"मा निवत्त अभिक्कम"

बुद्ध धर्मका प्रारम्भिक ज्ञान

'मा निवत्त अभिक्कम'

INTERNATIONAL BUDDHIST MEDITATION CENTRE NEPAL

2529

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमुल, काठमाडौं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"मा निवत्त अभिक्कम"

2529

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको प्रकाशन

"बुद्ध धर्मका प्रारम्भिक ज्ञान"

सम्पादक

अमिता धाख्वा

"परियत्ति सद्धम्म कोविद"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशक : अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
बुद्धनगर, शंखमूल

प्रकाशन दाता : विजय रत्न शाक्य, सबिना शाक्य सपरिवार
कुमारीपाटी, ललितपुर

संस्करण : छैठौं (२००० प्रति)

प्रकाशन मिति : बु.सं. - २५६०
ने.सं. - ११३७
वि.सं. - २०७३
इ.स. - २०१७

मुद्रक : आईडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
ग्वार्को, ललितपुर, फोन: ५५३०५२२

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

केही शब्द

महाकारुणिक तथागत बुद्धले बहुजन हित र सुखको निमित्त देशना गर्नु भएको धर्मलाई राम्ररी बुझ्नको लागि अध्ययन र सहीरूपले आचरणमा एवं अभ्यास गर्नु पदर्छ । हामीले आफूले मात्र धर्ममा श्रद्धा राखेर पुग्दैन हाम्रा बच्चाहरूलाई पनि धर्मको अध्ययन र अभ्यास गराउनु पर्दछ। बच्चाहरूको मन नरम माटो जस्तै हो । जसरी नरम माटोबाट कुम्हालेले आफ्नो इच्छा अनुरूप जुन जुन आकारमा भाँडाकुँडाहरू बनाउन चाहन्छ, त्यही त्यही आकारमा बनाउन सकिन्छ। जब माटो कडा हुन्छ, तब त्यस माटोबाट चाहे अनुसारको भाँडाकुँडा बनाउन गाह्रो हुन्छ । त्यस्तै बच्चैदेखि उनीहरूलाई शिक्षा दीक्षा दिन सक्यो भने उनीहरूको कोमल मनमा शील सदाचार छाप झैं बस्छ। ठूलठूलो भएपछि उनीहरूलाई आफूले भनेजस्तो बनाउन गाह्रो हुन्छ। नैतिक शिक्षा नपाई कुलतमा लागेका छोराछोरीबाट दुःख पाएका कयौं आमाबाबुहरू नभएका होइनन् ।

बच्चैदेखि उनीहरूको मनमा धर्मको बीउ रोपी धार्मिक वातावरण दिन सकेमा पछि उनीहरू सच्चा इमान्दारी व्यक्ति हुनुका साथै आ-आफ्ना जीवनमा सुख र शान्ति प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छन्। त्यस्ता छोरा छोरीहरूबाट आमा बाबुले आधार पाउँछन् र कुलपरम्परालाई राम्ररी चलाउन सक्षम हुन्छन् । त्यस्तै बुद्ध शासन चिरस्थायी गर्नमा जिम्मेवारी व्यक्ति भएर पनि निस्कन्छन्। त्यसैले बाल बालिकाहरूलाई बुद्ध शिक्षा दिनु र अभ्यास गराउनु अति नै आवश्यक छन् । यही कुरालाई महसूस गरी अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा २०४६ साल देखिनै वर्षैपिच्छे स्कूलको विदामा प्रायःगरी ९ वर्ष देखि १६ वर्ष सम्मका विद्यार्थीहरूको लागि 'बाल लघु शिविर' संचालन हुँदै आएको छ । बाल शिविरको शुरुवात देखि हालसम्म गरी करीब दश हजार भन्दा बढी बाल बालिकाहरूले शिविरमा भाग लिई सकेका छन् । यो अवश्य पनि खुशीको कुरा हो । यस वर्षैपिच्छे यस ध्यान केन्द्रमा बाल लघु शिविर निरन्तररुपमा संचालन हुँदैछ । यस बाल लघु शिविरलाई परन्तुसम्म चलाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो । शिविरमा सम्मिलित विद्यार्थीहरूको लागि बुद्धधर्मका प्रारम्भिक ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग होस् भनी पञ्चशील, अष्टशील, श्रामणेर प्रव्रजित शील, सुचरित्र, दुश्चरित्र, त्रिरत्न वन्दना, बुद्ध धर्म संघका गुणहरू, बुद्ध जीवनी, चतुरार्यसत्य, स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना, मंगल सूत्र, महोपकारक महासी सयादोका ओवाद कविताहरू, मैत्री

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भावना कविता, भोजन प्रत्यवेक्षण समावेश गरेर एउटा सानो पुस्तक 'बुद्ध धर्मका प्रारम्भिक ज्ञान' सम्पादन गन पाउँदा खुशी लागेको छ ।

यसपुस्तकको प्रथम संस्करण तथागत मेडिटेशन सेन्टर क्यालिफोर्निया यु.एस.ए. का धमवर्न्धुहरुको आर्थिक सहयोगमा बि.सं. २०६० सालमा २००० प्रति प्रकाशन भएको थियो । सो पुस्तकको दोस्रो संस्करण २०६३ मा अ. बौ. भा. केन्द्रबाट २००० प्रति छापिएको थियो । त्यसपछि आदरणीय श्री मोतिलाल शिल्पकारज्यूले यस पुस्तकको तेस्रो संस्करण देखि पाँचौ संस्करणसम्म लगातार प्रकाशन गर्नुभएको थियो । वहाँले आफ्नो जन्म दिनको उपलक्षमा धर्मदान दिने उद्देश्यले २०६५ सालमा २००० प्रति, २०६९ सालमा २००० प्रति, २०७१ सालमा १००० प्रति प्रकाशन गर्नुभई बाल शिविरमा योगीहरुको लागी पुस्तक उपलब्ध गरिदिनु भएकोले वहाँ र वहाँको परिवार प्रति कतृज्ञता प्रकट गर्दछु ।

यस पुस्तकको छैठौ संस्करण प्रकाशन गरिएकोमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु । प्रकाशन गर्नमा सहयोग गर्ने दाता विजय रत्न शाक्य, सविना शाक्य सपरिवारलाई साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

यस पुस्तक तयारीको क्रममा संशोधन गरिदिनु भएकोमा श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरप्रति कतृज्ञता प्रकट गर्दछु । यस्तै प्रुफ हेरी दिएकोमा बहिनी सुश्री ललिता धाख्वालाई पनि धन्यवाद छ । चिरं तिट्ठतु सध्दम्मो ।

अमिता धाख्वा
पूर्व अध्यक्ष
अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

मिति : २०७३ चैत्र २ गते

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रकाशकीय

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले बि.सं. २०४६ सालदेखि नै बालबालिकाहरुको लागि नभइ नहुने अति महत्वपूर्ण बुद्धशिक्षा नैतिक शिक्षाको ज्ञान दिलाउने उद्देश्यले बर्षेनि बाल लघु शिविरहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ। बालबालिकाहरु भनेका काँचो माटोको भाँडो जस्तै हुन्छन्। काँचो माटोको भाँडोलाई आगोमा नपोलेसम्म आफूलाई जुन आकृति, डिजाइनको चाहिएको हो, त्यो बनाउन सकिन्छ। त्यो आकृति वा डिजाइन पछि भाँडो फुटेर जाने बेलासम्म पनि सुनिश्चित रुपमा रहिरहने हुन्छ। उसैगरी बालबालिकाहरुको मनमष्तिष्कमा पनि सानैदेखि ज्ञानगुणका कुराहरु, नैतिक शिक्षाहरु राखिदिन सक्यो भने त्यो पछिसम्म पनि उनीहरुको मनमा गाडिरहने हुन्छ।

यसरी नैतिक शिक्षाको ज्ञान दिनु पनि आजको अवस्थामा झन् महत्वपूर्ण विषय बनेको छ। आजको अवस्थामा आमा बुबाहरुले आफ्ना बच्चाहरुको Intelligence Quotient (IQ) भनिने लौकिक शिक्षामा मात्र जोड दिई Emotional Quotient (EQ) भनिने नैतिक चरित्र सुधारको बिषयलाई पछाडि धकेलिराखेका छन्। EQ भन्दा पनि IQ लाई मात्र बढि प्राथमिकता दिएको कारण ती बालबालिकाहरू पछि ठूलो भएर आउने बेलामा प्रायः जसो उनीहरुले आफ्नो मानमर्यादा, नैतिक आचरण र कर्तब्यलाई भुलिराखेका हुन्छन। उनीहरुको त्यस्तो जीवनलाई एउटा सफल जीवनको रुपमा लिन सकिंदैन। त्यसकारण बालबालिकाहरूलाई सानैदेखि IQ को साथसाथै EQ मा पनि प्राथमिकता दिनु अति आवश्यक छ।

यो कुरालाई ध्यानमा राखेर नै अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले बाल लघु शिविरहरु सञ्चालन गर्दै आएको हो। यस शिविरमा सिकिएका कुराहरुले उनीहरुलाई एक राम्रो नागरिक बन्नमा टेवा दिनुका साथ साथै शील, समाधि र प्रज्ञा तीन शिक्षा धर्महरुको आचरण अभ्यास गरेर सबै दुःखहरुबाट मुक्त हुने निर्वाणसम्म पुग्नको लागि पनि बाटो देखाइदिनेछ।

बाल लघु शिविरमा प्रयोग गरिने यो "बुद्ध धर्मका प्रारम्भिक ज्ञान" नामक पुस्तक प्रकाशन गर्न पाएकोमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र अति नै हर्षित छ। यस पुस्तक सम्पादन गर्नुभएका सुश्री अमिता धाख्वालाई साधुवाद छ। त्यस्तै यस पुस्तक प्रकाशन गर्न दाता हुनुभई सहयोग गर्नु भएकोले श्री विजय रत्न शाक्य, सबिना शाक्य सपरिवार, ल.पु., कुमारीपाटीलाई कृतज्ञता सहित साधुवाद व्यक्त गर्दछौं। समयमै पुस्तक प्रकाशित गरिदिनु हुने आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस परिवारलाई पनि धन्यवाद छ। चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो।

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र परिवार

बुद्धमार्ग, बुद्धनगर।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विषय सूची

बिषय		पृष्ठ नं.
१.	तिसरण गाथा : त्रिशरण गाथा र अर्थ	१
२.	पञ्चसील : पञ्चशील प्रार्थना पालि र अर्थ	२
३.	अट्ठसील : अष्टशील प्रार्थना पालि र अर्थ	४
४.	सामणेर पब्बज्जसील : श्रामणेर प्रव्रज्या शील प्रार्थना पालि र अर्थ	६
५.	त्रिरत्न वन्दना : त्रिरत्न वन्दना पालि र अर्थ	८
६.	विविध पूजा : चैत्य पूजा, क्षमा याचना, आशिका प्रतिपत्ति पूजा, कामना	१४
७.	पुण्यानुमोदन : पुण्यानुमोदन पालि र अर्थ	१६
८.	त्रिरत्न गुणको अर्थ विस्तार : बुद्ध गुण, धर्म गुण र संघ गुण	१७
९.	सुचरित्र दुश्चरित्र	२०
१०.	पञ्च नीवरण (ध्यानको बाधक तत्व)	२६
११.	बुद्धको संक्षिप्त जीवनी	२७
१२.	चतुरार्यसत्य	४४
१३.	मंगल सूत्र पालि र अर्थ	४९
१५.	महोपकारक महाशी सयादोको अववाद	५६
१६.	मैत्री भावना	५७
१७.	स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना	५८
१८.	स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना विधिक्रम कविता	६२
१९.	पिण्डपात पच्चवक्खणा (भोजन प्रतिवेक्षण)	६३
२०.	बालयोगीहरुको लागी समय तालिका	६४
२१.	चतुरार्य सत्य र आर्य अष्टांगिक मार्ग (चार्ट)	६५
२२.	सन्दर्भ पुस्तक	६६

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तिसरण गाथा (त्रिसरण गाथा)

योे वदतं पवरो मनुजेसु,
सक्यमुनी भगवा कतकिच्चो ।
पारगतो बल-वीरिय-समङ्गी,
तं सुगतं सरणत्थमुपेमि ॥ १ ॥

जो गुरूले यस लोकमा प्रवर सिकायो, त्यो मुनि शाक्य भनी कहलायो ।
पार भई तब वीर्य जगायो, त्यही सुगतको शरणमा जान्छु ॥ १ ॥

राग-विराग-मनेजमसोकं,
धम्ममसंखत-मप्पटिकूलं ।
मधुरमिमं पगुणं सुविभत्तं,
धम्ममिमं सरणत्थमुपेमि ॥ २ ॥

राग विराग र शोक विहीन, धर्म असंस्कृत शुद्ध नवीन ।
प्रष्ट गुणाधिक रम्य निहीन, त्यही धर्मको शरणमा जान्छु ॥ २ ॥

यत्थ च दिन्नमहप्फलमाहु,
चतूसु सुचीसु पुरिसयुगेसु ।
अट्ठ च पुग्गलधम्मदसा ते,
संघमिमं सरणत्थमुपेमि ॥ ३ ॥

दान दिंदा सुख नै फल हुन्छ, दोब्बर चार महापुरूषै छ ।
आठ छ पुद्‌गल धर्म दुहुन्छ, त्यही संघको शरणमा जान्छु ॥ ३ ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्चसील

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते !

(तीनपल्ट)

अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चसीलं धम्मं याचामि,

अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चसीलं धम्मं याचामि,

अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

ततियम्पि अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चसीलं धम्मं याचामि,

अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीनपल्ट भन्ने)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

सघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

१. **पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

२. **अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

३. **कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

४. **मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

५. **सुरामेरय–मज्जपमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्चशील

भन्ते, मैले (शरीर, वचन र मन) तीन द्वारबाट अपराध गरेको भए, ती सबै कृपाराखी क्षमा गरिदिनु होला ।

भन्ते, मैले त्रिरण सहित पञ्चशीलको शिक्षा(धर्म)लाई याचना गर्दैछु अनुकम्पा राखी शील प्रदान गर्नुहोस् ।

दोस्रोबार पनि .... ।

तेस्रोबार पनि .... ।

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार । (तीन बार)

म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

म धर्मको शरणमा जान्छु ।

म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

१. प्राणी हिंसा नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

२. चोरी नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

३. व्यभिचार नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

४. झुठो नबोल्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

५. बेहोश गरिदिने जाँड रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अट्ठसील

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।

(तीनपटक भन्ने)

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठङ्गसमन्नागतं उपोसथसीलं धम्मं याचामि,
अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि........।

ततियम्पि.........।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

बुद्धं सरणं गच्छामि । धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

Dhamma.Digital

१. **पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

२. **अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

३. **अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

४. **मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

५. **सुरामेरय-मज्जपमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

६. **विकाल-भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

७. **नच्चगीतवादितविसूकदस्सन-मालागन्धविलेपन-धारण- मण्डन-विभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

८. **उच्चासयन महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अष्टशील

भन्ते, मैले (शरीर, वचन र मन) तीन द्वारबाट केही अपराध गरेको भए, ती सबै कृपाराखी क्षमा गर्नुहोस् ।

भन्ते, मैले त्रिरण सहित आठ अङ्गले सम्पन्न भएको उपोसथ शीललाई याचना गर्दैछु अनुकम्पा राखी मलाई शील प्रदान गर्नुहोस् ।

दोस्रोबार पनि .... । तेस्रोबार पनि .... ।

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार । (तीन बार)

म बुद्धको शरणमा जान्छु । म धर्मको शरणमा जान्छु ।
म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु । दोस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु । दोस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु । तेस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु । तेस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

१. प्राणी हिंसा नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

२. चोरी नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

३. ब्रह्मचार्य पालन गर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

४. झुठो नबोल्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

५. जाँड रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

६. अबेलामा (आधा दिन बितेपछि बेटाइममा) भोजन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

७. नाच्ने, गाउने, बाजा बजाउने, कांडा समान भएका चरित्र भ्रष्ट हुने अयोग्य दृश्य नहेर्ने र माला, गन्ध, लेपन नलगाउने एवं शरीर श्रृंगारको आभूषणवस्तु धारण नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

८. उच्च र महान शैयामा नसुत्ने नबस्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सामणेर पब्बज्जसील

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।

(तीनपटक भन्ने)

अहं भन्ते तिसरणेन सह दस सामणेर पब्बजसीलं धम्मं याचामि,
अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि........।

ततियम्पि.........।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

बुद्धं सरणं गच्छामि । धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि .... ।

ततियम्पि .... ।

१. **पाणातिपाता वेरमणी ।**

२. **अदिन्नादाना वेरमणी ।**

३. **अब्रह्मचरिया वेरमणी ।**

४. **मुसावादा वेरमणी ।**

५. **सुरामेरय-मज्जपमादट्ठाना वेरमणी ।**

६. **विकाल-भोजना वेरमणी ।**

७. **नच्च-गीत-वादित-विसूकदस्सना वेरमणी ।**

८. **माला-गन्ध-विलेपन-धारण-मण्डन-विभूसनट्ठाना वेरमणी ।**

९. **उच्चासयन-महासयना वेरमणी ।**

१०. **जातरूप-रजत-पटिग्गहणा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दश श्रामणेर प्रव्रज्या शील

भन्ते, मैले (शरीर, वचन र मन) तीन द्वारबाट केही अपराध गरको भए, ती सबै कृपाराखी क्षमा गर्नुहोस् ।

भन्ते, मैले त्रिशरण सहित दश श्रामणेर (प्रव्रज्या) शील धर्मलाई याचना गर्दैछु, अनुकम्पा राखी मलाई शील प्रदान गर्नुहोस् ।

