संक्षिप्त बौद्ध चर्या पद्धति

थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्

धर्मचक्रविहार, बागबजार

काठमाडौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संक्षिप्त बौद्ध-चर्या पद्धति

प्रस्तुति द्वय:-
कृष्णकुमार प्रजापति
अष्टमुनि वज्राचार्य

प्रकाशक
थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्
धर्मचक्रविहार
बागबजार, काठमाडौं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशक:–
थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्
धर्मचक्रविहार, बागबजार, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण:– १००० प्रति

प्रकाशन मिति:– बु. सं. २५४३ वैशाख पूर्णिमा,
ने. सं. ११२० बछलाथ्व १५
बि. सं. २०५६ वैशाख १७
ई. सं. १९९९ अप्रिल ३०

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

Dhamma.Digital

मूल्य:– २०।– बीस रूपैयाँ मात्र ।

आवरण फोटो:– आशाभाई तण्डुकारबाट साभार
" डिजाइन:– मनिष वज्राचार्य, झोछें ।

मुद्रक:– बी. एस. प्रिन्टिङ्ग प्रेस, लगन दलाछी,
काठमाडौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विषय-सूची

● दुई शब्द- डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर (क)

● प्रकाशकीय- बखतबहादुर चित्रकार (ग)

● पुस्तकको सन्दर्भमा - अष्टमुनि वज्राचार्य (ङ)

● सन्दर्भ ग्रन्थ सूची- (ज)

१. भगवान् बुद्धको संक्षिप्त जीवनी- १

२. प्रस्तावना- ४

३. त्रिरत्न शरण एवं पञ्चशील- ५

४. चतुरार्य सत्य- १३

५. चतुब्रह्म विहार- १६

६. पारमिता- १९

७. अष्टशील २७

८. दशकुशल / अकुशल कर्म- ३४

९. द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद- ३९

१०. ज्ञानेन्द्रीयहरू- ५०

११. पञ्चमहाभूत तत्व- ५२

१२. पञ्चस्कन्ध ५४

१३. चतुस्मृत्युपस्थान- ५५

१४. बोधिपक्षिय धर्म- ६२

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दिवंगत बौद्ध विदुषी मोतिलक्ष्मी उपासिकाको
पुण्यस्मृतिमा प्रकाशित

डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुइ शब्द

'संक्षिप्त बौद्ध चर्या पद्धति' पुस्तक प्रकाशनार्थ सहयोग गर्न पाउँदा मलाई हर्ष लागेको छ । थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्ले बुद्धधर्मको प्रचार प्रसार हेतु केही गर्दै जाने क्रममा २०५३/८/६ का दिन गरिएको गोष्ठीको बुँदागत व्याख्याको रूपमा प्रस्तुत यस पुस्तकले बुद्धधर्मसम्बन्धी केही बुझ्न सघाउनेछ भन्ने विश्वास गर्दछु ।

सामान्य भाषामा छोटो किसिमले प्रस्तुत गरिएको यस पुस्तक मेरी ठूलीआमा बौद्ध विदुषी दिवंगता मोतिलक्ष्मी उपासिकाको पुण्य-स्मृतिमा प्रकाशित गरिएको छ । देशका विभिन्न जिल्लामा रहेका, बुद्धधर्मसम्बन्धी अनभिज्ञ तर श्रद्धावान्हरूको लागि केही जानकारी दिने मनसायले प्रकाशित भैरहेको छ प्रस्तुत पुस्तक । मनसाय अनुरूप कार्य भई त्यस्ता दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूको सेवामा यस पुस्तक पुऱ्याउन सकेको खण्डमा बुद्धधर्मको प्रचार एवं विस्तार कार्यमा टेवा पुग्ने आशा गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्को यस महान् उद्धेश्यलाई हृदयंगम गरी यस पुस्तकका प्रस्तुतकर्ता द्वयलाई म हार्दिक साधुवाद दिन चाहन्छु साथै दायक परिषद्ले पनि मलाई केही गर्ने अवसर प्रदान गर्नुभएकोमा कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

सर्वत्र मंगलमय होस् !

डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर

२०५५ चैत्र २७.

यट्कोनारायणस्थान, काठमाडौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशकीय

"बुद्धधर्म र दर्शनका मौलिक मार्गहरू" विषयमा मिति २०५३/८/९ गतेका दिनमा थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्द्वारा आह्वान गरे अनुसार परिषद्को कार्यालयमा विभिन्न बौद्ध संघ-संस्थाहरूका माथं विद्वान् प्रतिनिधिहरूको एक बैठकले वृहत छलफल गरी बुद्ध धर्म विषयको मुख्य मुख्य विषय समावेश गरी बुद्धधर्म सम्बन्धित एक सरल र अति उपयोगी पुस्तक प्रकाशन गरी देशका विभिन्न कुना कान्चा र कंडरामा रहेका विभिन्न जनजातिका दाजु भाई, दिदी बहिनीहरूलाई बुद्धधर्म बारे जानकारी दिने र वहाँहरूको दैनिक जीवन विहानको बुद्धपूजाबाट शुरु होस् भनी त्यस बैठकबाट सुभेच्छा व्यक्त गरे बमोजिम यो पुस्तक आज तपाईंको हातमा पुग्न सकेको छ।

हाम्रो देश नेपालमा जन्मनुभएका शान्तिका प्रवर्तक गौतम बुद्धले कसरी मानवमात्रले शान्ति पाउन सक्छ भन्ने चिन्तन गरी आफ्नो रानी यशोधरा र भरखरं जन्मेको आफ्नो पुत्र राहुललाई समेत त्याग गरी आमा बाबुको सुख भंग गरी, विलासमय जीवन परित्याग गरी विश्वमा शान्ति स्थापना गर्ने हेतुले महाभिनिष्क्रमण गर्नुभई बुद्धत्व लाभ गर्नुभयो। प्रत्येक मानवले आफु पनि शान्तमय जीवन जिउन र अरूलाई पनि शान्ति प्रदान गरी विश्व शान्तिको निमित्त एक मात्र माध्यम बुद्धधर्म भैदिएको छ। आज बुद्धधर्म विश्वको निम्ति एक वैज्ञानिक सिद्धान्तको आधार र व्यावहारिक धर्मको रूपमा उभिन आएको छ। त्यही धर्म र दर्शन हामीलाई २५८२ वर्ष अगाडि गौतम बुद्ध (*Prince*

Downloaded from http://www.dhamma.digital

of peace) ले हामीलाई दिनुभएको हो । यो धर्ममा लाग्ने जो कोहीले पनि आफ्नो जीवन सफल पार्न सकिन्छ । यो धर्म अति सरल छ, जीवनोपयोगी छ । त्यसकारण यस परिषद्ले सोचे अनुसार प्रत्येक बिहान यस पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार पाठ गरी प्रत्येक दैनिक जीवन सफल गर्न सकोस् भनी कामना गर्दछु ।

यो पुस्तक तयार गर्ने काममा परिषद्का उपाध्यक्ष श्री कृष्ण-कुमार प्रजापति र धर्ममित्र एवं विभिन्न पत्र-पत्रिकामा कार्यरत संपादक श्री अष्टमुनि गुभाजुबाट प्रशंसनीय योगदान दिनुभएकोमा यस परिषद् उहाँहरूप्रति आभारी व्यक्त गर्दछ । यस पुस्तक प्रकाशन गर्न धर्म-मित्र, प्राज्ञ डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धरज्यूले आफ्नी ठूली आमा बौद्ध विदुषी एवं निबन्धकार स्व. मोतिलक्ष्मी उपासिकाको पुण्यस्मृतिमा यस पुस्तक प्रकाशनार्थ आवश्यक आर्थिक भार बोक्नुभई सहयोग गर्नुभएकोमा परिषद् उहाँलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ र साथै उहाँको जीवन सुखमय होस् भनी शुभ-कामना व्यक्त गर्दछु ।

परिषद्का सल्लाहकार श्री लोकबहादुर शाक्यबाट पनि यस कार्य सफल पार्न ठूलो सहयोग प्राप्त भएको छ । वहाँलाई पनि परिषद् आभार व्यक्त गर्दछ ।

यस्तै प्रकारका प्रकाशन वा उपयोगी कार्यहरू परिषद्बाट पछि पनि गर्दै जाने जानकारी व्यक्त गर्दै यो दुई शब्द यहीं टुंग्याउँदछु ।

भवतु सब्ब मंगलम् !

बखतबहादुर चित्रकार
अध्यक्ष
थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्

धर्मचक्र विहार
बागबजार, काठमाडौं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुस्तकको सन्दर्भमा.....

दीपंकर तथागत सामु बुद्धत्व प्रार्थनापछि चार असंख्य कल्प र एकलाख कल्पसम्म ऋषि सुमेधले बोधिचर्या गर्दै अनन्त दुःख कष्टलाई आत्मसात् गर्दै प्राणीमात्रको हित कल्याणको निम्ति बोधित्व लाभ गर्नुभएको छ– शाक्यमुनि बुद्धको नामले बोधिगयामा। त्यही बुद्धले जन्म लिनुभएको छ सिद्धार्थ कुमारको रूपमा नेपालको तराई क्षेत्र लुम्बिनी वनमा। त्यस्तै बुद्धत्व पछि आपनो अन्तिम समयसम्म पनि धर्मचक्र प्रवर्तन गर्दै उपदेशहरूको वर्षा गर्दै महापरिनिर्वाण हुनुभएको छ–कुशीनगरमा।

आज वहां विश्वसामु हुनुहुन्न। तंपनि बुद्धवाणीले युक्त वहांको शासनमा रहन पाइरहेकाछौं। हामी त्यही देश जहाँ बुद्ध जन्मनुभयो, जहाँ वहाँले धर्मयात्रा गर्नुभयो, धर्मचक्र चलाउनुभयो त्यहीं कटिपय व्यक्तिहरू वहाँको धर्मबारे अनभिज्ञ भैरहनुपरेको छ। दुःखको कुरा छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बुद्धको नाउँ सुनिन्छ, मूर्ति पनि देखिन्छन् / ध्यानमय मुद्राको । तर बुद्धको धर्मबारे वहाँको केही कुरा पनि थाहा छैन । सोधौं को संग ? बताइदिउन् कसले ? अन्यौलमा परिरहेका छन् जनताहरू । आज सर्वत्र हिंसा, अराजकता, द्वेष, कलह, उत्पात् भैरहेका छन्, जहाँ तहिं यत्रतत्र युद्ध, गोला बारुद्धको वर्षा – कसैले भन्छन्–युद्ध कि बुद्ध ? संहारको निम्ति– युद्ध चाहिन्छ; शान्ति संरचना एवं निर्माणको लागि=बुद्ध ।

धर्मग्रन्थले भन्छ= बुद्ध जहाँ छ त्यहीं हुन्छ । ऊ कहिंबाट पनि आउँदैन, कहिंबाट पनि जाँदैन । वहाँ अविनाशी, सर्वत्र व्याप्त अनि शून्य । हेतु–प्रत्ययको नियममा अनुबन्धित भै निरन्तर घुमिरहने वहाँको धर्म एक पछि अर्को युग हुँदै आजको अवस्थामा विद्यमान् भैरहेको छ– जुन युगमा हामी जिइरहेका छौं– यस बुद्धभूमिमा ।

बुद्धको अनुभावले आज थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्को मनमा बुद्धसम्बन्धी केही कुरा दिने मनसाय हुन्छ अनि कार्य र कारणको प्रत्ययमा छलफल हुन्छ, भेलाले निश्चित बुँदाहरूको टिपोट हुन्छ । त्यसैलाई छोटकरी व्याख्या गर्ने जमर्को गर्छ । आर्थिक एवं अन्य आवश्यकताको पूर्ति हुन्छ - कार्य कारणको बगावमा सानो पुस्तक तयार भई आज हामी सामु प्रस्तुत हुन्छ ।

-सबै कुराको तालमेलमा एउटा कार्य हुन्छ, त्यो हामी समक्ष प्रस्तुत हुन्छ । यसरी हेतुहरूको प्रत्यय भई उब्जेको एउटा सृजनाको रूपमा यहाँहरू समक्ष प्रस्तुत गर्न पाएकोमा हामीलाई हर्ष लागेको छ । राम्रो नराम्रो, स्तरयुक्त वा स्तरहीनतालाई वास्ता नगरी– सामान्य पाठकहरू जो बुद्धको बारेमा अनभिज्ञ छन् त्यस्ताहरूको अवस्थालाई ध्यानमा राखी प्रस्तुत गरिएको यस पुस्तकले केही मात्रामा मात्र भए-पनि आवश्यकता परिपूर्ति गर्नेछ भन्ने विचारमा हामी आशावादी छौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस "संक्षिप्त बौद्ध चर्या पद्धति" नामक पुस्तक तयार गर्ने पृष्ठभूमि बनाइदिनुभएकोमा थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद् एवं परिषद्का सम्पूर्ण सदस्यवर्गलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । त्यसपछि- पुस्तक तयार पारिदिने अभिभारा दिनुभएकोमा दायक परिषद्का अध्यक्ष बखतबहादुर चित्रकारज्यूमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । त्यस्तै— पुस्तकको निम्ति आवश्यक सुझाव दिइरहनुभएकोमा बौद्ध विद्वान् लोकबहादुर शाक्यज्यू प्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

यस पुस्तक तयार पार्न आवश्यक सहयोग दिनु हुने आदरणीय गुरु पं. बद्रीरत्न वज्राचार्य प्रति आभार व्यक्त गर्दछु, त्यस्तै पुस्तक प्रस्तुतिकर्ता साथी कृष्णकुमार प्रजापति एवं सन्दर्भग्रन्थका सम्पूर्ण लेखकहरू प्रति हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु । साथै यस पुस्तक प्रकाशनार्थ भार व्यहोर्नुभएकी दिदी डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर तथा सहयोग निम्ति हेतु (कारण) भई प्रेरित तत्वको रूपमा रहनुभएकी आदरणीय दिवंगता बौद्ध विदुषी, अग्रज उपासिका मोतिलक्ष्मी तुलाधर, नरत तुंछें गल्लीप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

यस पुस्तक हाम्रो मौलिक कृति हुँन, बुद्धधर्मसम्बन्धी एउटा संकलन मात्र हो । दायक परिषद्बाट सुम्पिएको अभिभारालाई यत्रतत्रबाट संकलन गरी प्रस्तुत गरेका मात्र हौं । त्यस्को सन्दर्भ ग्रन्थ सूची पनि दिइएका छौं । अतः यस पुस्तक प्रकाशनबाट प्राप्त उपलब्धी-को श्रेय उल्लिखित सन्दर्भग्रन्थकारहरूलाई दिनुहुन सम्पूर्ण पाठकवर्गमा आग्रह गर्दछु । धन्यवाद !

सर्वत्र मंगलमय होस् !

लगं वलाछि, काठमाडौं ।
२०४५ चैत्र २६, शुक्रबार ।

प्रस्तुतकर्ताहरूको तर्फबाट
— अष्टमुनि गुभाजु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सन्दर्भ ग्रन्थ सूचि

(१) दीघ निकाय (अनु. कुण्डबहादुर वज्राचार्य) प्रथम संस्करण २५३३ बु. सं

(२) धर्म संग्रह (सं. दिव्यवज्र वज्राचार्य, प्र. हेमवज्र वज्राचार्य) प्रथम संस्क. ने. सं. ११००

(३) प्रतीत्यसमुत्पाद हृदयकारिका (अनु. दिव्यवज्र वज्राचार्य, प्र. बोधि प्रकाशन केन्द्र, ललितपुर प्रथम संस्क. बु. सं. २५२६ वैशाखपुर्णिमा

(४) ज्ञान साधना प्रका. ज्ञानोदय सेवा, वि. सं. २०१६.

