

मैत्री

(थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर तह उपाधिको
आंशिक परिपूर्तिको निमित्त लुम्बिनी बौद्ध
विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त थेरवाद बुद्धिष्ट
एकेडेमीमा पेश गरिएको शोधपत्रमा आधारित)

अ. वण्णवती

मैत्री

(थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर तह उपाधिको
आंशिक परिपूर्तिको निम्ति लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयबाट
सम्बन्धन प्राप्त थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीमा पेश गरिएको
शोधपत्रमा आधारित)

अ.वण्णवती

२०७९

प्रकाशक : स्व. अम्बिकामान वैद्य, स्व. कृष्णबदन वैद्य
न्त्योखा, काठमाडौं ।

पुस्तक : मैत्री

लेखक : अ. वण्णवती

प्रथम संस्करण : बु.सं २५६५, ने.सं. ११४२
वि.सं. २०७९, ई.सं. २०२२

प्रकाशन प्रति : ५०० Dhamma.Digital

मूल्य : धर्मदान

मुद्रक : सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस
साँचल, सानेपा, ललितपुर

शुभाशिष

बुद्धधर्मको अध्ययन गर्दै थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर तहमा पेश गरेको थेसिसमा आधारित भई जनमानसमा बुद्धको शिक्षा प्रचारप्रसार होस् भन्ने हेतुले मेरो शिष्या वण्णवतीले तयार पारेको यस पुस्तकप्रति साधुवाद दिन चाहन्छु ।

आधुनिक संसारको विकास गति तीव्र भएको बेला समस्याहरूको सृजना पनि धेरै नै भइरहेको पाइन्छ । यसको समाधानका लागि मित्र भाव, मैत्री भाव, आफू समानको भाव जागृत गराउन अपरिहार्य रहेको महसुस गरेको छु । त्यसकारण यस पुस्तकमा उल्लेख भएका ज्ञानले बुद्ध शिक्षाको प्रचारका साथै मानिसहरूमा मैत्री भाव वृद्धि गराउने सम्भावना देख्छु ।

नेपालमा आजभन्दा ५८ वर्ष अगाडि नै बौद्ध परियत्ति शिक्षाको पाठ्यक्रमगत पढाई सुरु भैसकेको हो । तर सरकारी मान्यता प्राप्त एम.ए. को पढाई चाहिं २०६९ सालदेखि मात्र भएको थियो । त्यसकारणले अहिले बुद्धशिक्षाको उच्च अध्ययनको निमित्त नेपालमै सम्भव भयो । यो खुशीको कुरा हो । यस्तो अवसर जुराइ दिएकोमा लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय लगायत थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीलाई धेरै साधुवाद छ ।

मानव समाजमा एक अर्कासँग मिलीजुली बस्न, व्यवहार गर्न र सुख शान्तिपूर्वक बाँच्न अत्यावश्यक “मैत्री” बारे वर्णन गरिएका बुद्धका वचनहरूको प्रतिपालनबाट सबैको जीवन सुखमय होस् भन्ने शुभ आकांक्षा सहित पुस्तक प्रकाशन गर्ने मेरी शिष्या वण्णवतीलाई पुनः एक चोटी बधाई एवं शुभ आशिषको कामना गर्दछु ।

वि.सं. २०७८/१२/२३

.....
.....
.....

भिक्षुणी धम्मवती
सासनधज धम्माचरिय,
अगमहागन्धवाचक पण्डित
प्रमुख, धर्मकीर्ति विहार





शुभकामना

अनागारिका वण्णवती गुरुमाले यस थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीबाट थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नातकोत्तर उपाधि हासिल गर्नुभएको छ । उहाँको सोधपत्रको शीर्षक “मैत्री, मैत्रीपारमिता र यसको उपादेयता” हो । यो शोधकार्यको आधारमा “मैत्री” नामक पुस्तक प्रकाशन गर्नुभएकोमा उहाँलाई हार्दिक बधाई दिन चाहन्छु । उहाँको गृहस्थीको नाम भवानी कुमारी हो ।

वि.सं. २०४७ आषाढ ३० गते आमा अम्बिका देवी सुवाल र बुबा नरेन्द्र बहादुर सिंहको कुलमा काठमाडौं, नयाँबजार, सोह्रखुट्टेमा जन्मनु भएकी भवानी कुमारी सिंह हो भने उहाँ एक जना दाजु र पाँच जना दिदीबहिनीमध्ये कान्छी छोरी हुन् ।

सानै उमेरदेखि आमाबाबुसँग धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः विहार, संघाराम विहार, वसुन्धरा विहार आदि विभिन्न विहारमा गई भन्ते गुरुमांहरूको धर्मदेशना सुन्ने, दानप्रदान गर्ने, कथिनोत्सव आदि विभिन्न कार्यक्रममा भागलिने, बुद्धपूजा गर्ने, शील पालना गर्ने, ध्यान गर्ने आदि कुशल अभ्यासमा लागेकोले उनको मन बुद्ध धर्ममा झुकाव हुनगयो । भगवान् बुद्धको धर्मको अध्ययन र अभ्यास गर्न तथा धर्मप्रचार गर्नको निम्ति अनागारिका गुरुमां भएर आफ्नो जीवन समर्पण गर्ने निधो गर्नुभयो । १२ वर्षको कलिलो उमेरमै उहाँ २०५९ साल आषाढ २१ गते श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांको सान्निध्यमा प्रव्रजित हुनुभई उहाँलाई अनागारिका वण्णवती नामाकरण गरियो । प्रव्रजित हुनको निम्ति उहाँलाई धम्मवती गुरुमालगायत श्रद्धेय अश्वघोष भन्ते र कुसुम

गुरुमांको पनि प्रेरणा प्राप्त भएको थियो । उहाँसँगै प्रव्रजित हुनुभएका साथीहरूमा सुवर्णवती गुरुमां पनि हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँले पाटन बहुमुखी क्याम्पसबाट Humanities अन्तर्गत Buddhism and Sociology मा वि.सं. २०७० सालमै स्नातक गर्नुभएको हो । त्यसबेला म पाटन क्याम्पसमा Buddhism पढाउन जाने गर्थे । त्यसबेलादेखि नै मैले उहाँलाई चिनेको हुँ । उहाँ अत्यन्त परिश्रमी, मिलनसार र बुद्धिमती हुनुहुन्छ । थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीमा एम. ए. पढ्न आएपछि उहाँलाई अझ बढी चिन्ने मौका भयो । उहाँले यस एकेडेमीमा २०७७ सालमा स्नातकोत्तरको अध्ययन पूरा गरी यो शोधकार्य गर्नुभएको हो । यस एकेडेमीबाट मित्रराष्ट्र भारतको मुम्बई, अजन्ता, एलोरा, गोवा आदि ठाउँमा शैक्षिक भ्रमणमा जाँदा उहाँ गुरुमां पनि आउनुभएको थियो । उहाँलगायत अन्य विद्याथीहरू तथा भन्ते, गुरुमां, शिक्षकशिक्षिकाहरूसँग सौहार्द्रपूर्ण एवं मैत्रीपूर्ण वातावरणमा यात्रा गरेको मलाई हिजो अस्ति जस्तै ताजा सम्झना छ ।

वर्णवती गुरुमांले नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षामा पनि परियत्ति सद्धम्म कोविद उपाधि हासिल गर्नुभएको छ । यो पुस्तकमा उहाँले मैत्रीको अर्थ, मैत्रीपारमिता र मैत्रीको आनिशंसवारे राम्ररी प्रकाश पार्नुभएको छ । यसको मूल्यांकन पाठकवर्ग स्वयंले नै गर्नेछ । यसरी नै विद्यावारिधि पनि छिट्टै गर्नसकोस् भन्ने आशिकाका साथ यो महत्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशमा ल्याउनु भएकोमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु । अन्तमा गुरुमांको सुस्वास्थ्य, समृद्धि, समुन्नति तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

डा. महेन्द्र रत्न शाक्य

प्राचार्य

थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी ।

२३। १२। २०७८

कृतज्ञता ज्ञापन

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीको बौद्ध अध्ययन संकाय अन्तर्गतको शैक्षिक सत्र २०७१/२०७३ स्नातकोत्तर तह (एम.ए) को पाठ्यक्रम अनुसार दशौं पत्रको आवश्यकता आंशिक परिपूर्तिको लागि शोधपत्र तयार गरेकी थिएँ । सोही शोधपत्रमा आधारित रहेर यो पुस्तक तयार गरेकी हुँ ।

उक्त शोधपत्र तयार गर्नमा विभिन्न महानुभाव, विद्वान् भन्ते, गुरुमांहरू, कलेजका प्राध्यापक तथा एकेडेमीका संयोजकको सहयोग प्राप्त भएको थियो ।

यस क्रममा थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीका संस्थापक अध्यक्ष एवं पूर्व प्राचार्य, संघनायक दिवंगत डा. भिक्षु ज्ञानपूर्णक महास्थविर र संयोजक प्राचार्य महेन्द्ररत्न शाक्यलाई उक्त शोधकार्यका निमित्त आवश्यक व्यवस्थापन गरी शोधपत्रलाई सहज रूपमा सम्पन्न गर्नको निमित्त योगदान दिनुभएकोमा साधुवाद एवम् धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु । साथै बाह्य परीक्षकको रूपमा गहन सल्लाह र सुभाष दिनुभएकोमा यस एकेडेमीका वर्तमान अध्यक्ष श्रद्धेय निगोध भन्तेज्यूमा पनि सादर साधुवाद चढाउँदछु ।

मलाई अध्ययन कार्यका लागि अनुमति, हौसला एवं नैतिक साथ र सहयोग प्रदान गर्नुहुने गुरुवर तथा धर्मकीर्ति विहारका प्रमुख श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांज्यूमा सादर कृतज्ञता अर्पण गर्दछु ।

यसरी नै विशेष सहयोग प्रदान गर्नुभई आफ्नो अमूल्य समय दिनुभएर शोधपत्र पूरा गर्न निर्देशन, प्रेरणा र अतुलनीय योगदान दिनुभएका शोध-निर्देशक, शिक्षक प्रा. मदनरत्न मानन्धरज्यूलाई हृदयदेखि साधुवाद दिन चाहन्छु । साथै उहाँबाट निर्देशनको मात्र

भूमिका नभई आत्मीयता, मैत्री र बौद्धिकताका रूपमा पूर्णरूपता दिनुभएकोमा पनि हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । यसका साथै उहाँले मलाई स्नातकोत्तर तह अध्ययन गर्नका लागि आर्थिक प्रायोजन गर्नुभएकोमा पनि हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

यस्तै धर्मकीर्ति विहारका अन्य आदरणीय गुरुमांहरूको नैतिक एवं प्रेरणात्मक सहयोगका लागि पनि उहाँहरूप्रति आभार प्रकट गर्दछु ।

मेरो उक्त शोधपत्र तयार गर्नमा प्राविधिक सहयोग गर्नुहुने सहोदर गुरुमां सुवर्णवतीप्रति धेरै नै अनुगृहित छु । साथै श्रद्धेय करुणावती गुरुमां एवं ध्यानवती गुरुमांहरूबाट पनि धेरै सहयोग प्राप्त भएको थियो, तसर्थ उहाँहरूप्रति पनि हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

मैले थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमीबाट बुद्धधर्मको अनुपम शिक्षा हासिल गर्ने । यसका लागि उक्त एकेडेमीका आदरणीय शिक्षकशिक्षिकाहरू एवं एम.ए. तेस्रो समूहका आत्मीय साथीहरूमा पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । Digital

मेरो पढाई एवं शोधकार्यमा निरन्तर हौसला दिई आवश्यक सहयोग गर्ने मेरा परिवारका दिवंगत आमा, दाइ, भाउजु तथा दिदीहरू पनि साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

साथै शोधकार्यका लागि प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नुहुने सबै व्यक्तित्वहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

र अन्तमा, यस पुस्तक मेरो दिवंगत आमाको पहिलो पुण्यतिथिमा प्रकाशन हुन गइरहेको छ । यसका लागि शुभकामनाका अमूल्य शब्दहरू प्रदान गर्नुहुने श्रद्धेय गुरुवर धम्मवती गुरुमांप्रति सश्रद्धा कृतज्ञता अर्पण गर्दछु । तथा बधाईका शब्दहरू प्रदान गर्नुहुने आदरणीय महेन्द्र सरप्रति पनि सादर धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

पुस्तक प्रकाशनको अभिभार वहन गर्नुहुने सिग्मा जनरल अफसेट प्रेसका श्रद्धालु शंकरमान वैद्य तथा महेन्द्रमान वैद्य सपरिवारप्रति पनि आभार व्यक्त गर्दछु । साथै यस पुस्तकको धर्मदानबाट प्राप्त हुने पुण्यलाई दिवंगत आमाबुबालगायत सम्पूर्ण ज्ञातिबन्धुहरूमा अनुमोदन गर्न चाहन्छु ।

वण्णवती गुरुमां
धर्मकीर्ति विहार
२०७८





निर्वाण कामना



बाज्या: नारायण बहादुर डंगोल

जन्म मिति: वि.सं. १९७७/७/१०, दिवंगत मिति: वि.सं. २०५४/७/५



बज्ये: रत्न देवी डंगोल

जन्म मिति: वि.सं. १९७८/७/२, दिवंगत मिति: वि.सं. २०७३/७/१३



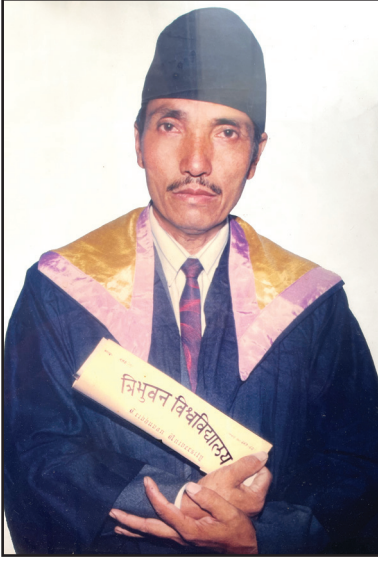
बाज्या: गणेश बहादुर सुवाल

जन्म मिति: वि.सं. १९५८, दिवंगत मिति: वि.सं. २०३८/२/२५



बाज्ये: मिश्री नानी सुवाल

जन्म मिति: वि.सं. १९७४, दिवंगत मिति: वि.सं. २०५४/८/१५



बुबा: नरेन्द्र बहादुर सिंह डंगोल
जन्म मिति: वि.सं. १९९८/७/२१
दिवंगत मिति: वि.सं. २०६७/९/६

आमा: अम्बिका देवी सुवाल
जन्म मिति: वि.सं. २००६/११/२०
दिवंगत मिति: वि.सं. २०७८/१/१७



दिदी: भगवती कुमारी सिंह
जन्म मिति: वि.सं. २०४४/१२/१५, दिवंगत मिति: वि.सं. २०६३/२/१६



बिषय सूची

शिर्षक	पृष्ठ संख्या
कृतज्ञता पत्र	
विषय सूची	
अध्याय – एक : परिचय	
१.१ पृष्ठभूमि	१
अध्याय दुई : मैत्रीको अर्थ, महत्व र आनिशंस	४
२.१ मैत्रीको अर्थ	४
२.१.१ मैत्रीको प्रभेद	११
२.१.२ मैत्रीका दुइ वटा शत्रुहरू	१३
२.१.३ दश पारमितामा मैत्रीपारमिता	१३
२.१.४.१ पारमिताको हिसाबमा मैत्रीपारमिता	१४
२.२ मैत्रीको महत्व	१५
२.२.१ मैत्रीद्वारा मनोवैज्ञानिक उपचार (परित्राण पाठ)	१७
२.२.१.१ मैत्रीको चमत्कार	१७
२.२.१.२ मैत्रीभावना	१९
२.२.१.३ मेत्त सुत्तको निदान	१९
२.२.१.४ मैत्री सूत्रको पालि र अर्थ	२०
२.३ मैत्रीको आनिशंस	२२
२.४ मैत्रीभावना बारे प्रश्नहरू	३८
मैत्री	ण

अध्याय तीन : बोधिसत्वको मैत्री पारमिता	४१
३.१ परिचय	४१
३.२ जातकको अर्थ र परिचय	४१
३.२.१ जातक निदान	४३
३.२.२ जातकको महत्व	४४
३.२.३ मैत्री पारमिता पूर्णगरेका केही जातक उदाहरणहरू	४५
३.२.४ बुद्धको जीवनमा घटेका घटनाहरू	६२
अध्याय चार : मैत्रीभावनाका पद्धतिहरू	६५
४.१ परिचय	६५
४.२ केही पद्धतिहरू	७८
४.२.१ चार आरक्षा भावना	८८
४.२.१.१ मैत्री भावना पाठ	८९
४.२.२ ब्रम्ह विहार	९१
अध्याय पाँच : उपसंहार	९४
सन्दर्भग्रन्थ सूची	

मैत्री

अध्याय एक

परिचय

१.१ पृष्ठभूमि

विशुद्धिमार्ग ग्रन्थका रचयिता भिक्षु बुद्धघोषाचार्यका अनुसार “मेज्जतीति मेत्ता सिनिह्मतीति अत्थो” जुन कार्यले कडा चित्तलाई नरम पारिदिन्छ, त्यस धर्मकार्यलाई मैत्री भनिन्छ । मैत्री भनेको प्रेमभाव, स्नेहभाव अर्थात मित्रभाव भन्ने बुझिन्छ । सत्वप्राणीहरूको हित र सुखको कामना गर्नु मैत्री हो । भेदभावरहित माया, करुणा, स्नेहपूर्ण भावलाई मैत्री भनिन्छ ।

मैत्री संस्कृत शब्द हो । बुद्धकालीन समयमा बोलिने जनभाषा, मगध भाषा वा पालि भाषामा यसलाई “मेत्त” भनिन्छ । राग, द्वेष र मोहरूपी क्लेशबाट अलग रही सत्वप्राणीप्रतिको सुख र खुशीको कामना गर्नु, कुशलकार्य गर्नुलाई मैत्रीभाव वा मित्रभाव राख्नु भनिन्छ । मैत्रीभाव राख्नको लागि मैत्रीचित्त हुनु आवश्यक छ । कसैको गुणलाई देखेर, सम्भरेर मात्र ऊप्रति मैत्रीचित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तो प्रकारको मैत्रीचित्त बलियो हुन्छ । अर्काको दोषलाई हेर्ने, खोज्ने बानी भएमा मैत्रीचित्तको उत्पत्ति हुँदैन, बरु द्वेष उत्पन्न हुन्छ । मैत्रीचित्त राख्नाले मन शान्त हुने गर्दछ, किनकी यसले मनमा रहेका क्लेशहरूलाई कम गरिदिन्छ । सोही मनको शान्ति नै साँच्चैकै सुख हो । मैत्रीद्वारा सुखदुःखबाट मुक्त रहेको निर्वाणसुखको अवस्थासम्म प्राप्त हुने हुँदा मैत्रीको अतुलनीय आनिशंस (प्रतिफल) रहेको देखिन्छ ।

पारमिता भन्नाले बोधि (बुद्धत्व) प्राप्तिको लागि गर्नुपर्ने चर्या भन्ने बुझिन्छ । साधारण अर्थमा संसारबाट पार भन्ने अर्थमा

पारमिलाई बुझ्न सकिन्छ । संसारबाट पार भन्नु दुःखबाट मुक्त हुनु, पार हुनु हो । पारमीरूपि कुशलबोधि निर्वाणतिर लाने, संसारचक्रबाट मुक्त गर्ने, दुःखबाट मुक्त गर्ने रथसमान हुन्छ । दुःखबाट पार गर्ने पारमी धर्महरू दश वटा छन्, जसलाई दशपारमिता भनिन्छ । ती हुन्: क) दान, ख) शील, ग) नैष्कर्म्य, घ) प्रज्ञा, ङ) वीर्य, च) क्षान्ति, छ) सत्य, ज) अधिष्ठान, झ) मैत्री र ञ) उपेक्षा ।

पारमिता ३ प्रकारका रहेका छन् : क) पारमिता ख) उपपारमिता र ग) परमत्थपारमिता यी सबै दश दश प्रकारकै बताईएका छन् । बुद्ध हुने इच्छा गर्ने व्यक्तिले माथि उल्लिखित तीस प्रकारका पारमिताका साथै अन्य चर्या पनि पूरा गर्नुपर्ने कुरा उल्लेख छन् । दानशील आदि गुणधर्म पूरा गरिलानु नै पारमिता हो । यसप्रकारले पारमिता धर्म पूरा गर्दै ई.पू. ६२३ मा नेपालमा जन्मनुभएका सिद्धार्थ गौतमले ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व ज्ञान प्राप्त गरी बुद्ध बने र “बहुजन हिताय र सुखायको” लागि सत्वप्राणीहरूप्रति मैत्री राख्नुभई ४५ वर्षसम्म धर्मको चक्र फैलाउनु भयो । फलस्वरूप संसारमा उहाँले प्रतिपादन गर्नुभएको धर्म व्यापक रूपमा प्रचारप्रसार भएको पाइन्छ । “आरोग्या परमा लाभा”, मानिसको सबैभन्दा ठूलो लाभ नै आरोग्य, निरोगी, स्वस्थता हो । मानिस निरोगी तब हुन्छ, जब उसको चित्त शुद्ध हुन्छ । चित्त शुद्ध हुने कारण मध्ये मैत्री पनि एक भएको हुँदा यसको उपादेयता परिवार, समाज र देशकैलागि अपरिहार्य रहेको देखिन्छ । मैत्रीले मनमा सुख, शान्ति प्रदान गर्नुको साथै भेदभावरहित भई, निस्वार्थ भई जीवनमा सफलता मिल्दछ । मैत्रीको विपरित क्रोध हो । क्रोधले सर्वत्र विनास निम्त्याउँछ । तर मैत्रीयुक्त व्यक्तिको हरेक ठाउँमा प्रतिष्ठा रहने हुन्छ । मैत्रीपूर्ण परिवार निर्माणका लागि, समाज र देशमा आपसी असमझदारी, स्वार्थपन, वैमनस्यता, द्वन्द्व, कुरीति, भेदभाव आदि जस्ता समस्याहरूलाई जर्दैदेखि उखेलेर फाल्नका लागि मैत्रीको आवश्यकता रहेको र यसको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको देखिन्छ । तथागत गौतम बुद्धले आज्ञा गर्नुभएको

दुःखमुक्तिको बाटो निर्वाण ज्ञानसम्म प्राप्तिको लागि मैत्रीपूर्ण भई कार्य गर्नु अत्यावश्यक छ । सोही अनुरूप शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य लाभ गरी अज्ञानतालाई हटाई ज्ञानतर्फ अधि बढ्न, समझदारिता, भेदभावरहित भई द्वन्द्व हटाउन, शान्ति कायम गर्न मैत्रीको महत्वपूर्ण हात रहने हुँदा यसको ठूलो उपादेयता रहेको छ भन्न सकिन्छ ।



अध्याय दुई

मैत्रीको अर्थ, महत्व र आनिशंस

२.१ मैत्रीको अर्थ

मैत्रीको अर्थ मित्रता, स्नेह राख्नु र सबै सत्व प्राणीप्रति चित्त मृदु गर्नु हो । तर स्नेह राख्नुको अर्थ रागमा टाँसिनु होइन । जहाँ राग हुन्छ, त्यहाँ मैत्री हुँदैन । रागको प्रभाव भएको मित्रता मैत्री पारमिताधर्म नभई क्लेशधर्म मात्र हुन्छ ।^१

पालिमा 'मेत्ता' भनिने 'मैत्री' शब्द संस्कृत हो । यसको अर्थ विशुद्धिमार्गमा बुद्धघोषाचार्यले दिनुभए अनुसार "मेज्जतीति मेत्ता, सिनिय्हतीति अत्थो" अर्थात् जुन कार्यले कडा चित्तलाई नरम पारिदिन्छ, त्यसलाई मैत्री भनिन्छ ।^२ स्नेह राख्ने अर्थ हो ।

बुद्धवचन संग्रहित त्रिपिटक अन्तर्गत तेश्रो पिटक अभिधम्मपिटकको विभङ्ग पालि, अप्पमञ्जाविभङ्गो, सुत्तन्तभाजनीयं, मेत्ता सुत्त अनुसार 'तत्थ कतमा मेत्ता ? या सत्तेसु मेत्ति मेत्तायना मेत्तायितत्तं मेत्तोचेतोविमुत्ति - अयं वुच्चति "मेत्ता"^३ भनिएको छ । जसको भावार्थ : मैत्री केलाई भनिन्छ, भन्ने प्रश्नको उत्तरमा सत्त्वहरूप्रति मैत्री राख्नु, मैत्रीको भाव प्रकटगर्नु, त्यही अनुरूप मैत्री राख्नु, मैत्री चित्तविमुक्तिलाई नै मैत्री भनिन्छ, भनिएको छ ।

१ आचार्य कुमार काश्यप, दश पारमिता, काठमाण्डौ: सुखी होतु नेपाल, २०६०, पृ. २३७

२ भिक्षु अश्वघोष (ले.), वीर्यवती (अनु.), क्षान्ति र मैत्री, काठमाडौं: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, २०५७, पृ. ५५

३ अभिधम्म पिटके, विभङ्गपालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. ३०८

यसैगरी अभिधम्मभाजनीयं सुत्तमा चतस्सो अप्पमञ्जायो मेत्ता, करुणा, मुदिता, उपेक्खा^४ भनिएको छ । जसको भावार्थ चार प्रकारका अप्रमाण्यहरू मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा हुन् भनिएको छ । साथै मैत्रीलाई प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान, चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी मैत्री फैलाउनु र मैत्रीभाव प्रकट गर्नु पनि मैत्री नै हुन् भनिएको पाइन्छ ।

अभिधम्मपिटककै कथावत्थुपालि, चुद्दसमवग्गो, कुसलाकुसलपटिसन्दहन (कुशल र अकुशलको मिलन) कथा सूत्रमा 'अकुसलमूलं पटिसन्दहति कुसलमूलन्ति ? आमन्ता । कामसञ्जाय अनन्तरा नेक्खम्मसञ्जा उप्पज्जति, ब्यापादसञ्जाय अनन्तरा अब्यापादसञ्जा उप्पज्जति, विहिंसासञ्जाय अनन्तरा अविहिंसासञ्जाय उप्पज्जति, ब्यापादस्स अनन्तरा मेत्ता उप्पज्जति'^५ भनिएको छ । जसको भावार्थ यसप्रकार छ : कुशलमूलमा अकुशलमूल मिलन हुन्छ, हो ? भन्ने प्रश्नमा हो भन्ने प्रत्युत्तर दिइएको छ । साथै कामसंज्ञाको लगत्तै नैष्कर्म्यसंज्ञा उत्पत्ति हुन्छ, ब्यापाद संज्ञाको लगत्तै अब्यापाद संज्ञा उत्पत्ति हुन्छ, विहिंसा संज्ञाको लगत्तै अविहिंसा संज्ञा उत्पत्ति हुन्छ, ब्यापाद (द्वेष) को लगत्तै मैत्री उत्पत्ति हुन्छ भनिएको छ ।

त्रिपिटक अन्तर्गत सूत्रपिटकको पाँचौं निकाय खुद्दकनिकायको पेटकोपदेसपालिमा उल्लिखित सुत्तत्थ समुच्चयभूमि सुत्तमा भनिएको छ : 'मेत्ता मेत्तायना अत्थकामता हितकामता चेतसो पसादो, अयं अदोसो कुसलमूल'^६ जसको प्रसंग र भावार्थ यसप्रकार छ : भगवान बुद्धद्वारा बुद्धसासन (धर्म)मा कुशलधर्म र अकुशलधर्मको बारेमा बताउने क्रममा अर्थकाय, हितकाय, चित्त

४ ऐजन्, पृ. ३९३

५ अभिधम्म पिटके, कथावत्थुपालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. ३९६

६ ऐजन्, पृ. २५१

प्रसन्न गर्ने हुनाले मैत्रीलाई अदोष कुशलमूल हो भन्नुभएको प्रसंग उठाइएको पाइन्छ ।

सूत्रपिटककै खुद्दकनिकाय अन्तर्गत पटिसम्भिदामग्गपालि, युगनद्धवग्गो, मेत्ताकथा, इन्द्रियवारोमा भनिएको छ : **‘सब्बेसं सत्तानं सब्बे सत्ते मेत्तायतीति मेत्ता । मेत्ता च चेतो च विमुत्ति चाति - मेत्ता चेतो विमुत्तो’**^७ जसको प्रसंग र भावार्थ यसप्रकार छ : एकपटक भगवान बुद्ध श्रावस्तीमा बस्नुहुँदा भिक्षुहरूलाई मैत्रीको बारेमा बताउनुहुँदै सबै सत्व (प्राणी)हरू पीडाबाट अलग भई पीडारहित होउन्, सास्ति नभएका होउन्, असन्तापि होउन्, अविनाशी होउन्, कष्टरहित होउन्, शत्रुरहित होउन्, सुखी होउन्, निदुखी होउन् भनी कामना गर्नु नै मैत्री हो । यस्तो चिन्तन गरी सबै प्रकारको द्वेषबाट रहित हुनसक्नु नै मैत्री चित्तविमुक्ति हो भन्नुभएको पाइन्छ ।

यसैको मग्गङ्गवारो सुत्तमा **‘सब्बे पाणानं सब्बे विनिपातिके मेत्तायतीति मेत्ता ।..... सब्बेसं दिसाय मेत्तायतीति मेत्ता’**^८ भनिएको छ, जसको भावार्थ माथिको सूत्रमा भैं बुद्धले सबै विनिपातिक (अपायगामी) प्राणीहरूप्रति मैत्रीकामना गर्नु नै मैत्री हो र यस्तो चिन्तन गरी द्वेषबाट रहित हुनु नै मैत्री चित्तविमुक्ति हो भन्नुभएको छ । यसै गरी पूर्व पश्चिम आदि दश दिशातिर रहेका सबै प्राणीहरूप्रति मैत्रीकामना गर्नु पनि मैत्री नै हो भन्नुभएको छ ।

सुत्तपिटकको चौथो निकाय अंगुत्तरनिकाय अन्तर्गत छक्कनपातपालि, पठमपण्णासक, सारणीयवग्गो, निस्सारणीयसुत्तमा भनिएको छ : **“आवुसो, अनवकासो यं मेत्ताय चेतोविमुत्तिया**

७ सुत्त पिटके, खुद्दक निकायो, पटिसम्भिदामग्गपालि, इगतपुरी:

विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. ३०५

८ ऐजन, पृ. ३१०-११

भाविताय बहुलीकताय यानीकताय वत्थुकताय अनुद्धिताय परिचिताय सुसमारद्धाय, अथ च पनस्स ब्यापादो चित्तं परियादाय ठस्सति । नेतं ठानं विज्जति । निस्सरणज्हेतं, आवुसो, ब्यापादस्स यदिदं मेत्ताचेतोविमुत्ती'ति'^९ जसको प्रसंग र भावार्थ यसप्रकार रहेको छ : भगवान बुद्धले छ, छवटा धर्महरूको बारेमा बताउनुभएका कुराहरूको संग्रह यस छक्कनिपातको पठम पण्णासकं अन्तर्गत दोश्रो वर्ग, सारणीय वर्गको तेश्रो सूत्र निस्सारणीय सूत्रमा बुद्धले मैत्रीको महत्वबारे बताउनु हुँदै भन्नुभएको छ “कसैले मैत्री चित्तविमुक्तिको अभ्यास गर्दा, वृद्धिगर्दा, अधिकाधिक गर्दा, वस्तुगत गर्दा, अनुष्ठान गर्दा, परिचित गर्दा, सुग्रहण गर्दा तैपनि मेरो चित्तमा द्वेष डविएको हुन्छ भनी भन्न मिल्दैन । आवुसो ! यो मैत्री चित्तविमुक्ति भनेको त द्वेषबाट मुक्त हुने मार्ग हो ।”

यसैको दुतियपण्णासकं, तिकवग्गो, रागसुत्तंमा भनिएको छ : “दोसस्स पहानाय मेत्ता भावेतब्बा'^{१०} तीन प्रकारका धर्महरू मध्ये द्वेष पनि एक हो र उक्त द्वेष विनाश गर्न मैत्रीभावना गर्नुपर्छ, भनी बुद्धले भन्नुभएको पाइन्छ ।

यसैको पाथिकवग्गपालि, सङ्गीतिसुत्त – छक्कंमा भनिएको छ “छ निस्सरणीय धातुयो । इधावुसो, भिक्खु एवं वदेय्य - ‘मेत्ता हि खो मे चेतोविमुत्ति भाविता बहुलीकता यानीकता वत्थुकता अनुद्धिता परिचिता सुसमारद्धा, अथ च पन मे ब्यापादो चित्तं परियादाय तिद्धती'ति'^{११}

९ ऐजन्, पृ. १२

१० सुत्त पिटके, अंगुत्तरनिकायो (दुतियो भागो), इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५, पृ. १४५

११ सुत्त पिटके, दीघनिकायो (ततियो भागो), इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. १९६

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध पावामा बस्नुभएको बेलामा निगण्ठनाटपुत्रको मृत्यु भएको र तिनका शिष्यहरू बीच झगडा भएको सन्दर्भमा बुद्धले आफ्ना शिष्य भिक्षुहरूलाई एक आपसमा विवाद नगर्न सुभाउनुहुँदै दिनुभएको उपदेशमा मैत्री चित्तविमुक्तिलाई भावित र बहुलिकृत गर्दा व्यापाद चित्तले छोड्दैन भन्नु गलत हो, किनकि चित्तविमुक्ति भन्नु व्यापाद चित्तको निस्सरण (विमुक्ति) हो भन्नुभएको थियो ।