दोस्रोबार पनि .... ।

तेस्रोबार पनि .... ।

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार । (तीनबार)

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 ।

१. प्राणी हिंसा नगर्ने ।

२. चोरी नगर्ने ।

३. ब्रह्मचर्या नबिगार्ने ।

४. झुठो नबोल्ने ।

५. जाँड रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने ।

६. अबेलामा (आधादिन बितेपछि बेटाइममा) भोजन नगर्ने

७. नाच्ने, गाउने, बाजा बजाउने, कांडा समान भएको चरित्र भ्रष्ट हुने अयोग्य दृश्य नहेर्ने ।

८. माला, गन्ध, लेपन नलगाउने एवं शरीर श्रंगारको आभूषण वस्तु धारण नगर्ने ।

९. उच्च र महान शैयामा नसुत्ने, नबस्ने ।

१०. सुन चाँदी, दाम पैसा आदि ग्रहण नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तिरतन-वन्दना पालि

बुद्ध-वन्दना पालि

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरणसम्पन्नो,

सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा , अहं वन्दामि सब्बदा ।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, बुद्धो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मंगलं ॥

Dhamma.Digital

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरुत्तमं ।

बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।

बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ

बुद्ध–वन्दना

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

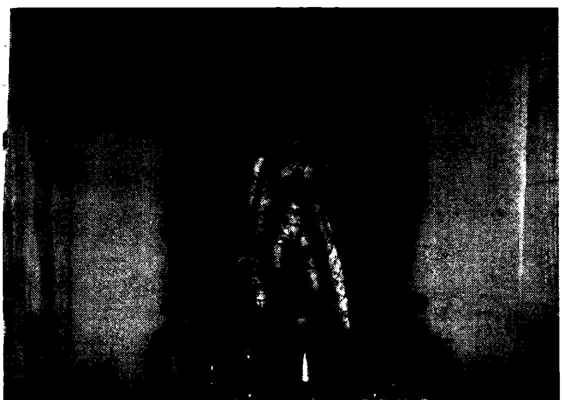
वहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक्सम्बुद्ध, विद्या र आचरणले सम्पन्न, निर्वाण मार्गमा जानु भएका, लोकका ज्ञाता, वेनेय्यप्राणीहरूको निम्ति अनुत्तर सारथी, देव तथा मनुष्यहरूका शास्ता (गुरू), बुद्ध, भाग्यवान् हुनुहुन्छ ।

वहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

पहिले हुनुभएका बुद्धहरू, पछि हुने बुद्धहरू र अहिले हुनु भएका जो बुद्ध हुनुहुन्छ, वहाँ सबै बुद्धहरूलाई म सदा वन्दना गर्दछु ।

बुद्ध बाहेक मेरो अरू कुनै शरण छैन, यही मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

वहाँ भगवान् बुद्धको चरण धुलोलाई पनि श्रेष्ठोत्तम सम्भी म उत्तम अङ्ग शिरले वन्दना गर्दछु । यदि मैले बुद्धप्रति अपराध गरेको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरून् । आजीवन म बुद्धको शरणमा जान्छु ।



Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्म-वन्दना पालि

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको,

ओपनेय्यिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही'ति ।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ।

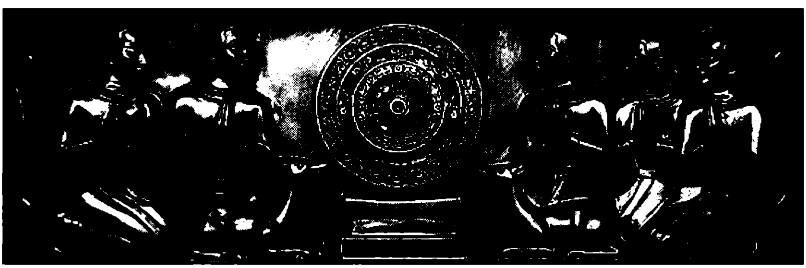
नत्थि मे सरणं अञ्ञं, धम्मो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।

धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं ।

धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥



Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म-वन्दनाको अर्थ

वहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्म राम्रोसँग बताउनु भएको, यहाँको यही फल दिने, समय नबित्दै फल प्राप्त हुने, यहाँ आऊ र हेर भन्न लायक, निर्वाण सम्म पुऱ्याइदिने, विद्वत्जनले स्वयं जान्न योग्य भएको धर्म हो ।

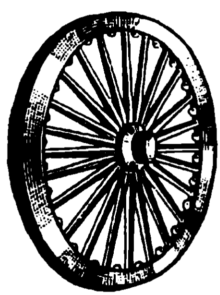
ती निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार ।

पहिले भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई र अहिले भएको धर्मलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ।

धर्मबाहेक मेरो अरू शरण छैन । धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जयमङ्गल होस् ।

दुई (लौकिक र लोकुत्तर) प्रकारले उत्तम भएको धर्मलाई म उत्तम अङ्ग शिरले वन्दना गर्दछु । यदि मैले धर्मप्रति अपराध गरेको रहेछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरून् ।

आजीवन म धर्मको शरणमा जान्छु ।



Downloaded from http://www.dhamma.digital

संघ-वन्दना पालि

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, ञायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसंघो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्ञक्खेतं लोकस्सा'ती ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गल महासंघस्स ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, संघो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।

संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ।

संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संघ-वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धका श्रावक संघ राम्ररी आचरण गर्नु भएका, सीधा आचरण भएका, निर्वाणको निमित्त आचरण गर्नु भएका, आदर गौरव राख्न योग्य हुनेगरी आचरण गर्नु भएका हुन् । यी जुन चार जोडा पुरूषहरू अर्थात् आठ पुद्गल पुरूषहरू छन्, यिनीहरू भगवान् बुद्धका श्रावकसंघ हुन् । यिनीहरू आह्वान गर्न योग्य्, पाहुना सत्कार गर्न योग्य, दान दिन योग्य, हातजोडी नमस्कार गर्न योग्य छन् र लोकजनहरूको निम्ति सर्वश्रेष्ठ पुण्यक्षेत्र हुन् ।

ती आठ आर्यपुद्गल महासंघलाई नमस्कार ।

पहिले भइसकेका संघलाई पनि, पछि हुने संघलाई पनि, अहिले भएको संघलाई पनि म उत्तम अङ्ग शिरले सदा वन्दना गर्दछु ।

संघबाहेक मेरो अरू शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

तीन (शील, समाधि, प्रज्ञा) प्रकारले श्रेष्ठोत्तम हुनुभएका संघलाई म शिरले वन्दना गर्दछु । यस संघप्रति मैले अपराध गरेको रहेछ भने संघले मलाई क्षमा गरून् ।

आजीवन म संघको शरणमा जान्छु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

विविध पूजा पालि र अर्थ

चैत्य पूजा

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।
सारीरिक-धातु-महाबोधिं, बुद्ध-रूपं सकलं सदा ॥

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान् बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र सबै बुद्ध रूपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।

क्षमा याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्ञो तथागत ॥

भो भगवान् ! प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल हुन गएछ भने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान् तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् ।

Dhamma Digital

आशिका

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध चेतसा ।
चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध-पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोकजन सुखी होउन् ।

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्ञं पसुतं मया ।
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥

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

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पूरेत्वा दान-सीलादी, सब्बापि दसपारमी ।
पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूरा गरी इच्छानुसारको बोधि प्राप्त गरी निर्वाण सुख अनुभव गरून् ।

पटिपत्ति-पूजा

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

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 ।

Dhamma.Digital

कामना

इमिना पुञ्ञकम्मेन, मा मे बाल समागमो ।
सतं समागमो होतु, याव निब्बान-पत्तिया ॥

यस पुण्यको प्रभावले मूर्खको संगत गर्न नपरोस् । निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरूषको संगत मिलोस् ।

इदं मे पुञ्ञं आसवक्खया-वहं होतु !
इदं मे पुञ्ञं निब्बानस्स पच्चयो होतु !
इदं मे पुञ्ञं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ! ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मेरो यस पुण्यले आश्रव-क्षय होस् ।
मेरो यस पुण्यले निर्वाण प्राप्त होस् ।
मेरो यस पुण्यले सबै सत्व प्राणी सुखी होऊन् ।।

पुण्यानुमोदन

इदं नो ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो । (तीन पटक)

यो हामीले गरेको पुण्य हाम्रो ज्ञातिहरूलाई प्राप्त होस् ।
यस पुण्यको प्रभावबाट तिनीहरू सुखी रहून् ।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ।।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ।।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै सत्त्वहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे भूता अनुमोदन्तु-सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ।।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै भूत प्राणीहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्रिरत्न गुणको अर्थ विस्तार

बुद्ध गुण ९ वटा

१. **अरहं** – ब्रह्मा देव तथा मनुष्यहरूले पूजा गर्न योग्य हुनु भएका, संसार चक्रको आडलाई टुक्रा गरी सक्नु भएका, राग द्वेष मोह आदि सम्पूर्ण शत्रुलाई दमन गर्नु भएका, कहिल्यै गुप्त पाप नगर्ने हुनुभएका ।

२. **सम्मासम्बुद्धो** – सम्पूर्ण धर्मलाई राम्रोसँग स्वयं जान्नु बुझ्नुभएका ।

३. **विज्जाचरणसम्पन्नो** – तीन विद्या, आठ विद्या र आचरण पन्ध्रवटाले सम्पूर्ण हुनुभएका ।

४. **सुगतो** – मृत्यु हुनुबाट रहित भएको निर्वाण नगरमा राम्रोसँग जान्नुभएका ।

५. **लोकविदू** – सत्त्वलोक, संखारलोक र ओकासलोक भनिएका तीनै लोकलाई जान्नुभएका ।

६. **अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी** – देव, मनुष्य, तिर्यक र वेनेय्य प्राणीहरूलाई सभ्य हुने गरी दमन गर्नु भएका ।

७. **सत्था देवमनुस्सानं** – ब्रहमा, देव र मनुष्यहरूका गुरू हुनुभएका ।

८. **बुद्धो** – चतुरार्य सत्यलाई भिन्न भिन्न गरी छुट्याई बुझ्नुभएका ।

९. **भगवा** – भाग्य ६ वटा र अनन्त गुणले सम्पन्न हुनुभएका ।

यसरी भगवान् बुद्धको ९ वटा गुण छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म गुण ६ वटा

१. **स्वाक्खातो** – आदि, मध्य र अन्त्यसम्म कल्याण हुने तरिकाले उपदेश गर्नुभएको ।

२. **सन्दिट्ठिको** – यहाँको यहीं फल दिने अथवा आर्य पुद्गलहरूले स्वयं साक्षात्कार गर्न सकिने भएको ।

३. **अकालिको** – समय नबित्दै फल दिने भएको ।

४. **एहिपस्सिको** – 'आउ र हेर' भनेर देखाउन लायक भएको ।

५. **ओपनेय्यिको** – आर्य पुद्गलहरूलाई निर्वाणमा पुऱ्याइदिने भएको ।

६. **पच्चतं वेदितब्बो विञ्ञूहि** – विद्वान्जनहरूले स्वयं आफैले अनुभव गरेर प्रत्यक्ष रूपले ज्ञान हासिल गर्न, बुझ्न सक्ने भएको ।

यसरी भगवान् बुद्धले देशना गर्नु भएको धर्मको ६ वटा गुण छन् ।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संघ गुण ९ वटा

१. **सुपटिपन्नो** – जसरी उपदेश गर्नुभएको हो त्यसरी नै राम्रोसँग आचरण गर्नुभएका ।

२. **उजुप्पटिपन्नो** – सीधा आचरण गर्नु भएका ।

३. **ञायपटिपन्नो** – निर्वाणको हेतुले आचरण गर्नु भएका ।

४. **सामीचिपटिपन्नो** – आदर सत्कार राख्न योग्य हुनेगरी आचरण गर्नु भएका ।

यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला – मार्ग चार र फल चारका हिसाबले जुन चार जोडी उत्तम पुरूषहरू हुनुहुन्छ, वहाँहरू एकको हिसाबले आठ पुद्‌गलहरू हुनुहुन्छ ।

५. **आहुनेय्यो** – आह्वान गर्न योग्य हुनुभएका ।

६. **पाहुनेय्यो** – अतिथि पाहुना सत्कार गर्न योग्य हुनुभएका ।

७. **दक्खिणेय्यो** – निर्वाण सम्मको विश्वास गरी दिएको दानलाई ग्रहण गरी लिन योग्य हुनुभएका ।

८. **अञ्जलिकरणीयो** – उत्तम फल दिने आशाले दुवै हात जोडेर नमस्कार गर्न योग्य हुनुभएका ।

९. **अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्स** – ब्रम्हा, देव, मनुष्य तीन लोकका निम्ति उपमा नभएको पुण्यरूपी बीज रोप्न अत्यन्त उत्तम खेत समान हुनुभएका ।

यसरी त्रिरत्नमा बुद्धगुण ९ वटा, धर्मगुण ६ वटा, संघगुण ९ वटा गरी जम्मा २४ वटा गुण समाहित भएका छन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सुचरित्र र दुश्चरित्र

सुचरित्र र दुश्चरित्रमा सबभन्दा पहिले दुश्चरित्र भनेको के हो भन्ने बारेमा चर्चा गरौं ।

दुश्चरित्र अर्थात् 'दु+चरित' पालिबाट परिवर्तन भएर बनेको शब्द हो । दु = नराम्रो, अकुशल, पाप हो । चरित = चरित्र, बानी व्यवहार । त्यसैले दुच्चरित अथवा दुश्चरित्र भन्नाले नराम्रो आचरण, नराम्रो व्यवहार हो ।

सरल ढंगले भन्ने हो भने -

१. नराम्रा क्रियाकलाप (काय दुश्चरित्र)

२. नराम्रा बोलिवचन (वची दुश्चरित्र)

३. नराम्रा चिन्तन मनन र धाणादि (मनो दुश्चरित्र)

शरीरबाट उल्लंघन हुने तीनवटा काय दुश्चरित्र अकुशल कर्महरू छन्, वचनबाट हुने चारवटा वची दुश्चरित्र अकुशल कर्महरू छन् र मनबाट हुने तीनवटा मनो दुश्चरित्र अकुशल कर्महरू छन् । यसरी जम्मा १० वटा अकुशल, दुश्चरित्र, पाप कर्महरू छन् । ती हुन् -

१. **पाणातिपात** = प्राणीहिंसा गर्नु

२. **अदिन्नादान** = चोरी गर्नु

३. **कामेसु मिच्छाचार** = परपुरूष वा परस्त्री गमन गर्नु

४. **मुसावाद** = असत्य कुरा गर्नु

५. **पिसुनवाचा** = चुगली कुरा गर्नु

६. **फरूसवाचा** = कडा शब्द बोल्नु

७. **सम्फप्पलापवाचा** = काम नलाग्ने व्यर्थ कुरा गर्नु

८. **अभिज्भा** = अभिध्या (अर्काको धनमा लोभ गर्नु)

९. **व्यापाद** = क्रोध गर्नु, रिस गर्नु, अर्काको विनाशको कामना गर्नु

१०. **मिच्छादिट्ठि** = मिथ्यादृष्टि, गलत धारणा

दश अकुशल कर्म, दुश्चरित्र कर्म गर्नेले यो लोक र परलोकमा नराम्रो फल भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यसलै यसलाई अधर्म पाप, अनर्थ भनिन्छ । दश अकुशल गर्ने चरित्रहीन मानिसले यस जन्ममा पनि दुःख भोग गर्नुपर्ने हुन्छ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्ने मरणपछि अपाय दुर्गतिमा पतन भइ दुःख भोग गर्नु पर्ने हुन्छ ।

दुश्चरित्र दोष

सबै बालक-बालिकाले होश राख्ने गर है होश राख ।
दुश्चरित्र दोषप्रति सचेत रहन रचेर काव्य थालौं अब गाउन ।

१. **(पाणातिपात)**
प्राणी हिंसक मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए सदा रोगी मात्र भइ आयु छोटो हुन जान्छ ।

२. **(अदिन्नादान)**
चोरी व्यक्ति मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि झन् झन् दुःखी बन्न गई सम्पत्ति विनाश हुन्छ ।

३. **(कामेसु मिच्छाचार)**
परस्त्री परपुरूषगमन गरे अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि शत्रु मात्र वृद्धि भई नपुंसक बन्न सक्तछ ।

(सुरामेरय्य)
मद्यपान गर्ने मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि सुद्धिबुद्धि रहित भई पागल-पगली बन्ने हुन्छ ।

४. **(मुसावाद)**
झूठावादी मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि विचार गलत हुन गई व्यर्थै आरोप लाग्दछ ।

५. **(पिसुणवाचा)**
चुग्ली गर्ने मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि साथी संगी विहीन भई प्रियजन छुट्टिने हुन्छ ।

६. **(फरुसवाचा)**
गाली गर्ने मरेपछि अपायमा पतन निश्चित
मानिस जन्म पाए पनि सबै श्रमण गृहस्थलाई उसको बोली अप्रिय लाग्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

७. **(सम्फप्पलापवाचा)**

व्यर्थको कुरा बोल्ने मरेपछि अपायमा पतन निश्चित

मानिस जन्म पाए पनि विना आस्थाको हुन गई दोष र गाली थाप्ने हुन्छ ।

८. **(अभिज्भा)**

परधनमा लोभ अभिध्या वृद्धिले प्रेत भौमिक बन्न सक्तछ ।

९. **(व्यापाद)**

विनाश इच्छा व्यापाद राखे नर्क भौमिक बन्न सक्तछ ।

१०. **(मिथ्यादृष्टि)**

मिथ्या धारण सुदृढ नै रहे अपाय भूमिमा पुग्दछ ।

दुश्चरित्र वर्जित गरिए मात्र अपाय पतन छुटिने हुन्छ ।

सचेत होउ है सचेत होउ ।

सुचरित्र

सुचरित्र भन्नाले राम्रो बानी व्यवहार हो । शरीरबाट हुने राम्रो क्रियाकलाप, वचनबाट हुने राम्रो बोली वचन, मनबाट हुने राम्रो चिन्तन मनन र सही धाराणादि सुचरित्र हुन् । दुश्चरित्रबाट अलग्ग हुनु नै सुचरित्र हो । सुचरित्र १० प्रकारका छन्, यसैलाई दश कुशल पनि भनिन्छ ।