(५) प्रतीत्य समुत्पाद चक्र देशना- अग्रमहापण्डित मोग्गोक सदायो महास्थविर भदन्त ऊ विमलको निर्देशित चक्रदेशना

(६) दशपारमिता - भिक्षु कुमार काश्यप, प्रकाशक- भीमरत्न, हर्षरत्न केलटोल। प्रथम आवृत्ति- बु. सं. २४१६

(७) सप्तत्रिंशत सम्बोधिपाक्षिका- ज्ञानरत्न वज्राचार्य, प्रकाशक भाइरत्न वज्राचार्य सपरिवार, बु. सं २५२४ दिल्लापुन्हि।

(८) ,, ,, लोकबहादुर शाक्यद्वारा सम्पादित तथा प्रकाशित २०५३/१२/१८ को ओस्योर।

(९) विशेष ग्वाहालि- पं गुरु बद्रीरत्न वज्राचार्य

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संक्षिप्त बौद्ध-चर्या पद्धति

प्रस्तुति द्वय– कृष्णकुमार प्रजापति
अष्टमुनि वज्राचार्य

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भगवान् बुद्धको संक्षिप्त जीवनी

आजभन्दा २६२२ वर्ष अगाडी अर्थात् इ.पू. ६२३ को वैशाखपूर्णिमाका दिन कपिलवस्तु नरेश शुद्धोदनका धर्मपत्नी महारानी मायादेवीको कोखबाट अति रमणीय शालोद्यान पवित्र लुम्बिनीमा "सिद्धार्थ गौतम"को जन्म भएको थियो। सिद्धार्थ गौतमको जन्म भएपछि राजा शुद्धोदनले कपिलवस्तु दरबार, तिलौराकोटमा प्रकाण्ड ज्योतिषहरू डाकी देखाएका थिए। त्यसमध्ये अति प्रख्यात् ज्योतिषहरू ८ जनाले राजकुमारको भविष्यवाणी गर्ने सुअवसर पाए, ती आठजनामध्ये ७ जनाले दुइ दुइवटा औंला ठड्याई महाराजसमक्ष भविष्यवाणी गरे– 'राजकुमार सिद्धार्थलाई राज्य संचालन गराउन सके चक्रवर्ती राजा हुने संयोग छ, श्रमण जीवन बिताएमा 'बुद्ध' हुनुहुनेछ।' तर ती सबैमध्ये कम उमेरको पण्डित कौण्डिण्यले भने एउटै मात्र औंला ठड्याई घोषणा गर्नुभयो कि– 'यस बालकको राज्य भोग गर्ने संयोग छैन, 'बुद्ध' हुने मात्र संयोग छ। यसरी भविष्यवाणी गर्दै युवा पुरोहित कौण्डिण्य एकचोटी खुशी हुनुभयो र फेरि दुःखी भई रुनुभयो। यसरी कौण्डिण्यको हाँसो र क्रन्दनबाट राजा चिन्तित भई कारण सोध्दा 'बुद्ध हुने व्यक्तिको दर्शन पाउनु सुख हो र वहाँले बुद्धत्व लाभ गर्ने बेलासम्म आफू बाँच्न सकिन्छ कि

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सकिन्न भनी चिन्ता लाग्नु दुःख हो' त्यसैले आफू रोएको कुरा बताउनुभएको थियो । हुन त असित कालदेवल ऋषिले पहिले नै भविष्यवाणी गरेको कुरा बौद्ध इतिहासमा उल्लेख छ ।

राजकुमार सिद्धार्थ गौतम जन्मेको सातौं दिनमा मायादेवीको निधन भयो र त्यसपछि राजकुमारको स्याहार सुसार वहाँकै सानी-मां प्रजापति गौतमीले गर्नुभएको थियो ।

सिद्धार्थ कुमार सानैदेखि शान्त, सुशील स्वभावका थिए, सदा चिन्तनशील भइरहनुहुन्थ्यो । उमेरको साथसाथै वहाँमा चिन्तनाको क्रम पनि परिपक्व हुँदै वैराग्यभाव वृद्धि हुँदै गैरहेको अवस्थालाई ध्यानमा राखी राजा शुद्धोदनले सिद्धार्थकुमारको मन राजपाटमा लगाउन र सुख-भोगमा मात्र मन लगाई गृहत्याग नगराउन हरसम्भव प्रयत्न गरिएको थियो । अन्तमा १६ वर्षको उमेरमा कोलिय राज्य देवदहकी राजकुमारी यशोधरासँग विवाह गरिदिनुभएको थियो । तर पनि वहाँमा जागृत वैराग्यभावमा कुनै कमी आएन । बौद्ध साहित्यमा उल्लेख भएअनुसार वहाँले नगर परिक्रमा गर्ने क्रममा 'चार निमित्त कारण'– वृद्ध, रोगी, मृतक र श्रमण भिक्षु देखेको कारण'ले वहाँमा वैराग्यभाव उत्पन्न भएको कुरा दिइएको छ ।

विवाह पश्चात् २९ वर्षको उमेरमा राजकुमारी यशोधराले एक सुपुत्रको जन्म दिनुभयो । सो कुरा राजकुमारले थाहा पाउनासाथ अति गम्भीर हुनुभई 'राहु ! राहु !! मात्र उच्चारण गरिरहेको सुनेर राजा शुद्धोदनले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आफ्नो नातीको नाम "राहुल" राखिएको कुरा पनि पालि साहित्यमा पाइन्छ। इ पू. ५९४ को आषाढपूर्णिमाको राती गृहत्याग गर्नुभई विभिन्न मत र सम्प्रदायका आचार्यहरूको सम्पर्कमा रहीं विविध विद्या हासिल गर्नुभए तापनि जीवन मुक्तिको मार्ग प्राप्त गर्न नसकिएको कारण अनेक कष्टप्रद दुष्कर-चर्या तपस्या गर्नुभयो। त्यसरी ६ वर्षसम्मको कठोर तपस्या गर्दा पञ्चभद्रीयवर्गश्रवणहरूले बोधिसत्वको हेरचाह, गरी आएका थिए। सुजाताको क्षीर भोजनपश्चात् वैशाख-पूर्णिमा (इ. पू. ५८८ का दिन वहाँले बुद्धत्व लाभ गर्नु-भयो भने आषाढपूर्णिमाका दिनमा सारनाथ, मृगदावनमा पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरूलाई सर्वप्रथम धर्मोपदेश दिई धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको थियो। पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरू–कौण्डिण्य, भद्दिय, वप्प, महानाम र अस्सजित क्रमशः भगवान् बुद्धको धर्म उपदेशबाट लाभान्वित भै श्रोतापन्न भएको घटना पनि पालि इतिहासमा उल्लेख छ। भगवान् बुद्धबाट देशित दुर्लभ उपदेशहरू चौतर्फी प्रचार गर्न "चरथ भिक्खवे चारिकं ... ... !" भनी धर्म प्रचारमा लागी ४५ बर्षसम्म देशदेशान्तरमा विहार गर्नुभएको थियो।

४५ वर्षसम्म विविध ठाउँ गाउँ, शहर, बस्ती पहाड कन्दरा घुमी धर्म प्रचार गरी इ.पू. ५४३ को वैशाखपूर्णिमाका दिन ८० वर्षको उमेरमा तथागत बुद्धले जन्म जरा व्याधी र मरणबाट अलग भएका महापरिनिर्वाणत्व ग्रहण गरी भौतिक संसारबाट बिदा हुनुभएको थियो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संक्षिप्त बौद्ध-चर्या पद्धति

प्रस्तावना:-

समुन्नत तथा शान्तिपूर्ण समाज निर्माण गर्न र विश्व शान्ति कायम गर्न भौतिक विकासको साथसाथै आध्यात्मिक विकास पनि अनिवार्य भएको सन्दर्भमा शान्तिका महा-नायक, शाक्यमुनि बुद्धको उपदेश अति महत्त्वपूर्ण भएको तथ्य विश्वले मानी आएको छ। तथागत बुद्धको जन्मभूमि नेपालमा आजकल विभिन्न जनजातिहरूले आफ्नो मौलिक सिद्धान्तलाई अपनाई "सच्चा बौद्ध" भएर बुद्ध-धर्म र दर्शनलाई अंगिकार गरी अझ तदारुकताका साथ प्रचार प्रसारमा लाग्न जुरमुराउँदै नयाँ उत्साह र उमङ्ग साथ अग्रसर भैरहेको तथ्यले नेपालको बौद्ध इतिहासमा नयाँ अध्याय थपेको छ। उक्त तथ्यप्रति मध्य नजर राखी बुद्ध-धर्ममा देखा परेका थेरवाद, महायान र वज्रयान सम्प्रदाय-हरूमा आपसी समन्वय कायम गरी साम्प्रदायिक भावना परित्याग गरी सर्वप्रथम 'बौद्ध' भएको महशूस गरेर "बुद्ध-यान" को नामबाट अग्रसर हुन पनि समयको माग भैरहेको छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शुरूमा शाक्यमुनि बुद्धको गम्भीर दर्शनलाई एकैपटक सहज रूपमा चिन्तन, मनन र अनुशरण गर्न कठीन हुने भएकोले तीनै यानका सम्प्रदायहरूले माने खालको, अनु-शरण-योग्य बुद्धधर्म र दर्शन के के हुन् त ? सरल र सहज रूपमा यकिन गरेर बुद्ध धर्म र दर्शनका मौलिक मार्गहरू जनमानसमा बोध गराउन र प्रचार प्रसार गर्न वाञ्छनीय भएकोले यो सानो पुस्तिका लाभकारी हुने, अभिप्रायले प्रस्तुत गरिएको छ। अतः तपाईं हामी बौद्ध-हरूले अनुशरण गर्नुपर्ने दैनिक एवं कार्यक्रमिक "संक्षिप्त बौद्ध-चर्या पद्धति" लाई अघि सार्ने जमर्को गरिएको छ।

१. त्रि-रत्न शरण एवं पञ्चशीलः–

हरेक दिन बिहान सबेरै उठी स्नान सुचि गरिसकेपछि आ-आफ्नो घर पायक पर्ने विहार, गुम्बा, बहाः बही छन् भने त्यहाँ गई भगवान् बुद्धको सामुन्ने उपयुक्त बसाइमा रही सर्वप्रथम तीनपटक पञ्चाङ्ग दण्डवत् प्रणाम गरी

"नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !"

अर्थात् "भगवान् अरहत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार !" भनी तीनपटक उच्चारण गर्ने। त्यसपछि तीनपटक शुद्ध र पवित्र मनसायबाट देहायको त्रि-शरण र पञ्चशील पाठ गर्ने (ग्रहण गर्ने)।

– कतै जान नचाहेको खण्डमा घरमै पूजा कोठामा बसी प्रार्थना गरेपनि हुन्छ। यसको लागि सामान्य रूपमा बुद्धमूर्ति वा फोटो भए बेश हुन्छ र पूजा सामाग्रीको रूपमा धूप बाल्ने, जल राख्ने भाँडो, बत्ति बाल्ने पानस वा सुकुण्डा भए पनि पुग्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !!!
(तीन पटक भन्ने)–

बुद्धं सरणं गच्छामि ! – म बुद्धको शरणमा जान्छु ।
धम्मं सरणं गच्छामि ! – म धर्मको शरणमा जान्छु ।
संघं सरणं गच्छामि ! – म संघको शरणमा जान्छु ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि !
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि !
दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि !

(दोश्रो पटक पनि 'म बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान्छु ।')

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि !
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि !
ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि !

(तेश्रो पटक पनि 'म बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान्छु ।'

यसरी हाम्रो वौद्ध परम्पराअनुसार "बुद्ध, धर्म र संघ' को तीन शरणमा जाने विधिलाई "त्रि-शरण" भनिन्छ । यसरी त्रि-शरणमा परिसकेपछि पञ्चशील ग्रहण गर्नुपर्दछ । शील भनेको सद्-आचरण हो, सदाचार हो । पाँचवटा शीललाई पञ्चशील भनेको हो । जुन शील सदा पालना गर्दा कल्याण हुन्छ, मंगल हुन्छ, सदाचारी होइन्छ ।)

पंचशील–

(क) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि !
(ख) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि !

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(ग) कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि !

(घ) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि !

(ङ) सुरामेरय मज्झपमादट्ठानाय वेरमणि सिक्खापदं समादियामि !

अर्थः- (क) म प्राणी हिंसाबाट विरक्त हुने शिक्षा ग्रहण गर्दछु ।

(ख) म अरूबाट नदिइकन लिनेमा विरक्त हुने शिक्षा ग्रहण गर्दछु । (अरूले नदिइकन नलिने)

(ग) म कामुकताको मिथ्या आचरणबाट विरक्त हुने शिक्षा ग्रहण गर्दछु ।

(घ) म झूठो कुरो, बोल्दिनँ भन्ने शिक्षा ग्रहण गर्दछु ।

(ङ) म नशालु चीज सेवनबाट बिरक्त हुने शिक्षा ग्रहण गर्दछु ।

२. त्रि-रत्न वन्दना विधिः-

प्रत्येक बौद्धहरूले बिहान, साँझ त्रि-शरण, पञ्चशील पश्चात् लगत्तै त्रिरत्न वन्दना गर्नुपर्दछ । यहाँनिर, त्रिरत्न भन्नाले 'बुद्ध, धर्म र संघरत्न (लाई) भनी बुझ्नुपर्दछ । त्रिरत्न वन्दना गर्नुको अर्थ हो बुद्ध, धर्म र संघरत्नको गुण-लाई बुझ्नु । अतः सर्वप्रथम बुद्धरत्न वन्दना यसरी गरिन्छः-

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स !

इतिपि सो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो विज्जाचरण सम्पन्नो सुगतो लोकविदू अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथी सत्था देव मनुस्सानं बुद्धो भगवाति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुपन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ।।
नत्थि मे सरणं अञ्ञ, बुद्धो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय मङ्गलं ।।
उत्तमङ्गेन वन्देहं पादपंसु वरुत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।।
बुद्धं जीवित परियन्तं सरणं गच्छामि ।

अर्थः– वहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार ! वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक् सम्बद्ध विद्याचरणबाट सम्पन्न भएका, सुगतलोकको रहस्य जान्नेवाला, सर्वश्रेष्ठ, गलत मार्गी मनुष्यको सारथी समान दमन गर्नेवाला एवं देवता मनुष्यको शिक्षक (शास्ता) हुनुभएका बुद्ध भगवान् हुनुहुन्छ । वहाँ सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार छ ।

अतीतका बुद्धहरू, अनागत बुद्धहरू र वर्तमान समयका बुद्धहरूलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु । बुद्ध बाहेक मलाई अरू शरण छैन, बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्य वचनको प्रभावले मलाई जय मंगल होस् । वहाँको पाउको धुलोलाई पनि म श्रेष्ठोत्तम सम्झी शीरले वन्दना गर्दछु । यदि बुद्धप्रति मेरोतर्फबाट कुनै अपराध गरेको छ भने मलाई क्षमा गरियोस् । जीवन छउन्जेल म बुद्धको शरणमा जान्छु, शरण पर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मरत्न वन्दना:–

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको एहि-पस्सिको ओपनेय्यिको पच्चतं वेदितब्बो विञ्ञूहीति ।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स !

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।
पच्चुपन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ।।
नत्थि मे सरणं अञ्ञ, धम्मो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गलं ।।
उत्तमङ्गेन वन्देहं, धम्मं च दुविधं वरं ।
धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं ।।
धम्मं जीवित परियन्तं शरणं गच्छामि ।

अर्थ:– वहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्म आदि, मध्य र अन्त्यसम्म कल्याण हुने, यहाँको यहीं फल दिने अथवा, आर्य पुद्गलहरू आफैले साक्षात्कार गर्न योग्य भएको, समय नबित्दै फल प्राप्त हुने, आएर हेर्न सकिने, हेर भनिकन बोलाई देखाउन योग्य भएको, आर्यहरूलाई आर्यहरूलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिने, विद्वान्हरूले अलग अलग छुट्याई आफैले अनुभव गरेर जानी बुझी लिन सकिने भएको त्यस्तो निर्वाणमा पुऱ्याउने धर्मलाई नमस्कार छ ।

अतीतको धर्म, भविष्यको धर्म र वर्तमान धर्मलाई पनि म सदैव नमस्कार गर्दछु। धर्म बाहेक मेरो अरू शरण छैन, धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो। यो सत्य वाचाको प्रभावले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मलाई जयमंगल होस् । लौकिक र लोकोत्तर दुवैं प्रकारले पनि उत्तम भएको धर्मलाई म शीरले बन्दना गर्दछु । यदि मेरो तर्फबाट धर्मप्रति केही अपराध भएको या गरिराखे-को भए मलाई धर्मले क्षमा गरियोस् । जीवन छुउञ्जेल (पर्यन्त) म धर्मको शरणमा पर्छु ।

संघरत्न वन्दनाः—

सुपटिपन्नो भगवतो सावक संघो,
उजुपटिपन्नो भगवतो सावक संघो,
आयपटिपन्नो भगवतो सावक संघो,
सामीचिपटिपन्नो भगवतो सावक संघो,
यदिदं चत्तारि पुरिस युगानि अट्ठ
पुरिस पुग्गला एस भगवतो सावक संघो,
आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो, अञ्जलि करणियो
अनुत्तरं पुञ्ञक्खेतं लोकस्साति ।

नमो तस्स अट्ठारियो पुग्गला महासंघस्स ।
ये च संघा अतीता च, ये च सघा अनागता ।
पच्चुपन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ।।
नत्थि मे सरणं अञ्ञं, संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्च वज्जेन, होतु मे जयमंगलं ।
उत्तमङ्गेन वन्देहं संघं च तिविधुत्तमं ।
संघे यो खलितो दोसो संघो खमतु तं ममं ।।
संघं जीवित परियन्तं सरणं गच्छामि ।।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अर्थः- भगवान्का श्रावकसंघ सुमार्गमा चल्नेवाला, आर्यमार्गमा चल्नेवाला, न्यायमार्गमा चल्नेवाला र समिचीन (उचित) मार्गमा चल्नेवाला हो । यही जो आर्य व्यक्तिहरूको चार जोडी उत्तम पुरुषहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरू जो आठजना पुद्गलहरू (व्यक्तित्व) हुनुहुन्छ । यी नै भगवान्का श्रावकसंघ हो । उहाँहरू आह्वान गर्न योग्य, आतिथ्य-सत्कार गर्न योग्य, दान दक्षिणा दिन योग्य, र करजोडी नमस्कार गर्न योग्य हुनुहुन्छ । ब्रह्मा, देव, मनुष्य तीनै लोकमा बेजोड भएका पुण्य रूपी बीउ रोप्न अति नै उत्तम खेत समान हुनुहुन्छ ।

त्यस्ता बहाँ आठ पुद्गल महासंघलाई नमस्कार छ । अतीतका संघहरू, भविष्य (अनागत) का संघहरू र वर्तमान संघहरूलाई पनि म वन्दना गर्दछु । संघ बाहेक मेरो अरू शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्य वचनको प्रभावले मलाई जयमंगल होस् ।

तीन प्रकारले उत्तम संघलाई म शीरले वन्दना गर्दछु ।

यदि मेरो तर्फबाट संघप्रति कुनै अपराध गरेको, भएको भए, मलाई संघले क्षमा गरियोस् ।

जीवन छउञ्जेल (पर्यन्त) म संघको शरणमा जान्छु र पर्छु ।

३. **बुद्ध-पूजा विधिः-** यसको बारेमा कुनै पनि उपलब्ध, उपयुक्त बौद्ध पुस्तिका हेर्नुहोस् । चाहे "परित्राण"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मूल पालि तथा नेपाली अनुवाद पुस्तक होस् वा 'बौद्ध संस्कार पद्धति' या अन्य होस् ।

यो बुद्ध-पूजा विधिलाई हामी बौद्धहरूले जानी बुझी राख्नुपर्ने विधि हो । यो बिधि लौकिक धर्मको लागि उपयोगी विधि हो । समाजमा तपाईं हामीले बुद्ध-पूजा गर्ने विधि क्रम ढंगले जानेन भने लोकले तपाईं हामीप्रति औंठ लेप्राउँछ । अतः हामीहरूले बुद्ध-पूजा गर्ने संस्कार बिधि-लाई जान्नु आवश्यक छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुरार्यसत्य
(चार आर्यसत्य)

महाकारुणिक तथागत बुद्धले २५८५ वर्ष अगाडि प्राप्त-गर्नुभएको ज्ञान हो "चार आर्यसत्य" (Four Norble Truth).

