एक तल्लाको निर्माण कार्य भइ रहेको छ ।

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल (Y. M. B. A.)
१५ औं केन्द्रिय कार्यकारिणी समिति (२०५४-५६)

धम्मानुशासक वर्ग : १. भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
 २. गुरु छेच्यु कुस्यो लामा
 ३. पं. दिव्य बज्र बज्राचार्य

बरिष्ठ सल्लाहकार वर्ग : १. प्रा. आशाराम शाक्य
 २. श्री बुद्धिराज बज्राचार्य, ल.पु. नगर प्रमुख
 ३. श्री लोकदर्शन बज्राचार्य
 ४. श्री बेखारत्न शाक्य, भू.पू. ल.पु. नगर प्रमुख
 ५. श्री भक्तिदास श्रेष्ठ

पदेन सल्लाहकार वर्ग : YMBA का भू.पू. अध्यक्षहरु सबै ।

कानूनी सल्लाहकार : श्री पूर्णमान शाक्य

१. अध्यक्ष	श्री चन्द्रमान शाक्य	गुजीबहाल	५२५२६३
२. निवर्तमान अध्यक्ष	श्री सुचित्रमान शाक्य	नयाँ बानेश्वर	४८२७०४
३. उपाध्यक्ष	श्री अशोकमान शाक्य	न:टोल	
४. महासचिब	श्री राजेश शाक्य	ह:खा	५२६०४९
५. सचिब	श्री सुरेन्द्र शाक्य	चिकंभहिल	५३२५१७
६. कोषाध्यक्ष	श्री सुनिल बज्राचार्य	वनबहाल	५३४७५६
७. उप-कोषाध्यक्ष	श्री गोपाल महर्जन	बालकुमारी	
८. प्रचार सचिब	श्री सुरेश बज्राचार्य	न्याखाचोक	५३४६९४
९. उप-प्रचार सचिब	श्री नवीन बज्राचार्य	त:बहाल	
१०. कार्यकारिणी सदस्य	श्री भाईराजा शाक्य	धपगाबही	

११.	कायंकारिणी तदस्य	सुश्री लक्ष्मीशोभा शाक्य	गुजीबहाल
१२.	„	सुश्री निलम श्रेष्ठ	दौबहाल
१३.	„	श्री सुरेशराज बज्राचार्य	वनबहाल
१४.	„	श्री जयबहादुर धाख्वा	हरिहरभवन
१५.	„	श्री हेमरत्न बज्राचार्य	लगनखेल
१६.	„	श्री सुबिन्द्र बज्राचार्य	वनबहाल
१७.	„	श्री महेशमान शाक्य	न्याखाचोक
१८.	„	श्री सन्तोष बज्राचार्य	श्रीबहाल

भूतपूर्व अध्यक्षहरूको नामावली :

१. श्री पबित्र बहादुर बज्राचार्य, गाबहाल (२०२७ - २८)
२. श्री बोधी बज्र बज्राचार्य, प्रयागपोखरी (२०२८ - २९)
३. श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, विश्वशान्ति बिहार (२०२९ - ३३)
४. श्री हेम बहादुर शाक्य, हःखा (२०३३ - ३६ र २०४६ - ४८)
५. श्री मिन बहादुर शाक्य, चाकुपाट (२०३६ - ४२)
६. श्री आनन्द राज शाक्य, प्यंगथां (२०४२ - ४४)
७. श्री धर्म बहादुर शाक्य, पिम्बहाल (२०४४ - ४६)
८. श्री प्रेम बहादुर बज्राचार्य, बकुण्डोल (२०४८ - ५०)
९. श्री सुचित्र मान शाक्य, नयाँ बानेश्वर (२०५० - ५४)

त्रिरत्न वन्दना कसरी गर्ने ?

१. त्रिरत्न शरणः

ओकास द्वारतयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते । (तीन पटक भन्ते)
अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि, अनुगहं कत्वा सीलं
देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि ... । ततियम्पि ... ।

अष्टशील प्रार्थना गर्ने भए -

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठङ्ग-सम्मन्नागतं उपोसथ सीलं धम्मं याचामि,
अनुगहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि ... । ततियम्पि ... ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीन पटक भन्ते)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं शरणं गच्छामि ।

संघं शरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं शरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघं शरणं गच्छामि ।

२. पञ्चशील तथा अष्टशील

१. पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
२. अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
३. कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
(अष्टशील भए : अब्रम्हचरिया वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।)
४. मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
५. सुरामेरयमज्जपमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

अष्टशील भए माथिकोमा थपेर भन्ने -

६. विकाल भोजना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
७. नच्च गित वादित विसुकदस्सन-माला गन्ध विलेपन-धारण मण्डन विभूषणट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
८. उच्चा सयन- महासयना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

३. त्रिरत्न वन्दना

Dhamma बुद्ध वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीन पटक भन्ने)

१. इतिपि सो भगवा अरहं
२. सम्मासम्बुद्धो
३. विज्जाचरणसम्पन्नो
४. सुगतो
५. लोकविदू
६. अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि
७. सत्था देव-मनुस्सानं
८. बुद्धो
९. भगवा ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

पच्चुपन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥१॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
 एतेन सच्च वज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥२॥
 उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरुत्तमं ।
 बुद्ध यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ॥३॥
 बुद्ध जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

धर्म वन्दना

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| १. स्वाक्खातो भगवता धम्मो | २. सन्दिट्ठको |
| ३. अकालिको | ४. एहिपस्सिको |
| ५. ओपनेय्यिको | ६. पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूही'ति । |

नमो तस्स निव्यानिकस्स धम्मस्स ।
 ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।
 पच्चुप्पना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥१॥
 नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं
 एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥२॥
 उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्ममञ्च दुविधं वरं ।
 धम्मो यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं ॥३॥
 धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

संघ वन्दना

१. सुपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो
२. उज्जुपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो
३. जायपटिपन्नो भगवतो सवाकसंघो
४. सामीचिपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि
 अट्टपुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसंघो

- | | |
|----------------------------------------|-----------------|
| ५. आहुनेय्यो | ६. पाहुनेय्यो - |
| ७. दखिण्यो | ८. अञ्जलिकरणीयो |
| ९. अनुत्तरं पुञ्जक्खेत्तं लोकस्सा'ति । | |

नमो तस्स अट्टारियपुग्गल-महासंघस्स ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।

पच्चुपन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतुमे जय-मङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।

संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ॥

संघं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।

चेतिया वन्दना

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।

सारीरिक धातु-महाबोधिं, बुद्ध रुपं सकलं सदा ॥१॥

Dhamma.Digital

खमा-याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।

अच्चयं खम मे भन्ते, भूमिपञ्जो तथागत ॥२॥

पत्थना

इमाय बुद्ध पूजाय, कताय सुद्ध चेतसा ।

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥३॥

इमाय बुद्ध पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ।

सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बे 'पि तुदठमानसा ॥४॥

पूरेत्वा दान-सीलादि, सब्बा 'पि दसपारमी ।
पत्वा यथिच्छित्तं बोधिं, फुस्सन्तु अमत्तं पदं ॥५॥

पटिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म - पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म - पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ॥
इमाय धम्मानुधम्म - पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा-मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥६॥

कामना

इमिना पुञ्जकम्मेन, मा मे बाल समागमो ।
सत्तं समागमो होतु, याव निब्बान-पत्तिया ॥७॥
इदं मे पुञ्जं आसवक्खया-वहं होतु ।
इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ॥८॥

पुञ्जानुमोदन

इदं नो आतीनं होतु, सुखिता होन्तु ज्ञातयो,
इदं नो ज्ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु आतयो,
इदं नो आतीनं होतु, सुखिता होन्तु आतयो ॥९॥
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भत्तं पुञ्जसम्पदं
सब्बे देवा अनुमोदन्तु सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥१०॥
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भत्तं पुञ्जसम्पदं ।
सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥११॥
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भत्तं पुञ्जसम्पदं ।
सब्बे भूता अनुमोदन्तु सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥१२॥
साधु ! साधु ॥ साधु ॥

१. त्रिरत्न शरणको अर्थ

भन्ते, मैले काय, वाक र चित्त तीन द्वारबाट केही अपराध गरेको भए ती सबैलाई कृपापूर्वक क्षमा गरिदिनुहोला ।

भन्ते, म त्रिशरण सहित पञ्चशीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपा गरी मलाई शील दिनुहोस् ।

भन्ते, दोस्रोबार पनि । भन्ते, तेस्रोबार पनि ।

अष्टशील प्रार्थना गर्ने भए -

भन्ते, म त्रिशरण सहित आठ अंगले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु । कृपा गरी मलाई शील दिनुहोस् ।

दोस्रोबार पनि । तेस्रोबार पनि ।

उहाँ भगवान अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

म धर्मको शरणमा जान्छु ।

म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म धर्मको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म धर्मको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म संघको शरणमा जान्छु ।

२. पञ्चशील तथा अष्टशीलको अर्थ

१. मैले प्राणीघात नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
२. मैले चोरी नगर्ने (नदिइकन नलिने) शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।
३. मैले परस्त्री परपुरुष गमन नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।
४. मैले झुठ नबोल्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

५. मैले रक्सी, जाँड, आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।
६. मैले विकाल (१२ बजेपछि) भोजन नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।
७. मैले नाच, गान, बाद्य र मेला तमासा, माला, सुगन्ध लेपन नगर्ने एवं शरीर-श्रृङ्गारको आभूषण-वस्तु धारण नगर्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।
८. मैले सान्धै उच्च र महान शय्यामा नसुत्ने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन गर्दछु ।

३. त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ

बुद्ध वन्दनाको अर्थ

वहाँ भगवान अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध गुण :

भगवान बुद्ध यी ९ वटा बुद्ध गुणहरूले सम्पन्न हुनु भएको छ :

१. अरहं : ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूले पूजा गर्न योग्य, संसार चक्रको आडलाई टुक्रा गरिसक्नु भएको, राग द्वेष, मोह आदि सबै शत्रुलाई निर्मूल गरिसक्नु भएको, कहिले पनि गुप्त पाप नगर्नु हुने गुणले सम्पन्न हुनुभएको छ ।
२. सम्मासम्बुद्धो : सम्पूर्ण धर्मलाई निशेष रूपले (बाँकी नगरी) स्वयं आफैले साक्षात्कार गरि लिनु भएको गुणले सम्पन्न हुनुभएको छ ।
३. विज्जाचरण सम्पन्नो : तीन विद्या, आठ विद्या र पन्ध्र आचरण गुणबाट सम्पन्न हुनुभएको छ ।

तीन विद्या र आठ विद्या :

१. पुब्बेनिवास विज्जा : पूर्व जन्म र पूनर्जन्मको कुरा थाहा पाउन सक्ने ज्ञान ।
२. दिव्यचक्खु विज्जा : देवताहरूले जस्तै ठूलो सानो, नजिक टाढाको कुरा देख्न सक्ने ज्ञान ।
३. दिव्यसोत विज्जा : देवताहरूले जस्तै टाढा नजिकको कुरा सुन्न सक्ने ज्ञान ।
४. ईद्विध विज्जा : अनेक प्रकारको ऋद्धि देखाउन सक्ने ज्ञान ।
५. चेतोपरिय विज्जा : अरुको मनको कुरा जान्न सक्ने ज्ञान ।
६. आसवक्खय विज्जा : क्लेश आस्रव निर्मूल गर्न सक्ने अरहत मार्गको ज्ञान ।
७. मनोमयिद्धि विज्जा : मनले चिताए जस्तै पूर्ण गर्न सक्ने ज्ञान ।
८. विपस्सना विज्जा : अनित्य, दुःख, अनात्मा भनेर नाम (चित्त) रुप धर्म सबै थाहा पाउन सक्ने विपश्यना ज्ञान ।

पन्ध्र आचरण :

१. सील संवर : शीललाई संवर (रक्षा) गर्नु ।
२. इन्द्रिय संवर : इन्द्रियलाई संवर (नियन्त्रण) गर्नु ।
३. भोजने मत्तञ्जुता : भोजनको मात्राको ज्ञान हुनु ।
४. जागरियानुयोग : सधैं जागृत (होस) हुनु ।
५. सद्धा : त्रिरत्न तथा कर्म र कर्मफलमा विश्वास (श्रद्धा) गर्नु ।
६. सति : हरेक कर्ममा सजक हुनु (बेहोसी नहुनु) ।
७. हिरी : दुराचरण (नराम्रो काम) देखि लाज मान्नु ।
८. ओत्तप्प : दुराचरण (नराम्रो काम) देखि डर मान्नु ।
९. वाहुसच्च : बहुश्रुत (धेरै कुराको ज्ञान) हुनु ।
१०. विरिय : कुशल कर्ममा परमार्थ, यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) वृद्धि गर्न प्रयत्न गर्नु ।

११. पञ्चा : हरेक कुराको परमार्थ, यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) हुनु ।
१२. पठमज्ज्ञान : प्रथम ध्यान - वितर्क, विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।
१३. दुतियज्ज्ञान : दुतिय ध्यान - विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता ।
१४. ततियज्ज्ञान : तृतिय ध्यान - प्रिति, सुख, एकाग्रता ।
१५. चतुत्थज्ज्ञान : चतुर्थ ध्यान - सुख, एकाग्रता ।
४. सुगतो : मृत्यु रहित निर्वाणमा पुगिसकेको गुणबाट सम्पन्न हुनुभएको छ ।
५. लोकविदू : सत्तालोक, संखारलोक र ओकास लोक भन्ने तीनवटा लोकलाई जानी सकेको गुणले सम्पन्न हुनुभएको छ ।
१. सत्तलोक : सबै तत्त्व प्राणीहरू
२. संखारलोक : लौकिक, सांसारिक नाम (चित्त) र रूप ।
३. ओकास लोक : सबै तत्त्व प्राणीहरू बस्ने स्थान ।
६. अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि : देव, मनुष्य, तिर्यक र वेनेय्य प्राणीहरूलाई असदिस रूपले सभ्य गरी दमन गर्नु भएको गुणले सम्पन्न हुनुभएको छ ।
७. सत्था देवमनुस्सान : सबै तत्त्व प्राणीहरू, ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूको गुरु हुनुभएको छ ।
८. बुद्धो : चतुरार्य सत्यलाई भिन्न, भिन्न विश्लेषण गरी बुझेर लिईसक्नुभएको छ ।
९. भगवा : सम्पूर्ण क्लेशलाई क्षय गरी अनन्त गुणले सम्पन्न हुनुभएको भगवान हुनुभएको छ ।

उहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

पहिले जति बुद्ध हुनु भएका छन्, पछि जति बुद्ध हुने छन् तथा वर्तमान कालमा जो बुद्ध हुनुहुन्छ - उहाँहरू सबैलाई म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

बुद्ध बाहेक अरु मेरो शरण छैन । बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य-वचनको प्रभावले मेरो जय मङ्गल होस् ॥२॥

उहाँ भगवान बुद्धको चरण-धूलोलाई श्रेष्ठतम सम्झी म वन्दना गर्दछु । यदि अज्ञानतावशः बुद्ध प्रति म बाट कुनै अपराध हुन गएछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरुन् ॥३॥

आजीवन म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

धर्म वन्दनाको अर्थ

धर्म गुण (६ वटा) :