दश सुचरित्र (दश–कुशल)

१. पाणातिपाता विरति = प्राणीहिंसा नगर्नु

२. अदिन्नादाना विरति = चोरी नगर्नु

३. कामेसुमिच्छाचारा विरति = परस्त्री, परपुरूष गमन नगर्नु ।

४. मुसावादा विरति = भूठो नबोल्नु

५. पिसुनवाचा विरति = चुगली नगर्नु

६. फरूसवाचा विरति = कडावचन नबोल्नु

७. सम्फप्पलापवाचा विरति = व्यर्थ कुरा नगर्नु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

८. अनभिज्भा = लोभ नगर्नु

९. अव्यापाद = क्रोध नगर्नु, द्वेष नगर्नु

१०. सम्मादिट्ठि = सम्यक्दृष्टि, सही धारणा

१. पाणातिपाता विरति

प्राणिहिंसाबाट अलग्ग भइ दण्डको प्रयोग, शस्त्रको प्रयोग नगरिकन लज्जाशील, दयावान सबै प्राणीप्रति अनुकम्पा राख्ने हुनु पर्दछ ।

२. अदिन्नादाता विरति

चोरी काम छोडेर आफ्नो मेहनतले जति प्राप्त हुन्छ - त्यसैलाई मात्र ग्रहण गरी पवित्र जीवन व्यतित गर्ने हुनुपर्दछ ।

३. कामेसु मिच्छाचारा विरति

कामभोगसम्बन्धी मिथ्याचारलाई छोड्नुपर्छ । परस्त्री परपुरूष गमन गर्नुबाट अलग्ग रहनुपर्छ ।

४. मुसावादा विरति

फटाहा कुरा गर्नुबाट अलग भई सत्य कुरा गर्ने हुनुपर्छ । सच्चा भई यथार्थवादी भई सभा, परिषद् मित्रवर्ग-राजसभा जहाँ गए पनि जानाजान भ्रूठो कुरा गर्नुहुँदैन ।

५. पिसुणवाचा विरति

चुगली गर्न छोडी, यताको कुरा उता, उताको कुरा यता पुऱ्याई भगडा हुने कामबाट अलग भई नमिलेकोलाई मिलाइदिने, परस्परमा मेलमिलाप हुने कुरा गर्नुपर्दछ।

६. फरूसवाचा विरति

कडा वचन बोल्न छोड्नुपर्छ । कोमल सभ्य वचन प्रयोग गर्नु पर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

७. सम्फप्पलापवाचा विरति

फजुल व्यर्थ कुरा छोडी समयानुकूल अर्थयुक्त, धर्मानुकूल, कुरा गर्नुपर्दछ ।

८. अनभिज्भा

निर्लोभी भई अर्काको धनमाथि लोभ नगर्ने हुनुपर्छ ।

९. अव्यापाद

व्यापाद रहित, द्वेष रहित भई कुनै पनि प्राणीप्रति शत्रुभाव नराखी सुखी होस् भनी मैत्री चित्त राख्नु पर्दछ ।

१०. सम्मादिट्ठि

यसैगरी मिथ्यादृष्टिबाट अलग्ग भई सम्यक्दृष्टि भई कर्म र कर्मफलमा विश्वास राख्नु पर्छ ।

दश अकुशल गर्ने मानिसले यस जन्ममा दुःख पाउँछ नै मरणपछि पनि अपाय दुर्गतिमा उत्पन्न हुनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले यसलाई अधर्म, अनर्थ भनिन्छ । दश अकुशल असाधु (नराम्रो), सदोष (दोष सहित), दुःखदायक, दुःख विपाक धर्म, अनार्य मार्ग, कृष्णमार्ग (अँध्यारो बाटो) हुन् । कुशल गर्ने व्यक्तिको संगत गर्नुपर्दछ । उसलाई गौरव राख्नुपर्छ । दश कुशल कर्म गर्ने मानिस सुगति स्वर्गमा उत्पन्न हुन्छ । दश कुशल धर्मलाई धर्म, अर्थ भनिन्छ ।

अरू पनि दश-कुशल (सुचरित्र) कर्म छन् । यसलाई दश पुण्यक्रिया भनिन्छ । जुन यस प्रकारका छन् -

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दशपुण्यक्रिया

१. **दान** - श्रद्धापूर्वक दान दिनु

२. **शील** - शील पालन गर्नु

३. **भावना** - समथ, विपस्सना ध्यान भावना गर्नु

४. **अपचायन** - आफूभन्दा जेठाहरूलाई आदर गर्नु

५. **वेय्यावच्च** - सेवा गर्नु, अरूलाई मद्दत गर्नु

६. **पत्तिदान** - आफुले गरेको पुण्य अरूलाई बाँड्नु

७. **पत्तानुमोदन** - अरूले गरेको पुण्यमा प्रशन्न हुनु

८. **धम्मसवन** - धर्म उपदेश सुन्नु

९. **धम्मदेसना** - धर्मको उपदेश दिनु

१०. **दिट्ठिजुकम्म** - सम्यक्दृष्टि हुनु

Dhamma.Digital

भगवान् बुद्धको मुख्य उपदेश

सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा ।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धानसासनं ॥

सबै पापकर्म नगर्नु, कुशल कर्म गर्नु ।
आफ्नो चित्तलाई परिशुद्ध गर्नु, यही नै बुद्धको (उपदेश) हो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पञ्च नीवरण (ध्यानको बाधक)

१. **कामच्छन्द** (राग)
२. **व्यापाद** (द्वेष)
३. **थीनमिद्ध** (अल्छीपन)
४. **उद्धच्च कुकुच्च** (चञ्चलता र पश्चाताप)
५. **विचिकिच्छा** (शंका उपशंका)

तचपञ्चक ध्यान

१. **केसा** (केश)
२. **लोमा** (रौं)
३. **नखा** (नङ)
४. **दन्ता** (दाँत)
५. **तचो** (छाला)

पाँच बल (मानसिक शक्तिहरू)

१. **श्रद्धाबल** (विश्वास)
२. **वीर्य बल** (मेहनत/उत्साह)
३. **स्मृतिबल** (सजगता)
४. **समाधिबल** (एकाग्रता)
५. **प्रज्ञाबल** (विशेष ज्ञान)

दशपारमिता

Dhamma.Digital

१. **दान पारमिता** = दान
२. **सील पारमिता** = शील
३. **नेक्खम्म पारमिता** = गृहत्याग
४. **पञ्ञा पारमिता** = प्रज्ञा
५. **वीरिय पारमिता** = उत्साह, कोसिस
६. **खन्ति पारमिता** = सहनशील
७. **सच्च पारमिता** = सत्य
८. **अधिस्थान पारमिता** = दृढ निश्चय
९. **मेत्ता पारमिता** = मैत्री
१०. **उपेक्खा पारमिता**= समता, तटस्थता

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संक्षिप्त बुद्ध जीवनी

सिद्धार्थ

आजभन्दा छब्बीस सय वर्षअघिको कुरा हो । नेपालको कपिलवस्तुमा शाक्यकुलका राजा शुद्धोदनले राज्य गरिरहेका थिए । राजाका दुई रानी थिए – जेठी महामायादेवी र कान्छी महाप्रजापति गौतमी ।

एक दिन मध्यरातमा महामायादेवीले अनौठो सपना देखिन् । सपनामा कमलको फूल लिइरहेको एउटा सेतो हात्ती महामायादेवी सुतिरहेको खाटलाई तीनपल्ट परिक्रमा गरेर उनको पेटभित्र पसेको थियो ।

भोलिपल्ट सबेरै महामायादेवीले आफूले देखेको सपना राजालाई सुनाइन् । सपनाको अर्थ के होला भन्ने कुरा बुझ्न राजाले विद्वान्हरूलाई दरबारमा बोलाए । दरबारमा उपस्थित भएका सबै विद्वानहरूको उचित सत्कारपछि राजाले उनीहरूलाई रानी महामायादेवीले देखेको सपना सुनाए र त्यसको अर्थ जान्ने इच्छा प्रकट गरे । विद्वान्हरूले भने, - "महाराज ! यस सपनाले महारानीको गर्भमा पुण्यवान् पुत्ररत्नले वास गरेको जनाउँछ ।" विद्वान्हरूको कुरा सुनेर राजा खुसी भए ।

सिद्धार्थको (बोधिसत्वको) जन्म

गर्भवती भएको दश महिना लागेपछि, एक दिन रानी महामायादेवीले राजा समक्ष आफ्नो माइती देवदह नगरमा जाने इच्छा व्यक्त गरिन् । राजाले लावालस्करसहित यात्राको बन्दोबस्त गरिदिए । कपिलवस्तु र देवदहबीच लुम्बिनी नाउँको सुन्दर बगैंचा थियो । लुम्बिनी बगैंचामा पुगेपछि रानीले बगैंचामा एकपल्ट घुम्ने इच्छा गरिन् र रमाउँदै यताउति घुम्न थालिन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यही बेला एक्कासि उनलाई प्रसब व्यथा हुन थाल्यो । राजकर्मचारीहरूले उत्निखेरै सबै व्यवस्था मिलाए । रानी महामायादेवीले साल-रूखको हाँगा बेस्सरी समातिन् । त्यसै बेला बत्तीस लक्षणले संयुक्त, जाज्वल्यमान् बालकको जन्म भयो । त्यस बालकको जन्म भएको त्यो दिन तिथिले बैशाख पूर्णिमा र बारले शुक्रबार थियो । अनि आफ्नो माइती देवदह जान भनी हिँडेकी रानी महामायादेवी देवदह नगईकन कपिलवस्तुमै फर्किन् ।

असित ऋषिद्वारा बोधिसत्वको दर्शन

असित भन्ने एक ऋषि थिए । उनी कालदेवल तपस्वी भनेर पनि चिनिन्थ्यो । शुद्धोदन राजाकी रानी महामायादेवी पुत्ररत्नबाट धन्य भएकी कुरा थाहा पाएर असित ऋषि बालक राजकुमार हेर्न भनी राजा शुद्धोदनका दरबारमा आएका थिए ।

राजाले ऋषिको यथायोग्य सत्कार गरे । ऋषिबाट आशीर्वादको कामना गरेर ऋषिका अघिल्तिर बालकलाई लाँदा अकस्मात् बालकको खुट्टाले ऋषिको शिर छुन पुग्यो । असित ऋषि प्रज्ञावान् थिए । उनले त्यस घटना र बालकको भविष्यबारे प्रज्ञादृष्टिले विचार गरी हेरे । त्यसपछि उनले बालक बोधिसत्त्वका अघिल्तिर पञ्चाङ्ग दण्डवत् गरे । यो देखेर राजा आश्चर्यचकित भए अनि राजाले पनि ऋषिलेजस्तै गरी दण्डवत् गरे । एकछिनअघि नवजात त्यस बालकलाई हेरेर खुसी देखिएका ऋषिका आँखा तुरून्तै आँसुले रसाएका देखेपछि राजा शुद्धोदनले ऋषिसँग अलमलिँदै जिज्ञासा राखे ।

त्यस बेला ऋषिले भने, "यो बालक बत्तीस लक्षणले युक्त छ । भविष्यमा यो बालक बुद्ध हुनेछ, तर जे भए पनि त्योचाहिँ मैले हेर्न पाउने छैन ! त्यसैले म रोएको हुँ ।"

बोधिसत्वको नामाकरण

सिध्दार्थ बोधिसत्व जन्मनु भएको पाँचौ दिनमा राजदरबारमा राजकुमारको नामकरणका लागि भव्य समारोहको आयोजना गऱ्यो । समारोहमा आमन्त्रित एक सय आठजना ब्राह्मणहरु नक्षत्र र शरीर-लक्षणबारे प्रकाण्ड विद्वान् थिए । राजाले आफ्नो छोराका लागि सुहाउँदो नाम राखिदिन विद्वान्हरूसित प्रार्थना गरे ।

समारोहमा उपस्थित विद्वान्हरूमध्ये आठ जनाले राजकुमारको शरीर-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लक्षणको अध्ययन गरी 'राजकुमार पुण्यवान् छन् !' भन्ने कुरो यकीन गरे । तीमध्ये सात जनाले, 'राजकुमार प्रव्रजित भए बुद्ध हुने, प्रव्रजित नभए चक्रवर्ती राजा हुने' भविष्यवाणी गरे ।

आठ जनामध्ये कान्छो कोण्डन्य ब्राह्मणले चाहिँ, एउटै मात्र औंला ठड्याई 'यो राजकुमार प्रव्रजित नै हुनेछन् र उनी सारा संसारको शास्ता बुद्ध नै हुनेछन्' भनी आफ्नो भनाइलाई दृढतापूर्वक राखे ।

गृहस्थी वा प्रव्रजित जे भए पनि राजकुमारले लोकलाई राम्रो अर्थ सिद्ध गर्ने भएकाले उनीहरु सबैले एक मत भई 'सिद्धार्थ' भनी नामकरण गरे ।

महामाया देवीको स्वर्गारोहण

सिद्धार्थ कुमार जन्मेको सातौं दिनमा महामाया देवी स्वर्गारोहण भइन् र तुषित देववलोकमा मातृदेवराज भइ जन्मनु भयो । महामाया देवीको स्वर्गारोहण भएपछि कान्छी आमाले सिद्धार्थ कुमारलाई आफ्नै दूध खुवाई पालनपोषण गरिन् ।

धान रोप्ने मङ्गल उत्सव

कपिलवस्तुमा धान रोपाँइको उत्सव मङ्लको दिन थियो । राजा शुद्धोदन दरबारका सबैलाई साथ लिएर रोपाँइ गर्न मङ्लोत्सवमा सामेल हुन गएका थिए । त्यो दिन उनीहरूले राजकुमार सिद्धार्थलाई पनि खेतमा लिएर गएका थिए । उत्सवको थलोमा पुगेपछि राजा शुद्धोदन आफ्ना कर्मचारीहरूसित खेत जोत्ने काममा लागे । राजकुमारलाई जामुन रूखको छहारीमा सुताइएको थियो । राजकुमारको हेरविचार गर्ने दासीहरु पनि राजकुमार मस्तसित निदाइरहेकाले उनलाई एक्लो छाडेर रोपाइँ हेर्न गए । सिद्धार्थ बिउँझँदा त्यहाँ कोही थिएनन् अनि उनी पलेंटी कसेर श्वास प्रश्वासमा मन राखी सास भित्र पसेको र बाहिर गएको प्रक्रियामै लिन भएर ध्यान गरी बसे । यस क्रियालाई 'आनापानस्सति' ध्यान भनिन्छ ।

सिद्धार्थको हेरविचार गर्ने दासीहरूले उत्सव हेर्दा-हेर्दै सिद्धार्थलाई एक्लो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

छाडेर आएको कुरा सम्झेर तुरुन्तै फर्के । त्यस बेला तिनीहरूले सिद्धार्थलाई रूखको छाँयामुनि आँखा चिम्लेर पलैंटी मारी ध्यानमग्न भएर बसिरहेको देखे, साथै रूखको छाँया पनि स्थिर रहेको देखे । सिद्धार्थको त्यो दृश्य देखेका दासीहरु सिद्धार्थबाट साह्रै प्रभावित भए । तिनीहरूले यो कुरा राजा शुद्धोदनकहाँ पुऱ्याए । राजा शुद्धोदन आफै तुरुन्त त्यहाँ आए र साँच्चै राजकुमारलाई ध्यानमा रहेको देखेपछि राजा शुद्धोदनले आफ्नो छोरालाई वन्दना गरे । यसलाई द्वितीयवार पुत्रवन्दना भनिन्छ ।

शिल्प अध्ययन

सिद्धार्थ हुर्किंदै गए । शिल्पहरु सिक्ने बेला आयो । शुद्धोदन राजाले यस कामको जिम्मा पण्डित 'सब्बमित्त'लाई दिए । उहाँबाट नै भाषा, विज्ञान, त्रिवेद र व्याकरण यी चार विद्या सिके । योग विद्याचाहिँ उनले भारद्वाजबाट पाएका थिए ।

विवाह मङ्गल

विद्या र शिल्पको क्षेत्रमा पारंगत सिद्धार्थ सोह्र वर्षको भएपछि राजा शुद्धोदनले कपिलवस्तुको राज्यभार सिद्धार्थलाई नै सुम्पने व्यवस्था मिलाउनेतिर लागे । राजदरबारको सुख ऐश्वर्यतिर सिद्धार्थको मन ढल्किने वातावरण बनाउन विशेष ध्यान दिइयो । उनका लागि रम्य, सुरम्य र शुभ नाउँका ऋतु अनुसारका राजमहलको निर्माण गरियो । दरबारमा नाच्ने र गाउने केटीहरु पनि नियुक्त गरिए ।

यसका साथै सिद्धार्थको विवाह देवदह नगरका सुप्रबुद्धकी छोरी यशोधरासित सम्पन्न भयो । यशोधरालाई गोपा र बिम्बा पनि भन्ने गरिन्छ ।