(क) दु:ख सत्य (ख) दु:ख समुदय सत्य
(ग) दु:ख निरोध सत्य (घ) दु:ख निरोधगामिनीमार्ग सत्य

(क) दु:ख सत्य :– संसारमा दु:ख छ। दु:ख प्राकृतिक छ, त सुख कृतिम। नयाँ स्कन्ध प्राप्त भई जन्म हुनु दु:ख। जराव्याधिमरण दु:ख। प्रियसित बिछोड, अप्रियसितको समागम, इच्छा गरेको पूरा नहुनु, प्राप्त धनमाल हराउनु आदि दु:ख हुन्।

(ख) दु:ख समुदय सत्य:– दु:खको कारण हो तृष्णा।

तृष्णा तीन प्रकारका हुन्छन्–

काम तृष्णा– १।	भव तृष्णा– २।	विभव तृष्णा– ३
सुखभोग गर्ने इच्छा	फेरि फेरि जन्म लिने इच्छा	कर्मफलमा विश्वास नगर्ने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रागयुक्त भई उत्पन्न इच्छा (तृष्णा) को कारणले उब्जिने नयाँ जन्म, त्यसैमा मज्जा लिई भुलिरहनुलाई काम, भव, विभव तृष्णा भन्दछन् । तृष्णा १८ धातुमा उत्पन्न हुन्छ । ६ इन्द्रिय भित्री, ६ वटा बाह्य विषयवस्तुसँग ठोक्किएर जुन पञ्चस्कन्ध बन्छ त्यसैबाट तृष्णा उत्पन्न हुन्छ ।

(ग) **दुःख निरोध आर्यसत्यः–** दुःखको कारण पत्ता-लगाई त्यसलाई निरोध गर्न सकिन्छ । तृष्णा र अविद्यालाई निरोध गर्ने, क्षय गर्नेलाई नै दुःख निरोध आर्यसत्य भनिन्छ ।

(घ) **दुःख निरोधगामिनीमार्गः–** आर्य अष्टाङ्गिकमार्ग दुःखलाई निरोध गर्ने उत्तम मार्गहरू छन्, यी उत्तम मार्गहरू आठ वटा छन्, जसलाई हामी "आर्य अष्टाङ्गिकमार्ग" भनी भन्ने गर्दछौं ।

भगवान् बुद्धले लोकमा अनुकम्पा राखी बहुजन हित गर्न, बहुजनको सुखको निम्ति मध्यममार्गलाई उपदेशित गर्नुभएको छ । वहाँले दुःख हटाउने मार्गलाई आठ किसिमले बताउनुभएको छ भने शील–समाधि–प्रज्ञा गरी तीन बुँदामा विभक्त गर्नुभएको छ ।

शील अन्तर्गत् ३ वटा मार्गः–

१) **सम्यक् वचनः–** झूठो कुरा नगर्ने, चुगली नगर्ने, कडा वचन नबोल्ने, फजुल कुरा नगर्ने ।

२) **सम्यक् कर्मान्तः–** हत्या नगर्ने, चोरी नगर्ने, व्यभिचार र मद्यपान नगर्ने ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) **सम्यक् आजीविका:–** प्राणी नबेच्ने, हतियार, विष, लागुपदार्थ, मासु नबेच्ने

(गृहस्थहरूले सम्यक् आजीविकाको लागि कृषि, स्वास्थ्य सेवा तथा शिक्षा प्रचार आदि व्यवसाय अपनाउन सकिन्छ)

समाधि अन्तर्गत ३ मार्ग छन्–

सम्यक् व्यायाम:- अनुत्पन्न अकुशललाई उत्पन्न नगर्ने। उत्पन्न अकुशललाई निर्मूल पार्ने। कुशल उत्पन्न गर्ने। उत्पन्न भैसकेका कुशललाई बृद्धि गर्दै लाने।

२. **सम्यक् स्मृति:-** चार स्मृतिप्रस्थानलाई संयमपूर्वक बुझी अगाडि बढ्दै जाने (विहार गर्ने)।

३. **सम्यक् समाधि:-** ध्यानमा लीन भई समथ भावना गरिरहने। प्रीतिसुख, समाधिज प्रीतिसुख, दुबैलाई पनि त्याग गरी उपेक्षित भई स्मृति संप्रजन्य भई शारीरिक सुख अनुभव गरी बस्ने। न दु:ख न सुखको स्मृति परिशुद्ध चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी शान्तिपूर्वक रहने।

प्रज्ञा अन्तर्गत दुई मार्ग:- (१) सम्यक् संकल्प– नैष्क्रम्य, अव्यापाद, अविहिंसा संकल्प गर्ने (कामले मुक्त हुने/घमण्डरहित हुने/ हिंसादि कर्म नगर्ने संकल्प गर्ने।)

(२) सम्यक् दृष्टि– चतुरार्यसत्य प्रत्यक्ष अनुभव गर्नु, स्वभावधर्म– अनित्य, दु:ख, अनात्म धर्म साक्षात्कार गर्नु।

●

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुब्रह्म विहार

मानवको स्वभाव हो एक अर्का बीच मैत्रीभाव राख्नु, करुणाभाव राख्नु, मुदिताभाव प्रकट गर्नु र उपेक्षा-भाव राख्नु। मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता सद्भाव लाई बौद्ध दर्शनमा चतुब्रह्म बिहारको संज्ञा दिइएको छ।

क. मैत्री :— मानवको एउटा स्वभाव हो मैत्री प्रकट गर्नु। मित्रता र मित्रभावले एक अर्का बीच मानवताको गाँठो कस्सिन्छ त वैरभावले मितेरीको गाँठो फुस्काउँछ। मैत्री भावले एक अर्का बीच सद्भाव पैदा गर्दछ। हितैषी कायम् हुन्छ। मैत्रीभावको अभावमा वैमनस्यता कायम हुन्छ, ईर्ष्या, झगडा, कलह शुरु हुन्छ भने मैत्रीभावले शान्ति कायम हुन्छ, स्थिरता कायम हुन्छ।

ख. करुणा :— करुणा मानव मात्रको विशेष अलंकार हो, गरगहना हुन्। मैत्रीभावले करुणा जगाउँछ। मैत्रीभावले व्यक्ति-व्यक्ति बीच, व्यक्ति र शक्ति बीच, शक्ति-शक्ति बीच, जाति-जाति बीच, वर्ग-वर्ग बीच, राष्ट्र-राष्ट्र बीच घनिष्ठता बढाउँछ, सामिप्य तुल्याउँछ। एक अर्का बीच करुणा जगाउँछ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

करुणा जाग्ने, जगाउने, र पैदा हुने खालको एउटा महान व्यवहारवादी नेपाली लोकोक्ति छ- 'नचिनेमा को हो, को हो ? चिनेपछि माया मोह, । चिनजान र पहिचानबाट नै मित्रता प्रस्फुटन हुन्छ, करुणा पैदा हुन्छ। मानिसमा करुणा भए मानव हुन्छ, करुणा नभए दानवमा रूपान्तरण हुन्छ । शान्तिका महानायक तथागत बुद्धमा असीम करुणाको स्रोत भएकाले नै हामीहरूले वहाँ तथागतलाई "महाकारुणिक" भनी सम्बोधन गर्दछौं ।

ग. मुदिता :– सन्तोषको चिन्तन गर्नु नै मुदिता भाव हो। त्यस्तै-अरुको सुख उन्नतिमा हर्ष प्रकट गर्ने तथा मान, अपमान र सम्मानमा एउटै दृष्टिकोण राख्नु, एउटै व्यवहार गर्ने शैली र आचरण पनि मुदिता भाव नै हो। मान, सम्मान र अपमानबाट पर रही चिन्तन मनन गर्नु, जहाँबाट अवलोकन गर्दा नीलो आयाम देखा पर्दछ, त्यहाँ राग, द्वेष र मोहरूपी मारको प्रवेश असम्भव हुन्छ । जहाँ द्वेष र मोहरूपी दानवहरू रहन्छन्, हुन्छन् त्यहाँ मुदिता भाव कायम गर्न, स्थापित गर्न कठीन हुन्छ। राग, द्वेष र मोहरूपी मारलाई सखाप पारिसकेपछि आफूमा एउटै चिन्तन शेष (बाँकी) रहन्छ– "सन्तोषको चिन्तन ।" महाकारुणिक तथागत बुद्धका चिन्तन भनेको सन्तोषको चिन्तन, मुदिता भावको चिन्तन हो । एउटा व्यवहारवादी नेपाली उखान छ – "सन्तोषी सदा सुखी,
असन्तोषी सदा दुःखी ।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

घ. उपेक्षाः— उपेक्षा भाव भनेको यस सांसारिक जगत प्रति उपेक्षा गर्नु, अशाश्वत नहुने भावको चिन्तन मनन गर्नु हो। मैत्री, करुणा र मुदिता भावरूपी मार्गहरू सरल, सहज र सुगम ढंगले पार गरेपछि अन्तिम खुड्किलोको रूपमा जीवन र जगतलाई सार पक्षबाट र अन्य व्यावहारिक पक्षबाट बुझिसकेपछि सांसारिक जगतबाट उठी उपेक्षा भाव राख्ने गरिन्छ र राख्नुपर्दछ।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पारमिता

अरूको उपकार हुने गुणधर्मलाई पारमी भन्दछन् । त्यस्तै क्लेशरहित भई, तृष्णा आदिबाट पर रहेर गरिने करुणा कौशल्यबाट युक्त दान, शील, आदिद्वारा उपकार गरिने गुणधर्मलाई पूर्ण गरेर जानेलाई नै पारमिता भन्दछन् । जस्तै पार=उत्रिनु=तरेर जानु=अर्थात् मोक्ष, निर्वाण ! सत्वप्राणीहरू उपर दया करुणा राखी गरिने उपकार कार्य पारमिताका लक्षण हुन् ।

भिक्षु कुमार काश्यपबाट लिखित एवं भिक्षु सुदर्शन महास्थविरबाट संशोधित– पुस्तक दशपारमितामा लेखिएको छ कि– पारमी धर्म पूरा गर्नको निम्ति अर्थात् पारमी धर्मको प्रत्यय भनी निम्न कुराहरू दिइएको छ –

(१) **मनुष्यत्वः–** पारमी धर्म पूरा गर्नको निम्ति मनुष्य नै हुनुपर्छ ।

(२) **लिङ्ग सम्पत्तिः–** पुरुष नै हुनुपर्छ ।

(३) **हेतुः–** त्यही जन्ममा अर्हत्व लाभ गर्नसक्ने पुण्य भएको हुनुपर्छ, जस्तैः– दीपंकर तथागतको पालामा सुमेध तापस ।

(४) **शास्ताको दर्शनः–** बुद्धत्वको निम्ति प्रार्थना गर्दा एवं बोधिसत्वको गुणधर्मको पालना बुद्धको दर्शन-देखि नै बलियोसँग हुनेछ ।

(५) **प्रव्रज्याः–** बुद्धत्वको निम्ति प्रव्रजित भएरै प्रार्थना गर्नुपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(६) **गुण सम्पत्तिः—** पञ्च अभिञ्ञा र अष्टसमापत्ति प्राप्ति जस्ता गुणसम्पत्ति हुनुपर्दछ ।

(७) **अधिकारः—** आधिपत्य । चाहियो भने आफ्नै जीवनसमेत बुद्धत्वको लागि त्याग गर्नसक्ने हुनुपर्छ । प्राण परित्यागको प्रण नगरीकन बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकिदैन ।

(८) **छन्दः—** बुद्ध हुने इच्छा तथा महान् उत्साह र प्रयत्न भएको हुनुपर्छ ।

माथि उल्लिखित कुराहरूबाट के स्पष्ट हुन आउँछ भने अर्थात् हामीले के बुझ्न सकिन्छ भने बुद्ध हुनको लागी गरिने दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, ध्यान, प्रज्ञा आदिद्वारा बुद्ध हुनको लागि बोधिसत्वहरूले गर्दै लाने पर उपकारको गुणधर्मलाई पारमिता भन्दछन् र ती पारमिता पूर्ण गर्दै जानको निम्ति हेतु प्रत्यय भएको हुनुपर्दछ । त्यस्तै पारमी धर्मलाई ३ भागमा विभाजन गरिएको छ —

(१) अकुशलसँगै मिलेको (संमिश्रित) गुण धर्मलाई— पारमी

(२) ,, ,, नमिलेको (अमिश्रित) कुशल धर्मलाई उपपारमी

(३) अकुशल पनि नभएको र कुशल पनि नभएको दान आदि धर्मलाई परमत्थ (परमार्थ) पारमी भन्दछन् ।

यस मध्येबाट पारमी उपपारमी र परमत्थ पारमीलाई निम्न किसिमले छुट्याइएको छ, जस्तैः—

[१] **पारमीः—** (१) अभिनिहार अर्थात् मूल प्रार्थना भन्दा अगाडि पूर्ण गरिएको दानादि धर्म,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(२) बोधिसत्वभूमिमा रही परार्थको लागि पूरा गरिएको दानादि धर्मलाई पारमी भन्दछन् भने –
(३) पारमी श्रावकको हुन्छ र यसबाट
(४) संसारको सुख दिने पुण्य लाभ हुनेछ ।

[२]उपपारमीः–(१) अभिनिहारबाट पछि गरिएको दानादि धर्म,
(२) आफ्नो लागि पूर्ण गरिएको गुणधर्मलाई उपपारमी धर्म भन्दछन् भने यो उपपारमी
(३) यो प्रत्येकबुद्धको हुनेछ र
(४) यसबाट निर्वाण सुख दिने हुन्छ।

[३] परमत्थ पारमीः–
(१) बुद्धभूमिमा बसी पूरा गरिएको दानादि धर्म = परमत्थ पारमी
(२) आफू र अर्काको लागि पूर्ण गरिने दानादि धर्मलाई परमत्थ पारमी भन्दछन् भने या पारमी
(३) सम्यक्सम्बुद्धको हुनेछ र यसबाट
(४) अरुलाई संसार सुख र निर्वाण सुख दिने पुण्य हुन्छ, यसरी गरिने पुण्यलाई परमत्थ पारमी भन्दछन् ।