भगवान बुद्धको धर्म यी गुणहरूले सम्पन्न छन् -

१. स्वाक्खातो : आदि, मध्य, अन्तसम्म कल्याण हुने गरी राम्ररी खुलस्त रूपमा व्याख्या गरिएको ।
२. सन्दिष्टिको : आर्य पुद्गलहरूले आफैले साक्षात्कार गर्न सक्ने ।
३. अकालिको : समय नबित्दै फल दिने ।
४. एहिपस्सिको : “आउ र हेर” भनेर देखाउन सकिने ।
५. ओपनेय्यिको : क्रमिक रूपले निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने ।
६. पच्चतंवेदितब्बोविञ्जुहि : विद्वत जनहरूले स्वयं विश्लेषण गरेर, अनुभव गरेर, प्रत्यक्ष रूपले ज्ञान हासिल गर्न सक्ने ।

ती निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार ।

पहिले भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई पनि, अहिले भएका धर्मलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

धर्म बाहेक मेरो अरु शरण छैन । धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय मङ्गल होस् ॥२॥

दुई (लौकिक र लोकुतर) प्रकारले उत्तम धर्मलाई म वन्दना गर्दछु । यदि धर्म प्रति म बाट केही अपराध हुन गएछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरुन् ॥३॥

संघ वन्दनाको अर्थ

संघ गुण (९ वटा)

भगवान बुद्धका संघ (शिष्यहरू) यी गुणहरूले सम्पन्न छन् -

१. सुपपटिपन्नो - जसरी उपदेश गरि राखेको छ त्यसरी नै आचरण गर्नु हुने ।
२. उजुपटिपन्नो - राम्रो, सिधा आचरण गर्नु हुने ।
३. ज्ञायपटिपन्नो - न्याय अर्थात निर्वाण प्राप्तिको लागि आचरण गर्नु हुने ।
४. सामीचिपटिपन्नो - उचित मार्गगामी, आदर सत्कार गर्न योग्य हुने गरी आचरण गर्नु हुने ।
५. आहुनेय्यो - आह्वान गर्न योग्य ।
६. पाहुनेय्यो - अतिथी, पाहुना सत्कार गर्न योग्य ।
७. दक्खिनेय्यो - दान दिन योग्य ।
८. अञ्जली करणीयो - हात जोडेर बिन्ती गर्न योग्य ।
९. अनुत्तरं पुञ्जक्खेत्तं लोकस्स - ब्रम्हा, देव, मनुष्यहरूको, उपमा नभएको, पुण्यको बिउ रोप्न अति नै उत्तम खेत समान हुनुहुन्छ ।

ती आठ आर्य पुद्गल महासंघलाई नमस्कार ।

पहिले भइसकेको संघलाई पनि, पछि हुने संघलाई पछि, अहिले हुनु भएका संघलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ॥१॥

संघ बाहेक मेरो अरू शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय मङ्गल होस् ॥२॥

तीन (शील, समाधि, प्रज्ञा) प्रकारले उत्तम हुनु भएका संघलाई म वन्दना गर्दछु । यदि संघप्रति म बाट केही अपराध हुन गएछ भने संघले मलाई क्षमा गरुन् ॥३॥

आजीवन म संघको शरणमा जान्छु ।

चैत्य पूजाको अर्थ

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान् बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध रूपलाई पनि म सँधै वन्दना गर्दछु ॥१॥

क्षमा याचनाको अर्थ

हे भगवान् । प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल भएछ भने, गम्भिरातिगम्भीर प्रज्ञावान तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् ॥२॥

आशिकाको अर्थ

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोक सुखी होस् ॥३॥

यस बुद्ध पूजाबाट मैले जति पुण्य प्राप्त गरें, ती सबै पुण्य अनुमोदन गरी सबैको मन सन्तुष्ट रहून् ॥४॥

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूर्ण गरी इच्छानुसार बोधि प्राप्त गरी निर्वाण सुख अनुभव गरून् ॥५॥

Dhamma.Digital

प्रतिपत्ति पूजा (व्यवहार, धर्म आचरणयुक्त पूजा) को अर्थ

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म संघलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जाति, जरा, व्याधि, मरणबाट मुक्त हुनेछु ॥६॥

कामनाको अर्थ

यस पुण्यको प्रभावले मुर्खको संगत गर्न नपरोस् ।

निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको संगत मिलोस् ॥७॥
मेरो यस पुण्यले आश्रव-क्षय होस् ।
मेरो यस पुण्यले निर्वाण प्राप्त होस् ।
मेरो यस पुण्यले सबै सत्त्व प्राणी सुखी होस् ।

पुण्यानुमोदनको अर्थ (पुण्य वितरण कार्य)

मेरो यो पुण्य हाम्रा आफन्तहरूलाई प्राप्त होस् । यस पुण्यको प्रभावबाट तिनीहरू सुखी रहन् ॥१॥ (तीन पटक)

अहिले सम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरन् ॥१०॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै प्राणीहरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरन् ॥११॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै भूत (प्राणी)हरूले सम्पूर्ण सिद्धि (निर्वाण) प्राप्तिको निमित्त अनुमोदन (स्वीकार) गरन् ॥१२॥

साधु । साधु ॥ साधु ॥

(साधु ॥ साधु ॥ भनेको राम्रो । राम्रो ॥, तपाईंले भन्नुभए जस्तै होस् ।
भनी खुशी प्रकट गरी अनुमोदन गरेको अर्थ जनाउँछ ।)

Dhamma.Digital

नोट : इदं नो = हाम्रो । इदं मे = मेरो । इदं वो = तपाईंहरूको ।

धर्म : के, किन र कसरी ?

आज 'धर्म' शब्द सुन्ने बित्तिकै कान थुन्ने वा नाक खुम्च्याउने व्यक्तिहरू प्रशस्तै पाइन्छन् । धर्मलाई बूढाखाडाहरूको एकाधिकार सम्झनेहरू पनि कम छैनन् । यो 'धर्म' शब्द सुन्ने बित्तिकै आस्तिकहरू सकारात्मक पाराले टाउको हल्लाउँछन् भने नास्तिकहरू नकारात्मक पाराले । तर शायद मन्दिर धाउने, गेरुवा बस्त्र लगाइ सत्कर्मबाट विमुख भएकालाई आज 'धार्मिक' भन्ने भएर नै नयाँ पिढीहरू 'धर्म' शब्द देखि बिरक्तिएको हुनुपर्छ । तर विरोधको लागि मात्र विरोध नभएर रचनात्मक र सृजनात्मक मूल तत्वलाई विकसित गर्न नै विरोधाभास आवश्यक हुन्छ । हिन्दुले रामायण, महाभारत र गीतालाई नै धार्मिक दिग्दर्शनको मूल प्रवाह मानी मन्दिर धाउने, मुसलमानहरू मस्जिदमा गएर अल्लाह मात्र अलाप्ने, ईसाईहरू गिर्जाघरमा गएर ईश्वर पुत्र कथित इशुख्रीष्टको क्रस अगाडि नतमस्तक मात्र हुने र बौद्धहरूले विहार गुम्बामा गई बुद्ध प्रतिमाको अगाडि बन्दना मात्र गर्ने प्रक्रियालाई 'धार्मिक प्रक्रिया' र यसमा संलग्न व्यक्तिलाई धार्मिक व्यक्ति मान्ने जुन भ्रम आज विद्यमान छ त्यो धोखा मात्र हो, अज्ञानताको परिचायक मात्र हो र काङ्गलाग्दो अन्धविश्वासको पराकाष्ठा मात्र हो । यदि तिनीहरूको चित्त निर्मल छ, तिनीहरू धर्मको मर्यादा पालन गर्दछन्, शान्त र शुद्ध छन्, क्रोध र मोहको वशवर्ती छैनन् तिनीहरू काय, वाक चित्तले सबैको कल्याण साध्छन् भने ती जस धार्मिक हुन् चाहे उनीहरू देखावटी रूपमा धार्मिक नदेखियुन् । जे होस् भ्रामक अन्धकारबाट सत्कर्मको उज्यालोमा पदार्पण गर्नु मानव धर्मको शुभारम्भ हो । अन्धकारमा रुमल्लिई जुनकिरीको उज्यालोलाई वास्तविक उज्यालो ठानी भुलक्कड बन्नु मुख्याई नभनी अरु के भन्ने ?

आज विश्वमा तीनसय भन्दा वढी 'धर्म' प्रचलनमा छ भन्छन् । किनभने मानव मानवमा धार्मिक संकीर्णता, साम्प्रदायिकता, जीवन प्रतिको भ्रामक दृष्टिकोण र अहंकारले जरो गाडेको छ । यो जरोलाई उन्मूलन गरिएन भने धर्म सही मानेमा निष्प्राण हुनेछ । 'धर्म' सारगर्भित, सत्य र जीवन मूलक तत्व भण्डारको नाम हो । धर्म कति मधुर, कति कर्णप्रिय र कति संजीवनी छ त्यो धर्म पालकलाई नै थाहा हुन्छ । धर्मको ठेकेदार भएर पनि धर्म नचिन्नेहरूको लागि यो कौडीको

मूल्य बराबरं पनि छैन ।

सदाचारलाई कोसौं टाढा राखेर, शील, समाधि र प्रज्ञालाई पन्छाई, स्वनिर्मित सामाजिक मानमर्यादा, सम्प्रदाय र अहंभावलाई काखी च्यापी धार्मिक कर्मकाण्डमा आफूलाई अलमल्याई जिउनुलाई नै कसैले जीवन जिउनु भन्दछ भने जीवन प्रतिको मिथ्या दुष्टिकोण स्पष्ट झल्किन्छ । मानिस सबभन्दा पहिले मानिस हो । जातपातको भेदभाव र सम्प्रदाय त समय र परिस्थितिको थिचोमा र व्यक्ति व्यक्तिको अहं र शक्ति प्रदर्शनार्थ पछि बनाइएका हुन् । मेरो विचारमा त मानिस, मानिस भएर पहिले बाँचोस् । असल मानिस जुनसुकै नामबाट पनि असलै हुन्छ चाहे उ जुनसुकै सम्प्रदायमा दीक्षित भएको होस् । अनि जस्तो सुकै लुगा लगाएको होस् । आफ्नो कामलाई अकुशल पापबाट अलग राखी, चित्तमा मैत्री र करुणा जगाई मन, वचन र कर्मले सत्कर्म गर्नु र काम, क्रोध र लोभबाट आफूलाई निर्लिप्त राख्नु नै सही अर्थमा जीवन जिउनु हो, सही अर्थमा धर्म पालन गर्नु हो ।

आज हामी देखिरहेछौं 'धर्म' जस्तो पवित्र र सार्वजनिक तत्त्वलाई जातपातसँग मुछिन्छ, यो ज्यादै खेदको कुरो हो । जात वा कुलले ठूलो वा सानो होइन्छ भन्ने धारणा साम्प्रदायिक संकुचितताका उपज हुन् । बुद्धले पनि भनेका छन् - मानिस जातले ठूलो वा सानो हुँदैन बरु उसको कर्म (काम) ले हुन्छ । सदाचारी मानिस सानो जातको भए पनि ठूलो हुन्छ र पातक कर्म गर्ने मानिस ठूलो कुलमा जन्मिए तापनि सानो हुन्छ । प्रकृतिको लागि सबै समान छन् । ठूलो जातका लागि मात्र नपोल्ने सानो जातको लागि मात्र पोल्ने धर्म आगोको छैन । चाहे रिसाउनु चाहे खुसाउनु - आगोको धर्म त जलाउनु नै हो । धर्मको स्रोत प्रकृति पनि हुन् । प्रकृतिसँग काँधमा काँध मिलाई जिउन सकेमा धर्मसँग एकरूप हुन सक्छौं । म धार्मिक, बन्न चाहन्छु भने मैले आफ्नो चित्त निर्मल बनाउनु पर्छ र धर्माचरण गर्नु पर्छ । प्रकृतिमा बौद्ध समताको भाव अंकुरित गर्नुपर्छ । मन्दिर धाउनु नधाउनु, मूर्ति पूजक बन्नु नबन्नु, चन्दन टीकाले निधार सिंगार्नु नसिगार्नु र कपाल खौरँदा केही कपाल बाँकी राखी कपाल खौरनु वा स्वाट्ट खौरनुमा केही फरक पर्दैन । किनभने ती धर्मसँग सम्बन्धित अनिवार्य क्रियाकलाप होइनन् । धर्माधर्मलाई वास्ता नगरी जे जस्तो कार्यकलाप अपनाए तापनि धर्मको विशाल छाती भित्र समेटिन्छ । अतः धर्म के हो, यसको वास्तविक गुण के हो ? यी प्रश्नहरूको उत्तरमा धर्मका छ गुणहरू, जुन भगवान बुद्धले प्रतिपादन गर्नु भएथ्यो र मैले पूज्य भन्तेवर्गबाट

श्रवण गरेथे यी हुन् । हेरौ, जुन धर्मलाई आजसम्म हाम्रो धर्म भनी गौरवान्वित भै आएका छौं, त्यसलाई यी विशेषताहरूको कसीका घोटी हेरौ । यी विशेषताहरू पाली शब्द हुन् र त्यसको अर्थ पनि प्रस्तुत गरेको छु ।

**स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको
एहिपस्सिको ओपनेयेको पच्चतंबेदितब्बोविञ्जुहिंति**

- १) स्वक्खातो - आदि, मध्य र अन्त्य सम्म कल्याणकारी हुन्छ । सच्चा धर्म यसरी देशना गरेको हुनु पर्छ जसले धर्म पालकको विगत, वर्तमान र अनागत समयसम्म पनि कल्याणकारी होस् ।
- २) सन्दिट्ठिको - धर्मले यहीको फल दिन्छ । धर्मलाई होसपूर्वक धारण र पालन गरियो भने यही लोकमा फल दिने हुनु पर्छ ।
- ३) अकालिको - धर्मले समय नबित्दै फल दिन्छ । समयको हिसाब राख्दैन । धर्माचारण गर्ने व्यक्तिलाई समय नबित्दै फल दिन्छ । अहिले यो वर्तमान जीवनमा केही गर्ने होइन मरे पछि स्वर्ग पुग्याउँछु भन्ने फुस्ल्याहट सच्चा धर्मले गर्दैन ।
- ४) ओपनयिको - धर्मले आएर अनुभव गरि हेर भनी चुनौती दिन्छ । आऊ र हेर भनी धर्मले हामीलाई सदैव निमन्त्रण गरिरहेको हुन्छ ।
- ५) ओपनयिको - आर्य वर्गलाई निर्वाणमा प्रतिष्ठ गर्न सक्छ । धर्मपालक हरूलाई नैवसंज्ञानासंज्ञायतन जस्तो अवस्थामा मात्र होइन कहिल्यै दुःख पाउन नपर्ने दुःख मुक्ति मार्ग (निर्वाण) प्राप्त गराउँछ ।
- ६) पच्चतंबेदितब्बोविञ्जुहिंति - विद्वान वर्गले आफैले अध्ययन गरी विश्लेषण गरी, बुझी मात्र ग्रहण गर्ने स्वतन्त्रता प्रदान गर्छ । सम्प्रदायमा बाँधिन बाध्य गर्दैन ।

कसीमा घोट्टा जे परिणाम निस्कन्छ त्यसलाई अमल गर्ने नगर्ने निर्णय विद्वत वर्गले गर्नेछन् । तर हामीलाई परम्परा यति प्रिय भैसकेको छ कि सडेगलेको भेट्टिएमा पनि अन्धो प्रेमवश महादेवले सतीदेवीको लाश बोकेर यताउता भौतारि