चार निमित

एक दिन सिद्धार्थ आफ्ना सारथी छन्दकसँग बाहिर डुल्न गएका थिए । त्यस बेला सिद्धार्थ उनन्तीस वर्षका थिए । बाटोमा उनीहरूले एक जना बूढोलाई देखे । बूढोको कपाल सेताम्य फुलेको थियो भने अनुहार पनि चाउरीएको थियो । उनी साह्रै दुर्बल देखिन्थे । उभिंदा पनि उनको सिङ्गो जिउ काँपिरहेको थियो । आफ्ना खुट्टाका भरमा उभिनसम्म पनि नसक्ने भएका उनी लौरो टेकेर थरथर काम्दै बल्लतल्ल हिंडिरहेका थिए । किनभने उसका आँखा पनि साह्रै कमजोर देखिन्थे । उमेर पुगेपछि आफू समेत उस्तै हुने कुरा देखेपछि उनको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शरीर शिरिङ्ग भयो । त्यो हृदयले गर्दा सिद्धार्थलाई घुम्न मन लागेन अनि तत्कालै दरबारमा फर्के ।

अर्को दिन पनि घुम्न जाँदा उनले एक जना रोगीलाई देखे । रोगी मानिस बाटोछेउमा बसेर ऐया ! ऐया ! भन्दै कराइरहेका थिए । त्यस दुःखदायी दृश्यले उनलाई नराम्ररी चिमोट्यो । उनी त्यसभन्दा पर डुल्न जानै सकेनन् र उत्निखेरै दरबारमा नै फर्के ।

फेरि अर्को दिन बाहिर डुल्न जाँदा उनले मुर्दा लगिरहेको देखे । मलामी गएकाहरु रूँदै कराउँदै गइरहेका थिए । मर्न कोही चाहँदैनन् तर पनि मानिस मर्नुपर्छ । यो देखेर पनि उनको मन झसङ्ग भयो र उनी नडुलीकनै फर्के ।

उनका आँखाअगाडि ती दृश्यहरु फनफनी घुमिरहे । त्यसबाहेक उनले अरु कुरा देख्तै देखेनन् । वास्तवमा तिनका कारणले उनी सार्है भावुक भए । उनको मन नाच, गान र अरु सांसारिक कुरामा पटक्कै गएन ।

उनी दरबारमा बसिरहन सकेनन् र बाहिर घुम्न गए । यस पालि उनले एक जना भिक्षुलाई देखे । भिक्षु शान्त-स्वभाव र आनन्दको देखिन्थ्यो । सिद्धार्थलाई पनि त्यस्तै स्थिर र शान्त स्वभावको हुन मन लाग्यो । भिक्षुलाई देखेर आनन्दित मन लिएर सिद्धार्थ बगैंचामा पुगे । दरवारमा फर्केपछि त्यही चार निमित्त बूढो, रोगी मुर्दा र भिक्षुलाई मात्र उनले झलझली देखिरहेका थिए ।

राहुल कुमारको जन्म

गृहस्थी-जीवनबाट टाढा प्रव्रजित जीवन बिताउने विचार लिएर रमाइरहेको सिद्धार्थलाई गृहत्याग गर्ने विचारमा मग्न भइरहेको बेलामा यशोधराका गर्भबाट राहुलको जन्म भएको खबर सुनाउन राजा शुद्धोदनले दूत पठाए । सिद्धार्थलाई दूतले यशोधराबाट पुत्रको जन्म भएको खबर सुनायो ।

खबर सुनेपछि आफू गृहस्थी जीवनमै फँस्ने पो हुँ कि भनी सिद्धार्थ हच्किए । त्यसकारण सिद्धार्थले भने, 'राहु उत्पन्न भएछ !' यो कुरा सुनेर शुद्धोदन राजाले आफ्नो नातिलाई 'राहुल' भनी नामकरण गरे ।

सिद्धार्थ दरबारमा पुगे । शुद्धोदन राजालाई सिद्धार्थको मनको स्थितिबारे थाहा भइसकेको थियो । त्यसैले उनले सिद्धार्थलाई गृहस्थीमै रम्न लगाउन नाच-गानको व्यवस्था गरे । उनले राम्रा राम्रा नर्तकीहरूलाई नाच्न

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लगाए, गाउन लगाए । तर सिद्धार्थको मन त्यतातिर अलिकति पनि आकर्षित भएको थिएन । वास्तवमा उनी गृहस्थी जीवनबाट मुक्त हुने बाटोको खोजीमा थिए, दरबार छाडेर जाने अवसर हात पार्ने धुनमा थिए । त्यसैले नाच्नेहरू नाचेर थाके र गाउनेहरू गाएर थाके र सुते तर सिद्धार्थ आफ्नै धूनमा थिए, बिचारमग्न र सजग थिए ।

महाभिनिष्क्रमण

सबै थाकेर सुतेपछि सिद्धार्थ बिस्तारै उठे र यताउति हेरे । आफूले खोजिरहेको मौका आइपुगेको ठाने । सिद्धार्थ आफ्नो निर्णयमा दृढ थिए ।

सिद्धार्थ बिस्तारै खाटबाट ओर्ले । सुतिरहेकाहरु बिउँझलान्, रोइकराइ गर्लान् अनि उनलाई रोक्लान् भनी आवाज नआउने गरी बिस्तारै पाइला सार्दै कोठा बाहिर निस्के । छोरा राहुलकुमारलाई काखीच्यापी सुतिरहेकी यशोधरालाई मात्र एक पाइला कोठाभित्र टेकेर टाढैबाट हेरे । त्यसपछि आफ्नो सारथी छन्दकसँग कन्थक घोडा लिएर दरबारबाट बाहिर निस्के । त्यो बेला आषाढपूर्णिमाको मध्यरात थियो र पुरै धर्ती पूर्ण चन्द्रको ज्योतिले जगमगाइरहेको थियो । यो सिद्धार्थको महाभिनिष्क्रण(गृहत्याग) थियो ।

सिद्धार्थ कुमार प्रव्रज्या

सिद्धार्थ कुमारले राजदरबारको सुख ऐश्वर्य त्यागेर बाहिर निस्कनुभएपछि रातभरि कन्थक घोडामा सवार हुनुभयो । बाटोमा पर्ने तीन राज्य नाघेर तीस योजन टाढा गइसकेपछि सिद्धार्थ अनोमा नदीकिनारमा पुग्नुभयो । त्यसपछि उहाँ घोडाबाट ओर्लेर नदीको बलौटे किनारमा बिस्तारै टहल्नुभयो ।

आषाढ पूर्णिमाका दिन सिद्धार्थले आफ्नो तरवारले आफ्नो केश काटी प्रव्रजित हुनुभयो । छन्दक आफ्नो मनले नमान्दा-नमान्दै फर्कनै पऱ्यो । त्यसकारण कन्थक घोडा लिएर सिद्धार्थ कुमारका लुगा गहनाको पोकोसहित छन्दक फर्केर गए । बोधिसत्त्वलाई छाडेर फर्कनुपरेको शोकले गर्दा कन्थक घोडाले बाटोमै आफ्नो प्राण त्याग्यो । छन्दकमात्र विह्वल हुँदै कपिलवस्तु पुगे र राजकुमार सिद्धार्थका सबै हालखबर शुद्धोदन राजालाई रोई-रोई सुनाए ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

राजगृहनगर गमन

प्रव्रजित भइसकेपछि बोधिसत्त्व अनोमा नदी नजिकको अनुप्रिया भन्ने ठाउँको आँपबगैंचामा जानुभयो । उहाँ त्यस ठाउँमा सात दिनसम्म बस्नुभयो र आठौं दिनमा उहाँ अनुप्रियाबाट राजगृह-नगरमा जानुभयो । त्यस समयमा राजगृहनगरमा मानिसहरू उत्सव मनाइरहेका थिए । सिद्धार्थ त्यहाँ घरपिच्छे भिक्षाटन जानुभयो ।

मगधका राजा बिम्बिसारलाई पनि आफ्ना राजकर्मचारीहरू मार्फत बोधिसत्त्वबारे थाहा भयो । राजा पनि बोधिसत्त्वलाई भेट्न तुरून्तै आए । बोधिसत्त्वको वास्तविक परिचय पाइसकेपछि राजाले अत्यन्त खुशी भएर उहाँका अगाडि अनुनयविनयका साथ आफ्नो कुरा राखे, "राजकुमार, तपाईं मेरो राज्यको आधा भाग लिनुहोस् ।" त्यस बेला बोधिसत्त्वले बिम्बिसारलाई आफू बुद्धत्व प्राप्तिका लागि गृहत्याग गरी हिँडेको कुरा सुनाउनुभयो । यो कुरा सुनेपछि बिम्बिसारले बोधिसत्त्वसित बुद्धत्व प्राप्त गरिसक्नुभएपछि उनी आफूले पनि उपदेश पाउने विश्वासका साथ आफूकहाँ पाल्न हुन आग्रह गरे ।

बिम्बिसार राजाको चित्त बुझाइसकेपछि बोधिसत्त्वले त्यस बखतका सबै नामी तपस्वीहरूको संगत गर्न थाल्नुभयो । त्यहाँ बसेर वहाँले ध्यान सिक्नुभयो तर त्यसबाट आफूले विचार गरेजस्तो दुःख नाश हुने होइन भनी बुझ्नुभयो । त्यसकारण त्यो आश्रम पनि छाडेर उहाँ आफैले धर्मबारे खोजी गर्दै हिंड्न थाल्नुभयो ।

दुष्कर चर्या

उहाँ **नेरञ्जना** नदी नजिकको उरूवेल जंगलमा जानुभयो । त्यो ठाउँको वातावरण शान्त थियो । उहाँ त्यस ठाउँमा पुग नपुग ६ वर्षसम्म रहनुभयो । त्यसताका उहाँले क्लेश नाश गर्न शरीरलाई असाध्य कष्ट दिनुभयो । बोधिसत्त्वले शरीरलाई कष्ट दिई ध्यानमा एकचित्त गरेर खान-पिनसमेत छाड्नुभयो । उहाँका दुइटै आँखा इनारजस्तै गहिरा भए । शरीरका मासु र रगत सुके । शरीरमा हाड र छालामात्र बाँकी रहे । आखिरमा शरीरलाई नै थाम्न नसक्ने गरी क्लान्त भएर उहाँ ढल्नुभयो ।

बोधिसत्त्वले यस प्रकार शरीरलाई पीडा दिई ध्यान गरिरहेको बेला कोण्डन्य, भद्दिय, वप्प, महानाम र अस्सजि पाँचै जना तपस्वीहरूले

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बोधिसत्त्वलाई गुरू मानेर उहाँलाई आवश्यक सेवा पुऱ्याइरहेका थिए ।

यसरी शरीरलाई अनेक पीडा दिएर पनि ज्ञान प्राप्त नभए पछि उहाँलाई आफ्नो बाल्यकालको ध्यानको सम्झना भयो । धान रोप्ने मंगलोत्सवको दिनमा आनापानस्मृति ध्यान गर्दा सिद्धार्थले प्रथम चरणसम्म अभ्यास गरेका थिए । अहिले त्यसै मार्गअनुसार चल्न शरीर पहिलेजस्तै स्वस्थ हुनुपर्ने भएकाले आवश्यक आहार सेवनका लागि उहाँले नजिकको गाउँमा भिक्षाचरण जान थाल्नुभयो । यसरी बोधिसत्त्वद्वारा मध्यम मार्ग अपनाइयो, तर पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूले भने बोधिसत्त्वको यस मध्यम मार्गलाई बुझ्न सकेका थिएनन् ।

बोधिसत्त्व तपस्वीको तप भंग भयो । उनले अब कुनै पनि ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैनन् भनी बिचार गरेर उनीहरू बोधिसत्त्वलाई एक्लो छाडेर अन्तै लागे । त्यसपछि बोधिसत्त्व सेनानी गाउँमा गए ।

सुजाताको दान

सेनानी गाउँमा सुजाता भन्ने एक महिला थिइन् । त्यसबेला मानिसहरूले अनेक प्रकारले धार्मिक विश्वास धारण गरेका थिए । सुजाताले आफ्नो धार्मिक विश्वासअनुसार त्यस गाउँमा रहेको अजपाल बरवृक्षमुनि गई एउटा भाकल गरेकी थिइन् । "योग्य कुलमा प्रवेश पाई सर्वप्रथम पुत्ररत्न जन्म भएमा त्यस रूखमा बस्ने देवतालाई धूमधामसित पूजा गर्छु ।" संयोगबश सुजाताको प्रथम बच्चा पुत्ररत्न नै भयो । त्यसकारण उनी अत्यन्त खुशी भइन् ।

उनीले वैशाखपूर्णिमाको बिहान पूजा गर्ने विचार गरिन् र पूजा गर्न जानुभन्दा पहिले पुण्णा भन्ने दासीलाई त्यस अजपाल बरबृक्षमुनि सफा गर्न पठाइन् । त्यसबेला बोधिसत्त्व त्यस वृक्षमुनि बसिरहनुभएको थियो । पुण्णाले कहिल्यै नदेखेको अनुपम दृश्य देखेर रूखमुनि बसिराखेका उहाँलाई नै वृक्षदेवता भनी विचार गरिन् । पुण्णालाई रूखमुनि बसिरहनुभएको उहाँ बोधिसत्त्व हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा थाहा थिएन । त्यस बेला बोधिसत्त्व भिक्षाचरण गर्न भनी सेनानी गाउँमा पुग्नुभएको थियो तर समय भइ नसकेकोले त्यस अजपाल वृक्षमुनि आराम गरिरहनुभएको थियो ।

पुण्णा दासीले दगुर्दै गएर सुजातालाई भनिन् - "देवी, आज तपाईंको पूजा स्वीकार्न स्वयम् वृक्षदेवता असाध्यै सुन्दर रूप धारण गरी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बसिराख्नुभएको छ ।" यो कुरा सुनेपछि सुजाता अत्यन्त हर्षित भइन् । अनि सुजाताले त्यस बेलाको धार्मिक विश्वासअनुसार वृक्षदेवतालाई बलि पूजागर्ने ठाउँमा मान्छेको रूपमा प्रकट हुनुभएको देवतालाई शुद्धरूपमा क्षीरदान गर्ने विचार गरिन् । दासीलाई सुनको पात्रभरि क्षीर समात्न लगाई उनी अजपाल बरवृक्षमुनि पुगिन् । रूखमुनि पहेंलो वस्त्र लगाई बस्नुभएको बोधिसत्त्व देखेर "देवता नै हुन्" भनी सुजाताले विचार गरिन् । उनको मन असाध्य हर्षित भयो । उनीले आफूले ल्याएको सबै क्षीर बोधिसत्त्वलाई दान गरिन् । फेरि पूर्ण श्रद्धाका साथ उनले भनिन् - "जसरी मेरो इच्छा पूर्ण भयो, त्यसरी नै यहाँको इच्छा पनि पूर्ण होस् ।"

सुजाताको क्षीर दान लिइसकेपछि वहाँ नेरञ्जना नदीकिनारमा जानुभयो । क्षीरपात्र नदी किनारको रूखको छाँयामा राखी नदीमा स्नान गर्नुभयो । नदीबाट माथि आउनुभई क्षीरलाई उनन्चास गाँसमा विभाजित गरी खानुभयो । भोजन सकिएपछि उहाँले सुनको त्यो पात्र "आज म बुद्ध हुने अवश्य नै हो भने यो पात्र उल्टो भई बगेर जाओस् ।" भनी त्यस नेरञ्जना नदीमा फ्याँक्नुभयो । साँच्चै त्यो पात्र नदीसित बग्नुको साटो माथितिर बग्यो । यो देखेपछि निश्चय नै बुद्धत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी बोधिसत्त्वले बुझ्नुभयो ।

बुद्धत्व प्राप्ति

त्यसपछि बोधिसत्त्व नजिकैको जंगलभित्र पस्नुभयो । साँझपख जंगलबाट बाहिर आउँदाखेरि बाटोमा उहाँको घाँसी सोत्थिय ब्राह्मणसँग भेट भयो । सोत्थियले आफूले लिइराखेको आठ मुट्ठी कुश बोधिसत्त्वलाई दान दिए । बोधिसत्त्वले लिनुभयो र त्यसलाई एउटा रूखमुनि बिछ्याएर त्यसैमाथि आफू बस्नुभयो र बुद्ध नभईकन यस आसनबाट उठ्तै उठ्दिनँ भनी उहाँले अधिस्थान पनि गर्नुभयो ।

बोधिसत्त्वले साधनामा तल्लीन भई चित्तलाई परिशुद्ध पार्नुभयो । यस अवस्थामा मारगणले, "सिद्धार्थ हाम्रो बन्धनबाट बाहिर जाँदैछ" भनी बोधिसत्त्वलाई अनेक रूपबाट दुःख दिन आए तर त्यसबेला उहाँले दशपारमिताको स्मरण गर्नुभयो ।

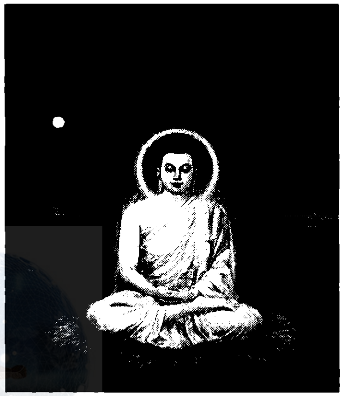
दश पारमिता भन्नेको १. दान, २. शील, ३. नैष्क्रम्य, ४. प्रज्ञा, ५ वीर्य, ६ क्षान्ति, ७ सत्य, ८. अधिष्ठान, ९. मैत्री, १०. उपेक्षा पारमिता हुन् ।