माथि उल्लिखित अर्थ र परीधि वा व्याख्या अनुसार दशपारमिता ३० पारमिता हुनेछ भने दान, शील आदि अनुसार दशपारमिता नै स्वभावअनुसार षट्पारमिता मात्र गरी देखाइएको छ । जुन षट्पारमिताको प्रचलन नेपालमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छ। (१) दान, (२) शील, (३) क्षान्ति, (४) वीर्य, (५) ध्यान, (६) प्रज्ञा। दशपारमिताको नैष्क्रम्य पारमिता प्रव्रज्या प्राप्त हुने अवस्थाको भएर शील पारमितामा संग्रहित हुन्छ। यसरी अकुशलबाट अलग्ग हुने स्थान ध्यान पारमितामा संग्रहित हुन्छ। यसरी अकुशलबाट अलग भई कुशल प्राप्त अवस्थामा दानादि षट्पारमिता पनि एउटैमा मिसिन पुग्छ। सत्यपारमिता वा वीरति सत्यको पक्षमा शील पारमितामा र ज्ञान–सत्यको पक्षमा प्रज्ञापारमिता संग्रह हुनेछ. यसरी नै मैत्रीपारमिता ध्यानमा पर्दछ। उपेक्षा– ध्यान, प्रज्ञा दुबैमा पर्दछन्। अधिष्ठान पारमिता ६ वटै पारमितामा संग्रहित हुन्छ। यसरी संक्षिप्तमा भन्ने हो भने सबै पारमिता करुणा र प्रज्ञा दुबैमा संग्रहित हुन्छ।

बद्ध, प्रत्येकबुद्ध र श्रावक बुद्ध अर्थात् अर्हत् हुनलाई दशवटा गुणधर्म हुनु अनिवार्य छ। त्यसैले सम्पूर्ण बौद्धहरूले बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध र श्रावकबुद्ध अर्थात् अर्हत्हरू चिन्नको लागि मात्र नभै स्वयं आफूमै बौद्धत्वको गुण बनाउनलाई पनि पारमिता धर्म अध्ययन र अभ्यास नगरी नहुने गुणधर्म भएको छ।

नेपालको परम्परागत विहार बहिलहरूमा प्रचलित षट्पारमिता स्तोत्र निम्नप्रकार छन्:–

(१) दान, (२) शील, (३) क्षान्ति, (४) वीर्य,
(५) ध्यान र (६) प्रज्ञा

यसमा अरू चार पारमिता थप भएपछि दशपारमिता हुन जान्छ, जस्तै: (१) उपाय (२) प्रणिधान,
(३) बल (४) ज्ञान।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस्तै भगवान् बुद्धद्वारा देशित थेरवाद बुद्धधर्म अनुसार दशपारमिता निम्न अनुसार दिइएको पाइन्छ:-

(१) दान,	(२) शील,	(३), नैष्क्रम्य
(त्याग)	(नैतिक गुण)	(प्रव्रजित)
(४) प्रज्ञा	(५) वीर्य	(६) क्षान्ति
(यथार्थ ज्ञान)	(उत्साह)	(सहनशीलता)
(७) सत्य	(८) अधिष्ठान	(९) मैत्री
(यथार्थ वचन)	(प्रतिज्ञा)	(सम, समान भाव)

(१०) उपेक्षा (मध्यस्थता)

दशपारमिताको संक्षेपमा बुँदागत व्याख्या अर्थात् अर्थ:-

१. **दानपारमिता:-** अरुको कल्याण हेतु केही वस्तु, अन्न, धन द्रव्य तथा वस्त्र आदि त्यागचित्तले कसैलाई दिने कार्य । दान विभिन्न उद्देश्यले दिइन्छ-आफू र आफ्नो परिवारको हित चिन्तन गरी सुगति एवं सुख ऐश्वर्य आदिको कामना गरी गरिने दान / धर्म अर्थात् पुण्य आर्जनको निमित्त गरिने दानधर्म । कुनै आकांक्षा नराखी मैत्रीपूर्वक, निष्काम सेवा एवं अनुपलम्वन दृष्टिकोणबाट गरिने दान (यस किसिमको दानले मात्र दान पारमिता पूर्ण हुन्छ ।) खास भन्ने हो भने- यहाँ उल्लेख गर्न लागेको दानपारमिताले युक्त हुनु भनेको अर्थ- सम्यक् सम्बुद्धत्वको लागि निष्काम सेवाद्वारा गरिने दानलाई लिइएको हो ।

२. **शील:-** इन्द्रियको स्वभावलाई दमन गरी, चञ्चलता प्रकट हुन नदिइकन संयमित भई हरप्रकारको अकुशल कर्मबाट अलग्ग रहनु । सत्कार्य, सत्‌विचार मात्र गरिरहनु ।

३. **नेक्खम्म:-**(नैष्क्रम्य):- प्रव्रजित हुनु (त्यागी जीवन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यापन) । सांसारिक भोगबाट विरत हुनु । काम र भव दुबैमा दोषयुक्त सम्झी त्यसबाट मुक्त हुने चित्त उत्पत्ति गर्दै बाहिर निस्कनु ।

४. **प्रज्ञा:–** पढेर, सुनेर जानेको; चिन्तन मनन गरी आएको भावनाद्वारा आफ्नै अन्तर्दृष्टिबाट आएको ज्ञान बीच मध्यस्थ रही उक्त तीनै ज्ञानद्वारा परिपूर्ण हुनु । एकाग्र मनस्थिति भई बसेकालाई, स्थिर चित्त भएकालाई निर्वाणत्वमा लानु (साक्षात्कार) गर्नु । सम्यक् दृष्टिबाट बुझ्ने ज्ञान । शून्यता ज्ञानमा आधारित प्रज्ञा पारमितादर्शन परिकल्पित, परतन्त्र तथा परिनिष्पन्न स्वभाव हुन् ।

५. **वीर्य:–** गरेको काममा निरन्तर लागिरहनु । सत्कार्यमा उत्साहित भइरहनु । उद्योगी हुने प्रयत्न गर्दै सफल हुनु । कार्य, प्रयत्न, उत्साहलाई मूर्तरूप दिनु । पूर्ण गरी छाड्नु ।

६. **क्षान्ति:–** हरकिसिमको आपद् विपद् आए तापनि, अरूले जस्तोसुकै दुःख, कष्ट दिए तापनि क्षमायुक्त हुनु । क्षमा गर्ने शक्ति बढाई उक्त धर्मद्वारा अवबोध भई चित्तलाई ज्ञानमय बनाइरहनु, शक्ति धारण गर्नसक्नु भई बस्नु ।

७. **सत्य पारमिता:–** स्वभावधर्मलाई बुझेर चर्या गर्नं, बोलेको कुरा पूर्ण गरी छाड्ने प्रणिधान । साँचो कुरा/ सच्चाई/ झूठो नबोल्ने, फटाहा कुरा नगर्ने, नझुक्याउने शीलपारमिता पूर्ण गर्न नभई नहुने तत्त्व । अनित्य–दुःख–अनात्मलाई जान्नु । सत्यमार्गमा प्रयत्नशील भई सो साक्षात्कार गर्न उपाय गर्नु ।

८. **अधिष्ठान (प्रणिधि):–** दृढ हुनु, निश्चयपूर्वक

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लाग्नु, अठोट गर्नु। प्रणिधि, प्रतिज्ञा; सम्यक् संकल्प। सिद्धार्थ गौतमले 'म बुद्धत्व प्राप्त नभएसम्म यहाँबाट उठ्दिनँ' भनी वज्रासनमा बसेर गर्नुभएको अठोट नै 'अधिष्ठान' हो।

९. **मैत्री:–** बोधिचित्तोत्पत्ति गरी बस्नु, प्राणीमात्रमा करुणा राख्नु, दयामाया गर्नु। कोही प्रति अहित नचिताउनु। शत्रु, मित्र सबैको कल्याण हेतु प्रार्थना गर्नु, उत्तम मार्गमा लाग्नु।

१० **उपेक्षा:–** (मध्यस्थता):– समताभाव राख्नु, दु:ख वा सुखमा तटस्थ रहनु, पक्षपाटी वा बिरुद्धी भावले नहेर्नु नै उपेक्षा हो। न दु:ख न सुखको स्थितिमा रहनु। सत्य असत्य के हो भनी बुझ्न सर्वप्रथम तटस्थ रहनु आवश्यक पर्दछ। त्यसैले सत्य तथ्य ज्ञान प्राप्तिको निम्ति पक्ष विपक्ष, राम्रो नराम्रो, द्रोही स्नेही, असल खराब आदिमा मध्यस्थ रही स्मृतिपूर्वक सतर्क भै विचार पुऱ्याउनुपर्छ। यसबाट शीलको रक्षा हुन्छ। उपेक्षा अन्य पारमिताको परिपूरक पारमिता हुन्, अत: यस्को आफ्नै विशेष स्थान छ।

यस्तै नेपालको बौद्ध महायानी परम्पराअनुसार दशपारमितामा (१) दान, (२) शील, (३) क्षान्ति, (४) वीर्य, (५) प्रज्ञापारमितासम्म समानै भए पनि अरू पाँच पारमिताको संक्षिप्त अर्थ यसप्रकार छन्:–

१. **ध्यान:–** इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा राखी चित्त एकाग्र गर्नु अर्थात् न दु:ख, न सुखको स्थितिमा रही चित्तलाई तटस्थ (समता) भावमा राख्नु। विक्षिप्त नहुनु। स्मृति परिशुद्ध गरी चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी बस्नु। पक्षपाती वा विद्रोहीभावले कसैलाई नहेर्ने चित्तोत्पत्ति गर्दै सुखानुभूति गरी समय बिताउनु। बोधिचित्तोत्पाद गर्नु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२. **उपाय:–** उपायकौशल्यद्वारा अनेक यत्न गरी सत्व प्राणी उपर रक्षा करुणा राखी सद्धर्म तथा बोधिमार्ग-का कुरा अवबोध गर्नु, धर्ममा प्रवेश गराउने उपाय गर्नु ।

३. **प्रणिधान:–** (अधिष्ठान):- सत्व प्राणी उपर करुणा राखी बोधिचर्यामा लाग्न तथा अनुत्तर सम्यक् सम्बोधि ज्ञान लाभ गर्न- ज्ञान, ध्यान, योग, कर्म पुण्य आदि गर्नेछु र सो प्राप्तिको लागि जतिसुकै दु:ख, कष्ट सहन परे पनि सहनेछु भनी प्रण गर्नु । सत्कार्य निम्ति दृढ हुनु । प्रतिज्ञा ।

४. **बल:–** प्रणिधान गरेको कामकुरोको निम्ति उत्साहित भै पूर्ण कोशिश गर्नु, उत्पन्न अकुशलकर्म नाश गर्नु, अनुत्पन्न अकुशल उत्पत्ति नगर्ने उपाय गर्ने र वर्तमान अकुशलकर्म नियन्त्रणमा प्रयत्नरत हुनु । क्लेशावरण क्षय गरी मारकर्म आदिलाई हटाउन उद्यत रहनु ।

५. **ज्ञान:-** उपायद्वारा सत्मार्गमा लान प्रज्ञायुक्त बनाउने, अविद्या आदिलाई समता भावद्वारा हेरिने ज्ञान ।

यस प्रकार- अर्हत्को लागि १० पारमिता पूर्ण गर्नु-पर्छ भने प्रत्येकबुद्धको लागि २० र सम्यक्सम्बुद्धत्वको लागि तीस पारमिता पूर्ण गर्नु अनिवार्य छ ।● अर्थात् (सम्यक् = यथार्थ रूपले, सं=स्वयं, बुद्ध= अवबोध हुने) स्वयं यथार्थ रूपले अवबोध हुने बुद्ध हुनको लागि / सर्वज्ञताको लागि ३० वटा पारमिता गुणधर्म पूरा गर्नुपर्दछ ।

यसरी बुद्धधर्मको चर्या गर्दै पारमिता गुण धर्म पालन गर्नुको अर्थ = वास्तवमा बुद्धत्व प्राप्तिको लागि नै गरिने हो भनी बुझिन्छ ।

● **दशपारमिता (कुमार काश्यप महास्थविर) पृ. ७.**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अष्टशील

(१) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(२) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(३) अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(५) सुरामेरय मज्झपमादत्थाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(६) उच्चासयन महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(७) नच्चगीत वादित विसुकदस्सनं वेरमणी सिक्खापदं समादियामि
(८) विकाल भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि

अर्थः- (१) प्राणीहरूलाई हिंसा नगर्ने शिक्षापदमा बस्छु ।
(२) अर्काको चीज लोभचित्तले आफैले लिने गर्दिनँ ।
(३) अब्रह्मचारी नहुने शिक्षापदमा बस्छु ।
(४) झूठ कुरा बोल्दिनँ भन्ने शिक्षा धारण गर्छु ।
(५) सुरापान, मध्यपान (जाँड, रक्सी, आदि बेहोश हुने बस्तु सेवन) नगर्ने शिक्षापदमा बस्छु ।
(६) अग्लो आसन, महाआसनमा नसुत्ने शिक्षापद धारण गर्छु ।
(७) नाच्ने, बाजा बजाउने आदि तमासा नहेर्ने शिक्षापद धारण गर्छु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(८) विकाल भोजन (मध्यान्हपछि) भोजन नगर्ने शिक्षापद धारण गर्छु ।

अष्टशीलव्रत (उपोषधव्रत) धारण गरिसकेपछि अरू दुईवटा शील (शिक्षापद) थपिएर दशशील ग्रहण गराइने चलन पनि छ– जस्तैः– (१) "मालागन्ध विलेपन, धारण, मण्डन, विभूसनट्ठाना" वेरमणी सिक्खापदं समादियामि । (२) जातरूप रजत ग्रहण वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

अर्थः– (१) माला गन्ध, विलेपन, धारण मण्डन आदि विभूषणबाट अलग रहने शिक्षापद धारण गर्छु ।

(२) सुन, चाँदि ग्रहण गर्ने, छुने जस्ता कामबाट विरत हुने शिक्षापद धारण गर्छु ।

यसरी बुद्धधर्ममा पञ्चशील, अष्टशील तथा दशशील सम्म पनि धारण गर्ने, गराउने चलन छ ।

अष्टशील र दशशील बारे संक्षेपमा केही कुराः–

१. **प्राणी हिंसा गर्नुबाट विरत हुनुः–** भन्नाले कुनै पनि जीव जो हिंड्डुल गर्न सक्तछ तिनीहरूलाई चोट-पटक लाग्ने गरी वा अन्य कुनै कर्म गरी प्राण घात हुने कामबाट अलग रहनु ।

२. **अदत्तादान [अदिन्नादाना]:–** अरूको सम्पत्ति लोभ गरी नसोधीकन वा नदिइकन लिने कामबाट बिरत हुनु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. **अब्रह्मचरियाबाट अलग हुने शिक्षापद:–** गृहत्यागी भिक्षु कामवासनाबाट अलग्गै रहनुपर्छ र गृहस्थ भए- पनि कामवासनाबाट विरत भई बस्नुलाई 'ब्रह्मचर्य पालन गर्ने' भनिन्छ । पूर्णरूपमा ब्रह्मचर्यव्रत लिन नसकेमा गृहस्थहरूले– पूर्णिमा, एकादशी, प्रतिपदा, अष्टमी, चतुर्दशी, औंसीका दिनहरूमा कामवासनाबाट अलग भै आंशिक व्रतमा रहन सकिन्छ, यस्ता आंशिक कर्ममा आंशिकै मात्रामै मात्र पुण्यफल भोग्न पाउने भएको हुनाले पूर्ण चर्या गर्नु उत्तम मानिन्छ ।

४. **झूठो वचन नबोल्नु:–** झूठो वचन बोल्दा आफू र अरूको लागि पनि हानीनोक्सानी हुन जान्छ । आफ्नो फाइदाको लागि अरूलाई कुभलो हुने किसिमले झूठो वचन बोल्नु पाप हो । त्यसरी झूठो बोल्दा कुनै न कुनै दिन झूठो फेला पर्न सक्छन् । त्यसरी झूठो बोलेको कुरा अरूले थाहा पायो भने आफूलाई अपत्यार गर्छन् । फटाहा भनी विश्वास गर्न छाड्छन् । बेपत्यार गराई बस्नु पनि कठीन छ, दु:ख हो, त्यसकारण झूठो बोल्नु पाप हो र त्यस्ता पाप कर्म नगर्नु पनि कुशल कर्म हुन् । अत: झूठो नबोलौं ! सधैं साँचो कुरा मात्रै गरौं । सत्यवादीलाई सबैले सम्मान गर्छन् र यो लोक- मा र परलोकमा पनि त्यस्ता सत्यवादीको निम्ति उज्वलै उज्ज्वल छन् । सुख भोग गर्न पाउँछन् ।

५. **मद्यपान नगर्ने:–** मद्यपानको अर्थ लागूपदार्थको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सेवन हो। लागूपदार्थ सेवन गर्नाले चेतनालाई प्रदूषित बनाउँछन् । अवाञ्छित कार्य गर्न प्रेरित गर्छन् । लाज सरमको त कुरै उठ्दैन । चेतना शून्य हुन्छ । शरीरका नशा-नशाहरूमा एक किसिमको तनाव उत्पन्न हुन्छ । लागू पदार्थको प्रभाव रहुञ्जेल त त्यो व्यक्ति पागल सरह नै हुने भएको हुनाले हिंस्रक पनि बन्न सक्छन्, जेसुकै भन्न, गर्न सक्छन्, जसबाट लोकमा आफू लज्जित हुनुपर्ने स्थिति आइपर्छन् र धनसम्पत्ति बर्बाद हुनुको साथै आयु पनि कम हुने हुन्छ। आफूलाई पनि कष्ट, अरूलाई पनि दुःख हुने काम लागूपदार्थले गर्ने भएकोले शुद्ध र सरल जीवन यापन गर्नेहरूले, धार्मिक व्यक्तिहरूले मद्यपान गर्नुहुँदैन र गर्दैनन् पनि। त्यसकारण मद्यपान नगर्नु कुशल कर्म मध्ये एक हुन् ।