हिडेझै हामी पनि बहुलद्वीपन प्रदर्शन गर्दै हिंडन उन्मुख छौं र यथार्थ सत्यलाई साक्षात्कार गरी वरत्र र परत्र सपार्नमा लागी पर्ने कर्म मात्रै छौं । जस्तो बृद्ध हुनु, रोगी हुनु, मृत्यु हुनु व्यक्तिगत कुरा हुन् । धर्म, परमार्थ ज्ञान र निर्वाण पनि पुरै व्यक्तिगत कुरा हुन् । अधिल्ला कुरा जति सत्य छ र अनिवार्य पनि छ, पछिल्ला कुरा पनि त्यतिकै सत्य छ दुःख मुक्तिको साधन अवश्य हुन् ।

प्रचलित अर्थमा धर्मको आवश्यकता स्वर्ग प्राप्तिको लागि ठानिन्छ । स्वर्ग सोपानको खुड्किला धार्मिक अनुष्ठान वा कर्मकाण्डलाई लिईन्छ । शुद्ध चित्त र सत्कर्म विनाको अनुष्ठान धर्म हुन सक्तैन । यही जीवनमा अहिलेको अहिल्यै धर्मको फल आउनु पर्छ । अर्को जीवनलाई स्वीकार नगर्ने घनेरौं पाइन्छन् । त्यसलाई एकैछिन परै राखौं । जसको वर्तमान जीवन सत्कर्ममा बितेको छ उसको यो जीवन त राम्ररी बित्ने भो भो उसको अनागत जीवन पनि वर्तमान जीवनबाट प्रभावित नभै छोडदैन । किनभने कारण बनेपछि प्रभाव प्रकट भैहाल्छ ।

सदाचारको फल सुखद र दुराचारको फल दुःखद हुन्छ नै । मानि लिऔं अक्रोध सदाचार हो क्रोध दुराचार हो । तपाईं क्रोधमा हुनुहुन्छ, अगाडि भएको मानिसलाई तपाईं गाली गर्नुहुन्छ त्यसको फल तुरुन्तै देख्नु पाउनु हुनेछ । क्रोधको फल कहिल्यै गतिलो देखिएको छैन । अक्रोधले वा मैत्री करुणाले द्रवित भै गरेको व्यवहारले आफू र आफ्नो सम्पर्कमा आउने दुवैलाई शान्त र सुखी बनाउँछ । धर्मले यही मैत्री र करुणा सिकाउँछ, अक्रोध गर्न सिकाउँछ र शान्ति र सुखसँग जीउन सिकाउँछ ।

धर्मको अन्तिम लक्ष्य चाहिं निर्वाण (दुःख मुक्ति) प्राप्ति हो । जन्म जन्मान्तर देखि सञ्चित सत्कर्म, त्याग र प्रज्ञा नै उक्त लक्ष्य प्राप्तिको साधन बन्न जान्छन् । यसको विपरित जन्मन्मान्तरको सञ्चित राग, द्वेष, क्रोध र अहंकारले वशीभूत भएर अज्ञानतावश गरेको अकुशल कर्मले नै हामीलाई निर्वाण पथबाट टाढा लैजान्छन् । फलस्वरूप हामी जीवन धारण गरी भवसागरको भुमरीमा फन फन घुमिरहन्छौं । जीवन धारण नै दुःख हो । यसैले जीवन धारण गरी कुन सुखको आशा राख्ने ? जन्मे पछि बूढो हुने, रोगी हुने र मृत्यु भै हाल्छ । मन परेको वस्तु, व्यक्ति वा स्थिति प्राप्त नहुनु र मन नपरेको वस्तु व्यक्ति वा स्थिति प्राप्त हुनु पनि दुःखै हो । त्यसैले भगवान बुद्धले पनि चार आर्य सत्यलाई प्रतिपादित गर्नु भयो । ती हुन् (१) संसारमा दुःखै दुःख छ - त्यो सत्य हो । (२) दुःखको कारण छ - त्यो पनि सत्य हो । (३) दुःखलाई निरोध गर्न

सकिन्छ - त्यो पनि सत्य हो । र, (४) दुःख निरोध गर्ने मार्ग पनि छन् - त्यो पनि सत्य हो । भगवान बुद्धले कुन मार्गले दुःख निरोध गर्न सकिन्छ त्यो पनि बनाउनु भएको छ । त्यसलाई आर्यअष्टांगिक मार्ग भन्दछन् । ती आठ अंग सहितको मार्ग यस प्रकार छ ।

(१) सम्यक दृष्टि	}	प्रज्ञा
(२) सम्यक संकल्प		
(३) सम्यक बचन	}	शील
(४) सम्यक कर्म		
(५) सम्यक आजिविका		
(६) सम्यक व्यायाम	}	समाधि
(७) सम्यक स्मृति		
(८) सम्यक समाधि		

यी मार्गको विश्लेषण र व्याख्या गर्दा एउटा सिंगो पुस्तक तयार हुन सक्ने हुँदा यसको व्याख्या नगरी अगाडि वढ्न खोजेको छु । जे होस् शील, समाधि र प्रज्ञा नै यस जीवनको मार्गदर्शक बन्नु पर्छ यसले नै हामीलाई सम्यक जीवन निर्वाह गर्न सिकाउँछ । यही नै धर्म हो । मुख्यतया सबै बस्तु व्यक्ति र स्थिति अनित्य छन्, परिवर्त्य छन् यसैले यिनीहरूसँग टाँसिरहने स्वभाव टुट्नु पर्छ । ती वस्तु, व्यक्ति र स्थितिसँग टाँसिरहने स्वभाव नै दुःख हुन् । कि त हामीले हेर्दाहेर्दा ती नाश भएर जान्छन् कि त उनीहरूको उपस्थितिमा हामी नै नाश भएर जान्छौं । हामीले आज जुन कुरोलाई सुख ठानिरहेछौं, जुन कुरोलाई पाउन मरि मेटिरहेछौं त्यो पनि कहाँ सुख हो र ? यो त मृगतृष्णा मात्र हुन् । त्यो त त्यो सुनको मृग जस्तै हो जसको पीछा श्रीरामले गरेथे अन्तमा भेट्टाएथे मारीच यक्षलाई । त्यो त तरबारको धारमा लटपटिएको मह चाटनु जस्तै हो । त्यो वास्तविक सुख नै भए सदा एक नाश सुखकारक हुनु पर्ने हो । नित्य हुन पर्ने हो । एकै छिन पछि त्यस सुख भनाउँदोले दुःखानुभूति दिई हाल्छ । तीतो औषधीमा लेप गरेको चिनी पगलेर गै तीतो स्वाद दिए जस्तै । भला त्यो तीतो औषधीले त अन्ततोगत्वा हामीलाई केही मात्रामा कल्याणै गर्ला तर त्यस क्षणिक सुखले दुःखको कारण बनी हाम्रो खोइरो मात्रै खन्ला । सच्चा सुख त त्यो हो जुन सार्वकालिक (जुनसुकै बेला पनि उस्तै सुख दिई राख्ने) हुन्छ, सार्वजनिक (जुनसुकै जात वा सम्प्रदायका मानिसलाई

पनि उत्तिकै सुख दिई राख्ने) हुन्छ र सार्वदेशिक (विभिन्न भौगोलिक वातावरण भएको देश देशावरमा पनि उत्तिकै सुख दिई राख्ने) हुन्छ । त्यो सच्चा सुख हो जुन नित्य छ, अपरिवर्त्य छ, र अक्षय छ । यही सुखको लागि नै हामीलाई धर्म चाहिएको हो । खेलवाडको लागि आडम्बरको लागि कदापि होइन । त्यो अनन्त सुख निर्वाण हो जसको पछि पछि पुनः पुनः जन्म लिई दुःख बेसाउने टन्टा फसाद देखि हामी मुक्त हुन सक्यौं ।

यो निर्विवाद कुरो हो कि बिना कारण केही हुँदैन । कारण (cause) नभै प्रभाव (effect) हुँदै हुँदैन । अब हेर्नोस् न - हाम्रो काय, वाक् निसले अकुशल कर्म गर्छौं यो जन्ममा पनि दुःख पाउँछौं, अर्को भव पनि तयार पाछौं । हामी जन्म लिईरहन्छौं वा दुःख पाइरहन्छौं किन ? यसको पनि कारण छ - त्यो हो हाम्रो अज्ञानतावश हामीले गरेको अकुशल कर्म । कारण-फल, फल-कारण कुमालेको चक्र झै घुमिराख्छ, र हामी अज्ञानतावश त्यस चक्रमा फनफनी राख्छौं । हामीले समयमै होस राखी अकुशल कर्म रोकेको भए त्यो कारण बन्ने त थिएन - अनि कारण नभएपछि प्रभाव कसरी सम्भव हुन्छ ? एउटा अर्को उदाहरण लिऔं - बिउ छ, बिरुवा छ, हाँगा बिंगा छन्, पात पतिंगर छन्, फलफूल छन् । बिउ निर्मूल भएमा बिरुवा पनि छैन, हाँगा बिंगा पनि छैनन्, पातपतिंगर पनि छैनन् र फलफूल पनि हुँदैनन् । अनि नयाँ नयाँ बिरुवाको सम्भाव्यता पनि छैन । मुख्य कुरा सदाचारी बनी वा सत्कर्म गरी बीउ भुटनु परेको छ । बिउ भुटने कामको लागि 'धर्म' सर्वोत्तम र सशक्त साधन हो । भुटेको बिउ अंकुरण हुन सक्तैन । हाँगा बिंगा मात्र काटेर ढक्क बस्न हुन्न, फेरि फेरि अंकुरित हुन सक्छ । हामीलाई भवसागरमा फेरि तान्न सक्छ । आज आएर भाग्यवादीहरू यही 'कारण-प्रभाव' लाई नै भाग्य भन्ने संज्ञा दिन्छन् । बुद्ध यस विषयमा पनि कम क्रान्तिकारी छैनन् । उनी भन्छन् - हाम्रो भाग्य विधाता अरु कोही छैन । आफ्नो भाग्य विधाता स्वयं आफै हुन् । हामीलाई भवसागरबाट टार्ने कुनै ईश्वर वा पुरोहित छैनन् । यदि टार्ने सक्ने कोही छन् भने पनि आफू स्वयं नै छ ।

कोही धर्मको नाममा आडम्बर गर्दछन्, धार्मिक अनुष्ठान र कर्मकाण्डमा अमूल्य समय खेर फाल्छन् र धार्मिक हुनुको गर्व गर्छन् भने त्यो भुल भुलैया सिवाय अरु के हुन सक्तछ र ? हाम्रै अज्ञानताले गर्दा नै भवचक्रको निर्माण गर्छौं र बेहोश भै अनन्तकालसम्म जन्म मरणको भूमिमा विचरण गरि राख्छौं । यो अज्ञानताको कारण के हुन सक्छ भनी बुद्धले बिचार गर्दा पत्ता लगाए - हाम्रो

अकुशल कर्म नै अज्ञानता हो । अविद्या (अज्ञानता) नै हाम्रो दुःखको मूल कारण हो । बुद्धले अगाडि पत्ता लगाए - अविद्याको कारणले हामी कुसंस्कार (कुर्म) गछौं । कुर्मबाट विज्ञान (जीवन धारारूपी चेतना) उत्पन्न हुन्छ । विज्ञानबाट नामरूप (mind and matter) बन्दछ । नामरूप भए पछि आँखा, नाक, मुख, कान, त्वचा र मन सहित भएको शरीर धारण गर्न परि हाल्छ । शरीर धारण गरे पछि नाकले मिठो वा नमिठो बासनाको, कानले प्रिय वा अप्रिय शब्दको, मुखले मिठो वा नमिठो स्वादको, आँखाले राम्रो वा नराम्रो दृश्यको, त्वचाले खस्रो वा मसिनोको र मनले सुखद वा दुःखद कल्पनाको फस्स (स्पर्श) गरिहाल्छ । यसरी स्पर्श गर्दा मिठो राम्रो स्वादिलो कुराको चाह गर्ने र नमिठो, नराम्रो, खल्लो र दुःखद कुराको घृणा गर्ने वेदना (सम्वेदना) उब्जिहाल्छ । यसरी राग र द्वेषको उत्पत्ति हुन्छ । मन परेको व्यक्ति वस्तु वा स्थितिको चाहना गर्ने तण्हा (तृष्णा) जन्मन्छ र त्यस व्यक्ति, वस्तु या स्थितिसँग टाँस्सिरहने स्वभाव उपादान (मोह) ले ठाउँ ओगटिहाल्छ । यसरी दुःखको कुचक्रबाट हामी कहिल्यै पनि उम्कन सक्तौनौं । त्यो कुचक्र के हो, बुझौं । अविद्या - संस्कार - विज्ञान - नामरूप - षडायतन - फस्स - वेदना - तण्हा - उपादान - भव - जन्म - जरा, व्याधि र मृत्यु इत्यादि ।

यसको बदला हामीले होशपूर्वक कर्म गरी अविद्यालाई मौका नदिएको भए संस्कार (कर्म) बन्ने थिएन । संस्कार नभए चेतनाको धारा बग्ने थिएन । चेतना विना नामरूप सम्भव हुँदैनथ्यो । नामरूप नभए शरीर धारण गर्न पदैनथ्यो । शरीर नभए नाक मुख, कान, आँखा, त्वचा र मन हुने नै थिएन र स्पर्श कसरी सम्भव हुन्थ्यो । स्पर्श नभए यो मन पर्ने यो मन नपर्ने भन्ने वेदना पनि त उत्पन्न हुन्नथ्यो । अनि वेदना नभए तृष्णा कसरी र तृष्णा नभए उपादान कसरी हुन्थ्यो । उपादान नभए भव कसरी हुन्थ्यो, अनि भव नभए जन्म पनि त हुने थिएन । त्यसैले हाम्रो परम शत्रु नै अज्ञानता (बेहोसपूर्वक गरिने काम) हो । यस चक्रबाट उछिट्टिएर निक्लेने हो भने अविद्याको जरा नै उन्मूलन गर्नुपर्छ । जरा नै नभए दुःखरूपी जंगल बढेर झ्याङ्गिने डर पनि त हुँदैन ।

आज विश्वमा अशान्ति छ । ठाउँ ठाउँमा लडाईं र अशान्ति मिश्रित खबर हरु सुनिन्छ । सबैजना, 'शान्ति ! शान्ति !!' भनी चिच्छ्याई रहेछन् तर शान्ति कहिं दृष्टिगोचर हुँदैन । किन ? किनभने भित्र हृदयमा धर्म पल्लवित भएको छैन । चाहना एउटा, कर्म एउटा हुनु नै अशान्तिको कारण हुन् । निबुवाको बिउ रोपेर आँप फलोस् भन्ने चाहना गछौं । निबुवाबाट आँप फलेन भनी रिसाउँछौं ।

आकाश ताक्छौं, बली दिन्छौं, नभए आफनो टाउको फोछौं तर पनि निबुवाको आँप नभएको देखेर धर्मलाई दुत्कार गछौं, ईश्वरलाई धिक्काछौं र आपस आपसमा बैमनस्य बढाई झगडाको तयारी गछौं अनि शान्ति कसरी सम्भव होला । शान्ति बाहिर टर्च बाली खोजि हिंडछौं, भित्र अभ्यान्तरमा चियाउने कोशिश गर्दैनौं । व्यक्ति व्यक्तिमा सद्वर्तन जागेको भए वा होशपूर्वक सत्कर्म गरेको भए शान्ति हाम्रो घर दैलोमा भेटिन्थ्यो । 'वसुधैव कुटुम्बकम्' भन्ने नारालाई नारामै सीमित नराखी व्यवहारमा ल्याउन सकिन्थ्यो ।