मारले बज्राशनमा बसिरहनुभएको बोधिसत्त्वलाई कराउँदै भने,

Downloaded from http://www.dhamma.digital

'बोधिसत्त्व, तिमी बसिरहेको त्यो ठाउँ मेरो हो, त्यहाँ नबस, उठेर जाऊ ।' त्यसपछि बोधिसत्त्वले भन्नुभयो, ' यो बज्राशनको ठाउँ बोधिसत्त्वको हो । यस आसनको निम्ति मैले दश पारमिता धर्म पूरा गरेको छु ।' यति भन्नेबित्तिकै मारले त्यसो भए 'साक्षी खोई ?' भनी सोधे । बोधिसत्त्वले यो पृथ्वी नै साक्षी हो भनी दाहिने हातले पृथ्वीलाई स्पर्श गर्नुभयो । त्यसबखत पृथ्वी महाशब्दसहित काँप्यो । त्यस शब्दको कारणद्वारा सबै मारहरू भयभीत भई भागे । यसरी मारमाथि बोधिसत्त्वले विजय पाउनुभयो ।

त्यसपछि बोधिसत्त्व ध्यान गर्दागर्दै वैशाखपूर्णिमाको मध्यरातको अन्तिम प्रहरमा चतुरार्यसत्यलाइ अवबोध गरी **सम्यक्सम्बुद्ध** हुनुभयो । यसरी उहाँ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गरी **बुद्ध** हुनुभयो ।



त्यसपछि भगवान् बुद्धले सात हप्तासम्म आहार सेवन गर्नुभएन । त्यसपछि मात्र भगवान् बुद्धले दतिवन गर्नुभयो र मुख धोई नजिकै रहेको रूखमुनि आराम गर्नुभयो ।

त्यसैबेला तपस्सु र भल्लुक भन्ने दुई जना व्यापारी दाजुभाइहरू त्यहाँ आइपुगे । उनीहरूले श्रद्धाका साथ भगवान् बुद्धलाई सत्तु र मह दान दिए । उनीहरू भगवान् बुद्धको उपदेश सुनेर सारै प्रशन्न भए र बुद्ध र धर्मको शरणमा गए । यसरी उनीहरू द्वैवाचिक उपासकहरू भए । बुद्ध र धर्मको शरणमा गएकाहरूमध्ये सर्वप्रथम द्वैवाचिक उपासकहरू भएका उनीहरू नै थिए ।

सहम्पत्ति बह्माको प्रार्थना

तपस्सु र भल्लुकले भगवान् बुद्धलाई सत्तु र मह दान दिई फर्केर गएपछि सहम्पत्ति ब्रह्मा आएर बुद्धलाई वन्दना गरी एक छेउमा बसे । अनि यसरी प्रार्थना गरे -

'भो भगवान् ! तपाई युद्धमा विजयी हुनुभयो । भो वीर ! उठ्नुहोस् । तपाई सार्थवाह हुनुहुन्छ, क्लेशरूपी ऋणबाट मुक्त हुनुहुन्छ । भो भगवान् ! लोकमा घुमेर हेर्नुहोस् । भाग्यवान् हुनुभएका भो भगवान् ! धर्म-उपदेश गर्नुहोस् ।'

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यसरी तीनपटकसम्म सहम्पत्ति ब्रह्माले गर्नुभएको प्रार्थनापछि भगवान् बुद्धले उपदेश दिने वचन दिनुभयो ।

त्यसपछि सहम्पत्ति ब्रह्माले भगवान् बुद्धलाई अभिवादन र प्रदक्षिणा गरी त्यहीं अन्तर्धान भए ।

धर्मचक्रप्रवर्तन

भगवान् बुद्धले दुष्करचर्याको समयमा उहाँसँग रहेका पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूलाई सम्झनुभयो । उनीहरु ऋषिपतनमा भएको थाहा पाएर उहाँ त्यहीं पुग्नुभयो ।

उहाँ ऋषिपतनमा असारपूर्णिमाको सन्ध्याकालमा पुग्नुभएको थियो । त्यहाँ पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूले बुद्धप्रति रहेको आफ्नो पुरानो धारणा बिर्सेर भगवान् बुद्धको सत्कार गरे र उहाँको छेउमा बसे । भगवान् बुद्धले उनीहरूलाई धर्मचक्रसूत्र देशना गर्नुभयो । यो प्रथम उपदेश सुनेर सबभन्दा पहिले धर्म अवबोध गरी कौण्डिन्य श्रोतापन्न भए ।

कौण्डिन्यले भगवान् बुद्धसँग प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा दिनहुन अनुरोध गरे । बुद्धले 'एहि भिक्खु' शब्दद्वारा उनलाई प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा दिनुभयो । भोलिपल्ट वप्पले, तेस्रो दिनमा भद्दियले, चौथो दिनमा महानामले र पाँचौ दिनमा अस्सजिले क्रमशः धर्म अवबोध प्राप्त गरे । । फेरि उनीहरूलाई पनि बुद्धले 'एहि भिक्खु' भनेर प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा दिनुभयो ।

यशकुमारको प्रव्रज्या

वनारस नगरमा एकजना सेंठ थियो । उनकी श्रेष्ठिनी सुजाताको तर्फबाट यशकुमार भन्ने छोरा थियो । यशकुमार गृहस्थीजीवनप्रति विरक्त थिए । एक दिन उनी आमा-बाबुले चाल नपाउने गरी घरबाट सुटुक्क निस्के । ऋषिपतनमा पुगेर उनी "अहो उपद्रव !" "अहो उपद्रव !" भनेर कराउँदै हिंडे । बुद्धले उनलाई बोलाउनुभयो "यश, यता आऊ । यहाँ कुनै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उपद्रव छैन । भय छैन ।" यशकुमार बुद्धकहाँ पुगे । बुद्धले उनलाई उपदेश दिनुभयो । उपदेश सुनेर यशकुमारको धर्मको आँखा खुल्यो । यसरी उनलाई धर्मचक्षु प्राप्त भयो ।

यशकुमारलाई खोज्दै उनको बाबु पनि बुद्धकहाँ आइपुगे । बुद्धले उनलाई पनि धर्मदेशना गर्नुभयो । उपदेश सुनेर यशका बाबुको पनि धर्मचक्षु उत्पन्न भयो । "अब म बुद्धको शरणमा आएको छु । धर्मको शरणमा आएको छु । संघको शरणमा आएको छु ।" भनेर प्रार्थना गरे । यसरी यशकुमारका बाबु बुद्धशासनमा बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानेहरूमा सबभन्दा पहिलो व्यक्ति भए । त्यसैले उनी प्रथम त्रिशरणमा गएका त्रयवाचिक उपासक भए । बाबुलाई दिएको उपदेश सुन्दासुन्दै यशकुमारले पनि अर्हत् ज्ञान प्राप्त गरे । अर्हत् भएका यशकुमारलाई भगवान् बुद्धले "एहि भिक्खु" भनेर आज्ञा हुँदै प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिनुभयो ।

यशकुमारका साथीहरूको प्रव्रज्या

यशकुमार प्रव्रजित भएको सुनेर उनका साथीहरू विमल, सुबाहु, पुण्णजि र गवम्पति चारैजना भगवान् बुद्धकहाँ गएर उपदेश सुने र प्रव्रजित भए । यशकुमारका ती चारजना साथीहरू प्रव्रजित भएको खबर सुनेपछि अरू पचासजना साथीहरू पनि बुद्धको उपदेश सुनेर अर्हत् भए ।

धर्म-प्रचार

यसरी बुद्धशासनमा प्रव्रजित भएका अर्हत् भिक्षुहरू जम्मा साठीजना भए । यी साठीजनामा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू पाँचजना, यशकुमार र उसका गृहस्थीबेलाका मुख्य साथीहरू चारजना र अरू पचासजना हुन् । यी नै साठीजना भिक्षुहरूलाई भगवान् बुद्धले लोक-जनका हित र सुखको निमित्त गाउँ-गाउँमा, नगर-नगरमा पुगेर धर्म उपदेश दिन उत्साहित गर्नुभयो । बुद्धले प्रत्येक भिक्षुलाई एक एकवटा बाटो गरी जम्मा साठीजना भिक्षुहरूलाई साठीवटा बाटो हिंड्न लगाएर ठाउँ-ठाउँमा धर्मप्रचार गर्न पठाउनुभयो । उहाँ आफै पनि धर्म प्रचारका निमित्त उरूवेलतर्फ लाग्नुभयो ।

भगवान् बुद्ध उरूवेलका काश्यप जटिलहरूका आश्रममा पुग्नुभयो । ती जटिलहरू "हामी पनि अर्हत् हौं" भन्ने विचारका थिए । सबभन्दा पहिले भगवान् बुद्धले यस्तो गलत धारणा भएका उरूवेल काश्यपलाई धर्मावबोध गराउनुभयो । उरूवेल काश्यप बुद्धको शासनमा आएपछि त्यहाँका पाँच सय परिवार पनि बुद्धशासनमा प्रव्रजित भए ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यो कुरा उनको भाइ नदीकाश्यप जटिलले पनि सुने । उनले पनि बुद्धको उपदेश सुनेर आफ्ना तीन सय शिष्यहरूसहित बुद्धशासनमा प्रव्रजित भए । उनीहरूका साना भाइ गयाकाश्यप जटिल तपस्वी पनि त्यो कुरा थाहा पाएर आफ्ना दुई सय शिष्यहरूसहित बुद्धकहाँ आइपुगे । उनीहरू पनि धर्मउपदेश सुनेर भिक्षु भए । यसरी एक हजार तीन जटिल तपस्वीहरू भगवान् बुद्धका श्रावक भए । उनीहरू बुद्धसँगै गया पुगे । त्यहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको उपदेश सुनेर सबै अर्हत् भए ।

राजगृहगमन

भगवान् बुद्ध एक हजार तीनजना भिक्षुहरूसहित राजगृहनगरतर्फ लाग्नुभयो । यो खबर बिम्बिसार राजाले सुनेर परिवारसहित बाटो हेर्न आए । भगवान् बुद्धले बिम्बिसार राजाप्रमुख र सबै परिषद्लाई धर्मदेशना गर्नुभयो । यो उपदेश सुनेर राजाप्रमुख सहभागी भएका १,२०,००० मध्ये १,१०,००० संख्या भएको जनपरिषदले श्रोतापत्तिफल प्राप्त गऱ्यो । १०,००० परिषद्ले त्रिशरणसहित उपासकत्व ग्रहण गऱ्यो । बिम्बिसार राजाले भोजन दानका साथै भगवान् बुद्धसहित भिक्षुसंघ बस्न आफ्नो वेलुवन बगैंचा पनि दान गरे । बुद्धले उक्त दान पनि स्वीकार गर्नुभयो । यसरी वेलुवन बुद्धशासनको पहिलो विहार भयो ।

दुइजना अग्रश्रावकहरू- उपतिस्स र कोलित

उपतिस्स र कोलित सारै मिलेका साथी थिए । दुबैजना घर छाडी परिव्राजक भएर सत्यको खोजी गरिरहेका थिए । अस्सजित स्थविरद्वारा उपदेश सुनेर उपतिस्सको मन खुशी भयो । उपतिस्सबाट कोलितले पनि त्यो उपदेश सुने । यसरी दुवै आफ्ना दुई सय पचास साथीहरूसहित भगवान् बुद्धकहाँ आइपुगे । उनीहरूले भगवान बुद्धसँग प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा मागे । उपतिस्स 'सारिपुत्र' नामले र कोलित 'मौद्गल्यायन' नामले प्रख्यात भए । भिक्षु भएर एक हप्तापछि मौद्गल्यायन स्थविर अर्हत् भए । दुई हप्तापछि सारिपुत्र स्थविर पनि अर्हत् भए । अनि भगवान् बुद्धले वेलुवन विहारमा महान् भिक्षुसंघहरूको भेला गरी आयुष्मान सारिपुत्र र मौद्गल्यायनलाई 'अग्रश्रावक' को पदवी दिनुभयो ।

शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणा

भगवान् बुद्ध संघको साथमा राजगृहको वेलुवन विहारमा रहनुभएको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

कुरा शुद्धोदन राजाले थाहा पाए । राजाले भगवान् बुद्धलाई कपिलवस्तु नगरमा बोलाउन हजार परिषद्सहित एकजना अमात्य (मन्त्री) लाई पठाए तर अमात्यप्रमुख र उनीसित गएका सबै भगवान् बुद्धको उपदेश सुनी अर्हत् भएर प्रव्रजित पनि भए । यसरी नौ पटकसम्म दूतहरू पठाए तर उनीहरूले बुद्धलाई शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणाअनुसार कपिलबस्तुमा बोलाइल्याउन सकेनन् । तिनीहरू आफैं अर्हत् भए र भिक्षु भएर विहारमै बस्न लागे । दशौं पटकमा शुद्धोदन राजाले हजार परिषद्सहित गएर भगवान् बुद्धलाई लिएर आउन कालुदायी अमात्यलाई पठाए । दूरदर्शी कालुदायी अमात्य राजासँग पहिले नै भिक्षु हुन अनुमति लिएर मात्र गए । बुद्धकहाँ पुगेर उपदेश सुनी तिनीहरू पनि सबै अर्हत् भए । उनको प्रव्रज्या गरियो । अनि एकदिन भिक्षु कालुदायीले वसन्तऋतुमा मगध र कपिलवस्तुको यात्रा गर्न सजिलो हुने कुरा बिन्ति गरे । साथै शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणाबारे पनि बुद्धका अगाडि बिन्ति गरे ।

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुमा

भगवान् बुद्ध बीस हजार भिक्षुहरूसहित फागुनपूर्णिमाका दिन राजगृहनगरबाट कपिलवस्तु नगरतर्फ लाग्नुभयो । शाक्यकुलका मानिसहरूले भगवान् बुद्धलाई र भिक्षु संघलाई बस्नका निमित्त निग्रोध बगैंचामा निग्रोधाराम निर्माण गरे । बुद्धका जाति बन्धुहरूले बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघहरूको स्वागत सत्कार त गरे तर उमेरले जेष्ठ शाक्यहरूले अभिमानको कारण भगवान् बुद्धलाई वन्दना गरेनन् ।

बुद्धले आफ्ना शाक्यजातिहरूको अभिमानलाई यमकप्रातिहार्य प्रदर्शन गरी तोड्नुभयो । शुद्धोदन राजाले तृतीयवार पुत्रवन्दना गर्नुभयो । अनि मात्र शाक्यजातिको अभिमान छाडी सबैले वन्दना गरे ।

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुमा आउनुभई भोलिपल्ट बिहानको भोजनको निमित्त भिक्षुसंघ साथ लिई घरैपिच्छे भिक्षाचरण गर्नुभयो ।

त्यसपछि शुद्धोदन राजाले भोलिपल्टको भोजनका लागि निमन्त्रणा गरे । बुद्ध भिक्षुसंघसहित भोलिपल्ट राजदरबारमा जानुभयो । शुद्धोदन राजाले बुद्ध प्रमुख भिक्षुसंघलाई दरबारमा भोजन दान गरियो । बुद्धले धर्मको राम्ररी आचरण गर्नुपर्छ, नराम्रो आचरण गर्नुहुँदैन, राम्ररी आचरण गर्नेलाई यो लोकमा अनि परलोकमा पनि सुख हुन्छ भनी आज्ञा गर्नुभयो । उपदेश सुनी राजा सकृदागामी भए । त्यही बेला प्रजापति गौतमी श्रोतापत्ति भए ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यशोधरा देवीको वन्दना

भगवान् बुद्ध राजदरबारमा आउनुहुनासाथ यशोधराका परिचारिकाहरू सबैले बुद्धलाई वन्दना गर्न आए तर यशोधरा भने आइनन् । त्यसैले यशोधरालाई पनि बोलाऊ भनेर शुद्धोदन राजाले परिचारिकाहरूलाई पठाए । त्यस बेला "आर्यपुत्रले दरबारबाट निस्कुनुहुँदा मलाई केही भन्नुभएन । मेरो पनि गुण भए उहाँ आफै यहाँ आउनुभई मलाई दर्शन दिनुहुनेछ ।" भनेर कोठामै बसिरहिन् । यो कुरा शुद्धोदन राजाले बुद्धसमक्ष बिन्ति गरे ।

दशपारमितादि गुण-धर्म पूरा गर्न उपकारी भइदिएको गुण सम्फेर बुद्ध अग्रश्रावकहरू र राजासहित यशोधराको कोठामा पुगेर एउटा आसनमा बस्नुभयो । यशोधराले बुद्धको श्रीपादमा वन्दना गरिन् र उहाँको पाउ समाती धेरै बेरसम्म रोइन् ।

त्यसैबेला शुद्धोदन राजाले बुद्धलाई यशोधरा देवीको पतिभक्तिबारेका जम्मै भाव बिन्ति गरे । बुद्धले पनि यशोधरा देवीको गुण प्रकाश गर्न किन्नर जातकको उपदेश दिनुभयो ।

भगवान् बुद्ध कपिलबस्तुमा रहनुभएको तेश्रो दिनमा पनि भोजन गर्न दरबारमा जानुभयो । भोजन पछिबुद्धले नन्दकुमारलाई विहारमा लगी प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा दिए । भिक्षु नन्दलाई बुद्धले चरित्रानुकूल ध्यानमा राख्नुभयो । नन्द राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त भई अर्हत् भए ।

कपिलवस्तु पुगी सातौं दिनमा बुद्ध भिक्षुसंघसहित दरबारमा भोजन गर्न जानुभयो । त्यसबेला यशोधरा देवीले सात वर्षका राहुलकुमारलाई भगवान् बुद्धलाई देखाउँदै भनिन् - "हेर बाबु ! उहाँ तिम्रो पूज्य बुबाज्यू हुनुहुन्छ । उहाँसँग निकै धनसम्पत्ति छ । तिमी आफ्नो अंश माग्न जाऊ ।"