६. **उच्च सुन्दर दसनायुक्त बिछ्यौनामा नसुत्ने:-** यो पनि कुशल कर्म हुन् । ब्रह्मचर्यव्रत पालनगर्ने, प्रव्रजित जीवनयापन गर्नेहरूको जीवन सरल हुनुपर्छ । कुनै किसिमको बिलासी वस्तु प्रयोग गर्नुहुन्न। जसबाट तृष्णा जागेर आउछ, आराम मात्र चाहना हुन्छ । त्यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गर्नाले अन्य कतै त्यस्तो सुविधा नपाएको खण्डमा अप्ठ्यारो, असुविधा महशूस भई गर्नुपर्ने काममा हानी हुन जान्छ आदि कारणले पनि तथागतले उच्च, सुन्दर दसनायुक्त बिछ्यौनामा नसुत्ने नबस्ने शिक्षापद दिनुभएको हो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

७. नृत्य नहेर्नें, नाचगान र संगीतमा नलाग्नेः–

नृत्यको भावभंगिमा अर्थात् हावभावले ह्ामीलाई अति मनोरंजित तुल्याउँछन् । भगवान्लाई पनि मारकी तीनजना अति सुन्दरी छोरीहरूले तप भङ्ग गर्न नृत्य एवं संगीतको सहाराले निकै प्रयास गरेकी थिइन् । राजा सुद्धोदनले पनि आफ्नो छोरा सिद्धार्थले राज्य भोग नत्यागून भन्ने हेतुले सुन्दरीहरूको नृत्य मण्डलि नियुक्ति पार्न कोशिश गरेका थिए तर दृढ प्रतिज्ञको सामु कुनै शीप लागेन । सबैजना राजकुमार सिद्धार्थ त बन्न सक्तैनन् । त्यसैले ब्रह्मचर्यव्रत पालन गर्नेहरूको लागि कुशल कर्ममा लाग्नेहरूले नाचगान जस्ता मन मोहित पार्ने कुरोमा लाग्नु हुन्न । त्यस्तोमा नलाग्नु पनि कुशलकर्म हुन् ।

८. सुगन्धित पुष्पमाला नलगाउने, वासनायुक्त सुगन्धित वस्तु शरीरमा नलगाउने, नदल्ने, नछर्कनेः–

यो पनि एककिसिमको कुशलकर्म मध्ये एक हुन् । आचरण गर्नेमा, आफूले धारण नगर्नेमा आउन यसले गर्दा चित्तलाई आकर्षित गर्न सक्तैनन् र विषय वासना, श्रृंगारमा नलागी शुद्ध ब्रह्मचर्यव्रतको लागि सहयोग सिद्ध हुन्छ । सुगन्धयुक्त पुष्पमाला ग्रहण गर्नाले – त्यहाँ (पुष्प) फूलको सुन्दरता र त्यस्मा रहेका वासनाले आफ्नो मन विचलित पारिदिने, लट्ठ पार्ने, बाह्य रूपरंग तथा गन्धमा मन मोहित भइदिन्छ जसबाट आफ्नो व्रत, शील, एवं प्रतिज्ञामा बाधा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पुग्न जाने भएको कारणले पनि यसलाई ग्रहण गर्न निषेध गरिएको छ ।

९. कुसमयमा (विकाल) भोजन नगर्ने:-

भगवान् बुद्धको शासनमा, बुद्धधर्मसंघमा समय, स्वास्थ्य, विनय, (शील नियम), आदिलाई पनि धेरै महत्त्व दिइएको छ । जुन जेसुकै पनि समयमा गर्नुपर्छ अर्थात् समय छँदै पूरा गर्नुपर्छ । कुसमयमा गरेको काम कार्यको कुनै महत्त्व हुँदैन । अतः खानपानमा पनि निर्धारित समय दिइएको छ । ब्रह्मचर्य पालन गर्ने, प्रव्रजित जीवन यापन गर्नेहरूलाई बिकालमा भोजन नगर्नु तथा समयमै भोजन गर्नु नितान्त आवश्यक छ । जसबाट शरीरलाई पौष्टिकता प्राप्त होस् । बिकालमा भोजन गर्नाले स्वास्थ्य-लाई समेत हानी हुने, जीउ आलस्य हुने, जसबाट कुनै पनि काम गर्न बाधा पुग्ने हुन्छ । ती सबै कारणले गर्दा पनि भगवान् बुद्धले बिकालमा भोजन नगर्ने शिक्षापद दिनुभएको हो ।

१०. बहुमूल्य ज्वाहारात, सुन, चाँदि जस्ता वस्तुहरू छुने, लिने विषयमा आशक्ति नजगाउने:-

बहुमूल्य वस्तुहरू छुंदा – विशेषगरी सुन, चाँदि, हिरा, जवाहरात आदि वस्तुमा चित्त आशक्त हुँदा एक पछि अर्को हुँदै तृष्णा बृद्धि हुन्छ । काम, विभव, भव तृष्णा उत्पन्न

Downloaded from http://www.dhamma.digital

हुन्छ, जस्तै– काम तृष्णा– सुखभोग गर्ने इच्छा, भव तृष्णा– फेरि फेरि जन्म हुने तृष्णा, तथा विभव तृष्णा– कर्मफलमा विश्वास नगर्ने, मिथ्यादृष्टिको रागले युक्त भई जन्म मरणमा घुमिरहने इच्छा उत्पन्न भई त्यही तृष्णामै लत्थ भइरहनुपर्ने हुन्छ । कहिल्यै मुक्ति मिल्दैनन् । अनि जसबाट मोह, द्वेष, क्रोध, गुमान, अहम् आदि अकुशल मार्गमा लैजाने भएको हुनाले त्यस्ता रागमय, द्वेषमय, अविद्यायुक्त तृष्णारूपी वस्तुहरू नछुनको लागि, ग्रहण नगर्नाको लागि शिक्षापद धारण गर्नुपर्छ। प्रव्रजित एवं ब्रह्मचर्यव्रत पालन गर्ने हरूको लागि यो पनि कुशलकर्म मध्ये एक हुन् ।

Dhamma.Digital
Downloaded from http://www.dhamma.digital

दश कुशल / अकुशल कर्म

हामिले जानी, नजानीकन अनेक कर्म गरिरहेका हुन्छौं। ती कर्महरू आफू र अरूको हितको निम्ति भलो चिताई गरेका असल तथा राम्रा कर्म एवं पुण्यकार्यलाई कुशल कर्म भन्दछन् भने अरूको कुभलो हुने र जसबाट आफूलाई पनि नराम्रै प्रतिक्रियाहुन आउने कर्मलाई अकुशल कर्म भन्दछन्।

भगवान् बुद्धले हामी मानवहरूको भलो गर्नाको निम्ति दश अकुशललाई त्यागी दशकुशल कर्म गर्नुपर्छ भनी देशना गर्नुभएको छ। ती दशवटा कर्महरू मध्ये तीन भागमा विभाजन गरिएको छ- जस्तै:-

(१) शरीरबाट गरिने:- कुशलाकुशल कर्म ३ वटा; जसमा निम्न प्रकार छन्

(क) पाणातिपात (ख) अदिन्नादान (ग) कामे(सु)पु मिथ्याचार

(२) वचनबाट गरिने कर्ममा:-

(घ) मुसा(षा)वादा; (ङ) पिसुणवाचा (पैशुन्य)
(च) फरुसवाचा(पारुष्य) (छ) सम्फप्पलापवाचा (संभिन्न प्रलाप)

(३) मनबाट गरिने कर्म:-

(ज) अभिज्झा (झ) व्यापाद

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अकुशलकर्म	कुशलकर्म
१. पाणातिपात (प्राणी हिंसा गर्नु)	- हिंसा नगर्नु
२. अदिन्नादान (नदिइकन लिनु, चोरी गर्नु)	- चोरी नगर्नु
३. कामेषुमिथ्याचार (व्यभिचार गर्नु)	-व्यभिचार नगर्नु
४. मुषावाद (फटाहा, झूठो कुरा गर्नु	- झुठो नबोल्नु फटाहा नहुनु
५. पैशुन्य (चुकली गर्नु)	- चुकली नगर्नु
६. पारुष्य (चित्त दुख्ने गरी गाली गलौज गर्ने)	- गाली गलौज नगर्ने
७. संभिन्न प्रलाप (अरूलाई बिगार्ने काम गर्ने, फाटो ल्याउने कुरा गर्ने)	-अरूलाई बिगार्ने काम नगर्ने, फाटो नल्याउने
८. अविद्या (लोभ लालच गर्ने)	-लोभ लालच नगर्ने ।
९. व्यापाद (अरूको कुभलो हुने देख्न चाहनु । दुष्ट चित्त हुनु)	- दुष्टचित्त नहुनु । भलो गर्नु ।
१०. मिथ्यादृष्टि (खराब मत लिनु, कर्म र कर्मको फल छैन भनी लाग्नु)	-सत् मार्ग तिर मात्र लाग्नु ।

यी दश अकुशल कर्मलाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ-

१) **काय** द्वारा गरिने कर्म, जस्तैः- मार्नु/चोरी गर्नु/व्यभिचार गर्नु आदि

२) **वाक्** (शब्द) द्वारा गरिने कर्म- फटाहा, झूठो कुरा गर्नु / चुकली गर्नु /अरूलाई चित्त दुख्ने गरी गाली

Downloaded from http://www.dhamma.digital

गलौज गर्नु / अपशब्द प्रयोग गरी जथाभावी भन्नु, अरूलाई बिगार्ने खालको कुरो गर्नु, परस्पर मिलेर बसेकाहरूलाई द्वेषभाव जगाइदिनु, फाटो ल्याइदिनु ।

३) **चित्त:** द्वारा गरिने कर्म– अविद्या (लोभ लालच गर्नु) अरूको कुभलो हुने देख्न चाहनु/नराम्रो दृष्टि राख्नु, खराब मत लिनु ।

यी माथि उल्लिखित जति पनि कर्म छन् चाहे कुशल होस् वा अकुशल; सबै नै (१) काय- शरीरबाट, (२) वचनबाट (३) चित्तबाट गरिने भएको हुनाले यी तीन कुरामा बडो ध्यान दिनुपर्छ र ती तीनै कुरामा आफू परिशुद्ध होस् भनी कामना गर्नुपर्छ, प्रणिधान गर्नुपर्छ र संयमपूर्वक बिहार गर्नुपर्छ । अकुशल कर्म गराइने, गरिने मार्ग जेसुकै भए पनि स्रोत भने एउटै मात्र छ, त्यो हो चित्त, मन, हृदय । हृदयमा, अर्थात् चित्तमा अनेक कुरा ल्याइरहनमा विभागले काम गरिराखेको हुन्छ । मनको निर्देशक मगज (दिमाग) हुन् । त्यसकारण हामीले मनलाई संयम गर्ने विनिश्चय गर्नुपर्छ । मनको प्रदूषण हटाउनुपर्छ । त्यसलाई पनि नियन्त्रण गर्ने दुष्ट भावना, दिमागी प्रदूषण हटाउनु जरूरी छ । उक्त कुरोलाई हटाउन अति गाह्रो छ तर आफ्नो विचार निश्चय हुनुपर्छ । दरिलो हुनुपर्छ, कोशिश गरिरहनुपर्छ तब कुनै कठिनाई हुने छैन । दुःखको मूल कारणलाई नै हामीले बुझेर,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जानेर त्यसलाई निर्मूल गर्न सक्यौं भने फेरि फेरि पनि उत्पन्न भइरहँदैन। चित्त क्लेशरहित भई तटस्थतामा रही निर्वाणत्वमा पुग्न सहायक हुनेछ ।

हामीले बुझ्नुपर्छ– दुःखको कारण आफूले गरेका अकुशल कर्म हुन् । ती अकुशल कर्म काय-वाक्–चित्त ३ किसिमले प्रस्तुत हुन आउने अर्थात् गरिने, गराइने भए-कोले त्यसलाई काबूमा ल्याउनुपर्छ । त्यसको बशमा पर्नु हुन्न । ती तीन कुरोले परिशुद्ध चित्त हुनलाई विनिश्चय गरौं । ती तीनै कुरा पनि चित्तमै निर्भर भएको कारणले प्रथमतः चित्तलाई एकाग्र पार्नुपर्छ । त्यसको लागि दिमागी प्रदूषण हटाइनु जरूरी छ र दिमागलाई पनि नियन्त्रण गर्नुपर्यो । दिमागलाई विचलित पार्ने तथा नचाउने तत्त्व तण्हा (तृष्णा) हुन् । तृष्णा जगाउने मूल तत्त्व भने आखिर अविद्या (अज्ञानता) हुन् । त्यसकारण प्रतीत्यसमुत्पादको अनुसार र सामान्य दृष्टिमा पनि दुःख दिने तत्त्व मूल रूपमा अविद्या र तृष्णा नै भए । त्यसलाई निर्मूल पार्न हामीले दैनिकचर्या गर्नुपर्छ, व्यवहारमा उत्रनुपर्छ । त्यसो गर्न-लाई हामीले त केही बुझ्नुपर्यो, जान्नुपर्यो । त्यसरी जान्नु बुझ्नुलाई 'प्रज्ञायुक्त हुनु' भनिन्छ। प्रज्ञायुक्त भई त्यही प्रज्ञाको बल शक्तिद्वारा अविद्या एवं तृष्णालाई छेदन गर्नुलाई निर्वाणत्वको मार्गमा लाग्नु भनिन्छ। त्यति गर्न सक्षम बन्नको लागि अनेक कुशलकर्म गर्दै दशपारमिता (द्वारा)ले युक्त हुनुपर्छ अतः माथि उल्लेख गरिसकिएको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तथागतको मार्ग दशपारमितालाई हामीले ग्रहण गर्नुपर्छ। त्यसो गर्दा हामी निर्वाणको सम्मुख पुग्न सकिनेछ। यो जीवनमा र अन्य परलोकमा पनि आफू र अन्य प्राणिहरूलाई सुख तथा मुक्ति दिन सक्ने बोधिसत्व भावमा रहन सकिन्छ।

Dhamma.Digital
Downloaded from http://www.dhamma.digital

द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद

दीघनिकायको पन्ध्रौं भागमा महानिदानसुत्तमा भगवान् शाक्यमुनि बुद्धले भिक्षु आनन्दलाई देशना गर्नुभएको भनी उल्लेख भएको प्रतीत्यसमुत्पाद वर्गमा यसरी पनि उल्लेख भैरहेको पाइन्छ कि – "प्रतीत्यसमुत्पाद गम्भीर छ। फेरि अति गम्भीर आभाषले पूर्ण छ। आनन्द ! यो धर्म राम्ररी थाहा नभएको, प्रतिवेध नभएको (नबुझिएको) कारणले हामी मान्छेहरू गुट्मुटिएको धागो जस्तै, अल्झिरहेछौं। गुट्मुटिएको मुञ्ज घाँस जस्तै अपाय दुर्गति विनिपात भई संसारबाट पार हुन सकिरहेका छैनौं।"

साँच्चै, हामी यस प्रतीत्यसमुत्पाद बुझ्न नसकिइ अलमलिइरहेका छौं। अल्झिरहेकाछौं। गुटमुटिएर गाँठो पर्दै गइरहेकाछौं। भवचक्रबाट मुक्त हुन नसकिइ घुम्दै, फिर्दै, रुमल्दै जन्म – जरा – व्याधि – मरणको भुमरीमा निरन्तर लागिरहेका छौं, फँसिरहेका छौं।

हामीले चाहेको खण्डमा हामी मुक्त हुन सक्छौं। त्यस दुःखमय भुमरीबाट अवकाश पाउन केही गर्नुपर्छ। बल