यसैगरी पाथिकवग्गपालि, दसुत्तरसुत्त – छ धम्ममा उल्लेख छ, “कतमे छ धम्मा दुप्पटिविज्झा ? छ निस्सरणिया धातुयो - इधावुसो, भिक्खु एवं वदेय्य - ‘मेत्ता हि खो मे चेतोविमुत्ति भाविता बहुलीकता यानीकता वत्थुकता अनुद्धिता परिचिता सुसमारद्धा, अथ च पन मे व्यापादो चित्तं परियादाय तिद्धती’ति ।^{१२}

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध चम्पाको गग्गरा पोखरीको किनारमा बसिरहनु भएको बेला आयुष्मान सारिपुत्रले उपस्थित भिक्षुहरूलाई उपदेश गर्ने क्रममा छ वटा धर्म बहुपकारी भएको बताउनु भयो । जसमध्ये बुभन गाह्रो छ वटा निस्सरणीय (विमुक्ति) धातुहरू भएको र यहाँ पनि मैत्री चित्त विमुक्ति नै व्यापादको निश्शरण (विमुक्ति) हो भन्नुभएको पाइन्छ ।

मैत्रीको लक्षण नै सबैप्रति हितोपकार गर्नु र हितोपदेश हो । यसको रस असल काम कुरा अगाडि प्रकाशगर्नु, क्रोध हटाउनु हुन्छ । सौम्यभाव मैत्रीको प्रत्युप्रस्थान हो भने आफूप्रति सत्वहरूको मनापभाव (मनपर्नेभाव) देख्नु पदस्थान हो ।

बुद्धत्वको लागि पूर्ण गरिने बोधिसत्वहरूको मैत्री नै मैत्री पारमिता हो । सत्वप्राणीप्रतिको हित र सुख हुने, क्रोधरहित मैत्री नै मैत्री पारमिता हो । मैत्री पारमिता पूर्णगर्न राग र मैत्रीको भेद पनि

१२ सुत्त पिटके, दीघनिकायो (दुतियो भागो), इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. २२८

राम्ररी जान्नुपर्दछ । तीन बोधि मध्ये एउटा बोधि प्राप्त गर्ने इच्छा गरेर आफ्नो शत्रु, मित्र र मध्यस्थहरू सबैको लाभको इच्छा गर्ने स्वभावलाई मात्र मैत्री पारमिता भनिन्छ । सुमेध ऋषिले आफ्नो हातमा आएको निर्वाणलाई छोडेर सबै सत्वप्रति मैत्री राख्नुभयो । मैत्री पारमितामा कुनै किसिमको भेदभाव हुँदैन ।^{१३}

“करुणुपाय कोसल्ल परिग्गाहितो लोकस्स हित सुख संहारो अत्यतो व्यापादो मेत्ता पारमिता” अर्थात चरियापिटक अर्थकथामा बोधिसत्वले निभाउनु पर्ने मैत्री पारमिता लक्षण यसरी बताइएको छ : करुणापूर्वक उपाय कौशल्यले युक्त भई जनताहरूलाई हित सुख हुने कार्य गर्ने अद्वेष वा बदला लिने भावना नगर्नु नै मैत्री पारमी हो ।^{१४}

राग वा लोभ पनि मैत्रीको नकाव लगाएर आउने एक प्रकारको क्लेश हो । चाकु देखाएर भिङ्गा मार्ने जस्तो कामलाई मैत्री भन्न सकिँदैन । मैत्रीचित्त राखी उपकार गरे जस्तो बहाना मात्र गरेर अर्को तर्फबाट ठग्ने र आफ्नो अधिनमा राखी शोषण गर्न खोज्ने कार्य शुद्ध मैत्री हुन सक्दैन । त्यसैले रागचित्त र मैत्रीलाई छुट्टाछुट्टै रूपमा चिनेर यथार्थ रूपले बुझ्न नसकेसम्म कसैमा पनि यस्तो शुद्ध गुण समावेश हुन सक्दैन । यसरी ज्ञानले देख्न नसकेसम्म धेरै जसोले आफूमा लुकेर बसेका राग र तृष्णालाई नै मैत्रीचित्त ठानेर भुल्न सक्छन्, भ्रममा पर्न सक्छन् । माथि उल्लेख भए जस्तै तृष्णा वा स्नेह प्रेममा परिवर्तन हुन सक्छ । उदाहरणको लागि राम्ररी लुगा लगाउन दिइराखेको सुकिलो, पोषिलो, रहरलाग्दो बच्चा देखेबित्तिकै धेरै जसो मानिसलाई त्यो बच्चालाई बोल्न मनलाग्ने हुन्छ, त्यो बच्चासँग कुराकानी गर्न मनलाग्ने हुन्छ, केही खानेकुरा दिन मनलाग्ने हुन्छ, तर मैलो र हेदै घिनलाग्दो फोहर

१३ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १, पृ. २३७

१४ पूर्वोक्त पा.टि.सं. २, पृ. ५६

लुगा लगाइराखेको फोहरी बच्चा देख्ने बित्तिकै त्यो बच्चातर्फ हेर्न पनि मन नलाग्ने हुन्छ । त्यो बच्चा नजिक आउँदा पनि गालि गर्दै धपाएर पठाइन्छ । धनी व्यक्तिहरूको राम्रा र रहरलाग्दो बच्चा र गरीब व्यक्तिको नराम्रा बच्चाहरू दुईजना मध्ये गरीब व्यक्तिको बच्चाप्रति बढी मैत्री राख्न आवश्यक छ । दुखी बच्चाप्रति करुणा राख्नुपर्छ । राम्रो र धनी बच्चाप्रति मैत्री गर्ने र गरीब दुखी र नराम्रो बच्चाप्रति मैत्री र माया नगर्ने शुद्ध मैत्रीभाव होइन । यसलाई तृष्णा, प्रेम वा राग सहितको प्रेम भनिन्छ । श्रीमती, छोराछोरीप्रति, श्रीमान, राम्रा कोही व्यक्तिहरू वा प्राणीहरूप्रति मायालाग्ने स्वभाव सबै राग हो । सत्य मैत्रीले त राम्रा, नराम्रा, धनी, गरीब, विद्वान र अशिक्षित भनी भेदभाव राख्दैन । आफूलाई दुख मन नपरे जस्तै, आफू दुख देखेर डराए जस्तै र सुख मन परे जस्तै, संसारमा रहेका सबै प्राणीहरूलाई पनि दुख मन पर्दैन । दुख देखेर सबै डराउँछन् । सबैलाई सुख नै मन पर्छ । अरुलाई पनि दुख नहोस्, सुख होस् भन्ने इच्छा गर्ने स्वभाव भएको व्यक्तिले मैत्रीपूर्वक काम गर्छ । मैत्रीपूर्वक नै कुरा गर्छ । जे काम गरे पनि अरुलाई दुख नहोस्, सुखी होस् भन्ने कामना गर्दछ । आफूले गरिदिएको उपकारको बदला केही फाइदा लिने आशा राख्दैन । कर्तव्य सम्भरेर काम गरिदिन्छ । तर तृष्णाप्रेम गर्ने बानी पत्थो भने पछि शोक र पीर हुने गर्छ । यसको खिचलो अवस्थालाई श्रृजना गरिदिन्छ ।

आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्न सजिलो छ, तर आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिहरू र शत्रुहरूलाई मैत्री राख्न सजिलो छैन । मन नपर्ने व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्दा क्षान्ति गुणलाई स्मरण गर्दै सहन सक्नुपर्दछ । मैत्रीबल हुनु नै क्षान्ति भएर हो । क्षान्ति नभईकन मैत्रीपूर्वक कुनै काम पनि गर्न सकिदैन ।^{१५}

१५ पूर्वोक्त पा.टि.सं २, पृ. ५६-५८

२.१.१ मैत्रीको प्रभेद

मैत्री ३ प्रकारको बताईएको छ :

१) मैत्री कायकर्म (कायिक)

अरुहरूको कार्यमा सहयोग गरिदिंदा हितैषी चित्तले, राम्रो चित्तले सहयोग गरिदिनुपर्छ । अरुहरूलाई सहयोग गर्दा आफूले कर्तव्य निभाइरहेको भन्ने ठानी त्यसको बदलामा आफूलाई कुनै आशा नराखी काम गर्नसकेको खण्डमा मात्र मैत्री कायकर्म पूर्ण हुनेछ । अरुलाई उपकार र सहयोगको काम गरेमा मात्र मैत्री कायकर्म प्रकट हुनेछ ।

२) मैत्री वाककर्म

पवित्र हिताभिलाषी चित्तले कुरागर्ने बानीलाई मैत्री वाककर्म भनिन्छ । जुन कुरा गरे पनि अरुलाई हित हुने, कामलाग्ने कुरा मात्र गर्दछ । मैत्रीचित्त नभएको कुरो अर्थयुक्त हुँदैन । राम्रो फल प्राप्त हुँदैन । गहकिलो हुँदैन । सिद्धि हुँदैन । गतिलो हुँदैन । हाँसे पनि गतिलो तरिकाले हाँस्न सक्दैन । नक्कलि तरिकाले हाँसिन्छ । मैत्रीचित्त भएको व्यक्तिले कुरा गर्दा सुन्ने मानिसहरूको मन आनन्द हुनेछ । कान नै शीतल हुनेछ । कडा मन पनि नरम भएर जानेछ ।

मैत्रीचित्त सहितको व्यक्तिले अरुहरूको दोष देखे पनि उनीहरूको त्यस दोषलाई सुधारी राम्रो बाटोमा ल्याउनको लागि सुधार गर्दै उनीहरूलाई बुझाउने कोशिस गर्दछ ।

अंगुलिमाल डाकु उसलाई नसहने साथीहरूको इर्ष्या र गुरुको विवेकबुद्धि नभएको कारणले हिंस्रक बन्नपुग्यो । आफ्नो आमालाई मार्ने विचार गरी हिँडेको बेला बुद्धले करुणा राखी अंगुलिमाललाई मैत्रीपूर्वक भेट्न जानुभयो । बुद्धको मैत्रीपूर्ण उपदेश सुन्ने वित्तिकै उसको फलाम जस्तो कडा हृदय पनि घ्यू जस्तै

पगलियो । यो एक सत्यघटना हो । कल्पना होइन । आजभोली पनि मैत्रीपूर्वक कुरा गयो भने पानी आगोसँग मिलेजस्तै मिल्नसक्छ । पानी र आगो मिलाउनको लागि मैत्रीको सहयोग चाहिन्छ ।

३) मैत्री मनोकर्म

मैत्री मनोकर्म भनेको भित्री हृदयदेखि मैत्रीपूर्वक हितैषी बनी कल्पना गर्नुपर्छ । चित्त दूषित भयो भने त्यसको फल राम्रो हुँदैन । मन राम्रो भएमात्र गति पनि राम्रो हुन्छ ।

माथि उल्लेख गरिएका ३ वटा मैत्रीकर्महरू मध्ये मैत्री मनोकर्म मुख्य हो । मैत्री मनोकर्म बलियो भएमा कायकर्म र वाककर्म दुवै सफल हुन्छ । त्यसैले भित्री हृदयदेखि हितहोस्, सुखीहोस् भनी शुभकामना गर्नुपर्दछ । मैत्रीचित्त फैलाउन सक्नुपर्छ । मैत्रीभाव प्रचार गर्न सक्नुपर्छ । धेरै जसो व्यक्तिलाई मित्रभाव राख्नसक्नुपर्छ । मित्र सम्भन सक्नुपर्छ । मित्रताको बन्धन बलियो पार्नुपर्दछ । मित्रता विग्रिने काम गर्नु हुँदैन ।

यस संघर्षमय संसारमा सबैले मैत्रीपूर्वक कायकर्म, मैत्रीपूर्वक वाककर्म र मैत्रीपूर्वक मनोकर्म बनाई काम गर्नसकेमा एक रमणीय समाजको श्रृजना हुनसक्छ । सबैले सन्तोषपूर्वक श्वास फेरी बाँच्न पाउने छ । यसको लागि त्याग र विवेक बुद्धिको सहारा लिई सहनेशक्ति पनि वृद्धि गर्नुपर्छ । अनि क्षान्ति र मैत्रीको चमत्कार प्रत्यक्ष रूपमा छर्लङ्गिने छ । अन्धो र लंगडा व्यक्ति हिँड्नको लागि परस्पर सहयोगको जरुरत परे जस्तै शान्ति स्थापना गर्नको लागि क्षान्ति र मैत्री दुवै गुणको परस्पर सहयोग चाहिन्छ ।^{१६}

१६ पूर्वोक्त पा.टि.सं. २, पृ.५९-६३

२.१.२ मैत्रीका दुइवटा शत्रुहरू

मैत्रीका दुइवटा शत्रुहरूमध्ये नजिकैको शत्रु राग हो । टाढाको शत्रु द्वेष हो । रागले पनि गुण सम्भेर मान गर्दछ । मैत्रीले पनि गुणलाई मान्दछ, यसरी गुणवर्णन गर्ने तर्फ राग र मैत्री दुवै झण्डै एउटै भेषमा आउने गर्छ । त्यतिबेला हामीले चिन्न सक्नुपर्छ, यो राग हो वा मैत्री भनेर । रागरूपी शत्रुसँग सतर्कभई मैत्रीचित्तलाई बलियो पार्नुपर्छ । त्यसैले विशुद्धि मार्गमा भनिएको छ, “मेत्ता सुखेन रागो वञ्चेति” अर्थात् मैत्रीको नकाव लगाएर रागले हामीलाई धोका दिनसक्छ ।

मैत्रीको टाढाको शत्रु द्वेष हो । मैत्रीको स्वभाव शीतल र हलुका छ । द्वेषको लक्षण खस्रो र भारी छ । यसरी मैत्रीस्वभाव र द्वेषस्वभाव पानी र आगो जस्तै फरक भएकोले द्वेष मैत्रीको टाढाको शत्रु हो । मैत्री बलियोभएको मनमा द्वेष रहनसक्दैन । त्यसैले टाढाको द्वेष देखेर नडराइकन मैत्रीचित्तलाई बलियो पार्नुपर्छ ।

भगवान बुद्धको मैत्री बलियो भएकोले देवदत्तको षडयन्त्र सबै असफल भए । तीर्थङ्कर (बुद्धविरोधी)हरूले गरेका षडयन्त्रहरू पनि सबै असफल भए ।^{१७}

२.१.३ दश पारमितामा मैत्रीपारमिता

मैत्रीपारमिता दश पारमितामा नवौं पारमिता हो । तर मैत्रीपारमिताले अन्य पारमितामा पनि सहयोग गरिरहन्छ । जस्तो क्रोध वा द्वेषचित्तले दानपारमिता पूर्ण गर्न सकिदैन । मुञ्च चेतनाको समयमा मात्र क्रोध भएमा दानमा विघ्न हुनसक्छ । मैत्री र करुणाले मात्र आफ्नो वस्तु अरुलाई दान दिन सकिन्छ । आफ्नो

१७ ऐजन पृ. ६३-६४

शरीरको अङ्गप्रत्यङ्ग त्याग गर्न सकिन्छ। मैत्री नभएमा हिंसादि पाप कर्म गरेर शील बिगारी बस्छ।^{१८}

अङ्गतर निकाय वेलामसुत्त^{१९} अनुसार दान र शील भन्दा मैत्रीको ठूलो आनिशंस छ। अनित्य बुझे भैं मैत्री बलियो भएमा निष्क्रमण गर्न सकिन्छ। क्रोध भनेको ज्ञान नहुनासाथ भवादृ मनमा बस्न आउने हुन्छ भन्ने कुरा त्यसैले प्रसिद्ध छ। त्यसैले ज्ञान हुनासाथ क्रोध मनमा बस्न आउँदैन, आएता पनि आएको थाहा पाउन सकिन्छ। मैत्रीपूर्ण चित्तमा नै शुद्ध प्रज्ञाको विकास सम्भव छ। क्षान्ति र मैत्री त राम्ररी नै एक अर्काको पूरक मूल्य अनुरूप सिद्ध हुन्छ। क्षान्ति भएको व्यक्तिले अरूप्रति मैत्री राख्नसक्छ, मैत्री राख्नासाथ आफूमा क्षान्ति पनि भएर आउँछ। यथार्थतामा पुग्नलाई पनि मानिसको लागि मैत्रीयुक्त क्षान्ति नभई हुँदैन। मैत्रीको बल भयो कि अरुलाई खराब नहोस्, असल होस् भन्ने अधिष्ठानको भरोसा आवश्यक पर्दछ। मैत्री पारमिता पछिको उपेक्षा नै वास्तवमा उपेक्षा हुन्छ, अन्यथा त्यो कर्मण्यताको कारण मात्र हुन जान सक्नेछ।^{२०}

Dhamma.Digital

२.१.३.१ पारमिताको हिसाबमा मैत्री पारमिता

संसाररूपी सागर पारगर्ने निर्वाण भएकोले निर्वाण पुग्ने गुणधर्मको अर्थले यसलाई पारमिता भनिएको हो। पारमिता दश प्रकारका छन्। दान (त्याग), शील (सदाचार), नैष्क्रम्य (अनाशक्ति वैराग), प्रज्ञा (यथार्थ ज्ञान), वीर्य (उत्साह), क्षान्ति (सहनशीलता), सत्य (यथार्थ वचन), अधिष्ठान (प्रतिज्ञा), मैत्री (समानभाव), उपेक्षा (मध्यस्थता, तटस्थता)।

१८ ऐ पृ. २४६

१९ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर (अनु.), *अङ्गतरनिकाय चौथो भाग*, काठमाडौं : नातिकाजी महर्जन आदि, वि.सं. २०६८, पृ. १९७

२० पूर्वोक्त पा.टि.सं. १, पृ. २४७

पारमिताको हिसाबमा मैत्री पारमिता ३ किसिमका छन् । मैत्री पारमिता, मैत्री उपपारमिता र मैत्री परमत्थ पारमिता । मैत्री पारमिताको पालन अवस्थामा धनसम्पत्ति र छोराछोरीको परिधि त्याग गर्नुपर्ने मैत्री पारमिता हो । आफ्नो अङ्गप्रत्यङ्ग त्याग गर्नुपर्ने तापनि नबिग्रिने मैत्रीलाई मैत्री उपपारमिता भनिन्छ, भने जीवन समाप्त भए पनि चित्तलाई मैत्रीले विचलित नभएकोलाई मैत्री परमत्थ पारमिता भनिन्छ । अथवा अरूप्रति पनि छोराछोरीप्रति जस्तै हुने मैत्री, आफ्नो अङ्गप्रत्यङ्गप्रति दुख कष्ट नगराउने इच्छा जस्तै दरिलो, सकल सत्वप्रति मैत्री र सकल सत्वप्रति आफ्नो प्राण जस्तै हित सुख शान्तिको समभाव हुने मैत्री क्रमशः मैत्री पारमिता, मैत्री उपपारमिता र मैत्री परमत्थ पारमिता हुन्छ ।^{२१}

२.२ मैत्रीको महत्व

भगवान बुद्धको शिक्षालाई उहाँको महापरिनिर्वाण लगत्तै ५०० जना अर्हत् भिक्षुहरू सम्मिलित भई पहिलो संगायना गरेका थिए र यहीँबाट त्रिपिटकको उदय भएको मानिन्छ । त्रिपिटकमा तीन वटा पिटक समेटिएका छन् : सुत्त पिटक, विनय पिटक र अभिधम्म पिटक ।

सुत्त पिटकमा पाँच वटा निकायहरू राखिएका छन् : दीघनिकाय, मज्झिमनिकाय, संयुत्तनिकाय, अंगुत्तरनिकाय र खुद्दकनिकाय ।

खुद्दकनिकाय भित्र पनि पन्ध्र वटा ससाना ग्रन्थहरू समावेश गरिएका छन् ।

मैत्रीको प्रसंग र महत्व उल्लेख भएका ग्रन्थहरू निम्न बमोजिम रहेको पाइयो ।

२१ ऐजन पृ. २५२

संयुत्तनिकाय, निदानवग्ग पालि, ओपम्म संयुत्तको कुल सुत्तमा भनिएको छ : **“सावत्थियं विहरति..... तस्मातिह, भिक्खवे, एवं सिखितब्बं मेत्ता नो चेतोविमुत्ति भाविता भविस्सति बहुलीकता..... सुसमारद्धाति ।”^{२२}**

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै जुन कुलमा पुरुषहरूको तुलनामा स्त्रीहरूको संख्या धेरै हुन्छ, त्यहाँ चोर डाँकाहरूले दुख दिने धेरै सम्भावना हुन्छ । त्यस्तै गरी जुन भिक्षुले मैत्री चेतोविमुत्तिको भावना गर्दैन उसलाई अमनुष्यहरूले दुख दिन सक्दछ र जसले भावना गर्छ उसलाई दुख दिन सक्दैन भन्नुभएको छ ।

सोही संयुत्तको ओक्खा सुत्तमा उल्लेख छ : **“सावत्थियं विहरति.....यो भिक्खवे, पुब्बण्ह समयं ओक्खासत दानं ददेय्य.....मेत्तचित्तं भावेय्य, इदं ततो महप्फलतरं ।”^{२३}**

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै दिनहुँ अन्नदान गर्नेलाई भन्दा गाईको दूध दुहुने समय जति मात्र मैत्री भावना गर्नेलाई बढी फल प्राप्त हुन्छ, तसर्थ मैत्री चेतोविमुत्ति भावना आफूसँग हुनुपर्छ भन्नुभएको छ ।

सोही संयुत्तको सत्ति सुत्तमा भनिएको छ : **“एव मेव खो, भिक्खवे, यस्स कस्सचि भिक्खुनो मेत्ता चेतोविमुत्ति..... अमनुस्सो किलमथस्स विघातस्स भागी अस्स ।”^{२४}**

२२ सुत्त पिटके, संयुत्तनिकायो (पठम भागो, दुतियो खन्धो), इगतपुरी:(
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९४, पृ. २४१

२३ ऐजन, पृ. २४१

२४ ऐजन, पृ. २४२

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै जसरी धारिलो हतियारलाई बंग्याउन खोज्नेको हातमा कष्ट हुन्छ, त्यसरी नै मैत्री चेतोविमुक्ति भावित भएका व्यक्तिलाई कोही अमनुष्यले तर्साउन खोज्यो भने त्यसैले विपत्ति भोग्नु पर्नेहुन्छ, तसर्थ मैत्री चेतो विमुक्ति भावना आफूसँग हुनुपर्छ भन्नुभएको छ ।

विनय पिटक, चूलवग्गपालि, सत्तसतिककखन्धकं, दुतिय भाणवारोमा पाइन्छ : “पुब्बेपि मे भन्ते गिहिभूतस्स आचिण्णा मेत्ता । तेनाहं एतरहिपि मेत्ता विहारेन बहुलं विहरामि ।”^{२५}

प्रसंग र भावार्थ : आयुष्मान सब्बाकामीले साणवासी आयुष्मान रेवतलाई कसरी बस्दछौ भनी सोध्दा रेवतले पहिले गृहस्थ हुँदा पनि मैत्रीमा अभ्यस्त थिएँ, अहिले पनि अक्सर मैत्री विहारीभइ बस्छु भन्ने उत्तर दिएको पाइन्छ । यसले मैत्रीयुक्तभइ बस्नुको महत्व दर्शाइएको पाइन्छ ।

२.२.१ मैत्रीद्वारा मनोवैज्ञानिक उपचार (परित्राण पाठ)

बुद्धधर्ममा परित्राण पाठ गर्ने एक धार्मिक परम्परा छ । यो एक मन्त्र होइन । बुद्धको सत्यवचन, सत्यक्रिया र मैत्रीको ज्वलन्त उदाहरण हो । यसको पाठबाट आइसकेका वा आउनसक्ने कुनै पनि भय, अन्तराय, विघ्न बाधा आदिबाट छुटकारा पाइन्छ, भन्ने मान्यता र विश्वास रहेको देखिन्छ ।

२.२.१.१ मैत्रीको चमत्कार

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ, ‘बुद्धि नभएको मित्रभन्दा पनि बुद्धिमान शत्रु उत्तम छ’ । मतलव बुद्धि भएको व्यक्तिले

^{२५} विनय पिटके, चूलवग्गपालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. ४७४

परिस्थितिलाई बुझेको हुन्छ । उसमा विवेक बुद्धि हुने भएकोले चिन्तन शक्ति पनि हुन्छ ।

भगवान बुद्धको मैत्री र सत्यबलले शान्ति स्थापना भई भय हटेको कुरा पालि साहित्यमा उल्लेख गरिएको छ । आज पनि शारीरिक रोगी र मानसिक रोगीहरूलाई परित्राण पाठ गरेको बलले रोग निको भइरहेको पाइन्छ । यो त मानिसहरूको विश्वास र मैत्रीको फल हो । परित्राण पाठ एक मनोवैज्ञानिक उपचार हो । मानिस मानसिक रूपमा कमजोर र निराश हुँदा, गरीबहरूका लागि, यस्तो मनोवैज्ञानिक र धार्मिक कार्यले पनि भरोसा दिई औषधीको काम गर्दछ । यो मैत्री बलको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

वैद्य र डाक्टरहरूसँग पनि मैत्री चित्त हुनु आवश्यक छ । औषधीको बलले भन्दा पनि मैत्रीबलले रोगीहरूको रोग छिटो निको हुनेगर्दछ । मैत्रीपूर्वक नरम र शिष्ट स्वभावले दया राखी कुरा गर्न जान्ने डाक्टर र वैद्यको राम्रो व्यवहारले मात्रै पनि मानिसहरूको रोग निको हुन साथ दिइरहेको हुन्छ । अस्पतालमा एकदिन डाक्टर आइदिएन भने पनि विरामीहरूको मन खिन्न भई रोग चर्को हुनेगर्छ । डाक्टर आएको देखेबित्तिकै विरामीहरूको मनमा सन्तोषको अनुभव भएर रोग कम भएको अनुभव गर्छ । मैत्रीपूर्वक विचार पुऱ्याई कुरा गर्न जान्ने डाक्टर पऱ्योभने त भन प्रभावकारी औषधी बन्दोरहेछ ।

त्यस्तै शिक्षकहरूसँग पनि मैत्रीचित्त हुनुपर्छ । मैत्रीचित्त राखी पढाउँदा विद्यार्थीहरूको मनमा शिक्षा राम्ररी घुस्छ । विद्यार्थीहरूले पनि गुरुको आज्ञा पालन गर्नेगर्छन् । फलस्वरूप तिनीहरूलाई अनुशासन पालन गराउन सजिलो हुन्छ ।^{२६}

२६ पूर्वोक्त पा.टि.सं २, पृ.५६-६७

२.२.१.२ मैत्रीभावना

चित्त बलियो पार्नको लागि बौद्ध साहित्यमा भावनाक्रम भन्ने थुप्रै विधिहरू उल्लेख गरिएका छन् । ती भावनाक्रमहरू मध्ये मैत्रीभावना पनि एक हो । बाँदर जस्तो चञ्चल चित्तलाई बशमा राख्ने अभ्यासक्रमलाई नै भावना भनिन्छ । मनमा लुकिराखेका द्वेषभावलाई नाश पार्ने उपायलाई मैत्रीभावना भनिन्छ । मैत्री भनेको सबैलाई मित्र ठान्ने तालिम हो ।

अरुको असल होस् भनी चित्तले कामना गर्नु मैत्रीभावना हो । मैत्रीभावनाको चर्चा गर्दा आचार्य बुद्धघोषको विशुद्धि मार्ग ग्रन्थमा उल्लेख भएअनुसार **“मेज्जतीति मेत्ता, सिनिय्यतीति अत्थो”** जुन कार्यले कडा चित्तलाई नरम पारिदिन्छ, त्यस धर्म कार्यलाई मैत्री भनिन्छ ।

यसबारेमा विस्तृत चर्चा अध्याय चारमा गरिएको छ ।

२.२.१.३ मेत्तसुत्तको निदान

भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा विहार गर्नुभएको समयमा पाचँसय भिक्षुहरू भगवान बुद्धकहाँ ध्यान भावना सिक्न भनी आए । ती भिक्षुहरूलाई भगवानले अर्हत्सम्म प्राप्त गर्नसक्ने ध्यान कर्मस्थान सिकाउनुभई ती भिक्षुहरू ध्यानभावनाको अनुकूल स्थान खोज्दै श्रावस्तीबाट सय योजन टाढा जंगलमा गई ध्यान अभ्यास गरे । अभ्यासको क्रममा भिक्षुहरूको शीलको आनुभावले रुख(विमान)मा रहेका वृक्षदेवताहरू विमानमा बस्न नसकेर भूमिमा उत्रेर विचरण गर्नुपर्ने कारण थाहा पाएका देवताहरूले पाचँसय भिक्षुहरूलाई भगाउनका लागि भयानक रूप देखाई तर्साए । चक्रमण गर्ने ठाँउमा टाउको नभएका मुर्कट्टा र पाँग्रेरूप धारण गरेर तर्साउने, भूतप्रेतको शब्द आवाज निकाली कराउने, दुर्गन्ध फैलाउने जस्ता अनैतिक कार्यले गर्दा ती भिक्षुहरूको चित्तमा शान्ति नभएर विरामी हुने, दुब्लाउँदै जाने, रोगले सताउने

थालेपछि पुनः उनीहरू बुद्धकहाँ गए । भगवान बुद्धले 'तिमीहरूले कुनै शस्त्रअस्त्र लिएर नगएको कारणले त्यस्तो भएको हो, अब मैत्रीसूत्ररूपी शस्त्र लिएर जंगलको द्वारदेखि पाठगार, मैत्रीपूर्वक कर्मस्थान अभ्यास गर्नु' भनी आज्ञा भएपछि कर्मस्थान अभ्यासका लागि मैत्रीसूत्र पाठगर्दै जंगल पसेका भिक्षुहरूले पहिले भैं भयानक दृश्यहरू देख्न नपरेको, भयानक शब्दहरू सुन्न नपरेको, दुर्गन्धित गन्ध नफैलिएको र देवताहरूले पनि भिक्षुहरूको मैत्रीपाठको कारण आफूमा मैत्रीचित्त भएर आएकोले देवताहरू पनि सुखपूर्वक त्यहीं बसे । पाचंसय भिक्षुहरू मैत्रीसूत्ररूपी शस्त्रअस्त्रको आधारद्वारा अन्तराय विघ्न बाधा हटेर कर्मस्थान अभ्यास गर्दै जाँदा अर्हत् फलमा प्रतिष्ठित भए^{२७}

यसरी मैत्रीसूत्र भनेको मैत्रीभावना बृद्धि गर्दै लाने कृत्य, भय अन्तराय हटाउने कृत्य, विपश्यनाको जगसमान भएको पादक ध्यान कृत्य, यी तीन कृत्य पूरा गरीदिन सक्ने हो भनी धम्मपद अट्टकथा, खुट्टक पाठ अट्टकथा ग्रन्थमा उल्लेख भएको छ ।

२.२.१.४ मैत्रीसूत्रको पालि र अर्थ

पालि :यस्सा'नुभावतो यक्खा, नेव दस्सेन्ति भीसनं । यम्हि चेवा'नुयुञ्जन्तो, रत्तिन्दिव मतन्दितो ॥

सुखं सुपति सुत्तो च, पापं किञ्चि न पस्सति । एवमादिगुणूपेतं, परित्तं तं भणाम हे ॥

अर्थ :जुन परित्राणको प्रभावले यक्षहरूले भय देखाउन सक्दैन तथा भयभीत भएर दिनरात चिन्तित र निन्द्राहीन भैरहेका व्यक्ति पनि सुखपूर्वक सुत्न सकिन्छ, र सुतेका व्यक्तिले कुनै दुःस्वप्न देख्दैनन् यस्ता उत्तम गुण भएका भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएको परित्राण पाठ गर्दछु ।

२७ भिक्षुणी वीर्यवती (सं.), त्रिरत्न वन्दना, परित्राण पाठ र सूत्र समूह, काठमाडौं: धर्मकीर्ति प्रकाशन, २०७६, पृ. ६३

**करणीयमत्थकुसलेन, यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च । सक्को उजू च
सुहुजू च, सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥**

शान्तपद चाहने कल्याण साधनामा निपूर्ण मनुष्यहरूको निमित्त
उनी समर्थवान्, ऋजु (सीधा) अत्यन्त सोभो बन्नुपर्छ । उनको
चित्त सरल र आज्ञाकारी अनि मृदुस्वभाव र अभिमानहीन हुनुपर्छ ।

**सन्तुस्सको च सुभरो च, अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुत्ति । सन्तिन्द्रियो
च निपको च, अप्पगम्भो कुलेस्व'ननुगिद्धो ॥**

**न च खुद्दं, माचरे किञ्चि, येन विञ्जूपरे उपवदेय्युं । सुखिनो वा
खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखित्ता ॥**

सन्तुष्ट चित्त, मिताहारी, अल्पकृत्य (व्यर्थ काम नगर्ने) थोरैमा
सन्तुष्ट हुने, शान्त इन्द्रिय, बुद्धिमान, कडा स्वभाव नभएका,
कुलमा अनाशक्त हुनुपर्छ । कुनै यस्तो सानो काम पनि नगर्नु, जुन
काम गर्दा विज्ञहरूले गिज्याउन सक्छन् । सबै प्राणी सुखी होस्,
सबैको कल्याण होस्, सबै आनन्दपूर्वक रहनु भन्ने मनमा भावना
गर्नुपर्छ ।

**ये केचि पाणभूतत्थि, तसा वा थावरा वा नवसेसा । दीघा वा ये व
महन्ता वा, मज्झिमा रस्सका अणुकथूला ॥**

**दिट्ठा वा ये व अदिट्ठा, ये व दूरे वसन्ति अविदूरे । भूता वा सम्भवेसी
वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखित्ता ॥**