भगवान बुद्ध भोजनपछि विहारमा फर्कनुभयो । राहुलकुमार पनि आफ्नो बुबासँग अंश भाग माग्दै विहारसम्म पुगे । अनि बुद्धले "राहुलकुमारलाई प्रव्रज्या गराइदेऊ ।" भनेर सारिपुत्र महास्थविरलाई आज्ञा गर्नुभयो । मौद्गल्यायन महास्थविरले राहुलकुमारको कपाल खौरिदिए, चीवर लगाई "त्रिशरणगमन" समादान गराइदिनुभयो । महाकाश्यप महास्थविर ओवादाचार्य हुनुभयो । सारिपुत्र महास्थविर उपाध्याय हुनुभयो । श्रावकहरूको प्रमुखत्वमा भएको यो पहिलो प्रव्रज्या हो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अनाथपिण्डिक महाजनबाट विहार दान

भगवान् बुद्ध कपिलबस्तुबाट राजगृहनगरमा फर्कनुभयो । त्यसबखत श्रावस्तीमा अति धनी 'सुदत्त' भन्ने अनाथपिण्डिक महाजन थियो । एकदिन ती महाजन भगवान् बुद्ध वेलुवन विहारमा रहनुभएको छ भन्ने थाहा पाएर भगवान् बुद्धको दर्शन गर्न गए । त्यहाँ उनले भगवान् बुद्धको उपदेश सुनी श्रोतापत्ति फल प्राप्त गरे । अनाथपिण्डिक महाजनले श्रावस्तिमा जेतवन विहारदान गरे । अनाथपिण्डिक महाजनले जेतवन विहारको निमित्त चवन्न कोटि कार्षापण खर्च गरेका थिए ।

अनुप्रिय गाउँतर्फ गमन

त्यसपछि भगवान् बुद्ध मल्लहरूको देशमा पुग्नुभयो । त्यहाँ अनुप्रिय गाउँको आँपको बगैंचामा बस्नुभयो । त्यसबखत भद्दिय, अनुरूद्ध, भग, किम्बिल आनन्द र देवदत्त छ जना शाक्यकुमारहरू तथा उपालिसहित सात जना भगवान् बुद्धकहाँ आई प्रव्रजित भए ।

भगवान् बुद्धले ठूलो सानो, धनी गरिब, छूत अछूत भन्ने कुनै भेद गर्नुभएन । सबै प्राणीहरूप्रति समभावले करूणा राखी उपदेश गर्नुभयो । प्रव्रजित हुन चाहनेहरूलाई प्रव्रज्या दिनुभई निर्वाणको बाटोमा लगाउनुभयो ।

भिक्षुणीशासन

भगवान् बुद्धको पाँचौं वर्षावास वैशालीको कूटागार विहारमा भएको हो । यसबेला प्रजापति गौतमीले बारम्बार उहाँकहाँ पुगेर प्रव्रजित हुन अनुमति माग्दै गरेकी थिइन् । अन्तमा आनन्द स्थविरको विशेष प्रयासपछि नारीजातिलाई पनि प्रव्रजित हुने अनुमति बुद्धले दिनुभयो । सर्वप्रथम प्रजापति गौतमीको बुद्धउपदेशअनुसार 'गरूधर्म' द्वारा प्रव्रज्या उपसम्पदा भयो । अनि पाँचसय शाक्यवंशी नारीहरूले प्रजापति गौतमीद्वारा प्रव्रज्या प्राप्त गरी भिक्षुणी भए ।

विशाखाको विहार दान

एक दिन विशाखा उपासिका पाँचसय परिवार साथलिई श्रावस्तिमा जेतवन विहार पुगिन् । त्यहाँ भगवान् बुद्धको वन्दना गरी एक छेउमा बसेर धर्म उपदेश सुनिन् । पछि आफ्नो श्रद्धानुसार संघको निमित्त विशाखाले श्रावस्तीको पूर्वतिर जम्मा सत्ताइस कोटि कार्षापण खर्च गरी विहार बनाइ

Downloaded from http://www.dhamma.digital

संघदान गरिन् । पूर्वतिर बनाइएको विहार भएकोले यसको नाम "पूर्वाराम" राखिएको हो ।

भगवान् बुद्धको अन्तिम वर्षावास

भगवान् बुद्धले पैंतालीस वर्षसम्म लोकमा चारिका गर्दै रहनुभयो र धर्मोपदेश गर्दै हिंड्नुभयो । उहाँ अन्तिम वर्षावासमा वेलुवग्राममा रहनुभयो । वेलुवग्राममा रहनुभएको बेला उहाँलाई शारीरिक रोग भयो तर उहाँले उक्त रोगलाई ध्यान-समापत्तिको बलले दमन गर्नुभयो ।

कुशीनगरगमन

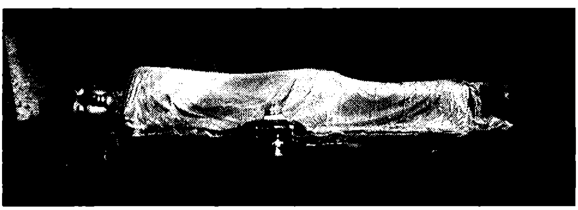
भगवान् बुद्ध भिक्षु संघहरूसहित कुशीनगरमा मल्ल राजाहरूको उपवन शालउद्यानमा जानुभयो । बुद्धले आनन्द स्थविरलाई दुइवटा शालरूखको बीचमा आसन बिछ्याउन लगाउनुभयो । सो आसनमा बुद्ध लेट्नुभयो । यो नै बुद्धको अन्तिम शय्या भयो ।

यही समयमा भगवान् बुद्ध आजै परिनिर्वाण हुन लागेको भन्ने कुरा थाहापाई सुभद्र परिव्राजक बुद्धकहाँ आए । भगवान् बुद्धको अन्तिम उपदेश सुनेर उनी अर्हत् भए । अर्हत् भई भगवान् बुद्धसँग प्रव्रज्या र उपसम्पदा दिक्षा मागे । यसरी सुभद्र परिव्राजक अन्तिम श्रावक भए ।

भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको अन्तिम उपदेश हो - "भिक्षुहरू, संस्कार सबै अनित्य हुन् । अप्रमादी होऊ । राम्ररी स्मृति राखी गुणधर्मको सम्पादन गर ।"

महापरिनिर्वाण

यसरी बुद्ध सत्वप्राणीहरूको कल्याणका निमित्त सँधैं उत्साहित रहनुभयो । अन्तमा उहाँ क्रमशः ध्यानादिमा बस्नुभयो । असी वर्ष लागेको



दिन बैशाखपूर्णिमाको रातको तृतीय प्रहरमा उहाँ अनुपादिशेष महापरिनिर्वाण हुनुभयो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुरार्य सत्य
(The Four Noble Truth)

चतुरार्य सत्य भगवान् बुद्धको मूल उपदेश हो । वहाँले बहुजन हित र सुखको निम्ति ४५ वर्षसम्म दिनु भएको उपदेशहरू सबै चतुरार्य सत्यमा आधारित छन् । वहाँले सबभन्दा पहिले ऋषिपतन मृगदावन सारनाथमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई अनुत्तर धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु भएको थियो । धर्मचक्र भनेको चार आर्य सत्यको स्थापना गर्नु, प्रकाशमा ल्याउनु, बुझाई दिनु, किटेर देखाउनु, खुलस्त वर्णन गर्नु, व्याख्या गर्नु हो । चतुरार्य सत्य भगवान् बुद्धको मौलिक उपदेश हो ।

'बुद्ध' भनेको व्यक्तिको नाम होइन, जसले बोध गर्ने काम गर्छ, उसलाई बुद्ध भनिन्छ । चतुरार्य सत्यलाई अवबोध गर्नेलाई बुद्ध भनिन्छ । बोधिसत्व सिद्धार्थले वैशाख पूर्णिमाकै पावन दिनमा बुद्धगयाको बोधिवृक्ष मुनी ३५ वर्षको उमेरमा बोधिज्ञान लाभ गर्नु भएको थियो ।

चतुरार्य सत्य सार्वजनिक, सर्वहितेषी र सर्वकालिन सत्य हो । यहाँ आर्य भन्नाले निर्मल चित्त भएको व्यक्तिलाई भनिन्छ । आर्य पुद्गलले बताउनु भएको सत्य भएकोले आर्य सत्य भनिएको हो । यी आर्य सत्यले मानिसलाई आर्य बनाइदिन्छ ।

यी चार आर्य सत्य हुन् -

१) दुःख आर्य सत्य
२) दुःख समुदय आर्य सत्य
३) दुःख निरोध आर्य सत्य
४) दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य

हामी बिरामी पर्दा (चिकित्सक) डाक्टरकहाँ जँचाउन जान्छौं । असल डाक्टरले पहिले हाम्रो रोग राम्ररी जाँच्नुहुन्छ । उक्त रोग हुनुको कारण पत्ता लगाउनुहुन्छ । रोगको कारण जानेपछि सहि उपचार पत्ता लगाउनुहुन्छ । यस पछि मात्रै उहाँ डाक्टरले निको हुने औषधी दिनुहुन्छ । राम्ररी औषधी सेवन गरेमा हामी स्वस्थ हुन्छौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस्तैगरी भगवान बुद्धले पनि हामी सबैमा दुःख (समस्या) छ भनी देखाउनुभयो । अनि उहाँले त्यसको कारण पत्ता लगाई त्यसको व्याख्या गर्नु भयो । सो दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ भनी उपचार गर्ने उपाय पनि सिकाउनु भयो । उहाँ भगवान बुद्धले दिनुभएको ज्ञानको उपदेश अनुसार आचरण गरे हामी पनि दुःखबाट मुक्त हुन्छौं।

१) दुःख आर्य सत्य :

दुःख आर्य सत्य पहिलो सत्य हो । दुःखको व्याख्यानमा भगवान् बुद्धले बताउनु भएको छ- जन्मनु, वृद्ध हुनु, मरण हुनु, रोग शोक पिडित दुखित चिन्तित हुनु, अप्रिय संयोग हुनु, प्रिय वियोग हुनु, इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु दुःख, संक्षिप्तमा पाँच उपादन स्कन्ध नै दुःख हुन् । पञ्च उपदान स्कन्ध भनेको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान हो ।

२) दुःख समुदय आर्य सत्य

दुःख समुदय आर्य सत्य भनेको दुःखको मूल कारणलाई चिन्नु हो । तृष्णा(आशत्ति) नै दुःखको मूल कारण हो । यी तृष्णा नै फेरि फेरि जन्म लिनुको कारण हो , जुन लोभ तथा रोग युक्त छन् । तृष्णा तीन प्रकार छन् :

काम तृष्णा – पञ्चकाम विषयमा भोग विलास गर्ने इच्छा ।

भव तृष्णा – फेरि फेरि जन्म लिने इच्छा ।

विभव तृष्णा – पुनर्जन्ममा विश्वास नगर्ने इच्छा ।

तृष्णामा लालायित रहने यो आन्तरिक स्वभाव नै दुःखको मूल कारण हो । दुःखको कारण बाहिर होइन भित्रै छ । इन्द्रिय सुखको अभावलाई नै दुःखको कारण मानेर त्यसको पछि दौड्ने व्यक्ति झन् दुःखमा नै अल्झिन्छ । अतः दुःखको सही कारणलाई जान्नु पनि वास्तविक मंगलदायी काम हो । दुःखको मूल कारण तृष्णालाई निर्मल गर्यो भने दुःखबाट मुक्त हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

३) दुःख निरोध आर्य सत्य

तृष्णालाई निरोध गर्नु, तृष्णाबाट बिलकूल विराग हुनु, त्याग गर्नु, यसबाट मुक्त हुनु, अनाशक्त हुनु नै दुःख निरोध आर्य सत्य हो। तृष्णाको निरोध नै निर्वाण हो । राग, द्वेष र मोहको निरोधलाई निर्वाण भनिन्छ । यो जन्म, जरा मरण दुःखबाट अलग्ग रहेको शान्तिको अवस्था हो, अमृत हो ।

निर्वाण दुई किसिमका छन् -

सउपादिशेष निर्वाण - स्कन्ध शरीर बाँकी रहेको अवस्थामा प्राप्त निर्वाण ।

अनुपादिशेष निर्वाण - स्कन्ध शरीर बाँकी नरहेको अवस्थामा प्राप्त निर्वाण ।

४) दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य

(आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग)

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य दुःख निरोधतिर लाग्ने मार्ग सत्य हो । मार्ग अपनाउँदा दुःखबाट मुक्त हुन्छ । यसलाई मध्यम मार्ग पनि भनिन्छ । किन भने यसले दुइवटा अन्त, चरम सीमाहरू त्याग गरेको छ । ती अन्तहरू हुन् -

१) काम सुखमा लिप्त हुनु जुन हीन, ग्राम्य, अशिष्ट र अनार्य (अपवित्र)र अनर्थपूर्ण छन् ।

२) शरीरलाई अति कष्ट दिने जुन दुःखमय, अनार्य र अनर्थकर छन् ।

यी दुवै अन्तलाई छोडी तथागतले मध्यम मार्गको ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको थियो । यो मार्ग शान्तिको निम्ति, अभिज्ञाको निम्ति, बोध हुनको निम्ति र निर्वाणको निम्ति हो । यसले आँखा खोलीदिन्छ, ज्ञान दिन्छ, प्रज्ञा उत्पन्न गराइदिन्छ, आलोक उत्पन्न गराइदिन्छ ।

यो मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । आठ वटा मार्ग

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अंगले युक्त भएको हुनाले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिएको हो ।

अष्टाङ्गिक मार्ग हुन् -

१)	सम्यक् दृष्टि (ठीक धारणा)	प्रज्ञा
२)	सम्यक् संकल्प (ठीक विचार)	
३)	सम्यक् वचन (ठीक बोली)	शील
४)	सम्यक् कर्मान्त (ठीक कर्म)	
५)	सम्यक् आजीविका (ठीक आजीविका)	
६)	सम्यक् व्यायाम (ठीक प्रयत्न)	समाधि
७)	सम्यक् स्मृति (ठीक स्मृति)	
८)	सम्यक् समाधि (ठीक एकाग्रता)	

यी मार्गहरूलाई शील, समाधि र प्रज्ञा गरी तीन भागमा विभाजित गरिएको छ ।

शील : शील भनेको सदाचार हो । यसले शरीर र वचनलाई संयमित गर्दछ । यो मैत्री र करूणामा आधारित छ । समाधि र प्रज्ञाको निम्ति शील आधार हुन् । शील अन्तगर्त तीन मार्ग अंगहरू पर्दछन् । ती हुन् -

सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त र सम्यक् आजीविका ।

समाधि : समाधिले मनलाई वशमा राख्दछ । जबसम्म मन बसमा पार्न सक्दैन, तबसम्म शीललाई अटुट रूपले शुद्धरूपले पालन गर्न गाह्रो पर्छ । समाधि अन्तर्गत तीन मार्ग अंगहरू पर्दछन् । ती हुन् -

सम्यक व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि ।

प्रज्ञा : प्रज्ञा भनेको ज्ञान हो । यसले अज्ञानरूपी अन्धकारलाई हटाउँछ । राग, द्वेष मोह आदि क्लेशलाई जरैदेखि हटाउन नभै नहुने ज्ञान नै प्रज्ञा हो ।

प्रज्ञा स्कन्ध अन्तर्गत दुईवटा अंगहरू पर्दछन् । ती हुन्- सम्यक

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दृष्टि र, सम्यक् संकल्प ।

प्रज्ञाको तीनवटा तह छन् - श्रुतमय प्रज्ञा, चिन्तनमय प्रज्ञा र भावनामय प्रज्ञा ।

क. श्रुतमय प्रज्ञा - सुनेर, पढेर, अध्ययन गरेर प्राप्त हुने ज्ञानलाई श्रुतमय प्रज्ञा भनिन्छ ।

ख. चिन्तनमय प्रज्ञा - चिन्तन, मनन गरेर प्राप्त हुने ज्ञानलाई चिन्तनमय प्रज्ञा भनिन्छ ।

ग. भावनामय प्रज्ञा - आफैले अनुभव गरी प्राप्त भएको ज्ञानलाई भावनामय प्रज्ञा भनिन्छ । यही भावनामय प्रज्ञाद्वारा वास्तविक सत्यको गहिराइसम्म बुझ्न सकिन्छ । यही नै पूर्ण लाभदायक छ ।

यसरी चार आर्य सत्यलाई राम्ररी बुझ्न सकेमा धर्मलाई राम्रोसँग बुझ्न सकिन्छ । हाम्रो व्यवहारिक जीवनमा दुःख वा समस्या आई पर्दा विचार गर्नु पर्दछ कि यो दुःख सत्य हो, यसको कारण छ, यसलाई निरोध गर्न सकिन्छ, निरोध गर्ने मार्ग पनि छ र मार्ग अपनाउनु पर्दछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मंगल सुत्तं

यं मङ्गलं द्वादसहि, चिन्तयिंसु सदेवका।
सोत्थानं नाधिगच्छन्ति, अट्ठतिंसञ्च मङ्गलं॥
देसितं देवदेवेन, सब्बपापविनासनं।
सब्बलोकहितत्थाय, मङ्गलं तं भणाम हे॥

एवं मे सुतं –

एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति जेतवने अनाथपिण्डिकस्स आरामे। अथ खो अञ्ञतरा देवता अभिक्कन्ताय रत्तिया अभिक्कन्तवण्णा केवलकप्पं जेनवनं ओभासेत्वा येन भगवा तेनुपसङ्कमि; उपसङ्कमित्वा भगवन्तं अभिवादेत्वा एकमन्तं अट्ठासि। एकमन्तं ठिता खो सा देवता भगवन्तं गाथाय अज्झभासि।

बहु देवा मनुस्सा च, मङ्गलानि अचिन्तयुं।
आकङ्कमाना सोत्थानं, ब्रूहि मङ्गल'मुत्तमं॥१॥

असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना।
पूजा च पूजनेय्यानं, एतं मङ्गल'मुत्तमं॥२॥