Downloaded from http://www.dhamma.digital

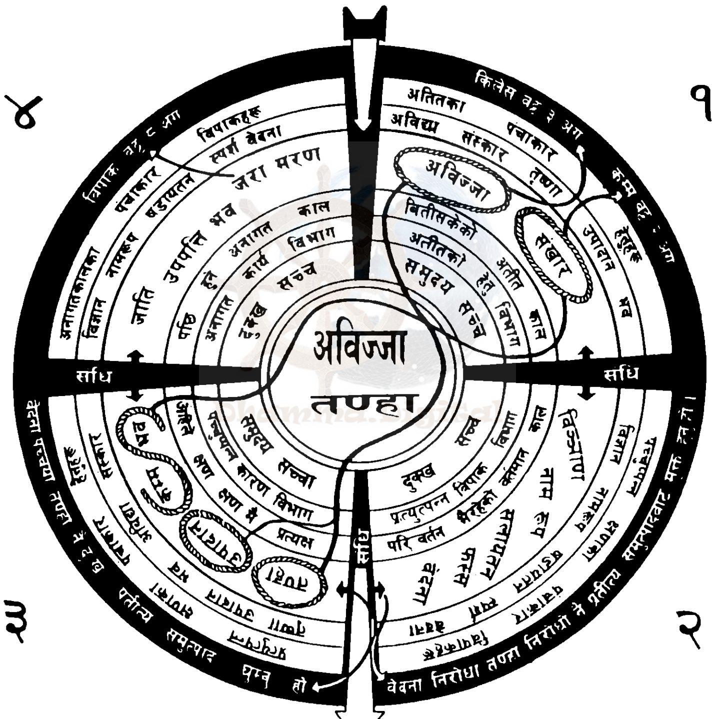
वीर्यद्वारा निरन्तर प्रयास गर्दै प्रज्ञाले युक्त भई कुशलकर्मद्वारा अगाडि बढ्दै रहनुपर्छ। तब – अति गहन तथा गम्भीर एवं बुझ्न अति कठीन भनिएको भगवान् बुद्धद्वारा देशित प्रतीत्यसमुत्पाद बुझ्न सकिन्छौं। भवचक्रबाट हामी मुक्त हुन्छौं।

गरेर नहुने कुनै काम छैन। उपाय नभएको कुनै कारण छैन। खोजविन गर्दा नपाइने, नभेट्टिइने कुनै वस्तु छैन। हामी यस्तो संसारमा जिइरहेछौं कि जहाँ तथागत बुद्धहरूले देशना गरेर जानुभएका, सिकाएर, देखाएर गएका अनेक मार्गहरू, शिक्षापदहरू सुरक्षित छन्। बुद्धशासन अद्यावधि विद्यमान छन्। बौद्ध विनय, धर्म, कर्म, शिक्षा प्राप्त गरी लिन सकिन्छन्, पाउन सकिन्छन्। त्यसैले प्रयत्न तथा कोशिश गऱ्यौं भने सजिलैसँग ग्रहण गरी लिन सकिने स्थिति भएको कारणले हामी त्यस्ता सत्प्रयासमा लागौं र अध्ययन गरौं। हामी दुःखचक्रबाट मुक्त हुने प्रारम्भिक खुड्किलाहरूको बारेमा माथि उल्लेख गरिसकेका छौं, जस्तै– पंचशील, अष्टशील, दशशील, चतुरार्यसत्य, आर्यअष्टाङ्गिकमार्गहरू आदि।

अब हामीलाई दुःख दिइरहेको तत्व तथा कारण एवं मुक्त हुनबाट अलमलाइरहेका हेतुहरूलाई बुझ्न कोशिश गरौं। द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझ्ने प्रयास गरौं –

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रतीत्य समुत्पाद



Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाह्र कडी – प्रतीत्यसमुत्पाद निम्न प्रकार छन्–

(१) अविद्या	(२) संस्कार	(३) विज्ञान
(४) नामरूप	(५) षडायतन	(६) स्पर्श
(७) वेदना	(८) तृष्णा	(९) उपादान
(१०) भव	(११) जाति	(१२) जरामरण

१. **अविद्याः–** लोभ, मोह। ज्ञानको विपरीत, अज्ञानता। ज्ञानको उपक्लेश तथा पूर्वजन्मको क्लेशको अवस्थालाई 'अविद्या' भनिएको छ। जस्तै – राग, द्वेष, मोह, अविद्या, मिथ्यादृष्टि, धर्ममा शंका (विचिकित्सा) यी ६ वटा तत्त्वले हाम्रो मनमा विद्यमान रही दुःख दिइरहने भएको हुनाले क्लेश भनिएको हो।

दुःखको दुई मूल कारण मध्ये एक त अविद्या नै हो भने अर्को तृष्णा। त्यसकारण दुःखको जरा अविद्या – तृष्णा हो।

२. **संस्कारः–** पूर्वजन्ममा जानी नजानी गरी आएको कुशल तथा अकुशल कर्मको अवस्थालाई संस्कार भनिन्छ।

३. **विज्ञानः–** आमाको गर्भमा रहेका प्राणीको सबभन्दा पहिलेको (अगाडिको) मन नै विज्ञान हो।

४. **नामरूपः–** षडायतन (नाक, कान, आँखा, जिब्रो, शरीर र मन, यी ६ वटा तत्त्वको समूह) उत्पन्न हुनु-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्दा अगाडि आमाको गर्भमा जुन अवस्था हुन्छ। त्यही पञ्चस्कन्ध तत्त्व नै नामरूप हुन्।

५. **षडायतनः–** ६ वटा ज्ञान इन्द्रिय। नाक, कान, आँखा, जिब्रो, शरीर, मन।

६. **स्पर्शः–** विज्ञान / मन/ इन्द्रिय / यी तीनवटाको संयोजन स्पर्श हो र स्वर्शद्वारा नै वेदना उत्पन्न हुन्छ।

७. **वेदनाः–** इन्द्रिय / विषय / विज्ञान (६ प्रकारको मन)✻ स्पर्श हुँदा जुन अनुभव हुन्छ त्यसैलाई वेदना भन्दछन्। (बाह्र आयतन, ६ विज्ञान)।

८. **तृष्णाः–** सुख सुविधा एवं कामरागादि विषय वासनामा आशक्त हुने लोभको अवस्था। केही प्राप्त गर्ने आकांक्षा। केही पाउने अभिलाषा आदि।

९. **उपादानः–** तृष्णा एवं लोभ उत्पन्न हुने मानसिक अवस्था। लाभ एवं भोग गर्नको लागि केही कुरा ग्रहण गर्ने आकांक्षा हुने चित्तको अवस्था। आशक्ति।

१०. **भवः–** शुभ, अशुभ, कुशल अकुशल कर्म गर्नेलाई भव भन्दछन्। त्यसकारण – भवको अर्थ हो कर्म।

११. **जातिः–** जन्म हुनु / उत्पत्ति हुनु। वर्तमानकालको

✻ **इन्द्रिय – आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर, चित्त।**
विषय – रंग, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, विचार।
विज्ञान – रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, विचार ग्रहण गर्ने मन।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चित्त (विज्ञान) भविष्यकालमा (अर्को जन्ममा) पुग्न जानु ।

१२. **जरामरण:**– जन्मेपछि मृत्यु अवश्यम्भावी । बुढो हुनु । मरण हुनु ।

प्रत्यय = (संयोजन = समास)को कारण (एक अर्कोसँग सम्बन्ध)

भगवान् बुद्धद्वारा देशना भएको यस प्रतीत्यसमुत्पाद द्वादश अङ्गलाई विभाजन गरी काल, त्रिभाग, सन्धि, समूह, अङ्ग आदिमा भिन्नाभिन्नै विभक्त गरेर पनि हेर्न सकिन्छ । त्यस्तै यी बाह्र अङ्ग एक आपसमा प्रत्यय भई कसरी एकै ठाउँमा समूहगत रूपमा रहेको छ भन्ने कुरालाई यसरी पनि हेर्न सकिन्छ:– हामीले बुझ्नुपर्छ कि–

जरामरणको कारण छ । यसको कारण जाति हो । जन्मको कारणले बुढो हुनुपर्छ र अन्तमा मर्नुपर्छ ।

जाति(जन्मको) कारण छ । भव यसको कारण हो । भव तृष्णाले गर्दा कुशल, अकुशल जुन कर्म गरिन्छ । त्यसैको कारणले फेरि जन्मनुपर्ने हुन्छ ।

भवको कारण छ । उपादान (=आशक्ति) को कारणले भव (=तृष्णा) उत्पन्न हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तृष्णाको कारण छ। वेदनाको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ। (इन्द्रिय, विषय, विज्ञान = ६ प्रकारको मन) स्पर्श हुंदा जुन अनुभव हुन्छ, त्यसैलाई वेदना भन्दछ र त्यसैले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ। (स्पर्शको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ)

वेदनाको कारण छ। स्पर्शको कारणले वेदना उत्पन्न हुन्छ।

स्पर्शको कारण छ। नामरूप (षडायतन) को कारणले स्पर्श हुन्छ।

नामरूपको कारण छ। विज्ञानको कारणले नामरूप उत्पन्न हुन्छ।

विज्ञानको कारण छ। नामरूप (षडायतन) को कारणले विज्ञान उत्पन्न हुन्छ।

यसरी नामरूपको कारणले विज्ञान □ विज्ञानको कारणले नामरूप। नामरूपको कारणले स्पर्श। स्पर्शको कारणले वेदना।

□ नामरूपमा विज्ञान प्रतिष्ठित नभैदिएको भए भविष्यमा जन्म, जरामरण, दुःख उत्पत्ति हुँदैनन्। त्यसैले नामरूपको कारणले विज्ञान उत्पन्न हुन्छन्। त्यसैले विज्ञानसहित नामरूप हुन्। यसैबाट जन्म जरामरण हुन्छ, च्यूत हुन्छ, उत्पन्न हुन्छ। यसैबाट अधिवचन (नाम = संज्ञा) व्यवहार हुन्छन्। यसैबाट निरुक्ति (भाषा) व्यवहार बन्छ, प्रज्ञप्ति हुन्छ, प्रज्ञा (अवतरित हुन्छ) अवचर हुन्छ, वृत्त हुन्छन्। जस्तैः– नामरूपसँग विज्ञानको आपसी कारण हुन्छन् अर्थात्– प्रत्यय भइरहन्छन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

वेदनाको कारणले तृष्णा । तृष्णाको कारणले उपादान (लोभ) उपादानको कारणले भव । भवको कारणले जाति (जन्म) । जातिको कारणले जरामरण ।

शोक, परिदेव ⊙
दुःख, दौर्मनस्य +
उपायास ● आदि

यस प्रकार यी माथि उल्लिखित बाह्र अङ्गहरू दुःख समुदय सत्य हुन् । दुःखै दुखको समायोजनबाट अर्को दुःख उत्पत्ति हुने भएकोले माथि उल्लिखित सबै तत्त्वहरू, विषयहरूको समूहलाई दुःख स्कन्ध समुदय सत्यको रूपमा प्रस्तुत हुन आएको छ । वास्तवमा ती सबै दुःख स्कन्ध समुदय नै हुन् अर्थात् दुःख समुदय सत्य ।

उदाहरणको रूपमा, स्पष्टसंग बुझ्न यसरी पनि हेर्न सकिन्छ । जस्तै:-

जाति - (जन्म) को कारणले जरामरण हुन्छ । यदि जन्म नै नभएको भए जरामरण हुने नै थिएन । जरामरणको यही हेतु हुन् । प्रत्यय र निदान हुन् ।

भव - (आवागमन) को कारणले जाति हुन्छ । यदि भव नभईदिएनो भए आवागमन हुने नै थिएन । जस्तै भव नभएको भए, भव निरोध हुन्थे र जातिको कुरै भएन ।

⊙ आलाप विलाप गरी रुने । + मानसिक पीडा, व्याकुल मनस्थिति
● वियोग हुँदा मनमा हुन आउने छटपटी, दाह ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपादान – (आशक्ति) को कारणले भव हुन्छ । जस्तै काम उपादान (भोगमा आशक्ति) । शील, व्रत, दृष्टि उपादान । आत्मवाद आदि । त्यसैले उपादान नभएको भए भवको अभाव तथा निरोध हुन्थ्यो ।

तृष्णा – तृष्णाको कारणले उपादान हुन्छ । यदि तृष्णा नभएको भए उपादान (आशक्ति) नै हुने छैन । जस्तै रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म तृष्णा निरोध हुनेथियो ।

वेदना – को कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । वेदना नभएको भए तृष्णा हुने थिएन । जस्तै – चक्षु संस्पर्श = (चक्षु र रूपको सयोगबाट उत्पन्न वेदना ।) त्यस्तै – श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय संस्पर्श वेदना, मन संस्पर्श वेदना आदि । त्यसैले वेदना नभए तृष्णा निरोध हुनेथियो । यस्तै नै –

तृष्णाको कारणले पर्येषणा (गवेषणा) – खोजविन गर्ने, पर्येषणाको कारणले लाभ । लाभको कारणले बिनिश्चय । विनिश्चय (दृढ विचार) को कारणले छन्दराग (प्रयत्न, इच्छा) छन्दरागको कारणले अध्यवसान (प्रयत्न) । अध्य-वसानको कारणले परिग्रह (संकलन गर्ने)। परिग्रहको कारणले मात्सर्य (कंजुसी)। मात्सर्यको कारणले आरक्षा । आरक्षाको कारणले दण्डादान, शस्त्रादान, कलह, विग्रह, विवाद, पिशुन तथा मुषावादा तथा अनेक पापकर्म, अकुशल कर्म (धर्म) हुन्छन् । आरक्षाको कारणले अकुशल कर्म

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(धर्म), पाप आदि उत्पन्न हुने भएको हुनाले आरक्षा नभएको खण्डमा अकुशल कर्म निरोध हुन्थ्यो। मात्सर्यको कारणले आरक्षा उत्पन्न हुन्छन्। आरक्षाको कारणले पिशुन तथा मुषावादा उत्पन्न हुन्छ।

प्रतीत्यसमुत्पाद चक्र

१. दुःखको मूल कारण दुई तत्व छन्ः– **अविद्या, तृष्णा।**

२. दुई सत्य छन् – दुःख समुदय सत्य र दुःख सत्य।

३. चार विभाग – **अतीतका कारण ५ अंग** (हेतुहरू):–

४. बीस अंगः– (क) अविद्या (ख) संस्कार (ग) तृष्णा (घ) उपादान (ङ) कर्मभव

वर्तमान कार्य ५ अंग

(क) विज्ञान (ख) नामरूप (ग) षडायतन (घ) स्पर्श (ङ) वेदना

वर्तमान कारण ५ अंग

(क) तृष्णा (ख) उपादान (ग) कर्मभव (घ) अविद्या (ङ) संस्कार

भविष्य (अनागत) कार्य ५ अंग

(क) विज्ञान (ख) नामरूप (ग) षडायतन (घ) स्पर्श (ङ) वेदना

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५. बाह्र अंगः– द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद माथि उल्लेख भइसकेको छ, हेर्नुहोला ।

६. तीन सन्धिः– (१) संस्कार – विज्ञान
(२) वेदना – तृष्णा
(३) कर्मभव – जाति

७. तीन समूहः– (अ.) **क्लेश तीन** – अविद्या, तृष्णा, उपादान ।

(आ.) कर्म दुई – संस्कार, कर्मभव ।

(इ.) विपाक आठवटा अंग– विज्ञान/ नामरूप/ षडायतन/ स्पर्श / वेदना/ जाति / जरामरण र उत्पत्तिभव ।

८. त्रिकालः– (क) बितेका (त्रिकालमध्ये प्रथम) अतीत काल ।
(ख) क्षणक्षणमा परिवर्तन भइराखेको वर्तमान काल ।
(ग) पछि आउने भविष्यत् (अनागत) काल ।

क्लेश के हुन् ? अविद्या / तृष्णा / उपादान
यी तीन तत्वहरू क्लेशमा संग्रहित गरिराखिएका छन् ।

कर्म के हुन् ? संस्कार / भव (कर्ममा संग्रहित वस्तु हुन् ।)

दुःख (विपाक) के हुन् ? विज्ञान / नामरूप / षडायतन /

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्पर्श / वेदना / जाति / जरामरण अर्थात्
उत्पत्ति भव आदि

केबाट के उत्पन्न भयो ?