२५०० वर्ष अघि भगवान गौतम बुद्धले प्रतिपादित गर्नु भएको धर्म पूर्वाग्रह छोडी चिन्तन मनन गर्ने हो भने वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि-सामयिक छ । जबसम्म पृथ्वी वा ब्रम्हाण्डमा एक मात्र प्राणी बाँकी रहलान् तबसम्म यो धर्म बोल्नेछ । किनभने बुद्धको धर्म सम्प्रदायमा बाँधिएको छैन । सबै प्राणीहरूको समान कल्याण समाहित छ यसमा । बुद्धले प्रतिपादन गरेको धर्मलाई पछि सम्प्रदायमा मुछियो यो साह्रै खेदको कुरा हो । शायद कसैले यो मान्छे बौद्ध भएको नाताले बुद्धको गुणगान गरेको भनि साम्प्रदायिक गन्ध छर्लान् तर सबै प्राणीलाई भलो गर्ने, सदा सत्य र कल्याणकारी हुने कुरालाई तुच्छ ठानी ग्रहण गर्दैनन् भने हानी उसैको हुनेछ - दिनेको हानी हुँदैन ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

Dhamma.Digital

चार आर्य सत्य

आज भन्दा करिब २५०० वर्ष पहिले महाकाणिक तथागत शाक्यमुनि गौतमबुद्ध नेपालको पवित्र लुम्बिनी उद्यानमा बैशाख पूर्णिमाको दिनमा जन्मनु भएको थियो । ३५ वर्षको उमेरमा उहाँले वैशाख पूर्णिमाको दिनमा बुद्धगयामा सम्यक सम्बोधि लाभ गर्नु भयो । आषाढ पूर्णिमाको दिन वाराणसीको ऋषिपतन मृगदावन सारनाथमा सबैभन्दा पहिले पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई सांसारिक दुःखबाट मुक्त भएको निर्वाण सुख प्राप्त गर्नको लागि धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशना गर्नु भयो । ब्रम्हा, देव र मनुष्य कसैले पनि देशना गर्न नसकेको यस धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र अनुसार दुईवटा अति लार्ड छोडी मध्यम मार्ग - आर्य अष्टाङ्गिक मार्गद्वारा निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । चार आर्य सत्य त्यही धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रको मूल सारांश हो ।

निर्वाण मार्गमा अग्रसर भैसकेका र अग्रसर भैरहेका सज्जन आर्यवर्गले अवबोध गरी साक्षात्कार गर्ने सत्यलाई आर्य सत्य भनिन्छ । भगवान बुद्धले उपदेश गर्नु भएको ८४००० (चौरासी हजार) धर्म सबै यसै चार आर्य-सत्यमा आधारित छ । सारा विश्व यसै आर्य सत्यको आधार लिई चलायमान छन् । अनि यस संसाररूपी पाङ्गालाई टक्क अडाउन सक्ने उपाय पनि यसै आर्य सत्यभित्र समाविष्ट छ । यस लेखमा चार आर्य सत्यबारे संक्षिप्त रूपमा भए पनि लेख्ने जमर्को गरिएको छ ।

पहिलो आर्य सत्य हो - दुःख आर्य सत्य अर्थात् दुःख आर्य सत्य । यो सत्य अनुसार जहाँसम्म प्राणीहरूको बास छ त्यहाँसम्म दुःख विद्यमान छ भनेको हो । अन्ततोगत्वा दुःख बाहेक कुनै पनि सत्य छैनन् । अहिले हामी जुनलाई सुख भनिरहेका छौं त्यो पनि दुःखकै कारण हुन पुग्दछ । त्यसैले सुख सत्य नभनिकन दुःख सत्य भनिएको हो । त्यस दुःख सत्य अन्तर्गत मोटामोटी रूपमा निम्नलिखित

कुरा उल्लेखित छन् ।

- १) जातिपि दुःखा - बारम्बार जन्म लिनुपर्ने दुःख।
- २) व्याधिपि दुःखा - रोग व्याधि हुने दुःख ।
- ३) जरापि दुःखा - बूढाबूढी हुनुपर्ने दुःख ।
- ४) मरणपि दुःखा - मर्नुपर्ने दुःख ।
- ५) अपियं सम्पयोगो दुःखो - मन नपर्ने व्यक्ति, वस्तु र स्थितिसँग संसर्ग गर्नु पर्ने दुःख ।
- ६) पियं विष्पयोगो दुःखो - मन पर्ने व्यक्ति, वस्तु र स्थितिको संसर्ग गर्न नपाइने दुःख ।
- ७) यं इच्छति तं नलभति दुःखो - ईच्छा गरेको नपुग्ने दुःख ।
- ८) संखितेन पञ्चोपदान खन्धा दुःखा - पञ्चस्कन्धले युक्त शरीर धारण गरिरहनु पर्ने दुःख ।

यी माथि उल्लिखित सबै दुःख आर्य सत्य हुन् । यी सबै दुःख धेर थोर मात्रामा प्राणीमात्र सबैले भोग्नु पर्छ । यसबाट बच्न सक्ने कुनै प्राणी छैन र निर्वाणलाभिले मात्र यी दुःखबाट पार पाउँछन् ।

अरु किसिमले हेर्ने हो भने दुःख तीन प्रकारका हुन्छन् ।

- १) दुःख-दुःख - सबै प्रकारका शारीरिक दुःखहरु ।
- २) विपरिणाम-दुःख - आफूलाई मन पर्ने व्यक्ति, वस्तु र स्थिति विनाश भएको देखेर लाग्ने मानसिक दुःख ।
- ३) संखारा दुःख - चित्तको चेतनाबाट उत्पन्न संस्कारजन्य कर्मको फल प्राप्त हुँदा हुने दुःख ।

अब दोश्रो आर्य सत्यतिर लागौ । दोश्रो आर्य सत्य हो - दुःख समुदयो आर्य सत्य । यसको अर्थ हो - प्रत्येक साना वा ठूला दुःखको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष

कारण छन् । विना कारण यस संसारमा केही पनि हुँदैन । बिना कारण रूखको पातसम्म पनि हल्लिन्न भने यत्रो दुःख सत्यको कारण नहोला ? दुःख सत्यको मूल कारण हो - तृष्णा । 'तृष्णा' भित्र राग, द्वेष र मोह तीनै दुश्मन समावेश छन् । आफूलाई मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति वा परिस्थितिमा लोभलिप्त हुनु राग हो । आफूलाई मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिलाई निमित्त्यान्न पार्न खोज्नु र सो को लागि हुने नहुने कर्म गर्नु द्वेष हो । मोह भनेको अज्ञानता हो, मनको अन्धकार हो । यही मोहको कारणले हामी सत्यलाई असत्य, ठीकलाई बेठीक, कुशललाई अकुशल भनी उल्टो धारणा राख्छौं । यी राग, द्वेष र मोहको कारणले नै दुःख फस्टाउँदै जान्छ र यसले हामीलाई अनन्तकालसम्म दुःखको भुमरीमा धकेल्छ ।

- १) काम-तृष्णा - आफ्नो इच्छा अनुसारको वस्तु आदि प्राप्त गर्नु वा थुपार्नु ।
- २) भव-तृष्णा - म सँधैँ संसारमा विचरण गरिरहूँ भन्ने ईच्छा राख्नु ।
- ३) विभग-तृष्णा - बाँचिरहुन्जेल जसरी जे गरेर भए पनि सुख भोग गरूँ, 'मरे पछि डुमै राजा' भन्ने धारणा राखी जथाभावी कर्म गर्नु ।

यी तृष्णाहरू अति सूक्ष्म छन् । यी तृष्णाहरूले हामीलाई असीमित दुःख दिई भव चक्रमा पिल्स्याइ राख्छन् । किनकि यी दुःखका कारण हुन् र कारण भएपछि प्रभाव अवश्य प्रादुर्भाव हुन्छ ।

तेस्रो आर्य सत्य - दुःख निरोध आर्य सत्य हो । यसको अर्थ हो दुःख रहित अवस्था । जहाँसम्म तृष्णा रहन्छ तबसम्म दुःख पनि रहिरहन्छ । जहाँ तृष्णाको क्षय हुन्छ त्यहाँ दुःखको पनि अन्त्य हुन्छ । तृष्णाको समूल क्षय नै निर्वाण अथवा दुःख निरोधको अवस्था हो । निर्वाणको अर्थ हो - तृष्णारहित । 'वाण' भनेको तृष्णा हो, 'निर' भनेका नभएको हो । निर्वाण प्राप्त भएमा फेरि दुःख चक्रमा फन्किनु पर्ला भन्ने त्रासबाट हामी मुक्त हुन्छौं । किनकि कारण नै छैन भने प्रभाव हुने कसरी ?

चौथो अथवा अन्तिम आर्य सत्य हो - दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य । यसको अर्थ हो दुःख निरोधावस्थामा लैजाने मार्ग अर्थात् आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । यो आठ अंग सहितको मार्ग हो । तर पनि गन्तव्य स्थान एउटै छ, त्यो हो - निर्वाण । ती अंगहरू - शील स्कन्ध अन्तर्गत तीन, समाधि स्कन्ध अन्तर्गत तीन र प्रज्ञा स्कन्ध अन्तर्गत दुई गरी जम्मा आठ छन् ।

१) शील स्कन्ध : यसमा तीन अंग छन् ।

- क) सम्मा वाचा अर्थात् सम्यक वचन । यसमा असत्य नबोल्नु, चुक्ली नगर्नु, कडा वचन प्रहार नगर्नु र बेकम्मा कुरा नगर्नु इत्यादि पर्दछन् ।
- ख) सम्मा कमन्ता अर्थात् सम्यक कर्म । यसमा प्राणीहत्या नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, चोरी नगर्नु अनि चुरोट, तमाखु, जाँड रक्सी आदि मादक पदार्थ सेवन नगर्नु आदि पर्दछन् ।
- ग) सम्मा आजीव अर्थात् सम्यक आजीविका । यसमा असल व्यवसाय अपनाउनु पर्ने अर्थात् हतियार नबेच्नु, विष नबेच्नु, प्राणी नबेच्नु, मासु नबेच्नु, अनि जाँड रक्सी जस्ता मादक पदार्थ नबेच्नु आदि पर्दछन् ।

२) समाधि स्कन्ध : यसमा पनि तीन अंग समावेश छन् ।

- क) सम्मा सति अर्थात् सम्यक स्मृति । आफ्नो शारीरिक र मानसिक कर्मप्रति होस राखी जागरुक भै बस्ने ।
- ख) सम्मा वायामो अर्थात् सम्यक व्यायाम । यसको अर्थ शारीरिक व्यायाम होइन बरु आफ्नो मनलाई राम्ररी ठीक ठीक प्रकारले प्रयोग गर्न प्रयत्न गर्नु र नराम्रो र अहितकारी कल्पना र कर्मलाई टाढै राख्न प्रयत्न गर्नु भन्ने हो ।
- ग) सम्मा समाधि अर्थात् सम्यक समाधि । यस अनुसार

रागविहीन, द्वेषविहीन र मोहविहीन आलम्बनमा चित्तलाई स्थिर गरिराख्ने र चित्तलाई ध्यान अभ्यासद्वारा कुशल आलम्बनमा स्थित गराउनु नै यसको मूल अर्थ हो ।

३) प्रज्ञा स्कन्ध : यसका दुइटा अंग सम्मिलित छन् ।

क) सम्मा संकप्पो अर्थात् सम्यक संकल्प । यस अनुसार हाम्रो विचार, कल्पना र चिन्तन मनन राम्रो हुनुपर्छ । लोभ, क्रोध र ईर्ष्याजस्ता मयल सहितको विचार र कल्पनाको सट्टा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता गुनिला भावनालाई प्रश्रय दिई विचारधारा प्रवाहित गर्नु यसको मूल अर्थ हो ।

ख) सम्मा दिट्ठी अर्थात् सम्यक दृष्टि । यथार्थ रूपले कुनै विषयलाई बुझ्नु सम्यक दृष्टि हो । असत्यलाई सत्य भनेर, अकुशललाई कुशल भनेर, अनित्यलाई नित्य ठानेर, दुःखलाई सुख भन्ठानेर र अनात्मालाई आत्मा भन्ने मिथ्या धारणा लिई बस्नु नै अज्ञानता हो र दुःखको मूल कारण पनि हो । त्यसैले उल्टो किसिमले होइन कि सुल्टो किसिमले यथार्थ जे हो त्यसलाई अवबोध गर्नु नै सम्यक दृष्टि हो ।

प्रज्ञा पनि तीन किसिमका छन् ।

१) श्रुतमयी प्रज्ञा - सुनेर, पढेर सिकेको ज्ञान श्रुतमयी हो । यो ज्ञान पूर्णाङ्गी छैन, आंशिक मात्र हो । यसले भवचक्रबाट हामीलाई उत्तीर्ण गराउन सक्दैन, यसले प्रेरणा मात्र दिन सक्छ । मुक्ति दिदैन ।

२) चिन्तमयी प्रज्ञा - आफूले पढेर, सुनेर प्राप्त गरेको ज्ञानलाई

मन्थन गरी हो होइन भन्ने चिन्तन मनन गर्नु चिन्तनमयी प्रज्ञा हो । चिन्तन मनन मात्रै पर्याप्त हुँदैन । यो प्रज्ञा श्रुतमयी प्रज्ञा भन्दा एक पाइला अगाडी छ, तर पनि यसैमा मात्र अलमलिनु उचित छैन ।

- ३) भावनामयी प्रज्ञा - आफूले पढी वा सुनी त्यसमा चिन्तन मनन समेत गरी ठीक हो भन्ने ठम्याई त्यसमा पनि भाविता गर्दै साक्षात्कार समेत गरी आर्जन गरेको ज्ञान भावनामयी प्रज्ञा हो । यो ज्ञान अनुभवजन्य हुन्छ । यसले मात्रै हाम्रो कल्याण साध्छ, निर्वाण लाभमा कारण बन्छ ।

यस चार आर्य सत्यलाई यसरी पनि मनन गर्न सकिन्छ । पहिलो दुईटाले दुःख चक्र चलाउँछ, हामीलाई जन्म मृत्युको जञ्जीरमा बाँध्ने काम गर्दछ तर पछिल्लो दुईटाले धर्मचक्र चलाउँछ, हामीलाई यस संसार चक्रबाट उत्तीर्ण गराउँछ । जस्तो कि -

१)	दुःख आर्य सत्य	} दुःख चक्र
२)	दुःख समुदय आर्यसत्य	
३)	दुःख निरोध आर्यसत्य	} धर्म चक्र
४)	दुःख निरोध मार्ग आर्यसत्य	

हामीले दुःख चक्रको बदला धर्मचक्र चलाई जीवन मृत्युको बन्धनबाट मुक्त हुनुपर्छ र दुःखमुक्तिको अवस्था - निर्वाणसँग साक्षात्कार गर्नुपर्छ । निर्वाण नै परम सुखको अवस्था हो । भनिएको पनि छ - 'निब्बानं परमं सुखं' ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

आनापान - स्मृति - भावना

(विपस्सना सम्मिलित)

‘भावना’ के हो ?

आधुनिक प्रयोग अनुसार भावनाको अर्थ Feelings हुन्छ । तर ध्यान साधनालाई पनि भावना शब्द प्रयोग गरिन्छ । यस अनुसार भावनाको अर्थ हुन्छ - उन्नति गर्नु, विकास गर्नु र क्रमशः उन्नतिपथमा अग्रसर रहनु । भावनाको शारीरिक धरातलको अपेक्षा मानसिक धरातलसँग घनिष्ठ सम्बन्ध छ । भावना गर्नुको अर्थ हुन्छ - आध्यात्मिक सुधार वा प्रगति गर्नु । बौद्ध साहित्य अनुसार ‘भावना’ मानसिक सुधारको पर्याय हो । मनको स्थितिसँग संगत गरी यथाभूत अनुभव गरी त्यसको साक्षात्कार गर्नु नै भावना गर्नु हो । भावनाले मनको विकार र विसंगतिलाई विस्थापित गर्ने काम गर्छ । कामच्छन्द, द्वेष, ईर्ष्या, चिन्ता, चञ्चलता, अनावश्यक शंका उपशंका आदि सबै मनोविकारलाई यसले दमन होइन, समन गर्दछ । दमन गर्दा कुनै बेला मौका पाएर प्रस्फुटन हुन सक्छ जबकि समन गर्दा सदाको लागि शान्त हुन्छ । अनि ती मनोविकारको स्थानमा एकाग्रता, जागरुकता, विवेक, मैत्री, करुणा, समता आदि गुणको विकास हुन्छ जसबाट यथाभूत ज्ञानको दर्शन हुन्छ अनि अन्ततोगत्वा निर्वाणसम्म पनि साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

आनापान नै किन ?

भावनाको महानतालाई दृष्टिगत गरी भगवान गौतम बुद्धबाट आनापान स्मृति भावनाको प्रतिपाद भएको हो । आनापानको शब्दार्थ हो - आन+अपान । आन भनेको सास भित्रिरहेको र अपान भनेको सास बाहिरिरहेको अवस्था हो । आजभोलिको अर्थमा स्मृतिको अर्थ स्मरण गर्नु भए तापनि यसको खास अर्थ प्रत्येक क्षण जागरुक भैरहनु हो । भित्र गइरहेको र बाहिर आइरहेको सासलाई जस्ताको तस्तै जानी त्यसमा चित्त एकाग्र गर्नु स्वाभाविक रूपले चलिरहेको सासमा अनित्य बोध जगाउनु नै आनापान स्मृति भावना गर्नु हो । जन्मको प्रथम

घडीदेखि नै सास हामीसितै छ र जीवनको अन्तिम क्षणसम्म पनि सास हामीसितै हुनेछ । यसरी जीवनभर आफूसित रहेको आफ्नै सासप्रति हामी अनभिज्ञ छौ । आफ्नै सास प्रति जागरुक रहनु र चित्तलाई चञ्चल हुनुबाट नियन्त्रण गरी राग, द्वेष र मोहको बन्धनमा आवद्ध भै संस्कार बनाउनबाट विरत राख्नु नै आनापान स्मृति भावनाको उद्देश्य हो । जंगली पशुझै स्वच्छन्द विचरण गर्ने हाम्रो चित्तलाई वशमा लिन एउटा विशुद्ध आलम्बनको आवश्यकता हुन्छ । शुद्ध, प्राकृतिक सास त्यो पनि आफ्नै सासको आलम्बन जस्तो उपयुक्त आलम्बन अरु के हुन सक्छ ?

अब प्रश्न आउँछ - चित्त एकाग्र गर्ने हाम्रो शरीरमा अनेकन आलम्बनहरू छन् । सासको आलम्बनमा नै किन भावना गर्नुपर्छ ? आँखा, कान, हात, गोडा इत्यादिमा किन एकाग्र नगर्ने ? किन नाकमै वा सासमै ध्यान गर्नुपर्छ ? यो प्रश्न शायद सबैको मनमा उठनसक्छ । मेरो स्वानुभवमा यो प्रश्नको उत्तरमो रूपमा यी कारणहरू प्रष्टिन आएका छन् -

- १) शरीरमा हलन-चलन गराउने र हामीलाई जीवित राख्ने यही सास हो ।
- २) क्षण-क्षणमा अनित्यताको बोध गर्न सजिलो आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ३) विकार (क्लेश) उत्पत्ति भएको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ४) अनायास र अनवरत रूपले घटित हुने आलम्बन यही सास हो ।
- ५) आवश्यक परेमा सायास गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ६) चाहिएमा एकछिन रोकेर हेर्न सकिने पनि यही सासको आलम्बन हो ।
- ७) स्वाभाविक, प्राकृतिक र नैसर्गिक स्पर्श र वेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही हो ।
- ८) आशक्ति नहुने र घृणा पनि गर्न नसकिने अथवा राग, द्वेष पैदा नहुने आलम्बन यही हो ।
- ९) साम्प्रदायिकताको गन्ध नभएको र व्यक्तिगत रुचि अरुचिको गुञ्जायस नभएको आलम्बन यही हो ।
- १०) स्वाभाविक भएर पनि विभिन्न प्रकारले घटित हुने आलम्बन यही सास हो ।

- ११) स्वतः उत्पन्न हुने र प्रभावित भै उत्पन्न हुने सम्वेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही हो।
- १२) शीतल भएर प्रवेश गरी उष्ण भएर बाहिर आई गुण स्वभाव बदलिन सक्ने आलम्बन यही हो।
- १३) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म पनि आफूसितै रहने र संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही सास हो।
- १४) सबै प्राणधारी जीवहरूमा समानरूपले भएको सार्वजनीन आलम्बन पनि यही सास हो।
- १५) आवश्यक परेमा गणना समेत गर्न सकिने आलम्बन यही हो।
- १६) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुन सक्ने आलम्बन पनि यही सास हो।

यी वाहेक अरु पनि कारण हुन सक्छन्। सासको माध्यम जस्तो सशक्त आलम्बन अरु कुनै नभएकोले नै विपस्सना ध्यान भावनाको पूर्वादिमा पृष्ठभूमितुल्य आनापान स्मृति भावना पनि गराउने गरेको हुनपर्छ।

आनापान - स्मृति - भावना कसरी गर्ने ? अनि किन गर्ने ?

सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो लाग्ने गरी आसन ग्रहण गर्नुपर्छ। जीउ सोझो राख्नुपर्छ, दायाँ हत्केला बायाँ हत्केलामाथि खप्ट्याउनु पर्छ अनि आँखा-चिम्लनुपर्छ। पेटो वा पटुका कसेर बाँध्नु हुँदैन, सुरुवाल, पायजामा, ट्राउजर, पाइन्ट इत्यादि कस्सिएको लगाउनु हुँदैन र चश्मा वा टोपी लगाउनेले सो फुकाल्नु पर्दछ।

पूर्वाग्रह छोडी बुद्ध, धर्म र संघको शरणागमन गर्नुपर्छ अनि शान्त चित्तले सासको आवागमनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। बुद्धलाई मार्गदर्शकको रूपमा, धर्मलाई मार्गको रूपमा र संघलाई आफूलाई हेरचाह गर्ने परिचारिकाको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ। यसमा साम्प्रदायिकताको गन्ध हुनुहुन्न।

भित्र आइरहेको सासलाई भित्र आउँदैछ र बाहिर गइरहेको सासलाई बाहिर जाँदैछ भनी जागरुक भै होस राखी मनलाई सासको आलम्बनमा स्थित राख्नुपर्छ। मनलाई नाकको प्वालमा द्वारपाल झैं सजग राख्नुपर्छ। सास कुनैपनि प्रकारले आइरहेको होस् वा गइरहेको होस्, जुनसुकै कारणले प्रेरित भै प्रभावित रहेको होस् स्वाभाविक रूपले आवतजावत भैरहेको सासप्रति सचेत भै सासलाई

निरीक्षण गरिराखनुपर्छ । कारण र किसिमसँग हाम्रो केही सम्बन्ध हुनुहुँदैन । छनौट गर्नु स्वाभाविकता हेर्नु होइन । कृत्रिमतालाई यस भावनामा कुनै महत्त्व दिनुहुँदैन । सास लामो होस् वा छोटो, तेज होस् वा मन्द त्यसमा हाम्रो हस्तक्षेप हुनुहुँदैन । प्राकृतिक सासको निरीक्षण कार्य भैराखनुपर्छ । स्वभावैले यसो भैरहेको हो भनेर प्रकृतिलाई महत्त्व दिई सासको यथाभूत अध्ययन भैराखनुपर्छ । दायाँ नाकको प्वालबाट होस् वा बायाँ नाकको प्वालबाट अथवा दुइटै नाकको प्वालबाट जुनसुकै किसिमबाट सास आइरहेको होस् वा गइरहेको होस् स्वाभाविकतालाई नछोडिकन तटस्थ भएर साक्षीभावले सासको गतिविधिलाई अनुभव गरिराखनुपर्छ ।

मन स्वभावैले चञ्चल हुने हुनाले सासको आलम्बन छोडी बाहिर जान खोज्छ । बाहिरको रूप, आकृति, शब्द र कल्पनामा अल्लिन खोज्छ । मन बाँदर झै एक आलम्बन छोडी अरु आलम्बनमा उफ्री हिँडन मन पराउँछ । आफ्नो मनको अहिलेको अवस्था यस्तै छ भनि जानी त्यस चञ्चल मनप्रति द्वेषभाव नराखी सासकै आलम्बनमा फिर्ता ल्याउने प्रयास गर्नुपर्छ । हामी होसमा छौं भने मन झट्ट बाहिर जान पाउँदैन । त्यसैले होस नहराइकन सासको आवतजावतमा प्रत्येक पल सजग भैराखनुपर्छ । केही गरि मन घरि घरि बाहिर जान्छ र बाह्यवस्तु, व्यक्ति, शब्द र विचारमा अल्लिन खोज्छ र सासको आलम्बनमा राख्न कठीन पर्छ भने सासलाई सायास ४/५ पल्ट लामो लामो सास तान्ने वा छोड्ने गर्नुपर्छ, त्यो पनि होसपूर्वक । यसरी मनलाई सासको आलम्बनमा प्रतिस्थापित गर्ने प्रयास गरिराखनुपर्छ ।

शुरुशुरुमा कठिनाइको अनुभव हुनु स्वभाविक हो । स्वच्छन्द चाहार्ने आदत परेको मन संकुचित घेराभित्र सीमित भएर काम गर्दा विरोध जनाउनु अस्वाभाविक होइन । आफू मालिक बनी हामीलाई जे मन लाग्यो त्यो गराउन आदत लागेको मन अब नोकर बनी हामीले निर्दिष्ट गरेको कार्यमा उद्यत रहनु पर्दा त्यसलाई सुख कहाँ होला ? हाम्रो वशमा नआएसम्म यसले अनेकन वाधा, व्यवधान, शंका, उपशंका तगारोको रूपमा तेर्स्याउन ल्याउँछ । हामीलाई ध्यान साधनाबाट विचलित गराउन नाना प्रकारेण मारसेना पठाई आक्रमण गर्ने कोशिश गर्ला तर धैर्य र वीर्यसहित दृढस्मृति राखी बाधालाई समतापूर्वक समन गर्न सकेमा हामीलाई सफलता प्राप्त हुने नै छ । यो कार्य कठिन छ, तर असम्भव भने छैन । कठिन भएर नै तपस्या गर्नु भनेको हो । सरल कामलाई तपस्या संज्ञा सुहाउँदैन ।

अब प्रतीत्यसमुत्पादको नियम अनुसार हेरौ । 'सलायतन पच्चया फस्स' । सासको आवागमनमा ध्यान एकाग्र भएपछि सासले नाकको प्वाल भित्र वा बाहिरी भागमा स्पर्श गरेकोलाई अनुभव गर्नुपर्छ । सास भित्र पस्दा नाकको कुन कुन भागमा कसरी स्पर्श भएको छ ? नाकको प्वालको घेरामा मात्र कि भित्रसम्म पनि ? प्रत्येक गतिविधिलाई एकाग्र गरी निरीक्षण गरिराख्नु पर्छ । अनुभव गरिराख्नुपर्छ । अनि सास बाहिरिंदा पनि नाकको कुन कुन हिस्सामा छोएर बाहिर गएको हो - नाकको भित्री भागमा मात्रै कि, नाकको बाहिरी घेरामा पनि कि माथिल्लो ओंठको सतहमा पनि ? मनलाई सजग राखी हेर्नु वा अनुभव गर्नुपर्छ । यतिबेला स्पर्श अनुभव गर्नु नितान्त आवश्यक छ । किनभने स्पर्श अनुभव नगरि कन संवेदना (वेदना) अनुभव गर्न गाह्रो पर्छ । स्पर्श यति सूक्ष्मरूपले अनुभव गर्नुपर्छ कि सास भित्र जाँदा शीतलताको अनुभव होस् र बाहिर निस्कँदा उष्णताको अनुभव होस् । शुरुशुरुमा सासको स्पर्श अनुभव गर्न गाह्रो परेमा यदाकदा लुगा वा समीरको स्पर्श अनुभव गर्ने र पुनः सासको स्पर्शमा मन लगाउनुपर्छ । जसरी भए पनि सासकै स्पर्शमा मन एकाग्र गर्नु अनिवार्य छ ।

'फस्स पच्चया वेदना' । स्पर्श अनुभव गर्न सकेमा वेदना अर्थात् संवेदना अनुभव गर्न सकिन्छ । अब स्पर्शलाई मात्र होइन सम्पूर्ण नाकको क्षेत्रमा कहाँ कहाँ कुन किसिमले अनुभव भैराखेको छ, त्यसलाई जान्नु पर्छ । संवेदना स्थूल पनि हुन सक्छ, सुक्ष्म पनि । प्रिय पनि हुन सक्छ, अप्रिय पनि । सुखदायी पनि हुन सक्छ, दुःखदायी पनि । जस्तो पनि हुन सक्छ । जस्तो भैरहेको छ त्यही सत्य हो त्यही सत्यलाई नियाल्नुपर्छ । हुनसक्छ अहिले नाकमा झन्झनाहट अनुभव भैरहेको हुनसक्छ, बलक्क बलक्क भैराखेको हुनसक्छ, काउकुती लागेजस्तो, सुलसुले पसे जस्तो, केही चलबलाए जस्तो, सगबगाए जस्तो, कत्रक्क परे जस्तो, धक धक गरे जस्तो, थक थक गरेजस्तो, हाच्छर्युँ आउला जस्तो, तातो अनुभव भए जस्तो, चीसो अनुभव भए जस्तो, खुम्चिए जस्तो, रमालले वा हातले पुछ्नु पुछ्नु जस्तो, हातले सुम्सुम्याउँ जस्तो इत्यादि जसरी पनि अनुभव भैरहेको हुनसक्छ । यी सब संवेदना हुन् । ती संवेदनाले आफ्नो गुण धर्म स्वभाव देखाइराखेका मात्र हुन् । उत्पत्ति भए जति सबै नाशवान् छन् । अहिले छन् भने केहीबेरपछि ती हुन्नन् । अनित्य जानी अनित्यबोध गर्नुपर्छ । हाम्रो छनौट काम लाग्दैन । हामी संवेदनाको छनौट पनि गर्न सक्दैनौ । जे जस्तो छ त्यही प्रकट भैरहेछ । त्यही सत्यलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ । अहिले एक प्रकारको संवेदना छ भने अर्को क्षण अर्को प्रकार

को संवेदना हुनसक्छ । कुनै थोरै बेर बस्लान्, कुनै धेरै बेर बस्लान् । ढीलो चाडो ती एक एक गरी बिलाएर जान्छन् । परिवर्तशीलताबाटै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । प्रिय संवेदना बिनाएर जान्छ, दुःख हुन्छ । अप्रिय संवेदना प्रकट हुन्छ, दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'अप्पियेहि सम्पयागो दुक्खो, पिये हि विप्पयोगो दुक्खो।' यी विभिन्न संवेदनाहरू हाम्रो आफ्नो इच्छानुसार उब्जिएका होइनन् न त उनीहरू आफै पनि आफ्नो इच्छानुसार आएका हुन् । नाम र रूपको क्षेत्रमा संलग्न हेतु प्रत्ययबाट ती उत्पन्न भएका हुन् । हामीले जा भन्दैमा खुस्कक जाने र बस भन्दैमा बसिराख्ने पनि यी होइनन् । जतिञ्जेल बस्नुपर्छ बस्छन् अनि पख् भने पनि गइहाल्छन् । प्रकृतिको नियमानुसार यी चल्छन् । यी हाम्रो अधीनमा छैनन् । यसको स्थायीत्व पनि छैन । त्यसैले यी अनात्मा हुन् । एवं प्रकारले सबै संस्कारहरू अनित्य, दुःखमय र अनात्म हुन् भनी त्रिलक्षणको भाविता गरी अहिलेलाई नाकको क्षेत्रमा मनलाई सजग राखी संवेदनाको अनुभव गरिराख्नुपर्छ ।

अब नाकको क्षेत्रमा फिजिएको मनलाई नाकको टुप्पामा केन्द्रित गर्नुपर्छ र त्यहाँ तत्क्षणमा के कस्तो अनुभव भैरहेको छ त्यसलाई जान्नुपर्छ । त्यहाँ पनि कुनै न कुनै संवेदना जागिरहेछ, त्यसलाई यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । त्यहाँ पनि अष्ट कलापको उत्पाद व्यय भैरहेको छ । उत्पाद-स्थिति-भंग, उत्पाद-स्थिति-भंग संवेदनाको स्वभाव हो । त्यहाँ केहीबेर हेरेपछि त्यहाँबाट मनलाई तल झारी माथिल्लो ओंठको दायाँ र बायाँको बीचमा जुन खाल्डो परेको अंश छ त्यहाँ मनलाई स्थिर गरी संवेदना अनुभव गर्नुपर्छ । त्यताको संवेदना साह्रै सूक्ष्म हुनसक्छ, अनुभव गर्न कठिन पर्न सक्छ किनभने हाम्रो मन त्यतिको सुक्ष्म भैसकको छैन । निरन्तर अभ्यासद्वारा सुक्ष्म पाउँ लानुपर्छ । त्यहाँको संवेदना अनुभव गरिसकेपछि माथिल्लो ओंठको सतहमा पुरुषको भए जहाँसम्म जुँगाको इलाका हुन्छ त्यहाँसम्म मनलाई फिजाई संवेदना अनुभव गर्ने कोशिश गर्नुपर्छ । जुँगाको इलाकामा एकैचोटी वा क्रमशः बायाँ कुनाबाट दायाँ कुनामा पुऱ्याउने र दायाँ कुनाबाट बायाँ कुनामा पुऱ्याउने र यसरी लैजाँदा बाटामा पर्ने अंशमा पनि संवेदना अनुभव गर्दै बढ्नुपर्छ । अनि नाकको माथिल्लो भागबाट तल माथिल्लो ओंठ माथिको सतहसम्मको त्रिभुजाकार क्षेत्रमा तत्क्षण कस्तो संवेदना उत्पन्न भैरहेछ त्यसलाई शान्त चित्तले सजग भई, दुःख स्मृति राखी, समतामा अटूट रूपले स्थित भै संवेदनाको निरीक्षण गरिराख्नु पर्दछ । यस कार्यमा कति पनि हरेस खान हुँदैन । गाह्रो मान्नु हुँदैन, धैर्य हराउन हुँदैन बरु जुटिराख्नुपर्छ ।

‘वेदना पच्चया तण्हा’ । संवेदनालाई यथाभूत हेर्न सकिएन भने तृष्णा उत्पन्न हुनसक्छ । यो लोकचक्र अथवा दुःखचक्र हो । चतुरार्य सत्यको दृष्टिकोणले हेरेमा पनि ‘वेदना पच्चया तण्हा’ दुःख समुदय सत्य हो । हाम्रो प्रयास त ‘वेदना पच्चया तण्हा’ को स्थान मा ‘वेदना पच्चया पञ्जा’ गराउने हुनुपर्छ । यही नै धर्मचक्र हो । यही नै दुःख निरोधको मार्ग हो । संवेदनाबाटै दुइटा मार्ग छुटिन्छन् - एउटा मार्ग दुःख समुदयको, अर्को मार्ग दुःख निरोधको । समतामा स्थित हुन सकेमा प्रज्ञाको उत्पत्ति निश्चित छ र दुःखको निरोध पनि । मनपर्ने संवेदनामा टासियौं भने राग र मन नपर्ने संवेदनाबाट पन्छिनु खोज्यौं भने द्वेष उत्पन्न हुन्छ, यही तृष्णा हो । यही नै लोकचक्र हो । मन परेको होस् वा मन नपरेको - संवेदनासँग राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरेर तटस्थ हुनसकेमा तृष्णाको स्थानमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ र त्यसमा लोकचक्र धर्मचक्रमा परिणत हुन्छ । अतः यस आनापान स्मृति भावना अभ्यास मात्रले पनि प्रज्ञा सम्बर्द्धन गरी दुःखचक्र टक्क रोक्न सकिन्छ जुन हाम्रो इहलोक र परलोक दुबै सपाने साधन बन्न सक्छ । ‘भाविता बहुली कता’ मुख्यतः बारम्बार अभ्यास गरेर लैजानुपर्छ । रोप्नासाथ धान काट्न चाहनु मूर्खता हुनेछ ।

आर्यअष्टांगिक मार्गको तीन अंग शील, समाधि र प्रज्ञामध्ये आनापान स्मृति भावना समाधि अन्तर्गत परेकोले यस अभ्यासमा सम्यकस्मृति, सम्यकव्यायाम र सम्यकसमाधि समावेश हुनु स्वाभाविक नै छ । हुन त शील अन्तर्गतको सम्यकवचन, सम्यक आजीव र सम्यककर्म पनि अभ्यासलाई बल दिने तत्व हुन् र प्रज्ञा अन्तर्गत सम्यकसंकल्प र सम्यकदृष्टि पनि समाधिबाटै उत्पन्न हुने ज्ञान हुन् जुन समाधिको पराकाष्ठा हुन् । अब आर्यअष्टांगिक मार्ग अन्तर्गतको समाधिमा समावेश ती तीन अङ्ग कसरी यस भावनासँग सम्बद्ध छन् हेरौं ।

सम्यकस्मृति - यसको अर्थ हो राग र द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु र सजग राख्नु । ठीकसित वर्तमान क्षणलाई वर्तमान स्थितिप्रति सजग, सचेत र जागरुक राख्नु सम्यकस्मृति हो । सास आएको र गएको अथवा उत्पन्न संवेदनामा चित्त एकाग्र गर्नुमा सम्यकस्मृति समाविष्ट छ ।

सम्यकव्यायाम - यसको अर्थ हो चित्तलाई राग र द्वेष रहित आलम्बनमा राखिछोड्ने कोशिश गर्नु । कुशल चित्त उत्पन्न गर्न निरन्तर प्रयास गर्नु र अकुशल चित्त उत्पन्न हुनबाट रोक्न लगाउनु नै सम्यकव्यायाम हो । सासको

आलवनलाई छोडी अरु आलम्बनमा अल्झन जाने मनलाई बारम्बार सासकै आलम्बनमा वा संवेदनामा प्रतिस्थापित गर्न आलस नगर्नुमा नै सम्यकव्यायाम समाविष्ट छ ।

सम्यकसमाधि - यसको अर्थ हो राग र द्वेषरहित आलम्बनमा ध्यान गर्नु । बिरालोले मुसोको दुलो ताकेर बसेको जस्तो ध्यान समाधि मात्र हुन सक्ला सम्यकसमाधि हुन सक्तैन । समाधि रागमा वशीभूत भएर पनि हुनसक्छ । राग वा द्वेष लेस मात्र छ भने पनि सम्यकसमाधि हुन सक्तैन । स्वाभाविक सासको आलम्बनमा न त राग नै हुन सक्छ न त द्वेष नै । प्राकृतिक सासमा अर्थात् उत्पन्न संवेदनामा समता राखी यथाभूत अनुभव गरिराख्नुमा नै सम्यकसमाधि समाविष्ट छ ।

फाइदा :

आनापान ध्यान अभ्यासबाट धेरै फाइदा छ भन्ने कुरा विभिन्न स्रोतबाट र स्वानुभावबाट पनि ज्ञात हुन आएको छ । यसमा इह जीवन र परलोक जीवनको कल्याण समावेश छ । यसैमा लोकोत्तर र लौकिक दुवै लाभ समाविष्ट छ । तर लोकोत्तर लाभ प्राप्त गर्न सक्षम नभए तापनि वा त्यसमा विश्वास गर्न नसके पनि लौकिक लाभलाई कसैले पनि नकार्न सक्दैन । यस आनापान अभ्यासबाट यी लौकिक लाभ पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

- १) यसले स्मरण शक्ति वढाउँछ ।
- २) रोग भए कि पूरै निको हुन्छ वा रोग वढ्न सक्तैन कि रोग नियन्त्रणमा आउँछ । यसको उपादेयतालाई ध्यानमा राखेर नै चीनमा अस्पतालका रोगीहरूलाई आनापान अभ्यास गराउँछन् ।
- ३) यसले मन र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- ४) क्लान्त शरीरलाई विश्राम दिन्छ ।
- ५) मानसिक तनावबाट मुक्ति दिन्छ ।
- ६) अनिन्द्रालाई हटाउँछ ।
- ७) कार्य क्षमता बढाउँछ ।
- ८) शारीरिक र मानसिक आलस्यता दूर गर्छ, इत्यादि इत्यादि ।

लोकोत्तर लाभ पनि छ । यसलाई प्राप्त गर्न सकेमा वरत्र परत्र दुवै सप्रन्छ । यो जस्तो कल्याणकारी लाभ अरु के हुन सक्छ र ? प्रज्ञारूपी शस्त्रले क्लेशको मूल छेदन गर्नु जस्तो कल्याण अरु केही हुँदैन । यो क्षमता मानवमा मात्र सम्भव छ त्यसैले 'पञ्जा नरानं रत्तनं' भनेको हो ।

उपसंहार :

अभ्यास सफल हुनु र असफल हुनु भनेको आफैमा निर्भर छ । 'तुम्हे हि किञ्चं आतप्यं, अक्खातारो तथागता ।' तथागतले हामीलाई बाटो देखाइदिन सक्छ, आख्यान गर्न सक्छ, तर हिंडनुपर्ने त हामी आफू नै हो, मेहनत गर्नुपर्ने त हामी आफैले हो । मनलाई वशमा राख्नु नै सफलताको मापदण्ड हो । त्यसो त ध्यान साधनामा प्रभावित गर्ने अनेकन तत्वहरू छन् जस्तै धेरै खानु, गरीष्ठ भोजन गर्नु, स्थान उपयुक्त नहुनु, समय अनुकूल नहुनु, ऋतु अनुकूल नहुनु, आफ्नो शारीरिक अवस्था ठीक नहुनु, मानसिक तनाव बढ्नु, समूहमा भए शुद्ध मन भएकाहरूसँग ध्यान गर्न नपाउनु, विचार मिल्ने साथी संगीसँग ध्यान गर्न नपाउनु इत्यादि । वस्तुतः ध्यान बस्दा दुःख दिने पाँच शत्रुहरू यी हुन् - १) राग २) द्वेष ३) आलस्य ४) मनको चञ्चलता ५) शंका (अविश्वास) ।

त्यस्तै ध्यानमा सहयोग पुऱ्याउन पाँच मित्रहरूलाई पनि चिनाँ । ती मित्रहरू हुन् - १) श्रद्धा (विश्वास) २) वीर्य (उत्साह) ३) स्मृति (जागरुकता) ४) विवेक र ५) प्रज्ञा ।

आनापान ध्यान अभ्यास गर्न विशेष स्थानको आवश्यकता छैन । एकै ठाउँमा बसेर नियमित अभ्यास गर्नु त श्रेयस्कर हो तर जुनसुकै ठाउँमा पनि आफ्नो सास र संवेदनाप्रति जागरुक भै बस्नु पनि ठीक छ । सार्वजनिक स्थानमा बसेर अभ्यास गर्दा आँखा चिम्लेर बस्नु ठीक छैन । यसले आडम्बरीको प्रदर्शन मात्र गर्दछ । समयको हकमा जुनसुकै समयमा पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ । त्यसै चुपचाप बसिरहँदा, कसैलाई कुरिरहँदा, बसमा बस्दा, सुत्दा वा एकान्तवास गर्दा यो अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो मनलाई तह लगाउने अति उत्तम साधन हो । वास्तवमा एकै ठाउँमा बिहान एक घण्टा वा बेलुकी एक घण्टा नियमित रूपमा आनापानको अभ्यास गर्नु अति उत्तम हो अझ अति उत्तम मात्र होइन गर्नुपर्ने पनि यही हो । चित्तलाई आफ्नो अधिनमा राखी अकुशल कर्म गर्नबाट विरत राख्नु नै

हाम्नो मूल लक्ष्य हुनुपर्दछ । 'चित्तस्स दमथो साधु चित्तं दन्तं सुखावहो ।' अथवा
चित्तलाई वशमा राख्नु सर्वथा कल्याणकारी छ, सुखको आधार पनि त्यही हो ।

अस्तु ।

भवतु सब्ब मंगल ।

कायेन संबुता धीरा अथो वाचाय् संबुता ।
मनसा संबुता धीरा ते वे सुपरिसंबुता ॥



ध्यान भावना

(११ प्रश्नोत्तर)

लेखक : भिक्षु एस.धम्मिक, सिंगापुर

अनुवादक : दोलेन्द्ररत्न शाक्य (चाकुपाट, ल.पु.)

प्रश्न नं. १ - ध्यान भनेको के हो ?

ध्यान भावना भनेको मनको कर्मलाई सचेत भएर आवश्यक परिवर्तन तथा परिमार्जन गर्ने सत्प्रयास हो । यसलाई पाली शब्दमा 'भावना' भनिएको छ जसको अर्थ 'क्रमशः बृद्धि गर्नु' वा 'उँभो लैजानु' हो ।

प्रश्न नं. २ - के ध्यान भावना जीवनमा आवश्यक छ ?

हो, ध्यान भावना जीवनका लागि साह्रै आवश्यक छ । जबसम्म हामीले कर्म गराउने लगाउने प्रेरक तत्व कामनाहरूलाई परिवर्तन गर्न सक्तैनौं तबसम्म हामीले जतिसुकै असल बन्ने प्रयास गरे पनि त्यसमा हामी सफल हुन सक्तैनौं । उदाहरणका लागि मानि लिऔं एउटा लोग्नेमानिस महसुश गर्छ कि ऊ आफ्नो श्रीमती प्रति साह्रै कठोर छ, तिनी प्रति सदैव क्रोध जगाउँछ । उसले मनमनै प्रतिज्ञा गर्दछ - "अब देखि म क्रोध गर्दिन ।" तर त्यसको एकै घण्टापछि नै ऊ श्रीमतीसँग कठोर बनेर चर्को स्वरमा कुरा गरिरहेको हुन्छ । यसो हुनाको कारण के हो भने ऊ आफै अन्तस्करण देखि सजग छैन । त्यसैले क्रोधले उसलाई कुनै जनाउ नै नदिई उल्टै उसमाथि हावी भैदिन्छ । ध्यान भावनाले त्यसो हुन दिदैन । यसले सजगता र मानसिक उर्जाको विकास गराउँछ, जुन मानिसको पुरानो अकुशल बानी सपार्न र उसमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनका लागि आवश्यक पर्दछ ।

प्रश्न नं. ३ - मैले सुनेको छु कि ध्यान खतराजनक पनि हुन्छ रे, के यो सत्य हो ?

हेर्नुस्, बाँचनलाई नून चाहिन्छ तर तपाईंले एक किलो नून एकै पटक खानु भयो भने त्यसले तपाईंको ज्यान पनि लिन सक्छ । हामीलाई थाहा छ, आधुनिक संसारमा बाँचनको लागि गाडी चाहिन्छ तर तपाईंले ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्नु भयो भने वा तपाईंले रक्सी लागेको बेला गाडी हाँक्नु भयो भने, त्यही गाडी तपाईंको लागि साह्रै खतरनाक सावित हुन पुग्दछ । ध्यान भावना पनि त्यस्तै हो । यो हाम्रो कल्याणार्थ र मानसिकता अब्बल पार्न आवश्यक छ तर तपाईंले जथाभावी गलत तरिकाले ध्यान गर्नु भएमा यसले जटिल स्थिति पैदा गर्दछ ।

कुनै कुनै व्यक्ति मानसिक तनाव, भय-त्रास, वासना, क्रोध जस्ता विकार हरूको शिकार बन्न पुग्छन् । उनीहरू सजिलोसित सोच्छन् - ध्यान भावनाले ती समस्याहरूको निराकरण गर्दछ । यही सोचाइ लिएर उनीहरू ध्यान गर्न बस्छन् तर यदाकदा ती समस्याहरू अझ जटिल बन्न पुग्छन् । तपाईं यस्ता विकारहरूको वशमा हुनुहुन्छ भने, जान्ने मान्छेको निर्देशन लिनुहोस् अनि तदनुरूप ध्यानमा बस्नुहोस् । कोही आफू स्वयंलाई नै जान्ने बुझ्ने ठानेर ध्यानमा बस्छन् । अनि शनै शनै शिखरमा पुग्नुको सट्टा एकै चोटि माथि पुग्ने प्रयास गर्दछन् । यसो गर्नाले उनीहरू तत्कालै थकित हुन पुग्छन् । यसको अलावा कतिपय समस्याहरू 'कंगारु-ध्यान' बाटै उब्जिन्छन् । कोही यो गुरुकहाँ जान्छन्, ऊ गुरुकहाँ जान्छन् । केही समय यसको, केही समय उसको ध्यान पद्धति अपनाउँछन् । कहिले यो किताब त कहिले त्यो किताब अध्ययन गर्दछन् र बताईएका पद्धतिको आँखा चिम्लेर अनुशरण गर्दछन् । शहरमा कुनै नयाँ गुरु आयो भने उसको कुरा पनि आफ्नो ध्यानमा जोड्छन् । अन्ततोगत्वा उसले केही ठोस कुरा पक्रन सकेको हुँदैन - उनी इदं भ्रष्टं उदं भ्रष्टं बन्न पुग्छन् । कंगारु उफ्रे जस्तै एक गुरु छोडी अर्को गुरुमा र एक पद्धति छोडी अर्को पद्धति अँगाली हिँडनु गलत कुरा हो । तपाईंलाई कुनै खासै जटिल मानसिक समस्याले पिरोलेको छैन भने कुनै पनि उचित

पद्धतिलाई इमान्दारिताकासाथ अपनाउनुहोस् । यही नै तपाईंले आफ्नो भलाइका निमित्त गर्न सक्ने पुनीत कार्य हो ।

प्रश्न नं. ४ - जम्मा कति प्रकारका ध्यान साधना छन् ?

बुद्ध स्वयंले पनि धेरै किसिमका (४० प्रकारका) ध्यान साधना सिकाउनु भएको छ । प्रत्येक साधाना कुनै खास समस्या निराकरणको लागि व्यक्तिको मानसिक अवस्था अनुकूल सिकाउनु भएको छ । तर ती मध्ये प्रमुख दुई ध्यान साधना चाहिँ आनापान-स्मृति-भावना र मैत्री-भावना नै हुन् ।

प्रश्न नं. ५ - यदि मैले आनापान-स्मृति-भावना सिक्न चाहेमा, कसरी के गर्नु पर्ला ?

यसको लागि तपाईंले फोर-पीज (PPPP) लाई ध्यानमा राख्नु पर्छ । ती हुन् - Place (स्थान), Posture (आसन), Practice (अभ्यास), Problems (समस्या) । पहिलो कुरा, उपयुक्त स्थान रोज्नुहोस् । यस्तो ठाउँ रोज्नुस् जहाँ हल्ला छैन, शान्त वातावरण छ र जहाँ दिक्क गर्ने कुनै तत्व मौजुद छैन । दोस्रो कुरा - आफूलाई आराम मिल्ने खालको आसन (सुखासन) रोज्नुहोस् । राम्रो उपयुक्त आसन त पलेटी कसी बस्नु नै हो । आवश्यक परे एउटा सानो तक्रियाको सहायता लिन सक्नु हुन्छ । ढाड सोझो पारी बस्नुहोस् । हातलाई काखमा थपक्क एक माथि अर्को राख्नुहोस् । पलेटी मारी बस्न गाह्रो भएमा तपाईं मेचमा पनि ढाड सोझ्याएर बस्न सक्नुहुन्छ । अनि मूल अभ्यासलाई बुझ्नु पर्छ । शान्तसित आँखा चिम्लेर बस्नुपर्छ र सास बाहिर गएको र भित्र आएकोमा सजग भएर ध्यान दिनु पर्दछ । प्रारम्भिक चरणमा सासको आवत-जावतमा सजगता अपनाउँदा सास गन्न र पेट फुलेको सुकेकोलाई पनि हेर्न सक्नुहुन्छ । यति गर्दा नगर्दै दुःखानुभूति हुन थाल्दछ । शरीरमा यताउति चिलाए जस्तो, चलमलाए जस्तो कस्तो कस्तो अनुभव हुन थाल्दछ । यस अवस्थामा घुँडा पनि दुख्न थाल्दछ । यस्तो भएमा शरीरलाई ढिला छोड्नुहोस्, नचल्मलाउनुहोस् र सासको आवागमनमा

अझ सजग भएर ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । त्यसबेला सायद तपाईंको मनमा नचाहिंदो विचारको प्रवाह उठ्न सक्छ र सासको ध्यानमा वा सजगतामा बाधा पुग्न सक्दछ । यस समस्यामाथि विजय पाउने एक मात्र उपाय धैर्यपूर्वक सास आए गएकोमा सजग र सचेत हुन बारम्बार प्रयास गर्नु नै हो । धैर्यसाथ यसो गर्दा गर्दै - बैचारिक तूफान मन्द भएर जानेछ, ध्यान सुदृढ भएर आउनेछ र तपाईंले मनमा शान्ति र सुखको अनुभव पनि गर्दै जानु हुनेछ ।

प्रश्न नं ६ - ध्यान भावना कतिञ्जेल गर्नुपर्छ ?

पहिलो हप्तामा दिनको कमसेकम १५ मिनेट ध्यान गर्नुहोस् र प्रतिहप्ता ५/५ मिनेट बढाउँदै ४५ मिनेट सम्म ध्यान गर्नुहोस् । केही हप्ता पछि तपाईंले चाल पाउनुहुनेछ - “मेरो ध्यान एकाग्रतामा बृद्धि हुँदैछ, बिचार र कल्पनाको प्रवाह मन्द हुँदैछ, सच्चा सुख र स्पन्दनरहित अवस्थाको रसास्वादन भइरहको छ ।”

प्रश्न नं. ७ - मैत्री भावनाको बारेमा बताइ दिनुहोस् । यसको अभ्यास कसरी गरिन्छ ?

आनापान-ध्यान-भावनासँग राम्ररी परिचित भई नियमित अभ्यास गर्नु भए पछि तपाईंले मैत्री-भावना पनि गर्न सक्नुहुनेछ । आनापान ध्यान भावना गरि रहनुभएको अवस्थामा हप्तामा २/३ चोटि मैत्री-भावना गर्नु भए हुन्छ । प्रथमतः आफैलाई लक्षित गरी यी शब्दहरू उच्चारण गर्नुपर्छ - “म निरोगी र सुखी रहन सकूँ । म खतरामुक्त रहनु सकूँ । मेरो मन घृणा रहित होस् । मेरो मन प्रेम स्नेह र करुणाले लवालव होस् ।” त्यसपछि एकपछि अर्को गरी आफ्नाहरूलाई सम्झनु पर्छ, प्रिय र अप्रियको बिचकालाई पनि सम्झनु पर्दछ र अन्त्यमा मन नपर्ने (शत्रु) लाई पनि आफूलाई झैं मैत्री-भावनाको दायरा भित्र ल्याउनु पर्छ ।

प्रश्न नं. ८ - यसरी मैत्री भावना गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

यदि ठिकसित नियमित रूपमा मैत्री-भावना ध्यान गर्नु भएमा, तपाईंले

आफूमा सकारात्मक परिवर्तनका लक्षणहरू देखा परिरहेको महसुस गर्नु हुनेछ । यस अवस्थामा तपाईं आफूलाई अधिक ग्रहणशील र क्षमाशील हुँदै गइरहको पाउनु हुनेछ । त्यति मात्र होइन, आफन्तहरू प्रतिको प्रेम र स्नेह प्रबल हुँदै गइरहेको र पहिले जससँग उदासिन रहनु हुन्थ्यो उस प्रति पनि मित्रता बढ्दै गइरहेको महसुस गर्न थाल्नु हुनेछ । यति सम्म कि तपाईंका दृष्टिमा जो पहिले घृणाको पात्र थियो त्यसप्रतिको घृणा र द्वेष पनि क्रमशः क्षीण हुँदै गई उसप्रति स्नेह र सानिध्य बढ्दै गइरहेको पाउनुहुनेछ । अन्ततोगत्वा उसप्रतिको द्वेष र क्रोध पूर्णतयाः समाप्त भएको र उसप्रति क्रोधको बदला प्रेम र करुणा उब्जेको महसुस पनि गर्दै लानु हुनेछ । यदि कोही बिरामी भएको, दुःख कष्टमा परेको वा आपद विपदमा परेको जानकारीमा आए पनि आफ्नो मैत्री-भावनाको घेरा मित्र समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । यसले केहि हदसम्म भए पनि उनीहरूको कल्याण अवश्य गर्नेछ ।

प्रश्न नं. ९ - त्यो कसरी सम्भव हुन सक्छ ?

हाम्रो मन यदि राम्ररी नै विकसित भैसकेको रहेछ भने त्यो साह्रै ठूलो एवं शक्तिशाली साधन हुन जान्छ । यदि हामीले हाम्रो मानसिक उर्जालाई यथास्थानमा राखी आफन्तहरू र दुःखीहरूप्रति प्रेषण गर्न सक्थौं भने उनीहरूमा यसको अनुकूल असर पर्न जान्छ । यस कुरालाई तपाईं यो उदाहरणद्वारा बुझ्न सक्नु हुन्छ -

तपाईं धेरै मानिस बसिरहेको कोठामा हुनुहुन्छ र तपाईंलाई यस्तो लाग्यो कि कसैले तपाईंलाई हेरिरहेको छ । तपाईं उत्तैतिर फर्केर हेर्नु हुन्छ । त्यसबेला उसलाई मुस्कान लिएर आफैतिर एकोहोरो हेरिरहको देख्नु हुन्छ । यसबाट के बुझ्नु पर्छ भने तपाईंले त्यस व्यक्तिको मानसिक उर्जालाई ग्रहण गर्नु भयो र प्रभावित हुनुभयो । मैत्री-भावना पनि त्यस्तै हो । हामी कसैको हित होस् भन्ने हेतुले मानसिक उर्जा प्रेषण गर्छौं, जसले सक्छ, जसलाई चाहिन्छ उसले त्यसलाई ग्रहण गर्दछ र प्रभावित हुन्छ ।

प्रश्न नं. १० - ध्यान भावना सिक्न गुरुको नै आवश्यकता पर्छ त ?

गुरु नै अनिवार्य हुन्छ भन्ने होइन तर जो तपाईंको नजिकै छ र ध्यान-भावना बारे जसलाई ज्ञान छ, उसको सहयोग र निर्देशन भने अवश्य चाहिन्छ ।

दुर्भाग्यवश, कोही आफूलाई नै ध्यान गुरु ठान्छन् तर उसलाई आफूले के गरिरहेछु भन्ने सम्म पनि ज्ञान हुँदैन । गुरु नै चाहिन्छ भने बुद्धको शिक्षा राम्ररी बुझेको, सन्तुतिल व्यक्तित्व भएको र धेरैले ध्यानमा निर्देशन दिन सक्ने व्यक्ति हो भनेर चिनेको र जानेको व्यक्तिलाई गुरु मान्नुहोस् ।

प्रश्न नं. ११ - मनोवैज्ञानिकहरू र मनोचिकित्सकहरू आजकल ध्यान भावनालाई अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दै आइरहेछन् भन्ने कुरा सुनेको छु । के यो सत्य हो ?

हो, सत्य हो । ध्यान भावना आज चिकित्सा प्रणालीमा व्यापक रूपमा समावेश हुँदै आइरहेको छ । व्यावसायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूले यसलाई विरामीहरूको क्लान्त शरीरलाई विश्राम दिन, उनीहरूमा विद्यमान भय-त्रास हटाइ दिन, उनीहरूको आत्म-चेतना जगाइ दिन प्रयोग गरिरहेका छन् । मानव मन मस्तिष्कमा बुद्धको प्रभाव आज पनि त्यतिकै प्रभावकारी सिद्ध भैरहेको छ जति पहिले बुद्धको पालामा थियो ।



अस्तु ।
भवतु सब्ब मंगलं ।

पराभव सूत्र (विनाशको कारण)

यसरी मैले सुनेको छु, एक पटक भगवान बुद्ध श्रावस्तीको अनाथपिण्डिकले बनाई दिएको जेतवन बिहारमा विहार गरिरहनु भएको थियो । त्यसबेला बेलुकीको प्रथम प्रहर बित्नासाथ एक जना देवता उज्ज्वल प्रकाशले जेतवन विहार पुरै जाज्वल्य गरी प्रकट भई जहाँ भगवान बुद्ध हुनुहुन्थ्यो, त्यहाँ गएर अभिवादन गरी एक उचित स्थानमा बसी बुद्धलाई बिन्ती गर्नु -

“भगवान । म तपाईंकाहाँ आएर पतन (विनाश) तिर उन्मुख व्यक्तिको बारे सोध्दैछु । पतन हुनाको कारण के हो ?”

बुद्धले भन्नु भयो - “उन्नति गर्ने व्यक्तिलाई पनि, विनाश हुने व्यक्तिलाई पनि सजिलै चिन्न सकिन्छ ।”

- १) धर्म (असल कार्य) मन पराउने व्यक्तिको उन्नति हुन्छ, धर्म (असल कार्य) मन नपराउने व्यक्तिको विनाश हुन्छ ।
- २) जसले असत्पुरुष (पापी) मनपराउँछ, सत्पुरुष (ज्ञानी) मन पराउँदैन । फेरि जसले असत्पुरुषहरूको (पापीहरूको) धर्म (कार्य) मनपराउँछ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ३) जो व्यक्ति धेरै सुत्छ, धेरै गफाडी हुन्छ, उद्योग (मेहनत) नगर्ने, अल्छी र क्रोधी हुन्छ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ४) जसले आफूसँग सामर्थ्य (क्षमता) भएपनि दुर्बल बृद्ध आमा बाबुको पालन पोषण गर्दैन, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ५) जसले निष्पाप श्रमण, ब्राम्हण वा अरु याचकहरूलाई झुठो कुरा गरेर ठगछ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ६) जसले सुन चाँदी, हीरा मोती, खाने पिउने, आदि धेरै सम्पत्ति भएपनि, आफूमात्र मोज मज्जाले खान्छ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।

- ७) जसले जातिको, धनको गोत्रको अभिमान गर्दछ, र आफ्नो साथी भाइ, आफन्तहरूको अपमान गर्दछ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ८) जो व्यक्ति रण्डिबाजी, जँड्याहा तथा बाह्रमासे हुन्छ, जसले आफ्नो कमाई सबै नाश गरेर सिध्याउँछ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ९) जो व्यक्ति आफ्नो श्रीमतीलाई छाडेर बेश्या वा अरु आईमाईसँग लाग्छ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- १०) जसले आफू बृद्ध (बूढा) भएपनि कलिला तरुणी विवाह गर्न खोज्छ, र त्यस तरुणीको कारण चैनसँग बस्न सक्दैन, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- ११) लोभी, लालची, विलासी वा सम्पत्ति नाश गर्नेलाई सम्पत्ति जिम्मा दिनु उसको विनाशको कारण हो ।
- १२) जो व्यक्ति क्षेत्रीय कुलमा जन्मेर अल्प सम्पत्ति (गरीब) भएपनि, एकदम लोभी भएर (विलासी भएर) राजा हुने ईच्छा, छिट्टै धनाढ्य हुने ईच्छा गर्छ, त्यो उसको विनाशको कारण हो ।
- १३) उन्नति चाहने व्यक्तिले यी विनाशका कारणहरूलाई राम्ररी सम्झन्छ र आर्य दर्शन (प्रज्ञा ज्ञान) सम्पन्न व्यक्ति भएर यस लोकमा पनि परलोकमा पनि श्री सम्पत्तियुक्त (भाग्यमानी) हुन्छ ।

गृही विनय = गृहस्थ विनय

भगवान बुद्धले राजगृहको वेलुवनमा सिगाल पुत्रलाई दिनुभएको उपदेश :-

दिशा ६ - (१) पूर्व (३) दक्षिण (३) पश्चिम (४) उत्तर

(५) उर्ध्व (६) अधो

पूर्व दिशा = आमा बाबु

आमा-बाबुको कर्तव्य :

- १) छोराछोरीहरूको लालन पालन गर्ने
- २) बानी व्यवहार राम्रो पार्ने
- ३) शिल्प विद्या अध्ययन गराउने
- ४) समयमा विवाह गरिदिने
- ५) आवश्यकता अनुसार खर्च दिने

छोराछोरीको कर्तव्य :

- १) आमा-बाबुको भरण पोषण गर्ने
- २) काममा सहयोग गर्ने
- ३) कुलवंश रक्षा गर्ने
- ४) अंश लिन योग्य बन्ने
- ५) पुण्य कार्य गरिदिने

दक्षिण दिशा = आचार्य गुरु

आचार्यको कर्तव्य :

- १) सुविनित बनाइदिने
- २) राम्ररी दिक्षा दिने

- ३) कुशल, अकुशल कर्मको ज्ञान दिने
- ४) शिष्यको गुण वर्णन गर्ने
- ५) दिशा विदिशाबाट आउने भयबाट मुक्त गरिदिने

शिष्यको कर्तव्य :

- १) आशानबाट उठ्ने
- २) राम्ररी शिक्षा हासिल गर्ने
- ३) सेवा गर्ने
- ४) अनुशासन पूर्वक सिक्ने
- ५) आवश्यकता अनुसार सेवा गर्ने

पश्चिम दिशा = स्त्री, पुरुष (श्रीमान श्रीमती)

स्त्रीको कर्तव्य (श्रीमतीको कर्तव्य) :

- १) समयमै काम गर्ने
- २) परजन संग्रह गर्ने
- ३) व्यभिचार नगर्ने
- ४) सम्पत्ति सुरक्षा गर्ने
- ५) निरालसि बन्ने

पुरुष (श्रीमानको कर्तव्य) :

- १) सम्मान गर्ने
- २) अपमान नगर्ने
- ३) व्यभिचार नगर्ने
- ४) सम्पत्ति जिम्मा दिने
- ५) अलंकार प्रदान गर्ने

उत्तर दिशा = मित्रहरु

मित्रको कर्तव्य :

- १) प्रमादी साथीको रक्षा गर्ने
- २) सम्पत्ति रक्षा गर्ने
- ३) शरण दिने
- ४) आपसमा सहयोग गर्ने
- ५) परजनबाट सत्कार दिलाईदिने

आफ्नो कर्तव्य :

- १) (दान) सहयोग गर्ने
- २) प्रिय वचन बोल्ने
- ३) हितसुख हुने काम गरिदिने
- ४) समान व्यवहार गर्ने
- ५) यथार्थ कुरा भन्ने

उर्ध्व दिशा = श्रमण ब्राम्हण

श्रमणको कर्तव्य :

- १) नराम्रो कार्यबाट हटाउने
- २) कुशल कार्यमा लगाउने
- ३) (कुशल मनले) अनुकम्पा राख्ने
- ४) नसुनेको (कुरा) उपदेश सुनाउने
- ५) मोक्ष मार्ग निर्देशन गर्ने

उपासक उपासिकाहरुको कर्तव्य :

- १) मैत्रीपूर्वक कायकर्मद्वारा प्रत्युपस्थापन गर्ने
- २) मैत्रीपूर्वक वचीकर्मद्वारा प्रत्युपस्थान गर्ने

- ३) मैत्रीपूर्वक मनोकर्मद्वारा प्रत्युपस्थान गर्ने
- ४) द्वार खुल्ला वा स्वागत सत्कार गर्ने
- ५) आमिष (भोजन, चीवर, औषधी, बास) प्रदान गर्ने

अधो दिशा = कामदारहरु (नोकरहरु)

मालिकको कर्तव्य :

- १) बल शक्ति अनुसार काम दिने
- २) पारिश्रमिक (आवश्यक) दिने
- ३) रोगी भएमा सेवा गर्ने
- ४) स्वादिष्ट खाना बाँडिदिने

कामदार (नोकर) हरुको कर्तव्य :

- १) ठीक समयमा काम गर्ने
- २) ठीक समयमा काम सिध्याइ दिने
- ३) मन लगाई काम गर्ने
- ४) दिएको मात्र लिने

सम्पत्ति विनाश हुने ६ वटा कारणहरु :

१. सुरापान आदि लागु पदार्थ सेवन गर्नु सम्पत्ति विनासको कारण हो । यसको ६ वटा दोष (अवगुणहरु) यस प्रकार छन् :
 - (क) भएको धन सम्पत्ति विनाश हुन्छ ।
 - (ख) परिवार तथा समाजमा कलह, झै-झगडा हुन्छ ।
 - (ग) शरीरमा विभिन्न प्रकारको रोगहरु उत्पन्न हुन्छ ।

- (घ) सबैले धिक्कार्दछ र बदनाम हुन्छ ।
- (ङ) निर्लज्ज हुन्छ ।
- (च) प्रज्ञा (ज्ञान, बुद्धि) हीन (नाश) भएर जान्छ ।

२. कुबेला (अबेला) घुम्न जानु सम्पत्ति विनाशको कारण हो । यसको ६ वटा दोषहरु यसप्रकार छन् :

- (क) आफ्नो शरीर रक्षा हुँदैन ।
- (ख) आफ्नो घर परिवार पनि सुरक्षित हुँदैन ।
- (ग) धन सम्पत्ति रक्षा हुँदैन ।
- (घ) अनेक प्रकारले अरुबाट आक्षेप, तथा निन्दा आउँछ ।
- (ङ) अरुले दोष दिन्छ, शंका गर्छ ।
- (च) यसरी अनेक प्रकारले दुःख, भय उत्पन्न हुन्छ ।

३. मनोरञ्जनमा भुल्नु सम्पत्ति विनाशको कारण हो । यसको दोषहरु यसप्रकार का छन् :

- (क) चलचित्र, नाटक, गीत, संगीत कहाँ के के छ भनेर मन चञ्चल भईरहन्छ ।
- (ख) मनोरञ्जनमा भुलेर समय बर्बाद हुन्छ ।
- (ग) मनोरञ्जनमा भुलेर गर्नुपर्ने काम समयमा गर्न नसकिने हुन्छ ।
- (घ) मनोरञ्जनमा भुलेर भएको सम्पत्ति नाश हुन्छ र समयमा धन आर्जन गर्न नसकिने हुन्छ ।

४. जुवा तास आदि खेल्नु सम्पत्ति विनाशको कारण हो । यसको ६ वटा दोषहरु यस प्रकार छन् :

- (क) जुवा खेल्दा जितेमा हार्नेहरु शत्रु भएर आउँछ र हार भएमा जित्नेहरुसँग ईर्ष्या हुन्छ ।

- (ख) जुवा खेलेर हारेमा आफ्नो धन अरुले लगेको कुरा सम्झेर पछुताउन पर्छ ।
- (ग) धनी व्यक्ति पनि हारेर निर्धन गरीब हुनुपर्छ ।
- (घ) सबैले जुवाडे भन्छन् र विश्वास गुमाउनु पर्छ ।
- (ङ) अरुले हेला गर्छ ।
- (च) आवाह विवाह कठिन हुन्छ ।

५. कृत्रिम (खराब साथी) संगत गर्नु सम्पत्ति विनाशको कारण हो । यसको ६ वटा दोषहरू यसप्रकार छन् :

- (क) जुवाडी साथीहरू मात्र बढेर आउँछ ।
- (ख) जाँड रक्सी तथा लागु पदार्थ सेवन गर्ने साथीहरूको मात्र संगत हुन्छ ।
- (ग) रण्डीबाजी गर्नेको संगत हुन्छ ।
- (घ) उपकारलाई विसर्ने, बैगुनीहरूको संगत हुन्छ ।
- (ङ) लुच्चा, जाली, फटाहाहरू साथी हुन्छ ।
- (च) चोर, डाका आदिको संगत हुन्छ ।

Dhamma.Digital

६. अल्छी हुनु सम्पत्ति विनाशको कारण हो । यसको ६ वटा दोषहरू यस प्रकार छन् :

- (क) अल्छी भई 'एकदम जाडो छ' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (ख) अल्छी भई 'एकदम गर्मी छ' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (ग) 'एकदम ढिलो भईसक्यो भोलि गरूला' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (घ) 'एकदम समय बाँकी छ' भनेर गर्नुपर्ने काम नगरि बस्छ ।
- (ङ) 'भोक लागिरहेछ' भनेर 'खाना खाएपछि मात्रै काम गर्छु' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।
- (च) 'भर्खर खाना खाएकोले आराम लिएपछि मात्रै काम गर्छु' भनेर गर्नुपर्ने काम गरिदैन ।

चार प्रकारका असत मित्रहरू (खराब साथीहरू)

१. अरुको मात्रै लिने तर आफ्नो केही नदिने साथी ।
२. बचनले मात्र मित्रुभाव देखाएर वास्तवमा कुनै सहयोग नगर्ने साथी ।
३. अगाडि मात्र प्रशंसा गरेर पछाडि निन्दा गर्ने साथी ।
४. सम्पत्ति विनास हुने अर्थात खराब काममा मात्रै साथ दिने साथी ।

चार प्रकारका कल्याण मित्रहरू (असल साथीहरू)

१. नराम्रो बाटोमा लागि रहेकालाई राम्रो बाटो देखाएर उपकार गर्ने साथी ।
२. सुख र दुःखमा समान रूपले उपकार गर्ने, साथ दिने साथी ।
३. धन सम्पत्ति, ईज्जत वृद्धि हुने सल्लाह दिने साथी ।
४. अनुकम्पा (दया, माया) भएको साथी ।

कसैको दोष देखाई केही भन्न परेमा

- (क) उचित समयमा भन्नु ।
- (ख) मैत्री राखी भन्नु ।
- (ग) एकान्तमा भन्नु ।
- (घ) सुधारको दृष्टिकोण राखी भन्नु ।
- (ङ) नम्र भएर भन्नु ।



धर्मको ठोही दोहाहरू

छोड पाप कर्म सबै, समेट कुशल कर्म जति ।
गर चित्त एक विशुद्ध, यही बुद्धको उपदेश ॥

राग जस्तो अग्नि छैन अरु, द्वेष जस्तो घृणित पाप ।
निर्वाण जस्तो सुख छैन अरु, जन्मले जस्तो दिने ताप ॥

बन्धन बन्छ तीन कुराले, राग, द्वेष, अभिमान ।
तीन कुराले बन्धन खुल्छ, शील, समाधि, ज्ञान ॥

कर्म नै शत्रु, कर्म नै मित्रु, कर्म नै हेतु प्रधान ।
मिल्छ सुगति सुकर्मले, कुकर्मले दुर्गति प्रस्थान ॥

धर्म न कर्मकाण्ड हो, धर्म न मिथ्याचार ।
धर्म न रित्तो मान्यता, धर्म हो सत्यको सार ॥

सासलाई हेर्दा हेर्दै, गरौं अनित्य बोध ।
सम्वेदना हेर्दा हेर्दै, गरौं भव-रोग निरोध ॥

धर्म छैन मन्दिरमा, छैन त्यो किन्ने पसलमा ।
धर्म छैन किताबमा, धर्म छ धारण पालनमा ॥

गर मानस कर्म सुधार, गर बची कर्म सुधार ।
कायिक कर्म सुधार गर, यही नै धर्मको सार ॥

चाहन्छौ कुशल हे मानव, चाहन्छौ भने पद निर्वाण ।
छोड अकुशल कर्म सदा, छोड गर्व गुमान ॥

धर्म सदृश रक्षक छैन, साथी बान्धव मीत ।
जाऔं धर्मको शरणमा, बढोस् धर्मसँगको प्रीत ॥



८ 29 Oct देखि 2 Nov. 1998
(२०५५ कार्तिक १२-१६) सम्म
अष्ट्रेलियाको बर्कले (Berkeley, NSW)
स्थित NAN TIEN TEMPLE मा
हुन गईरहेको २० औं WFB (World
Fellowship of Buddhist) तथा
११ औं WFBY (World Fellow-
ship of Buddhist Youth) विश्व
बौद्ध सम्मेलनको सफलताको लागि
हार्दिक शुभकामना !!

तथा

WFBY SILVER JUBILEE को
उपलक्षमा WFBY को संसारभरिको
सबै क्षेत्रीय केन्द्र परिवारहरु प्रति
उत्तरोत्तर प्रगतिको मंगलमय कामना !!

युवक बौद्ध मण्डल, नेपाल परिवार
Nepal Regional Center of WFBY