पतिरूपदेसवासो च, पुब्बे च कतपुञ्ञता।
अत्तसम्मापणिधि च, एतं मङ्गल'मुत्तमं॥३॥

बाहुसच्चञ्च सिप्पञ्च, विनयो च, सुसिक्खितो।
सुभासिता च या वाचा, एतं मङ्गल'मुत्तमं॥४॥

मातापितु-उपट्ठानं, पुत्तदारस्स सङ्गहो।
अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मङ्गल'मुत्तमं॥५॥

दानञ्च धम्मचरिया च, ञातकानञ्च सङ्गहो।
अनवज्जानि कम्मानि, एतं मङ्गल'मुत्तमं॥६॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आरती विरती पापा, मज्जपाना च संयमो ।
अप्पमादो च धम्मेसु, एतं मङ्गल'मुत्तमं ॥७॥

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता ।
कालेन धम्मसवनं, एतं मङ्गल'मुत्तमं ॥८॥

खन्ती च सोवचस्सता, समणानञ्च दस्सनं ।
कालेन धम्मसाकच्छा, एतं मङ्गल'मुत्तमं ॥९॥

तपो च ब्रह्मचरियञ्च, अरियसच्चान-दस्सनं ।
निब्बानसच्छिकिरिया च, एतं मङ्गल'मुत्तमं ॥१०॥

फुट्ठस्स लोकधम्मेहि, चित्तं यस्स न कम्पति ।
असोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गल'मुत्तमं ॥११॥

एतादिसानि कत्वान, सब्बत्थ मपराजिता ।
सब्बत्थ सोत्थिं गच्छन्ति, तं तेसं मंगलमुत्तमं ॥१२॥

(मंगलसुत्तं निट्ठितं)

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मङ्गल सूत्र (३८ वटा मङ्गल)

मंगल शब्दको अर्थ राम्रो, असल, शुभ र उन्नति आदि हुन् । आफ्नो जीवन मङ्गलमय बनाउन भगवान् बुद्धले बताउनु भएको ३८ प्रकारका मङ्गलकारक धर्म उपदेश संग्रहित 'मङ्गल सूत्र' लाई जान्नु बुझ्नु पर्छ र आफ्नो व्यवहारिक जीवनमा प्रयोग गर्न सक्नु पर्दछ ।

मंगल सूत्रको भावार्थ

देवता र मनुष्यहरूले १२ वर्ष सम्म विचार गर्दा पनि त्यस ३८ वटा मंगल विधानहरूलाई पत्ता लगाउन सकेनन् । देवातिदेव हुनु भएका बुद्धले उक्त सम्पूर्ण पाप नाश हुने ३८ मंगल विधानलाई उपदेश गर्नुभयो । त्यही मङ्गल सबै लोकको हितार्थ पाठ गरौं ।

यसरी मैले सुनेको छु । एक पटक भगवान् बुद्ध श्रावस्तिको अनाथपिण्डिक महाजनले बनाइ दिएको जेतवनाराममा विहार गरी राख्नु भएको थियो । त्यस बेला एकजना देवता रातको प्रहरमा आफ्नो दिव्य प्रकाशले जेतवन विहार पुरै जाज्वल्य गरी प्रकट भई जहाँ भगवान् बुद्ध हुनुहुन्थ्यो त्यहाँ गएर अभिवादन गरी एकातिर उभिए । एकातिर एभिएका देवताले भगवान्सँग गाथाद्वारा सोधे -

"कल्याण आकांक्षा गरेर धेरै देवता र मनुष्यहरूले मंगलको बारे विचार गरी सके तर पत्ता लगाउन सकेनन् । त्यसैले तपाईले मंगलको विषयमा आज्ञा गर्नुहोला ।"

महाकारूणिक बुद्धले कुन कुन कुराले मंगल हुन्छ भन्ने कुरा आज्ञा गर्नुभयो -

१) मूर्खहरूको संगत नगर्नु

२) पण्डित, ज्ञानीहरूको संगत गर्नु

३) पूज्यहरूलाई पूजा गर्नु

४) अनुकूल स्थानमा बसोबास गर्नु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

५)	पूर्व जन्मको संचित पुण्य हुनु
६)	आफूलाई सम्यक् (राम्रो) बाटोमा लगाउनु
७)	बहुश्रुत हुनु
८)	शिल्पविद्या सिक्नु
९)	विनय (नियम)मा सुशिक्षित हुनु
१०)	सुभाषित (मिठो वचन) बोल्नु
११)	आमाबुबाको सेवा गर्नु
१२)	श्रीमती, छोरा, छोरीलाई पालन पोषण गर्नु
१३)	गडबढ हुने काम नगर्नु
१४)	दान दिनु
१५)	धर्म अनुसार आचरण गर्नु
१६)	आफन्तहरूको सम्मान, संग्रह गर्नु
१७)	दोष नभएको काम गर्नु
१८)	मनलाई पाप कर्मबाट टाढा राख्नु
१९)	शरीर, वचनलाई पापबाट अलग्ग राख्नु
२०)	मद्यपान (मादक पदार्थ) सेवन नगर्नु
२१)	धर्म कार्यमा प्रमादी नहुनु
२२)	आदरणीयहरूलाई आदर, गौरव गर्नु
२३)	विनम्र हुनु
२४)	सधैं सन्तुष्ट हुनु
२५)	गुण नबिर्सी कृतज्ञ हुनु
२६)	बेला बखतमा धर्मको कुरा सुन्नु
२७)	सहनशील हुनु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

२८) आज्ञाकारी हुनु

२९) श्रमण (भिक्षु संघ) दर्शन गर्नु

३०) समय समयमा धर्म सम्बन्धी छलफल गर्नु

३१) तपस्या (ध्यान भावना) गर्नु

३२) ब्रह्मचर्य पालन गर्नु

३३) चार आर्य सत्य धर्मलाई बुझ्नु, बोध गर्नु

३४) निर्वाण साक्षात्कार गर्नु

३५) अष्टलोक धर्म (लाभ-अलाभ, यश-अयश, प्रशंसा-निन्दा, सुख-दुःख) सामना गर्नुपर्दा मन विचलित नगर्नु

३६) कहिले पनि शोक-सन्ताप नगर्नु

३७) राग, द्वेष, मोहरूपी धुलोबाट टाढा रहनु

३८) कहिले पनि भयभीत नहुनु (निर्भयी हुनु)

भगवान् बुद्धले यी ३८ वटा मंगलहरू १२ वटा गाथाद्वारा व्यक्त गर्नु भएको छ । यी गाथाहरू गाउन सजिलो हुने गरी पछाडि प्रस्तुत गरिएको छ ।

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मङ्गलगाथा (अर्थ)

बालमूर्खजन संगत नगर्नु, पण्डितज्ञानी संगत गर्नु,
पूज्यजनलाई पूजा गर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

अनुकूल ठाउँमा बास गर्नु, पूर्वजन्मको संचित पुण्य हुनु,
आफूलाई सही बाटोमा राख्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

जाने बुझ्ने बुहूश्रुत हुनु, शिल्पविद्या सिकेको हुनु,
विनय आचरणमा सुशिक्षित हुनु, सुभाषित वचन बोल्नु
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

आमा बुबाको सेवा गर्नु, स्त्री पुत्र पुत्री भरण पोषण गर्नु,
आकुल व्याकुल हुने काम नगर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

दान गर्नमा अग्रसर हुनु, धर्मअनुसार आचरण गर्नु,
ज्ञातिजनको संग्रह गर्नु, दोषरहित काम गर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

शरीर, वचन र मनले पाप केहि नगर्नु, जाँड रक्सी आदि सेवन नगर्नु,
धर्मकार्यमा अल्सी नहुनु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

आदरणीयजनलाई आदर गर्नु, वचन बोली कोमल हुनु,
प्राप्त भएकोमा सन्तोषी हुनु, परको गुण नबिर्सीने हुनु,
बेलाबखतमा धर्म श्रवण गर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सहनशील, आज्ञाकारी हुनु, भिक्षु-श्रमणको दर्शन गर्नु,
बेलाबखतमा धर्म छलफल गर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

तपस्या आचरण गर्नु, शुद्धब्रह्मचर्य पालन गर्नु,
चार आर्य सत्य बुझ्ने हुनु, निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

अष्टलोक धर्ममा चित्त कम्प नगर्नु, शोक सन्ताप दुःख नमान्नु,
रागरूपी धूलोबाट टाढा रहनु, कहिले पनि भयभीत नहुनु,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

यी सबै प्रकारको कर्म गरी, **सबै** ठाउँमा हुन्छ अपराजित,
सबैको लागी कल्याण,
यी नै हुन् उत्तम मंगल, बुद्धले बताउनु भएको ॥

माता पितालाई हामी सधैं वन्दना गर्छौं ।
माता पिताको हामी सधैं सेवा गर्छौं ।
माता पिताको कुरा हामी सधैं मान्छौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

महोपकारक महाशी सयादोको ओवाद

१) शान्तादर्श शासनाश्रम, बृद्धि हुन्छन् श्रद्धालुजनमा ।
अरूलेझैं हामी पनि गर्छौं, दान शील श्रेष्ठ भावना ॥

२) साँच्चैको सुखको कारण, ऐश्वर्य सुख स्थिरता ।
हीनत्वबाट रक्षा गर्छ, भरोसा श्रेष्ठ त्यागता ॥

३) शीलगन्ध छ सुगन्धित, शीलालङ्कार झलमल ।
टाल्छ दुर्गति शीलद्वारा, भरोसा श्रेष्ठ शीलता ॥

४) आए जति भाविता गर्दा, नरूकने गरी दृढ भै ।
स्पष्ट हुन्छ नाम रूप, कारण कार्य धर्मपनि ॥
ज्ञानमा स्पष्ट हुन्छ नै, अनित्य दुःख स्वच्छ भै ।
अनात्म सजिलै बुझ्छ, प्रवेश निर्वाण सजिलै ॥

स्मृति

स्मृति नै मेरो आश्रय हो, स्मृति नै स्थान चंक्रमण ।
बस्ने गर्दछु स्मृतिपूर्वक, स्मृति नै मेरो रक्षण ॥

स्मृतिप्रस्थान प्रतिज्ञा वचन

स्मृतिप्रस्थान धर्मचक्र, प्रतिज्ञाद्वारा बुद्धले ।
आज्ञा गर्नुभो दृढरूपले, पाउने फल सुनिश्चित ॥
श्रमण गृहस्थ जसले, वृद्धि गर्छ ती धर्महरू ।
धेरै लागे सात वर्षमा, हुन्छ अरहन्त निश्चय ॥
नरहे पनि अनागामीमा, पुग्ने हुन्छ अवश्य नै ।
तीक्ष्णप्रज्ञा भए सातै, दिनमा पाउँछ मार्गफल ॥
दृढ निर्भीक स्वीकृतिले, धर्मचक्र बताइयो ।
राखी आस्था बुद्ध प्रति, वरकामी होउ निशंकित ॥
बृद्धि गर आफूमा शीघ्र, स्मृतिप्रस्थान भावना ।
अनि मात्र पाउँछ निर्वाण, साँच्चै शीतल शान्तिको ॥

(महाशी देशना स्मरणिकाबाट)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

थरि थरि कर्मफल

परहिंसाले हुन्छ अल्पायु, दीर्घायु हुन्छ अहिंसाले ।
पर पीडाले धेरै रोगी, दयाले त निरोगी नै ॥
द्वेष अग्निले हुन्छ कुरूप, सहँदा हुन्छ सुरूप नै ।
ईष्या नगर्दा परिवार, प्रमुदितले यशस्वी हुन्छ नै ॥
हुन्छ दरिद्र कपटले, त्यागले हुन्छ धनी पनि ।
अगौरवले नीच हुन्छ, उच्चकुलीन गौरवले ॥
अपरीक्षाले ज्ञान कमी, परीक्षाद्वारा ज्ञान बढी ।
अकुशलले हुन्छ अकुशल, कुशलले कुशल पनि ।
गर्नुछ सुख दुःख भोग, असल खराब गरी यहाँ ॥

मैत्री भावना

यहाँ भएका हामी सबै नै, नित्य सुखी होउन् शरीर र मनले ।
श्रमण गृहस्थ हामी सबै नै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त गुणवान् गुरू आचार्य, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त गुणवान् आमा बाबु दुवै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यस विहारका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले।
यस शहरका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
सबै श्रमण संघगण, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चतुप्रत्ययका दाताहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
राज उपराज क्षेत्र सबैका, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चोर, डाँका, लुच्चा, छुच्चा, ठगहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यो चक्रवालका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त चक्रवालका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चार अपायका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले।
मनुष्य देव र ब्रम्हागण सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनेले ।
एकतीस भूवनका सत्त्वहरू सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्मृतिप्रस्थान ध्यान भावना

ध्यान भावना भनेको चञ्चल मनलाई एकाग्र गर्ने, संयम गर्ने, आफ्नो अधिनमा राख्ने एवं चित्त शुद्ध गर्ने प्रक्रिया हो । भावना आध्यात्मिक सुख शान्तिको निमित गर्ने साधना हो । वास्तविक सुख शान्ति भनेको आन्तरिक शान्ति हो जुन चित्तको निर्मलता, शुद्धतामा हुन्छ । चित्तमा जबसम्म नराम्रा प्रवृत्ति राग, द्वेष, मोह, अभिमान, ईर्ष्या, मात्सर्य आदि रहेका हुन्छन् तबसम्म सुख शान्तिको चाहना गरे तापनि सुख शान्ति अनुभव गर्न सकिंदैन । जुन हामीले सुख भनेर सम्झेका छौं, त्यो भौतिक सुख क्षणिक मात्र हुन्छ । नून पानी खाँदा तिर्खा नमेटे झैं तृष्णाले गर्दा सन्तोष हुन सक्दैन । एकपछि अर्को इच्छा जागी रहन्छ, यो गरे सुख हुन्छ कि, त्यो गरे सुख हुन्छ भनेर एकपछि अर्को, अर्कोपछि अर्को गर्दै बाह्य सुख खोजिराखेका हुन्छन् । वास्तविक सुख भनेको आन्तरिक शुद्ध चित्तमा पाउन सकिन्छ । चित्त शुद्ध गर्न चित्तलाई अशुद्ध गर्ने राग, द्वेष, मोह आदि क्लेशहरूलाई निर्मूल गर्नु पर्दछ । यी क्लेशहरूबाट बच्नको लागि, टाढा रहनको लागि स्मृति जागृत गर्न ध्यान गर्नुपर्दछ । स्मृतिपूर्वक सजग भएर शरीर र मनको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ त्यस्तै देखिने गरी विशेषरूपले हेर्ने ध्यानलाई विपस्सना भावना भनिन्छ । मनलाई शुद्ध गर्न विपस्सना भावना पद्धतिलाई जानु बुझ्नु र अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यसको निमित्त हामीले आफैले आफूभित्र नियालेर हेर्नुपर्दछ । आफैले आफूलाई चिन्नु पर्दछ । आफैले आफूलाई चिन्न सकेमा मात्र हामीले आफूभित्र रहेको सुख र शान्तिको अनुभव गर्न सक्नेछौं ।

स्मृतिप्रस्थान विपस्सना भावना विधि :

विपस्सना भावना गर्ने विधि विविध प्रकारका छन् । ती मध्ये बर्माका सुप्रसिद्ध विपस्सना ध्यान गुरू महासी सयादोद्वारा निर्देशित ध्यान भावना विधिबारे छोटकरीमा प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

बसेर ध्यान कसरी गर्ने ?

ध्यान बस्दा पलेटी कसेर शरीर सिधा गरी बस्नु पर्दछ । खुट्टाहरू एक अर्कोलाई नथिच्ने गरी दाहिने खुट्टालाई बाहिने खुट्टाको बाहिरपट्टि खुम्च्याएर राख्नु राम्रो हुन्छ । त्यसपछि बायाँ हत्केला माथि दायाँ हत्केला

Downloaded from http://www.dhamma.digital

राखी बुढी औंला छुने जस्तो गरी हात राख्नुपर्दछ । आँखा बन्द गरी मनलाई पेटमा केन्द्रित गर्नुपर्छ । श्वास लिंदा पेट फुलेर आएकोलाई 'फुलेको छ' र श्वास छोड्दा पेट सुकेर गएकोलाई 'सुकेको छ' भनी मन मनले हेर्नु पर्छ, थाहा पाउनुपर्छ । यो फुल्ने र सुक्ने प्रक्रिया जहिले पनि भइरहेको हुन्छ र सजिलैसित थाहा पाउन वा अनुभव गर्न पनि सकिन्छ । यदि पेट फुलेको र सुकेको त्यति स्पष्ट छैन भने पेटमा हात राखेर अभ्यास गरे पनि हुन्छ ।

श्वास प्रश्वास क्रियालाई स्वभाविक बनाउनु पर्दछ । श्वास रोक्ने लामो बनाउने, छोटो बनाउने इत्यादि गर्नु हुँदैन । बलपूर्वक प्रयास गरेमा छिट्टै थाक्ने हुन्छ ।

पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेरी रहँदा खेरी मन बाहिर गयो भने मन मनैले 'मन बाहिर गयो' भनी सम्झनुपर्छ ।

कल्पना हुँदैछ भने कल्पना हुँदैछ भनी सम्झनुपर्दछ । दुई तीन पटक यसो भनी सम्झिएपछि मनको कल्पना रोकिन्छ । फेरि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ । सोच्दै छ भने सोच्दै छु, खुशी लागिरहेछ भने खुशी लागिरहेछ, नराम्रो लागिरहेछ भने 'नराम्रो लागिरहेछ' त्यस्तै रीस उठिराखेको छ भने 'रीस उठ्दैछ', अल्सी भइराखेछ भने 'अल्सी भएछ' भनी मनमा जे जस्तो हुँदैछ, त्यसलाई त्यसरी नै होश राखेर हेर्नुपर्छ ।

धेरै बेरसम्म बसेपछि शरीरमा दुःखेको संवेदनाहरू महशुस हुन थाल्छ । त्यसलाई स्मृतिपूर्वक पछि पछि लागि हेर्नुपर्छ । दुखेमा 'दुखिरहेछ, दुखिरहेछ', झम झमाएमा 'झम झमाइरहेछ' झम झमाइरहेछ, कट कट दुखेमा 'कट कट दुखिरहेछ', 'कट कट दुखिरहेछ', चिलाएमा 'चिलाइरहेछ', पोलेमा 'पोलिरहेछ', थकाई लागेमा 'थाकिरहेछ' भनी शरीरमा जे-जस्ता संवेदना उत्पन्न हुँदैछ, त्यसलाई त्यसरी नै स्मृतिपूर्वक भाविता गर्नुपर्छ, हेर्नुपर्छ । समाधि परिपक्व भएर आउने अवस्थामा वेदना विस्तारै विस्तारै सूक्ष्म भै लोप भएर जान्छ । यसरी लोप भएपछि फेरि पेट फुलेको र सुकेकोमा नै ध्यान दिनुपर्दछ ।

यदि धेरै बेरसम्म पनि वेदना हराएर नगई बस्न नसक्ने भएमा होशपूर्वक आसन बदल्न सकिन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बस्दा बस्दै रूपवर्ण देख्दा 'देख्दैछु', 'देख्दैछु', भनी होश राखी सम्भनुपर्दर्छ । आवाज सुन्दा 'सुन्दैछु', 'सुन्दैछु', गन्ध सुँघेमा 'गन्ध सुँग्दैछु सुँग्दैछु भनी सम्भिनुपर्छ । त्यसपछि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ ।

यसरी निरन्तर रूपमा अभ्यास गर्दै लगेमा स्मृति, समाधि र प्रज्ञाको अवस्था परिपक्व हुँदै जान्छ ।

चंक्रमण (हिंडडुल गरी भावना) ध्यान कसरी गर्ने ?