अविद्या, तृष्णा, उपादानबाट – संस्कार र भव
संस्कार र भव बाट – विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, जाति, जरामरण (यी सात तत्वको उत्पत्ति)

विज्ञान / नामरूप /षडायतन / स्पर्श / वेदना / जाति / जरामरण यो सात तत्वबाट– अविद्या, तृष्णा, उपादान (क्लेश) उत्पत्ति हुन्छ ।

यी तीनवटा क्लेशबाट फेरि दुइवटा कर्म उदय हुन्छ। यसरी त्यही त्यही भवचक्रमा हामी घुमिरहन्छौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ज्ञानेन्द्रीयहरू

ज्ञानेन्द्रीयहरूको समूहलाई षडायतन भन्दछन् ।
यो इन्द्रीय ६ प्रकारका हुन्छन्, जस्तै:-

चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय, मन ।
(आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर, चित्त) ।
यो ६ वटा तत्वहरूलाई भित्री आयतनको रूपमा लिइन्छ । यी भए ६ वटा इन्द्रीयद्वार ।

यस्तै बाह्य (वस्तु) आयतनको रूपमा ६ वटा इन्द्रीयका विषयहरूलाई यसरी लिइएका छन् - जस्तै-

१. रूप-रंग [आखाबाट देखिने, हेरिने, अनुभव गर्ने अर्थात् ग्रहण गर्ने]
२. श्रोत शब्द [कानबाट ग्रहण गर्ने, सुन्ने वस्तु]
३. घ्राण-गन्ध [नाकबाट सुँघेर वासना लिने]
४. जिह्वा-रस [जिब्रोबाट चाखेर स्वाद लिने]
५. काय-स्पर्श [शरीरबाट हात, खुट्टा आदिबाट ठोक्किएर, छोएर अनुभव गर्ने कुरा]
६. मन-धर्म [विचारद्वारा यस्तो त्यस्तो उस्तो भनी ग्रहण गरी लिने विषय]

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसरी इन्द्रीयहरूको काम हुन् अनुभव *(Feeling)* गर्नु । शरीरमा रहेको इन्द्रीय तत्त्वलाई भित्री आयतन अर्थात् इन्द्रीय द्वार पनि भनिन्छन् । त्यो वाहिर जुधिएर, ठोक्किएर यस्तो उस्तो भनी छुट्याई ग्रहण गर्ने विषय अर्थात् कार्य इन्द्रीयहरूले गर्ने गर्छन् । त्यसकारण भित्री र वाहिरी आयतनहरू – ६ वटा इन्द्रीयद्वार र ६ वटा इन्द्रीय विषय समेत गरी एक मुष्टमा भन्दा १२ बाह्र आयतन भनिन्छ । त्यस्तै ग्रहण गरी लिने जुन विज्ञान हो, जुन मन हो त्यो पनि ६ वटै अलग अलग रहेकालाई एकै ठाउँमा मिसाएर भन्नु पर्दा 'अठार धातु' भन्दछन् । त्यही १८ धातुलाई नै ज्ञानेन्द्रीय समूह भन्दछन् । ती सबैबाट स्पर्श हुँदा जुन जुन अनुभव हुन्छ, त्यसैलाई वेदना भन्दछन् । त्यसकारण यी सबै एक आपसमा संबद्ध बाह्रकडिका विषय नै हुन् र चार स्मृतिप्रस्थानमा पनि इन्द्रीयको ठूलो भूमिका रहेको छ । तसर्थ, त्यसमा पनि षडायतनको कार्यसम्बन्धित व्याख्या उल्लिखित भएको छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्चमहाभूत तत्त्व

पञ्चमहाभूत तत्त्वले संसार उत्पत्ति अर्थात् निर्माण भएको भनी मानिएको छ । ती तत्त्वहरू हुन्–

१. **पृथ्वी [माटो]** यसले आकार प्रकार धारण गर्छ र यसको स्वभाव हो साह्रो, कडा ।

२. **आप [पानी]** यसको स्वभाव हो बग्नु, बगाउनु । तरल पदार्थ । यसले दुई धातुलाई एउटै बनाउन अर्थात् मुछ्न सहयोग गर्दछन् ।

३. **तेज [अग्नि]** यसले काँचो वस्तु परिपाक गर्ने काम गर्छ । उज्यालोपन दिन्छ । तातो हुनु यसको स्वभाव हो । जस्तैः– घाम, बिजुलीबाट बल्ने हीटर, बत्ती आदि । आगो ।

४. **बायु [हावा]** प्रवाहित भई बहिरहनु यसको स्वभाव हो । श्वास प्रश्वासको कारणले हामी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जिइरहेकाछौं। यसले संगै रहेको वस्तु-
लाई अलग गरिदिन्छ।

४. **आकाश [शून्य]** खालि, शून्य, अरूलाई नछेक्ने स्वभाव।

पञ्चतत्वलाई आकाशतत्व एउटा छोडी चार महाभूत भन्ने पनि चलन छ। यसको सम्बन्ध जीवन र जगत्‌सँग छ। र पञ्चइन्द्रीयसँग यसको जीवित सम्पर्क हुन्छ र त्यसैबाट जीवन प्रवाहित भैरहेका हुन्छन्। यसलाई बौद्ध दर्शनमा मात्र नभै अन्य दर्शनहरूमा पनि व्याख्या गरिएको पाइन्छ र यो सर्वव्यापी नियम हो।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्चस्कन्ध

पञ्चस्कन्ध भन्नाले ५ वटा तत्वहरू मिलेर रहेको समूहलाई भनेर बुझ्नुपर्दछ । जस्तै –

(१) रूप स्कन्ध – [षडायतन उत्पन्न हुनुभन्दा अगाडि गर्भमा रहँदाको अवस्था] पंचस्कन्ध तत्व । ●

(२) वेदना स्कन्ध – मन तथा शरीरले गर्ने सम्पूर्ण वेदना स्कन्ध भन्दछन् ।

(३) संज्ञा स्कन्ध +

(४) संस्कार स्कन्ध – रागद्वेषादि मानसिक भावनाको समूह । ✿

(५) विज्ञान स्कन्ध – षडायतन विज्ञानको समूहलाई विज्ञान स्कन्ध भन्दछन् । [बुझ्ने, जान्ने स्वभाव]

● आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर + रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र अविज्ञप्ति (४ महाभूतको प्रवाहरूप) मिली बनेको ११ वटाको समूहलाई रूप स्कन्ध भनिन्छ ।

+ रूप, रंग आदि चिनिने ज्ञान तथा त्यस्ता ज्ञानको समूहलाई संज्ञा स्कन्ध भनिन्छ ।

✿ बन्ने, बिग्रने, फैलिने स्वभाव ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुस्मृत्युपस्थान = चार स्मृतिपश्यना

[क] कायानुस्मृतिपश्यना [ख] वेदनानुस्मृतिपश्यना
[ग] चित्तानुस्मृतिपश्यना [घ] धर्मानुस्मृतिपश्यना ।

हामीले बुद्धधर्मको सामान्य शिक्षाहरू लिइसकेपछि विस्तारै माथि उक्लिँदै जाँदा प्रतीत्यसमुत्पादको द्वादशाङ्गलाई अध्ययन गर्छौं । त्यसबाट कसरी हामी दुःखमय सांसारिक भवचक्रमा जकडिइरहन्छौं भनेर बुझ्छौं वा बुझ्ने कोशिश भने अवश्यै गर्छौं । त्यसरी कोशिश गर्दै जाँदै अभ्यास गर्ने, अनुभवद्वारा ज्ञान हासिल गरी लिन अवश्यै खोज्छौं । त्यसै अभियानमा हामीलाई ध्यान गराइन्छ । ध्यान बारे संक्षिप्त ज्ञानको जानकारी दिइन्छ । अनि हामी ध्यान गर्छौं । ध्यान गर्दा विशेष गरी चार स्मृति सम्बन्धि अति चनाखो भई बस्नुपर्दछ ।

दीघनिकायको २२ औं अध्यायमा महासतिपट्ठान–सुत्त मा उल्लिखित छ कि – एक समय भगवान्‌ले भिक्षुहरूलाई संबोधन गर्दै भन्नुभयो – "भिक्षुहरू ! एउटै मात्र बाटो छ – सत्त्वहरूको विशुद्धिको लागि, शोक परिदेवलाई नाघी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जानको लागि वा राम्रोसँग अतिक्रमण गर्नको लागि, दुःख दौर्मनस्य शान्त गरी निर्मूल पार्नको निम्ति तथा आर्यमार्ग प्राप्त गर्नको लागि एवं निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निम्ति चार स्मृतिप्रस्थान छन्" जस्तै –

१. रूपसमूहमा [कायमा] कायानुपश्यी भई आश्रव क्षय गर्न सक्ने वीर्ययुक्त भई स्मृतिपूर्वक पाँच उपादानस्कन्धमा लोभ, दोष, आदि हटाई विहार गरिरहन्छन् ।

२. वेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् ।

३. चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् ।

४. धर्ममा धर्मानुपश्यी भई चित्तलाई वीर्यवलद्वारा निर्मूल पारी सम्यक्प्रधान भई स्मृतिवान् एवं पंच उपादान स्कन्धमा राम्रो ज्ञान भएको भई लोभ दोष आदिलाई हटाएर विहार गरिरहन्छन् ।

(१) कायानुपश्यना:–

(आनापान भावना):– शरीरलाई अशुभको समूह भनी देख्नु शरीर (काय) को आदि – मध्य – अन्त सबै समूहलाई स्पष्ट रूपले भाविता गर्दै स्मृतिपूर्वक अनुभव गर्दै श्वासलाई भित्र – वाहिर गर्दै रहने । आश्वास–प्रश्वासलाई स्मृतिपूर्वक अभ्यास गरिरहने अर्थात् सबै काय संस्कारलाई शान्त पार्दै आफ्नो कायमा कायानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् । (भित्र पनि, वाहिर पनि ।) यसरी श्वास - प्रश्वासको रूप समूह नै काय हो भनी बुझी स्मृति राखी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रहनेलाई कायानुपश्यी भनिन्छ। आनापान भावना पनि भनिन्छ। यस्तो अभ्यास गर्नेले आफूले जे गरे तापनि, जस्तो सुकै अवस्था रहँदा पनि म यस्तो छु। यस्तो गरिरहेछु, अब म यस्तो हुन्छु होला भनी बाह्य तथा भित्री रूप समूहमा स्मृतिपूर्वक कायानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन्। त्यस्ता व्यक्तिले तृष्णा र दृष्टिबाट कुनै एक कुराको ग्रहण गरिरहँदैन।

यसलाई कायानुस्मृतिपश्यना भन्दछन्।

(२) वेदनानुस्मृतिपश्यना

उपेक्षा वेदना मानिसको आँखा, कान, नाक तथा जिब्रो गरी ४ ठाउँमा एकै किसिमको उपेक्षा वेदना उत्पन्न हुन्छन्। त्यस्तै - सुख वेदना र दु:ख वेदना शरीरमा उत्पन्न हुन्छन्। मनमा तीन किसिमको वेदना उत्पन्न हुन्छन् (१ सौमनश्य (२) दौर्मनश्य, अनि (३) उपेक्षा वेदना। यसरी बाहिरी ६ किसिमले वेदना उत्पन्न हुन्छ भने भित्री मनमा ३ किसिमको वेदना उत्पन्न हुन्छ। अनि मनमा उब्जिएको वेदना (सुख–दु:ख–उपेक्षा)।

यी सबैलाई स्मृतिपूर्वक सुख वेदना, दु:ख वेदना, अदु:ख–असुख वेदनालाई पञ्चकामगुणसँग सम्बन्धित (सामिष) र निरामिष आदि तीनै प्रकारले अनुभव गर्ने। भित्र/बाहिरको वेदनामा स्मृतिपूर्वक हेरिरहने अर्थात् समुदय धर्मलाई वेदनामा देखेर विहार गर्नु। अनुभव गर्ने स्वभाव

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मात्र छ भनी स्मृति तह्तह् गर्दै ज्ञान वृद्धिको लागि स्मृति अभिवृद्धि गर्दै जानुलाई वेदानानुस्मृतिपश्यना भन्दछन् ।

यस्ता व्यक्ति तृष्णा र दृष्टिले अलग भई वेदनामा वेदनानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् ।

(३) चित्तानुस्मृतिपश्यनाः–

चित्तको स्थितिलाई स्मृतिपूर्वक हेरी विहार गरिरहनुलाई चित्तानुस्मृतिपश्यना भन्दछन् । जस्तै= सरागचित्त, वितरागचित्त, दोषसहितको चित्त, दोषरहितचित्त / मोह्युक्त, मोहरहित/संक्षिप्त(निरुत्साहित, आलस्य), विक्षिप्त (चञ्चल चित्त) /लोभचित्त, अलोभचित्त/मोह/अमोहचित्त/ विमुक्तचित्त/अविमुक्तचित्त आदिलाई आफ्नो चित्तले देखेर हेरेर विहार गरिरहनुलाई एवं समुदय/व्यय धर्मलाई देखिइ, विहार गर्नुलाई चित्तानुस्मृतिपश्यना भनिन्छ । ... ...

[४] धम्मानुस्मृतिपश्यनाः–

पञ्चनीवरण धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् । जस्तैः– कामच्छन्द छ, छैन । पहिले उत्पन्न भएको र उत्पन्न नभएको कामच्छन्दलाई उत्पन्न हुने हेतुलाई बुझिरहन्छन् र त्यसलाई हटाउने कारण पनि बुझिरहन्छन् हटाइसकेको कामच्छन्दलाई पछि फेरि उत्पन्न नहुने कारण पनि जानिरहन्छन् । त्यस्तै व्यापाद (अरूलाई बिगार्ने) मा पनि । थिनमिद्ध / विचिकित्सा आदिमा पनि धर्मानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यस्तै पञ्चउपादानस्कन्धमा पनि– यो रूप हो, यो रूप उत्पत्तिको कारण (हेतु) हो। यो रूप निरोध हुने हेतु हो भनी धर्मानुपश्यी भइरहन्छन् त्यस्तै – वेदनामा, संज्ञामा, संस्कारमा, विज्ञानमा त्यस्को उत्पत्तिको कारण, निरोध हेतुलाई हेरी (यसरी पञ्चउपादान स्कन्ध धर्ममा) धर्मानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन्।

षडायतनलाई बुझेर विहार गरिरहन्छन्। धर्मानुपश्यी भई विहार गर्ने व्यक्तिले चक्षुद्वारा रूप (वर्ण) / श्रोतद्वारा ध्वनि (शब्द) / घ्राणद्वारा गन्ध (वासना) / जिह्वाद्वारा रस (स्वाद) / कायद्वारा स्पर्श र मनद्वारा धर्मलाई स्मृतिपूर्वक त्यसको संयोजनद्वारा उत्पन्न हुने आधार, हेतुलाई सम्झिरहन्छन्। पहिले उत्पत्ति नभएको अर्थात् उत्पत्ति हुन बाँकी संयोजन हेतुलाई पनि बुझिरहन्छन्। त्यसलाई निरोध गर्ने कारण र निरोध गरिसकेकोलाई फेरि उत्पन्न नहुने कारणलाई पनि जानिराख्छन्, थाहापाईराख्छन्। जानकारी राखी रहन्छन्। यसप्रकार धर्मानुपश्यी भई विहार गर्छन्।

सप्तबोध्यङ्गद्वारा:–

धर्मानुपश्यी भई विहार गर्नेहरूले यहाँ आफूसँग ७ वटा बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गरिरहन्छन् जस्तै – (१) आफूसँग भएको स्मृति सम्बोध्यङ्ग, आफूसँग नभएको सम्बोध्यङ्ग। पहिले उत्पन्न भइसकेको, नभएको, उत्पन्न हुने हेतुलाई जानिरहन्छन्। भावनाद्वारा बृद्धि गर्ने

Downloaded from http://www.dhamma.digital

र परिपूर्ण हुने कारण जानिरहन्छन्, । जानिराख्छन् ।
जस्तै:-

(२) धर्म संबोध्यङ्ग
(३) वीर्य संबोध्यङ्ग
(४) प्रीति संबोध्यङ्ग
(५) प्रस्रब्धि संबोध्यङ्ग
(६) समाधि संबोध्यङ्ग

(७) उपेक्षा संबोध्यङ्ग आदिमा स्मृतिपूर्वक ध्यान राखीत्यसको स्थिति के छ जाँचबुझ गरिरहन्छन् । ती सबैमा संबोध्यङ्ग छ कि छैन आफूमा ? त्यो छ छैन हेर्ने तथा उत्पन्न नभएको / उत्पन्न भैसकेको अनि उत्पन्न हुने हेतु, भावनाद्वारा अभिबृद्धि गर्ने तथा परिपूर्ण हुने कारण आदि जानिराख्छन् । बुझिरहन्छन् । यसरी सप्तबोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भई विहार गरिरहनुलाई धर्मानुस्मृतिप्रस्थान (पश्यना) भन्दछन् ।

यस्तै:- **चतुरार्यसत्यमा** धर्मानुपश्यी भै विहार गरिरहनु ।

जस्तै:- (१) दु:ख सत्य (२) दु:ख समुदय सत्य (३) दु:ख निरोध आर्यसत्य र (४) दु:ख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य । आर्याष्टाङ्गिकमार्ग - (१) शील तीनवटा = सम्यक् वचन / सम्यक् कर्मान्त / सम्यक् आजीविका ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(२) समाधि (तीनवटा) = सम्यक् व्यायाम । सम्यक् स्मृति । सम्यक् समाधि ।

(३) प्रज्ञा (दुइवटा) = सम्यक् संकल्प । सम्यक् दृष्टि ।

यी सबैमा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्नुलाई नै धर्मानुस्मृतिपश्यना भन्दछन्

चतुरार्यसत्य र आर्याष्टाङ्गिकमार्ग विषयमा केही कुरा अगाडि व्याख्या भैसकेको कारणले तत्सम्बन्धी कुरा अगाडि हेरिदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बोधिपक्षिय धर्म (सप्तत्रिंशत सम्बोधि पाक्षिका)

हामीले जान्नुपर्ने बोधिज्ञानमध्ये भगवान् श्री शाक्यसिंह सम्यक्सम्बुद्ध एवं वहाँभन्दा अगाडिका तथागतहरूबाट विभिन्न बेला, अवस्था, स्थानमा देशना गरी, जन गणलाई निर्वाणमा लाग्न, पथ प्रदर्शन गरी निर्देशन दिएर जानुभएका सद्धर्म मध्ये एक सप्तत्रिंशत सम्बोधिपाक्षिका, ३७ वटा बोधिपक्षिय धर्म पनि हुन् । त्यसो भन्नाले– यी कुराहरू आउँछन् –