स्थावर अथवा जङ्गम, दीर्घ वा महान, मभौला वा सानो सूक्ष्म
अथवा स्थूल जे जति भूत प्राणीहरू छन्, ती सबै सुखी होओस् ।

**न परो परं निकुब्बेथ, नातिमञ्जेथ कत्थचि नं किञ्चि । व्यारोसना
पटिघसञ्जा, नाञ्जमञ्जस्स दुक्ख मिच्छेय्य ॥**

एउटाले अर्कालाई वञ्चना नगर्नु, कहिल्यै कसैको नठगनु, कसैको
अवहेलना नगर्नु, क्रोध र हिंसाको वशमा परेर कसैलाई दुखदिने
कामना नगर्नु ।

माता यथा नियं पुत्रं, आयुमा एक पुत्र मनुरक्खे । एवम्पि सब्बभूतेसु,
मानसं भावये अपरिमाणं ॥

मेत्तञ्च सब्बलोकस्मिं, मानसं भावये अपरिमाणं । उद्धं अधो च
तिरियञ्च, असम्बाधं

अवेरमसपत्तं ॥

आमाले जसरी आफ्नो प्राणको वास्ता नराखी एक्लो छोराको रक्षा गर्छिन्, उस्तै गरी प्राणीमात्र प्रति असीम प्रेम राख्नुपर्छ । तल माथि र तेस्रो तहका सबै मानिस अथवा प्राणीहरूप्रति वैर, विरोध र शत्रुतारहित अप्रमेय मैत्रीयुक्त व्यवहार गर्नु ।

तिट्ठं चरं निसिन्नो वा सयानो वा याव तस्स विगतमिद्धो । एतं सतिं
अधिट्ठेय्य, ब्रह्ममेतं विहारमिधमाहु ॥

उठ्दा, जाँदा, बस्दा, सुत्दा जबसम्म जागृत रहन्छ, तबसम्म यस्तो स्मृति राखी रहनुपर्छ । यसैलाई ब्रह्मविहार भावना भन्दछ ।

दिट्ठिञ्च अनुपगम्म सीलवा, दस्सनेन सम्पन्नो । कामेसु विनय्य
गेधं, न हि जातु गब्भसेय्यं पुनरेतीति ॥

यस्ता मानव कुनै मिथ्यादृष्टिमा नपरी शीलवान भएर, विशुद्ध भएर, विशुद्ध दर्शन युक्त भएमा, कामतृष्णालाई नाश गरेर पुनर्जन्मबाट मुक्त हुन्छन् ।^{२८}

२.३ मैत्रीको आनिशंस

मैत्रीले सकल सत्वप्राणीहरूप्रति हित सुख हुने विचार गर्दछ । मैत्रीभावना भवभोग सम्पत्ति दिने कुशल हो । जस्तै ताराको प्रकाश भन्दा पनि चन्द्रमाको प्रकाश भन्दा शीतल पारिदिने हेतु पनि हुन्छ । मैत्रीभावनाको मूल्य सोह्र कल्पको मूल्यभन्दा माथि

२८ ऐ पृ. ६३ -७०

पछ्छ । मैत्रीको आनिशंस बारे बुद्धले भनेका छन् “अच्छरासंघात मत्तापिचे भिक्खवे भिक्खू मेत्तं चित्तं आसेवति अयं वुच्चतिं भिक्खवे भिक्खू अरित्तज्झान विहरति सत्थुसासनकरो ओवाद पटिकरो अमोच्च रट्ठपिण्डं युञ्जति”^{२९}”

“भिक्षुहरू यदि जसले क्षणभरमात्र मैत्रीचित्त वृद्धि गरेता पनि ऊ ध्यानबाट अलग नभइ बसेको ठहरिन्छ, बुद्धको अनुशासन स्वीकार गरेको भनिन्छ । खोक्रो होइन, सारपूर्ण जीवन जिएको र देसवासीहरूले जीविका प्रयोजनको लागि दिएको चार प्रत्यय पनि ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ ।”

मैत्री वृद्धि गर्ने भिक्षुहरूलाई जो दायकले चार प्रत्ययले प्रत्युप्रस्थान गर्दछ, त्यस दायकलाई अनगिन्ति तवरले महान फल पाउँछ । सुभूति महास्थविरले दायकहरूलाई पुण्य दिनकोलागि भिक्षाटन जाँदा ढोका अगाडि उभिँदासम्म पनि मैत्रीभावना गरेर पिण्ड स्वीकार गर्दछन् ।

अंगुत्तरनिकाय एकादसकनिपातको मेत्तानिसंससुत्तमा मैत्रीको एघार वटा आनिशंस^{३०}को वर्णन गरिराखेको छ । जसलाई निम्न प्रकारले प्रस्तुत गरिएको छ :^{३१}

१) **सुखं सुपति** – आरामपूर्वक सुत्दछ । प्रायः मानिसहरू सुत्दा ओल्टेकोल्टे फेर्दै दुखले सुत्दछ । यसरी ओल्टेकोल्टे फेर्दै सुत्नुपर्ने कारण मध्ये एउटा प्रमुख कारण क्रोध र वैरभाव पनि हो । मनमा हिंसा प्रतिहिंसाभावले शंका उपशंका गर्नेलाई

२९ सुत्तपिटके अंगुत्तर निकायो (पठमो भागो, पठमो खन्धो), इगतपुरी : विपश्यना विसोधन विन्यास, १९९५, पृ. १३

३० सुत्तपिटके अंगुत्तर निकायो (ततियो भागो, दुतियो खन्धो), इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५, पृ. ३०८

३१ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १, पृ. २४३

निद्रा पर्देन । त्यसैले जोसँग मैत्रीचित्त हुन्छ उसले ओल्टेकोल्टे फेर्दै सुत्नुपर्देन ।

- २) **सुखं पटिबुञ्जति** – सुतेर उठ्दा शान्तपूर्वक उठ्दछ । अद्वेष चित्तवृत्तिको कारणले गर्दा चित्त शान्त हुन्छ । स्मृतिसहित उठेर आउँछ । मैत्री भएको व्यक्ति फक्रिएको कमल फुलेभैं आनन्दपूर्वक सुखले उठ्दछ ।
- ३) **न पापकं सुपिनं पस्सति** – नराम्रो सपना देख्दैन । अनेक शारीरिक कारणले वा अजीर्ण, अपचले सपना देख्दछ भने, वास्तवमा सपनामा त्यो देख्दछ, जुन उसको मानसिक जगतमा छ । शान्तचित्त भएको मैत्रीको कारणले गर्दा उसले भयानक दृश्य सपनामा देख्दैन । डराएर कराउनु पर्देन ।
- ४) **मनुस्सानं पियो होति** – मानिसहरूको प्रिय होइन्छ । मैत्री नभएको मानिसहरूको अनुहारमा मृदुभाव हुँदैन । मैत्रीरहित मानिसको स्वयं आफ्नो रौद्र कारणले वा नराम्रो चित्तको हेतुले गर्दा प्रेमभाव भएका साथीहरू हुँदैनन् । मैत्रीचित्त भएकाहरूको अनुहारमा सौम्यभाव हुन्छ, सौन्दर्य हुन्छ । उसको आफ्नो मृदुस्वभावले गर्दा ऊ स्वयं मानिसहरूलाई मनपर्ने हुन्छन् ।
- ५) **अमनुस्सानं पियो होति** – अमनुष्यहरूको प्रिय होइन्छ । मैत्रीभावका मानिसहरू बसेका ठाउँमा कलह हुँदैन । मैत्रीको प्रभावले अमनुष्यहरूलाई समेत प्रभाव पार्छ ।

विशाख स्थविरको कथा

मैत्रीभावनाले युक्त विशाख स्थविरले चित्तल पर्वत छोडि जानलागे । त्यसबेला एकजना वृक्षदेवताले रुँदैरुँदै विन्तिगयो “भन्ते तपाईं यहाँबाट नजानुहोस् । तपाईं हुञ्जेलसम्म यहाँ

अमनुष्यहरू शान्त भएर बसिरहे । तपाईं जानुहुनासाथ उनीहरू आपसमा लड्नेछन् । यहाँ शान्ति हुने छैन ।”

अमनुष्यहरू देखेर डराउनेहरूलाई बुद्धले मैत्रीको अस्त्रशस्त्र मात्र नै दिएकाछन् । मैत्री स्वयं अमनुष्यहरूलाई वैरभाव नराखी उनीहरू असल होस् भनी सम्झँदा अमनुष्यहरूको पनि प्रियभाव हुन्छ ।

- ६) **देवतारक्खन्ति** - देवताहरूले आरक्षा गर्छन् । आफ्नो ठाउँमा बस्नआएका भिक्षुहरूप्रति रिसभाव राखेका देवगणहरूले सताउन थाले पनि ती भिक्षुहरूको मैत्रीबलको प्रभावले देवताहरूले पनि भिक्षुहरूलाई मन पराएर आरक्षा गरे ।
- ७) **नास्स अग्गि वा विसं वा सत्थं वा कमति** - मैत्री भएको व्यक्तिलाई आगो वा विष वा शस्त्रले छुँदैन । जसरी उत्तरा उपासिकालाई तातो घिउको कराहीले खन्याउँदा पनि पोलेन, संयुक्त भाणक चूलसीव स्थविरलाई विषले छोएन, संकिच्च श्रमणेरलाई शस्त्रले छुन सकेको थिएन ।
- ८) **तुवटं चित्तं समाधियति** - छिट्टै चित्त एकाग्र हुन्छ । मैत्रीसहगतचित्त अति नै सौम्य, प्रणीत र मधुर हुन्छ । यस्तो चित्त भएकोले चित्तमा स्थीरस्वभाव छिट्टै आउँछ, शरीरमा तुरुन्त प्रीति उत्पन्न हुन्छ । यस्तो प्रीतिमय अवस्थाले गर्दा सजिलै भावना वृद्धि हुन्छ, तब छिट्टै समाधि लाभ हुन्छ ।
- ९) **मुखवण्णो विप्पसीदति** - अनुहार सुन्दर देखिन्छ । हाम्रो हृदयकोषमा रहने रगत टाँसिएर रहेको रूप (भौतिक तत्व) मा चित्त आश्रित हुन्छ । सौम्यचित्तले गर्दा त्यस्तो चित्त उत्पन्न हुने हृदयकोषको रगत सफा हुन्छ । रगत फैलिँदा सौम्य मैत्रीचित्तले उत्पन्न भएको सौम्यचित्त रूप शरीरमा जहाँ पनि फैलिन्छ । तब मैत्रीचित्त भएकाहरूको अनुहार प्रकाशमान, तेजवान र कान्तिवान हुन्छ ।

१०) **असमूहो कालं करोति** – विस्मृतिले होइन, होसपूर्वक मर्दछ । धेरै मानिसहरू मरणासन्न अवस्थामा अत्यन्त विचलितचित्त भएका हुन्छन् । तर मैत्रीचित्त भएकाहरूलाई वा मैत्रीको अभ्यास भएकाहरूको चित्तको स्थिति शान्त र प्रणीत हुन्छ । त्यसैले असमोह चित्तावस्थाले स्मृतिपूर्वक प्राण छोड्नसक्छ ।

११) **उत्तरिं अप्पटिविज्झन्तो ब्रह्मलोकूपगो होति** – सुतेर उठ्ने मानिस जस्तै मृत्युपछि ब्रह्मलोकगामी हुन्छ । मैत्रीचित्त उत्पन्न गर्नेहरू अर्हत् हुन्छ । अर्हत् प्राप्त नभएपनि मैत्रीको व्यापकताले नै तृष्णा क्षय गर्न नसके पनि ब्रह्मलोक प्राप्त हुन्छ ।

इस्सरसुत्त, संयुक्त निकाय (१,८,७)^{३२} अनुसार क्रोध भनेको शास्त्रको मल हो । यही मललाई मैत्रीको पानीले पखालिदिन्छ । अझ शरीर र मन सुगन्धित गर्ने दिव्यऔषधी जस्तै हो मैत्री । जसरी धारिलो शस्त्र भएको व्यक्तिलाई मुर्किले हान्न सकिँदैन त्यसैगरी मैत्री चेतोविमुक्ति चित्त भएकोलाई क्रोधले वा अमनुष्य, मनुष्यहरूले तर्साउन सक्दैनन् । अक्रोधको कारणले नै बुद्धको शरीर सुवर्णमय भयो । भोकाएको मृगको बच्चालाई बधिनीले आफ्नो बच्चा सम्भरेर दुध पिलाउनु, अति चर्को घामले पोलेको नागलाई मयुरले आफ्नो पंखाको छायाँमा सुताउनु, नागले आफ्नो शरीरमा मुसालाई खेल्दिनु यी सब मैत्रीको क्षेत्रमा मात्र सम्भव हुन्छन् ।

मैत्रीरहित मानिस प्रेमरहित आमा जस्तै मूल्यहीन हुन्छ । जतिजति सकल सत्वप्रति मैत्री बाँड्न सकिन्छ त्यतित्यति मैत्रीको उच्चताले गर्दा व्यक्ति मूल्यवान हुन्छ । मैत्रीयुक्त व्यक्ति कोही देखेर पनि डराउँदैन, मैत्रीयुक्त व्यक्तिसँग अरु पनि कोही डराउनुपर्दैन ।

३२ सुत्तपिटके संयुत्तनिकायो, पठमो भागो, पठमो खन्धो, इगतपुरी :
विशयना विशोधन विन्यास, १९९४, पृ.५१

सुवण्णसाम चरिय, चरियापिटकमा बोधिसत्व सुवर्णले भनेका छन्
 “न मसँग कोही डराउँछन् न म नै कसैसित डराउँछु, मैत्रीबलको
 आलम्बन लिएर त्यसबेला जंगलमा रमण गरिबसें ।” मैत्री
 गरिरहेको व्यक्तिप्रति यदि कसैले पनि क्रोध गरेमा आफूतिर हावा
 बहँदा उतातिर थुक्नु वा धुलो फाल्नु जस्तै हुन्छ, किनकी त्यो थुक
 र धुलो आखिर उडाएर आफैतिर आउँछ । त्यसैले क्रोध र इर्ष्या
 पन्छाएर सकल सत्वप्रति मैत्री उत्पत्ति गर्नु नै असल मार्ग पक्रिनु
 हो ।^{३३}

संयुत्तनिकायको सगाथा वर्गमा उल्लेखित मणिभद्रसुत्तमा
 मैत्रीभाव हुने व्यक्तिसँग वैरभाव हुँदैन भन्ने विषयमा एक समयमा
 भगवान मगधको मणिमालक चैत्य स्थानमा मणिभद्र यक्षको
 भवनमा बस्नुभएको बेला मणिभद्र यक्ष भगवानको सम्मुख
 आउनुभई निम्न गाथा वाचन गरे : “यस्स सम्बमहोरन्तं, अहिंसाय
 रतो मनो । मेत्तं सो सब्बभूतेसु, वेरं तस्स न केनची’ति”^{३४}

अर्थ : जो व्यक्तिले चित्तलाई रातदिन सधैं अहिंसारत गरी बस्दछ,
 सत्वप्राणीहरूप्रति मैत्रीभाव राख्छ, उसको कोहीप्रति कसैप्रति
 वैरभाव (द्वेष) हुँदैन ।^{३५}

यसै सगाथा वर्गकै छेत्वासुत्त अनुसार एक समय भगवान
 बुद्ध श्रावस्ती जेतवनाराममा रहनुभएको बेला शक्र देवेन्द्र भगवान
 समक्ष आई अभिवादन गरी गाथाद्वारा शास्तालाई प्रार्थना गर्दै :
 “किंसु छेत्वा सुखं सेति, किंसु छेत्वा न सोचति” भनी सोध्छन्,
 जसको अर्थ: के नाश हुँदा सुखपूर्वक निद्रा आउँछ ? उत्तरमा

३३ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १, पृ. २४६

३४ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ३२, पृ. २४०

३५ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु), संयुत्तनिकाय, ललितपुर : पवित्र
 बहादुर वज्राचार्य लगायत, वि. सं. २०५५, पृ. २३६

भगवानले भन्नुहुन्छ, “कोधं छेत्वा सुखंसेति, कोधं छेत्वा न सोचति ।
अर्थ: क्रोध नाश गरेमा निद्रा आउँछ, क्रोधलाई नाश गर्दा शोक
हुँदैन ।^{३६}

यसै वर्गको अच्चयसुत्तमा उल्लेख भए अनुसार श्रावस्तीमा
एक समय दुई भिक्षुहरूबीच मनमुटाव भयो । ती बीच कडावचन
गरी भगडा भयो र एक भिक्षुले आफ्नो दोषलाई दोष भनी सम्झी
अर्को भिक्षुसँग क्षमा माग्यो तर क्षमा दिएन । यो कुरा भगवानले
थाहा पाउनुभई आज्ञा गर्नुभयो : मूर्खहरू दुई किसिमका हुन्छन् ।
एक थरी – जो व्यक्तिले दोषलाई दोष भनी देख्दछ । अर्को थरी –
जो व्यक्तिले क्षमा माग्न आउनेलाई धर्मानुकूल भई क्षमा दिँदैन ।

यसैगरी पण्डितहरू पनि दुई किसिमका हुन्छन् : जो कोहीले
दोषलाई दोष भनी देख्दछ, जो कोहीले क्षमा माग्न आउनेलाई
धर्मानुकूल भई क्षमादान दिन्छ ।

पहिले एक समयमा शक्र देवराजले सुधर्मासभामा
त्रयस्त्रिंश देवताहरूलाई सम्झाउँदै यस गाथा प्रकट गरे : “**कोधो
वो वसमायातु, मा च मित्तेहि वो जरा । अगरहियंमा गरहित्थ, मा
च भासित्थ पेसुणं । अथ पापजनं कोधो, पब्बतोवा भिमद्दती**”ति ॥^{३७}

अर्थ: क्रोधलाई वशमा राख, मित्रधर्ममा कडापन आउन
नदेऊ, निन्दा गर्न अयोग्यलाई निन्दा नगर्नु, चुकली कुरा नगर्नु,
पहाडले थिचे जस्तै पापीहरूलाई क्रोधले थिच्नेछ ।^{३८}

यस्तै अक्कोधसुत्तमा भनिएको छ : एक समय भगवान
श्रावस्ती जेतवनाराममा बसिरहनुभएको बेला भिक्षुहरूलाई
आज्ञा गर्नुभयो : पहिले एक पल्ट शक्र देवराज सुधर्मासभामा

३६ ऐजन पृ. २६६

३७ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ३२, पृ. २७७

३८ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ३५, पृ. २६८

त्रयस्त्रिंश देवहरूलाई सम्झाउँदै यस गाथा भन्नुभयो : “मा वो कोधो अज्झभवि, मा च कुच्चिक्खत्थ कुज्झतं । अक्कोधो अविहिंसा च , अरियेसु च पटिपदा । अथ पापजनं कोधो, पब्बतो वा भिमद्दती”ति ॥^{३९}

अर्थ: क्रोधले (आफूलाई) जित्न नदेऊ, रिसालु व्यक्तिहरूप्रति प्रतिक्रोध नगर्नु, अक्रोध र अहिंसा नै आर्यहरूको प्रतिपद (आधार) हो । पहाडले थिचे जस्तो पापीहरूलाई क्रोधले थिच्छ, ।^{४०}

एक समय शास्ता जेतवनमा बस्नुभएको बेला मैत्रीभावना भावित गर्नेलाई दुख दिन सक्दैन भनी उपमा दिँदै आज्ञा गर्नुभयो : एकदमै धारिलो धार भएको भालालाई कोही एक व्यक्ति आएर म यसलाई (भालालाई) हातले पट्याउँछु, बटारिदिन्छु, बङ्ग्याइदिन्छु भनी आउँछ, तर उल्टो उसको हातमा घाउ चोट लाग्छ । त्यस्तै जो व्यक्तिसँग मैत्री चेतोविमुक्ति भावित गर्छ भने कोही अमनुष्य दुख दिन, तर्साउन खोज्यो भने उसलाई नै विपत्ती आई दुख कष्ट हुनेछ ।^{४१}

एक समय भगवान कोलिय (जनपद) को हलिद्दवसन भन्ने कोलियहरूको शहरमा विहार गरिरहनुभएको बेला एक समूहगत भिक्षुहरू हलिद्दवसनमा भिक्षाटनको लागि जानुभयो । समय अलि छिटो भएको हुँदा उहाँहरू तीर्थङ्करहरूको परिव्राजकको आराममा गएर बस्नुभयो । तीर्थङ्करहरूले भने कि ‘आवुसो ! गौतमले भिक्षुहरूलाई पाँच नीवरणलाई हटाई मैत्रीसहगत चित्त राखी बस भनी उपदेश गर्छन् । हामी र उहाँमा केही फरक छैन’ भनी तीर्थङ्करहरूको कुरा सुनी ती भिक्षुहरू भगवान कहाँ गई प्रार्थना गरे । भगवानले आज्ञा गर्नुभयो : यदि कोही व्यक्तिले मैत्रीसहगत

३९ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ३२, पृ. २७७

४० वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ३५, पृ. २६९

४१ ऐजन्, पृ. ४२३

स्मृति सम्बोध्यङ्गको भावना गर्छ, जुन विवेकनिश्चित, विरागनिश्चित तथा निरोधनिश्चित छ, त्यो सिद्धि हुने हुन्छ । यदि त्यो अप्रतिकूलमा प्रतिकूलसंज्ञा राखी बस्छु भनी इच्छा गर्छ भने त्यसरी नै बस्दछ । यदि प्रतिकूलमा अप्रतिकूल संज्ञा राखी बस्ने इच्छा गरेमा त्यसरी नै बस्दछ । यदि उसले अप्रतिकूल र प्रतिकूलमा प्रतिकूल संज्ञा राख्ने इच्छा भए त्यसरी नै, यदि अप्रतिकूल र प्रतिकूल दुईलाई छोडेर उपेक्षापूर्वक स्मृतिवान र संप्रज्ञा भई बस्छु भनी इच्छा गरेमा त्यसरी नै बस्न सक्छ । मैत्रीलाई हेर्दा चेतोविमुक्ति, शुभ पर्यन्त हो त्यस व्यक्तिले यो भन्दा माथिको विमुक्तिलाई प्राप्त गर्दैन ।^{४२}

त्यस्तै आनापानवर्गमा पनि मैत्रीभावनाको फलबारे उल्लेख भएको छ ।^{४३} श्रावस्तीमा बस्नुहुँदै तथागतले आज्ञा गर्नुभयो “पुण्य गर्नमा डर नमान । जुन सुख भन्ने हो त्यो पुण्यको नै पर्याय हो । मैले दीर्घकालसम्म पुण्य गरेको हुँदा दीर्घकालसम्म अनुकूल, प्रिय, मनोनुकूल हुने अनुभूति गरिरहनुका साथै सात संवर्त विवर्तकल्प (संसारको श्रृष्टि र विनास) सम्म यस लोकमा आइनं । संवर्त कल्पको समयमा म आभास्वर (देव)को रूपमा, विवर्त कल्पको समयमा शुन्य ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भएको थिएँ । ब्रम्हा, महाब्रम्हा, अभिभू, अनेभिभूत, सर्वदर्शी वा वशवर्ती हुनुको साथसाथै छत्तीस पटक शक्रदेवराज, सयौँ पटक राजा, चक्रवर्ती धार्मिक धर्म राजा, चतुर्दिशा विजयी, शान्त जनपद र सप्तरत्न अनुसूचीले सम्पन्न भएँ । शत्रु सेनालाई मर्दन गर्न सक्ने मेरा सहश्राधिक पूक्त सूरविर थिए । पृथ्वीदेखि सागरसम्म बिना दण्ड, बिना शस्त्रद्वारा धर्मपूर्वक शासन गरेँ ।

१) “पस्स पुञ्जानं विपाकं, कुसलानं, सुखसिनो । मेत्तं चित्तं विभावेत्वा, सत्त वस्सानि भिक्खवे । सत्त संवट्टविवकम्पे, नयिमं लोकं पुनागभिं ॥

^{४२} वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ३५, पृ. ९४५

^{४३} ऐजन, पृ. ९५३

अर्थ: “भिक्षु हो ! सात वर्षसम्म मैत्रीचित्तको भावना गरेको हुनाले सात संवर्त कल्पसम्म पुनः यस लोकमा आउन नपरेको यस पुण्य तथा कुशलको प्रतिफल भएको सुखलाई हेर ।

२) “संवट्टमाने लोकस्मि, होमि आभस्सरूपणो । विवट्टमाने लोकस्मिं, सुञ्जब्रह्मूपयो अहुं ॥

अर्थ: “लोक संवर्त भएको समयमा आभास्सर स्वरूपको भएर रहें । लोक विवर्त समयमा शून्य ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भएँ ।

३) “सत्तक्खत्तुं महाब्रह्मा, वसवती तदा अहुं , छत्तिसक्खत्तुं देविन्दो, देवरज्जमकारयिं ॥

अर्थ: “सात पटक महाब्रह्मा भएँ, त्यसबेला वसवती भएँ, छत्तिस पटक देवराज इन्द्र भएर देवलोकमा राज्य गरें ।

४) “चक्कवती अहुं राजा, जम्बुमण्डस्स इस्सरो । मुद्धावसित्तो खत्तियो, मनुस्साधिपती अहुं ॥

अर्थ: “म मनुष्यमा अधिपति र ऐश्वर्य सम्पन्न भई जम्बुद्वीपमा राज्याभिषिक्त क्षत्रिय चक्रवर्ती राजा भएँ ।

५) “अदण्डेन असत्थेन, विजेय्य पथविं इमं । असाहसेन कम्मेन, समेन अनुसासितं ॥

अर्थ: “बिना दण्ड, बिना शस्त्रद्वारा यस पृथ्वीलाई जितें । कसैप्रति जबर्जस्ती नगरि, समान रूपले शासन चलाएँ ।

६) “धम्मेन रज्जं कारेत्वा, अस्मिं पथविमण्डल । महद्धने महाभोगे, अक्के अजायिहं कुले ॥

अर्थ: महाधनवान र महाऐश्वर्य कुलमा जन्मिएर मैले यस पृथ्वी मण्डललाई धर्मपूर्वक राज्य चलाएँ ।

७) “सब्वकामेहि सम्पन्ने, रतनेहि च सत्तिहि । बुद्धा संज्ञाहका लोके,
तेहि एतं सुदेसितं ॥

अर्थ: सप्तरत्नसहित समस्त कामनाका साधनले सम्पन्न थिएँ । बुद्ध
लोकसंग्रह गर्ने हुनु, यो वहाँको नै सदुपदेश हो ।

८) “एसो हेतु महन्तस्स, पथब्यो मे न विपज्जति । पहूतवित्तूपकरणे,
राजा होति पतापवा ॥

अर्थ: “महानता हुनुको कारण यही नै हो । राजा हुनु मेरो निम्ति
विनष्ट हुँदैनथ्यो । बहु धन सम्पन्न हुनुका साथै प्रतापवान राजा
हुन्छ ।

९) “इद्धिमा यसवा होति, जम्बुमिण्डस्स इस्सरो । को सुख
नप्पसीदेय्य, अपि कण्हाभिजातियो ॥

अर्थ: ऋद्धिवान र यशवान हुन्छ, जम्बुद्वीपका मालिक हुन्छ । यो
सुनेर को प्रसन्न हुँदैन, यदि नीच जातिको भएता पनि ।

१०) “तस्मा हि अत्तकामेन, महत्तमाभिकङ्कता । सद्धम्मो गरुकातब्बो,
सरं बुद्धानसासनन्ति ॥

अर्थ: त्यसैले आफ्नो भलो चाहनेले, महत्वाकांक्षा राख्नेले, सद्धर्मप्रति
गौरव गर्ने हुनुपर्छ, अनि बुद्धको अनुशासनलाई अनुस्मरण
गर्नुपर्छ ।^{४४}

शास्ताले आज्ञा हुनुभयो चित्तविमुक्त हुने मैत्रीभावनालाई
सेवन गर्दा, भावित गर्दा वृद्धि गर्दा, अभ्यास गर्दा, आधारित हुँदा,
अनुष्ठित हुँदा, परिचित हुँदा, सुसुद्धित हुँदा आठ प्रकारका सुपरिणाम
हुने आशा गर्न सकिन्छ ।

४४ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर (अनु), अंगुत्तर निकाय तेषो भाग,
ललितपुर: अनागारिका वीर्य पारमिता, वि.सं. २०६७, पृ. २३४-७

१) “यो च मेत्तं भावयति, अप्पमाणं पटिस्सतो । तनू संयोजन
होन्ति, पस्सतो अधिकखयं ॥

अर्थ: “स्मृतिवान् भइकन जसले असीम मैत्रीभावना गर्छ, उसको संयोजन तथा चित्तको मैल (उपक्लेश) क्षय हुन्छ ।

२) “एकम्पि चे पाणमदद्वचित्तो, मेत्तागति कुसली तेन होति । सब्बे
च पाणे मनसानुकम्पी, पहूतमरियो पकरोति पुञ्जं ॥

अर्थ: यदि द्वेषरहित चित्तले कोही एक प्राणीप्रति मैत्रीभावले युक्त हुन्छ भने उसको निम्ति यो पुण्य कम हुन्छ । यदि समस्त प्राणीप्रति कसैले मैत्रीभावले युक्त हुन्छ भने आर्यले धेरै नै पुण्य लाभ गर्नेछ ।

३) “ये सत्तसण्डं पथविं विजेत्वा, राजिसयो यजमाना अनुपरियया ।
अस्समेधं पुरिसमेधं, सम्मापासं वाजपेय्यं निरग्गलं ॥

मेत्तस्स चित्तस्स सुभावितस्स, कलम्पि ते नानुभवन्ति सोलसिं ।
चन्दप्पभा तारगणाव सब्बे, यथा न अग्घन्ति कलम्पि सोलसिं ॥

अर्थ: “जसले सप्तखण्ड भएको पृथ्वीलाई जितेर अश्वमेघ, पुरुषमेघ, सम्मकपाश, वाजपेय्य तथा निरर्गल यज्ञ गर्छ, उसले त्यसद्वारा पाउने सोह्र भागको एक भाग पनि प्रतिफल प्राप्त गर्न सक्दैन । तर राम्रोसँग मैत्रीभावना गर्नेले पाएको हुन्छ । जस्तो कि सारा तारालाई एकत्र गरिएता पनि चन्द्र प्रकाशको तुलनामा सोह्र भागको एक भाग पनि हुनेछैन ।

४) त्यो न हन्ति न घातेति, न जिनति न जापये । मेत्तंसो
सुब्बभूतानं, वेरं तस्स न केनची’ति ॥

अर्थ: “जसले न त कसैलाई घात गर्छ, न त कसैद्वारा घात गराउँछ, न त कसैप्रति हानि पुऱ्याउँछ, अनि न त कसैद्वारा हानि पुऱ्याउने हुन्छ, उसले नै समस्त प्राणीप्रति मैत्रीभावना गरेको हुन्छ । त्यसैले उसको कोही वैरी हुँदैन ।”^{४५}

४५ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १९, पृ. १-२

भगवानले आज्ञा गर्नुभयो मैत्री चित्तविमुक्तिको अभ्यास गर्दा, भावना गर्दा, वृद्धि गर्दा, विकसित गर्दा, अधिकृत गर्दा, अनुष्ठान गर्दा, परिचित गर्दा अनि राम्रोसित आरम्भ गर्दा एघार वटा प्रतिफलको आशा लिन सकिन्छ ।

- १) सुखपूर्वक सुत्न सक्ने
- २) सुखपूर्वक उठ्न सक्ने
- ३) नराम्रो सपना नदेख्ने
- ४) मनुष्यको प्रिय
- ५) अमनुष्यको प्रिय
- ६) देवताले रक्षा गर्ने
- ७) आगो, विष, शस्त्रद्वारा आघात नहुने
- ८) चित्त एकाग्रता हुने
- ९) मुखाकृत हसिलो हुने
- १०) वेहोशीमा मरण नहुने
- ११) अर्हत हुन नसके ब्रम्हलोकगामी हुने ।^{४६}

भगवानले आज्ञा हुनुभयो कि अर्हतहरूले यसप्रकार बताएको मैले सुनेको छु : पुण्य गर्नमा डर नमान । यो पुण्य, इष्ट, कान्त, प्रिय, मनाप, सुखको अभिप्राय हो । मैले धेरै समयसम्म गरेको पुण्यले इष्ट, कान्त, प्रिय, मनापफललाई धेरै समयसम्म भोग गरें । एक एक गरी पुण्यरूपी अनुभव गरें । सात वर्षसम्म

४६ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर (अनु.), अंगुत्तरनिकाय (पाँचौं भाग), काठमाण्डौ: बोधिचर्या विहारका बौद्ध तीर्थयात्री, वि.सं. २०७५, पृ. २५२

मैत्रीचित्तको भावना गर्ने र सात संवर्त विवर्त कल्पसम्म यस लोकमा बसिरहेको, विवर्त हुने कल्पमा शून्य ब्रम्ह विमानमा जन्म भएर बसें । त्यहाँबाट ब्रम्हा, महाब्रम्हा, अभिभू, अजित, सर्वदर्शी, वशवर्ती, देवराज शक्र, सयौं वर्षसम्म धार्मिक, धर्मराजा, जनपदमा शान्ति स्थापित गर्ने, सप्तरत्नधनयुक्त चक्रवर्ती राजा भएर आएको हो । यस्तो महान कर्मको फल प्राप्त गर्नुमा तीन प्रकारको पुण्यले गर्दा हो । दान गर्नु, शीलाचरणमा बस्नु र मैत्रीचित्त राखी भावना गर्नाले यही सुखदायक धर्मको भाविता गर्ने । बुद्धिमान व्यक्ति दुखरहित सुखलोकमा जन्म हुन्छ, भनी भगवानले आज्ञा गर्नुभयो ।^{४७}

भगवानले भन्नुभयो कि अर्हतहरूले यस प्रकार बताएको मैले सुनेको छु : जति पनि राम्रो गति प्राप्त हुने पुण्य कर्म छ, त्यो सबै मैत्री चेतोमुक्तिको (चित्तमा विमुक्ति) कारणले हो । सोह्र भागको एक भाग बराबर हुँदैन बरु मैत्री चेतोविमुक्ति यी मध्ये पहिले नै प्रकाशित हुन्छ, प्रभासित र जाज्वल्यमान भइ चम्किन्छ ।

त्यस्तै गरी वर्षात ऋतुको अन्ततिर शरद ऋतुको शुरुवातमा निर्मल आकाशमा बादल नभई सूर्यको किरण आकाशमा फैलि सारा अन्धकार समूहलाई विछिन्न, हटाई प्रकाशित, प्रभासित हुन्छ र जाज्वल्यमान भइ चम्किन्छ । त्यसरी नै मैत्री चेतोविमुक्ति प्रकाशित र जाज्वल्यमान भइ चम्किन्छ ।

त्यस्तै रातको किरण हटेर विहानीपख घामको उज्यालो आउँछ र प्रकाशित, प्रभावित र जाज्वल्यमान भइ चम्किन्छ त्यसरी नै मैत्री चेतोविमुक्ति जाज्वल्यमान हुन्छ ।

फेरि तथागतले आज्ञा हुनुभयो : जो व्यक्तिले स्मृतिवान भई अप्रमाण मैत्रीको भावना गर्छ, उससँग भएको संयोजन नीवरणलाई

४७ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), *इतिवृत्तक*, यल: पवित्र बहादुर वज्राचार्य, वि. सं. २०३९, पृ. १५-६

देख्छ, र संयोजन दुर्बल हुन्छ । उसले यदि एक प्राणीप्रति मात्र शुद्धचित्तले मैत्री राख्दा पनि उसलाई धेरै पुण्य लाभ भई पुण्यवान व्यक्ति हुन्छ । तर उसले सारा सत्व प्राणीप्रति मन पवित्र गरी मैत्री राखेमा त्यो आर्यले धेरै पुण्य कमाउँछ । सत्वप्राणी प्रति मैत्री राख्नाले उसको कोहीसँग पनि वैर (द्वेष) हुँदैन ।^{४८}

संयुत्तनिकाय, महावग्गपालि, बोञ्ज्झसंयुत्तं, आनापानवग्गो, मेत्तासुत्तंमा यसरी बताइएको छ: **“मेत्ता, भिक्खवे, भाविता..... पे..... छद्दं”**^{४९}

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मैत्रीभावना भावित गर्नाले महाफलदायक, महानृशंसदायक, मुक्ति सिद्धि, महान अर्थ सिद्धि, महान योगक्षम प्राप्ति, महान सवेग प्राप्ति र सुखपूर्वक रहन पाउने हुन्छ” भन्नुभएको छ ।

अंगुत्तरनिकाय, एककनिपातपालि, नीवरणप्पहानवग्गोमा भनिएको छ: **मेत्तं, भिक्खवे, चेतोविमुत्तिं योनि सोमनसिकरोतो अनुप्पन्नो चैव ब्यापादो नुप्पज्जति उप्पन्नो च ब्यापादो पहीयती”**ति^{५०}

प्रसंग र भावार्थ : भगवान बुद्धले एउटा एउटा धर्मको बारेमा बताउनु भएका कुराहरूको संग्रह यस एककनिपातको नीवरण प्रहाण वर्गको सातौँ सूत्रमा बुद्धले मैत्री चित्तविमुक्तिलाई नै राम्रोसँग विचार गरेमा अनुत्पन्न ब्यापाद (बदलाको भाव) उत्पन्न हुँदैन, उत्पन्न भएको ब्यापाद प्रहीण (निर्मूल) हुन्छ, भन्नुभएको छ ।

अंगुत्तरनिकाय, तिकनिपातपालि, दुतियपण्णासकं, महावग्गो, अञ्जतिथियसुत्तंमा भनिएको छ : **“को पनावुसो, हेतु**

४८ ऐजन, पृ. १९ - १

४९ सुत्त पिटके, संयुत्तनिकायो (ततियो भागो), इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९४, पृ. १५४-५

५० पूर्वोक्त पा.टि.सं. २९, पृ. ५

को पच्चयो येन अनुप्पन्नो चेव दोसो नुप्पज्जति उप्पन्नो च दोसो पहीयती'ति ? मेत्ता चेतोविमुत्ती तिस्स वचनीयं ।^{५१}

प्रसंग भावार्थ : भगवान बुद्धले तीन तीन वटा धर्मको बारेमा बताउनुभएका कुराहरूको संग्रह यस तिकनिपातको दोश्रो पण्णासक अन्तर्गत महावर्गको आठौं सूत्र अन्यतीर्थीय सूत्रमा बुद्धले कुन कारण र प्रत्ययले गर्दा अनुत्पन्न द्वेष उत्पन्न हुँदैन र उत्पन्न द्वेष प्रहीण हुन्छ भन्ने आफ्नै प्रश्नको उत्तर आफै दिनुहुँदै चित्तविमुक्ति मैत्री नै यसको कारण र प्रत्यय हो भन्नुभएको छ ।

अंगुत्तरनिकाय, दसकनिपातपालि, चतुत्थपण्णासकं, करजकायवग्गो, करजकायसुत्तंमा उल्लेख छ : “भावेत्तब्बा खो पनायं, भिक्खवे, मेत्ताचेतोविमुत्ति इत्थिया वा पुरिसेन वा । इत्थिया, वा, भिक्खवे, पुरिसस्स वा नायं कायो आदाय गमनीयो । चित्तन्तरो अयं, भिक्खवे, मच्चो । सो एवं पजानाति - 'यं खो मे इदं किञ्चि पुब्बे इमिना करजकायेन पापकम्मं कतं, सब्बं तं इध वेदनीयं, न तं अनुगं भविस्सती'ति । एवं भाविता खो, भिक्खवे, मेत्ता चेतोविमुत्ति अनागामिताय संवत्तति”^{५२}

प्रसंग र भावार्थ : भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई स्त्री वा पुरुष जोसुकैले मैत्री चित्तविमुक्तिको अभ्यास गर्नुपर्छ किनकि उनीहरू मृत्यु हुँदा आफ्नो शरीर लिएर जाँदैन र पूर्वजन्ममा गरीआएका पापकर्मको फल अहिले भोग्नुपर्ने कुरा जानेर फेरि पापकर्म गर्दैन । यसरी मैत्री चित्तविमुक्ति अभ्यास गर्नाले अनागामिता प्राप्तहुने हुन्छ भन्नुभएको प्रसंग यस सूत्रमा पाइन्छ ।

अंगुत्तरनिकाय, एकादसकनिपातपालि, अनुस्सतिवग्गो, मेत्तासुत्तंमा पनि यस्तो छ : “मेत्ताय, भिक्खवे, चेतोविमुत्तिया आसेविताय भाविताय बहुलिकताय यानीकताय वत्थुकताय

५१ ऐजन्, पृ. २३१

५२ ऐजन्, पृ. १६७-८

अनुद्धिताय परिचिताय सुसमारद्भाय एकादसानिसंसा पाटिकङ्का ।
कतमे एकादस ? सुखं सुपति..... पाटिकङ्का'ति ।^{५३}

प्रसंग र भावार्थ : भगवान बुद्धले भिक्षुरूलाई मैत्री चित्तविमुक्तिको भाविता गर्नाले एघारवटा प्रतिफल प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा यस सूत्रमा बताईएको पाइन्छ । ती कुरा मैत्रीको आनिशंसमा उल्लेख भइसकेका छन् ।

मिलिन्दपञ्चपालि, अनुमानपञ्चो, धुतङ्गपञ्चोमा उल्लेख छ :
“ये खो ते महाराज, धुतगुणे सम्मा उपसेवन्ति मेत्ता उपद्वाति
होति ।^{५४}

प्रसंग र भावार्थ : राजा मिलिन्दको प्रश्नको उत्तरमा भिक्षु नागसेनले धुताङ्ग (कडा खालको नियम) गुण सम्यक् रूपले पालना गर्नाले प्राप्त हुने अठार गुण मध्ये मैत्रीभाव हुनु पनि एक हो भन्नुभएको उल्लेख छ ।

२.४ मैत्रीभावनाबारे प्रश्नहरू

मिलिन्द : भन्ते भगवानले यथार्थमा मैत्रीभावनाको फल बताउनुभएको भए सामकुमार मैत्रीभावनाको अभ्यासी हुँदाहुँदै पनि वाण लागेर मुर्च्छित भई लडेका थिए । त्यसकारण माथि भनिएको मैत्रीभावनाको लाभ भूठो ठहरिन्छ । यो दुविधायुक्त, सूक्ष्म, गम्भीर, जटिल प्रश्नलाई समाधान गरिदिनुस् ।

नागसेन : महाराज ! भगवानले ठीक भन्नुभएको छ :-
मैत्रीभावनाको अभ्यास गर्नाले आगो विष वा शस्त्र कुनैले नोक्सान गर्नसक्दैन । सामकुमार मैत्रीभावनाको अभ्यास गर्दै मृगका साथ

५३ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ३०, १९९५, पृ. ३०८

५४ सुत्त पिटके, खुद्दक निकायो, मिलिन्दपञ्चपालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. ३१९

वनमा विचरण गर्दा प्रियाक्ष नामक राजाले विषमा राखेको वाण हान्नाले ऊ मुच्छित भएर लडे । माथि भनिएको गुण मानिसको होइन, मैत्रीभावनाको हो । त्यसबेला पानी खन्याउँदा सामकुमारले मैत्रीभावना गरिरहेका थिएनन् । त्यसकारण जुनबेला मानिस मैत्रीभावनामा लागेको हुन्छ, त्यसबेला मात्र आगो, विष वा शस्त्रले उसलाई कुनै प्रभाव पाउँदैनन् ।

महाराज ! जुनबेला मानिस मैत्रीभावनाले युक्त हुन्छ । त्यसबखत कोही उसलाई हानि गर्न आयो भने उसलाई देख्न पनि सक्दैन र उसको कुनै बिगार गर्ने अवसर पाउँदैन । माथि भनिएको गुण कुनै व्यक्तिको नभई मैत्रीभावनाकै हो ।

महाराज ! कुनै योद्धा सिपाही अभेद्य जालीदार कवच लगाएर युद्धक्षेत्रमा आउँदा उसलाई जतिसुकै वाण लागे पनि सबै ठोक्किएर खसे, तर उसको केही बिगारन सक्दैन । यो गुण सिपाहीको नभई अभेद्य कवचको हो । यसरी नै यो गुण कुनै व्यक्तिको नभई मैत्रीभावनाको हो ।

महाराज ! कुनै मानिसले दिव्यगुण भएको जादुको जडीबुटी लिने बित्तिकै अल्प मानिसको साधारण आखाले देख्न नसकिने होस् । यो गुण त्यो मानिसको नभई दिव्यगुण भएको जादुको जडीबुटीको हो । यसरी नै यो गुण मानिसको नभई मैत्रीभावनाको हो ।

महाराज ! कुनै मानिस राम्ररी बनाइएको पहाडको एउटा गुफा (कन्दरा)मा प्रवेश गर्‍यो । यससमय बाहिर मुसलधारे पानी परे पनि ऊ भिज्न सक्दैन । यो मानिसको गुण होइन कि पहाडको गुफाको हो ।^{५५}

५५ भिक्षु शोभन (अनु.), *मिलिन्द प्रश्न*, ललितपुर: दुण्ड बहादुर वज्राचार्य, वि. सं. २०६१, पृ. १३७-८

मिलिन्दः “भन्ते नागसेन ! आश्चर्य, अद्भुत छ ।

मैत्रीभावना सबै पाप मेट्नुको लागि, सबै पुण्य प्राप्त गर्नका लागि हो । भलो, कुभलो गर्नेहरू सबैप्रति मैत्रीभावना गर्नुपर्छ । संसारमा जति जीवहरू छन्, ती सबैप्रति मैत्रीभावनाको महान फल बाँड्नुपर्छ ।

मैत्री वृद्धि गर्ने भिक्षुहरूलाई जसले दायकले चार प्रत्ययले प्रत्युप्रस्थान गर्दछ, त्यस दायकलाई गन्ति गर्न नसक्ने तवरले महान फल पाउँछ । सुभूति महास्थविरले दायकहरूलाई पुण्य दिनको लागि भिक्षाटन जाँदा ढोका अगाडी उभिँदासम्म पनि मैत्रीभावना गरेर पिण्ड स्वीकार गर्दछन् ।



अध्याय तीन

बोधिसत्वको मैत्री पारमिता

३.१ परिचय

त्रिपिटक अन्तर्गत सुत्तपिटकको पाँचौं निकाय, खुद्दकनिकायमा रहेका पन्ध्र वटा ग्रन्थहरूमध्ये जातक पनि एक हो । यसमा भगवान गौतम बुद्धले आफू बुद्ध बन्नका लागि विभिन्न पारमिता पूर्ण गर्ने सिलसिलामा विभिन्न योनीमा जन्मेको कुरा उल्लेख छ । यसरी पारमिता पूर्ण गर्नका लागि कोशिस गर्ने व्यक्तिलाई नै बोधिसत्व भनिन्छ । सोही बोधिसत्वले पूर्ण गरेका पारमिताहरू मध्ये मैत्री पारमिता पूर्ण गरेका घटना एवं उदाहरणहरूको चर्चा यस अध्यायमा गरिएको छ ।

३.२ जातकको अर्थ र परिचय

बोधिसत्वले बुद्ध हुनको लागि पूर्ण गर्नुभएको पारमिता धर्म उल्लेख भएको ग्रन्थलाई जातक भनिन्छ । सत्वप्राणीप्रति बोधिचित्त राख्ने व्यक्तिलाई बोधिसत्व भनिन्छ भने संसाररूपी बन्धनबाट पार तर्नका लागि गर्नुपर्ने कार्यलाई पारमिता धर्म भनिन्छ । तसर्थ दश पारमिता, दश उपपारमिता, दश परमत्थपारमिता गरी ३० पारमिताधर्म पूर्ण गर्नुभएको बोधिसत्वको चर्या नै जातक हो । बोधिसत्वको चर्यालाई हेर्दा जम्मा ५४७ वटा जातकहरू छन् । सत्वप्राणीप्रति मैत्री भाव राखेर गर्ने कार्य बोधिचित्त भएको व्यक्तिले मात्र गर्न सक्दछ । शाक्यमुनि गौतम बुद्धको पूर्वजन्मको विषय उल्लेख भएको ५४७ वटा जातकहरूमा तीस पारमिताहरू पूर्ण गरी अन्तिम जन्ममा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको हो । जातकमा बोधिसत्वको चर्या घटनाहरू उल्लेख गरिएको छ ।

संसारमा उत्पन्न भइसकेका २८ बुद्धहरू मध्ये चौथो बुद्धको रूपमा रहनुभएका दिपंकर बुद्धको पालामा सुमेध ऋषि हुनुभएका उहाँले दिपंकर बुद्ध आफ्नो शहरमा आउनुभएको खबर सुनी एक ठाउँमा बाटो तयार नभएकोले बुद्धको पाउ हिलोबाट अलग होस् भनी आफ्नो शरीर बिछ्याएर त्यसै माथि हिँड्न दिनुभई तथागत समक्ष यस पूण्यको आनुभावले भविष्यमा सत्वप्राणीहरूको हितसुखको लागि मैत्रीचित्तले बुद्ध हुन प्रार्थना गर्नुभयो । भविष्यमा “म पनि बुद्ध हुन सकूँ” भनेर तथागतले यही समयमा निर्वाण साक्षात्कार गर्नसक्ने सुमेध ऋषिलाई भद्रकल्पमा शाक्यमुनि गौतम बुद्ध हुनेछौं भनी भविष्यवाणी गर्नुभयो । तसर्थ सुमेध ऋषि हुँदादेखि पारमिताधर्म पूर्ण गर्दै आउनुभयो । जातकमा पहिलो जातकको रूपमा अपण्णक जातक हो भने अन्तिम जातक बेस्सन्तर जातक हो । चार असंख्य एक लाख कल्प पूर्ण गर्नुभई भद्र कल्पमा बोधिसत्व शाक्यमुनि गौतम बुद्ध हुनुभयो । शाक्यमुनि गौतम बुद्धको बोधिसत्व हुँदाको पूर्वजन्म विवरणहरूको ग्रन्थ नै जातक हो ।

बौद्ध ग्रन्थ त्रिपिटक अन्तर्गत पहिलो पिटक सुत्तपिटकको पाँचौं निकाय खुद्दकनिकायको १० औं स्थानमा जातक राखिएको छ । त्यस्तै अंगको हिसाबमा बुद्धवचन नौ अङ्ग मध्ये जातकलाई ७ औं स्थानमा राखिएको छ । पालिमा जातकलाई गाथाको रूपमा राखेको हुँदा पश्चिमी विद्वानहरूले गाथा जातक भन्ने गरेको पाइन्छ ।

पालि जातकको आधारमा बुद्धघोष आचार्यले जातक अट्कथा लेख्नुभयो । जातक भित्र पनि ५ भागहरू छन् :

१) वर्तमान कथा, २) अतीत कथा, ३) गाथा, ४) अत्यवण्णना, ५) जातकका पात्रहरूसँग अहिलेका पात्रहरूको सम्बन्ध ।

३.२.१ जातक निदान

जातकलाई जातक निदान कथामा विभाजन गरिएको छ ।

१) दूरे निदान

दिपंकर बुद्धको पादचरणमा महासत्व सुमेध ऋषिले बुद्ध हुन प्रार्थना गरेदेखि वेस्सन्तर राजा भई शरीर परित्याग गरी तुसित देवलोकमा उत्पन्न हुनुभएको जीवन कथालाई दूरे निदान भनिन्छ । बोधिसत्वको पूर्वजन्म ५४७ वटा जातक घटनाहरू दूरेनिदानमा उल्लेख पाइन्छ अर्थात पहिलो अपण्णक जातकदेखि अन्तिम वेस्सन्तर जातक उल्लेख भएको छ ।

२) अविदूरे निदान

तुसित देवलोकबाट च्युत हुनुभई शाक्यकुलका सिद्धार्थ कुमार भई बुद्धत्वको लागि अधि बढनुभई बोधिमण्डपमा बस्नुभएको र सर्वज्ञता प्राप्ति गर्नुभएको जीवन कथालाई अविदूरे निदान भनिन्छ । शाक्यकुलमा जन्म भएदेखि (गृहत्याग) महाभिनिष्क्रमण र दुखबाट मुक्तिको मार्ग खोज्दै अधि बढनुभई बोधिवृक्षको मुनि अधिष्ठान गरी बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको अवधि चर्यालाई अविदूरे निदानमा उल्लेख गरिएको छ ।

३) सन्तिके निदान

बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभईसकेपछि बहुजनहिताय र बहुजनसुखायको निम्ति ४५ वर्षसम्म गाउँ गाउँ नगर नगर जानुभई धर्मको चक्र फैलाउनु हुँदै तथागतको सम्बन्धित जीवनघटनाहरू देशना गर्नुभएको उल्लेखित कुराहरू, त्यस्तै महापरिनिर्वाणसम्मको अवधिलाई सन्तिके निदान भनिन्छ ।^{५६}

५६ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), *निदान कथा*, ललितपुर: पवित्र बहादुर वज्राचार्य, वि.सं. २०५६, पृ. ३

३.२.२ जातकको महत्व

बोधिसत्वको पूर्वजन्मको उल्लेखित घटनाहरू नै जातक हो । बोधिसत्वले बुद्ध हुन पूर्ण गर्नुभएको पारमिता धर्मको विषयमा थाहापाउने एक मात्र ग्रन्थ नै जातक हो । बोधिसत्वले मनुष्य योनीमा मात्र नभई पशु योनीमा जन्म भएर पनि पारमिधर्म पूर्ण गर्नुभएको कुराहरू उल्लेख भएको छ । जातकमा राजा, अमात्य, सादा व्यक्तिदेखि हात्ती, मृग, कुकुर, बाँदर, नाग इत्यादि जन्म भएर पनि सबैको हित र सुखको लागि दानादि, शीलादि पारमिता पूर्ण गरी तीस पारमिता पूर्ण गर्नुभएको विषय उल्लेख भएको छ । जातक अहिले भएको घटनालाई लिएर पहिलेको पूर्वजन्मका घटनाहरूमा सम्बन्ध देखाई प्रष्ट्याईएको छ । जातकमा साधारणबुद्धि भएका मानिसहरूले पनि सजिलै बुझ्ने खालका उपदेशहरू छन् र भाषा पनि सरल तरिकाको छ । यसमा गाथाद्वारा सम्बन्धित कथाहरू वर्णन गरिएको छ, जसले गर्दा लौकिक ज्ञान र लोकोत्तर ज्ञानसम्म दिन्छ ।

जातकको महत्व अत्याधिक मात्रामा रहेको छ । किनभने अहिलेको समाजमा भइरहेका विभिन्न समस्याहरूलाई हेर्दा त्यसको समाधानका उपाय के हो त भन्ने ज्ञान जातकले दिन्छ । त्यस्तै समस्या आउन नदिनको लागि पूर्वतयारी कसरी गर्नुपर्दछ भन्ने कुराहरू, व्यावहारिक जीवनका लागि चाहिने ज्ञान, पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक विकास गर्न मैत्रीसम्बन्धको महत्वको साथै दश पारमिताको उत्कृष्टताबारे उल्लेख भएको छ । जातकले लौकिक मात्र नभई आध्यात्मिकतर्फ कसरी अघि बढ्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान समेत दिन्छ ।

पारमिता भनेको के हो, दश पारमिता, उपपारमिता र परमत्थ पारमिता हाम्रो व्यावहारिक जीवन (लौकिक) र आध्यात्मिक जीवनको लागि नभई नहुने अभिन्न अंग हुन् । परित्यागले लोभलाई काट्ने जस्तै सदाचार हुनको लागि शीलको महत्व शिरसम्म

रहेको, संसारलाई त्याग गर्न नैष्कर्म्य संकल्प महत्वपूर्ण, प्रज्ञा नै आँखा समान रहेको, वीर्य मेहेनत बिना सफल जीवनको कल्पना पनि गर्न नसकिने हुँदा वीर्य, त्यस्तै सहशीलता र धैर्य जीवनमा नभई नहुने, जुनसुकै अवस्थामा पनि आवश्यक सत्य नै यथार्थता भएको हुँदा अधिष्ठान बिना लक्ष्य प्राप्ति कठिन हुने, मैत्रीसम्बन्धले एकअर्कामा मैत्रीय कामना हुने, आफू समान व्यवहार हुने र जुनसुकै समस्यालाई पनि तटस्थ भएर हेर्दा लोभ, द्वेष, मोहरूपी क्लेश हटाउन सकिन्छ। यी सबै ज्ञान जातकबाट प्राप्त हुने हुँदा जातक महत्वपूर्ण छ।

३.२.३ मैत्री पारमिता पूर्ण गरेका केही जातक उदाहरणहरू

१) उम्मादन्ती जातक

जातक अ कथाको भाग ५ मा उल्लेखित १८औं निपातको ५२७ औं जातक, भगवान शास्ता जेतवनमा बस्नुभएको बेलामा उद्धिग्न चित्त भएको भिक्षुको कारणमा यस उम्मादन्ती जातक आज्ञा गर्नुभएको हो। उक्त भिक्षुको कामवासनामा चित्त गएको हुँदा तथागतले यस जातकको देशना गर्नुभएको हो।

धेरै पहिले सिविदेशको अरि पुर नगरमा सिवि राजाले राज्य गरिरहेका थिए। बोधिसत्वको जन्म सिविको महारानीको कोखमा भयो र सिविकुमार नाम राखियो भने सेनापतिको पनि छोरा जन्मियो जसको नाग अभिपारक राख्यो। समय बित्दै गएपछि, सिविकुमार राजा र अभिपारक सेनापति भए। त्यही नगरमा आठ करोड धन भएको सेठको कुलमा एक छोरीको जन्म भयो उसको नाम उम्मादन्ती राखियो। वैश हुँदै गएपछि, उम्मादन्ती एकदमै राम्री सौभाग्य र उत्तम लक्षणको भएकोले उसलाई देख्ने मान्छेहरूले मन सम्हाल्न नसक्ने, चञ्चल मन भएर आउने र कामवासनामा आसक्ति हुने गर्दथ्यो।

एकदिन उम्मादन्तिको बुबाले सिवि राजाकहाँ आफ्नी छोरी राजाको लागि योग्य भएको प्रस्ताव राख्यो । राजाले आफ्नो लागि लायक हो होइन हेर्न दूतहरू पठाए, तर उम्मादन्तिलाई देखेपछि उनीहरूको मन परिवर्तन भयो र उम्मादन्तिले आफूलाई हेर्न आएका मान्छेहरूको मन परिवर्तन भयो भनेर तिनीहरूलाई धपाएर पठाए । दूतहरूले राजालाई केटी योग्य नभएको बताए र उम्मादन्तिले राजाले वास्ता नगर्दा वैरभाव राख्यो र अभिपारसँग विवाह गरे । एकदिन राजा घुम्न आउँदा उम्मादन्तिले फूलले स्वागत गर्दा राजाको मन परिवर्तन भयो र सेनापति अभिपारकले राजाप्रति पनि उम्मादन्तिप्रति पनि कुनै वैरभाव नराखी मैत्रीभाव राखेर राजालाई धर्मोपदेश गरे र राजाको मन उम्मादन्तिप्रतिको आसक्ति चित्त हट्यो । तसर्थ सेनापतिको मैत्रीबलले गर्दा राजाको मन परिवर्तन भयो ।^{५७}

२) महाहंस जातक

जातक अ कथा भाग ५ मा उल्लेखित २१ औं निपातको ५३३ औं जातक, भगवान बुद्ध वेलुवनमा बस्नुभएको बेला आनन्द स्थविरले जीवन परित्याग गर्नुभएको विषयलाई लिएर आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले वाराणसीमा सेनिय राजाले राज्य गरिरहनु हुँदा खेमा भन्ने महारानी थियो । त्यस समयमा बोधिसत्व गुद्धल हाँससहित चित्रकूट पर्वतमा बसिराख्नुभयो । एकदिन खेमा रानीले एकजना सुवर्ण हंसराज सिंहासनमा बसेर मधुर स्वरमा धर्मोपदेश गर्नुभएको र रानीले साधुसाधु भन्दै धर्मश्रवण गरिरहेको सपना देखे । त्यही सपना पूरा गर्न राजालाई भनेपछि राजाले सुवर्ण हंसराज ल्याउन व्याधालाई भने । राजाले हंसराजलाई समात्न उपाय स्वरूप खेम

५७ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), जातक (भाग पाँच), ललितपुर:

अशोक रत्न वज्राचार्यसमेत, वि.सं. २०६८, पृ. १३३-१४५

पोखरी बनाए र खेम पोखरीमा हेर्न राखेको हुँदा त्यस व्याधाको नाम खेम व्याधा राख्यो । पोखरीमा अन्य हंसराज सहित धृतराष्ट्र हंसराज देखे र पक्रनको लागि पूरा तयारीका साथ व्याधाले ७ औं दिनमा सुवर्ण धृतराष्ट्र हंसराजलाई धेरै देख कष्ट दिएर जालमा पारे । धृतराष्ट्र हंसराजको मित्र सुमुखले व्याधाको जालमा परेको हंसराजलाई मित्रधर्मपूर्वक छुटाएर व्याधाको मन परिवर्तन गरिदिए र समात्नुको कारण थाहा पाएपछि तीनै जना राजा कहाँ गएर धृतराष्ट्रलाई सिहासनमा राखेर धर्मउपदेश गर्न भने र रानीको सपना पूरा गरीदिए । यसरी खेमा रानी पनि धर्मोपदेश सुनेर प्रसन्न भए । राजालाई सम्मानसाथ धृतराष्ट्र हंसराज र सुमुख हंसले कृतज्ञता प्रकट गरे । यसरी सुमुख हंसराजहरू चित्रकुट पर्वतमा नै फर्के । यसप्रकार व्याधाको जञ्जालबाट आफ्नो ज्यानको बाजी राखी मैत्रीपूर्वक सेवा गरेर सुमुखले बोधिसत्व धृतराष्ट्र हंसराज बचाए र सुखपूर्वक जीवनयापन गरे ।^{५८}

३) मूगपक्ख (तेमिय) जातक

जातक अट्कथामा उल्लेखित २२ औं महानिपातको ५३ औं मूगपक्ख (तेमिय जातक), भगवान शास्ता जेतवनमा बसिरहनुभएको बेलामा महाभिनिष्क्रमणको विषयलाई लिएर यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले वाराणसीमा काशीका राजाले धर्मानुसार राज्य गरिरहेका थिए । धेरै समयपश्चात महारानी चन्द्रादेवीले आफ्नो सदाचारको कारणले उपोसथव्रत ग्रहण गरी शीलको पालन र सत्यक्रियाको कारण महारानीको गर्भमा पुत्ररत्नको वास भयो । राजाको बोधिसत्व पुत्ररत्न जन्म भयो जसको नाम तेमिय भनि नामाकरण गरियो । एकदिन राजाकहाँ चारजना चोरहरूलाई ल्याइयो । तिनीहरूलाई राजाले नर्कतुल्य दण्ड दियो । बोधिसत्वले

^{५८} वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. २, पृ. २३९ - २५९

राजाको निर्णय देखी भयभीत भए र त्यहाँबाट मुक्त हुने इच्छा जाग्यो । उहाँको पहिलेको जन्मको आमा जो छत्रमा बसिरहेका देवीले तेमियलाई उपाय दिए कि यहाँबाट मुक्त भएर जाने भए लाटो हुनु, शरीर नचल्ने अपाङ्गको नाटक गर्नु, कान नसुनेको जस्तो गरी बस्नु र पण्डित भएर नदेखाउनु भने । बोधिसत्वले पनि १६ वर्षसम्म त्यसरी नै जीवनयापन गरे । एकदिन राजाले सारथीलाई आफ्नो छोरालाई जंगलमा खाल्डो खनी पुर्न भनी आदेश दिए । बोधिसत्वले सारथीलाई आफ्नो सही भेषमा आएर मैत्री र मेत्तानिश्चयको विषयमा धर्मउपदेश दिए । सारथीले बोधिसत्वलाई राज्यमा लान चाहे तर सकेन र तेमियले सबै त्यागेर प्रव्रजित भई आश्रममा बसे । पछि राजालाई र चन्द्रादेवीलाई सूचना दिए । आमाबुबा दुबैलाई बोधिसत्वले वैराग्यप्रधान उपदेश दिनुभयो । राजासहित उपस्थित सबै परिचारिकहरू प्रव्रजित भए ।^{५९}

४) नकुल जातक

जातक अ कथा सन्थव वर्गको १६५ औं जातक, भगवान शास्ता जेतवनमा बस्नुभएको बेलामा श्रेणीहरू (महामन्त्री) को भगडालाई लिएर नकुल जातक आज्ञा गर्नुभयो ।

पहिले वाराणसीमा ब्रम्हदत्तले राज्य गरिरहेको बेलामा बोधिसत्वको जन्म एक ब्राम्हण कुलमा भयो । बोधिसत्वले तक्षशिलामा विद्या सिकी पछि वैराग्य चित्त आई प्रव्रजित हुनुभयो । अभिज्ञा र समापत्ति प्राप्तगरिसकेपछि बोधिसत्व हिमाल प्रदेशमा बसिरहनुभयो । एकदिन सधैँजसो चंक्रमण गर्ने ठाउँ नजिकै न्याउरीमुसा र एउटा रुखमा एक सर्प बसिराथ्यो । तिनीहरू दुई भेट भयो कि सधैँ भगडा गर्दथ्यो । त्यसैले बोधिसत्वले ती दुईलाई भगडाको दुष्परिणाम र मैत्रीभावना राख्नुको फाइदाबारे

^{५९} दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), *जातक (भाग छ)*, ललितपुर: अशोक रत्न वज्राचार्यलगायत, वि.सं. २०६८, पृ. १ - २६

उपदेश दिनुभई भ्रगडा गर्न नहुने र मिलेर वस्तु भनी भन्नुभयो । बोधिसत्वले भन्नुभए जस्तै न्याउरीमुसा र सर्प एकआपसमा मैत्रीभाव राखी मिलेर बसे । बोधिसत्व पनि चतुर्ब्रह्मविहार भावना गर्दै ब्रह्मलोकगामी हुनुभयो । ती दुई पनि कर्मानुसार परलोक भए ।^{६०}

५) वट्टक जातक

जातक अट्टकथामा उल्लेखित कुलावक वर्गको ३५ औं जातक, भगवान शास्ता मगधमा चारिका गरिरहनुभएको बेलामा दावाग्निकोबारे वट्टक जातक आज्ञा गर्नुभयो ।

पहिले मगध राष्ट्रमा बोधिसत्व बट्टाईको कोखमा जन्मे । उनको पखेटा पनि नआउँदै, खुट्टाले पनि भुईंमा टेक्न, हिँड्न नसकेको अवस्थामा त्यहाँ जंगलमा आगलागी भयो । सबै बट्टाईहरू ज्यान बचाउन भागाभाग गरे । बोधिसत्व बट्टाईको आमाबुबा पनि ज्यानको मायाले भागे । बोधिसत्व न उड्न, न त हिँड्न नै सक्थ्यो । त्यसैले उनले सबै बट्टाई, सत्वहरूप्रति मैत्रीकामना गर्दै सत्यक्रिया गर्नुभयो । त्यही मैत्रीयुक्त सत्यक्रियाले गर्दा जंगलमा लागेको आगो अर्कोतर्फ फर्केर गयो । यसप्रकार शीलगुणको सत्यता र मैत्रीले बलिरहेको आगोबाट सबै बट्टाईहरूको ज्यान बचाउनुभयो ।^{६१}

६) महासीलव जातक

जातक अट्टकथामा उल्लेखित आसीस वर्गको ५१ औं जातक, भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवनमा वस्तुभएको बेला

६० दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), *जातक (भाग दुई)*, ललितपुर: अशोक रत्न वज्राचार्यलगायत, वि.सं. २०६८, पृ. ३८ - ९

६१ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), *जातक (भाग एक)*, ललितपुर: अशोक रत्न वज्राचार्यलगायत, वि.सं. २०६८, पृ. १९३ - ५

एकजना निराश भएका भिक्षुको सन्दर्भमा यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

वाराणसीमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरिरहेको बेलामा बोधिसत्वको जन्म महारानीको कोखमा भयो । बोधिसत्वको नाम सीलव कुमार राखियो भने ब्रम्हदत्त राजाको मृत्यु पश्चात महासीलव राजा भए । शील, सदाचारको कारण जनतालाई रक्षागारि धार्मिकपूर्वक राज्य चलाईरहेको बेला उनले एक भ्रष्टाचारी अमात्यलाई देशनिकाला गरिदिए । त्यस अमात्यले राजाप्रति वैरभाव राख्यो र कोशल नरेशसँग मिलेर महासीलव राजासँग युद्ध गर्न पठाए । बोधिसत्व शीलको पालना गर्ने हुँदा आफ्नो कारणले जनतालाई दुख नहोस् भनी राज्य कोशल नरेशलाई सुम्पिदिए । कोशल राजाले महासीलव राजासहित अमात्यहरूलाई पनि मसानमा टाउको मात्र देखिने गरी माटोमा पुरिदिए । राजाले बुद्धि लगाएर आफू र अमात्यहरूको ज्यान बचाए । सीलव राजाले अमात्यहरूलाई कोशल नरेशप्रति द्वेषभाव नराख्न र मैत्रीभाव राख्न अनुरोध गरे । त्यति नै बेला मसानमा दुई यक्षहरू मरेको लासलाई खान लागेको बेला बाँडेर लिन नसकेको हुँदा महासीलव राजाले दुबैलाई बराबर गरि बाँडिदिए । यक्षहरू सन्तुष्ट भई राजालाई केही सहयोग गर्न भन्दा बोधिसत्वले कोशल राजा भएको ठाउँमा पुऱ्याईदिए । सुतिरहेका कोशल राजालाई महासीलव राजाले सबै सत्यघटना सुनाए र कोशल नरेशले त्यस धार्मिक शीलवान राजाप्रति गरेको अत्याचारमा क्षमा मागे । यसरी आफूलाई दुख दिँदा त कोशल नरेशप्रति कुनै द्वेषभाव नराखी मैत्रीभाव राख्ने बोधिसत्वले नरेशलाई क्षमादान गरे ।^{६२}

७) सरभ मृग जातक

जातक अट्ठकथामा उल्लेखित १३ औं निपातको ४८३ औं जातक, भगवान बुद्ध जेतवनमा बसिरहनुभएको बेलामा संक्षिप्तमा

६२ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ६१, पृ. २३१ - २३४

सोधेको प्रश्नको उत्तर विस्तारपूर्वक धर्मसेनापतिले व्याख्या गरिदिएको बारे यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले वाराणसीमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरिरहेको बेला बोधिसत्व सरभ मृगको योनीमा जन्म भई जंगलमा बसिरहेथ्यो । ब्रम्हदत्त राजा शिकार गर्नमा शोखिन थिए । एकदिन राजा शिकार गर्न जंगलमा गए । राजाले जंगलमा सरभ मृगलाई देखेपछि लखेट्न थाले र लखेट्दा जंगलको धेरै भित्रसम्म पुगे । बाटोको बीचमा एउटा ठूलो खाल्डो आयो मृगले उर्फेर खाल्डो नाघे, तर मृग पछ्याइरहेका राजा भने त्यही खाल्डोमा खसे । मृगलाई राजा देखेर माया लाग्यो । आफूलाई मार्नआएको राजालाई बोधिसत्व सरभ मृगले आफू तल भररेर राजालाई खाल्डोबाट बाहिर निकालिदियो । यसै मैत्रीपूर्ण उपकारले राजा अति नै प्रभावित भयो । सरभ मृगलाई राजाले आफूसँग आफ्नो राज्यमा जान र राज्य चलाउन भने । मृगले तिरश्चीन प्राणीलाई राज्य चाहिँदैन भने । राजाको मृगप्रतिको प्रभावले गर्दा मृगले राजालाई मप्रति स्नेह भए शीलको पालना गरी राष्ट्रवासीहरूलाई पनि पञ्चशीलको पालना गराउन भनी अर्ति उपदेश दिए । यसप्रकार राजाले धार्मिकपूर्वक शासन गरे ।^{६३}

द) छद्दन्त जातक

जातक अट्टकथामा उल्लेखित १६ औं निपातको ५१४ औं जातक, भगवान शास्ता जेतवनमा बस्नुभएको बेलामा तरुनी भिक्षुणीको सन्दर्भमा यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले हिमाल प्रदेशमा छद्दन्त सरोवरको नजिक ८००० भिक्षुहरू बस्दथे । ती भिक्षुहरू ऋद्धिवान् हुनाले आकाशमार्गबाट

६३ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), जातक (भाग चार), ललितपुरः
अशोक रत्न वज्राचार्यलगायत, वि.सं. २०६८, पृ. १७७ - ८२

जानेआउने गर्दथे । त्यससमय बोधिसत्व जेष्ठ हात्तीको छोरा भई जन्म भयो । पछि ८००० हात्तीका जेष्ठ भए । बोधिसत्वका दुई जना महारानीहरू थिए सुभद्रा र सानीसुभद्रा । उनीहरू ५०० जना प्रत्येक बुद्धको पूजा गर्दथे । एकदिन बोधिसत्व हात्ती जंगलमा रमाउँदै गर्दा हावा चलेर एउटा फूल ठूलो सुभद्राको टाउकोमा पर्न गएछ । यता सानी महारानीले चाहिँ आफूलाई मनपर्ने महारानीलाई मात्र फूल दिएछ भनी राजाप्रति मनमा वैरभाव राखे । भोलीपल्ट पनि ठूलो महारानीले फूल पाएछ । त्यस फूल बोधिसत्वलाई दिन लगेछ । त्यस फूल पुनः महारानीलाई नै दिएछ । प्रत्येक बुद्धलाई दान गर्ने हुँदा चूलसुभद्राले अर्को जन्ममा भद्रराजकुलमा सुभद्रा नाम गरेकी राजकन्या भएर जन्म पाउँ भनी प्रार्थना गरेको, कामना गरे अनुरूप मरेपछि वाराणसी राजाकी महारानी भए छ । ठूलो भएपछि पूर्वजन्मको सबै कुरा याद आएको हुँदा एक शिकारीलाई बोधिसत्वको दुई वटा दन्त भिकी मार्न पाउँ भन्ने इच्छा गरेर आएको हुँदा त्यो इच्छा पूरा गरे । शिकारीले आफूप्रति वैरभाव नगर्न आग्रह गरे र सबै महारानीको कार्य हो भने । बोधिसत्वले सबै थाहापाएपछि अलिकति पनि वैरभाव नराखी दुवै दन्त काट्न लगाए । न त महारानीप्रति नै वैरभाव गरे, बरु मैत्रीभाव गरे । बोधिसत्व हात्तीले त्यस वेदनालाई सहन नसकी त्यहीँ प्राण त्याग गरे । शिकारीले त्यस महारानीकहाँ हात्तीको मृत्युको खबरसहित दन्त दिए । तर त्यसलाई देखेर, सुनेर महारानीको पूर्वजन्मको आफ्नो मनपर्ने हात्ती हुँदा असत्य भई त्यहीँ मृत्यु भयो ।

यसरी बोधिसत्वले आफ्नो प्राणसमेत त्याग गरेपनि कोही कसैप्रति द्वेषभाव नराखी उल्टो मैत्रीयुक्त चित्तको अभिवृद्धि गरे ।^{६४}

६४ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ५७, पृ. २३ - २६

९) महाकपि जातक

जातक अट्ठकथामा उल्लेखित १६ औं निपातको ५१६ औं जातक, भगवान शास्ता वेलुवनमा बस्नुभएको बेला देवदत्तको कारणले यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले वाराणसीमा ब्रम्हदत्तले राज्यमा गरिरहेको बेलामा बोधिसत्त्वको बाँदर योनीमा जन्मभयो । फलफूल टिप्दै खाँदै गर्दा बाटो बिराएर बसेको मान्छेलाई देखे । त्यस व्यक्तिप्रति माया, करुणा जागेको हुँदा बाँदरले ब्राम्हणलाई करुणा राखी उपकार गर्दै बाटो देखाइदिन्छ र बदलामा ब्राम्हणले बाँदरलाई सुतिरहँदाखेरी हुङ्गले हानी मार्न खोज्दा पनि बाँदरले द्वेषभाव राखेनन् । त्यस ब्राम्हणलाई जंगल बाहिरसम्म पुऱ्याई आफू फर्केर गयो । बाँदरले ब्राम्हणप्रति गरेको उपकार र नराखेको वैरभाव नै बोधिसत्त्व बाँदरको मैत्रीले गर्दा हो ।^{६५}

१०) सङ्खपाल जातक

जातक अट्ठकथामा उल्लेखित १७ औं निपातको ५२४ औं जातक, भगवान शास्ताले जेतवनमा रहनुभएको बेला उपोसथव्रतको सन्दर्भलाई लिई यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले राजगृहमा मगध राजाले राज्य गरिरहेका थिए । त्यसबेला बोधिसत्त्वले महारानीको कोखबाट जन्म लिनुभयो । तिनको नाम दुर्योधन राखियो । ठूलो भएपछि एकदिन नागभवनको लोभ गरी दानपुण्य गरी, उपोसथ बसी नागभवनमा उत्पन्न हुने इच्छा गरे । मुत्युपर्यन्त बोधिसत्त्व शंखपाल नागराज भई जन्मलिए । समय बितेपछि सम्पत्तिबाट विरक्त भई फेरि व्रत बसी मनुष्य भई जन्म लिए । मनुष्य भएपछि आफ्नो शरीरको अंगप्रत्यङ्ग दानगर्ने र आवश्यक भएमा जो कोहीले पनि लिन आउन सक्नेछ,

६५ ऐजन्, पृ. ४३

भने । एकदिन शंखपाललाई देखेर क्रोधी एक व्यक्तिले ढुङ्गा हानेर पिटे । तर शंखपाल नागराजले त्यसव्यक्तिलाई भक्ष गर्नुसक्थे तर पनि उसप्रति वैरभाव नराखी मित्रत्वको अर्थात् मैत्रीभाव राखे र सहनशील भई बसे ।^{६६}

११) खान्तिवादी जातक

जातक अट्टकथामा उल्लेखित पुचिमन्द वर्गको ३१३ औं जातक, भगवान शास्ताले जेतवनमा रहनुभएको बेला एक रिसालु भिक्षुको सन्दर्भमा यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

पहिले वाराणसीमा कलाबु भन्ने राजाले राज्य गरिरहेको बेलामा बोधिसत्वको जन्म एक ब्राम्हणकुलमा भयो । मातापिताको मृत्युपश्चात् ब्राम्हण बोधिसत्वले मरेपछि, खाली हात जानुपर्ने रहेछ, लाने केही छैन र भएको सम्पत्ति मर्नेबेला अब म लिएरजाने भनी सबै धनसम्पत्ति दान दिएर पठाए र आफू प्रव्रजित भएर जंगलमा गएर ध्यानबसे ।

एकदिन नसामा मस्त भएका कलाबु राजा आफ्ना केटीहरू राखी नाचगानमा मस्त भइबसेको बेला राजा निदाएछ, भनी ती केटीहरू जंगलतिर घुम्न गए । जंगलमा उही प्रव्रजित भिक्षुलाई देखेर ती केटीहरू बोधिसत्वको उपदेश सुनी मक्ख भई बसे । यता राजा बिउँभँदा केटीहरूलाई खोज्दै जंगलमा आइपुगे । त्यहाँ राजाले ती केटीहरू प्रव्रजित बोधिसत्वकहाँ देखे पछि, रिसले चूर भइ उनलाई तिमी कुनवादि हौ भनी प्रश्न गरे । बोधिसत्वले क्षान्तिवादी भनी जवाफ दिन्छ, । फेरि राजाले क्षान्ति भनेको के हो भनी सोध्दा प्रतिउत्तरमा क्षान्ति भनेको गालि गरेपनि, कुटेपनि, आफूले सहेर बस्ने सहनशीलता हो भनी भने । राजाले बोधिसत्वमा क्षान्ति छ, कि छैन भनी जाच गर्न एक चोरघातक

६६ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ५७, पृ. १०४

व्यक्तिहरूलाई पिट्न लगाउँछ । शरीर लछारपछार गरि दण्डीले पिटेर रगत नै रगत भएपनि, हातखुट्टा भाँच्च आदेश दिँदा, नाक, कान काट्न लगाउँदा पनि आफ्नो वाद क्षान्ति नै भनी जवाफ दिएका बोधिसत्वले राजाप्रति कुनै पनि रीस, वैर राखेन, बरु मैत्री मात्र राख्यो । कसैप्रति पनि रीस नभएको र आफूलाई त्यस्तो गर्ने राजाको मंगल नै होस् भनी भने र प्रज्ञावान व्यक्तिहरू नरिसाउने कुरा पनि गरे । बोधिसत्वको त्यही वेदनाले त्यही दिन मृत्यु भयो ।

यस जातकमा बोधिसत्वमा भएको मैत्रीपूर्ण व्यवहारले गर्दा आफ्नो ज्यान नै लिँदा पनि राजादेखि कसैप्रति पनि द्वेष राखेनन् र अन्तमा मैत्रीपूर्ण मंगलकामना पनि गरे ।^{६७}

१२) सीलव जातक

जातक अकथामा उल्लेखित वरुण वर्गको ७२ औं जातक, भगवान शास्ताले जेतवनमा रहनुभएको बेला देवदत्तको बारेलाई लिएर यो जातक आज्ञा गर्नुभयो ।

पहिले वाराणसीमा ब्रह्मदत्त राजाले राज्य गरिरहेको बेला बोधिसत्व हिमालय प्रदेशमा हात्तीको योनीमा जन्मनुभयो । हिमालय प्रदेशका हात्तीहरूको सेवा गरि बोधिसत्व सुखपूर्वक बसिरहेथ्यो । शीलवान, सदाचारी भएको कारणले त्यस बोधिसत्व हात्तीको नाउँ नै सीलव नागराज (हात्ती) भनि राखियो । वाराणसीकै एक व्याधा आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि जंगलमा आए । तर बाटो बिर्सको कारण भयभीत भएका व्याधा रोइकराई बसिरहे । बोधिसत्वहात्तीले व्याधाको रुवाई सुनेर उसप्रतिको माया, ममता, मैत्रीको कारणले त्यस व्याधालाई बाटो देखाई जंगल बाहिरसम्म पुऱ्याइदिए । त्यस व्याधाले गुनको बदलामा धनको लागि बोधिसत्वको दन्त माग्यो र

६७ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु.), जातक (भाग तीन), ललितपुर:

अशोक रत्न वज्राचार्यलगायत, वि.सं. २०६८, पृ. २८ - ०

व्याधाप्रतिको मैत्रीले गर्दा आफ्ना दुई दन्त दिएर पनि व्याधाप्रति कनै द्वेष भने गरेन र उसको राम्रो कामना गरे । व्याधाले धन त आर्जन गरे तर मित्रद्रोह गरेकोले जमिन फाटी व्याधा अवीचि नर्कमा पतन भयो ।

यस जातकमा बोधिसत्वले बाटो बिराएका व्याधाको सेवासुसार गरी बाटोदेखाए, आफ्नो दुवै दन्त दिएर पनि आफ्नो मैत्री अलिकति पनि डगमगाउन दिएनन्, बरु भन् भन् मैत्रीचित्त वृद्धि गरे ।^{६८}

१३) महाउक्कुस जातक

जातक अट्कथामा उल्लेखित पकिण्णक निपातको ४८ औं जातक, भगवान शास्ता जेतवनमा बस्नुभएको बेलामा तरुन मित्तबन्धक उपासकको सन्दर्भमा यो जातक आज्ञा गर्नुभएको हो ।

वाराणसीमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरिरहेको बेलामा प्रत्यन्तवादी देशवासीहरू जहाँ मासु प्राप्त हुन्छ त्यहाँ बस्ती बसाई जंगलमा स्याल, मृग आदि जन्तुहरू मारेर जीविकोपार्जन गर्दथे । त्यही गाउँमा एउटा पोखरी पनि थियो । त्यसको दक्षिणमा एउटा चील बस्दथ्यो र उत्तरमा मृगराज सिंह, पूर्वमा उक्कुस पंछिराज र पोखरीको बीचमा कछुवा बस्दथ्यो । चीलले एकदिन महिला चीललाई भन्यो कि तिमी मेरो जीवनसाथी बन्छौ ? त्यस महिला चीलले यदि तिमिले चारै दिशामा साथीहरू बनाई मित्रतापूर्ण मैत्री कायम गरे म जीवन साथी हुने वचन दिनेछु । चीलले पनि वचनदिई सबै दिशाका जन्तुहरूसँग मैत्रीपूर्वक सम्बन्ध बनाए ।

एकदिन त्यही चीलको आफ्नै परिवार पनि भयो र आफ्ना बच्चाहरू सहित सुखपूर्वक परिवारका साथ द्वीपमा बसिरहेका तिनीहरूमा ठूलो आपत्ति आइपऱ्यो । जनपदवासीहरू त्यहाँ घुम्न

६८ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ६१, पृ. २७३ - ७५

आई ती चीलका बच्चाहरू देखी त्यो मासु खाने, भोक मेटाउने इच्छाले त्यहा आगो लगाई दिए । त्यस चीलले आफ्ना बच्चाहरू बचाउन सबैसँग हारगुहार मागे । मैत्रीसम्बन्ध स्थापना गरेका चीलका साथीहरू उक्कुस, कछुवा, मृग इत्यादि आई सहयोग गरे । र पछि सिंह आएपछि ती सबै जनपदवासीहरू भागाभाग गरे, जसले गर्दा सबैको ज्यान बच्यो ।

यस प्रकार जातकले सबैसँग मैत्री सम्बन्ध बनाई राख्नुपर्ने, जसले आपतमा सहयोगका हातहरू दिन्छन् भन्ने कुरा स्पष्ट गर्छ ।^{६९}

१४) कुलावक जातक

जातक अट्कथा भाग १ को कुलावक वर्गमा उल्लिखित यस ३१औं जातक अनुसार भगवान बुद्धले श्रावस्तीको जेतवन विहारमा बसिरहनु भएको समयमा कपडामा नछानिकन पानी पिउने भिक्षुको कारणमा यो जातक बताउनुभएको हो ।

पहिला मगध राज्यमा मगध राजाले राज्य गरिरहेको बेलामा बोधिसत्व मचल गाउँमा धनी परिवारमा जन्मनु भई उहाँको नाउँ मघकुमार राखियो । पछि ठूलो भएपछि मघमाणवक नामले प्रसिद्ध भए । मघकुमारको विवाह भयो र परिवार बढेपछि ऊ दानपति भयो । पञ्चशीलको पालना गर्ने र त्यस समयमा ३० कुल घर भएको परिवारलाई पनि बोधिसत्वले पञ्चशीलमा प्रतिष्ठित गरी उनीहरूलाई साथमा लगी पुण्यकार्य गर्नथाले । बोधिसत्वसहित गाँउलेहरू मिली बाटो बीचमा परिरहेका ढुङ्गाहरू छेउछाउमा राखिदिने, बीचबाटोका रुखहरू काट्ने, खेर गइरहेको पानीलाई सुव्यवस्थित गर्ने, नयाँ पुलको निर्माण र पुरानो भत्कन लागेको पुलहरूको मर्मत गर्ने, पोखरी, कुवा बनाउने, खन्ने कार्य,

६९ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ६३, पृ. १९६ - ९८

पाटीहरू बनाउने इत्यादि जस्ता कार्यहरू मिलीजुली गर्दै आए । शीलको पालना गर्ने हुँदा गाँउका सबै मानिसहरू बोधिसत्वको उपदेश अनुसार सदाचारी भए ।

त्यही गाँउमा प्रमुख (ग्रामभोजक) ले विचार गरे “तिनीहरू (गाँउले) पहिले लागूपदार्थ पिउने, प्राणीहिंसा गर्ने हुँदा मलाई फाइदा हुने र धन आर्जन भइरहेको थियो । अहिले मघमाणवकले शील पालन गराएदेखि मानिसहरूलाई प्राणीहिंसा गर्न दिएनन् । यो माणवकलाई गर्न जानेको छु, भनी राजाकहाँ चुक्ली गर्न गए र भने कि “महाराज ! यहाँ धेरै चोर, डाँकाहरू घुम्न थालेका छन् ।” राजाले ती चोर, डाँकाहरूलाई समात्न हुकुम दिए । राजाले ती सबैलाई हात्तीले कुल्चाएर मार्नका लागि आज्ञादिए । त्यही बखत बोधिसत्वले सबै मानिसहरूलाई उपदेश दिए “तिमीहरूले आफ्नो शीललाई विचार गर । भूठो कुरा गरी चुग्ली गर्नेप्रति, राजाप्रति, हात्तीप्रति र आफ्नो शरीरप्रति एकसमान मैत्रीभावना गर ।” तिनीहरू सबैले त्यसै गरे । हात्तीले कुल्चाएर मार्न हात्ती अगाडी ल्याइयो, तर हात्ती भने तिनीहरूप्रति कुल्चन अघि बढेन उल्टो हात्ती कराउँदै भागाभाग गरे । राजाले यस्तो हुनुको कारण बोधिसत्व मार्फत थाहा पाई राजा प्रसन्न भए र चुग्ली गर्न आएका लागि सजायँ स्वरूप उनीहरूको दास बनाइदिए ।

यसरी बोधिसत्व मघमाणवकले शील र मैत्रीबलको कारणले सबै गाउँलेको ज्यान बचाए।^{७०}

१५) अरक जातक

जातक अष्टकथा भाग २ को सन्धव वर्गमा उल्लेखित यस १६९ औँ जातक भगवान शास्ताले जेतवन विहारमा बसिहनुभएको बेलामा मेत्तसुत्तको बारेमा आज्ञा गर्नुभई यो जातक बताउनुभएको हो ।

७० वज्राचार्य, पूर्वोक्त पा.टि.सं ६१, पृ. १८३-८५

धेरै पहिले एक कल्पमा बोधिसत्वको जन्म एक ब्राम्हणकुलमा भयो । ती बोधिसत्वले कामभोग छोडी ऋषि प्रवज्या लिई चार ब्रम्हविहार प्राप्त गर्नुभई अरक भन्ने उपदेशक हुनुभयो र अरक हिमालप्रदेशमा बस्न जानुभयो । उहाँका धेरै अनुयायी भएकाले आफ्ना अनुयायी ऋषिगणहरूलाई उपदेश दिँदै भन्नुभयो : “प्रवजितहरूले मैत्रीभावना अभ्यास गर्नुपर्छ । करुणाभावनाको अभ्यास, मुदिता भावनाको अभ्यास, उपेक्षाभावनाको अभ्यास गर्नुपर्छ । मैत्रीपूर्ण चित्त अर्पणा समाधि र ब्रह्मलोक परायणतासम्म प्राप्त हुनेछ” भनी मैत्रीभावनाको प्रशंसा गर्नुभएको छ ।

यस प्रकारले बोधिसत्वले आफ्ना शिष्यहरूलाई मैत्रीभावना गर्नाले प्राप्त हुने फलबारे बताउनु भई ध्यानमा लगाएर ब्रम्हलोकगामी भई सात संवर्त विवर्त कल्पसम्म पुनः यस लोकमा उत्पन्न हुनु परेन ।^{७१}

१६) खन्ध जातक

जातक अट्ठकथा भाग २ को नतंदल्ह वर्गमा उल्लेखित यस २०३ औं जातक, भगवान बुद्ध जेतवन विहारमा बसिरहनुभएको समयमा एक भिक्षुको कारणले भन्नुभएको हो ।

वाराणसीमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरीरहेको बेला बोधिसत्वको जन्म काशी राष्ट्रको ब्राह्मण कुलमा भयो । बोधिसत्वको उमेर हुँदै जाँदा कामविषयलाई त्यागगरी ऋषिभेषमा प्रवजित भई अभिज्ञा र समापत्ति लाभगरी हिमालय प्रदेशमा गंगा मोडमा आश्रम बनाइ ध्यान अभ्यासमा लागी ऋषिगणहरूसँग बसिरहे ।

त्यस गंगानदीको छेउछाउमा विभिन्न प्रकारका सर्पहरूले ऋषिहरूलाई विघ्नबाधा दिइरहेको थियो । जसले गर्दा धेरै ऋषिहरूको ज्यान गयो । यो कुरा तपश्वीहरूले बोधिसत्वलाई सुनाए ।

^{७१} वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ६०, पृ. ४५ - ६

बोधिसत्वले सबै तपश्वीहरूलाई भेला गरी “यदि तिमीहरूले चार प्रकारका सर्पराजकुलप्रति मैत्री राख्यो भने तिमीहरूलाई सर्पहरूले टोक्ने छैनन् । त्यसैले अबदेखि चार प्रकारका सर्पराजकुलप्रति यसप्रकार मैत्रीभावना गर्नु भनी यो गाथा आज्ञा गरे : “विरूपक्खेहि मे मेत्तं, मेत्तं एरापथेहि मे । छव्यापुत्तेहि मे मेत्तं, मेत्तं कण्हा गोतमकेहि चाति ॥

“विरूपाक्ष नागराज कुलहरूसँग मेरो मैत्रीभाव स्नेह राख्नुपर्छ, एरापथ नागराज कुलहरूसँग मेरो मैत्रीभाव स्नेह राख्नुपर्छ, छव्यापुत्र नागराज कुलहरूसँग मेरो मैत्रीभाव स्नेह राख्नुपर्छ, कण्हागोतम नागराज कुलहरूसँग मेरो मैत्रीभाव स्नेह राख्नुपर्छ भनी तिमीहरूले मैत्री वृद्धि गर ।”

यसप्रकार चार प्रकारका नागराजकुललाई देखाएर “यदि तिमीहरूले उनीहरूप्रति मैत्रीभावना राख्यो भने सर्पहरूले टोक्ने छैनन्, कष्ट दिने छैनन्” भनी बोधिसत्वले आज्ञा गरे ।

त्यसपछि ऋषिहरूले बोधिसत्वको अववादलाई लिई मैत्रीभावना गरे, बुद्धलाई सम्भे, बुद्धगुणलाई सम्भे, सबै लामा जातियहरू (सर्प आदि) फर्केर गए । बोधिसत्वले ब्रह्मविहार भाविता गरी ब्रह्मलोकगामी भयो ।^{७२}

१७) एकराज जातक

जातक अट्ठकथा भाग ३ को कालिङ्ग वर्गमा उल्लेखित यस ३०३ औं जातक, भगवान बुद्धले श्रावस्तीको जेतवन विहारमा बसिरहनुभएको समयमा चार परिव्राजकहरूको विषयलाई लिएर बताउनु भएको हो ।

वाराणसीमा एकराज भन्ने बोधिसत्वले राज्य गरिरहेकोबेलामा एक व्यभिचारी अमात्यलाई देशनिकाला गरियो ।

७२ ऐजन पृ. १०७ – ९

अमात्यले राजासँग बदलालिनको लागि कोशल नरेश दब्बसेनको विश्वास जित्यो र वाराणसीमा हमला गर्‍यो । सदाचार, शीलाचरण भएका एकराजले सत्ता लिनआएकाहरूलाई जित्न अरुलाई दुख नदिने विचार गरे, जसले गर्दा हमला गर्नआएकाले एकराज राजालाई उल्टो गरी बाँधिदिए । तर दब्बसेन र अमात्यप्रति कुनै द्वेषभाव नराखी राजाले मैत्रीभावनाले गर्दा उल्टो भुण्डयाएको डोरी चुँड्यो र मैत्रीध्यानले गर्दा राजा हावामा ध्यान गरे । दब्बसेनले यस्तो देख्दा डाह भई सहन नसकेर भुईँमा लडीबुडी गरे र बोधिसत्वसँग क्षमा मागे । बोधिसत्वले पनि क्षमादान गरी राज्यसत्ता जिम्मा लगाई ऋषि प्रवजितभई भावना गर्दै मरणपछि ब्रह्मलोकगामी भए ।^{७३}

१८) नन्दिय मिगराज जातक

जातक अट्कथा भाग ३ को अवारिय वर्गमा उल्लेखित यस ३८५ औँ जातक शास्ता जेतवन विहारमा बसिरहनुभएको समयमा आमालाई सेवा गरिरहेका भिक्षुको कारणले बताउनुभएको हो ।

पहिले कोशल राष्ट्रमा कोशल राजाले राज्य गरिरहेकोबेलामा बोधिसत्व मृग योनीमा जन्म भयो । बोधिसत्व मृगको नाम नन्दियमृग थियो, जसले सदाचारी भएर आमाबुवाको पालनपोषण गरिरहेको थियो । कोशल नरेशले जंगलमा मान्छेहरूलाई मृग समात्न लगाई दरवारमा लाने र मार्ने गर्दथ्यो । आफ्नो ज्यान जोखिममा राखी बोधिसत्व मृगले आमाबुवाको ज्यान बचाई आफू समातिएर दरवारमा गए । दिनहुँ समातिएका मृगहरूको हत्या गर्ने हुँदा एकदिन नन्दिय मृगको पालो आयो । आफ्नो छोरा भेट्ने आशाले आएका आमाबुवा भने बाहिर कुरिबसे । जब राजाले वाणले निसाना लगाए, वाण छोड्न सकेन किनकी नन्दिय मृगले मैत्रीभावना गरिरहेको हुँदा वाण त्यहीं खस्यो । राजाले कारण

७३ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ६७, पृ. ९-१०

थाहा पाएर नन्दिय मृगलाई अभय दान गरे । तर बोधिसत्व मृगले आफूमात्र अभयदान पाएर नभइ सबैको अभयदान दिन भनेपछि राजाले सबै मृगहरूलाई अभयदान दिए । साथै सकल सत्वप्राणीहरूलाई अभयदान गरी पञ्चशील पालन गरी बसे । यस प्रकार नन्दिय मृग बोधिसत्वले आफ्नो मैत्रीबलले आमाबुवासहित सबै सत्वप्राणीहरूको प्राण रक्षा गरे ।^{७४}

३.२.४ बुद्धको जीवनमा घटेका घटनाहरू

बुद्धको जीवनी हेर्दा उहाँको सत्वप्राणीहरूप्रति समान मैत्री देखिन्छ । हुने विरुवाको चिल्लो पात भने जस्तै सानै उमेरदेखि नै माया, ममताले भरिएको उहाँमा एकदिन देवदत्तले वाण हानेको हंसराज आफ्नो अगाडी खस्दा हंसराजलाई लिई उपचार गरी उडाउनलागेकोबेला देवदत्तले मैले वाण हानेको मेरो हंसराज भनी माग्दा प्रतिउत्तरमा ज्यान लिनेको भन्दा ज्यान बचाउनेको हक लाग्ने कुरा गरे र त्यस हंसराजप्रतिको मैत्री ममताले गर्दा त्यसलाई निको पारी ज्यान बचाइदिए र स्वतन्त्र रूपमा उडाइदिए । यसबाट प्रष्ट हुन्छ कि उहाँ सानै उमेरदेखि मैत्रीयुक्त चित्तले भरिएको हुनुहुन्छ ।

त्यस्तै धेरै दुखकष्ट सहेर बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएर पनि बहुजन हित र सुखको लागि पञ्चवर्गीयहरूलाई उपदेश दिन सारनाथ पुग्नुभयो । उहाँलाई ध्यानभ्रष्ट भएका गौतम भनी कसैले वास्ता गरेनन् तर जब तथागत बुद्ध नजिक पुग्नुभयो फर्केर नहेर्ने भनेका ती तपश्वीहरू कसैले बुद्धको पात्र समाउन गए, कसैले चीवर समाए, कसैले आसन तयार गरेर सेवासत्कार गरे । यसरी नै पाऊ पखाल्न पानी पनि तयार गरिदिए । आफ्नो वचनमा अडिग हुन नसकेका तिनीहरू आफै छक्क परे । यो सबै तथागतको मैत्रीको आनुभाव र प्रभावको कारणले गर्दा हो ।

७४ ऐजन, पृ. १८९-९१

देवदत्तले भगवान बुद्धप्रति इर्ष्याभाव राखी पटक पटक प्राणघात गर्न हमला गराए । एक पटक प्रचण्ड स्वभावको नालागिरी हात्तीलाई रक्सी पिलाएर बुद्धलाई मारन पठाए । हात्ती बुद्धको नजिक पुग्दा शान्त भइ भुईंमा घुँडाले टेकी निहुरिए । यसरी तथागतले कुनै शस्त्रअस्त्र बिना प्रचण्ड स्वभावका हात्तीलाई आफ्नो मैत्रीको प्रभावले दमन गर्नुभयो । यही मैत्रीको प्रभावले जयमंगल होस् भनी परित्राण सूत्रको जयमंगल गाथा पाठ गर्ने बौद्धहरूमा चलन छ ।

त्यस्तै महारानी श्यामावतीप्रति मागन्दीयले इर्ष्या गरी उनलाई विनाश गर्न एकदिन बीणाको प्वालमा सर्प घुसारी फूलले छोपी राखे र राजा श्यामावतीकहाँ पुगेपछि मागन्दीयले त्यस बीणाबाट फूल हटाइदिए । सर्प निस्केर आयो र मागन्दीयले चुगली गर्न थाले । राजा रीसले चूर भई विषयुक्त वाणले श्यामावती र परिचारिकाहरूलाई हान्न खोज्दा वाण छोड्नै सकेनन् । श्यामावती बौद्ध महारानी भएको हुँदा उनले आफू र परिचारिकाहरूलाई राजाप्रति मैत्री राख्न भनेको र त्यही मैत्रीको प्रभावले विषयुक्तवाण छोड्न नसकेको हो । राजाले पछि श्यामावतीसँग क्षमा मागे ।

मैत्री क्रोधको आगो निभाउने पानीमात्र नभई आफूमा खन्याइएको तातो तेललाई चिसो पार्ने शक्ति पनि हो । उत्तरा उपासिकाले अष्टशील पुण्य कार्यगर्न आफ्नो लोग्नेको अनुमति लिई लोग्नेको सेवा गर्न सिरिमा नामक एक गणिकालाई साथ राखी गइन् । पछि त्यही गणिकाले उत्तराप्रति इर्ष्या गरिन् र आफू केही दिनको लागि मात्र आएको बिर्सेर कराहीमा तताइराखेको तातो तेल उत्तरामाथि खन्याइ दिइन् । तर उत्तराले मैत्रीभावको आधार लिएको हुनाले त्यसको प्रभावले तातो तेलले पोल्नुको सट्टा शीतल भएर गयो ।^{७५}

७५ अमिता धाखा, “मैत्रीको प्रभाव”, मैत्री, धनरत्न शाक्य (सं.), ख्वप: मैत्रेय युवा संघ, वि.सं. २०५८, पृ. २७-२९

त्यसै गरी अंगुलिमाल डाँकुलाई पनि बुद्धले मैत्रीबलले दमन गर्नुभयो र मैत्रीपूर्ण उपदेश दिनुभयो । बुद्धप्रति इर्ष्याभाव राख्ने तीर्थङ्करप्रतिको कुकर्मलाई पनि अवैरपूर्ण भाव राखे । बुद्धलाई बेज्जत गर्नआएका चिञ्चलमाणविकाप्रति पनि मैत्रीचित्त राख्नुभयो । शिष्यहरूलाई उपदेश दिइरहुँदा वैरभाव राखी एक रिसालु ब्राम्हणले बुद्धलाई गाली गर्दा प्रतिउत्तरमा तथागतले भन्नुभयो आकाशमा हेरी थुक्ने मानिसलाई त्यो थुक आफैलाई परे जस्तै तिम्रो गालीलाई स्वीकार नगरेको हुँदा त्यो गाली स्वयम् आफैलाई हो भन्दा ब्राम्हणको रीस शान्त भयो । यसरी बुद्धको मैत्रीयुक्त वचन, मैत्रीभावले नै ब्राम्हणको मन परिवर्तन भयो । यसरी जस्तोसुकै समय परिस्थिति आएता पनि सत्वप्राणीप्रतिको समान मैत्रीपूर्णभावले गर्दा बुद्धको छाया शीतल र शान्तिपूर्ण छ ।



अध्याय चार

मैत्रीभावनाका पद्धतिहरू

४.१ परिचय

यस अध्यायमा मैत्री र मैत्री पारमिताका उपादेयताहरूका साथै मैत्रीभावनाका पद्धतिहरू बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

मैत्रीभावना गर्नलाई द्वेषको अवगुण र शान्तिको गुण प्रत्यवेक्षण गरिसकेपछि भावनाको लक्षित व्यक्ति राम्ररी छान्न सक्नुपर्छ । तब विषय, क्षेत्र र पात्र अनुसार यसको (मैत्रीको) विकास गर्न सक्नुपर्छ । अप्रिय व्यक्तिलाई प्रिय स्थानमा राख्दा अत्यन्त प्रियलाई मध्यस्थानमा राख्दा क्लान्त हुन्छ । असमान लिङ्गप्रति मैत्रीभावना गर्नाले राग उत्पन्न हुन्छ । आफ्नी जहानप्रति मैत्रीभावना गर्दा रागले अन्धो भएर भित्तामा हातले हिर्काएर एकजना उपासकले हातमा घाउ पारि बस्नुपर्छ । त्यसैगरी मरेको व्यक्तिप्रति मैत्रीभावना निरर्थक हुन्छ । त्यसैले म सुखी होऊँ, म निःदुखी होऊँ, म वैररहित होऊँ, व्यापादरहित होऊँ, उपद्रवरहित होऊँ, सुखपूर्वक आफ्नो परिहरण गरिबसू भनी पहिला आफैलाई भावना गर्नुपर्छ । यसपछि मनपरेको साथी, साधारण व्यक्ति र पछि शत्रुप्रति मैत्रीभावना गर्दै लानुपर्छ । फलाना नराम्रो होस्, मरेर नर्कमा परोस् भन्ने दुर्भावनाको उल्टो सद्गुण बनाएर शुभकामना गर्नु मैत्रीको काम हो । दुर्भावना सम्बन्धी कायिक कर्म, वाचसिक कर्म, मनोकर्म उपशान्त गर्ने प्रयत्नलाई मैत्रीभावनाले सफल गरिदिन्छ । सकल प्राणीप्रति सुखी होउनु, वैररहित होउनु, उपद्रवरहित होउनु, एकजनाले अर्कोप्रति शत्रुभाव नराख्नु, एकजनाले अर्कोसँग नीचभावले नहेरुनु, अरुको प्रगति, उन्नति र

सुख सम्बृद्धि होस्, कसैसँग पनि कसैलाई दुख, कष्ट र पीडा दिने इच्छा नहोस् भनी सम्झनु, कल्पना गर्नु मैत्रीभावना हो ।

मैत्रीभावनाको लागि एउटा दिशा, दुईवटा दिशा गर्दै सारा दिशालाई अंगालेर लानुपर्छ । फेरि दुई खुट्टेहरू, चार खुट्टेहरू, उल्टो खुट्टा टेक्नेहरू, अथवा खुट्टारहित प्राणीहरू गर्दै आफ्नो अहिंसात्मक कुरा फैलाउँदै लगेभैं क्रमशः प्राणीहरूलाई मैत्रीको आवद्धनमा ल्याउँदै सकल सत्वप्राणीजगतलाई मैत्रीभिन्न ल्याउनुपर्छ । साँच्चै भन्ने हो भने जतिजति प्राणीहरूको बीच परस्परमा मैत्री हुन्छ, त्यतित्यति जीवनप्रतिको अशान्त भार कम भएर जान्छ । मैत्रीको अभावमा नै मानिस भयभीत हुनुपर्छ । मैत्रीको अभावले मानिसहरू आफैँ एक आपसमा देख्दा समेत डराउनुपर्ने हुन्छ । पिट्नु, मार्नु, चोर्नु आदि काम मैत्री भएको व्यक्तिको तर्फबाट मैत्रीयुक्त व्यक्तिलाई हुने होइन । अर्को व्यक्तिप्रति मैत्री नभएर नै श्रमले जम्मा गरेको धन पुलिस, सिपाही, अदालत, शस्त्रअस्त्रमा सक्नुपर्ने हुन्छ । एउटा राष्ट्रले अर्को राष्ट्रप्रति साँच्चैको मैत्रीभाव राख्न नसकेर नै आमयुद्धको आशंका भइरहेको छ, संसारमा शस्त्रास्त्रको भण्डार वृद्धि भइरहेको छ ।

मैत्रीभावना चित्तले गरिनेभैं शरीरले गर्ने पनि क्रम छ । सफासुगन्धर कपडा, बास औषधी र खाद्यवस्तु सहयोगगर्नु, रोगीलाई उपकारगर्नु, वृद्धहरू र असहाय अनाथहरूलाई सहयोगगर्नु पनि मैत्रीपालना गर्नु नै हो । धार्मिक जीवनमा बोधिवृक्ष, चैत्यस्थान स्वच्छ सफा गर्नु, स्थविरहरूको चीवर धोइदिनु, आसन लगाइदिनु, पात्र आदि ठीक पारिदिनु कायिक मैत्रीभावना हो । धर्मशाला बनाइदिनु, स्कूल बनाइदिनु, कुवा, पोखरी बनाइदिनु, रुख रोप्नु आदि सारा काम मैत्रीसहगत चित्तले हुने कायिकर्म हुन् । त्यसैले चित्तमा नदुख्ने गरी, चित्त शान्त हुने गरी, मानिस हेरी, अवस्था हेरी, मानराखी कुरागर्नु, धर्मदेशनागर्नु, देखेको वास्तविक बाटो देखाइदिनु, गुणवानहरूलाई गुणवान देखाइदिनु, रोगीलाई वैद्य

चिनाइदिनु, कुरा बताइदिनु पनि मैत्री वाककर्म हो । मैत्रीभावना बलियो हुनासाथ चार वाचिक दुष्कर्म छोड्न सकिन्छ ।^{७६}

माथि उल्लेख भए अनुरूप मैत्रीभावना गर्ने व्यक्तिहरूले थाहा पाइराख्नुपर्ने तत्वहरू यस प्रकार उल्लेख भएको छ :

१) मैत्रीभावना गर्दा आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिहरू, शत्रुहरू, आफूलाई असाध्य मनपर्ने व्यक्तिहरू र मध्यस्थ व्यक्तिहरू आदि गरी जम्मा ४ वर्गका व्यक्तिहरूलाई सबभन्दा पहिला सम्भन हुँदैन अर्थात् यिनीहरूलाई मैत्री राख्नुहुँदैन ।

२) श्रीमान भए आफ्नी श्रीमतीप्रति र श्रीमती भए आफ्ना श्रीमानप्रति पहिला मैत्री राख्नु हुँदैन । मरिसकेका व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्दा पनि कुनै फाइदा हुँदैन ।

३) आफूभन्दा माथिल्लो तहका गुरु वा आफू समानका व्यक्तिहरूलाई छानेर सर्वप्रथम उहाँहरूलाई मैत्रीभावना गर्नुपर्दछ ।

४) त्यसपछि आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिहरू छानी उनीहरूलाई मैत्रीभावना राख्न सक्नुपर्छ । अनि पछि मध्यस्थ व्यक्तिहरूलाई, त्यसपछि मात्र विरोधीहरूलाई मैत्रीभावना गर्न सक्नुपर्छ ।

यी बौद्ध साहित्यमा देखाइएको मैत्री भावनाको विधि भयो ।

यहाँ सुनसान जंगलमा गई मैत्री भावना गर्ने कुरो होइन । मानिसहरूसँग भएका इर्ष्या, अभिमान, कंजूसपन आदि दुर्गुणहरू हटाउनका लागि जहाँ बसेर भावना गरेपनि हुन्छ । रीसलाई सखाप पार्न सक्नु नै मैत्रीभावना हो ।

सधैं मैत्रीभावना अभ्यास गरियो भने मैत्रीचित्त बलियो हुँदै आउँछ । अनि गरिब व्यक्तिहरू देख्ने बित्तिकै माया जाग्नेछ ।

७६ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १, पृ.२४०-४२

उनीहरूलाई उपकार गर्ने विचार जाग्नेछ। उनीहरूको दुख हटाउने कोशिस गर्नेछ। सुखी व्यक्तिहरू देखेर खुशी हुने बानी पर्नेछ।

यसरी अभ्यास गर्दै लग्यो भने सानो सानो कुरामा पनि रिसाउने, भर्किकने, अरुको राम्रो र सफल भएको देखी चित्त थाम्न नसक्ने बानी (ईर्ष्या), बदला लिने द्वेषभाव, आफूले काम गरी पश्चाताप गर्ने स्वभाव आदि सबै दुर्गुणहरू हटेर जानेछ। त्यति मात्र होइन नचाहिँदा निन्दा चर्चा गर्ने बानीहरू पनि हटेर जानेछन्।^{७७}

मुख्य कुरो त आफूलाई सुख मनपरे जस्तै अरुको पनि सुख चाहना गर्नु नै मैत्रीचिन्तन हो अथवा मैत्रीभावना हो। ईर्ष्या र रिसाहा व्यक्तिहरूले मैत्रीभावना गर्न सक्दैनन्। त्यस्तै वैरभाव र ईर्ष्या भएका मानिसहरूसँग मित्रता र मैत्रीचित्त बलियो हुँदैन। तर बुद्ध जहाँ रहनु भएपनि उहाँको मैत्री बलियो छ। त्यसैले देवदत्त, अंगुलिमाल र आलवक राक्षस आदिले बुद्धलाई केही विघ्न पार्न सकेनन्। मैत्रीले दानवको मन पगाली मानव हृदय बनाइदिनसक्छ।

चार ब्रम्हविहार मध्ये मैत्रीको भावना गर्ने इच्छा हुने प्रारम्भिक योगीले विघ्नहरूलाई हटाएर कर्मस्थानलाई ग्रहण गरी भोजन गरी भोजनबाट उत्पन्न शरीरको पिडालाई मिटाएर एकान्त स्थानमा राम्ररी विद्युयाएको आसनमा सुखपूर्वक बसेर प्रारम्भमा द्वेषमा अवगुण र शान्तिमा गुणको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ।

निम्न व्यक्तिहरूमा मैत्रीभावना पहिला गर्नुहुँदैन : १) अप्रिय व्यक्ति २) अति प्रिय सहायक ३) मध्यस्थ ४) वैरी।

के कारणले अप्रिय आदिमा पहिला भावना गर्नुहुँदैन ? अप्रियलाई प्रियको स्थानमा राख्दै मन क्लान्त हुन्छ। अत्यन्त प्रिय सहायकलाई मध्यस्थको स्थानमा राख्दै क्लान्त हुन्छ। उसको थोरै

७७ पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. २, पृ. ८१-८४

दुख उत्पन्न हुँदा पनि रुने समान हुन जान्छ । मध्यस्थलाई गौरव र प्रियको स्थानमा राख्दै क्लान्त हुन्छ । वैरीको अनुस्मण गर्नेलाई क्रोध उत्पन्न हुन्छ । यसैले अप्रिय आदिमा पहिले भावना गर्नु हुँदैन ।

निम्न व्यक्तिहरूमा भावना गर्नु हुँदैन :

१) असमान लिङ्ग (स्त्री आदि विषम लिङ्ग) मा यशोधरा, उत्पलवर्णा, रूपनन्दा आदि नामले मात्र भावना गर्नुहुँदैन ।

२) मरिसकेको व्यक्तिप्रति भावना गर्नु नै हुँदैन ।

असमान लिङ्गमा प्रिय प्रतिभाग गरी भावनागर्नेलाई राग उत्पन्न हुन्छ । उदाहरणका लागि केही घटनाहरूको चर्चा गरिएको छ ।

क) अमात्यपुत्रको कथा

कुनै एक अमात्यको छोराले कुलपुत्र स्थविरसँग सोध्यो “भन्ते, मैत्रीभावना कसप्रति गर्नुपर्दछ ?” स्थविरले “प्रिय व्यक्तिमा गर्नुपर्छ भन्नुभयो । उसलाई आफ्नी स्त्री प्यारो थियो, त्यसैले ऊ उसैमा मैत्रीभावना गर्न थाल्यो । शीलको अधिष्ठान गरी ढोका बन्द गरी कोठामा बसेर मैत्रीभावना अभ्यास गर्दा पत्नीप्रतिको रागले गर्दा मैत्रीभावनाको सट्टा राग नै वृद्धि भएर आयो । तब पत्नीप्रतिको रागले अन्धा भएर पत्नीकहाँ जानखोज्दा अन्धकारमा ढोकालाई ठीक ढंगले पत्ता लगाउन नसक्दा भित्तालाई नै प्वाल पारी (भत्काइ) जाने इच्छाले भित्तालाई लात हान्यो । यसैले असमान लिङ्गलाई लक्ष गरी भावना गर्नुहुँदैन ।

ख) एक तरुण भिक्षुको कथा

मृत व्यक्तिप्रति भावना गर्दा न त अर्पणालाई प्राप्त हुन्छ र न उपचार मध्ये कुनैलाई नै । जस्तै एक तरुण भिक्षुले आचार्यप्रति

मैत्री गर्न आरम्भ गर्‍यो । उसलाई मैत्री हुन पाएन । ऊ महास्थविर कहाँ गएर “भन्ते मलाई मैत्रीध्यानको समापत्ति अभ्यास छ, तर त्यसलाई प्राप्त हुन सकेन, के कारणले हो ?”स्थविरले “आवुसो निमित्तलाई खोज भन्नुभयो । ऊ त्यसलाई खोज्दै आचार्यको मृत्यु भएको कुरा जानेर, पछि अरूप्रति मैत्री गर्दै समापत्ति प्राप्त गर्‍यो । यसैले मरेको व्यक्तिमा भावना गर्नुहुँदैन ।

कसरी भिक्षु मैत्रीयुक्त चित्तद्वारा एक दिशालाई पूर्ण गरी विहार गर्दछ ? जसरी एक प्रिय, मनाप, व्यक्तिलाई देखेर मैत्री गर्दछ, त्यसरी नै सारा सत्वहरूलाई मैत्रीले पूर्ण गर्दछ ।” जुन पटिसम्भिदामगमा “कुन पाँच आकारहरूले सीमारहित मैत्री चेतोविमुक्ति हो ?”यदि सय या हजार वर्ष ‘म सुखी होऊँ’ आदि ढंगले आफूमा मैत्रीभावना गर्दछ, तब उसलाई अर्पणा उत्पन्न हुँदैन, तर ‘म सुखी होऊँ’ यसरी भावना गर्नेलाई जसरी म सुखी चाहन्छु र मर्न चाहँदैन यसरी अन्य सत्व पनि छन् आदि यसप्रकार आफूलाई साक्षी गर्दा अन्य सत्वहरूप्रति हित सुखको चाहना उत्पन्न हुन्छ ।

यसैले साक्षी हुनको लागि पहिले आफूलाई मैत्रीद्वारा पूर्ण गरी त्यसपश्चात सुखपूर्वक प्रवर्तित हुनको लागि जो उसको प्रिय मनाप भएको कारण दान, प्रियवचन आदि र गौरव, सत्कार पाउने कारण शील, श्रुत आदिलाई अनुस्मरण गरी “यो सत्पुरुष सुखी होस्, दुख रहित होस्” आदि ढंगले मैत्रीभावना गर्नुपर्दछ । यसप्रकारको व्यक्तिमा मैत्री गर्नाले आवश्यक अर्पणा प्राप्त हुन्छ ।

यस भिक्षुले यतिमा नै सन्तोष नगरी सीमाको उल्लंघन गर्ने इच्छाले त्यसपछि अत्यन्त प्रिय सहायकपछि मध्यस्थप्रति, मध्यस्थपछि वैरी व्यक्तिप्रति मैत्रीभावना गर्नुपर्दछ । भावना गर्नेलाई एकएक भागमा चित्तलाई मृदु, काम गर्न योग्य (कर्मण्य) गरी त्यसपछिको भागमा लैजानुपर्दछ । तर जसको वैरी व्यक्ति छैन या महापुरुषको स्वभाव भएको छ, जो अनर्थ गर्दा पनि अरूप्रति

वैरीको विचार राख्दै, उसलाई “मध्यस्थप्रति मेरो मैत्रीचित्त कर्मण्य भैसक्यो, अब त्यसपछि वैरीप्रति लैजान्छु । यसरी भावना गर्नु नै पर्दैन तर जसको द्वेषभाव हुन्छ उसप्रति मात्र भनिएको छ “मध्यस्थपश्चात् वैरी व्यक्तिप्रति मैत्रीको भावना गर्नुपर्दछ ।”

यदि उसले वैरीप्रति चित्तलाई लैजाँदा त्यसबाट गरिएका अपराधहरूका अनुस्मरणद्वारा प्रतिहिंसाको भावना गर्नुपर्दछ, जहाँ उसलाई केही मैत्रीभावना प्राप्त हुन्छ । त्यसपछि फेरि बारम्बार त्यही वैरी व्यक्तिप्रति मैत्री गर्दा प्रतिहिंसाको भावना मेटाउनुपर्दछ । यदि यसरी पनि प्रयत्न गर्नाले वैर शान्त हुँदैन भने, **‘ककचूपमा ओवादआदीनं अनुसारतो । पटिघस्स पहानाय घटितब्बं पुनप्पुनं ॥’** अर्थात् ककचूपमा (आराको उपमा) को उपदेशादि अनुसार पटिघ (प्रतिहिंसाको भाव) लाई हटाउनको लागि पुनः पुनः प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

त्यो पनि यस आकारले आफूलाई उपदेश गर्दै नै “अरे क्रोधी मानिस, मज्झिम निकाय (१,३) अनुसार के भगवानले भन्नुभएन “भिक्षुहरू, यदि दुवैतिर बिड भएको आराले लुटेराहरू चोरले अंगप्रत्यंग चिरिदियो भने पनि जसले मनलाई द्वेषयुक्त गर्दछ, ऊ मेरो अनुशासन पालन गर्ने हुनेछैन ।” त्यसरी नै संयुत्तनिकाय (११, १, ४) अनुसार “तस्सेव तेन पापियो यो कुद्धं पटिकुञ्जति । **कुद्धं अप्पटिकुञ्जन्तो सङ्गामां जेति दुज्जयं ॥**” अर्थ : जसले क्रोधीप्रति क्रोध गर्दछ, त्यसबाट उसैलाई खराबी हुन्छ । क्रोधीप्रति क्रोध नगर्ने व्यक्ति दुर्जय संग्राम पनि जित्छ ।

“उभिन्नमत्थं चरति अत्तनो च परस्स च । **परं संकुपितं वत्वा यो सतो उपसम्मति ॥**” अर्थात् अरुलाई क्रुद्ध भएको जानेर जो स्मृतिवान शान्त हुन्छ, ऊ आफ्नो र अरुको दुवैको भलाई गर्दछ ।

काय, वचन, मनले दुश्चरित्र गरी शरीर छुट्टा परम मरणपछि क्रोधले पछारेको अपाय, दुर्गति, विनिपात, निरय (नर्क)

मा उत्पन्न हुन्छ । साथै अंगुत्तर निकाय र इतिवृत्तक (५,२) अनुसार भगवानले भन्नुभएको छ “जसरी भिक्षुहरू मुरदाठी (चिताको आधा जलेको) होस् र बीचमा गुहु लागेको हास् त्यो न त गाउँमा दाउराको काम दिन्छ न जंगलमा नै दाउराको काम दिन्छ । भिक्षुहरू म यस क्रोधी पुरुष पुद्गललाई त्यस्तै नै भन्दछु ।”

“तिमी यसरी क्रोध गर्दै भगवानको शासन (आज्ञा) गर्ने हुँदैनौ, क्रोधीप्रति क्रोध गर्दै क्रुद्ध पुरुष भन्दा खराब भएर दुर्जय संग्रामलाई जित्दै वैरीहरूद्वारा गरिने कुरालाई आफै गर्दछौ र मुरदाठी समान हुन्छ ।” योगीले आफूलाई यसरी सम्झाउने प्रयत्न र उद्योग गर्दा त्यो वैरभाव शान्त हुन्छ भने धेरै राम्रो । यदि शान्त हुँदैन भने त्यस भावना गरिएको पुरुषको जुनजुन कुरा शान्त र परिशुद्ध गुणहरू हुन्छन् र अनुस्मरण गर्दा योगीको चित्तलाई प्रसन्न गर्दछन्, त्यस सत्यलाई अनुस्मरण गरी वैरभावलाई मिटाउनु पर्दछ ।

कसैकसैको कायिक कर्ममात्र उपशान्त हुन्छ र उसको उपशान्त भएको धेरैजसो व्रतप्रतिव्रत गर्ने व्यक्ति सबैले जान्दछन् । ऊ स्वभावले कुशल क्षेत्र (भलाकुसारी) सोध्ने हुन्छ, हँसिलो अनुहार, सुखपूर्वक कुराकानी गर्ने संमोहन गर्ने हुन्छ । उतान मुख, पहिले बोल्ने, मधुर स्वरले धर्मको पाठ गर्ने हुन्छ । अव्याकुल, परिपूर्ण पद व्यञ्जनहरूले धर्म भन्दछ तर कायकर्म र मनोकर्म उपशान्त हुँदैन, तब योगीले ती अशान्त कर्महरूलाई नसोचेर वचीकर्मको उपशान्तलाई मात्र अनुस्मरण गर्नुपर्दछ ।

कसैकसैको मनोकर्म नै उपशान्त हुन्छ, उसको उपशान्त भएको चैत्य वन्दना आदिको समय सबैलाई प्रकट हुन्छ । जो अशान्त चित्त भएको हुन्छ, ऊ अचैत्य बोधि (वृक्ष) मा वृद्ध भिक्षुहरू (स्थविरहरू) को वन्दना गर्दै सत्कारपूर्वक वन्दना गर्दैन । धर्मश्रवण गर्ने स्थानमा विक्षिप्त चित्त भएर या भ्रष्टिक मादैं बस्दछ तर उपशान्त चित्त हुने श्रद्धापूर्वक सत्कारपूर्वक वन्दना गर्दछ । कान

लगाएर, चित्त दिएर शरीर या वचनले चित्तको प्रसन्नतालाई प्रकट गर्दै धर्म सुन्दछ । यस प्रकार एकको मनोकर्म नै उपशान्त हुन्छ । शारीरिक र वाचिक कर्म उपशान्त हुँदैनन् । तब योनीले त्यस व्यक्तिको अशान्त कर्महरू बारे नसोचेर मनोकर्मको उपशयलाई मात्र अनुस्मरण गर्नुपर्दछ ।

कसैकसैको तीनै कर्महरूमा एक पनि उपशान्त हुँदैन, त्यस व्यक्तिप्रति, यद्यपि यो यस समय मनुष्य लोकमा विचरण गर्दछ, तथापि केही दिन बिन्दा संजीव, कालसूत्र, संघात, रौरव, महारौरव, तापन, महातापन र अवीचि आठ महानिरयहरू र अवीचि महानिरयको चारैद्वारमा चारचार गरी कक्कुल आदि सोह्र उत्सद निरयहरू आदिमा वास गर्न जाने व्यक्ति हुनेछ भनी करुणा गर्नुपर्दछ । कारुण्यको कारण वैरभाव शान्त हुन्छ ।

कसैकसैको यी तीनै कर्महरू शान्त हुन्छन् । तब योगीलाई जुनजुन कर्म रुद्धछ त्यस सत्यलाई अनुस्मरण गर्नुपर्दछ । यसप्रकारको व्यक्तिप्रति मैत्रीभावना गर्नु कठिन हुँदैन ।

यसको अर्थलाई स्पष्ट गर्नको लागि “आवुसो यी पाँच वैरभावलाई हटाउने हुनु जहाँ कि भिक्षुको उत्पन्न वैरभाव सबै प्रकारले हटाउनु पर्दछ”। अंगुत्तर निकाय (५,१,१) को पञ्चक निपातमा आएको यस आघात प्रतिविनय सूत्रको विस्तार गर्नुपर्दछ ।

यदि यस प्रकारले पनि मैत्रीको प्रयत्न गर्नेलाई वैरभाव अभै उत्पन्न हुन्छ भने उसले आफूलाई यसरी उपदेश गर्नुपर्दछ । ‘*अत्तनो विसये दुक्ख कतं ते यदि वेरिना । किं तस्सा विसये दुक्खं सचित्ते कत्तमिच्छसि ॥*’ अर्थात् यदि तिम्रो वैरीद्वारा आफूमाथि दुख दिन्छ भने तिम्री के कारणले उसको अगोचर भएको आफ्नो चित्तमा दुख दिन चाहन्छौ ?

बहूपकारं हित्वान जातिवग्गं रुदम्मुखं । महानतयकरं कोधं सपत्तं न जहासि किं ॥

बहुउपकारक रुञ्चे मुख भएको आफ्नो आफन्तवर्गलाई छाडन सक्नेले पनि महाअनर्थकारक वैरी यस क्रोधलाई के कारण छाड्दैनौ ?

यानि रक्खसि सीलानि तेसं मूल निकन्तनं । कोधं नामुपलादेति को तथा सदिसो जडो ॥

जुन शीलहरूको पालन गर्दछौ त्यस मूल जरा काट्ने क्रोधलाई पुलपुल्याएर राख्दछौ भने तिमी जस्तो जड (मूर्ख) अरु को छ ?

कतं अनरियं कम्मं परेन इति कुञ्भसि । किं नु त्वं तादिसं येव यो सयं कत्तुमिच्छसि ॥

अरु(शत्रु) द्वारा तिमीमाथि अनर्थ (अनुचित) कर्म गरियो भनी क्रोध गरिरहेछौ । के तिमी त्यस्तै नै होइनौ र ? जुन कि स्वयं आफूमाथि गर्न चाहन्छौ ?

रोसेतुकामो यदि तं अमनापं परो करि । रोसुप्पादेन तस्सेव किं पूरेसि मनोरथं ॥

तिमीलाई क्रोधित गर्ने इच्छाले यदि अरुले अप्रिय काम गर्‍यो भने उसप्रति क्रोध उत्पन्न गरी उसैको मनोरथ के कारणले पूर्ण गरिरहेछौ ?

दुक्खं तस्स च नाम त्वं कुद्धो काहासि वा न वा । अत्तानं पनिदानेव कोध दुक्खेन बाधसि॥

तिमी क्रुद्ध भएर उसलाई दुखीत गर्छौं या गर्दैनौ निश्चित छैन, तर क्रुद्ध भएर अहिले क्रोधको दुखले आफैलाई पीडित गरिरहेछौ ।

क्रोधन्धा अहितं मगं आरुल्हा यदि वेरिनो । कस्मा तुवम्पि कुञ्भन्तो तेसं येवानुसिक्खसि॥

क्रोधले अन्धा भएको वैरी यदि खराबमार्गमा हिँडिरहेछ भने तिमी पनि क्रोध गरी किन उनीहरूकै अनुकरण गरिरहेछौ ?

यं रोसं तव निस्साय सुत्तना अप्पियं कतं । तमेव रोसं छिन्दस्सु किमट्ठाने विहज्जसि ॥

शत्रुले जुन क्रोधको कारण तिम्रो अप्रिय काम गरेको छ, त्यसै क्रोधलाई त्यागिदेऊ, विनामतलबको के कारण दुख पाइरहेछौ ?

खणिकत्ता च धम्मानं यहि खन्धेहि ते कतं । अमनापं निरुद्धा ते कस्स दानीध कुञ्भसि ॥

सबै धर्महरू क्षणिक हुनाले जुन स्कन्धहरूले तिम्रो लागि अप्रिय काम गरिएको थियो, त्यो निरुद्ध भइसक्यो, अब यहाँ केको लागि क्रोध गरिरहेको ?

दुक्खं करोति यो यस्स तं विना कस्स सो करे । सयम्पि दुक्ख हेतु, त्वमिति किं तस्स कुञ्भसि ॥

जो जसको लागि दुख दिन्छ ऊ त्यस पुरुष विना कसको लागि क्रोध गर्दछ । यसप्रकार स्वयं पनि तिमी दुखको हेतु हो । उसको लागि के कारण क्रोध गरिरहेछौ ?

यदि यसरी आफूलाई उपदेश दिँदा पनि वैरशान्त हुँदैन भने उसले आफू र अन्यको कर्म स्वकत्व (कर्मायत्त आफूले गरेको कर्म आफ्नै हुन्छ) को प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ । त्यसमा आफूलाई राम्ररी प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ, “हे पुरुष ! तिमी उसको लागि क्रोध गरी के गर्छौ ? द्वेषको कारण भएको यो काम तिम्रै अनर्थको लागि हुनेछ । तिमी कर्मस्वक हो, कर्मदायक, कर्मयोनि, कर्मबन्धु, कर्मप्रतिशरण,

जुन काम गर्दछौ, त्यसको दायाद (अंशियार) हुनेछौ । यो तिम्रो कर्म न त सम्यक्सम्बोधि, न प्रत्येकबोधि, न श्रावकबोधि र न ब्रह्मत्व, न शक्रत्व (इन्द्रत्व) न चक्रवर्ती, न प्रादेशिक राज्य आदि सम्पत्तिहरूमध्ये कुनै एक सम्पत्तिलाई पनि प्राप्त गराउनमा समर्थ छ । प्रत्युत शासन (बुद्धधर्म)बाट च्युत गराएर जूठो खाने आदि हुने र निरयादिको विशेष दुखहरूको लागि तिम्रो यो काम हुनेछ । त्यसैले तिम्री क्रोधलाई गर्दै दुबै हातले ज्वालारहित रन्किएको आगोलाई या गुहुलाई लिएर अरुलाई हिकार्उने इच्छा हुने मानिस समान आफैलाई नै पहिले पोलाउँदै र दुर्गन्ध गरिरहेछौ ।”

यसरी आफ्नो कर्मसकत्वको प्रत्यवेक्षण गरी अरुलाई पनि यस प्रकार प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ, ‘उनीहरू पनि तिम्रो लागि हुन्छ, क्रोध गरी के गर्दछन् ? यी उनीहरू अनर्थको लागि हुन्छ, होइन र ? यो आयुष्मान कर्मसम्पत्ति हो, कर्म अंशियार, कर्मयोनि, कर्मबन्धु, कर्मप्रतिशरण जुन कम गर्दछ, त्यसैले अंशियार हुनेछ । उसको यो कर्म न त सम्यक सम्बोधि,न प्रादेशिक राज्य आदि सम्पत्तिहरू मध्ये कुनै एक सम्पत्तिलाई नै प्राप्त गर्नको लागि समय छ । प्रत्युत शासनदेखि च्युत गराएर जुठो खाने आदि बनाउने र नर्क आदि विशेष दुखहरूको लागि उसको यो कर्म हुनेछ । यो क्रोध गर्दै हावाको उल्टो दिशामा उभिएर अरुमाथि धुलो फ्याक्ने इच्छा हुने मानिससमान आफै माथि फ्याँक्नेछ । धम्मपद (९,१०) अनुसार भगवानले भन्नुभएको छ :

**‘यो अप्पदुट्ठस्स नरस्स दुस्सति सुद्धस्स पोसस्स अनङ्गणस्स ।
तमेव बालं पच्चेति पापं सुरुमो रजो पटिवातं व खित्तो ।’** (जसरी दोषरहित शुद्ध निर्मल पुरुषलाई दोष लगाउँछ, भने त्यस मूखलाई पाप फर्किएर लाग्दछ । जसरी सूक्ष्म धूलोलाई हावा आउनेतिर फ्याक्नाले, त्यो फ्याँक्ने माथि नै पर्दछ ।^{७८}

७८ भिक्षु सम्यक्सम्बोधि प्राणपुत्र(अनु.), विशुद्धिमार्ग, काठमाण्डौ:सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०५८, पृ.२४१-४८

ग) संकिच्च श्रामणेरो कथा

धम्मपदट्ठकथा (८,९) अनुसार केही भिक्षुहरू सहित संकिच्च श्रामणेरो पनि जंगलमा गए । एक दिन केही डाँकु आएर वनदेवी बलीकर्म गर्नको लागि एक भिक्षु माग्न आए । अन्तमा संकिच्च श्रामणेरोले ठूला भिक्षुहरूलाई सम्झाएर आफू डाँकुहरूसँग गए । डाँकुहरूले बलिकर्म गर्न संकिच्च श्रामणेरोलाई तयार गरी हतियार प्रहार गर्दा उहाँलाई कुनै पनि असर परेन । बरु यो आश्चर्यको दृश्य देखेर ती सबै डाँकुहरू उहाँसँग माफी मागी भिक्षु बने ।

घ) धेनुको कथा

एउटा गाई बाछ्छालाई दूध पिलाउँदै उभिएको थियो । एक व्याधा त्यसलाई मार्नेछु भनी सोचेर हातले धुमाएर लामो डण्डी भएको बर्छीले प्रहार गर्‍यो । त्यो उसको शरीरमा लागेर ताडको पातसमान दल्दै गयो तर गाईलाई असर गरेन । न त उपचारको बलले र न अर्पणाको बलले नै त्यसो भएको हो । मात्र बाछ्छाप्रति बलवान प्रियचित्त हुनाले भएको हो । यस्तो महानुभाव भएको मैत्रीभावना हुन्छ ।

शीघ्र चित्त एकाग्र हुन्छ - मैत्री साथ विहार गर्नेको चित्त शीघ्र नै समाधिस्थ हुन्छ । त्यसको लागि ढिलापन छैन ।

मुखको सुन्दरता बढाउँछ - बन्धन (डाँठ)बाट छुटेको पाकेको ताडसमान उसको मुखको सुन्दरता बढ्दछ ।

असंमोह भई मर्दछ - मैत्रीपूर्वक विहार गर्नेको सम्मोह (वेहोशी)पूर्वक मृत्यु हुँदैन, असम्मोहपूर्वक नै निद्रा आउने समान मृत्यु हुन्छ ।

अगाडी प्राप्त नहुँदै मैत्रीको समापत्तिले अगाडी अर्हत्वलाई प्राप्त गर्न नसक्यै यहाँबाट च्युत भएर, सुतेर उठेको व्यक्ति समान ब्रह्मलोकमा उत्पन्न हुन्छ।^{७९}

४.२ केही पद्धतिहरू

एक समय भगवान बुद्ध कोशल राज्यमा चारिका गर्दै मानसाकट भन्ने कोशल ब्राम्हणहरूको ठाउँमा अचिरवती नदीको किनार आम्रवनमा बस्नुभएको बेला ब्राम्हणहरूलाई ब्रह्मसहवाससम्म पुग्ने मार्गबारे आज्ञा गर्नुभयो ।

एकदिन वाशिष्ठ माणवले भगवानकहाँ आई बिन्तीगरी ब्रह्मसहवास (ब्रह्मसहव्यत) को मार्ग बारे जान्नुभएको छ भनी मार्गबारे सोधे । प्रतिउत्तरमा भगवान बुद्धले आज्ञागर्नुभयो “हे वाशिष्ठ, ब्रह्मालाई पनि म जान्दछु, ब्रह्मलोक पनि म जान्दछु, ब्रह्मलोक जाने प्रतिपद (मार्ग, साधन) पनि म जान्दछु । यो मार्गमा लागी कति ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भएँ म जान्दछु।”

भगवानले भन्नुभयो “तथागत लोकमा उत्पन्न हुन्छ, अरहत् सम्यक्सम्बुद्ध । सो भिक्षु शीलसम्पन्न भई आफूमा पञ्चनीवरण प्रहीण भएको पाउँदा उसको मनमा प्रमोद उत्पन्न हुन्छ, प्रमुदित भएपछि प्रीति हुन्छ, प्रीति भएपछि शरीर शान्त हुन्छ, शान्त भएपछि सुखानुभव हुन्छ, सुखी चित्त भएपछि समाधिष्ठ हुन्छ।”
ॐ मैत्रीयुक्त चित्तलाई दशै दिशातिर फैलाई बस्छ, त्यस्तै मैत्री विपुलचित्तलाई, मैत्री महानचित्तलाई, मैत्री अप्रमाण चित्तलाई फैलाई, अवैरी, अव्यापध्य (अद्वेष) चित्त फैलाई बस्छ । यस प्रकार ध्यान गरी मैत्रीचित्तलाई त्यहीं मात्र सीमित नराखी, अप्रमाण मैत्रीचित्त गरी भावना गर्छ । जस्तो कि कुनै बलवान शंख फुक्ने मानिसले अल्पप्रयासले नै चारैतिर सुन्ने गरी शंख बजाउन सक्छ,

७९ प्राणपुत्र, पूर्वोक्त पाद टिप्पणी, सं. ७९, पृ. २६०

त्यस्तै गरी दशै दिशातिर सबै प्रकारले, सबै लोकमा मैत्रीयुक्त चित्तलाई फैलाई, अवैरी, अव्यापध्य चित्त फैलाई, त्यहीँ मात्र सीमित नराखी अप्रमाण मैत्रीचित्त गरी भावना गर्छ । यो पनि ब्रह्मसहवासमा पुग्ने मार्ग हो । यस प्रकार मैत्री चतुब्रह्म विहार ब्रह्मसहवासको मार्गको रूपमा रहेको छ ।^{८०}

एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा बस्नुभएको बेलामा भिक्षुहरूलाई चित्तमलको बारेमा धर्मदेशना गर्नुहुँदै ब्रह्मविहारको अभ्यासको सन्दर्भमा मैत्री ब्रह्मविहार भावना गर्नेले मैत्रीयुक्त चित्तलाई दशै दिशातिर फैलाई बस्छ, मैत्रीविपुल चित्तलाई, मैत्री महानचित्तलाई मैत्री अप्रमाणचित्तलाई फैलाई, अवैरी, अव्यापध्य (अद्वेष) चित्त फैलाई, ध्यान गरी मैत्रीचित्तलाई त्यहीँ मात्र सीमित नराखी, अप्रमाण मैत्रीचित्त गरी भावना गर्छ । यस प्रकार अन्य ब्रह्म विहारको पनि भावना गर्छ ।^{८१}

एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा बस्नुभएको बेलामा मौलिय भिक्षुको भिक्षुणीहरूसँग हिमचिम भएको र त्यसै विषयमा उनको अन्य भिक्षुहरूसँग भगडा भएको सन्दर्भमा अरु (मानिस)हरूसित कुराकानी गर्दा अपनाउने पाँचवटा वचनपथ (कुराकानी गर्ने तरिका) को बारेमा उपदेश दिनुभएको थियो । जस अनुसार “अरु मानिसहरूले चाहे सामयिक (प्रासङ्गिक) कुरा गरुन् वा असामयिक, चाहे यथार्थ कुरा गरुन् वा अयथार्थ, चाहे शिष्टतापूर्ण कुरा गरुन् वा अशिष्टतापूर्ण, चाहे सार्थक कुरा गरुन् वा निरर्थक, चाहे मैत्रीपूर्ण चित्तले कुरा गरुन् वा द्वेषपूर्ण चित्तले, त्यहाँ तिमीहरूले यसरी सिक्नुपर्छ - म आफ्नो चित्तलाई बिग्रन दिन्नं, न त आफ्नो मुखबाट दुर्वचन नै भिक्छु,

८० दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु), *दीर्घनिकाय*, ललितपुर: वीरपूर्ण पुस्तकालय, वि.सं. २०५६, पृ. १८४ - ५

८१ दुण्ड बहादुर वज्राचार्य (अनु), *मज्झिमनिकाय*, ललितपुर: पवित्र बहादुर वज्राचार्य, वि.सं. २०५४, पृ. ४०

मैत्रीभावले हितानुकम्पी भई विहार गर्छु, द्वेषपूर्ण भएर होइन । त्यस विरोधी पुद्गल (मानिस)लाई मैत्रीपूर्ण चित्तले आप्लावित (ओतप्रोत प्रभावित) पाछु । उसलाई आरम्भण (लक्ष्य) गरी सारा लोकलाई विपुल - विशाल, अपरिमित मैत्रीपूर्ण चित्तले आप्लावित पारेर, अवैर, अव्यापाहित (द्रोहरहित) आप्लावित पारेर विहार गर्छु भनी विहार गर्नुपर्दछ ।”

यही सिलसिलामा बुद्धले पुनः भिक्षुहरूलाई उदाहरण दिनुहुँदै ‘कुनै मान्छे, कोदाली र आग्लो सहित आई म यो पृथ्वीलाई अपृथ्वी पाछु भनी यता र उता खन्छ, यताउति माटो फ्याँक्छ, माटो यता छर्छ, उता छर्छ, अनि ऊ यसो भन्छ - तँ अपृथ्वी भइस्, अब तँ अपृथ्वी भइस् भन्यो भने के पृथ्वीलाई अपृथ्वी बनायो ?’

जवाफमा भिक्षुहरूले - ‘यो महापृथ्वी गम्भीर छ, अपरिमेय (नाप्न तौलन नसकिने) छ, यस पृथ्वीलाई अपृथ्वी बनाउन सकिन्न । त्यस मान्छेले व्यर्थै दुख र भ्रमेला उठाउनुमात्र हुन्छ भने ।’ त्यसपछि बुद्धले यसरी नै अरु (मान्छे)हरूले तिमीहरूसँग कुरा गर्न आउँदा पाँच वटा वचनपथद्वारा कुरा गर्ने बारेमा सिक्नुपर्दछ, भन्नुभएको प्रसँग रहेको छ ।

त्यसै गरी फेरि बुद्धले “यदि कुनै मान्छे लाहा अथवा बेसार, नीर अथवा मजिठो साथमा लिई यस आकाशको रूपलाई रँगाउछु भन्यो भने, के उसले आकाशलाई रँगाउन सक्ला ?”

जवाफमा भिक्षुहरूले ‘यो आकाश अरूपी (रूपहीन) हो, अदर्शनीय (देख्न नसकिने) हो । यसमा रूप लेख्नु, यसलाई रूप दिनु, अर्थात् रूपवान बनाउन सकिने काम होइन । त्यस मान्छेले व्यर्थ दुख र भ्रमेला उठाउनुमात्र हुन्छ’ भने । त्यसपछि बुद्धले यसरी नै अरुहरूले तिमीहरूसँग कुरा गर्न आउँदा पाँचवटा वचनपथद्वारा कुरा गर्ने बारेमा सिक्नुपर्दछ, भन्नुभएको प्रसँग रहेको छ ।

यसै गरी फेरि बुद्धले भन्नुभयो 'कुनै मान्छेले बलिरहेको घाँसको मुट्टा समात्दै आएर यसो भन्छ, "म यो बलिरहेको घाँसको मुट्टाले यस गङ्गा नदीको समस्त पानीलाई भकभकी तताएर उमाल्छु ।" के त्यस मान्छेले यस पानीलाई तताएर उमाल्न सक्ला ?'

जवाफमा भिक्षुहरूले 'यो गङ्गा धेरै धेरै पानीले भरिएको छ । उसको एक दुई मुट्टा घाँसले पानी तताएर उमाल्न सकिने होइन । त्यस मान्छेले व्यर्थै दुख र भ्रमेला उठाउनुमात्र हुन्छ' भने । त्यसपछि बुद्धले यसरीनै अरुहरूले तिमीहरूसँग कुरा गर्नआउँदा पाँच वटा वचनपथद्वारा कुरा गर्ने बारेमा सिक्नुपर्दछ' भन्नुभएको प्रसंग रहेको छ ।

त्यसैगरी फेरि बुद्धले "माडिएको, बेसरी माडेर चिप्लो, कमलो पारिएको, दरो र साह्रो नभएको विरालोको छालाले बनाइएको खलाती छ । अनि कसैले म यसलाई काठको डन्डा वा लट्टीले पिटेर दरो र साह्रो बनाउँछु भन्यो भने के त्यस मान्छेले त्यस खलाँतीलाई दरो र साह्रो पार्न सक्ला ?'

जवाफमा भिक्षुहरूले - 'त्यो छालाको खलाती माडेर, बेसरी मर्दन गरेर चिप्लो र कमलो पारिएको, कपास जस्तो नरम पारिएको र कति पनि दरो र साह्रो हुन नसकिने भइसक्यो । त्यस मान्छेले व्यर्थै दुख र भ्रमेला उठाउनुमात्र हुन्छ' भने । त्यसपछि बुद्धले यसरी नै अरुहरूले तिमीहरूसँग कुरा गर्नआउँदा पाचवटा वचनपथद्वारा कुरा गर्ने बारेमा सिक्नुपर्दछ' भन्नुभएको प्रसंग रहेको छ ।

त्यसैगरी फेरि बुद्धले "तिमीहरूलाई (कुनै) चोर, डाँकाले चाहे दोहोरो दाँती भएको करौँतीले शरीर चिरे पनि (तिमीहरूले) उसप्रति आफ्नो मनमा दोषयुक्त चित्त राख्यौ भने ऊ मेरो सासनकर (उपदेश) अनुसार अभ्यास आचरण गर्नेहुँदैन । त्यसैले

यस ककचूपमा उपदेशलाई निरन्तर मनमा राख । तिमीहरूका निमित्त चिरकालसम्म हितसुख हुनेछ ।”^{८२}

एक समय भगवान बुद्ध जीवक कौमारभृत्यको आम्रवनमा बस्नुभएको बेलामा जीवकलाई त्रिकोटी परिशुद्ध मांसको बारेमा उपदेश दिनुहुँदै मैत्री ब्रम्हविहारी भई बस्नुपर्ने सन्दर्भमा निम्न उपदेश दिनुभएको थियो - ‘कोही भिक्षु गाउँ वा नगरको आश्रय (आधार) लिएर बसिरहेको हुन्छ । उसले दशैँ दिशातिर लोकमा मैत्रीयुक्त चित्तलाई फैलाएर, मैत्रीविपुल चित्तलाई, मैत्री सहगतचित्तलाई, मैत्री अप्रमाणचित्तलाई फैलाई, अवैरी (द्वेषरहित), अव्यापाद (अद्वेष) भएर बस्छ । भिक्षुकहाँ गएर कोही गृहपति वा गृहपतिपुत्र गई भोलीको भोजनलाई निम्तो गरी भिक्षुले स्वीकार गर्नुभई गृहपतिको घरमा भोजन गई आसनमा बस्नुभई दान गरिएको भोजन गर्नुहुन्छ । उहाँको मनमा यस्तो विचार आउने छैन : ‘अहा यो गृहपतिपुत्रले प्रणीत(उत्कृष्ट) भोजन गराए कति हुने थियो । गृहपतिले भविष्यमा पनि यस्तो प्रणीत भोजन दान गरे कति हुने थियो भन्ने मनमा राख्नुहुन्न र भोजनप्रति द्वेष नराखी, लोभ नराखी त्यसको अवगुणलाई बुझी विस्तारै बुद्धिपूर्वक भोजन गर्नुहुन्छ ।’^{८३}

एक समय भगवान बुद्ध श्रावस्तीस्थित जेतवन विहारमा बस्नुभएको बेलामा प्रसेनजित कोशल राजा आउनु भई भगवानसँग कुशलवार्ता गर्नुभयो । वार्तालापमा मल्लिका महारानी र प्रसेनजीतको कुरालाई लिएर “आफूभन्दा मनपर्ने अरु कोही छैन भन्ने वार्ता गर्दैगर्दा भगवानले आज्ञा गर्नुभयो : “सब्बा दिसा अनुपरिगम्म चेतसा, नेवज्झगा पियतरमत्तना क्वचि । एवं पियो पुथु अत्ता परेस्मं, तस्मा न हिंसे परमत्तकामो’ति ॥ अर्थ: “सारा दिशामा आफ्नो चित्तलाई फैलाई हेर्दा कहीं कतै आफूभन्दा प्रिय

८२ ऐजन, पृ. १२३-२६

८३ ऐजन, पृ. ३३७-३८

पाइएन । यसरी नै अरु प्राणीहरूलाई आफू एकदमै प्रिय हुन्छ । यसैले आफ्नो 'म'लाई मनपर्नेले अरु प्राणीलाई पिडा नदेऊ ।”^{८४}

एक समय भगवान श्रावस्तीमा बसिरहनुहुँदा असुर र देवहरूको संग्रामको सन्दर्भलाई लिएर तथागतले आज्ञा गर्नुभयो : “तस्सेव तेन पापियो, यो कद्धं पटिकुज्झति । कुद्धं अप्पटिकुज्झनतो, सङ्गामं जेति दुज्जयं ॥ अर्थात् जसले क्रोधप्रति क्रोध गर्छ, त्यो उसको गलित हो, जसले आफैलाई खराब गर्छ, क्रोधीप्रति क्रोध नगर्ने व्यक्तिले दुर्जय संग्राम जित्छ ।”

यसैगरी ‘उभिन्नमत्थं चरति, अत्तनो च परस्स च । परं सङ्कुपितं जत्वा, यो सतो उपसम्मति ॥ “अरुलाई क्रुद्ध (क्रोध, रीस) भएको जानेर सावधान भई जो शान्तचित्तले स्मृतिवान हुन्छ, ऊ आफ्नो र अरु दुबैप्रति हित गर्छ ।”^{८५}

भगवानले आज्ञा गर्नुभयो : ‘जो पुरुष क्रोधी हुन्छ, उसले शत्रुप्रति गर्ने इच्छा अथवा शत्रुका निम्ति प्रिय र शत्रुका निम्ति राम्रो लाग्ने ७ विषयहरू छन् :

- १) शत्रु दुर्वर्ण भएमा
- २) शत्रु दुखी भएमा
- ३) शत्रुसँग प्रचुरमात्रामा धन नभएमा
- ४) शत्रु भोगवान नभएमा
- ५) यशवान नभएमा
- ६) शत्रुको मित्र नभएमा
- ७) शरीर छुटेर मृत्युपश्चात अपायदुर्गतिमा पतन भएमा ।

८४ वज्राचार्य, पूर्वोक्त पा.टि.सं.३५, पृ. १०१

८५ ऐजन, पृ. २५१

यदि स्त्री वा पुरुष क्रोधित हुन्छ, यी नै सात विषय शत्रुका निमित्त प्रिय लाग्ने हुन्छ ।

१) “कोधनो दुब्बण्णो होति , अथो ऊ दुक्खम्मि सेति सो । अथो अत्थं गहेत्वान, अनत्थ अधिपज्जति ॥” अर्थात् क्रोधले गर्दा दुर्वर्ण हुन्छ , ऊ दुखीत भई सुत्छ । उसले अर्थलाई अनर्थ गरी लिन्छ, अनर्थमा लागेको हुन्छ ॥”

२) “नास्स हिरी न ओतप्पं, न वाचो होति गारवो । कोधेन अभिभूतस्स, न दीपं होति किञ्चनं ॥” अर्थ: “क्रोधद्वारा अभिभूत हुनेसँग न त लज्जा हुन्छ, न त भय हुन्छ, न त उसको वचनमा गौरव भन्ने हुन्छ, उसको निमित्त आश्रयस्थल नरहने हुन्छ ।”

३) “कुद्धो हि पितंहन्ति, हन्ति कुद्धो समातरं । कुद्धो हि ब्राह्मणं हन्ति, हन्ति कुद्धो पुथुज्जनं ॥” अर्थ : “क्रोधीले नै पितृ हत्या गर्छ, क्रोधले नै मातृ हत्या गर्छ । क्रोधीले नै ब्राम्हणलाई हत्या गर्छ, क्रोधीले नै पृथकजनलाई हत्या गर्छ ।”

४) “अत्तपमा हि तो सत्ता, अत्ता हि परमो पियो । हन्ति कुद्धो पुथुत्तानं, नानारूपेसु मुच्छित्तो ॥” अर्थ: “समस्त सत्व आफू समान हो, आफू नै सर्वाधिक प्रिय हुन्छ । क्रोधद्वारा मूर्च्छित हुने व्यक्तिबाट नाना प्रकारले आफूलाई नै हत्या गर्ने हुन्छ ।^{८६}

सुत्तपिटक, दीघनिकाय, महावग्गपालि, महासमयसुत्तं – देवता सन्निपातामा वर्णन गरिएको छ : आपो च देवा पथवी, तेजो वायो तदागमुं । वरुणा, वारुणा, देवा, सोमो च यससा सह ॥ मेत्ता करुणा कायिका, आगुं देवा यसस्सिनो ।^{८७}

प्रसंग र भावार्थ : एक समय भगवान बुद्ध पाँचसय अरहत् भिक्षुहरूका साथ कपिलवस्तुको महावनमा बसिरहनु भएको

८६ भिक्षु बोधिसेन, पूर्वोक्त पा.टि.सं.४४, पृ. २४१ – ४४

८७ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १२, पृ. १९०

बेलामा एकत्रित हुन आएका देवताहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै एकत्रित भएका देवताहरूमा वरुण, वारुण, सोम र यश नामक जल, पृथ्वी, तेज र वायुका देवताहरू सबै यशस्वी, मैत्री एवं करुणाभावले युक्तभई भिक्षुहरूको समागम हेर्न आइरहेका छन्” भन्नुभएको प्रसंग यस गाथामा उल्लेख छ ।

सुत्तपिटक, अंगुत्तरनिकाय, पञ्चकनिपातपालि, चतुत्थपण्णासकं, आघातवग्गो, पठमआघात पटिविनयसुत्तंमा भनिएको छ : *“पञ्चमे, भिक्खवे, आघात पटिविनया यत्थ भिक्खुनो उप्पन्नो आघातो सब्बेसो पटिविनेतब्बो । कतमे पञ्च ? यस्मिं भिक्खवे, पुग्गले आघात जायेथ, मेत्ता तस्मिं पुग्गले भावेतब्बा”*^{८८}

प्रसंग भावार्थ : भगवान बुद्धले पाँच पाँचवटा धर्मको बारेमा बताउनुभएका कुराहरूको संग्रह यस पञ्चकनिपातका चौथो पण्णासक अन्तर्गत दोश्रो वर्ग, आघात वर्गको पहिलो सूत्र, प्रथम आघात प्रतिविनय सूत्रमा बुद्धले पाँच प्रकारले आघात (प्रहार, रिस पोख्ने) भावलाई निर्मूल गर्न सकिने र त्यस मध्ये मैत्रीभावना एक हो भन्नुभएको पाइन्छ ।

सुत्तपिटक, अंगुत्तरनिकाय, अट्ठकनिपातपालि, दुतियपण्णासकं, भूमिचालवग्गो, संखितसुत्तंमा यसरी भनिएको छ : *“यतो खो ते, भिक्खु, अज्झत्तं चित्तं ठितं होति सुसण्णितं, न च उप्पन्ना पापका अकुसला धम्मा चित्तं परियादाय तिड्ढन्ति, ततो ते, भिक्खु, एवं सिक्खितब्बं - ‘मेत्ता मे चेतोविमुत्ति भाविता भविस्सति बहुलीकता यानीकता वत्थुकता अनुड्ढिता परिचिता सुसमारद्धा’ति”*^{८९}

प्रसंग भावार्थ : भगवान बुद्धले आठ आठवटा धर्महरूको बारेमा बताउनुभएका कुराहरूको संग्रह यस अट्ठकनिपातको दुतियपण्णासकं अन्तर्गत दोश्रो वर्ग भूमिचाल वर्गको तेश्रो सूत्र

८८ पूर्वोक्त पा.टि.सं. १०, पृ. १७४

८९ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ५३, पृ. १२४-२५

संखित सूत्रमा एक जना भिक्षुले संक्षिप्त धर्मदेशनाको आग्रह गर्दा प्रत्युत्तरमा बुद्धले “जब चित्त स्थिर हुन्छ, पापमय अकुशल चित्तमा डबिएको हुँदैन, तब मैत्रीभावना गरी चित्त विमुक्त गर्छु, वृद्धि गर्छु, अभ्यास गर्छु, आधारभूत हुन्छु, अनुष्ठान गर्छु, परिचित हुन्छु तथा राम्रोसँग प्रारम्भ गर्छु भनी सिक्नुपर्दछ” भनी भन्नुभएको छ ।

सुत्तपिटक, अंगुत्तरनिकाय, नवकनिपातपालि,
पठमपण्णासकं, सम्बोधिवग्गो, सम्बोधिसुत्तंमा यस्तो भनिएको छ :
‘मेत्ता भावेतब्बा ब्यापादस्स पहानाय’^{९०}

प्रसंग भावार्थ : भगवान बुद्ध एक समय जेतवनाराममा बस्नुभएको बेला भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै सम्बोधि लाभ गर्नका निम्ति कुन कुन धर्म अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा प्रकाश पार्नुहुँदै द्वेष हटाउन मैत्रीभावना गर्नुपर्छ भन्नुभएको प्रसंग यसमा पाइन्छ ।

यसैको मेघियसुत्तंमा उल्लेख छ : “..... **मेत्ता भावेतब्बा ब्यापादस्स पहानाय**^{९१}

प्रसंग र भावार्थ : भगवान बुद्ध एक समय चालिका पर्वतमा बस्नुभएको बेलामा बुद्धले रोकदारोकदै एकलै ध्यान गर्नगएका मेघिय नामक भिक्षुले ध्यान गर्न नसक्दा पुनः बुद्धकहाँ फर्केर आई आफूले ध्यान गर्न नसकेको कुरा विन्तिगर्दा उहाँले सो भिक्षुलाई विभिन्न कुराहरू बताउनु हुँदै द्वेषलाई हटाउन मैत्रीभावना गर्नुपर्ने तर्फ सचेत गराउनु भएको कुरा उल्लेख छ ।

यसैगरी अट्टनागरसुत्तंमा **‘अयमिं खो मेत्ता चेतोविमुत्ति अभिसङ्गता अभिसञ्चेतयिता । ‘यं खो पन किञ्चि अभिसङ्गतं अभिसञ्चेतयितं तदनिच्चं निरोधधम्मन्ति पजानाति । सो तत्थ**

९० ऐजन, पृ. १७३

९१ ऐजन, पृ. १७८

ठितो आसवानं खयं पापुणाति, नो चे आसवानं खयं पापुणाति, तेनेव धम्मरागेन ताय धम्मनन्दिया पञ्चन्नं ओरम्भागियानं संयोजनानं परिक्खया ओपपातिको होति तत्थ परिनिब्बायी अनावत्तिधम्मो तस्मा लोका^{१२} भनिएको छ ।

प्रसंग र भावार्थ : एकपटक अट्टक नगरका दसम गृहपति भिक्षु आनन्द बसिरहनुभएको बैसालीको वेतुव गाउँमा गई उहाँलाई भेटी बुद्धको शिक्षाबारे छलफल गरेको सन्दर्भमा भिक्षु आनन्दले उनीलाई मैत्री चेतोविमुक्तिको प्रभावबारे बताउनुहुँदै मैत्रीलाई दशैँ दिशातिर द्वेषरहित चित्तद्वारा फिजाई बस्दा आश्रवक्षय हुन्छ वा नसकेमा ओपपातिक देवयोनीमा जन्मी त्यहीँबाट परिनिर्वाण हुनसक्दछ भनी बताउनुभएको कुरा यस सूत्रमा पाइन्छ ।

सुत्तपिटककै खुद्दकनिकाय अन्तर्गत नेत्तिप्पकरणपालि, नयसमुद्धानमा भनिएको छ : “तत्थ इमा चतस्सो दिसा पठमा पटिपदा पठमो सतिपद्धानो पठमं भानं पठमो विहारो पठमो सम्मप्पधानो पठमो अच्छरियो अब्भुतो धम्मो सच्चाधिद्धानं छन्दसमाधि इन्द्रियसंवरो मेत्ता इति पठमा दिसा^{१३}”

प्रसंग र भावार्थ : भगवान बुद्धले समुत्थान क्रममा के कसरी गर्नुपर्छ भन्ने सुभावा दिनुहुँदै चारवटा दिशाहरू मध्ये प्रथम प्रतिपदा (मार्ग), प्रथम स्मृतिप्रस्थान, प्रथम ध्यान, प्रथम विहार, प्रथम सम्यक् प्रधान, प्रथम आश्चर्य, अद्भूत धर्म, सत्य, अधिष्ठान, छन्द, समाधि, इन्द्रिय संवर नै मैत्री हुन् र यही नै प्रथम दिसा हुन् भन्नुभएको छ ।

यसैगरी पेटकोपदेसपालि, सुत्तविचय चतुत्थभूमिसुत्तमा उल्लेख गरिएको छ : “यथा कुसला मेत्ता अकुसलो रागो न तु

१२ ऐजन, पृ. ३१०

१३ पूर्वोक्त पा.टि.सं. ७, पृ. १००-१

**कुसला मेत्ताति कारेत्वा अकुसलस्स रागस्स पहानाय सम्भवति
व्यापादो मेत्ताय पहानं गच्छति ।^{१४}**

प्रसंग र भावार्थ : महाकात्यायन थेरबाट सूत्र अन्वेषणको विषयमा बताउनुहुँदै भगवान बुद्धले क्लेश प्रहाण (नाश) गर्नका लागि अकुशल रागलाई प्रहाण गर्नका लागि, व्यापाद (द्वेष) लाई प्रहाण गर्नका लागि मैत्रीलाई राम्ररी उत्पन्न गर्नुपर्छ भन्नुभएको बारेमा सतर्क गराउनुभएको पाइन्छ ।

खुद्दकनिकाय, उदानपालि, मेघियवग्गो, मेघियसुत्तमा पाइन्छ : **“मेत्ता भावेतब्बा व्यापादस्स पहानाय^{१५}**

प्रसंग भावार्थ : भगवान बुद्ध एक समय चालिका पर्वतमा बस्नुभएको बेलामा बुद्धले रोकदारोकै एकलै ध्यान गर्नगएका मेघिय नामक भिक्षुले ध्यान गर्न नसक्दा पुनः बुद्धकहाँ फर्केर आई आफूले ध्यान गर्न नसकेको कुरा विन्तिगर्दा उहाँले सो भिक्षुलाई विभिन्न कुराहरू बताउनु हुँदै द्वेषलाई हटाउन मैत्रीभावना गर्नुपर्ने तर्फ सचेत गराउनु भएको कुरा उल्लेख छ ।

Dhamma.Digital

४.२.१ चार आरक्षा भावना

ध्यान, भावना गर्दा आउने बाधा अड्चनहरूलाई आरक्षा गर्ने पद्धतिलाई चार आरक्षा भावना भनिन्छ । ध्यान बस्दा भूतकालको, भविष्यमा हुने कुराहरूले सताउने गर्दछ । त्यस्तै विभिन्न किसिमको लोभ, क्रोध, मोह जस्ता क्लेशहरूले सताउने, वेदनाहरू इत्यादि समस्याहरूलाई हटाउन चार आरक्षा भावना पद्धतिको विकास भएको हो । जस अनुसार डरत्रास हटाउन बुद्धगुण स्मरण, क्रोध

१४ सुत्त पिटके, खुद्दक निकायो, पेटकोपदेसपालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. २२१

१५ सुत्त पिटके, खुद्दक निकायो, उदान पालि, इगतपुरी: विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५, पृ. ११०

हटाउन मैत्रीभावना, यौनइच्छा हटाउन अशुभभावना र अहंकार हटाउन मरणानुस्मृतिको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

चार आरक्षाहरू : १) चार आर्यसत्य पाठ २) मैत्रीभावना पाठ/मैत्री अनिशंस पाठ ३) अशुभभावना र ४) मरणानुस्मृति^{९६} ।

४.२.१.१ मैत्रीभावना पाठ

१) दुःखं इच्छ न होति केसं, सब्बे सुख मत्तं इच्छं करोन्ति

दुखी हुने इच्छा हुँदैन कसैको, सुखी हुने मात्र चाहना गर्दछ ।

२) यथाहं सब्बे सुखं इच्छन्ति, तस्मा सब्बेसु मेत्तं करोथ ।

आफू जस्तै सुखी हुने इच्छा सबैको, त्यसैले सबैप्रति मैत्रीभाव राखौं ।

३) अहं अवेरो होमि अब्यापज्जो होमि, अनीघो होमि सुखी अत्तानं परिहरामि ।

म वैररहित होऊँ, क्रोधरहित होऊँ, बाधरहित होऊँ, सुखी निरोगी होऊँ ।

४) अहं विय मय्हं मातापिता आचरिया, हितसत्ता मज्झत्तिकसत्ता वेरीसत्ता ।

म जस्तै मेरा आमाबाबा, गुरु, हितैषी, परिचित उपेक्षित शत्रु

५) अवेरा होन्तु अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु सुखी अत्तानं परिहरन्तु

वैररहित होउन्, क्रोधरहित होउन्, बाधरहित होउन्, सुखी निरोगी

९६ भदन्त सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (भावानुवाद), सम्यक् संस्कार, काठमाण्डौ: सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६०, पृ. ६३

होउन्

६) दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मस्सका

दुखबाट मुक्त होउन्, कर्म कै फल हुन्, भोग सम्पत्तिबाट वञ्चित नहोउन्,

७) आवासे नगरे जनपदे देसे जम्बुदीपे पठवियं चक्कवालेसु वसन्ता सब्बे सत्ता

आवास, शहर, जिल्ला, राज्य, महादेश, पृथ्वी, ब्रम्हाण्डका सारा प्राणीहरू,

८) अवेरा होन्तु अव्यापज्जा होन्तु अनीघा होन्तु सुखी अत्तानं परिहरन्तु

वैररहित होउन्, क्रोधरहित होउन्, बाधारहित होउन्, सुखी निरोगी होउन्

९) दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मस्सका

दुख मुक्त होउन्, कर्मकै फल हुन्, भोग सम्पत्तिबाट वञ्चित नहोउन्

१०) दस दिसायं ब्रह्मा देवा मनुस्सा तिरियका असुरा पेता निरयवासयो

दशै दिसाहरूका ब्रह्मा, देव, मनुष्य, पशुपंक्षी, असुर, प्रेत, नरकवासी

११) अवेरा होन्तु अव्यापज्जा होन्तु अनीघा होन्तु सुखी अत्तानं परिहरन्तु

दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्ध सम्पत्तितो मा विगच्छन्तु कम्मस्सका

वैररहित होउन्, क्रोधरहित होउन्, बाधारहित होउन्, सुखी निरोगी होउन्

दुख मुक्त होउन्, कर्म र फल हुन्, भोग सम्पत्तिबाट वञ्चित नहोउन् ।^{१७}

४.२.२ ब्रह्मविहार

चतुब्रह्मविहार मध्ये एक ब्रह्मविहारको रूपमा रहेको मैत्री ब्रह्मविहार हो । चतु भन्नाले चार, ब्रह्म भन्नाले उच्च तथा विशिष्ट, श्रेष्ठ र विहार भन्नाले जीवनको अवस्थालाई लिइन्छ । यसरी चतुब्रह्म विहार भन्नाले मनको चारवटा सर्वोत्कृष्ट अवस्थाहरू हुन् । १) मैत्री २) करुणा ३) मुदिता ४) उपेक्षा ।^{१८} ब्रह्माले विहार गर्ने पद्धति भएकोले ब्रह्मविहार भनिन्छ । यो ध्यान अभ्यास गर्नाले ब्रह्मलोकमा उत्पत्ति हुन सकिने हुनाले पनि ब्रह्मविहार भनिन्छ ।

१) मेत्ता ब्रह्मविहार

सारा प्राणीलाई आफूसमान ठानेर सुख दुखमा साभेदार सम्भिन्नु वा सहअस्तित्वको भावना जगाउन वा मलाई दुख मन नपरेभैं अरुलाई पनि दुख मनपदैन, मलाई सुख मन परेभैं अरुलाई पनि सुख मनपर्छ । म जस्तै सुखकामी, उन्नतिकामी, उत्तरोत्तर प्रगतिकामी छुन् भनेर आफ्नो तुलनामा सबैलाई आफूसमान सम्भिन्ने विचार वा भावना नै मित्रता वा मेत्ता हो । यसै मेत्ताको भावना गर्नु नै मेत्ताभावना हो । मेत्ताचित्तको चण्ड स्वभाव नभएको लक्षण हुन्छ । यसले मनलाई आघात वा दुखाउने क्रोधको कार्यलाई नाशगर्छ । मेत्ता उत्पन्न हुँदा योगीको मनमा शान्ति भएको अनुभव गर्छ ।^{१९}

१७ ऐजन्, पृ. ६३-६४

१८ मदनरत्न मानन्धर, "चतु ब्रह्मविहार", बुद्ध शिक्षाका आयामहरू, त्रिरत्न मानन्धर (सं.), कीर्तिपुर: श्रीकीर्ति बौद्ध केन्द्र, वि.सं. २०६५, पृ. ५८

१९ भदन्त सम्यक्सम्बोधि प्राणपुत्र (ले, सं.), सम्यक शिक्षा, बेनी: म्याग्दी बौद्ध संघ, वि.सं. २०६३, पृ. २६३

आफ्नो क्रोधको संखारको कारणले आफैलाई दुख दिइरहेको थाहा पाएर त्यस्तो राक्षसरूपी, शत्रुरूपी, ज्वालामूखीरूपी, क्रोधलाई नाश गर्न मेत्ताभावना गर्नुपर्छ । यदि यो क्रम तोडेर जथाभावी मेत्ताभावना गरेमा पाउनुपर्ने फाइदा भन्दा हानि हुनसक्छ ।

माथि उल्लेख भए अनुरूप अप्रिय व्यक्ति, अति प्रिय सहायक, मध्यस्थ वा वैरीलाई पहिला मैत्रीभावना गर्नुहुँदैन । अप्रिय वैरीलाई सम्भनासाथ क्रोध उत्पत्ति हुन्छ । प्रियहरू सम्भनासाथ आशक्ति बढेर आउँछ । त्यसै गरी मृत व्यक्तिप्रति पनि मैत्री भावना गर्नुहुँदैन । मेत्ताभावना गर्दा पहिला आफूलाई, त्यसपछि जीवित आमाबाबा, गुरु, हितैषी, मध्यस्थ र वैरीलाई मेत्ताभावना गर्नुपर्छ । जस्तै अहं अवेरो होमि(मैत्री भावना गर्ने) यसरी सम्पूर्ण प्राणीलाई मेत्ताभावना गरी सकेपछि अन्तमा फेरि आफूलाई अहं अवेरो होमि अर्थात् म वैररहित होऊँ भनेर मेत्ताभावनाको अन्त गर्नुपर्छ ।^{१००}

२) करुणा ब्रम्हविहार

चतुब्रम्हविहार मध्ये करुणा पनि एक हो । अर्काको दुःखप्रति दया, माया सृजित हुनु नै करुणा हो । शाब्दिक अर्थमा दुखित व्यक्तिप्रति दया राख्नुलाई नै करुणा भनिन्छ । करुणा र मैत्री हेर्दा उस्तै उस्तै देख्न आउँछ तर यसमा फरक छ । सत्वप्राणीहरूप्रति करुणा राख्नु अति आवश्यक छ । करुणा जब उत्पन्न हुन्छ त्यहाँ मैत्रीले ठाउँ लिन्छ । भित्रीहृदयमा आफसे आफ दया, मायाको भाव जाग्नु नै करुणा हो ।

३) मुदिता ब्रम्हविहार

मृदु स्वभावलाई नै मुदिता भनिन्छ । सत्वप्राणीहरूप्रति प्रसन्न चित्त राख्नु वा मृदु चित्त राख्नुलाई मुदिता भनिन्छ । अर्काको

१०० ऐजन, पृ. २७२

उन्नति र प्रगति देख्दा त्यहाँ इर्ष्या स्वभावले वास गरेको हुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा इर्ष्या नभई प्रसन्न चित्त राख्नु नै मुदिता हो । मुदिताले व्यक्तिमा परस्पर, आत्मीयता प्रदान गर्छ । डाह, इर्ष्या, अहंकारलाई हटाई अरूप्रति प्रसन्नचित्त स्वभावको विकास गर्छ । अरुको खुशीमा सुखमा, उन्नति प्रगतिमा आफू पनि खुशी हुन सक्नु नै मुदिता हो । सत्वप्राणीहरूप्रति मुदिता स्वभाव हुनुपर्छ ।

४) उपेक्षा ब्रम्हविहार

उपेक्षा ब्रम्हविहार गुणधर्म चतुर्ब्रम्हविहारको अन्तिम र महत्वपूर्ण ब्रम्हविहार हो । तटस्थ, समभाव स्वभावलाई नै उपेक्षा भनिन्छ । जन्म हुनु नै दुःखको खानी हो । जन्म भइसकेपछि विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा उपेक्षा गुणधर्मले ठूलो भूमिका खेल्दछ । जति जति उपेक्षा ब्रम्हविहार गुणधर्मको वृद्धि गर्न सकिन्छ त्यति नै मानसिक एवम् शारीरिक समस्याहरू हट्दै जान्छन् । कसैले आफूलाई दुःख दिन आउँछ भने त्यहाँ त्यस व्यक्तिको अज्ञानता भनी उपेक्षाभाव राख्न सकेमा दुःखको सृजना हुँदैन । उदाहरणको लागि छोराछोरीले आमाबुवालाई वृद्धाश्रममा राख्दा पनि आमाबुवाले कहिल्यै छोराछोरीको कुभलो सोच्दैनन् । वरु यिनीहरू मूर्ख छन्, ज्ञानको कमी छ, अज्ञानी छन् भनी आफ्नो मन धैर्य गरी उपेक्षाभाव राखिराखेका हुन्छन् ।

अध्याय पाँच

उपसंहार

सत्वप्राणीहरूको हित सुखको निमित्त लोकमा सम्यक्सम्बुद्ध उत्पन्न हुनुभयो। बुद्धत्व प्राप्त वा चतुआर्यसत्यलाई आफ्नै मिहेनतले प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई सम्यक्सम्बुद्ध भनिन्छ। सम्यक्सम्बुद्ध हुन दश पारमिता, दश उपपारमिता र दश परमत्थपारमिताधर्म पूर्ण गर्नुपर्दछ। यी धर्महरू पूर्णगर्ने व्यक्ति बोधिसत्व हुन्। बोधिचित्त भएको व्यक्तिलाई नै बोधिसत्व भनिन्छ। तीस पारमिता पूर्णगरी बोधिज्ञान वा सम्बोधि प्राप्त गर्नुभएको व्यक्तिलाई सम्यक्सम्बुद्ध भनिन्छ। सम्बोधि लाभ गर्न बोधिसत्वले दान, शील, नैष्कर्म्य, प्रज्ञा, वीर्य, क्षान्ति, सत्य, अधिष्ठान, मैत्री, उपेक्षा गरी दश पारमिता अभ्यास गर्नुपर्छ। दश पारमितामा नवौँ मैत्री पारमिता हो। यस शोधपत्रमा मैत्री पारमिता विषयमा अध्ययन गरिएको छ। मैत्री पारमिता पूर्णगर्नु सम्बोधिको एउटा मुख्य र प्रमुख अंग हो। मैत्री पारमिता बिना अन्य पारमिता पूर्ण गर्न कठिनाई हुने हुँदा मैत्री पारमिताको अन्य पारमिताहरूसँग अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ।

त्रिपिटकमा मैत्री पारमिता विषयमा अध्ययन गर्न बलियो आधार नै जातक कथा हुन्। जातक त्रिपिटक अन्तर्गत खुद्दक निकायमा पर्दछ। यसमा ५४७ वटा जातकहरू छन्। ती मध्ये बोधिसत्वले विभिन्न योनीहरूमा जन्मेर मैत्रीपूर्वक अरुको हितार्थको लागि कार्य गरी पारमिता धर्म पूर्णगर्नुभएको बोधिसत्वको अधिल्लो जन्महरूका घटनाहरू उल्लेख छन्। मैत्रीधर्मको महत्वलाई दर्शाउँदै यसको आवश्यकता, प्रभावबारे जनचेतना दिई मानिसमा ज्ञान वृद्धि गर्नु नै अध्ययनको औचित्य रहेको छ।

सामान्य अर्थमा मैत्री भनेको मित्रता, मित्रभाव, स्नेहभाव हो । सत्वप्राणीहरूप्रति चित्त मृदु (प्रसन्न) गर्नु नै मैत्री हो । अरुलाई आफू समान ठानी कार्यगर्नुलाई मैत्री भनिन्छ । रागयुक्त भएको मैत्रीलाई मैत्री भनिदैन । रागबाट अलग भएको चित्त नै वास्तविक मैत्री हो । आफूलाई सुख, खुशी मनपरे भैं अरुलाई पनि त्यस्तै हो भनी बुझी अर्काको हितसुखको लागि कार्य गर्नु नै साँच्चै मैत्रीयुक्त चित्त हो ।

सुमेध ऋषिले आफू अर्हत् हुने संस्कार भएर पनि दीपंकर बुद्धको पादमुलमा सत्वप्राणीको हित र सुखको लागि त्यसैजन्मको अर्हत्त्वज्ञान त्याग गरी सत्वप्राणीप्रति मैत्री राख्नुभई सम्बोधि प्राप्त गरी बुद्ध हुन पाउँ भनी प्रार्थना गर्नुभयो । यसरी सुमेध ऋषिको मैत्रीत्वको कारण उहाँ लोकमा सम्यक्सम्बुद्ध भई उत्पन्न हुनुभयो । चार असंख्य एक लाख कल्पमा पारमिताधर्म पूर्णगर्नुभई शाक्यमुनि गौतम बुद्ध हुनुभयो ।

मैत्री तीन किसिमले राख्न सकिन्छ । कायिक, वाचसिक र मानसिक मैत्री अर्थात् शरीर, वचन र मनद्वारा आफूबाट अरुको अहित हुने कार्य नगरी हित हुने कार्य गर्न सकिन्छ । मैत्रीको साधारण रूपमा ११ वटा आनिशंस रहेको छ भने विस्तृत रूपमा अनगिन्ती, अमूल्य रूपमा मैत्रीको प्रतिफल रहेको छ । तथागतले आज्ञा गर्नुभएको छ कि दान, शीलको प्रतिफलभन्दा पनि मैत्रीको प्रतिफल धेरै छ । मैत्री क्षणिक नभई परन्तु हुनु आवश्यक छन्, किनकी यसले आफू र अरु दुवै पक्षलाई फाईदा गर्छ । मैत्री राख्दा व्यक्तिको गुणलाई सम्झिँदा बलियो र छिटो मैत्रीचित्त उत्पन्न हुन्छ, भने दोष देख्ने व्यक्तिले मैत्री राख्दा देखावटीमात्र हुने र मैत्रीको फल प्राप्त नहुने हुन्छ । मैत्रीको विपरित द्वेष हो । द्वेषलाई आगोको रूपमा पनि लिइन्छ, जसले एक सेकेण्डमा सबै सखाप पार्छ । तसर्थ धम्मपदको यमकवग्गोमा उल्लेख भएको छ कि वैरभावले वैरभाव कहिल्यै शान्त हुँदैन, अवैरभाव (मैत्रीभाव) ले मात्र वैरभाव शान्त हुन्छ ।

द्वन्द्वको सुरुवात द्वेष हो भने अन्त्य मैत्री हो । द्वन्द्वले अशान्ति मच्चाइदिन्छ, त मैत्रीले व्यक्तिमा, समाजमा, देशमा लगाएत जुनसुकै ठाउँमा पनि शान्ति कायम गर्छ । त्यसैले मैत्री एक कल्याणकारी, प्रभावकारी धर्म हो । मैत्री बिना शान्तिको अनुभव निश्चित छैन । जीवन जिउने कला, शान्तिपूर्ण जीवन, आत्मीय, सन्तोषपूर्ण जीवनका लागि मैत्री आवश्यक छ । क्रोध र घृणाको विरुद्ध प्रतिशोधको भावना नआउनु नै मैत्री हो । मनलाई शान्त स्वभावमा परिणत गर्नु नै मैत्रीको लक्षण हो ।

आज विश्व अशान्त छ, शान्तिको कमी छ । विविध समस्याहरूले घेरिएको संसारमा मानिसमा धनसम्पत्तिका लागि, परिवारका लागि, आफ्नो मानसम्मानका लागि आसक्तिको बशमा लागेर समस्याहरू दिन प्रतिदिन सृजना गरिरहेका छन् । मानवमा जुन आफूमा छैन त्यो पाउन र पाएपछि पुनः अधिक रूपमा पाउने आसक्ति हुँदा समस्या भन् भन् बढ्न थालेको हो । विकासोन्मुखतिर अधि बढिरहेको टेक्नोलोजीको बढ्दो विकासले मानवलाई नैतिकताहीन गराइदिएको छ । मानिस एकलो बस्न रुचाउँछ, एकलो जीवन जिउन चाहन्छ । फलस्वरूप समस्याको सृजना हुन सुरु भयो । मानिसमा मानवताको स्वभाव कम हुन थाल्यो, जस्तै एकले अर्कालाई विश्वास नगर्ने, नैतिकताको कमी, परस्पर सहयोगी भावना नहुनु, नास्तिकवादी रुढीले छुनु, बडो बुर्जुकहरूको मानसम्मानमा कमी हुनु, कर्तव्यहीन हुँदै जानु इत्यादिले गर्दा विभिन्न समस्या आइरहेको देखिन्छ । आफ्नो कर्तव्य विर्सनाले आज जन्मदाता आमाबुबालाई वृद्धाश्रममा लगेर राख्नु, नैतिकताहीन हुँदा औपचारिक ज्ञानमात्रले गर्दा पञ्चशील भ्रष्ट हुने कार्यहरू भइरहेको, सहनशीलताको कमी र धैर्य गर्ने बानी नहुँदा घरपरिवारमा भैंभगडा कलहको सृजना हुनु, नाइके हुने स्वभावले गर्दा चेला हुन पुगेछैन गुरु बन्ने इच्छाले अहंभाव हुनु, स्वार्थपन, इमान्दारिताको कमी, अधार्मिक हुनु, छलकपटमा रमाउने, पाप कार्यमा बढी संलग्न हुने, हत्या, हिंसा जस्ता समस्याहरू, लागु

पदार्थको दुर्व्यसन, मानवीय गुणहीनता, अन्धविश्वास, कुरीति, कलह, द्वन्द्व, वैमनस्यता, मूल्यमान्यतामा ह्यास, अमैत्री इत्यादि स्वभावले गर्दा नराम्रो कार्यहरू वृद्धि हुँदै समस्याहरू दिन प्रतिदिन तीव्र गतिमा बढेको छ । आज सम्बन्धमा विश्वासको कमी छ, जसले गर्दा बाबुले आफ्नो सन्तानको बलात्कार गरेको, आमाले बच्चाहरू भन्दैनन् आफ्नै नवजात शिशुलाई बोरामा राखेर फालेको, दाजुले भाइ भन्दैन, सम्पत्तिको लागि भगडा गर्ने, काटाकाट गर्ने, धर्मको नाममा द्वन्द्वहरू, राजनीतितिर भएको भ्रष्टाचार, शिक्षक भनेको भगवान ठान्ने हाम्रो समाजमा विद्यार्थी नभन्नु, शारीरिक तथा मानसिक रूपमा भइरहेका हिंसात्मक कार्यले मानव केवल मानव नभई राक्षस बन्न पुगेको छ ।

वर्तमान समयमा यस्ता घटनाहरू दिन प्रतिदिन सुन्न पाइरहेको छ । यस्ता समस्याहरूले गर्दा नै अदालत, जेल, कारागार, पुलिस, संस्थाहरू इत्यादि आवश्यक परेको हो । आज भन्दा ३० वर्ष अगाडी घरमा ढोका लगाउने चलन थिएन । परस्पर मैत्रीको कारण समस्या आउनु अघि नै हट्थ्यो । मानिसमा एकता थियो । अहिले एकता सिर्फ नाम मात्रको भइसक्यो, जुनसुकै ठाउँमा हेर्दा पनि सानो भन्दा सानो द्वन्द्व नभएको ठाउँ छैन । समस्याको मूल जड नै मैत्रीको कमी हो । मैत्रीको कमीले गर्दा अरुलाई दुख दिने र त्यसमा आनन्द लिने स्वभावको वृद्धि भएको, शत्रुलाई दुःख हुँदा मज्जा लिने, खुशी हुने इत्यादि सबै मैत्रीको कमीले हो । मैत्री नभएको जीवन बोभको रूपमा अनुभव हुन्छ । मैत्री वृद्धि गर्दा रीस, राग, द्वन्द्व, स्वार्थपन, अहंभाव, क्रोध, संकीर्णता इत्यादि कम भएर जान्छ । “शत्रुतालाई वा वैरभावलाई नलम्ब्याऊ, मित्रतालाई छोटेो नपार” भन्ने वाक्य व्यावहारिक हुनु जरुरी छ, जुन मैत्रीले मात्र सम्भव छ । मैत्रीले व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा शान्ति कायम गर्छ । मैत्रीले आगो पानीलाई मिलाउँछ । मैत्रीयुक्त चित्त भएको मानिसको नजिक जाँदा मन नै आनन्द हुन्छ । जसरी गर्मीको समयमा रुखको छायाँमा बस्दा शीतल हुन्छ, त्यस्तै मैत्रीयुक्त

व्यक्तिको नजिक जाँदा रुखको छायाँमा बसे जस्तो शीतल हुन्छ । राहुल कुमारले तथागतको सामुपुग्दा हजुरको छायाँ कति शीतल छ भन्नुभएको यो तथागतको मैत्रीबलको कारणले गर्दा हो । मैत्रीले समस्याको जड पत्तालगाई एकता कायम गर्न मदत गर्छ । साथै शान्तिको विकास गर्छ । जहाँ मैत्री हुन्छ त्यहाँ अशान्तिको पराजय र शान्तिको उदय हुन्छ । अन्धकार हटेर उज्यालोले ठाउँ लिन्छ ।

मैत्री भर्खर जन्मिँदाको शिशुदेखि लिई मरणासन्न अवस्थासम्म आवश्यकता छ । त्यसैले बदलिँदो परिस्थितिमा मैत्री एक कल्याणकारी, प्रभावकारी धर्म हो । मैत्री बिना शान्ति कल्पना समेत गर्न सकिँदैन ।

मैत्रीलाई माथिल्लो तहबाट हेर्दा जति सरल देखिन्छ त्यति नै गहन पनि छ । व्यावहारिक जीवनमा मैत्री नभई नहुने जीवनको कला सरह हो भने व्यावहारिक नहुँदा मैत्री फलदायी हुँदैन । मैत्रीले शत्रुको मन परिवर्तन गर्न सक्छ । जति प्रियप्रति मैत्री राख्न सजिलो छ, त्यति नै गाह्रो शत्रुप्रति मैत्री राख्नु हो । मैत्रीले नर्कको ढोका बन्द गरिदिन्छ, तर मर्नुअघि नै जीवन स्वर्ग पनि बनाइदिन्छ । स्वर्ग चाहने भए कार्य स्वयम् गर्नुपर्दछ । अतः मैत्री एक मात्र माध्यम हो जसले समस्या सृजना गर्दैन, सृजित समस्याको पनि समाधान गर्दछ । परस्पर आत्मीयताको विकास, नैतिकवान् व्यक्ति, मानवमा हुनुपर्ने गुणको विकास, चारित्रिक विकास, बाचुञ्जेल पनि र मरण पश्चात पनि दुःखको गतिबाट अलग गरी दुःखमुक्त हुने निर्वाण प्राप्तगर्न पनि हेतुको कार्य मैत्रीले गर्दछ । त्यसकारण मैत्री वर्तमान, भूत र भविष्य सबैमा आवश्यक छ । यसको कुनै काल, स्थान हुँदैन । जुनसुकै ठाउँ, समयमा पनि मैत्री वृद्धि गर्न सकिन्छ । मैत्रीयुक्त भएको मानिस नै साँच्चिकैको मानव कहलाइन्छ ।

आज विश्वमा नै महामारी रोग कोभिड १९ अर्थात (*corona*) कोरोनाले अशान्ति मचाइरहेको छ । सबै प्राणीहरूमा डर र त्रास पैदा गरेको छ, मानसिक रूपमा यसले सताइरहेको छ ।

लाखौंको संख्यामा ज्यान गुमेकाहरू छन् । एकले अर्को व्यक्तिलाई छुन नहुने, शंकाको दृष्टिले हेर्नुपर्ने, मानसिक रोगको विकास गर्ने, भौतिक वस्तुप्रतिको समस्या, औपचारिक रूपमा आएको अध्ययनमा समस्या, मृत्युको सामना गरिरहेको इत्यादि समस्याहरूको सृजनाले गर्दा विश्व नै त्रसित छन् । यस्तो अवस्थामा बुद्धको शिक्षाले मानसिक तवरमा बलियो बनाइरहेको छ । आजमात्र नभई बुद्धको समयमा २६०० वर्ष अघि पनि वैशालीमा भएको दुर्भिक्ष भयलाई बुद्धवाणी रत्न सुत्तको पाठले भयान्तराय हटेर गएको र त्यही सुत्तको पाठ अहिले विश्वको शान्तिको लागि भइरहेको छ जसले गर्दा मानवमा धेरै मात्रामा मानसिक शान्ति प्रदान भएको छ । परिवर्तनशील समाजमा अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञानलाई बुझाउँदै लोभ, द्वेष, मोह जस्ता शत्रुहरू कम गर्नमा अग्रसर हुन थालेको आभास पाउँछ । बुद्धले देखाउनुभएको शान्तिको मार्गले शारीरिक एवम् मानसिक शान्ति प्राप्त भएको छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा समस्याको सामना कसरी गर्नुपर्छ, मन बलियो गर्ने आधार के हो, जीवनको सही लक्ष्य के हो इत्यादि कुराहरूप्रति ज्ञान दिन तथागतले दिनुभएको शिक्षाले धेरै भन्दा धेरै प्रभाव पारीरहेको छ ।

Dhamma.Digital

बौद्ध धारणा अनुसार बुद्ध उत्पत्ति हुने हिसाबले समयकाललाई कल्पहरूमा बाँडिएका छन् :

- १) सारकल्प :- एक मात्र बुद्ध उत्पन्न हुने
- २) मन्दकल्प :- दुई बुद्धहरू उत्पन्न हुने
- ३) वरकल्प :- तीन बुद्धहरू उत्पन्न हुने
- ४) सारमन्दकल्प :- चार बुद्धहरू उत्पन्न हुने
- ५) भद्रकल्प :- पाँच बुद्धहरू उत्पन्न हुने

जुन कल्पमा कुनै बुद्ध उत्पन्न हुँदैन त्यसलाई शून्यकल्प भनिन्छ । अहिले भद्रकल्प चलिरहेको छ ।

वर्तमान कल्प अर्थात् भद्रकल्पमा ५ बुद्धहरू उत्पन्न हुनु परेकोमा ऋकुलन्द, कोनागमन, काश्यप र गौतम बुद्ध गरी चार बुद्धहरू उत्पन्न भइसके । भविष्यमा मैत्रेय बुद्ध आउन बाँकी छन्।^{१०१}

यी र यस्तै कुराहरूमा अध्ययन र अनुसन्धान गर्ने उद्देश्यका साथ यो शोधकार्य गरिएको हो । मैत्रीको बारेमा बुद्धको स्पष्ट र अनुकरणीय शिक्षालाई उजागर गर्न पनि यो शोधकार्यले केही हदसम्म प्रयास गरेको छ । बुद्धवचन संग्रहीत पालि त्रिपिटक, यसका अनुवाद कृतिहरूको सहयोगमा यो कार्य सम्पन्न गरिएको छ । यसको अध्ययनबाट समाजमा सकारात्मक र प्रभावकारी सन्देश प्रवाह गर्न सकिने विश्वास लिन सकिन्छ, जसबाट सबैको चाहना रहेको स्थायी शान्ति प्राप्तमा धेरै हदसम्म सहयोग पुग्ने देखिन्छ ।



१०१ प्रकाश बजाचार्य, *बौद्ध दर्पण (दोस्रो संस्करण)*, काठमाण्डौं:

बुद्धजयन्ति समारोह समिति र धर्मकीर्ति प्रकाशन, वि.सं. २०५३, पृ.

३७

सन्दर्भग्रन्थ सूची

- अश्वघोष, भिक्षु (ले.), वीर्यवती (अनु.), *क्षान्ति र मैत्री*, काठमाण्डौ: धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययनगोष्ठी, वि.सं. २०५७
- कुमार काश्यप, भिक्षु (अनु.), *दश पारमिता*, काठमाण्डौ: सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६०
- प्राणपुत्र, सम्यक् सम्बोधि, भिक्षु (अनु.), *विशुद्धि मार्ग*, काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०५८
- प्राणपुत्र, भदन्त सम्यक्सम्बोधि, *सम्यक् शिक्षा*, बेनी: म्याग्दी बौद्ध संघ, वि.सं. २०६३
- प्राणपुत्र, भदन्त सम्यक् सम्बोधि, (भावानुवाद), *सम्यक् संस्कार*, काठमाडौं : सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६०
- बोधिसेन, भिक्षु(अनु.), *अंगुत्तरनिकाय तेश्रो भाग*, ललितपुर : अ. वीर्यपारमिता, वि.सं. २०६७
- बोधिसेन, भिक्षु (अनु.), *अंगुत्तरनिकाय चौथो भाग*, काठमाडौं : नातिकाजी महर्जन आदि, वि.सं. २०६८
- बोधिसेन, भिक्षु(अनु.), *अंगुत्तरनिकाय पाँचौं भाग (दोश्रो संस्करण)*, काठमाडौं : बोधिचर्या विहारका बौद्ध तीर्थयात्री, वि.सं. २०७५
- मानन्धर, त्रिरत्न (सं.), *बुद्धशिक्षाका आयामहरू*, कीर्तिपुर : श्रीकीर्ति बौद्ध केन्द्र, वि.सं. २०६५
- वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), *इतिवृत्तक*, यल : पवित्र बहादुर वज्राचार्य, वि.सं. २०३९
- वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), *जातक (भाग एक देखि भाग छ)*, ललितपुर : अशोक रत्न वज्राचार्य समेत, वि.सं. २०६८
- वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), *दीघनिकाय*, ललितपुर : वीर पूर्ण

पुस्तक संग्रहालय, वि.सं. २०५६

वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), *निदान कथा*, ललितपुर : पवित्र बहादुर वज्राचार्य वि.सं. २०५६

वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), *मज्झिमनिकाय*, ललितपुर:पवित्र बहादुर वज्राचार्य लगायत, वि.सं. २०५४

वज्राचार्य, दुण्ड बहादुर(अनु.), *संयुत्तनिकाय*, ललितपुर : पवित्र बहादुर वज्राचार्य लगायत, वि.सं. २०५५

वीर्यवती, भिक्षुणी (सं.), *त्रिरत्न वन्दना परित्राण पाठ र सूत्र समूह*, काठमाण्डौ: धर्मकीर्ति विहार, वि.सं. २०७६
शाक्य, धनरत्न (सं.), *मैत्री*, ख्वप : मैत्रेय युवा संघ, वि.सं. २०५८

शोभन, भिक्षु (अनु.), *मिलिन्द प्रश्न*, ललितपुर : दुण्ड बहादुर वज्राचार्य, वि.सं. २०६१

ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु महास्थविर (अनु.), *न्हूगु परित्राण निश्चय*, चाकुपात : सन्ति सुखावास, वि.सं. २०५०

.....*अभिधम्म पिटके, कथावत्थु पालि*, इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....*अभिधम्म पिटके, विभङ्ग पालि*, इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....*विनय पिटके, चूलवग्ग पालि*, इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....*सुत्तपिटके, अंगुत्तरनिकायो (पठमो भागो, पठमो खन्धो)*, इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५

.....*सुत्तपिटके, अंगुत्तरनिकायो (दुतियो भागो)*, इगतपुरी :

विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५

.....सुत्तपिटके, अंगुत्तरनिकायो (ततियो भागो, दुतियो खन्धो),
इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५

.....सुत्तपिटके, खुद्दकनिकायो, उदान पालि, इगतपुरी :
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९५

....सुत्तपिटके, खुद्दकनिकायो, पटिसम्भदामग्गपालि,
इगतपुरी:विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....सुत्तपिटके, खुद्दकनिकायो, पेटकोपदेसपालि, इगतपुरी:
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....सुत्तपिटके, खुद्दकनिकायो, मिलिन्दपञ्चपालि,
इगतपुरी:विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९८

.....सुत्तपिटके, दीघनिकायो (दुतियो भागो), इगतपुरी :
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९३

.....सुत्तपिटके, दीघनिकायो (ततियो भागो), इगतपुरी :
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९३

.....सुत्तपिटके, संयुत्तनिकायो (पठम भागो, पठमो खन्धो),
इगतपुरी : विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९४

.....सुत्तपिटके, संयुत्तनिकायो (ततियो भागो), इगतपुरी :
विपश्यना विशोधन विन्यास, १९९४

अप्रकाशित शोधग्रन्थ

भासिमा, चन्द्रकेशरी (चम्पावती गुरुमां), “बोधिसत्वको सत्य पारमिता”, एम.ए. शोधपत्र, लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, वि.सं. २०७५

वज्राचार्य, टण्डनकर, “बोधिसत्वको क्षान्ति पारमिता एक अध्ययन”, एम.ए. शोधपत्र, लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, वि.सं. २०७३



लेखकको संक्षिप्त परिचय



नाम : अनागारिका वण्णवती

गृहस्थी नाम : भवानी कुमारी सिंह

जन्म मिति : २०४७/३/३०

जन्म स्थान : नयाँबजार, सोहखुट्टे, काठमाडौं

पिता : स्व. नरेन्द्र बहादुर सिंह डंगोल

माता : स्व. अम्बिका देवी सुवाल

शिक्षा : MA in Theravada Buddhism

(थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी)

नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं, २०७३

परियत्ति सद्धम्म कोविद, २०७०

प्रवजित मिति : २०५९/३/२१

गुरु आचार्य : श्रद्धेय धम्मवती गुरुमां

उपाधि : परियत्ति सद्धम्म कोविद, २०७०

योगदान : परियत्ति शिक्षिका

- धर्मकीर्ति बौद्ध परियत्ति केन्द्र, काठमाडौं

- स्वर्णिम शिक्षा सदन (२०६६-६७)

- सह-कोषाध्यक्ष, धर्मकीर्ति बौद्ध परियत्ति शिक्षा