हिंड्दाखेरी, खुट्टाको चाललाई मनले जानीरहनु पर्छ । दायाँ खुट्टा वा बायाँ खुट्टा उठाउने प्रक्रियाको शुरूदेखि-उठाउँदा, अगाडी सार्दा र फेरी भुंइमा राख्दाखेरीको प्रत्येक सानो भन्दा सानो चाललाई जानी राख्नुपर्छ । छिटो छिटो हिंड्दाखेरी दायाँ खुट्टा सार्दैछु बायाँ खुट्टा सार्दैछु भनी दायाँ वा बायाँ खुट्टा सारेकोमा जानी रहनु पर्छ । छिटो हिंड्नुपर्दाखेरी र टाढासम्म जानुपर्दाखेरी यसरी मात्र जाने पुग्छ ।

तर विस्तारै हिंड्दाखेरी वा चंक्रमण गर्दाखेरी प्रत्येक पाइलालाई तीन भागमा जान्नु पर्छ - खुट्टा उचाल्दा, अगाडी सार्दा र भुईमा राख्दा । तर शुरू शुरूमा खुट्टा उचालेको र फेरी भुईमा राखेको गरी दुई भाग मात्र गरी जाने पनि पुग्छ । खुट्टामा आएको भारीपन र हलुकापन समेतलाई राम्ररी जान्नुपर्छ ।

प्रत्येक पाइलामा उचाल्दैछु राख्दैछु भनी जान्नुपर्छ । एक-दुई दिन यसरी भावना गरेपछि सजिलैसित जान्न सक्ने हुन्छ र त्यसपछि उचाल्दैछु, अगाडी सार्दैछु र राख्दैछु भनी ३ भाग गरी जान्नुपर्छ ।

यसरी हिंडी रहंदाखेरी, चक्रमण छोडेर बस्न मन लाग्यो भने, बस्न इच्छा लागेको मनलाई बस्न मन लाग्यो, भनी हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ र साँच्चै नै बस्ने बेलामा, बस्न लाग्दाको सम्पूर्ण प्रक्रिया जान्नुपर्छ ।

बसी सकेपछि खुट्टा र हात मिलाउँदाको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यी सबै कार्य सिद्धिएपछि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया हेर्ने शुरू गर्नुपर्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आनिशंस फल

हामीले विपस्सना भावनालाई बढाउँदै महिनौंदिन निरन्तररूपमा आदर गौरवपूर्वक भाविता गर्न सक्यौ भने निम्न प्रतिफललाई आफैले प्रत्यक्षरूपले अनुभव गर्न पाइनेछ ।

१. यस जन्ममा अघि कहिल्यै अनुभव गर्न नपाएको अति विशिष्ट सुखको अनुभव गर्न पाइन्छ ।

२. शरीर मन दुवै हलुका भई शान्त, शीतल सुखको अनुभव गर्न पाइन्छ ।

३. बुद्ध धर्म र संघमा संशय हटी श्रद्धा निर्मल स्वच्छ र प्रबल भएर आउँछ ।

४. लोभ, द्वेष, इर्ष्या, मात्सर्य आदि नराम्रा प्रवृत्ति उत्पन्न हुनासाथ संयम गर्नसक्छ र यसबाट हानी हुन सक्दैन ।

५. शील सदाचार परिपक्व भएर आउँछ, बोली वचन व्यवहार सभ्य र कोमल भएर आउँछ ।

६. स्मरणशक्ति, सहन शक्ति वृद्धि भएर आउँछ ।

७. मित्रभाव, सहयोगात्मक भाव, सेवा भावना वृद्धि हुन्छ ।

८. लोकधर्महरूसित सामना गर्नुपर्दा बढी दृढताका साथ सामना गर्नसक्ने हुन्छ ।

९. अनित्य बोध हुने भएकोले स्वार्थी भावना कम हुँदै जान्छ ।

१०. वर्तमान स्थितिमा बढी जोड दिने भएकोले अतीतबारे सोच्ने भविष्यको बारे कल्पना गर्ने कम हुने भएकोले मानसिक तनाव र व्याकुलता कम भएर आउँछ ।

११. धेरैजसो शारीरिक रोग र मानसिक रोग हुनुबाट बच्न सकिन्छ । रोग भइहालेपनि मन बलियो भइ मानसिक दुःख नहुने हुन्छ । विपस्सना भावनाद्वारा विभिन्न रोगहरू पूर्ण रूपले निको पनि हुन सक्छ ।

१२. यस जन्ममा राम्रो फलदायी काम मैले गरिसकें भनी सन्तोष र प्रशन्न हुन्छ । यति मात्रै होइन विपस्सना ज्ञानस्तर परिपक्व भएर सामान्य पृथग्जन स्तरबाट विशिष्ट उच्च पवित्र आर्य स्तरमा पुग्न सक्ने हुन्छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्मृतिपस्थान भावना विधिक्रम कविता

बस्नु पलेंटी मारेर, सिधा शरीर राख्नु ।
पेटमा होस राखेर, फेर्नु सास स्वभाविक ॥

हेर्नु ध्यान दृढ गरी, फुल्छ सुक्छ जब यहाँ ।
अनि हुन्छ चित्त शुद्ध, हुन्छ निर्मल पनि अनि ॥

छुट्टाछुट्टै गरी जान्नु, खुकुलो कसिलो गति पनि ।
देखा परेको विचार चिन्ता, होश राख्नु छ राम्ररी ॥

वेदना सबै होश राख्नु, सुख दुःख र मध्यम ।
होश राख्नु नछुटाई, दृष्ट श्रुत र चिन्तन ॥

त्यस्तै चंक्रमण गर्दा, खुट्टामा होश राख्नु ।
उचाल्दा, लग्दा र राख्दा हेर्नु ध्यान दृढ गरी ॥

खाने बेला पनि मुखमा राख्दा निल्दा चपाउँदा ।
स्वादमा नभुलिकन होश राख्नु छ राम्ररी ॥

गरेको जे छन् क्रिया तत्क्षण मै होश राख्नु
अनि हुन्छ स्मृतिवान् शुद्ध पवित्र निर्मल ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पिण्डपात पच्चवेक्खणा

(भोजन प्रत्यवेक्षण)

पटिसङ्ख्रा योनिसो पिण्डपातं पटिसेवामि, नेव दवाय न मदाय न मण्डनाय न विभूसनाय, यावदेव इमस्स कायस्स ठितिया, यापनाय विहिंसूपरतिया ब्रह्मचरियानुग्गहाय, इति पुराणञ्च वेदनं पटिहङ्खामि नवं च वेदनं न उप्पादेस्सामि, यात्रा च मे भविस्सति अनवज्जता च फासुविहारो चा ति ।

अर्थ : मैले योग्यरूपले प्रज्ञाले विचार गरी पिण्डपात्र (भोजन) सेवन गर्दैछु । यथाः न खेल्नको लागि हो, न अभिमानको लागि, न बलवान हुनको लागि हो, न राम्रो पार्नुको लागि हो । यो भोजन शरीरलाई स्थिर गरी राख्नको लागि सुखपूर्वक बाँच्नको लागि, भोकबाट हुने पीडा शान्त गर्नको निमित्त, ब्रम्हचर्य जीवन बिताउन र पुरानेा रोग शान्त गरी नयाँ रोग उत्पन्न नगराउनको लागि, यस जीवन यात्रा निर्दोषपूर्वक व्यतीत गरी विहार गर्नको निमित्त यो भोजन सेवन गर्दैछु ।

मेत्ता भावना (मैत्री भावना)

अम्हाकं भोजनदायका अवेरा होन्तु । अब्यापज्जा होन्तु ।
अनीघा होन्तु । सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।
अम्हाकं वेय्यावच्चकारका अवेरा होन्तु । अब्यापज्जा होन्तु ।
अनीघा होन्तु । सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अर्थ : हाम्रो भोजनदाताहरू शत्रुभय रहित होऊन् । मानसिक दुःख रहित होउन् । शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवनलाई सुखपूर्वक यापन गर्न सकून् । हाम्रा धर्म सेवकहरू शत्रुभय रहित होऊन् । मानसिक दुःख रहित होऊन् । शारीरिक दुःख नभएका होउन् । आ-आफ्नो जीवनलाई सुखपूर्वक यापन गर्न सकून् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाल योगीहरूको लागि समय तालिका

बिहान	५:००	-	जागरण (उठ्ने)	
	५:००	-	५:३०	नित्यकर्म
	५:३०	-	६:००	ध्यान (बसेर गर्ने)
	६:००	-	६:१५	बुद्ध पूजा
	६:१५	-	७:००	जलपान
	७:००	-	७:५०	क्लास
	८:००	-	८:३०	चंक्रमण
	८:३०	-	९:००	ध्यान
	९:००	-	९:५०	क्लास
	१०:००	-	१०:३०	चंक्रमण
	१०:३०	-	११:००	सरसफाई
	११:००	-	१२:३०	भोजन, आराम
दिउँसो	१२:३०	-	१:२०	क्लास
	१:२०	-	२:००	चंक्रमण
	२:००	-	२:५०	क्लास
	३:००	-	४:००	उपदेश
	४:००	-	५:००	सर्वतपान, संस्मरण
साँझ	५:००	-	५:५०	क्लास
	६:००	-	६:३०	चंक्रमण
	६:३०	-	७:००	ध्यान
	७:००	-	७:५०	क्लास
	७:५०	-	८:००	मैत्री भावना
	८:००	-	९:००	तातो पानी खाने
	९:००	-	पूर्ण आराम (सुत्ने)	

Dhamma.Digital

Downloaded from http://www.dhamma.digital

चतुरार्य सत्य (The Four Noble Truth)

१) दुःख आर्य सत्य
(The Noble Truth of Suffering)

१) जन्मनु दुःख
२) वृद्ध वृद्धा हुनु दुःख
३) रोग लाग्नु दुःख
४) मरण हुनु दुःख
५) अप्रिय संयोग हुनु दुःख
६) प्रिय वियोग हुनु दुःख
७) इच्छा गरिएको प्राप्त नहुनु दुःख
८) संक्षिप्तमा पञ्चउपादानस्कन्ध नै दुःख

२) दुःख समुदय आर्य सत्य
(The Bol Truth of the Origin of Suffering)

१) काम तृष्णा
(Sensual Carving)
२) भव तृष्णा
(Carving for Existence)
३) विभव तृष्णा
(Carving for Self Annihilation)

३) दुःख निरोध आर्य सत्य
(The Noble Truth of the Cessation of Suffering)

१) सउपादिशेष निर्वाण
(Nibbana without the five khandas still remaining)
२) अनुपादिशेष निर्वाण
(Nibbana with the five khandas still remaining)

४) दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य
(The Noble Truth of the Path Leading Cessation of Suffering)

१) सम्यक् दृष्टि
२) सम्यक् संकल्प
} प्रज्ञा मार्गाङ्ग

३) सम्यक् वचन
४) सम्यक् कर्मान्त
५) सम्यक् आजिवीका
} शील मार्गाङ्ग

६) सम्यक् व्यायाम
७) सम्यक् स्मृति
८) सम्यक् समाधि
} समाधि मार्गाङ्ग

आर्य अष्टांगिक मार्ग (The Noble Eight Fold Path)

(मध्यम मार्ग)

सम्यक् दृष्टि
(Right Understanding)

१) चतुरार्य सत्यलाई सही रूपमा बुझ्नु
२) कर्म र कर्म फल सम्बन्धी यथार्थ ज्ञान हुनु इत्यादि ।

सम्यक् संकल्प
(Right Thought)

१) नैष्क्रम्य संकल्प
२) अव्यापाद संकल्प
३) अविहिसा संकल्प

सम्यक् वचन
(Right Speech)

१) झूठो नबोल्नु
२) चुग्लि नगर्नु
३) कडा वचन नबोल्नु
४) व्यर्थ वचन नबोल्नु

सम्यक् कर्मान्त
(Right Action)

१) प्राणी हिसा नगर्नु
२) चोरी नगर्नु
३) व्यभिचार नगर्नु

सम्यक् आजीविका
(Right Livelihood)

१) शस्त्र नबेच्नु
२) प्राणी नबेच्नु
३) मद्य नबेच्नु
४) मास नबेच्नु
५) वीष नबेच्नु

सम्यक् व्यायाम
(Right Effort)

१) संयम प्रयत्न
२) प्रहाण प्रयत्न
३) भावना प्रयत्न
४) अनुरक्षण प्रयत्न

सम्यक् स्मृति
(Right Mindfulness)

१) कायानुपस्सना
२) वेदनानुपस्सना
३) चित्तानुपस्सना
४) धम्मानुपस्सना

सम्यक् समाधि
(Right Concentration)

१) प्रथम ध्यान
२) द्वितीय ध्यान
३) तृतीय ध्यान
४) चतुर्थ ध्यान

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सन्दर्भ पुस्तकहरू

१. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक 'धम्माचरिय' (अनु. तथा सं.), *त्रिरत्न वन्दना*, सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, चाकुपाट, ल.पु., २०५७ ।

२. *बुद्ध शिक्षा अभ्यास,* अ.बौ.भा. केन्द्र शंखमूल, २०५९ ।

३. ऊ. सुन्दर (लेखक), ज्योति शाक्य (अनु.), *दुश्चरित्र : अपराध भय विमुक्ति,* सन्ति सुखावास, चाकुपाट, ललितपुर, २०५५ ।

४. धाख्वा अमिता, "चतुरार्य सत्य", *धर्मचक्षु बौद्ध मासिक पत्रिका,* धर्मशीला, बुद्धविहार, पोखरा, २०६० ।

५. भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर, (सम्पादक तथा संयोजक), *परियत्ति शिक्षा भाग-१, २, ३*, नेपाल बौद्ध परियत्ति परिषद्, पाठ्यक्रम विकास तथा व्यवस्थापन समिति, काठमाडौं, २०७२ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रबाट प्रकाशित कृतिहरु

ध्यान भावना सम्बन्धि ब्यावहारिक निर्देशन
(संस्करण वि.सं. २०४६ र २०४७)

२. सतिपट्ठान विपस्सना भावनाया संक्षिप्त परिचय तथा भावना शिविरको अनुशासन संहिता, वि.सं. २०५०

३. ओवादोपदेश, वि.सं. २०५१

४. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - १ (संस्करण वि.सं. २०४८ र २०५४)

५. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - २, वि.सं. २०४८

६. उपासक परिहानी तथा सद्धर्म चिरस्थायी मज्वीगु कारण, सम्पादक धर्मरत्न शाक्य (त्रिशुली), वि.सं. २०५३

७. संवेजनीय धम्मुद्देस देसना, वि.सं २०५४

८. जिमिगु म्यान्म्यार (बर्मा) यात्राया संक्षिप्त संस्मरण, वि.सं. २०५६

९. बुद्धधर्मका प्रारम्भिक ज्ञान (संस्करण वि.सं २०६०, २०६३, २०६५, २०६९, २०७१ र २०७३)

१०. रजत महोत्सव स्मारिका, वि.सं. २०६७

११. पपतित सूत्र उपदेश संग्रह, अनुवादक अनागारिका अग्गञाणी 'धम्माचरिय', वि.सं २०६७

१२. सतिपट्ठान उपदेश, अनुवादक अनागारिका विमलञाणी 'धम्माचरिय', वि.सं. २०[illegible]

१३. ध्यान सम्बन्धी व्याबहारिक निर्देशन, (नेपाली, नेपाल भाषा), वि.सं. २०६७

१३. संक्षिप्त विपस्सना निर्देशिका, सम्पादक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक

१४. संवेजनीय धम्मुद्देश देशना, संम्पादक धर्मरत्न त्रिशुली, वि.सं. २०५४

१५. श्रामणेर विनय, अनुवाद संम्पादक धर्मरत्न त्रिशुली, वि.सं. २०५६

१६ सद्धर्म पुष्पमाला (लेख संग्रह), अ. अग्गञाणी, ललितपुर, वि.सं. २०७०

Downloaded from http://www.dhamma.digital