१. चार स्मृत्युपस्थान ●, २. चार सम्प्रहाण (सम्यक् प्रधान)

३. चार ऋद्धिपाद, ४. पाँच श्रद्धेन्द्रिय

५. पाँच वल ६. सात वोध्यङ्ग (सप्तबोध्यङ्ग)

७. आठ मार्ग (आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग) ।

माथि उल्लिखित ३७ वटा बुँदाहरूलाई ७ भागमा विभाजन गरी देखाइएका बोधिअङ्गहरूलाई संक्षेपमा बुझ्ने कोशिश गरौं ।–

● हेर्नुहोस् पृष्ठ ५६ – ५९

Downloaded from http://www.dhamma.digital

१. चार स्मृत्युपस्थानः–

१. कायानुपश्यना (आनापान भावना) भई स्मृतिपूर्वक लागिरहनु ।

२. वेदनानुपश्यना (भित्र, बाहिरको वेदनामा स्मृतिपूर्वक हेरिरहने, स्मृतिपूर्वक तृष्णा र दृष्टिले अलग भई वेदनानुपश्यी भई लागिरहनु ।

३. चित्तानुस्मृतिपश्यना (चित्तको स्थितिलाई स्मृतिपूर्वक हेरी विहार गरिरहनु ।

४. धम्मानुस्मृतिपश्यना (धर्म, अधर्म/ कुशल, अकुशल आदिलाई स्मृतिपूर्वक सम्भी सावधानीपूर्वक रहनु आदि चार स्मृत्युपस्थान हुन् ।

२. चार सम्प्रहाणः–

१. अनुत्पन्न पाप, अकुशल कर्मलाई बृद्धि नगर्ने, उत्पाद नगर्ने । उत्पन्न नभएको अकुशललाई वीर्यपूर्वक उत्पन्न हुन नदिने उपाय ।

२. उत्पन्न पाप तथा अकुशलकर्म आदिलाई उपाय कौशल्यद्वारा वीर्यपूर्वक दमन गर्ने, क्षय गर्ने ।

३. अनुत्पन्नकुशल धर्म (कर्म) समुत्पादन गर्ने । उत्पन्न नभएको कुशल कर्मलाई उत्पादन गर्ने, अभिवृद्धि गर्ने, सत्कर्मलाई वृद्धि गर्दै लाने ।

४. उत्पन्न भएको कुशलकर्मलाई यत्नपूर्वक संरक्षण गर्ने । सर्वत्र प्रकाश गर्ने । कल्याणकार्यमा सद्धर्मलाई लगाई नै राख्ने । उत्साहपूर्वक वीर्यद्वारा रक्षा गरिराख्ने आदि चार सम्प्रहाण हुन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. चार ऋद्धिपादः–

१. छन्द-समाधि ऋद्धिपाद, २. बीर्य-समाधि ऋद्धिपाद,
३. चित्त-समाधि ऋद्धिपाद, ४. विमर्श-समाधि ऋद्धिपाद'

ऋद्धिपाद भन्नाले मान्छेको भित्री-बाहिरी हेतु, प्रतीत्य-समुत्पादको ज्ञान हो । आदि–अन्त, अन्त–आदिको विपरीत, सरल नभएको अति कठीन, बाङ्गोतिङ्गो, बुझ्न गाह्रो, सम्भिन्न गाह्रो अविद्याद्वारा उत्पन्न संस्कार जति पनि छन् ती सबै हाम्रो पछि पछि लागेर आइराखेको छ भन्ने कुरालाई सोची सजग भई बुझेर, जानेर असल, खराब, राम्रो नराम्रो, मीठो, नमिठो आदिमा, मैले मलाई, मेरो, मनपर्ने, मन नपर्ने भन्ने आदिमा राग-विराग, सुख-दुःखप्रति सुमन, दुर्मन हुनु अर्थात् असुख, अदुःखलाई निरोध गरी एकचित्त भई चार ऋद्धिपाद (दिव्यशक्ति) योग साधना गरिरहनु हो ।

१. **छन्द-समाधि ऋद्धिपादः–** इच्छा-आकांक्षाबाट विरत भई उत्पन्न भएको एकाग्र चित्तले योग साधना गरि-रहनु । समाधिद्वारा दिव्यशक्ति योग साधना गर्नु ।

२. **वीर्य-समाधि ऋद्धिपादः–** वीर्य पराक्रमद्वारा उत्सा-हित भई उद्योगद्वारा प्राप्त अर्थात् उत्पन्न भएको समाधि ।

३. **चित्त-समाधि ऋद्धिपादः–** भित्री हृदयमा एउटै मात्र वृत्तिको कारण उत्पन्न भएको समाधि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

४ **विमर्श-समाधि ऋद्धिपादः–** विचार गरेर हेरी उत्पन्न भएको (निर्णय) मा चित्त स्थिर गरी योग साधना गरी बस्नु । अनुमान एवं तर्कवितर्कबाट तथ्य कुराको पत्ता लगाएर, विवेचना एवं मीमांसा (अनुमान, समाधान) द्वारा तर्कवितर्क गरी, गुण दोषलाई केलाई समालोचना गरी प्राप्त निर्णयमा चित्त स्थिर भई योग साधना गर्नु ।

यी चारवटा कुरामा एकचित्त भई योगसाधना गरिरहनुपर्दछ ।

४. **पाँच इन्द्रीयः–**

मानव वा कोही पनि प्राणी जन्मनासाथै हुने इन्द्रीयहरू १० वटा छन् । त्यस्मा पाँच ज्ञानेन्द्रीय र ५ वटा कर्मेन्द्रीय हुन् । ५ ज्ञानेन्द्रीयमा – १. आँखा, २. कान, ३. नाक, ४. जिब्रो, ५. शरीर हुन् र यसमा मनलाई पनि समावेश गरी षड्इन्द्रीयको रूपमा लिई षडायतन भनी लिइने गर्दछन् ।

पाँच कर्मेन्द्रीयः– कर्मेन्द्रीय भन्नाले कर्म गर्ने इन्द्रीय भनी बुझिन्छ । जस्तै = १. हात = लिने दिने, २. खुट्टा = जाने, बस्ने । ३. मुख = खाने, पिउने । ४. मलद्वार = मल त्याग गर्ने, ५. लिङ्ग, योनि = मुत्र त्याग गर्ने कार्य हुन्छ ।

● हेर्नुहोस् पृ. ५० मा "ज्ञानेन्द्रीयहरू"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यी माथि उल्लिखित पञ्चइन्द्रीयहरूबाट हुने अकुशल कर्मलाई क्षय गरी, नाश गरी सद्धर्म, सत्मार्गमा चित्तलाई स्थिर राखी पाँचैवटा इन्द्रीयको विज्ञानमा भावना गरी विचार गरिरहनुपर्दछ ।

यस्तै पञ्चइन्द्रीयलाई अर्को रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ । जस्तै:–

(१) श्रद्धाइन्द्रीय, (२) वीर्यइन्द्रीय, (३) स्मृतिइन्द्रीय, (४) समाधिइन्द्रीय, (५) प्रज्ञाइन्द्रीय ।

यी पाँचवटा इन्द्रीय सम्बोधि साधनाको निम्ति लक्षण हुन् र यसमा निश्चय भई एकाग्रचित्त भइरहनुपर्छ ।

१. श्रद्धा गर्नु, कुशलकर्ममा प्रवृत्त भई राग-द्वेष, मोहमा लाग्नबाट बञ्चित हुने कर्ममा श्रद्धापूर्वक लाग्नु श्रद्धेन्द्रीय हो । २. श्रद्धाबाट उब्जिएको भावनालाई उत्साहपूर्वक वृद्धि गर्नु । ३. वीर्यपराक्रमबाट प्रकाश भएको सत्विचार, सत्कार्यलाई स्मृतिपूर्वक बारम्बार विचार पु-याई रक्षा गरिराख्नुपर्छ भने, ४. जुन ज्ञानलाई स्मृतिन्द्रीयले रक्षा गरिराखेको हुन्छ त्यसमा एकाग्र भई स्थिरचित्त भइरहनु अर्थात् ध्यान गरिरहनुलाई समाधि इन्द्रीय भनिन्छ भने ५. माथि उल्लिखित चारवटै इन्द्रीयबाट प्राप्त ज्ञानमा स्थिर भई, ध्यान गरी प्राप्त भएको ज्ञानमा सचेत भई यथार्थ रूपमा उपलब्ध गरी बस्नु अर्थात् ज्ञान हासिल गर्नुलाई प्रज्ञेन्द्रीय भन्दछन् ।

यी पाँच इन्द्रीयहरूलाई स्मृतिपूर्वक संयमित भई हामीले भावना गरिरहनुपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पांच बल:—

पाँचवटा बल भन्नाले यी कुराहरूलाई बुझाउँदछन् :–

१. श्रद्धाबल, २. वीर्यबल, ३. स्मृतिबल
४. समाधिबल, ५. ज्ञानबल ।

यी पाँचैवटा बल पञ्चइन्द्रीयका आश्रय हुन् ।

मारकर्म = राग, द्वेष, मोहरूपी अकुशल् कुकर्मका यात्री हुन् ।

ती कर्महरूलाई यत्नपूर्वक उपाय गरी जसरी निर्मूल गर्न सकिन्छ त्यसरी उपाय कुशलतापूर्वक निरोध गरी सबै मारकर्मका यात्रीहरूलाई हटाएर अतिउत्तम भावितेन्द्रीयको विजय प्राप्त गर्ने बल भएको छ । यस्तै अरू पनि पाँचवटा बल छन् । ती हुन् :–

१. अधिमुक्तिबल, २. प्रतिसंख्याबल ३. भावबल
४. क्षान्तिबल ५. ज्ञानबल

१. **अधिमुक्तिबल:–** यो, त्यो, मैले, मेरो, मलाई भन्ने उत्तम, मध्यम, अधमको अनेक प्रपञ्च निष्प्रपञ्च केही नभएको चित्तको अवस्था अर्थात् कल्पनाको जालबाट मुक्त भएको अवस्था ।

२. **प्रतिसंख्याबल:–** प्रतिज्ञा गरेकोमा निश्चल रहेको अवस्था । कसैले यस्तो त्यस्तो भनी बुझ्न नसकिने अवस्था, कसैले बिगार्न नसक्ने अवस्था, यति त्यति भनी गणना नभएको अति प्रबल, अकम्पित स्थीर भएको चित्तको अवस्था ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. **भावबलः–** संसारमा वा शरीरमा मैले मेरो मलाई भनेको केही रहेनछ। सबै अनित्य, नाशवान् भनी भावबोध हुनु।

४ **क्षान्तिबलः–** निर्वाण प्राप्ति हेतु गरिएको दुष्करचर्याको वेदना– आफ्नै शरीरसम्बन्धी वा मारचर्याबाट हुन आउने जस्तोसुकै भएपनि सहन सक्नु, सहनशील अर्थात् सहिष्णुताद्वारा क्षमा गर्न सक्नु।

५. **ज्ञानबलः–** लौकिक व्यवहारको अज्ञानतामा हुन आउने लोभ लालचा, दुर्मन सुमन, आशा शंका आदिको कामनासहितको धर्ममा रही जति धर्म गरेपनि मोक्षपदमा पुग्न सकिन्न। त्यसैले निष्काम धर्मबाट मात्र मोक्ष–निर्वाणमा पुग्न सकिन्छ भन्ने बोध हुनु। यी पाँचवटा बललाई सज्जन व्यक्तिहरूले यत्नपूर्वक उत्पादन गरी वृद्धि गरिरहनुपर्छ।

सप्तबोध्यङ्गः– सात बोधि अङ्ग

१. **स्मृतिसंबोध्यङ्गः–** माथि उल्लिखित भैसकेको ४ वटा स्मृतिपस्थान र सत्यको ज्ञान राम्ररी विचार गरी सम्झी लोकमा अविद्याद्वारा हुने लोभ लालच, दुर्मन, सुमन, आशा-शंका आदि संस्कारजन्य जतिपनि छन् ती सबैलाई विचार गरी स्मृति संप्रजन्ययुक्त चित्तले बारबार सम्झी ज्ञानलाई निश्चयपूर्वक दृढ भै धारण गरिरहनु।

२. **धर्मप्रविचयसंबोध्यङ्गः–** कामनायुक्त प्रवृत्तधर्म छोडी भवचक्रको दुःखबाट मुक्त निर्वाणपदमा पुग्ने निष्कामना-कामना रहितको लोकोत्तर धर्मलाई चिन्तन मनन गरी आदर सत्कारपूर्वक धारण गरिरहनु।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३. **वीर्यसंबोध्यङ्ग:–** सांसारिक लौकिक प्रवृत्त धर्मबाट चित्तलाई शान्ति नहुने भएको र त्यसमा सधैं अरूहरू-को सहारा लिनुपर्ने भएको हुनाले झंझत मात्र हुने गर्दछ । सधैं मनलाई दु:ख हुने गर्दछ । तसर्थ कुनै झंझत विना को, मात्र आफ्नो मनलाई वशमा राखे पुग्ने, निवृत्त धर्मको स्मृति सम्प्रजन्य, स्मरण शक्तिको बल-द्वारा चञ्चलचित्तलाई वशमा राखे पुग्ने निवृत्त धर्ममा उत्साहपूर्वक प्रवलचित्त धारण गरिरहनु ।

४. **प्रीतिसंबोध्यङ्ग:–** प्रवृत्त धर्मबाट अलग रही सन्तोष-जन्य निवृत्ति धर्ममा प्रतिष्ठित हुनेमा आनन्दित भई निर्वाण पदको फल प्रत्यक्ष देखिइ प्रीतिपूर्वक सधैं धारण गरिरहनु ।

५. **प्रस्रब्धिसंबोध्यङ्ग:–** लौकिक व्यवहारमा प्रचलित पूजा, कर्म, दान इन्द्रीय दमन, अलोभ-लोभरहित, शिक्षाद्वारा उपार्जित सुशील, दृढनिश्चय (यथार्थ प्रतिज्ञा), तपस्या-व्रत-दुष्कर चर्या आदिको धार्मिक आचरणमा मारद्वारा वा आफ्नै शरीरद्वारा कुनै पनि दु:खलाई सहन गर्नु, क्षान्ति धारण गर्नु ।

६. **समाधिसंबोध्यङ्ग:–** कल्पनाद्वारा प्रपञ्चना गरी रचिराखेको सबै धर्म मायोपम, स्वप्नोपम अर्थात् भ्रम मात्र हो । लोकमा भित्र-बाहिर (अध्यात्म-बहिर्धामा) केही छैन । कल्पनाद्वारारचित जे जति छन् ती सबै अनित्य दु:ख अनात्म भनी बोध भएको एकाग्र चित्तद्वारा निर्विकल्प समाधि धारण गरिरहनु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपेक्षासंबोध्यङ्गः– संसारमा भएका जति जीवधारी कीटपटंग, पशुपंछि तथा मानव आदिले आफूलाई जतिसुकै दुःख दिन आए पनि, आनन्द सुख दिन आए पनि उनीहरूउपर प्रिय अप्रिय, मित्र-शत्रु आफ्ना र पराया आदि भावना सबै त्याग गरी परमोपासक भई सकल सत्वप्राणीहरूलाई रक्षा उद्धार गर्ने हेतु सर्वत्र उपेक्षा धारण गरिरहनु उपेक्षासंबोध्यङ्ग हुन् ।

यसपछि आउँछन् आर्याष्टाङ्ग मार्ग । आर्याष्टाङ्गिक मार्ग भन्नाले दुःखलाई निरोध गर्ने आठवटा मार्गहरू हुन् । जुन माथि चतुरार्यसत्य' को परिच्छेदमा (पृ. १३–१५) उल्लेख भइसकेको छ ।

सामान्य रूपमा बौद्धजनहरूले ग्रहण गर्नुपर्ने केही कुराहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छौं । माथि उल्लिखित सबै बुँदाहरूमा प्रत्येक १ बुँदामा गहन रूपमा अध्ययन गर्ने हो भने निकै कुराहरूको ज्ञान आर्जन गर्नुपर्ने भएपनि बुद्धधर्मसम्बन्धी सामान्य जानकारी राख्नेहरूका लागि केही उपयोगी होस् भन्ने मनसायले यस पुस्तक तयार गरिएकोले संक्षिप्त रूपमा मात्र यहाँ प्रस्तुत गरेका छौं । यस पुस्तिकाबाट बुद्धधर्मसम्बन्धी अनभिज्ञ हाम्रा देशका कुना काप्चामा रहेका बुद्धधर्मप्रति श्रद्धावान् दाजुभाई, दिदीबहिनीहरू-लाई केही जानकारी मिल्नेछ भन्ने आशा गर्दछौं ।

भवतु सब्ब मंगलम् !

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२५४३ औं बुद्धजयन्तीको

पुनीत उपलक्ष्यमा

समस्त प्राणीको सुख, समृद्धि र

कल्याण होस् भनी

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

व्यक्त गर्दछौं !

थेरवाद बौद्ध दायक केन्द्रीय परिषद्

धर्मचक्रविहार, बागबजार

काठमाडौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital