परियत्ति शिक्षा

(नैतिक शिक्षा)

तह - २

सम्पादन मण्डल :

अमिता धाख्वा

डा. रीना तुलाधर

डा. त्रिरत्न मानन्धर

सविता धाख्वा

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा

प्रकाशक : अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति

प्रकाशन सहयोगी : 妙法寺 - 新店 - 台灣。
住持釋大雲及護法信眾等
MIAO FA TEMPLE XINTIAN TAIWAN.
ABBOT SHI DA YUN AND FAITHFUL BELIEVERS

© : नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा

दोश्रो संस्करण : ५००० प्रति
बु.सं. २५६५
वि.सं.२०७८
ने.सं.११४२
ई.सं.२०२१

सहयोगार्थ रकम : रु. १००/-

ISBN : 978-9937-9408-1-8

प्र.जि.अ.नं. ३८३/०४७
Govt. Regd. No.: 383/047

"सुखा सङ्घस्स सामग्गी"

पान नं. ३०१७१८८३३
PAN 301718833

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
(ALL NEPAL BHIKKHU ASSOCIATION)
(स्थापित : वि.सं. २००७ / Estd. 1950 A.D.)

प.च.नं. १५।०७७।२५६४

मिति : २०७८।०७।२५

असल नागरिक एवं चरित्र निर्माण गर्न परियत्ति शिक्षाको भूमिका

विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको देश नेपाल, बुद्धको जन्मभूमि नेपाल भनी आज विश्वमै नेपाललाई चिनाउने कार्य निरन्तर जारी रहेको सबैलाई थाहा भएकै विषय हो । Buddha was Born in Nepal मात्र भनेर हामी ढुक्क भएर पुग्दैन, बरु बुद्ध को हुन् ? उहाँले विश्व मानव जगतका लागि सुखी, समृद्धि र विकासका लागि के कस्ता मार्ग प्रशस्त गर्नुभएको छ ? यतातिर पनि हामी नेपालीहरुको ध्यान केन्द्रित हुनु जरुरी छ ।

आधुनिक विज्ञानको द्रूत गतिसँगै भौतिक विकास गगनचुम्बी जस्तै चुलिँदै अगाडि बढिरहेको बेलामा भौतिक सुख मात्र सबथोक होइन, साँचो सुखशान्ति प्राप्त गर्न प्रत्येक मानिसले नैतिक शिक्षालाई जोड दिई आ-आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्यलाई जिम्मेवारीपूर्वक निर्वाह गर्नुपर्छ। आधुनिक शिक्षासँगसँगै नैतिक शिक्षाप्रति अझ बढी सतर्क हुन सकेमा प्रत्येक शिक्षित विद्यार्थी भाइबहिनीलगायत जो कसैले पनि दैनिक जीवनमा सुखशान्तिपूर्वक जीवन यापन गर्न सक्ने, अझ हामी सबैले असल चरित्र निर्माण गरी देशकै असल नागरिक बन्न सामर्थ्यवान हुनसक्छौं ।

कोरोना भाइरसले विश्वको जीवन शैलीमैं नसोचिएको परिवर्तन आएको छ, भर्च्यूअल संसारको अवधारणा सुरुवात भएको छ, त्यसका लागि समेत बुद्धले देशना गर्नुभएको परियत्ति शिक्षा अर्थात् नैतिक शिक्षाअन्तर्गत सामाजिक तथा आर्थिक शिक्षालगायत अमूल्य शान्ति शिक्षालाई जो कसैले आ-आफ्नो जीवनमा रुपान्तरण गर्न सकेमा सबैको जीवन सफल हुनसक्छ। बुद्धको परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) ले मानसिक सुखशान्ति एवं सामाजिक रूपान्तरणसहित सफलतम जीवनका लागि आवश्यक शीलसदाचरण गुण, मितव्ययिता, सन्तुष्टी एवं सहनशीलता, सत्य र निष्ठा, लगनशील र मेहनतयुक्त जीवनयापनका लागि समेत उचित मार्ग निर्देशन गर्न सक्दछ ।

विद्यार्थी भाइबहिनीलगायत जो कसैका लागि पनि उपयोगी परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) को अध्ययन-अध्यापनले चरित्र निर्माण एवं असल नागरिक बनाउन महत्वपूर्ण सन्देश प्रवाह हुने सुनिश्चित छ । अखिल नेपाल भिक्षु महासंघद्वारा संचालित नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाअन्तर्गत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समितिको रचनात्मक पहलमा प्रकाशित **परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा)-२** मा सम्बद्ध सम्पादक मण्डल, पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति, नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा मूल समिति, ने.बौ.प.शिक्षा परिषद्‌लगायत प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नुहुने सबैलाई मैत्रीपूर्ण साधुवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु । यसरी नै परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्नुहुने MIAO FA TEMPLE XINTIAN TAIWAN, ABBOT SHI DA YUN AND FAITHFUL BELIEVERS लाई सुखीनिरोगीसहित उत्तरोत्तर अभिवृद्धि होस् भनी हामी अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ, नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा परिवार मैत्रीपूर्ण साधुवाद व्यक्त गर्दछौं ।

॥ चिरंतिट्ठतु सद्धम्मो ॥

मैत्रीकामनासहित,

(भिक्षु कोण्डन्य)

महासचिव : अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

नगर कार्यालय : बुद्धविहार भृकुटीमण्डप, काठमाडौं, फोन : ४२२६७०२, ९८५१०४६१८८
City Office : Buddha Vihar, Bhrikutimandap, Kathmandu-28. Tel: +977-1-4226702, 9851046188
प्रधान कार्यालय : विश्वशान्ति विहार, मीनभवन, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं, नेपाल । फोनः ४६२२९८४
Central Office : Vishwa Shanti Vihar, Min Bhawan, New Baneshwor, P.O. Box: 3007, Kathmandu, Nepal
Tel.: +977-1-4622984, E-mail: anbanepal@gmail.com

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघद्वारा संचालित
बा.अ.का.द.नं. ३८३/०४७

☎ 4106936

पञ्ञा नरानं रतनं

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
NEPAL BAUDDHA PARIYATTI SHIKSHA
(Estd. 2507 B.E.)
Founder : Bhikshu Buddhaghosha Mahasthavir

Ref. No.:

मिति / *Date:* २०७७ असार २८

मैत्री कामनाका दुई शब्द

जसरी काँचो माटोलाई जुनसुकै रूपमा ढाल्न सकिन्छ, त्यस्तै साना साना तथा कलिला बालबालिकाहरूलाई पनि चाहे अनुसार बदल्न सकिन्छ । सानै उमेरदेखी नै उनीहरूलाई उचित शिक्षा दिन पाए उनीहरूको जीवनको मोड नै परिवर्तन गर्न सकिन्छ । बच्चाले राम्रो शिक्षा, व्यवहार सिकेको खण्डमा त्यसै अनुसार उसको बानी पनि राम्रो हुँदै जान्छ । तर यदि नराम्रो व्यवहारको प्रभाव परेमा उनिहरूको व्यवहार पनि खराब हुँदैजान्छ । यसरी जसले जे सिक्दछ, जान्दछ व्यवहार पनि त्यस्तै हुन जान्छ । त्यसैले बाल्यजीवनकालदेखि नै नैतिक आचरणले युक्त राम्रो शिक्षा दिनको लागि समाज लागिपर्नु आवश्यक छ । घर परिवार, स्कूलले पनि नैतिक आचरण हुने शिक्षा दिनको लागि प्रयास गर्नुपर्छ ।

सामान्यत स्कूलहरूमा अध्ययन गर्ने पाठयपुस्तकहरूमा नैतिक शिक्षाको अभाव भैरहेका हुन्छन् । कुनै समस्या भएमा मनमा कसरी धैर्य लिने, सानाठूला विचमा आदरसत्कार कसरी गर्नुपर्छ भन्ने नैतिक शिक्षाको ज्ञान कम भएको महशुस अभिभावकहरूले पनि गरिरहेका छन् ।

बालबच्चाहरूदेखि लिएर ठुलाहरूलाई पनि बौद्ध नैतिक शिक्षा दिने योजना अनुरूप अखिल नेपाल भिक्षु महासंघबाट विधिवत रूपमा संचालित नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाले वि.सं. २०२० सालदेखि नै त्यसै लक्ष्य अनुसार पाठ्यक्रम बनाइ अध्ययन अध्यापन शुरु गरेको हो । अहिलेको अवस्थामा विहार, बौद्ध संस्थाहरूको अलावा विभिन्न स्कूलहरूमा पनि बौद्ध नैतिक शिक्षाको रूपमा परियत्ति शिक्षाको पठनपाठन भइरहेको छ, र धेरै स्कूलहरूले नैतिक शिक्षाको रूपमा बौद्ध परियत्तिको शिक्षा आफना बालबालिकाहरूलाई दिन उत्साहित भईरहेको र त्यसको लागि माग आइरहेकोले स्कूलहरूलाई लक्षित गरी यो पाठ्यपुस्तक तयार गरेको देख्न पाउँदा धेरै नै हर्ष लागेको छ । धेरै स्कूलहरूमा अध्ययन अध्यापन भएको अवस्थामा विद्यार्थीहरूको साथैं शिक्षकशिक्षिका र अभिभावकहरूले बौद्ध नैतिक शिक्षाको ज्ञान लिन अवसर पाइरहेको हुन्छ । यो एउटा उहाँहरूको लागि भगवान बुद्ध, धर्म र संघलाई चिन्ने ठूलो मौका पनि हो ।

यो पुस्तक तयार गर्न लागिपरेका नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाका केन्द्रीय परीक्षा नियन्त्रक भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर, पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समितिका पदाधिकारीहरू संयोजक भिक्षु पञ्ञासारलगायत भिक्षु खेम, भिक्षु उत्तरो, अनागारिका अग्गञाणी, अनागारिका शुभवती, अमिता धाख्वा, डा. रीना तुलाधर, डा. त्रिरत्न मानन्धर, सविता धाख्वालगायत सम्बद्ध सबैलाई साधुवाद दिन चाहन्छु । यस परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्नुहुने MIAO FA TEMPLE XINTIAN TAIWAN, ABBOT SHI DA YUN AND FAITHFUL BELIEVERS लाई पनि साधुवाद दिन चाहन्छु ।

डा. भिक्षु मैत्री महास्थविर
शिक्षाध्यक्ष, नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
(अध्यक्ष, अ.ने.भि. महासंघ)

VISHWA SHANTI VIHAR, Meen Bhawan, New Baneshwar, Kathmandu, Nepal.
P.O.Box: 183, Tel: 977-1-4106936, 4106941, e-mail: pariyatti2556@gmail.com
Web: https://sites.google.com/site/pariyattinepal, www.facebook.com/nepalbauddhapariyattishiksha

सम्पादक मण्डलबाट केही शब्द

शिक्षाको शाब्दिक अर्थ ज्ञान, विद्या, अनुशासन हो । तर जब शिक्षालाई डिग्री, उपाधि, जागीर, आय आर्जन, उच्च ओहदा प्राप्त गर्ने र शान, मानसँग मात्र सीमित राख्न खोजिन्छ, त्यहाँ वास्तविक रूपमा शिक्षाको वास्तविक अर्थ ओझेलमा पर्न जान्छ ।

भौतिक रूपले धनवान बन्न, उच्च ओहडामा पुग्न, शान र मान कमाउनको लागि नै शिक्षामा लगानी गर्नुपर्छ भन्ने आम धारणा प्रायः सबैमा रहेको हुन्छ । अधिकांश अभिभावक वर्गले आफ्ना सन्तानलाई उच्च ओहडामा पुऱ्याउने होडबाजीमा तिनिहरूलाई मानवता सिकाउन छुटेको पत्तै पाउँदैन । जहाँ अभिभावक वर्ग नै आफ्नो सन्तानलाई सही बाटोमा दोऱ्याउन विचलित हुन्छन्, तिनका भावी सन्तानले सही बाटो बिराउने सम्भावना बढी रहन्छ । शिक्षाप्रतिको यस्तो भ्रामक दृष्टिकोणले मानवताविहीन समाज पलाउँदै जान्छ ।

निःशन्देह शैक्षिक योग्यताले सक्षम, क्षमतावान, शील्पयुक्त, प्राविधिक, तथा बौद्धिक व्यक्तित्वहरू उत्पादन गर्दछ जसबाट देशको आर्थिक उन्नतिको लागि द्वार खोल्ने काम गर्दछ । तर सोचनीय तथा विचारणीय कुरा यो हुन्छ कि यस्ता दक्ष जनशक्तिसँग मानवता अन्तरनिहित छ कि छैन । मानवताको मूल्य र मान्यतालाई प्राथमिकता दिने असल नागरिक साँच्चै तयार भइरहेको छ वा छैन, जसले राष्ट्रको हितलाई सर्वोपरि राखोस् ।

यदि जनशक्तिमा मानवताले स्थान पाएन भने त्यहाँ भ्रष्टाचार, गैरकानूनी कार्य, बेइमानी, लुटपात, चोरीठगी, दूषित राजनीति इत्यादि गलत तत्वले स्थान पाउँदै जान्छ । यी सबैको दुष्परिणाम स्वरूप अशान्ति, मानसिक तनाव, सामाजिक विकृति, अराजकता आदि फैलिन्छ, यसरी सुख र शान्तिको खोजीमा लागिरहेका मानिसहरू दुःखकै भुमरिमा फस्दै गइरहेको हुन्छ ।

भौतिक सम्पत्ति आवश्यक छ । यसलाई नकार्न सकिंदैन । तर जीवनलाई वास्तविक रूपमा सहज बनाउने हो भने मानसिक सुखशान्ति अत्यावश्यक हुन्छ । नेपालका सुपुत्र गौतम बुद्धले यहि सन्देशलाई जनमानसमा प्रचार गर्नुभएको थियो । उहाँका अनुसार अनित्य र परिवर्तनशील स्वभावको यस संसारमा भौतिक सम्पन्नताबाट पाएको सुखको घडी क्षणिक मात्र हुन्छ र छोटो समयमै त्यस स्थिति परिवर्तन भई दुःखमय जीवन व्यतीत गर्नुपर्ने स्थिति आउनसक्दछ । यसकारण बुद्धले भौतिक धनको साथै पुण्यरूपी वा धर्मरूपी धन कमाउनु अत्यावश्यक छ भनी उपदेश दिनुभएको छ । बुद्धका यस्ता उपदेशहरू बौद्ध ग्रन्थमा उल्लेखित भएको छ ।

बुद्धले भन्नुभएको अनुसारको धर्मरूपी धन कमाउने तरिका भनेको अन्य केही नभई शील, समाधि, प्रज्ञारूपी नैतिक शिक्षा ग्रहण गर्नु हो । यसकारण विद्यार्थी वर्गलाई भौतिक ज्ञानविज्ञानका शिक्षा सँगसँगै नैतिक शिक्षा पनि दिलाउन सकेमा देशमा शान्ति र संवृद्धि विकास गर्न सकिन्छ । शील्पयुक्त दक्ष जनशक्तिका साथै चरित्रवान र नैतिकवान जनशक्तिले मात्र देशलाई सही रूपमा रूपान्तरण

गर्नसक्ने हुन्छ । तसर्थ शान्ति र सम्बृद्धि सहितको देशको रूपमा नेपाललाई रूपान्तरण गर्ने हो भने यहाँका मानिसहरूमा नैतिक शिक्षाको बलले मानवीय चरित्र विकास गर्ने वातावरण बनाउनु नितान्त आवश्यक छ ।

नेपालमा हाल भएको राज्य पुनर्संरचना अनुसार माध्यमिक तहसम्मको सम्पूर्ण शिक्षासम्बन्धि अधिकार स्थानीय सरकारलाई दिने नीति ल्याइएको छ । यसै सन्दर्भमा केहि स्थानीय निकायहरूले बुद्ध शिक्षालाई नैतिक शिक्षाको रूपमा स्थानीय पाठ्यक्रममा समावेश गरी पठन पाठन शुरु गरिसकेको छ । प्रस्तुत पुस्तक त्यही शिक्षा नीतिलाई कार्यान्वयन गर्नमा मद्धत पुगोस भन्ने हेतुले नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षासँग आबद्ध व्यक्तिहरूको संयुक्त प्रयासबाट परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) नामक तह १, २ र ३ गरी तीन तहका पुस्तकहरू अगाडि ल्याईएको छ ।

मानिसलाई चरित्रवान एवं कर्मठ बनाउने उद्देश्यले बुद्धजन्म भूमि नेपालमा वि.सं २०२० सालमा थेरवादी बौद्ध भिक्षुहरू, अनागारिकाहरू तथा उपासक उपासिकाहरूको सत्प्रयास स्वरूप 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' नामक नैतिक शिक्षाको संस्था स्थापना भएको थियो । नेपालका सुपुत्र गौतम बुद्धले प्राणीमात्रको हितको लागि दिनुभएको धर्म उपदेशको संग्रहलाई परियत्ति शिक्षा भनिन्छ । नेपालका सबैजसो थेरवादी विहारहरू तथा केहि शैक्षिक संस्थामा समेत नियमित पठन पाठन भइरहेको यस बौद्ध परियत्ति शिक्षाको पाठ्यसामग्री बुद्धको उपदेशमा आधारित छन् । यस शिक्षाको अध्ययन पश्चात व्यक्तिहरूमा नैतिकताको विकास तथा चरित्रमा सुधार आई जीवन सुखमय बनाउने आधारहरू विकास हुने भएको कारणले यस शिक्षाको महत्व बढ्दै गईरहेको हो ।

बुद्धशिक्षामा आधारीत नैतिक शिक्षा सम्बन्धि विषयहरू समेटिएर विकास गरिएको परियत्ति शिक्षालाई उपयुक्त हुने किसिमको पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने कार्य नेपालका भिक्षु, अनागारिका, उपासक तथा उपासिकाहरूबाट गरिँदै आईरहेको छ । विशेषगरी नेपाल बौद्ध परियत्तिका संस्थापक भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरबाट शुरुवाट गर्नुभएको यस कार्यलाई निरन्तरता दिँदै भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर, भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविर, भिक्षु अमृतानन्द महास्थविर, भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर, भिक्षु सुदर्शन महास्थविर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, भिक्षु बोधिसेन महास्थविर, भिक्षु शीलभद्र महास्थविर, भिक्षु कोण्डन्य महास्थविर, अनागारिका शुशिला, अनागारिका धम्मवति, धर्मरत्न शाक्य, दुण्डबहादुर बज्राचार्य, नानीमैंया मानन्धर, महेन्द्र रत्न शाक्य, रत्न सुन्दर शाक्य आदिले समय समयमा परियत्ति शिक्षालाई उपयुक्त हुने किसिमले पाठ्यपुस्तक तयार पार्नुभएको थियो । परियत्ति शिक्षा विहारमात्र सीमित नभई स्कुलहरूमा पनि पठन पाठन शुरु भएपछि परियत्ति शिक्षाको तीन तहका विद्यार्थीहरूका लागि विशेष आकर्षक कलेवरमा भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर तथा भिक्षु निग्रोध महास्थविरबाट पनि पुस्तक तयार पार्नुभएको थियो ।

परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) नामक प्रस्तुत पुस्तक यही बौद्ध परियत्ति शिक्षाको पाठ्यांशलाई मूल श्रोत बनाई तयार पारिएको छ । नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा अन्तर्गत प्रारम्भिक तहमा पढाइने

पाठ्यपुस्तकलाई नै आधार लिएर यस पुस्तक तयार पारेको हुँदा माथि उल्लेखित परियत्तिका पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने भिक्षुहरू, अनागारिकाहरू, उपासकहरू तथा उपासिकाहरूप्रति सम्पादक मण्डल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

यस पुस्तक शान्तिनायक, नेपालका सुपुत्र, राष्ट्रिय विभूति सिद्धार्थ गौतम बुद्धको शिक्षालाई विशेष महत्त्व दिई उहाँका उपदेशहरूलाई समेटिएर पाठ्यसामाग्री तयार पारिएको छ । प्रत्येक तहको पुस्तकमा शरीर र वचनलाई संयम गर्नुपर्ने शिक्षा समेटिएको शील सदाचारका कुरा, बाल मष्तिष्कलाई सहि दिशातिर दोऱ्याउने रोचक कथाहरू, सामाजिक समस्याहरू निराकरण गर्नसक्ने तुल्याउन विभिन्न कर्तव्य धर्मका कुराहरू, मनको एकाग्रता अभिवृद्धि गर्न आवश्यक ध्यानविधि, विभिन्न दर्शनीय पवित्र धर्मस्थलहरूको विवरण, शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ कसरी रहने भन्ने विषय र वातावरण तथा पर्यावरण मैत्रीका विषयहरू समेटिएका छन् ।

विशेषतः विद्यार्थीहरूलाई कलिलो उमेरदेखि नै अनुशासन के हो, सही के हो, गलत के हो भन्ने विषयमा दरिलो शिक्षा दिनु यस पुस्तकको उद्देश्य रहेको छ । कलिला बालबालिकाहरूको आचरणलाई सही दिशातिर उन्मुख गराउने, आमा बुबा, अग्रज र शिक्षकवर्गप्रति आदर गौरव राखी उनीहरूको मार्ग निर्देशनलाई शिरोपर गर्ने प्रवृत्ति बढाउनमा प्रस्तुत पुस्तकले महत्वपूर्ण भूमिका निभाउने विश्वास हामीले लिएका छौं । साथै जीवनमा आईपर्ने विषम परिस्थितिमा पनि सन्तुलित भई, संघर्षपूर्ण जीवनयात्रामा सफल हुँदै जान सक्ने तुल्याउन यस पुस्तकले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरामा विश्वस्त हुन सकिन्छ ।

यस पुस्तकको लागि आवश्यक पाठ्यसामग्री लेखेर सहयोग गर्नुहुने भिक्षु खेम, भिक्षु उत्तरो, अनागारिका अग्गञ्ञाणी तथा अनागारिका शुभवतीहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छौं । पुस्तक तयार पार्न बराबर उत्प्रेरित गर्नुहुने अनागारिका ञाणवती तथा डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धरहरूप्रति पनि हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं ।

परियत्ति शिक्षा अन्तर्गतका विषयहरू समेटिएर स्थानिय तहका लागि आवश्यक पाठ्यक्रम विस्तार गर्न सके नैतिकवान, चरित्रवान नागरिक तयार भई देशको सर्वांगिन विकासमा योगदान पुग्नसक्ने कुरामा विश्वस्त हुन सकिन्छ । यस पुस्तक ५, ६ र ७ कक्षामा नैतिक शिक्षा अन्तर्गत आवश्यक पाठ्यसामग्रीको लागि समेत उपयुक्त हुने देखिन्छ । आगामी दिनहरूमा विभिन्न स्थानिय तहहरूले लागु गरिने स्थानिय शिक्षा अन्तर्गत नैतिक शिक्षाको पाठ्यसामाग्रीको लागि पनि यस पुस्तक सहायक सिद्ध हुनेछ ।

– सम्पादक मण्डल

प्रकाशकीय

परियत्ति शिक्षा (नैतिक शिक्षा) नामक प्रस्तुत पुस्तक विद्यार्थी एवं पाठकहरूमा नैतिकता जगाई मानवताको विकास गर्ने उद्देश्यले तयार पारिएको हो । यसको मूल श्रोत नेपालका सुपुत्र, राष्ट्रिय विभूति तथा विश्वशान्तिका महानायक गौतमबुद्धले दिनुभएको शिक्षा हो जसलाई परियत्ति शिक्षा भनिन्छ। नेपालमा वि.सं २०२० मा स्थापना भएको 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' सँग आबद्ध भिक्षुहरूले पहिल्यै तयार गर्नुभएको परियत्ति शिक्षाको पाठ्यपुस्तकलाई आधार लिई विशेषत: स्कूलका कलिला बालबालिकाहरूलाई लक्षित गरी, उनीहरूलाई सुहाउँदो ढंगले पाठ्यसामग्री तयार पारिएको छ।

पुस्तकलाई प्रमुख रूपले पाँच अध्यायमा विभाजन गरिएको छ । मानिसलाई धार्मिक आचरण गराउने, मानिसहरूलाई असल बानि व्यहोरा सिकाउने खालका शील सदाचारका कुरा, अरूप्रति निभाउनुपर्ने दायित्व र कर्तव्य बोध गराउने धर्मका कुरा, बुद्धजन्म भूमि नेपालका सुपुत्र गौतम बुद्धको जीवनी, मनलाई संयमित एवं शुद्ध राख्ने अभ्यासको रूपमा रहेको ध्यानविधि, विविध बुद्धका शिक्षा, स्वस्थ शरीर र मनको लागि आवश्यक वातावरणसम्बन्धी ज्ञान र अनेक ज्ञानवर्धक रोचक कथाहरूलाई यस पुस्तकले समेटिएको छ । आज समाज विकृति र विसंगतिले व्याप्त हुँदै गईरहेको छ । यस्तो परिस्थितिलाई सुधार गर्न कर्तव्यनिष्ठ, इमान्दार तथा सकारात्मक मानसिकता भएका व्यक्तिहरूको खाँचो छ। त्यसको लागि बुद्धका सन्देश अन्तर्निहित यस पाठ्यपुस्तकबाट धेरै हदसम्म भूमिका निभाउने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा बुद्ध जन्मेको देश भनेर नेपालीहरू गर्व गर्दछन् । अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमै बुद्धको देश भनेर चिनाउन तत्पर भइरहेका हुन्छन् । तर बुद्ध को हो ? उहाँले देखाउनुभएको मार्ग के हो ? भन्ने विषयमा अनभिज्ञता जनाउँदै निरुत्तर भई बस्नुपर्ने अवस्था धेरै नेपालीहरूमा देखिन्छ। प्रस्तुत पुस्तकले आफ्नो गौरव तथा पहिचानको रूपमा रहेको गौतम बुद्धको बारेमा जानकारी प्राप्तगरी उहाँले बताउनुभएको शान्ति सन्देशका बारेमा चिन्तन मनन गरी क्षमता विकास गर्ने विश्वास लिइएको छ। बुद्धको शान्ति सनदेशसँग परिचित हुने अवसर प्राप्त गरी आफ्नो तथा अरुको कल्याण कार्यमा अग्रसर हुन मद्दत गर्न सकिनेछ । समग्रमा राष्ट्रको हितलाई सर्वोपरि ठानी अघि बढ्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्य समेत यस पुस्तकले लिएको छ।

यस पुस्तकको उद्देश्य परिपूर्ति गर्नको लागि आवश्यक पाठ्यसामग्री लेख्ने कार्यमा भिक्षु खेम, भिक्षु उत्तरो, अनागारिका अग्गञ्ञाणी, अनागारिका शुभवती, उपासिका अमिता धाख्वा, डा. रीना तुलाधर, डा. त्रिरत्न मानन्धर, सविता धाख्वा संलग्न हुनुभएको हो। बुद्धशासनमा प्रव्रजित श्रद्धेय भिक्षुहरू, अनागारिकाहरू, लामो सयमदेखि शिक्षण क्षेत्रमा अनुभव प्राप्त व्यक्तिहरू, बुद्ध शिक्षाको औपचारिक शिक्षा हासिल गरेका विज्ञहरू, मानसिक स्वास्थ्य अथवा ध्यानका प्रशिक्षकहरू सम्मिलित उक्त समूहबाट यस पुस्तक निर्माण भएको हो । यस पुस्तक प्रकाशनको लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाई दिनुभएकोमा केन्द्रीय परीक्षा नियन्त्रक भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविरलाई आभार प्रकट गर्न चाहन्छु। पुस्तक प्रकाशनको लागि आर्थिक श्रोत उपलब्ध गराई दिनुभएकोमा MIAO FA TEMPLE XINTIAN TAIWAN, ABBOT SHI DA YUN AND FAITHFUL BELIEVERS लाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु।

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघद्वारा संचालित नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाअन्तर्गतको पाठ्यक्रम तथा पाठ्य पुस्तक समितिको अगुवाइमा तयार पारिएको यस नैतिक शिक्षासम्बन्धी पुस्तक, विद्यार्थी तथा अन्य पाठकजनका लागि पनि कल्याणकारी सिद्ध हुनेछ भनी विश्वास लिँदै यस शुभकार्यमा सहयोग गर्नुहुने सबैलाई साधुवाद दिन चाहन्छौं।

भिक्षु पञ्ञासार स्थविर
संयोजक, पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति
नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

विषय सूची

अध्याय १ : शील सदाचार १

पाठ–१ : पञ्चशील : सभ्य समाजको आधार १

पाठ–२ : दश अकुशल र दश कुशल धर्म ५

पाठ–३ : शील सदाचार सम्बन्धी कथा १२

अध्याय २ : जीवनको उन्नति र अवनति १९

पाठ–१ : जीवनको उन्नतिको लागि मंगल सूत्र १९

पाठ–२ : सप्त सत्पुरुष धन २८

पाठ–३ : जीवन उन्नति र अवनति सम्बन्धी कथा ३३

अध्याय ३ : बुद्ध जीवनी (भाग–२) ४०

पाठ–१ : बुद्ध जीवनी ४०

अध्याय ४ : त्रिरत्न वन्दना ५१

अध्याय ५ : चित्त शुद्धता ६२

पाठ–१ : ध्यानको परिचय ६२

पाठ–२ : मैत्री भावना ६३

पाठ–३ : चंक्रमण ध्यान ६५

अध्याय ६ : ज्ञानका विविध पाठ ६७

पाठ–१ : धम्मपद गाथा र कथा प्रसङ्ग ६७

पाठ–२ : चतु ब्रह्मविहारमा मैत्री र करुणा ७२

पाठ–३ : पवित्र स्थलहरू ८०

पाठ–४ : वातावरण संरक्षणको लागि बुद्धशिक्षा ८५

तह – २

पत्र र अंक विभाजन

प्रथम पत्र

	विषय	अंक
१	शील सदाचार (पृष्ठ १–१८)	४०
२	जीवनको उन्नति र अवनति (पृष्ठ १९–३४)	४०
३	बुद्ध जीवनी (पृष्ठ ३५–४५)	१५
४	त्रिरत्न वन्दना (पृष्ठ ५१-६०)	५

द्वितीय पत्र

	विषय	अंक
१	चित्त शुद्धता (पृष्ठ ५६–६०)	२०
२	धम्मपद गाथा र कथा प्रसङ्ग, चतु ब्रह्मविहारमा मैत्री र करूणा (पृष्ठ ६१–७३)	४५
३	पवित्र स्थलहरु र वातावरण संरक्षणको लागि बुद्धशिक्षा (पृष्ठ ७४–८४)	३५

१ अध्याय

शील सदाचार

पाठ १

पञ्चशील : सभ्य समाजको आधार

"शील" भन्नाले असल आचरणहरूलाई जनाउँछ। जसले शरीर र वचनले गरिने दुर्व्यवहारवाट अलग्ग हुन अभिप्रेरित गरिरहेको हुन्छ । साधारणतया व्यक्तिले न्यूनतमरूपमा पालन गर्नुपर्ने नियमहरूको रूपमा पञ्चशीललाई लिएको छ, जुन नियमहरूको पालनाले व्यक्तिमा राम्रो चरित्रको विकास गर्न मद्दत गदर्छ ।

नैतिक आचरणले सम्पन्न जनशक्ति हुनु समाज र देश विकासका लागि एउटा महत्वपूर्ण पूर्वाधार हो । आफूमा असल आचरणको विकास गर्नु नै सही अर्थमा धर्मको पालन गर्नु हो । यही सभ्य समाजको आधार पनि हो। जब मानिस नैतिक आचरणले सम्पन्न हुन्छ, उसले बोल्ने बोलाई र गर्ने व्यवहार सकारात्मक हुन्छ। उसको क्रियाकलापबाट अरुलाई अहित हुँदैन। यदि व्यक्ति दुर्भावनाले ग्रसित हुन्छ भने उसबाट राम्रो कामको आश कसरी गर्ने? नराम्रो बिउ रोपेर राम्रो फलको आश कसरी गर्ने ? व्यक्तिको खराब आचरणले आफू त बिग्रिन्छ नै साथसाथै त्यसले समाजको शान्ति र वातावरण पनि खलबल्याउन सक्छ। तसर्थ, यी पञ्चशीलका शिक्षाहरूलाई सभ्य समाजको आधार मान्न सकिन्छ।

पञ्चशीलका पाँचवटा शीलहरू

पहिलो शील - प्राणी हिंसा नगरौं

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ "सबैलाई आफ्नो ज्यानको माया हुन्छ।" सबै प्राणीहरू बाँच्न चाहन्छन्, मर्न कोही पनि चाहँदैनन्। त्यसैले हामीले प्राणीहरूको जीवनको सम्मान गर्नुपर्छ र हिंसा गर्नुहुँदैन। कीटपतङ्ग, जीवजन्तु, मानिस आदि सबै ज्यान भएका प्राणीहरू हुन् । त्यसैले शीलले मानिसहरूलाई मात्र नभई सबै पशु-पंक्षी, कीटपतङ्ग वा कुनै प्राणीलाई पनि मार्नु हुँदैन भनेर सुझाव दिन्छ । पैसा कमाउन वा खेलको रूपमा पनि हिंसा गर्नु हुन्न। हामीले प्राणीहरूलाई दया माया राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ। सधैं सबै प्राणीहरू सुखी र स्वतन्त्र होऊन् भन्ने कामना गर्नुपर्छ।

दोस्रो शील – चोर्ने नगरौं

चोरी ठगी नगर्ने पञ्चशीलको दोस्रो शील हो । चोरी, ठगी गर्ने, घुस खाने प्रवृति खराब काम हो । चोरी ठगी गर्ने बानी भएको व्यक्तिले जहिले पनि अरुलाई धोखा दिने नियत राख्छ । यस्तो बानी भएको मानिसलाई असल मानिस भनिँदैन । त्यसैले हामीले चोरी ठगी हिंसा नगर्ने शीललाई राम्ररी पालन गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो आफ्ना सामानहरूमा मात्रै हाम्रो अधिकार हुन्छ । हामी ती सामान आफूलाई मन परेको मान्छेलाई दिन सक्छौं । तर हामीले अरुको सामान नसोधिकन लिने अर्थात् चोर्ने काम गर्नु हुँदैन। त्यसको सट्टामा हामीले आफूसँग भएको कुनै पनि कुरा अरुलाई दिने, सहयोग गर्ने र आफ्ना सामानहरूको राम्ररी हेरविचार पुऱ्याई काम गर्ने असल आचरण सिक्नुपर्छ।

यस शीलको पालन गर्नु भनेको अर्को शब्दमा आफू जिम्मेवार बन्नु हो। हामी हाम्रो काम र पढाइमा अल्छी र निष्क्रिय भयौं भने हामी स्वतः कामचोर हुनेछौं। त्यसलाई पनि एक किसिमले समय र कामको चोरी नै हो भनी बुझ्नुपर्छ।

शरीर वा मनले दुःखी भएका, मानसिक सन्तुलन गुमाएकाप्रति करुणा राखी उनीहरूलाई प्रेरणा दिने गर्नुपर्छ। अज्ञानी मानिसहरूलाई असल कुरा सिकाएर उपकार गर्दै उनीहरूको जीवन सफल पारिदिनु नै सबैभन्दा राम्रो काम हो।

तेश्रो शील – यौन दुर्व्यवहार नगरौं

सम्मानित जीवन जिउन र सबैसँग राम्रो मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध चाहने मानिसले कुनै पनि किसिमको दुर्व्यवहार गर्नु हुँदैन । गैरजिम्मेवारपूर्ण दुर्व्यवहारले गर्दा धेरै दुःख र समस्याहरू आइपर्छन्। त्यस्ता व्यवहारका कारणले गर्दा धेरैको परिवार बिग्रेका तथा अबोध बच्चाहरू पीडित हुन पुगेका घटनाहरू हाम्रो समाजमा पाइन्छ। त्यसैले आफू र अरुलाई पनि सुखी बनाउनका लागि यौन सम्बन्धलाई स्वस्थ, सुरक्षित र राम्रो बनाउनुपर्छ।

यस शीललाई राम्ररी पालन गर्नका लागि यौन शिक्षालाई राम्ररी सिकेर संयमता अपनाउनुपर्छ। श्रीमान् श्रीमती दुवै एक अर्काप्रति इमान्दार र विश्वासिलो हुनुपर्छ। यसले परिवारमा शान्ति बनाइराख्न सहयोग पुग्छ। सुखी परिवारमा श्रीमान् र श्रीमती एक आपसमा सम्मान गर्दछन् । त्यस्तै विश्वास र प्रेम गर्दछन्। यस्तो सुखी परिवारहरूबाट नै हाम्रो यस संसार सुन्दर बन्छ जहाँ हामी रमाएर खुसी हुन पाउँछौ।

असल चरित्र बनाउनका लागि युवा तथा किशोर किशोरीहरूले यस शिक्षालाई राम्ररी बुझेर चरित्रमा आँच नआउने गरी व्यवहार गर्नुपर्छ । संसारलाई सुखद् जीवन जिउने ठाउँको रूपमा विकसित गर्ने जिम्मेवारी युवाहरूकै हातमा छ।

त्यसैले यस्तो खराव कामवाट अलग्ग रहन व्यभिचारी नबन्ने शीललाई हामीले राम्ररी पालन गर्नु पर्दछ ।

चौथौं शील – भूmठो कुरा नगरौँ

भूmठो कुरा गर्ने व्यक्तिलाई कसैले विश्वास गर्दैन । भूmठो कुरा गर्ने व्यक्तिको सच्चा साथी र इष्टमित्र पनि कम हुन्छन् । त्यसैले भूmठो कुरा गर्ने, अनावश्यक गफ गर्ने गर्नुहुँदैन। हामीहरूले एक अर्काको सम्मान गर्नुपर्छ । भूmठो कुरा नगर्नाले भैँmभmगडा र असमभmदारी जस्ता कुराहरू हुनै पाउँदैनन् । यसले वातावरण अभm बढी शान्तिमय बन्न पुग्दछ। यो शील ग्रहण गर्नु भनेको हामीले सँधै सत्य बोल्छौँ भनेको भनी बुभmनुपर्छ। त्यसैले सत्य बोलेर प्राप्त हुने सुखको अनुभव गर्न सिकौँ।

पाँचौं शील – नशालु पदार्थको सेवन नगरौं

यो शील आत्मसम्मान सित गाँसिएको छ। यसले आफ्नो शरीर र वचनलाई आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिर जानबाट बचाउँछ। धेरै कुराहरू नसा लाग्ने खालका हुन्छन्। यसमा जाँड, रक्सी, लागुपदार्थ, धुम्रपान र अश्लील कुराहरू पर्दछन्। जाँड रक्सी आदिले हाम्रो शरीर र मन मस्तिष्क बिगारिदिन्छ। यस्ता कुराहरूको प्रयोग गर्नाले हामी र हाम्रो परिवारमाथि खराब असर पर्न जान्छ।

शील पालन गर्नुमा पाचँवटा प्रतिफल (गुण)

१. शील सदाचार युक्त व्यक्ति जहिले पनि जागृत एवं ईमान्दार हुने हुँदा उसले आफ्नो जीवनमा धेरै धन आर्जन गर्नसक्छ ।

२. शील सदाचार युक्त व्यक्तिको यश कीर्ति फैलिन्छ । शीलवान व्यक्तिको बदनाम कहिले हुँदैन किनभने बदनाम हुने किसिमको काम वा पश्चाताप हुनुपर्ने काम उसबाट कहिल्यै हुँदैन ।

३. जुनसुकै सभा समारोहमा वा परिषद्मा शीलवान व्यक्ति निर्भिक एवं निःसंकोच भएर बस्न सक्दछ । उसले आफ्नो नैतिक आचरणको कारणले गर्दा आत्मविश्वास, आत्म सम्मान प्राप्त गरेको हुन्छ ।

४. शील सदाचारयुक्त व्यक्ति निर्दोषपूर्वक जीवनयापन गरेको हुन्छ, त्यसैले बेहोश भएर मरण हुनुपर्दैन ।

५. शील सदाचार युक्त व्यक्ति मरण पछि सुगति वा स्वर्गलोकमा जन्मिन्छ ।

यसरी शील पालनले मानव जीवनलाई उच्च स्तरमा प्रतिष्ठित गराउँछ । त्यसैले बुद्ध शिक्षामा यसरी पनि उल्लेख गरिएको छ कि “हिंसा, असत्यवादी, चोरी काम, व्यभिचारी र मद्यपान गर्ने व्यक्तिले यसै लोकमा आफ्नो उन्नतिको जड आफै उखेलेको हुन्छ वा आफ्नो विकासको ढोका आफै बन्द गरेको हुन्छ ।” शील पालनामा पूर्णताको महत्वलाई दर्शाउदै बुद्धले भन्नुभएको छः “दुराचारी र असमाहित व्यक्ति भई सय वर्ष जिउनु भन्दा सदाचारी र ध्यानी व्यक्ति भई एक दिन जिउनु नै बेश छ ।”

पञ्चशील व्यक्तित्व विकासको आधारशीला पनि हो । यी नियमहरूको पालनाले आफूबाट समाजको लागि अहित हुने काम हुँदैन । यसरी आफूबाट समाजमा शान्ति खलबल्याउने काम नगर्नु भनेको शान्ति स्थापनाको लागि आफूबाट हुने ठूलो योगदान हो । वास्तवमा बुद्धका उपदेशहरू जाति विशेष वा सम्प्रदाय विशेषका लागि होइन । यी उपदेशहरू सर्वकालीन सर्वहितैषी र सार्वजनिक मानव कल्याणकारी धर्म हुन् । यी पञ्चशीलका शिक्षाप्रद वचनहरूलाई सभ्य समाजको आधार मान्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. हामीले किन हिंसा गर्नु हुँदैन ?

ख. हामीले अर्काको बस्तु किन चोर्नु हुँदैन ?

ग. हामीले किन सत्य वचन बोल्नु पर्दछ ?

घ. जाँड रक्सी आदिको प्रयोग गर्नाले हामी र हाम्रो परिवारमाथि कस्तो असर पार्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

ङ. पञ्चशील पालन गर्दा हुने प्रतिफल (गुणहरू) उल्लेख गर्नुहोस् ।

च. शील सदाचारले व्यक्तिमा राम्रो चरित्रको विकास गर्न कसरी मद्दत गर्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

आफ्नो मूल्यांकन आफैं गर्नुहोस् (तल दिइएका आफूले पालन गर्ने शीलसँग मिल्दो शब्द राखी भर्नुहोस्) :

क. म हिंसा नगर्ने शील ....पालन गर्छु । (सधैँ/धेरैजसो/कहिलेकाहीँ)

ख. म चोरी ठगी नगर्ने शील ....पालन गर्छु । (सधैँ/धेरैजसो/कहिलेकाहीँ)

ग. म व्यभिचारी नबन्ने शील ....पालन गर्छु । (सधैँ/धेरैजसो/कहिलेकाहीँ)

घ. म झुठो कुरा नबोल्ने शील ....पालन गर्छु । (सधैँ/धेरैजसो/कहिलेकाहीँ)

ङ. म सुरापान नगर्ने शील...............पालन गर्छु । (सधैँ/धेरैजसो/कहिलेकाहीँ)

पाठ २

दश अकुशल र दश कुशल कर्म

खराब काम, नराम्रो अशुभकर्म र पापकर्मलाई "अकुशल" भनिन्छ । अकुशल भनेको दुश्चरित्र वा नराम्रो बानी व्यवहार हो । असल, राम्रो शुभकर्म र पुण्यकर्मलाई "कुशल" भनिन्छ । कुशल भनेको सुचरित्र वा राम्रो बानी व्यवहार, सदाचार हो । दश प्रकारका खराब कामलाई "दश अकुशल कर्म" भनिन्छ । दश प्रकारका कुशल कामलाई "दश कुशल कर्म" भनिन्छ । हामीले दश अकुशल कर्मलाई छोडी दश कुशल कर्म गर्नुपर्छ ।

दश अकुशल कर्म यस प्रकारका छन् :

दश अकुशल कर्म

१)	पाणातिपात	-	प्राणीहिंसा गर्नु
२)	अदिन्नादाना	-	चोरी गर्नु
३)	कामेसु मिच्छाचार	-	परपुरूष वा परस्त्री गमन गर्नु
४)	मुसावाद	-	असत्य कुरा गर्नु
५)	पिसुणवाचा	-	कुरा काट्नु
६)	फरुसवाचा	-	कडा शब्द बोल्नु
७)	सम्फप्पलापवाचा	-	काम नलाग्ने कुरा गर्नु
८)	अभिज्भा	-	अभिध्या, (लोभ, तृष्णामा भुल्नु)
९)	व्यापाद	-	क्रोध हुनु, अर्कालाई दुःख दिनु
१०)	मिच्छादिट्ठि	-	मिथ्यादृष्टि, गलत विचार

यी दशवटा अकुशल कर्म मध्ये शरीरबाट गरिने तीनवटा अकुशल कर्म छन् । वचनद्वारा गरिने चारवटा अकुशल कर्म र मनद्वारा गरिने तीनवटा अकुशल कर्म छन् ।

शरीरबाट गरिने तीनवटा अकुशल

१) पाणातिपात :–

चेतनशील सत्वहरूलाई प्राणी भनिन्छ । मानिस, पशु, पंक्षी र सबै प्रकारका कीटपतङ्गहरू प्राणी हुन् । प्राणीहरूको हत्या गर्नु वा मार्नुलाई पाणातिपात भनिन्छ ।

२) अदिन्नादान :

घाँस, काठ र पानीदेखि लिएर अर्काको अधिकारमा रहेको सजीव वा निर्जीव कुनै पनि सम्पत्ति त्यसका धनीले नदेखिनेगरी वा उनलाई थाहा नहुने गरी चोर्ने नियतले लिनु अथवा उनको अनुमति नलिईकन जबरजस्ती लिनुलाई अदिन्नादान भनिन्छ ।

३) कामेसु मिच्छाचार :

परस्त्री वा परपुरुष गमन गर्नुलाई मिच्छाचार भनिन्छ । आमाबाबु, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, कुटुम्ब परिवार गोत्रबाट रक्षा गरिएको, कसैसँग विवाह भइसकेको, कसैको लोग्ने वा स्वास्नी भएको, नारी पुरूषदेखि लिएर दास-दासीसम्म पनि कामभोगसम्बन्धी अतिक्रमण गर्नुलाई परस्त्री वा परपुरूष-गमन गर्नु भनिन्छ ।

वचनद्वारा हुने चार अकुशल कर्म

४) मुसावाद :

झूठो बोल्नु, असत्यलाई सत्य भन्नु, सत्यलाई असत्य भन्नुलाई मुसावादा भनिन्छ । सभामा, परिषद्मा वा जुनसुकै ठाउँमा कसैलाई पनि सत्यलाई असत्य, असत्यलाई सत्य, देखेकोलाई नदेखेको र नदेखेकोलाई देखेको भन्नु, झूठो कुरा बोल्नु, झूठो कुरामा साक्षी बस्नु, आफ्ना लागि वा अर्काका लागि वा कुनै चीजवस्तुका लागि फटाहा कुरा वा असत्य कुरा गर्नुलाई मुसावादा भनिन्छ ।

५) पिसुणवाचा :

मिलेकाहरूलाई फुटाउने कुरा गर्नु, यताको कुरा उता, उताको कुरा यता गरी झगडा गराउनु र चाकडी-चुक्ली गर्नुलाई नै पिसुणवाचा भनिन्छ । आपसमा सत्कार सम्मान एवं विश्वासी भइरहेकाहरूलाई उनीहरूको सम्मानमा धक्का पर्ने गरी बोल्नु र मिलिरहेका दुईजनाको चित्त फाट्ने कुरा गर्नु पिसुणवाचा हो ।

६) फरुसवाचा :

अरुको इज्जतमा धक्का पर्ने गरी गाली गर्नु, रिसले कटुवचन बोल्नु, अपशब्द बोल्नु, जथाभावी बोल्नु वा कडा वचन प्रयोग गर्नुलाई फरुसवाचा भनिन्छ ।

७) सम्फप्पलापवाचा :

बेकारको कुरा गर्नु, समय नसुहाँउदो कुरा गर्नु, अनर्थको कुरा गर्नु, धर्मविनय विपरीत कुरा गर्नु, बेतर्कको कुरा गर्नु, रङ्ग न ढङ्गको कुरा गर्नुजस्ता इत्यादि कार्यलाई सम्फप्पलापवाचा भनिन्छ।

मनद्वारा हुने तीनवटा अकुशल

८) अभिज्भा :

लोभी हुनु, अर्काको धनसम्पत्ति आफ्नो बनाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने भावना नै अभिज्भा हो। अभिज्भालाई विषमलोभ, राग वा काम पनि भनिन्छ।

९) व्यापाद :

द्वेषयुक्त संकल्प, दुष्ट मनस्थिति नै व्यापाद हो। यो प्राणी मरे पनि हुन्थ्यो, यसलाई कसैले मारे पनि हुन्थ्यो, यसको विनाश भए हुन्थ्यो, यो प्राणी नभए हुन्थ्यो भन्नेजस्ता रिस उठ्ने स्वभाव, दुःख दिने मनसाय नै व्यापाद हो। यसलाई क्रोध, द्वेष, प्रतिघ, आघात, वा रिस भनेर बुझिन्छ।

१०) मिच्छादिट्ठि :

विपरीत दृष्टि, मिथ्यादृष्टि, गलत र उल्टो धारणालाई मिच्छादिट्ठि भनिन्छ। यस्तो दोषयुक्त विचार राख्ने व्यक्तिहरूको अनुसार दान गर्नुको फल छैन, राम्रो नराम्रोको फल छैन, इहलोक छैन, परलोक छैन, आमा भन्ने पनि छैन, बाबु भन्ने पनि छैन, यो संसारमा सम्यक् ज्ञान प्राप्त व्यक्ति पनि छैन, सम्यक् आचरण भएका पनि छैनन् इत्यादि गलत धारणा हुन्छन्। यस्तो दृष्टिलाई मिच्छादिट्ठि भनिन्छ।

यी माथि दिइएका अकुशल कर्म भनेको दुश्चरित्र वा नराम्रो बानी व्यवहार हो। यी दश वटा दुश्चरित्र कर्म गर्दा नराम्रो फल प्राप्त हुन्छ। त्यसैले यसलाई अधर्म, पाप वा अनर्थ पनि भनिन्छ। यो नराम्रो बाटो पनि हो जुन बाटो पहिल्याउँदा मानिस चरित्रहीन हुन्छ। यस्तो नराम्रो आचरणले मानिसलाई उन्नतिको सट्टा पतनतिर धकेल्छ। चरित्रहीन मानिसले यस वर्तमान जीवनमा पनि दुःख पाउनेछ भने मरणपछि पनि दुर्गतिमा पतन भइ दुःख भोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

दश कुशल कर्म

कुशल कर्म भनेको सुचरित्र, राम्रो बानी व्यवहार वा सदाचार हो। शरीरबाट हुने राम्रो क्रियाकलाप, वचनबाट हुने राम्रो बोली वचन, मनबाट हुने राम्रो चिन्तन मनन र सही धाराणादि सुचरित्र हुन्। दुश्चरित्रबाट अलग्ग हुनु नै कुशल हो। कुशल १० प्रकारका छन् :

दश-कुशल कर्म

१.	पाणातिपात विरति	–	प्राणीहिंसा नगर्नु
२.	अदिन्नादान विरति	–	चोरी नगर्नु
३.	कामेसुमिच्छाचार विरति	–	परस्त्री, परपुरुष गमन नगर्नु ।
४.	मुसावाद विरति	–	झूठो नबोल्नु
५.	पिसुणवाचा विरति	–	चुगली नगर्नु
६.	फरुसवाचा विरति	–	कडावचन नबोल्नु
७.	सम्फप्पलापवाचा विरति	–	व्यर्थ कुरा नगर्नु
८.	अनभिज्झा	–	लोभ नगर्नु
९.	अव्यापाद	–	क्रोध नगर्नु, द्वेष नगर्नु
१०.	सम्मादिट्ठि	–	सम्यक्दृष्टि, सही धारणा हुनु

१. पाणातिपाता विरति

प्राणीहिंसाबाट अलग्ग भइ दण्डको प्रयोग, शस्त्रको प्रयोग नगरिकन लज्जाशील, दयावान सबै प्राणीप्रति अनुकम्पा राख्ने हुनुपर्दछ ।

२. अदिन्नादाना विरति

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

३. कामेसु मिच्छाचारा विरति

कामभोगसम्बन्धी मिथ्याचारलाई छोड्नुपर्छ । परस्त्री परपुरुष गमन गर्नुबाट अलग्ग रहनुपर्छ ।

४. मुसावादा विरति

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

५. पिसुणवाचा विरति

उताको कुरा यता, यताको कुरा उता पुऱ्याई चुगली गर्ने काम छोडी, झगडा हुने कामबाट अलग भई वैमनष्य भाव हटाइदिने, परस्परमा मेलमिलाप हुने कुरा गर्नुपर्दछ ।

६. फरुसवाचा विरति

कडा वचन बोल्न छोड्नुपर्छ । सुन्नमा आनन्द हुने, मन प्रसन्न हुने सभ्य वचन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

७. सम्फप्पलापवाचा विरति

फजुल व्यर्थ कुरा छोडी समयानुकूल, यथार्थ, अर्थयुक्त, धर्मानुकूल, तर्कयुक्त कुरा गर्ने गर्नुपर्दछ ।

८. अनभिज्झा

निर्लोभी भई अर्काको धनमाथि लोभ नगर्ने हुनुपर्छ ।

९. अव्यापाद

व्यापाद वा द्वेषरहित भई कुनै पनि प्राणीप्रति शत्रुभाव नराखी सुखी होस् भनी मैत्री चित्त राख्नुपर्दछ ।

१०. सम्मादिट्ठि

गलत धारणा नराखिकन सही धारणा राख्ने सम्मादिट्ठि हो अर्थात् राम्रो कामको फल राम्रो नै हुन्छ, नराम्रो कामको फल नराम्रो नै हुन्छ भनी कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्ने सहि धारणा राख्नुपर्दछ ।

दश कुशल कर्मलाई "धर्म, अर्थ" भनिन्छ । दश अकुशल कर्म गर्नेले यो लोक र परलोकमा नराम्रो फल भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले यसलाई अधर्म, अनर्थ भनिन्छ । दश अकुशल असाधु (नराम्रो), सदोष (दोषसहित), दुःखदायक, दुःख विपाक धर्म, अनार्य मार्ग हुन् । दश अकुशल कर्म गर्ने मानिसले यस जन्ममा दुःख पाउँछ नै, मरणपछि पनि अपाय दुर्गतिमा उत्पन्न हुनुपर्ने हुन्छ । अकुशल गर्ने व्यक्तिको सत्संगत गर्नु हुँदैन । कुशल गर्ने व्यक्तिको संगत गर्नुपर्दछ । उसको सेवा गर्नुपर्दछ । उसको पूजा गर्नुपर्दछ । उसको गौरव राख्नुपर्दछ । दश कुशल कर्मद्वारा शरीर, वचन र मन शुद्ध हुन्छ । दश कुशल कर्म गर्ने मानिस सुगति स्वर्गमा उत्पन्न हुन्छ । कुशल उन्नतिको बाटो हो भने अकुशल अवनतिको बाटो हो । तसर्थ कुन बाटो रोज्ने ? आफ्नै हातमा छ । बुद्धिमान व्यक्तिले उन्नति र प्रगतिको बाटो पहिल्याउँदछ ।

दश पुण्यक्रिया

पुण्य प्राप्त हुने अथवा भाग्य बन्ने दशवटा क्रियाहरू छन् । यसलाई "दश पुण्यक्रिया" भनिन्छ । यिनीहरू पनि दश-कुशल धर्म नै हुन् । दशपुण्यक्रिया यस प्रकारका छन्-

१) श्रद्धापूर्वक दान दिनु।

२) शील पालना गर्नु।

३) भावना समथ, विपस्सना ध्यानभावना गर्नु।

४) आफूभन्दा जेष्ठहरूको आदर गर्नु।

५) सेवा गर्नु, आफन्तहरूलाई मद्दत गर्नु।

६) आफूले गरेको पुण्य वा राम्रो कुरा अरुलाई बाँड्नु।

७) अरुले गरेको पुण्य वा राम्रो काममा प्रसन्न हुनु।

८) धर्म उपदेश सुन्नु।

९) धर्म उपदेश दिनु।

१०) ठीक धारणा राख्नु ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. दश अकुशल के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख. शरीरबाट हुने अकुशल कर्म कुन कुन हुन् ?

ग. वचनवाट हुने अकुशल कर्म कुन कुन हुन् ?

घ. कस्तो कुरालाई झूठो कुरा भनिन्छ ?

ङ. मनवाट हुने अकुशल कर्म उल्लेख गर्दै मिच्छादिट्ठि बारेमा लेख्नुहोस् ।

च. दश कुशल कर्म के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

छ. वचनवाट गरिने कुशलहरूको वारेमा ब्याख्या गर्नुहोस् ?

ज. दशपुण्यक्रिया के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

झ. शीलवान हुनुको कुनै ५ वटा फलहरू लेख्नुहोस् ।

२. खालि ठाउँमा भर्नुहोस्

१. चोरी गर्नु .... बाट हुने अकुशल कर्म हो ।

क) शरीर　　ख) वचन　　ग) मन

२. फरुषवाचा भनेको ....हो ।

क) व्यर्थ कुर्रा गर्नु　　ख) कडा शब्द　　ग) चुकुली गर्नु

३. शरीरवाट ..... प्रकारका कुशल कर्म हुन्छन् ।

क) ३　　ख) ४　　ग) ५

४. क्रोध नगर्नु .... बाट हुने कुशल कर्म हो ।

क) शरीर　　ख) वचन　　ग) मन

५. मिथ्यादृष्टि भनेको ....हो ।

क) क्रोध गर्नु　　ख) हिंसा गनु　　ग) गलत विचार राख्नु ।

३. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क. शील नै उत्तम र सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति हो ।

ख. कसैलाई दुःखकष्ट नदिनेहरूलाई शीलवान भनिन्छ ।

ग. फजुल व्यर्थ कुरा छोडी समयानुकूल यथार्थ, अर्थयुक्त, धर्मानुकूल, तर्कयुक्त कुरा गर्ने गर्नुपर्दछ ।

घ. आफूभन्दा जेष्ठहरूको आदर गर्नु दश पुण्यक्रिया मध्ये एक हो ।

ङ. अरुलाई कडा वचन बोलेर तर्साउनु पर्छ ।

पाठ ३

शील सदाचार सम्बन्धी कथा

१. पञ्चशीलको भित्तो भत्काउने मानिस

कुनै शहरमा एकजना मानिस थियो । उ पञ्चशीलको पालना गर्ने गर्थ्यो । शुरूमा उ पञ्चशीलबारे बारम्बार यसो भन्ने गर्थ्यो, "पञ्चशील भनेको साह्रै महत्वपूर्ण कुरो हो, यसलाई कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ ।"

समय बित्दै गएपछि उसको विचारमा फेरबदलका लक्षणहरू देखापरे । पञ्चशीलको पालना गर्नुभन्दा अघि उसमा रहेका बानीव्यवहारले उमाथि पुनः प्रभाव पार्न खोज्यो । उसलाई पञ्चशील अनुसार चल्न गाह्रो-गाह्रो हुन थाल्यो । त्यसैले उसले यसरी सोच्यो, "पञ्चशीलका पाँचै शीलको उत्तिकै पालना गर्नुपर्छ भन्ने के छ र ? यी शीलहरूमध्ये पाँचौं अर्थात् लागूपदार्थको सेवन नगर्ने शील एउटा बाँकि ४ वटा शील जस्तो त्यति महत्वपूर्ण छैन जस्तो छ ।" उसको मनमा "अलिकति रक्सी खाएर कसको के बिग्रिन्छ र ?" भन्ने लाग्न थाल्यो । नभन्दै बजारमा गएर उसले अलिकति रक्सी किनेर अलिअलि पिउने गर्न थाल्यो । लागूपदार्थको स्वभाव अनुसार उसले सुरुवातमा अलिअलि गर्दै विस्तारै लत बस्यो र धेरै पिउने गर्न थाल्यो । अनि त त्यो मानिस रक्सीको लतमा लट्ठिएर बस्न थाल्यो ।

एउटा शीलबाट च्यूत भएपछि उसले एकदिन रक्सी खाएर मात्तिएको बेला छिमेकीको कुखुरा आफ्नो घरभित्र पसेको देख्यो । कुखुरा के देख्नु उसको मनमा यो कुखुरा मारेर रक्सीलाई मिल्ने परिकार बनाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने कुरा खेलिहाल्यो । उत्तिनैखेर त्यसलाई समातेर आफ्नो इच्छा पूरा पनि गरिछाड्यो । यसरी ऊ प्राणी हिंसा नगर्ने पहिलो शीलबाट समेत च्यूत हुन पुग्यो । त्यति मात्र कहाँ हो र ? एक छिनपछि हराएको कुखुरा खोज्दै छिमेकी उसकहाँ आइपुग्यो । छिमेकीले सोध्यो, "हेर्नोस्, मेरो कुखुरा हरायो । कतै त्यो तपाईंकहाँ आएको छ कि ?" उसले तुरून्तै छिमेकीलाई जवाफ दियो, "तिम्रो कुखुरा मकहाँ किन आउँछ ? मसँग सोध्ने, म तिम्रो को

हुँ ? म तिम्रो कुखुरा हेर्ने पाले हुँ र ? मैले कुनै कुखुरा-सुखुरा देख्या छैन, जाऊ ।" यस्तो झूठो जवाफ दिएर ऊ चौथो शीलबाट पनि च्यूत भयो । एकपछि अर्को गर्दै शीलबाट च्यूत भएको ऊ परस्त्रीसितको व्यभिचार गर्नेजस्ता कुकर्ममा समेत फँस्न पुग्यो । यसप्रकार ऊ घरको भित्तोको एउटा ईटा झिकेपछि अरु ईटा पनि विस्तारै खस्दै गर्ल्यामगुर्लुम भत्केको घरजस्तै भयो । यसरी ऊ सबका सब शीलबाट च्यूत हुनपुग्यो ।

२. शीलवान पुरोहित

अतीतमा वाराणसी देशमा ब्रह्मदत्त नाम गरेका राजा र उनका एकजना पुरोहित थिए । पुरोहित दान दिन र शील पालना गर्न साह्रै रुचाउँथे । राजाले पनि उनी शीलवान हुन् भनी धेरै सम्मान सत्कार गर्थे । अरु ब्राह्मणहरू मध्ये उनी धेरै प्रख्यात थिए । एकदिन ती पुरोहितको मनमा यस्तो विचार आयो कि" यो महाराजले मेरो जाति, कुल आदि सम्पत्तिको कारणले मलाई सत्कार गरेका हुन् कि मेरो शीलको कारणले मलाई सम्मान सत्कार गरेका हुन् । एकपल्ट बुझ्नु पर्‍यो ।"

उनले यसरी विचार गरेपछि भोलिपल्टको दिनमा ती ब्राम्हण राजाको सेवा गरी फर्कने बेला राजाको कार्यालयबाट एउटा असर्फी कसैलाई नभनिकन लिएर गए । राजपुरुषले देखेतापनि उनीप्रतिको गौरबको कारणले केही पनि भनेनन् । पछिल्लो दिनमा पनि त्यस्तै दुईवटा असर्फी लिए । त्यो दिन पनि राजपुरुषले केही नभनी बसे । तेस्रो दिनमा ब्राम्हणले असर्फी हात भरि लिएर जान खोजे ।

त्यो देखेर राजपुरुषले "हे ब्राम्हण ! तिमीले राज्य कोषबाट चोरी गरेको यो पहिलो दिन होइन आज तेस्रो दिन हो"भनी समाते ।

अरु राजपुरुषहरूलाई पनि बोलाएर भेला गराए । भेला भएका मानिसहरूले भने "यी

ब्राम्हणलाई, यत्तिका दिनसम्म सबैले शीलवान भनिरहेका थिए । तर चोरी पो गर्दा रहेछन् ।" यस्तो भनी कुटपिट गरी हात बाँधेर राजाको अगाडि पेश गर्न ल्याए ।

उनीहरू जाने बाटोमा अहिगुण्डिक (सपेरा) ले सर्पहरू नचाउँदै गरेको देखे । उसले सर्पको पुच्छरबाट र घाँटीबाट सर्पलाई समातेर आफ्नो शरीरमा समेत बेरेर देखाइरहेको थियो । यो देखेर उनीहरूले सोधे "हे पुरुष ! यो सर्पले डस्योभने तिमी मर्न सक्छौ ?"

अहिगुण्डिकले भन्यो "यो सर्प शीलवान छ, आचार सम्पन्न छ, तिमी जस्तो दुश्शील छैन । तिमी दुश्शील भएर राजाको भण्डागारबाट चोरी गरेकाले चोर ठहऱ्याई समातेर लैजाँदैछ ।"

उसको कुरा सुनेर पुरोहित ब्राह्मणले यस्तो विचार गरे कि सर्पले पनि यदि कसैलाई नटोकेको र कसैलाई दुःख, कष्ट नदिने समयमा उसलाई पनि शीलवान भनिन्छ भने मानिसहरूमा पनि त्यस्तो गुण हुँदा सबैले सत्कार सम्मान गर्दछन् । त्यसैले शील नै जीवनको उत्तम र सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति हो ।

राजपुरुषहरूले ब्राह्मणलाई राजाको अगाडि पेश गरे । राजाले यो देखेर भने "हे राजपुरुष ! तिमीहरूले यो के गरेका मेरा पुरोहित ब्राम्हणलाई किन यसरी ल्याएको ?"

त्यसपछि उनीहरूले भने "महाराज ! यी ब्राह्मणले राज भण्डारबाट चोरी गरे । यिनी चोर हुन् ।"

यस्तो कुरा सुनी राजाले ब्राह्मणको मुख हेरी भने "किन तिमीले यस्तो नीच कार्य गऱ्यौ । यिनलाई लगेर राज्यको नियम कानुन अनुसार डण्ड देऊ ।" यसरी राजाले आज्ञा दिए ।

त्यसैबेला ब्राह्मणले भने "हे महाराज ! मैले राज भण्डारबाट चोरी गरेको छैन । मलाई धनको कुनै आवश्यक पनि छैन । मैले तपाइँको भण्डारबाट केही असर्फी लिएको मात्र हो । त्यो तपाईंले मलाई किन सम्मान सत्कार गर्नुहुन्छ भनी बुझ्नको लागि हो । महाराजले मेरो वंश, कुल, जातिको कारणले मलाई सत्कार सम्मान गर्नुहुन्छ कि मेरो शीलको कारणले सम्मान सत्कार गर्नुहुन्छ ? परीक्षा गर्नको लागि यस्तो कार्य गरेको हो । अहिले यस कार्यबाट मलाई प्रत्यक्ष थाहा भयो कि यस लोकमा अन्य सबै सम्पत्ति भन्दा शील नै सर्वश्रेष्ठ रहेछ । लोकमा विषालु सर्पले पनि यदि अरुलाई नटोकेको खण्डमा कष्ट नदिएको खण्डमा उसलाई शीलवान भनि प्रशंसा गर्दा रहेछन् ।"

यसरी बाटोमा देखेको घटना सुनाउँदै राजाको अगाडि शीलको बारेमा प्रशंसा गऱ्यो । त्यसपछि पुरोहित ब्राह्मणले आफ्नो सबै धन त्याग गरी हिमालय पर्वतमा गई ऋषि प्रव्रज्या ग्रहण गरे ।

३. दासी खुज्जुत्तरा सुध्रिन्

बुद्धको समयमा कौशाम्बी प्रदेशमा सामावती नामकी महारानी थिइन् । उनीलाई नयाँ नयाँ फूल सारै मन पर्थ्यो अर्थात् तिनी फूलको सौखिन थिइन् । अतः दिनहुँ आफ्नी खुज्जुत्तरा नामकी दासीलाई आठ रूपैयाँको फूल किन्न बजार पठाउँथिन् । तर दासी चाहिँले भने आठ रूपैयाँमा चार रूपैयाँ आफैँले लिएर चार रूपैयाँको मात्र फूल किनेर लैजान्थी । महारानीलाई उसले कम पैसाको मात्र फूल किनेर ल्याई आफू ठगिएको कुरा पटक्कै थाहा थिएन ।

एकदिन त्यस दासीले फूल किन्न जाँदा माली अति व्यस्त भैरहेको देखी । फूल बेच्ने मालीले एकछिन पर्ख, आज भगवान् बुद्धलाई निमन्त्रणा गरेको छुँ भनेर कुराइ राखे । भगवान् बुद्धले भोजन गरिसके पछि पञ्चशीलको बारेमा धर्मदेशना गर्नुभयो । उहाँले मानिस भएर प्राणीहिंसा गर्न नहुने, चोरीगर्न नहुने, व्यविचार गर्न नहुने, झूठो बोल्न नहुने, मद्यपान गर्न नहुने कुरा सुनाउनु भयो । ती नियमहरू भंग गरेमा आफ्नो र अरूको पनि हानी हुनेकुरा स्पष्ट राख्नुभयो । भगवान् बुद्धको धर्मदेशना सुनेपछि दासीलाई आफूले चार रूपैयाँको चोरी गर्दै आएकोमा पश्चाताप भयो । आफूले गलत काम गरेको रहेछु भन्ने कुरा बोध भयो । त्यसकारण उसले त्यसदिन आठै रुपैंयाको फूल किनेर लगी । अरु दिनमा चार रुपैयाँको मात्र लगिरहेको फूल आज आठै रुपैयाँको भएकोले फूल त दोब्बर आयो ।

अरू दिनमा भन्दा धेरै फूल ल्याएको देखेर महारानीले सोधिन् –"आज किन फूल धेरै भएको ? माली खुसी भएको हो की अथवा कहीँ चोरी ठगी त गरेनौ ?"

दासीले नडराईकन सबै सत्य कुरा अगाडि राख्दै भनी–"मालिकनी, मैले अहिलेसम्म हजूरलाई ठगी गर्दै आएकी हुँ । दिनदिनै चार रूपैयाँ लुकाएर चार रूपैयाँको मात्र फूल किनेर ल्याउने गर्थें । आज हजुरको लागि पूरै आठै रूपैयाँको फूल किनेर ल्याएकी छु ।"

उसको कुरा नबुझी महारानीले सोधिन्–"उसो भए आज के कारणले तिमीले चार रूपैयाँ

ठगी गर्न छोड्यौ त ?"

दासीले मालीको घरमा भगवान् बुद्धको श्रीमुखबाट पञ्चशीलको बारेमा धर्मदेशना सुन्न पाएको र यसबाट आफ्नो गल्तीको महशूश भएको वृतान्त सुनाई ।

महारानी विवेकशील तथा धर्मात्मा परिछन् । महारानीले उसले गरेको ठगीलाई भन्दा सत्य बोलेकोलाई महत्व दिइन् । दासीको कुराबाट रिसाउनु भन्दा दासीले सत्यवादी भएर देखाएकोमा खुशी भइन् ।

महारानीले दासीलाई भनिन् –"जसको केवल एउटा धर्म उपदेश सुनेर तिमी परिवर्तन भयौ, दुष्कर्म गर्न छाड्यौ, म त्यस महापुरुषको दर्शन अवश्य गर्नेछु , म पनि उहाँबाट ज्ञान प्राप्त गर्नेछु । मलाई त्यस महापुरुषको ठाउँसम्म लगिदिनू ।"

दासी खुशी भई । चाहिँदो आयोजना गरी दासी र महारानी दुवैजना भगवान् बुद्ध समक्ष पुगे । बुद्धकहाँ गएर बुद्धको धर्ममा दीक्षित भएर दुबैजना धन्य भए ।

महारानीले उक्त दासीलाई दासत्वबाट मुक्त गराएर उँचो दर्जामा राखिन् ।

यस प्रकार सत्य बोलेको वा झूठो बोल्न छोडेको कारण उक्त दासीले यहाँको यहीँ राम्रो फल प्राप्त गरिन् ।

४. कोक शिकारीको पतन

भगवान् बुद्धको समयमा एकजना शिकारी पशुपंक्षी शिकार गरी आफ्नो जीविका चलाउँथे । उनको नाम कोक थियो । उनी शिकार खोज्न जाँदा उसले शिकारी कुकुरहरूको एक समूह बटुलेर जाने गर्थ्यो । उसको नाम नै कुकुर शिकारी थियो ।

उनी बिहानै आफ्ना कुकुरका बथान लिई शिकार खेल्न जान्थे । एक दिन शिकार गर्न जाँदा बिहानै भिक्षाटनको लागि जाँदै गरेका एकजना भिक्षुसँग उनको जम्काभेट भयो । ती सिकारी अन्धविश्वासी थिए ।

उनले "एका बिहानै टाउको खौरिएको मुण्डन व्यक्ति देख्यो भने अमंगल हुन्छ भन्छन् । आज शिकार भेटिन्छ कि भेटिंदैन होला" भनी भिक्षुलाई देख्ने बित्तिकै मनमा नकारात्मक भावना उत्पन्न गराए ।

यसरी अशुद्ध भावना मनमा सृजना गरेको फलस्वरूप त्यस दिन उनलाई केही पनि शिकार प्राप्त भएन । उनी "त्यो बिहान भेटेको भिक्षुले गर्दा शिकार प्राप्त नभएको" भनी रिसाउँदै फर्के ।

फर्कंदै गर्दा फेरि बाटोमा भिक्षुलाई देखे । उनी रिसले चुर भई "बिहान पनि यो भिक्षुलाई देखेकोले शिकार प्राप्त भएन, साँझ फेरि त्यही भिक्षु देखेर बेलुकीको खाना समेत प्राप्त नहुने भयो" भन्ने कुराले उनमा रिसले सिमाना नाघ्यो । अब यो भिक्षुलाई मार्नु नै पऱ्यो भनी विचार गरे र आफ्ना सबै शिकारी कुकुरलाई छोडिदिए । कुकुरहरूले पनि आफ्नो मालिकले भने जस्तै भिक्षुलाई लखेटे ।

भिक्षु आफ्नो ज्यान बचाउन हतनपत्त रुखमाथि चढे । डराएकाले भिक्षुले आफ्नो चीवर (वस्त्र) राम्ररी नै सम्हाल्न सकेनन् । माथि चढ्दै गर्दा तल भिक्षुको खुट्टामा धनुषको वाणले त्यस शिकारीले घोचिरहेको अवस्थामा भिक्षुको चीवर खसेर शिकारीको शरीरमा चीवरले छोपिन पुग्यो । शिकारीको शरीरमा चीवरले छोपेको देखेर कुकरहरूले भिक्षुनै तल खसेको सम्झी टोक्दा टोक्दै मारिदिए । पछि कुकुरहरले भिक्षु रुखमा नै देखे । शिकारी नै मरेको थाहा पाई कुकुरहरू जंगल तर्फ भागे ।

यस्तो दृष्य देखी भिक्षु ज्यादै दुःखी भए । दुःखी मन लिई उनी भगवान् बुद्धकहाँ गई घटनाको सबै विवरण वर्णन गरे । भिक्षुको मनलाई शान्त पार्नको लागि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो "जताबाट हावा बगेको छ, त्यतातिर धूलो फ्याँक्यो भने त्यो धूलो आफैँतिर आए झै, निदोर्षी, शुद्ध क्लेश रहित पुरुषलाई(व्यक्तिलाई) गरेको दोषारोपणको प्रतिफल पनि आफैलाई पर्न आउँछ"

भगवान् बुद्धबाट यस्ता कुरा सुनेपछि भिक्षुको मन शान्त भयो ।

त्यसैले हामीले अरुलाई नराम्रो गर्नुभन्दा अगाडि त्यसबाट आफूलाई आउने विपाकलाई सम्झेर अकुशलकर्मलाई त्याग्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क. आफ्नो होश गुमाउँदा अरू अकुशल कर्म गर्न सजिलो हुन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

ख. पुरोहितले कसरी आफ्नै परीक्षा लिए ?

ग. शीलवान हुनुको कुनै ५ वटा फलहरू लेख्नुहोस् ।

घ. दुष्ट मनको परिणाम के हुन्छ, कोक शिकारीको उदाहरणबाट लेख्नुहोस् ।

ङ. दासी खुजुत्तराले भगवान् बुद्धको उपदेशबाट के कुरा सिकिन् ?

२. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क. शील नै उत्तम र सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति हो ।

ख. राजपुरुषले ब्राह्मणप्रति द्वेषभाव राखेकोले समातेर बन्धि बनाएको थियो ।

ग. राजाले ब्राह्मणलाई उनको कुल जाति र वंशको कारणले सम्मान गरेको हो ।

घ. कसैलाई दुःखकष्ट नदिनेहरूलाई शीलवान भनिन्छ ।

ङ. पुरोहितले चोरी गर्ने विचारले असर्फि लिएको हो ।

च. कोक शिकारी भिक्षुप्रति श्रद्धा राख्दछन् ।

२ अध्याय

जीवनको उन्नति र अवनति

पाठ १

जीवनको उन्नतिको लागि मंगल सूत्र

"मङ्गल" शब्दको अर्थ राम्रो, असल, शुभ र उन्नति आदि हुन् । भगवान् बुद्धको बेलामा राजगृहनगरको संस्थागारमा भेला भएका मानिसहरुबीच 'मङ्गल'बारे कुराकानी चल्यो । कसैले 'मङ्गल' भनेको राम्रो देख्नु हो भने । उठ्ने बित्तिकै सेतो गाई, गर्भवती आइमाईलाई देख्नु मङ्गल हो भने । यस कुरालाई कसैले विश्वास गरे । यसरी विश्वास गर्नेहरुलाई 'दृष्टमाङ्गलिक' भनियो ।

कसैले भने. - हेर्नु देख्नु मङ्गल होइन बरु सुन्नु मङ्गल हो । 'आऊ, 'भोजन गर' आदि शब्द सुन्न पाउनुचाहिँ मङ्गल हो अरु होइन । यस धारणालाई कसैले स्वीकार गरे भने कसैले स्वीकार गरेनन् । स्वीकार गर्नेहरुलाई 'सुतमाङ्गलिक' भनियो ।

यस धारणालाई विश्वास गर्ने र नगर्ने दुबैप्रति विश्वास नगर्नेहरुले सुँघ्नु, स्वाद लिनु, स्पर्श गर्नुलाई 'मङ्गल' भने । बिहान उठ्नेबित्तिकै हरियो घाँस छुने, गोबर छुने र शुद्ध वस्त्र लाउनु आदि मङ्गल हुन् भनी उनीहरुले भने । यो कुरा कतिले स्वीकार गरे, कतिले गरेनन् । यसरी स्वीकार गर्नेहरुलाई 'मुतमाङ्गलिक' भनियो ।

यसरी मङ्गलविषयमा थरी-थरीका विचार उत्पन्न भयो र मानिसहरु थरी - थरीका समूहमा विभाजित भए । जहाँतहीँ यस्तै मङ्गलविषयमा मात्रै कुरा चल्थ्यो । यस चर्चा मनुष्यलोकमा हुँदै देवलोकसम्म र ब्रह्मलोक पर्यन्त चर्चाको विषय बन्न गयो तर त्यहाँ पनि मङ्गलको सही कारण पत्ता लगाउन भने सकिएन । त्यसकारण देवताहरु जम्मा भई देवराज इन्द्रसँग सोध्न गए किन्तु इन्द्रले पनि चित्तबुझ्ने गरी बताउन सकेनन् । त्यसकारण स्वयं इन्द्रले त्यस प्रश्नको उत्तर सर्वज्ञ बुद्ध एकजनाले बाहेक अरुले बताउन सक्दैन भनी विचार गरे । त्यसकारण इन्द्रले कुनै एक

देवतालाई बुद्धकहाँ गई सोध्न पठाए ।

इन्द्रको आदेशअनुसार त्यो देवता अरु धेरै देवताहरुलाई साथलिएर मध्य रातमा श्रावस्तीको जेतवन विहार नै जाज्वल्यमान हुने गरी त्यहाँ पुगे । उनी भगवान् बुद्धलाई वन्दना गरी एक ठाउँमा बसे र प्रार्थना गरे - “भो भगवन्, कल्याणको आकांक्षा गरी धेरै देवताहरु र मनुष्यहरुबीच मङ्गलको विषयमा वाद-विवाद चल्यो तर मङ्गल के हो भनी थाहा पाउन सकिएन । त्यसकारण हामीमा अनुकम्पा राखी मङ्गलविषय आज्ञा गर्नुहोस् ।”

त्यस देवताको प्रार्थना स्वीकार गरी बुद्धले अड्तीस प्रकारका मङ्गल हुने कारण विषयमा धर्मदेशना गर्नुभयो । सो धर्मदेशनामा उल्लेख भएका कुरालाई नै मङ्गलसूत्र भनिन्छ । त्यस मङ्गलधर्मलाई सबैले स्वीकार गरी अनुमोदन गरेका थिए । तथागतले त्यस मङ्गलसूत्रदेशना गर्नुभएको बेलामा एक हजार कोटि देवताहरु अर्हत भए । श्रोतापन्नादि भएका त गिन्ती नै थिएनन् । यसरी भगवान् बुद्धबाट मङ्गलसम्बन्धी उपदेश सुनिसकेपछि हर्षित भई सबै देवताहरु आ-आफ्ना ठाउँमा फर्केर गए ।

भोलिपल्ट भगवान् बुद्धले आनन्दलाई ‘मङ्गलसूत्र’ उपदेश गर्नुभयो । आनन्दले अरु भिक्षुहरुलाई सिकाउनुभयो । यस प्रकारले संसारमा मङ्गलधर्म उत्पन्न भयो । “सुत्तनिपात अट्ठकथा’ पुस्तकमा उल्लेख भएको मङ्गलसूत्र यस प्रकार छ :–

मङ्गल-सुत्तं

यं मंगलं द्वादस हि, चिन्तयिंसु सदेवका ।
सोत्थानं नाधिगच्छन्ति, अट्ठतिंसञ्च मंगलं ॥

देसितं देवदेवेन, सब्बपापविनासनं ।
सब्बलोकहितत्थाय, मंगलं तं भणाम हे ॥

एवं मे सुतं–एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति जेतवने अनाथपिण्डिकस्स आरामे । अथ खो अञ्ञतरा देवता, अभिक्कन्ताय रत्तिया अभिक्कन्तवण्णा, केवलकप्पं जेतवनं ओभासेत्वा, येन भगवा तेनुपसंकमि । उपसंकमित्वा, भगवन्तं अभिवादेत्वा एकमन्तं अट्ठासि । एकमन्तं ठिता खो सा देवता, भगवन्तं गाथाय अज्झभासि ।

बहू देवा मनुस्सा च, मङ्गलानि अचिन्तयुं ।
आकङ्खमाना सोत्थानं, ब्रुहि मङ्गलमुत्तमं ॥१॥

असेवना च बालानं, पण्डितानं च सेवना ।
पूजा च पूजनेय्यानं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥२॥

पतिरूप देसवासो च, पुब्बे च कतपुञ्ञता ।
अत्तसम्मापणिधि च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥३॥

बाहुसच्चञ्च सिप्पञ्च, विनयो च सुसिक्खितो ।
सुभासिता च या वाचा, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥४॥

मातापितु उपट्ठानं, पुत्तदारस्स सङ्गहो ।
अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥५॥

दानं च धम्मचरिया च, ञातकानञ्च सङ्गहो ।
अनवज्जानि कम्मानि, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥६॥

आरति विरति पापा, मज्जपाना च सञ्ञमो ।
अप्पमादो च धम्मेसु, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥७॥

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता ।
कालेन धम्मसवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥८॥

खन्ती च सोवचस्सता, समणानञ्च दस्सनं ।
कालेन धम्मसाकच्छा, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥९॥

तपो च ब्रह्मचरियञ्च, अरियसच्चानदस्सनं ।
निब्बानसच्छिकिरिया च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥१०॥

फुट्ठस्स लोकधम्मेहि, चित्तं यस्स न कम्पति ।
असोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥११॥

एतादिसानि कत्वान, सब्बत्थमपराजिता ।
सब्बत्थ सोत्थिं गच्छन्ति, तं तेसं मङ्गलमुत्तमं ॥१२॥

मङ्गलसुत्तं निट्ठितं

मङ्गल-सूत्रको अर्थ

देवता र मानिसहरुले बाह्र वर्षसम्म विचार गर्दा पनि टुङ्गो लगाउन नसकिएका अड्तीस मङ्गल-सूत्रबारे देवाधिदेव हुनुभएका बुद्धले सम्पूर्ण पाप नाश हुने मङ्गल उपदेश गर्नुभयो । त्यही माङ्गलिक उपदेश सम्पूर्ण सत्त्वलोकको हितार्थ स्मरण गरौं । यसलाई पाठ गरौं ।

एक दिन भगवान् बुद्ध श्रावस्तीको अनाथपिण्डिक महाजनले बनाएको जेतवनाराममा विहार गरिरहनुभएको थियो । त्यस बखत एक देवता रात्रीको प्रहरपछि मध्यम रात्रीको प्रहरमा आफ्नो दिब्य प्रकाशद्वारा सिङ्गो जेतवन जाज्वल्यमान हुने गरी प्रकाशित गर्दै भगवान् बुद्ध उपस्थित रहनुभएको ठाउँमा पुगेर अभिवादनपछि एक योग्य ठाउँमा बसे । समीपमा बसिरहेका त्यस देवताले भगवान् बुद्धलाई गाथाद्वारा यसरी भने -

धेरै देवताहरु र मनुष्यहरु सँगै बसेर धेरै वादविवाद गरे तर पनि टुङ्गो नलागेकाले भो भगवान् यहाँबाट मङ्गलबारे उपदेश दिनुहोस् ।

त्यसपछि भगवान्बाट उपदेश भयो–

धेरै देवताहरु र मनुष्यहरुले मनमा राम्रो भाव राखेर चिन्तन गरेको कुरा मङ्गल हुन्, ती उत्तम मङ्गल हुन् ॥१॥

मूर्खहरुको सङ्गत नगर्नु, पण्डितहरुको सङ्गत गर्नु, पूज्यहरुको पूजा गर्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥२॥

अनुकूल भएको स्थानमा निवास गर्नु, पूर्वजन्मको संचित पुण्य हुनु, आफूलाई सम्यक् मार्गमा लानु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥३॥

बहुश्रुत हुनु, शिल्प-विद्या सिक्नु, विनयमा सुशिक्षित हुनु, सुभाषित हुनु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥४॥

आमा-बाबुको सेवा गर्नु, स्त्री, छोरा-छोरीहरुको पालन-पोषण गर्नु, गोलमाल हुने नराम्रो काम नगर्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥५॥

दान दिनु, धर्माचरण गर्नु, आफ्ना ज्ञातिवन्धुहरुको संग्रह गर्नु, निर्दोष काम गर्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥६॥

काय, वाक् र चित्तलाई पापबाट टाढा राख्नु, मद्यपान नगर्नु, धर्म कार्यमा अप्रमादी हुनु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥७॥

गौरब राख्नु, विनम्र हुनु, सन्तुष्ट हुनु, कृतज्ञ हुनु, समय-समयमा धर्मको कथा सुन्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥८॥

क्षान्तिशील हुनु, आज्ञाकारी हुनु, श्रमणहरुको दर्शन गर्नु, समय समयमा धार्मिक छलफल गर्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥९॥

तपस्या गर्नु अथवा असल शुभकार्यको लागि आउने कष्ट सहनु, ब्रह्मचर्य पालन गर्नु, चार आर्यसत्य धर्मलाई देख्नु बुझ्नु, निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥१०॥

लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःखको आठ लोक-धर्म बुझी यसबाट चित्त विचलित नगर्नु, निशोकी हुनु, राग द्वेष मोहरुपी धूलोबाट बच्नु, निर्भयी हुनु, यी उत्तम मङ्गल हुन् ॥११॥

यस्तो अड्तीस प्रकारका मङ्गल कर्म गर्दा सर्वत्र अपराजित भई सर्वत्र कल्याण प्राप्त हुनेछ। यी नै देवता र मनुष्यहरुको निम्ति उत्तम मङ्गल हुन् ॥१२॥

मङ्गलसूत्रको अर्थ समाप्त

भगवान् बुद्धले ३८ वटा मंगल हुने तरिका मंगल सूत्रमा देशना गर्नुभएको संक्षेपमा निम्न छन् :

१) मूर्खहरूको संगत नगर्नु
२) पण्डितहरूको संगत गर्नु
३) पूज्यहरूको पूजा गर्नु
४) अनुकुल स्थानमा वास गर्नु
५) पूर्वजन्मको पुण्य हुनु
६) आफूलाई सम्यक मार्गमा लानु
७) बहुश्रुत हुनु
८) शिल्प सिक्नु
९) नम्र हुनु, विनय (नियम)मा सुशिक्षित हुनु
१०) मिठो वचन बोल्नु
११) मातापिताको सेवा गर्नु
१२) छोराछोरीहरूको पालनपोषण गर्नु
१३) आकुलव्याकुल नहुने काम गर्नु
१४) दान दिनु
१५) धर्माचरण गर्नु
१६) दाजुभाई बन्धुहरूको संग्रह गर्नु
१७) निर्दोष कामगर्नु
१८) चित्तलाई पापकर्मबाट टाढा राख्नु
१९) शरीर र वचनलाई पापकर्मबाट अलग्ग राख्नु
२०) मद्यपान नगर्नु
२१) धार्मिक कार्यमा अप्रमादी हुनु
२२) गौरव गर्नु
२३) नम्र स्वभाव हुनु
२४) सन्तुष्ट हुनु
२५) कृतज्ञ हुनु
२६) बेलावखतमा धर्म श्रवण गर्नु

२७) सहनशील हुनु

२८) आज्ञाकारी हुनु

२९) श्रमणहरूको दर्शन गर्नु

३०) बेलाबखतमा धर्म छलफल गर्नु

३१) तपस्यागर्नु

३२) ब्रह्मचर्या पालनगर्नु

३३) आर्यसत्य बोध गर्नु

३४) निवार्णलाई साक्षात्कार गर्नु ।

३५) अष्टलोक धर्ममा चित्तकम्पन नहुनु

३६) अशोकी हुनु

३७) चित्तलाई राग द्वेष मोह रूपी क्लेशबाट अलग राख्नु

३८) निर्भयी हुनु ।

यसप्रकारको मंगल कार्यले सबै ठाउँमा अपराजित (नहार्ने) भएर मानिसहरू कल्याण प्राप्त गर्छन् । ती मंगलहरू उनीहरू (देव मनुष्यहरू) का निम्ति उत्तम मंगल हुन् ।

यहाँ हामीले भगवान् बुद्धले बताउनु भएको अनुसार वास्तवमा हामीलाई मंगल हुने ३८ वटा मंगल कार्य के हो भनेर पढ्यौं । अब त्यस ३८ वटा मध्ये कुनै कुनै व्याख्या सहित सिक्नेछौं ।

पण्डितहरूको संगत गर्नु मंगल हो ।

पण्डित कसलाई भनिन्छ ? मूर्खको विपरित अर्थलाई पण्डित भनिन्छ । हामीले सामान्य भाषामा बुझ्दा धेरै पढेका, ग्रन्थ, शास्त्रहरू धेरै जानेका व्यक्तिलाई पण्डित भन्छौं । बुद्धले भन्नुभएको अनुसार जसले शरीर, वचन र मनले त्यस्ता कामकार्यहरू गर्दछन् जुन कार्यबाट आफ्नो पनि भलो हुन्छ तथा अरुको पनि भलो हुन्छ त्यस्तालाई पण्डित भनिन्छ । अतः शरीर, वचन र मनले सधैं अर्काको भलो चिताउने, सुख दिने स्वभावका मानिसहरूसँग संगत गर्नु, त्यस्तासँग नजिक बस्नु राम्रो हुन्छ अर्थात् आफ्नो लागि मंगल हुन्छ ।

पूज्यहरूको पूजा गर्नु मंगल हो ।

हामी सामान्य मानिसले बुझ्दा अनेकौं पूजाको सामग्री हालेर पूजाको थाली बोकेर देउताको पूजा गर्नुलाई मात्र पूजा भनेर बुझ्छौं । तर वास्तवमा, पूजा गर्नुको अर्थ कसैलाई मान मर्यादा राख्नु, आदर सत्कार गर्नु, परेको बेलामा सेवा गर्नु पनि हो ।

भगवान् बुद्धले पूजा गर्न योग्यलाई पूजा गर्नु मंगल कार्य हो भनी सिकाउनु भएको छ । अब पूजा गर्न योग्य को हुन् त यो पनि बुझ्नु पर्दछ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा मानव वा प्राणीको लागि भलाई गर्ने, मद्दत गर्ने, सेवा गर्ने सबैलाई पूजा गर्न योग्य छ । जस्तै बुद्ध, धर्म, संघलाई पूजा गर्न योग्य छ । त्यस्तै व्यक्तिगत रूपमा हाम्रा आमा, बुबा, गुरुजन, आफूभन्दा जेठोलाई पूजा गर्न योग्य छ ।

बहुश्रुत हुनु मंगल हो ।

बहुश्रुत हुनुको अर्थ धेरै विषयवस्तुहरूमा ज्ञान लिई राख्नु हो । हाम्रो एउटा कथन छ “नजाने गाउँको बाटै नसोध्नु” । यो भनाइ ठीक देखिदैंन । हाम्रो जीवनमा कुन बेला के आइपर्दछ भन्न सकिन्न । त्यसैले परी आउने समयमा काम आउन सक्छ भनी विचार गरेर ज्ञान गुणका कुराहरू सुनिकन बुझेर मनमा लिइराख्नु राम्रो हुन्छ । यसो गर्नाले परी आएको समयमा हाम्रो मंगल हुन्छ ।

शिल्पविद्या सिक्नु मंगल हो ।

यो पनि बहुश्रुत जस्तै हो । विभिन्न किसिमको शीप सिकिराख्नु आफ्नै लागि फाइदाजनक हुन्छ । जस्तै शीपमूलक तालिमहरू लिएर काम जानिराख्यो भने त्यसबाट आय आर्जनको काम पनि गर्न सकिन्छ । त्यसैले भगवान् बुद्धले शीप, क्षमता वृद्धि हुने काम गर्नु मंगल भन्नुभएको हो ।

विनम्र हुनु मंगल हो ।

बोली वचन र कामले विनम्र हुनु अर्थात नरम स्वभाव भयो भने सबैको प्रिय पात्र बन्न सकिन्छ, सबैको मन जित्न सकिन्छ । अनि आफूलाई परेको बेला अरुले सहयोग गर्न पनि अघि बढ्न पनि सजिलो हुन्छ । यसको माने आफ्नो लागि मंगल नै भयो । यसको उल्टो छुच्चो मिजासको भयो भने कसैलाई मन पर्दैन । त्यस्तालाई कसैले टेर्दैन र मन पनि पराउँदैन ।

सुशिक्षित हुनु मंगल हो ।

शिक्षा भनेको अति आवश्यक छ । विद्यालयमा गएर पढीलेखी मेहनत गर्नु नै शिक्षा हाँसिल गर्नको लागि हो । हामी मध्ये धेरैको विचारमा शिक्षा हाँसिल गर्नु भनेकै ठूलो जागिर खानको लागि हो । तर त्यो पूर्णरूपमा सही विचार होइन । यहाँ बुद्धले सुशिक्षा भन्नुभएको छ । यसको माने बानी व्यवहार, आचरण, अनुशासन आदिलाई शिक्षित ढंगले विकास गर्नु भनेको हो । यस्तो हुनाले मंगल हुन्छ भनिएको हो ।

आमाबुबाको सेवा गर्नु मंगल हो ।

बुद्ध, धर्म, संघ, आमाबुबा र गुरु यी पाँचप्रति सँधै आदर गौरव राख्नुपर्छ । यीप्रति कहिल्यै अपराध गर्नु हुन्न भनी बुद्धले सिकाउनु भएको छ । आमाबुबाले हामीप्रति अनन्त गुण लगाउनु भएको हुन्छ । अतः यस्ता अनन्त गुणमयी आमाबुबाको सेवा गर्नाले धेरै पुण्य मिल्छ । आमाबुबाको सेवा गर्ने छोराछोरीको जय हुन्छ, मंगल हुन्छ ।

सन्तुष्ट हुनु मंगल हो ।

मानिसको मन असन्तोषी छ। भौतिक सुख सुविधा जति भएपनि नपुग्ने मन हुन्छ। भौतिक सम्पत्ति जुराउनको लागि दिन रात भौंतारिरहन्छ। धार्मिक कार्य पनि गर्दैन। असल खराब पनि छुटाउन नसक्ने हुन्छ। यसरी असन्तुष्ट भएर दगुर्नुभन्दा भएकोमा सन्तुष्ट भएर बस्दा मनमा शान्ति हुन्छ। मनमा शान्ति भयो भने स्वास्थ्य पनि राम्रो भएर आउँछ। अनि हामीलाई मंगल हुन्छ। 'सन्तोषी सधैं सुखी, असन्तोषी सधैं दुःखी' भन्ने चलन पनि छ।

अभ्यास

शब्दार्थ :

संस्थागार	-	सभामण्डप
स्पर्श	-	छुनु
सर्वज्ञ	-	सबै थाहा पाउने
कोटी	-	करोड
अर्हत्	-	अरूले गरेको पूजा स्वीकार्न योग्य हुनुभएका, क्लेश सबै नाश गरिसकेका
श्रोतापन्न	-	निर्वाणको श्रोतधार पुगीसकेका

१. **प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।**

क. साधारण अर्थमा मंगल भनेको के हो ? ती कति प्रकारका छन् ?

ख) दृष्टमाङ्गलिक विश्वास गर्नेहरु कस्तालाई भनिन्छ ?

ग) "अगाडि बढ, भोजन गर" आदि शब्द सुन्ने मङ्गल हुन् भन्नेहरुलाई के माङ्गलिक भनिन्छ ।

घ) कस्तालाई मुतमाङ्गलिक विश्वासी भनिन्छ ?

ङ) देवराज इन्द्रले पनि मङ्गलको अर्थ थाहा पाउन नसकेपछि कहाँ सोध्न पठाए ?

च) पण्डित कसलाई भनिन्छ ?

छ) तपाईँलाई मन पर्ने एउटा मंगलको व्याख्या गर्नुहोस्।

ज) पापकर्मको नतिजा कस्तो हुन्छ ?

झ) शिल्प विद्या सिक्नाले कसरी मंगल हुन्छ ?

२. तल दिइएका पालिवाक्य पूरा गरी सार्नुस् –

क) एवं मे सुतं, एकं समयं भगवा .... आरामे ।

ख) बहु देवा मनुस्सा .... मङ्गलमुत्तमं ।

ग) बाहुसच्चञ्च .... मङ्गलमुत्तमं ।

घ) खन्ती च .... मङ्गलमुत्तमं ।

३. तल लिखित पालिगाथाको अर्थ लेख्नुस् –

क) मातापितु उपट्ठानं, पुत्तदारस्स सङ्गहो ।
अनाकुला च कम्मन्ता, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

ख) असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना ।
पूजा च पूजनेय्यानं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

ग) गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता ।
कालेन धम्मसवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥

४. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) भगवान बुद्धले......................वटा मंगल बताउनु भएको छ । (३०, ३३, ३८)

ख) मूर्खले जहिले............ द्वारले अकुशल कर्म गरिराखेको हुन्छ । (५, ३, ९)

ग) हामीले कहिल्यै बिर्सन नहुने बुद्ध, धर्म,संघ........................गुरु हुन् । (साथीभाइ, आमाबुबा, दाजुभाइ)

घ) जति भौतिक सम्पत्ति हुँदा पनि असन्तुष्ट हुनेको ....हुन्छ । (अमंगल, धनी, प्रगती)

ङ) छुच्चो मिजास हुनाले सबैको ....हुन्छ । (प्रिय, भलो, अहित)

पाठ २

सप्त सत्पुरूष धन

भगवान् बुद्धले मानिसहरू जिउनको लागि तथा भौतिक आवश्यकता पूरा गर्नका लागि सही आजीविकाबाट आय आर्जन गर्नुपर्दछ भनेर विभिन्न सुत्रमा उपदेश दिनुभएको छ। तर भौतिक धन मात्र भएर मानिसहरू खुसी र सुखी हुन नसक्ने कुरामा पनि सचेत गराउनु भएको छ । साथसाथै त्यसबाट विभिन्न समस्याहरू आउन सक्ने विषयमा पनि सतर्क गर्नुभएको छ । त्यसकारणले भगवान् बुद्धले भौतिक धन आर्जनमात्र नभएर आध्यात्मिक धन आर्जन गर्न पनि आफ्नो देशनामा जोड दिनुभएको छ। ती आध्यात्मिक धनहरू भौतिक धनभन्दा पनि महत्वपूर्ण हुने कुरा भन्नुहुँदै भगवान बुद्धले सात सत्पुरुष धनको बारेमा देशना गर्नुभयो। सत्पुरुष धन हुने व्यक्तिहरू भौतिक धन नभएता पनि दरिद्र हुँदैनन् र उनीहरूको उन्नति नै भएको हुन्छ भनी भन्नुभएको छ ।

बुद्धकालीन समयमा राजगृहमा सुप्रबुद्ध भन्ने गरीव र कोढि थियो। ऊ मागेर खाने गर्दथ्यो। एक पटक उसले भगवान् बुद्धको कीर्ति सुनेर भगवान् बुद्धले धर्मदेशना गर्नुभएको ठाउँमा पुगी उहाँको उपदेशलाई श्रद्धापूर्वक श्रवण गर्‍यो। श्रवण पश्चात उसले श्रोतापन्न मार्गफल प्राप्त गर्‍यो। भगवान् बुद्धप्रति कृतज्ञ भई उसले दिनहुं बुद्धको धर्म श्रवणमा जाने गर्‍यो । उसको श्रद्धाको जाँच गर्ने हेतुले शक्र इन्द्रले मानिसको भेषमा आएर "सुप्रबुद्ध तिमी किन जहिले पनि भगवान् बुद्धको धर्म देशना श्रवण गर्न जान्छौ । तिमी गरीब छौ, तिमी त भिक्षा मागेर खानुपर्ने व्यक्तिले किन समय बर्बाद गरी धर्मदेशना श्रवणमा समय खेर फाल्छौ भनेर सोधे । उसले जो व्यक्ति बुद्धको धर्म श्रवण गर्दछ ऊ गरीब हुँदैन, उसमा आर्यधन हुन्छ। म पनि गरीब होइन मसँग भौतिक धन भन्दा श्रेष्ठ सात वटा आर्य धन छन् भनेर जवाफ दियो । ती सात धन जोसँग हुन्छ तिनीहरू भौतिक धन आर्जनमा पनि क्षमतावान हुन्छन् भन्यो । सुप्रबुद्धसँग भएका ती सात धन जसलाई सप्त सत्पुरुष धन वा सप्तरत्न आर्यधन पनि भनिन्छ। यो धनले जीवनलाई सुखमय बनाउँछ। वर्तमान र भविष्यको पनि लाभदायी हुन्छ। सप्त सत्पुरुष धनहरू निम्न हुन्–

१. श्रद्धा २. शील ३. हिरी ४. ओतप्प. ५. श्रुत ६. त्याग ७. प्रज्ञा

१. श्रद्धा

श्रद्धालाई पहिलो आर्यधनको रूपमा लिइन्छ । श्रद्धा एक मानसिक अवस्था हो जसले मानिसलाई कुशल कर्म गर्न सधैँ आकांक्षी बनाउँछ । यसले मानिसलाई आत्मविश्वासी र दृढ निश्चियी बनाई कुशलकार्य सम्पादन गर्न सघाउँछ । श्रद्धाले मानिसमा प्रसन्नता उत्पन्न गरी

राम्रो काममा लाग्न प्रेरित गर्दछ। श्रद्धाको कारणले नै दुःखमय संसारबाट पार पाउनको लागि आवश्यक मिहेनत गर्नको लागि अभिप्रेरित गर्दछ। राम्रो काम गर्ने क्रममा आउने बाधा अड्चनलाई पार गर्नको लागि श्रद्धालाई एक अचूक औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसले ठूल्ठूला बाधालाई पार गर्नको लागि पनि मानसिक शक्ति दिने कार्य गर्दछ। भगवान् बुद्धको शिक्षामा श्रद्धा भन्नाले बुद्ध, धर्म र संघ वा त्रिरत्नप्रति श्रद्धा उत्पन्न गर्ने हो। बुद्ध वा बोधिप्रति उत्पन्न हुने श्रद्धा, धर्म वा विभिन्न चर्याप्रति उत्पन्न हुने श्रद्धा तथा संघ वा धर्मलाई निरन्तरता दिने भिक्षु संघप्रतिको श्रद्धाले मानिसलाई अकुशल कर्मबाट टाढा रहने र कुशल कर्ममा दृढतापूर्वक लाग्न सक्ने मानसिक उर्जा उत्पन्न गराउँछ। यसले गर्दा उसको वर्तमानको साथै भविष्य पनि राम्रो हुने हुन्छ। श्रद्धाको महत्त्वलाई उजागर गर्दै भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ–

श्रद्धा र शील सम्पन्न व्यक्तिहरू जहाँ गएतापनि त्यस ठाउँमा उनीहरूलाई सम्मान प्राप्त हुन्छ।

२. शील

शील दोस्रो आर्य धन हो जसले मानिसहरूलाई पतन हुनबाट बचाउँछ। शरीर र वचनले अरुलाई अहित नगर्नु नै शीलको पालना गर्नु हो। मानव जीवन दुर्लभ जीवन हुनुको कारण यस जीवनमा शील पालन गरेर जीवन सहज बनाउन सकिन्छ। पशुपंछिको जीवनमा शील पालन गरेर जिउनु सामान्यतया सम्भव हुँदैन। मानिसको जीवनमा न्युनतम आवश्यकताको रूपमा पञ्चशील पालनलाई लिइन्छ। पञ्चशील भंग भएका मानिसहरू पशुतुल्य हुन्छन्, उनीहरूलाई नै चण्डाल भन्न सकिन्छ जसले यसै जीवनमा आफ्नो अस्तित्व समाप्त पार्दछन्। भगवान् बुद्धले धम्मपदमा भन्नुभएको छ–

जसले अरुको जीवनलाई समाप्त पार्ने काम गर्दछ, झूठो बोल्दछ, चोरी गर्दछ, व्यभिचार गर्दछ र मादक पदार्थको सेवन गर्दछ उसले आफ्नो उन्नतिको जरो जरैदेखि उखेल्छ।

शील पालनलाई बुद्धले न्यूनतम आवश्यक हो भन्नुको कारण किन भन्दा यसलाई आधार बनाएर मात्र मानिसहरू समाधिमा प्रवेश हुन सक्ने कारणले हो। समाधिको अभ्यास पश्चातमात्र प्रज्ञा ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ र यसरी जीवनको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ।

३. हिरी

हिरी तेस्रो आर्य धन हो। हिरी भनेको पाप कार्य गर्नदेखि लज्जा मान्नु हो। पाप कार्य गर्नुपर्दा मानिसको भित्री हृदयदेखि नै यस्तो कार्य गर्नु मेरो लागि लज्जास्पद हुन्छ भनेर पछाडि हट्नुलाई हिरी भनिन्छ। जोसँग हिरी छ त्यो मानिसले खराब कार्य सितिमिति गर्दैन। कुन काम

गर्नु ठीक छ र कुन काम गर्नु ठीक छैन भनेर उसले प्रत्येक क्षण चिन्तन गरिरहेको हुन्छ । यसरी ऊ जीवनमा पतन हुनुबाट बच्दछ ।

४. ओतप्प

ओतप्प भन्नाले पाप कार्य गर्नमा डर मान्नु हो । डर सरल रूपमा भन्नुपर्दा राम्रो होइन । तर यदि मानिसमा पाप कार्य गर्नुभन्दा अगाडि डर वा भय उत्पन्न हुन्छ भने त्यसलाई धनको रूपमा लिनु पर्दछ भनेर भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ । डर वा भय लिनु भनेको मैले नराम्रो कार्य गरेँ भने मलाई सजाँय हुन सक्छ, सबैले अवहेलना गर्छ भनी मनन गरेर पाप कार्यबाट टाढा रहन्छ । यसरी ऊ पतन हुनबाट बच्दछ । यसरी हिरी वा लाजले आफ्नो भित्री हृदयले अकुशल कर्मबाट बचाउँछ । ओतप्प वा भयले बाहिरबाट अकुशल कर्म हुनबाट बचाउँछ । यसरी अकुशल कर्म गरेर जन्म जन्मातरसम्म त्यसको विपाक भोग्नुपर्ने दुःखदायी जीवनबाट बचाउने भएकोले यी हिरी र ओतप्प दुइटालाई एउटै शब्दमा शुक्ल धर्म भनेर भनिन्छ । यसलाई मानिसको गहनाको रूपमा पनि लिइन्छ ।

बुद्धले हिरी र ओतप्प संसारमा दुर्लभ गुण हो भन्नुभएको छ । जीवन सार्थक तुल्याउनको लागि यी दुई गुण अपरिहार्य भएको कुरा बुद्धले धम्मपदमा यसरी भन्नुभएको छ –

लज्जारहित काम गर्नमा, अर्काको खोसेर खानमा वीर, अर्काको कुभलो चिताउने बकवादी, अहंकार, भ्रष्टाचारी, मनुष्यको जीवन बिताउन सजिलो छ ।

लाज मान्ने, सर्वदा पवित्रताको खोजी गर्ने, उद्योगी र मितभाषी भई शुद्ध जीविका गर्ने ज्ञानीको जीवनयापन कठिन हुन्छ ।

बुद्धले लाज र भय दुई गुणले मानिसलाई देवतुल्य बनाउँदछ भन्नुहुँदै देवधर्म जातकमा यसरी भन्नुभएको छ :

जो व्यक्तिसँग लाज र भय हुन्छ ऊ कुशल कर्ममा प्रवृत हुन्छ र शान्तपूर्वक देवता सरह जीवन व्यतीत गर्दछ ।

५. श्रुत

श्रुत धन भन्नाले आवश्यक विषयको जानकारी प्राप्त गर्नेलाई भनिन्छ । सुनेर वा पढेर विभिन्न विषयको जानकारी मानिसहरूले प्राप्त गर्दछन् भने त्यसलाई श्रुत धन भनिन्छ । मानिसको जीवनमा अत्यावश्यक वस्तुको जानकारी आवश्यक हुन्छ र त्यस्ता अत्यावश्यक वस्तुको बारेमा जानकारीको अभावले मानिसको जीवनमा विभिन्न संकट आउन सक्दछ । निरोगी हुनको लागि स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी आवश्यक हुन्छ । भौतिक उन्नति गर्नको लागि शिल्पशास्त्रको बारेमा

जानकारी आवश्यक हुन्छ। झन्झटबाट मुक्त हुनका लागि देशको कानुनको बारेमा जानकारीको आवश्यक हुन्छ। यसरी भौतिक जीवन उकास्न मानिसहरूलाई विभिन्न विषयको बारेमा जानकारी राख्न आवश्यक भए जस्तै आध्यात्मिक जीवनलाई अपनाई सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुनको लागि दुःख मुक्तिका मार्गको बारेमा श्रुतमय ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ । जस्तै ध्यान अभ्यासभन्दा पहिले ध्यान गर्ने तौर तरिकाबारे कुरा सुनेर वा पढेर जानकारी प्राप्त गर्नुपर्दछ। त्यसपछि मात्र तदनुकूल आचरण सम्भव हुन्छ। जुन श्रुत धन बिना सम्भव हुँदैन ।

६. त्याग

आफूसँग भएको वस्तु अरुको लागि दिनुलाई त्याग भनिन्छ। भित्री मनदेखी आफ्नो बस्तुमा नटाँसिनु त्याग हो । आफ्नो अधीनमा रहेको वस्तुप्रति हुने अपनत्वबाट मुक्ति हुने सूत्र नै त्याग हो । संसारमा आफ्नो भनेर राखेको वस्तु विभिन्न कारणले आफ्नो हातबाट गुम्न सक्छ। यसरी गुम्ने परिस्थितिमा त्याग भावना नभएका व्यक्तिहरू छन् भने उनीहरूलाई अत्याधिक मानसिक पीडा भई जीवन नै उथलपुथल हुन सक्दछ। जस्तै आफ्नो भनेर राखेको वस्तु राज्यबाट अधिग्रहण गर्न सक्दछ, चोरबाट चोरी हुन सक्दछ, आगो, पानी र शत्रुबाट बिनाश हुन सक्दछ। त्यसकारण आफ्नो भनेर केही चीजमा हुने अपनत्व अथवा आत्मभावलाई त्याग गर्नु आवश्यक छ। यसको लागि दानको अभ्यास गनुपर्छ। दान गर्नु भनेको त्यागको भावना बढाउनको लागि गरिने प्रयास हो । त्याग भावना विकास गर्न सकेमा लोभलालच कम हुन्छ। अन्य मानिसहरूसंग मित्रता बढ्न गई ठुल्ठुला कार्य गर्न पनि सहज हुने हुन्छ। समाजमा त्यागीहरूको कारणले नै धनी र गरीबको ठूल्ठूला खाडल कम गर्न मद्दत मिल्दछ।

७. प्रज्ञा

प्रज्ञा भन्नाले विशेष ज्ञान हो । भौतिक रूपले भन्नुपर्दा मानिसहरूको जीवन उकास्नको लागि कुनै विषयमा विशेषज्ञता प्राप्त गर्नु आवश्यक भए जस्तै आध्यात्मिक जीवनलाई सफल बनाउन प्रज्ञाको आवश्यकता हुन्छ । "श्रुतमय, चिन्तनमय र भावनामय प्रज्ञा"को रूपमा तीन प्रकारका प्रज्ञाको बारेमा वर्णन गरिएको छ। कसैबाट सुनेर वा किताब पढेर प्राप्त ज्ञान श्रुतमय प्रज्ञा हो । सुनेको वा पढेको विषयलाई चिन्तनमनन गरी आफै निर्क्यौलमा पुग्ने ज्ञान चिन्तनमय ज्ञान हो भने आफैले अनुभव गरेर प्राप्त गरेको ज्ञान भावनामय प्रज्ञा हो। जीवन जगतको बारेमा वास्तविक रूपमा प्राप्त अनुभूतिजन्य ज्ञानलाई भावनामय प्रज्ञा भनिन्छ। बौद्ध साहित्यमा प्रज्ञाको कुरा गर्दा विशेष गरी भावनामय प्रज्ञालाई इंगित गरेको हुन्छ। संसारको स्वभाव धर्मको रूपमा रहेको अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञानलाई अनुभूति गरेर प्राप्त ज्ञानलाई प्रज्ञा भनिन्छ । प्रज्ञाको साक्षात्कार पछि मात्र मानिस आफूभित्रका सम्पूर्ण क्लेशलाई निर्मूल पारी सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त

हुन्छ । प्रज्ञालाई मानिसको रत्नको रूपमा लिइन्छ । दशपारमिता मध्ये एक पारमिताको रूपमा लिइन्छ ।

भौतिक क्रियाकलापमा विभिन्न योजना बनाउने र नियन्त्रण गरी व्यावसायिक प्रभावकारिताको लागि पनि बुद्धि विवेकयुक्त प्रज्ञा सहायक हुन सक्दछ । प्रज्ञाले विभिन्न संकटमा कसरी समाधानको उपाय निकाल्नमा मद्दत गर्दछ भन्ने विषयमा विभिन्न जातक कथाहरू उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ । वण्णुपथ जातक कथा अनुसार बोधिसत्व ५०० गाडाहरू सहित मरुभूमिमा जाँदै थिए । बाटोमा पानीको अभावमा मानिसहरू छटपटाइ रहेको समयमा बोधिसत्वले यताउता खोजी गर्दै एक ठाउँमा घाँस उम्रेको देखे । त्यसभित्र पक्कै पानी हुनुपर्दछ भनी खन्न लगाए । अन्तमा पानी भेट्टाए । त्यसले गर्दा सयौं व्यापारीहरूको ज्यान बच्यो ।

बुद्धले धम्मपदमा भन्नुभएको छ–

'प्रज्ञाहीन भई सय वर्ष बाँच्नु भन्दा प्रज्ञावान भई एक दिन बाँच्नु श्रेष्ठ हुन्छ ।'

यसरी भगवान् बुद्धले सात आर्यधनको बारेमा देशना गर्नु भई मानिसको लागि ती धनहरू अत्यन्त मूल्यवान रहेको कुरा बताउनु भएको छ । आध्यात्मिक उन्नतिको लागि अपरिहार्य यी सप्त सत्पुरुष धन भौतिक जीवन सम्पन्न बनाउनको लागि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सप्त सत्पुरुष धनहरू के के हुन् ?

ख) लोकलाई रक्षा गर्ने धर्महरू के के हुन् ?

ग) श्रुत धनको महत्व के छ ?

घ) प्रज्ञा कति प्रकारका छन्, ती के के हुन् ?

ङ) मागी खानु पर्ने भएपनि सुप्रबुद्धलाई धनी नै भनिन्छ , किन ?

२. खालि ठाउँमा भर्नुहोस्

क) श्रद्धा भन्नाले ....वा त्रिरत्नप्रति श्रद्धा उत्पन्न गर्नु हो ।

ख) शरीर र वचनले अरुलाई हित गर्नु........ गर्नु हो

ग) आफूसँग भएको वस्तु अरुको लागि दिनुलाई .... भनिन्छ

घ) हिरी भनेको पाप कार्य गर्नुदेखि........मान्नु हो ।

ङ) प्रज्ञालाई .... रूपमा लिएको छ ।

पाठ ३
जीवन उन्नति र अवनति सम्बन्धि कथा

१. महिलामुख हात्ती

एक समयमा बोधिसत्व एकजना महाराजाको मन्त्री थिए । ती महाराजासँग महिलामुख नाम गरेको अत्यन्त शीलवान हात्ती थियो ।

एकदिन चोरहरूको एउटा बथान महिलामुख हात्ती बस्ने ठाउँनिर बसी आ-आफ्ना कुराहरू राखी सल्लाह गरिराखे । "भित्ता फोडी बाटो नभएको ठाउँमा चोर बाटो बनाउनुपर्छ । मान्छे मार्नुपर्छ । अर्काको धन चोरेर ल्याउन सक्नुपर्छ । कसैले पक्डन खोज्यो भने त्यसलाई मारिदिनुपर्छ । हामी चोरहरू शीलवान हुनुहुँदैन । दयालु हुनुहुँदैन । क्रोधी, सबल र जबर्जस्ती गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।" यस्तै प्रकारले ती चोरहरू दिनहूँ भेला भएर त्यस्ता कुराहरू गर्ने गर्थे । सँगै बस्ने महिलामुखले दिनहुँ ती कुराहरू सुनिरहन्थ्यो । दिनदिनै त्यस्तै कुराहरू सुनिरहेकोले हात्तीले ती कुराहरू उसलाई नै भनेको, सिकाएको भनी ठान्यो ।

उसले विचार गर्‍यो "अब म कडा हुनुपर्‍यो । निर्दयी हुनुपर्‍यो । बाटोमा भेट्ने जतिलाई मार्नुपर्‍यो ।"

भोलिपल्ट माउते आयो । हात्तीले उसलाई सुडले टिपी पछारेर मारिदियो । अरु पनि आए । अगाडि जो जो आयो सबैलाई पछारेर मारिदिने गर्‍यो । यस्तो भएपछि महिलामुख हात्ती पागल भयो भन्ने सबैलाई लाग्यो । अतः कोही अगाडि जान नहुने भयो ।

मानिसहरूले यो कुरा महाराजाकहाँ जाहेर गर्न गए । बोधिसत्व मन्त्रीले गएर हात्तीलाई परीक्षण गरे । उसको जीउमा रोग केही देखिएन । मन्त्रीले विचार गर्‍यो पक्कै पनि यहाँ कुनै दूषित वातावरण भएको हुनुपर्छ । हात्तीलाई हेरचाह गर्ने कामदारसँग सोधपूछ गर्दा त्यहाँ नजिक

चोरहरूको बथान भेला हुन आउने कुरा थाहा भयो । मन्त्रीले विचार गर्‍यो चोरहरूकै कुराले गर्दा महिलामुखले यस्तो दुर्व्यवहार गर्न थालेको हुनुपर्छ ।

मन्त्रीले महाराजाकहाँ यही कुरा जाहेर गर्न गयो । महाराजले "त्यसो भए अब के गर्नुपर्ला" भनी सल्लाह मागे ।

मन्त्रीले भने "भिक्षु, श्रमण आदिलाई बोलाएर हात्तीको नजिक ठाउँमा राखी धार्मिक, सदाचार तथा शीलको कुरा सुनाउनु पर्‍यो । चोरहरूलाई त्यहाँ आउन दिनु भएन ।"

महाराजाले त्यस्तै भनी हुकुम दिए ।

मन्त्रीले एक समूह भिक्षुलाई लगेर यस्तो कुरा भन्न लगाए "शीलवान बन्नुपर्छ । प्राणीहिंसा गर्नु हुँदैन । दयालु हुनुपर्छ । धार्मिक हुनुपर्छ । अरुलाई दु:ख कष्ट दिनु हुँदैन ।"

यसप्रकार तीन चार दिनसम्म भिक्षुहरूले हात्तीले सुन्ने गरी भनी रहे ।

हात्तीले यी कुरा मलाई नै भनिरहेको हुनुपर्छ भनी ठान्यो । उसले अरुलाई पछारेर मार्ने गरेन । पहिला जस्तै शीलवान बन्यो ।

महाराजाले बोधिसत्वसँग "हात्ती शीलवान भयो ?" भनेर सोध्यो ।

बोधिसत्व मन्त्रीले भने "महिलामुख हात्ती अब फेरि पहिले जस्तै शीलवान भयो ।"

महाराजाले पण्डित मन्त्रीले पशुको समेत मनको कुरा जानेर दुष्ट भइसकेको हात्तीलाई फेरि शीलवान बनाए भनेर मन्त्रीको प्रशंसा गरे ।

२. जस्तो संगत उस्तै व्यवहार

एउटा ठूलो जंगलको पहाड माथिको ठूलो रुखमा सुगाको गुँड थियो । त्यस गुँडमा एक जोडी सुगा र उनीहरूका दुईटा सन्तानहरू बस्थे । एकदिन बुबा आमा दाना खोज्न गएको समयमा ठूलो हुरी बतास आयो । रुखको गुँडमा बसिरहेका साना सुगाहरू दुबैलाई हुरीबतासले उडाएर पहाडको दुई तर्फ पुर्‍यायो । एउटा सुगा पहाडको एकतर्फ चोरहरू बसिरहेको ठाउँमा खस्यो । अर्को भने त्यही पहाडको अर्कोतर्फ ऋषिहरू बसेको आश्रममा पुग्यो ।

यसरी केही समय बित्यो । एकदिन एकजना राजा शिकार खेल्दै त्यही जंगलमा पसे । उनी शिकार गर्दै थाकेर रुखमुनि विश्राम गर्दा एकछिन निदाएछ । राजाले निन्द्रामा डरलाग्दो आवाज सुने "समात, मार, पिट, लुट" सुगा कराइरहेको आवाज मानिसको जस्तै सुनिन्थ्यो ।

राजाले त्यो ठाउँमा खतरा हुनुपर्छ भनी विचार गरेर त्यहाँबाट हिंडेर पर्वतको अर्को तर्फ पुगे ।

त्यहाँ पुग्दा उनले अर्को एउटा सुगा यसरी कराइरहेको सुने "यहाँ आऊ, तिमी थाक्यौ, बस, यो पानी पिऊ, यो फल खाऊ" शान्त रूपले बोल्ने सुगाको शब्द सुनेर राजा अचम्म भए । एकजना सुगाले अति कडा वचनले बोल्यो अर्कोले मायाले बोल्यो ।

यो के हो भनी जान्न त्यहाँका ऋषिलाई भेटेर राजाले साधे । ऋषिले भने"यसमा आश्चर्यको कारण छैन । यी सुगाहरू एउटै आमाबुबाका सन्तानहरू हुन् । एउटै गुँडमा जन्मेका थिए । हुरी बतासले दुईलाई दुई ठाउँमा पुऱ्यायो । हामीसँगको राम्रो संगतको कारणले यो सुगा असल बन्यो । चोरहरूको अखडामा पुग्ने सुगा नराम्रो संगतको कारणले खराब भयो । संगत अनुसार हाम्रो बानी व्यवहार हुन्छ"

३. वैद्यको चमत्कार

एकजना राजा थिए । उनी धेरै लोभी र असन्तोषी थिए । उनलाई जहिले पनि पैसा थुपार्ने चिन्ता थियो । यस्तो चिन्ताले राजालाई खाना रुचि भएन, निन्द्रा पनि लागेन, धेरै दुःख भयो । ती राजालाई असन्तोषीको कारणले त्यस्तो भएको भनी थाहा नै थिएन । उनी मानसिक रोगी भए । देशको राजा भएकोले उनले ठूला ठूला बैद्यहरूलाई बोलाइ जाँच्न लगायो । बैद्यहरूले राजाको शरीरमा केहीपनि रोग भेट्टाउन सकेनन् । उनीहरूले राजालाई कुनै शारीरिक रोग नभएको कुरा सुनाए । राजालाई उनीहरूको कुराले चित्त बुझेन । "मलाई निन्द्रा लाग्दैन, भोक लाग्दैन केही रोग छैन भन्छन् यी वैद्यहरू । यिनीहरू वैद्य शात्र पढेर आएका होइनन्" भनी गाली गरी पठाए ।

एकदिन एकजना नामी मनोवैज्ञानिक वैद्य आएर राजाको शरीर परीक्षण गऱ्यो । उसले राजाको पूरा शरीर जाँचेर हेर्दा पनि केही रोग पत्तालाग्न नसकेकोले त्यो वैद्य घुरिराख्यो ।

राजाले साधे "के मेरो रोग पत्ता लाग्यो ?"

वैद्यले उत्तर दियो "रोग त पत्ता लाग्यो महाराज, तर औषधी खाएर निको हुँदैन । औषधि खानु पर्दैन ।"

राजाले सोध्यो "साँच्चै ! औषधी खानु पर्दैन ? के गर्नुपर्छ त ?"

वैद्यले जवाफ दियो, "महाराजले हर्षित र सन्तुष्ट भएर आनन्दले बसिरहेको व्यक्तिको भोटो लगाउनुपऱ्यो ।"

राजा अक्मकिए ।

"चिन्ता केही नभएको आनन्दले बसिरहेको व्यक्तिको भोटो एउटा लगाउनासाथ रोग निको हुने पक्का हो ?" भनी राजाले फेरी सोधे ।

वैद्यले भन्यो – "महाराज, रोग पक्कै निको हुन्छ । फरक पर्दैन महाराज ।"

राजाले तुरुन्तै मन्त्रीहरूलाई बोलाई वैद्यको कुरा भने । चारै दिशामा मान्छेहरू पठायो ।

"जति छिटो सक्यो, चिन्ता नभएको आनन्द र सुखपूर्वक बसिराखेको व्यक्तिको भोटो एउटा लिएर आऊ" भने ।

सबैजना राजाको हुकुम अनुसार चारैतिर सोध्दै हिँडे । तर आनन्द र चिन्ताबाट मुक्त भएको एउटा पनि मान्छे भेटिएन । चार दिशा मध्ये तीन दिशामा गएका तीनै समूहहरू आनन्दले बस्ने मान्छे एउटा पनि नभेटेर खालि हात फर्के ।

राजाले मेरो रोग निको नहुने देखियो भनी सोचे । तर एक समूह फर्केको थिएन ।

त्यो नफर्किने एक समूह भने धनी व्यक्तिहरू बस्ने ठाँउमा आनन्दले बस्ने मान्छे खोज्न जाँदा एउटा पनि नभेटेपछि एकजना गरीब माग्ने मान्छेलाई देखेर योसँग सोध्नुपऱ्यो भनी उसकहाँ गए । "तिमीलाई केही पीर र मर्का छ वा छैन ? तिमीलाई आनन्दै छ कि छैन?"

उनीहरूलाई माग्नेले जवाफ दियो – "मलाई केही पीर छैन । आहा मेरो जीवन कस्तो आनन्द । म जहाँ जान्छु त्यहाँ घर हुन्छ । खाना पाइन्छ । चोरले चोर्ने पीर छैन । पीर भएकाहरूलाई समेत ढोल बजाएर गीत गाएर चिन्ता र पीर हटाइदिन्छु । दुई चार पैसा दिएर जान्छ । मन परेको किनेर खान्छु आनन्दै आनन्द छ ।"

तिनीहरूले – "राजालाई यही व्यक्तिको भोटो दिनु पर्छ"भन्ने निधो गरे र माग्नेलाई भने "ए तिम्रो भाग्य खुलेछ । तिम्रो भोटो एउटा देऊ, धेरै पैसा दिन्छु" । माग्नेले सोध्यो – "के को लागि ?"

उनीहरूले भने "तिम्रो भोटोले राजालाई औषधी गर्नलाई हो"

माग्नेले भन्यो– "म गरीब छु भनेर हेला गरेको ? माग्नेको भोटो राजालाई ? जाऊ चाहिने नचाहिने बकवास कुरा गरिरहन्छौ ।"

दरवारिया मान्छेहरूले फेरि भने –"साँचै भनेको हो । हेला गरेको होइन । तिमीलाई हजार रुपियाँ दिन्छु नयाँ भोटो सिलाएर लगाऊ"

माग्नेलाई पत्यार लागेन । साँच्चीनै तिनीहरूले एक हजार रूपैयाँ अगाडि राखिदिए । उसले आफ्नो भोटो फुकाली दियो । राजकर्मचारीहरू भोटो पोको पारी राजालाई "भोटो पायौं" भनी दिन गए ।

राजाले खुसी हुदै उक्त भोटो हेर्दा त मैलो, कालो, पसिना गन्हाएको देखे ।

पत्यार नलागेर सोधे – "यो भोटो कस्तो व्यक्तिको हो ? यस्तो घटिया भोटो लाउने मान्छे पनि आनन्दले बसिरहेकोछ भनी तिमीहरूले कसरी भन्यौ ?"

दरबारिया मानिसहरूले भने –"महाराज उ एउटा माग्ने भिखारी हो । ढोल बजाएर गीत गाएर आनन्दले एउटा पाटीमा बसिराख्ने रहेछ । उसलाई केहि पीर र चिन्ता छैन जहिले पनि आनन्द रे ।"

यो कुरा सुनी राजा वाल्ल परेर लाटो झैं भए । मनमनै विचार गरे"माग्ने रे, केही नहुने, आनन्दले बस्ने, चिन्ता पीर केही पनि छैन रे । मसँग यत्तिको धन सम्पत्ति राज वैभव सुख सुविधा भएतापनि सन्तोष छैन । जति भए पनि पुग्दैन, जति भएनी नपुग्ने असन्तोषी भएकोले चिन्ता र पीरले निन्द्रा लागेन, खाने रुचि भएन । मानसिक रोग लाग्यो ।"

राजाले विचार गरे "त्यो वैद्य साँचिकै वैद्य हो । उनले मेरो मनको कुरा बुझेका छन् । त्यसैले मलाई आनन्दले बसिरहेको मान्छेको भोटो औषधीको रूपमा दिए । अब देखि म आफूसँग जे छ त्यसैमा सन्तोष हुन्छु ।" अबदेखि राम्ररी निन्द्रा लाग्ने भयो । खाना पनि मन लाग्ने भयो । राजाको रोग निको भयो । राजा खुसी भई आफ्नो रोग निको पारिदिएकोमा वैद्यलाई धेरै नगद उपहार दिए ।

यो कथाले सिकाए अनुसार हामी आफूसँग जे छ त्यसमा सन्तोष हुनुपर्छ । सन्तुष्ट हुनेको मंगल हुन्छ ।

४. बुद्धद्वारा वृद्ध ब्राह्मणको उपकार

बुद्धको समयमा आठलाख धन भएका एक ब्राह्मणको आठै जना छोराहरू थिए । छोराहरू ठूलो भएपछि आफ्नो छोरा बुहारीले आफ्नो हेरविचार गर्लान् भन्ने विचार गरी प्रत्येकलाई एक एक लाख बाँडिदिए । तर पैसा मात्र हातमा परेपछि त छोराहरूले बुबाको राम्रो हेरचाह गरेनन् ।

धेरै दुःखी मनले ती बुढा ब्राम्हण भगवान् बुद्धकहाँ गए । आफूलाई भएको सबै कुरा बुद्ध समक्ष बताए । बुद्धले "तिमीले धन्दा मान्नु पर्दैन । मैले चारवटा वाक्यको एउटा गाथा सिकाइदिन्छु । सिकाएको गाथालाई तिम्रो छोराहरू र अरू ब्राह्मणहरूसँग भेला भएको ठाउँमा भन्नू ।"

भगवान् बुद्धले चारवटा वाक्यको एउटा गाथा सिकाएर पठाउनु भयो । बूढा ब्राम्हण एउटा रूखमुनि बसेर त्यो गाथा भन्दै गए - "मेरा आठजना छोराहरू छन् । सबै हिरा जस्तै सक्षम छन् । तर आज म बुढो भएँ, पैसा कमाउन सक्दिन । मसँग यही एउटा लौरो छ जसले मलाई सहारा दियो ।"

उनले यसरी भनिरहेको सुनेर विस्तारै त्यहाँ धेरै मानिसहरू भेला भए ।

बूढो ब्राम्हणको कुरा सुनेर सबैजना जुरूमुरिए "को रहेछन् ती छोराहरू तिनीहरूलाई बाँकी नै राख्दैनौं । त्यस्तालाई मार्नुपर्छ, चुट्नुपर्छ ।"

यसरी त्यहाँ हुलमा कराउने मध्ये तिनकै छोराहरू पनि थिए । पछि पो ती छोराहरूले थाहा पाए त्यसरी गाथा भनिरहने बूढो मान्छे त आफ्नै बुबा परेछन् । तिनीहरू लज्जित भए । लाजले आ-आफ्नो गल्ती महसुस गरेर बुबालाई हात समाई बिस्तारै घरमा लगे ।

बूढो ब्राह्मण खुसी हुँदै भेला भएका मानिसहरूलाई भन्न थाले "मेरा छोराहरूलाई नमार्नुस् । उनीहरूलाई आफूले गरेको गलत काममा लाज भएको छ । अबदेखि उनीहरू मेरो सेवा गर्नेछन् ।"

५. ढोंगी बकुल्ला

कुनै समयमा हिमाली क्षेत्रमा एउटा पोखरी थियो । बोधिसत्व त्यो पोखरीमा ठूलो परिवार भएको माछा भएर जन्मेको थियो । त्यस पोखरीमा थुप्रै माछाहरू थिए । एक दिन एउटा बकुल्ला माछा खाने इच्छा गरी त्यस पोखरीको छेउमा गयो । टाउको निहुराई पखेटा तन्काएर राम्रो पंछि जस्तो देखिने गरी बसिरह्यो । माछाहरू हेर्दै एउटा खुट्टाले उभिएर नहल्लिकन ध्यान बसेको जस्तै बसिरह्यो । त्यसबेला माछाको एक समूह खाना खोज्दै त्यहाँ पुग्यो । त्यहाँ बसिरहेको त्यस बकुल्लालाई देखेर माछाको समूहले भन्यो- "आहा ! कति राम्रो । सेतो कमलको फूल जस्तो सेतो

पखेटाहरू भएको पंछी आफ्नो पखेटा पनि नहल्लाईकन शान्त भई ध्यान बसेको झैँ गरेर बसिरहेको छ।"

तिनीहरूको समूहमा भएको बोधिसत्व माछा बुद्धिमान छ। उसले विचार गरेर भन्यो " साथीहरू तिमीहरूले उसको स्वभाव नजानी उसको प्रशंसा गर्दैछौ। यो पंछीले हाम्रो भलो गर्दैन । ऊ नचलीकन पखेटा पनि नचलाइकन हामीलाई मारेर खान बसिरहेको हो।" यो कुरा सुनेर सबै माछाहरू झसंग भए। सबैजना मिली पानी बेस्करी चलाउँदै पानीले पिटेर बकुल्लालाई धपाएर पठायो ।

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१) महिलामुख हात्तीले के कारणले पागल जस्तो दुर्व्यवहार गऱ्यो ?

२) संगत अनुसारको बानी हुन्छ भन्ने कुरालाई सुगाको कथाबाट प्रष्ट गर्नुहोस्।

३) वैद्यले राजाको असुन्तुष्ट हुने स्वभावलाई कसरी परिवर्तन गरिदियो ?

४) वृद्ध ब्राह्मणका छोराहरू किन लज्जित हुनु पऱ्यो ?

५) हस्तीराजको त्यागको महिमा बारे चर्चा गर्नुहोस्।

६) ढोंगी बकुल्लालाई माछाहरूले कसरी चिने ?

३ अध्याय

बुद्ध जीवनी

(भाग २)

सिद्धार्थ कुमारको प्रव्रज्या

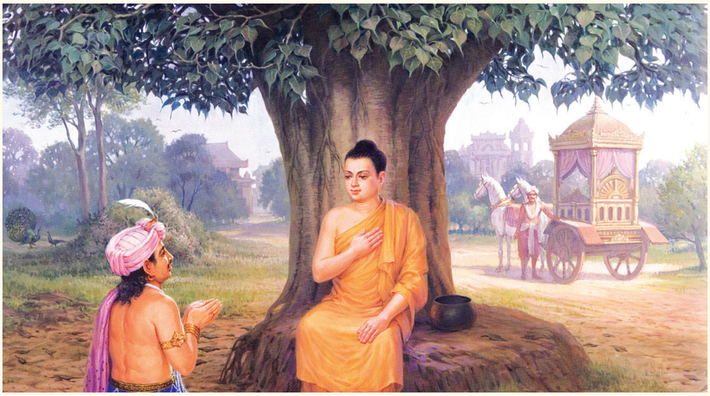
सिद्धार्थ कुमारले राजदरबारको सुख ऐश्वर्य त्यागेर बाहिर निस्कनुभएपछि रातभरि कन्थक घोडामा सवार हुनुभयो। बाटोमा पर्ने तीन राज्य नाघेर तीस योजन पर गइसकेपछि सिद्धार्थ कुमार अनोमा नदी किनारमा पुग्नुभयो। त्यसपछि उहाँ घोडाबाट ओर्लेर नदीको बलौटे किनारमा बिस्तारै टहल्नुभयो।

"छन्दक ! तिमी फर्केर जाऊ । अब म प्रव्रजित हुनेछु । यो लुगा र गहना सबै दरबारमा पुऱ्याउनू । मेरो बारेमा सबै कुरा वृतान्त सुनाउनू ।" सिद्धार्थले गम्भीर तर दृढ स्वरमा भन्नुभयो । सिद्धार्थको कुरा सुनेर छन्दक एकपल्ट बेस्सरी रोए। छन्दकले जान मानेन । छन्दकले रुँदै भने, "म जान्नँ, म पनि हजुरसितै प्रव्रजित हुन चाहन्छु ।"

सिद्धार्थले त्यसपछि सम्झाउनुभयो, "छन्दक, यो तिम्रो प्रव्रजित हुने समय होइन। हामीले उता केही भनेर आएका छैनौँ। त्यसकारण तिमी अहिले फर्केर जाऊ र यताका सबै कुरा सुनाइसकेपछि फेरि आउनु अनि प्रव्रजित हुनु नि।"

यसरी आषाढ पूर्णिमाको दिन सिद्धार्थले आफ्नो तरवारले आफ्नो केश काटी प्रव्रजित हुनुभयो। छन्दक आफ्नो भारी मन लिएर फर्कनै पऱ्यो। त्यसकारण सिद्धार्थ कुमारको लुगा गहनाको पोको बोकी कन्थक घोडालाई पनि साथमा लिएर छन्दक कपिलवस्तुतिर फर्केर गए। बोधिसत्वलाई छाडेर फर्कनु परेको शोकले गर्दा कन्थक घोडाले बाटोमै आफ्नो प्राण त्याग्यो। त्यसपछि छन्दक एक्लै दुःखी विह्वल हुँदै कपिलवस्तु पुगे। राजकुमार सिद्धार्थको सबै हालखबर शुद्धोदन राजालाई रोई-रोई सुनाए।

राजगृहनगर गमन



प्रव्रजित भइसकेपछि बोधिसत्व अनोमा नदी नजिकको अनुप्रिया भन्ने ठाउँको आँप बगैंचामा जानुभयो । उहाँ त्यस ठाउँमा सात दिनसम्म बस्नुभयो। र आठौं दिनमा उहाँ अनुप्रियाबाट राजगृह-नगरमा जानुभयो। त्यस समयमा राजगृहनगरमा मानिसहरू उत्सव मनाइरहेका थिए। सिद्धार्थ त्यहाँ घरपिच्छे भिक्षाटन जानुभयो। राजगृहवासीहरूले बोधिसत्व जस्तो व्यक्ति त्यसभन्दा अघि कहिल्यै देखेका थिएनन्। सुन्दर युवक तर शरीरमा पहेँलो कपडा लाएको, अनि शान्त र गम्भीर स्वभावको। देख्नेहरू सबै आश्चर्य चकित भए। देशभरि उहाँको चर्चा भयो।

बिम्बिसार राजाको भेट

मगधाधिपति राजा बिम्बिसारलाई पनि आफ्ना राजकर्मचारीहरूले नगरमा एकजना तेजिलो मानिस आएर भिक्षा माग्न आए भनेर बिन्ति गर्न गए । अनि राजाले भने, “त्यो अमनुष्य हो भने नगरद्वारबाट बाहिर जाने बित्तिकै लोप भएर जानेछ। देवता हो भने आकाशतर्फ लाग्नेछ। नाग हो भने पृथ्वीमा नै डुबेर अल्पिनेछ। मान्छे हो भने कुनै एक ठाउँमा बसी आफूले पाएको भोजन ग्रहण गर्नेछ। तिमीहरूले गएर त्यो व्यक्ति को रहेछन् राम्ररी बुझेर आऊ।” राजाको आज्ञानुसार राजकर्मचारीहरू बोधिसत्वलाई को हो बुझ्न उहाँको पछि-पछि लागे। उहाँले प्राप्त गर्नुभएको भोजन पाण्डवपर्वतको छाँयामा बसी लिइरहनु भएको देखेपछि उनीहरूले त्यस कुराको जानकारी राजाकहाँ तुरुन्त पुऱ्याए। राजा पनि बोधिसत्वलाई भेट्न तुरुन्तै आए। बोधिसत्वको वास्तविक परिचय पाइसकेपछि राजाले अत्यन्त खुशी भएर उहाँका अगाडि अनुनयविनयका साथ आफ्नो कुरा राखे, “राजकुमार, तपाईं मेरो राज्यको आधा भाग लिनुहोस्।” त्यसबेला बोधिसत्वले बिम्बिसारलाई आफू बुद्धत्व प्राप्तिका लागि गृहत्याग गरी हिंडेको कुरा सुनाउनुभयो। यो कुरा सुनेपछि बिम्बिसारले बोधिसत्वसित बुद्धत्व प्राप्त गरिसक्नुभएपछि उहाँबाट आफूले पनि उपदेश पाउने विश्वासका साथ आफूकहाँ पाल्न हुन बोधिसत्वसित आग्रह गरे।

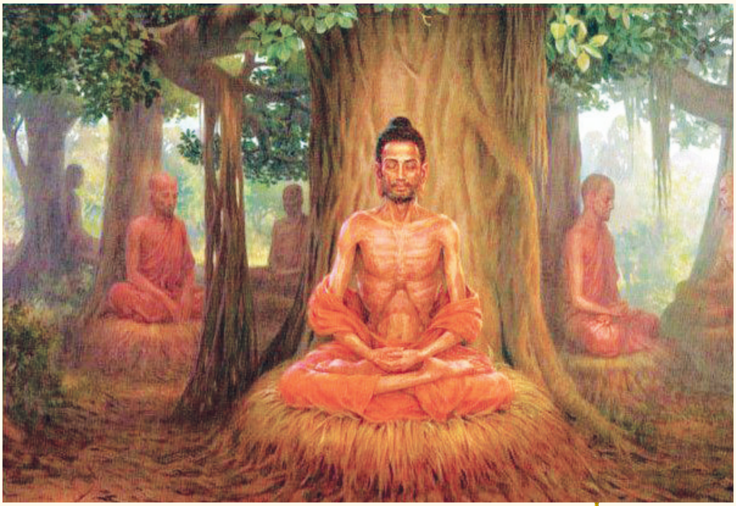
तपस्वीहरूको आश्रम

बिम्बिसार राजाको चित्त बुझाइसकेपछि बोधिसत्वले त्यस बखतका सबै नामी तपस्वीहरूको सङ्गत गर्न थाल्नुभयो । सबभन्दा पहिले उहाँ भग्गव भन्ने प्रख्यात् तपस्वीकहाँ जानुभयो । भग्गव तपस्वीबाट धर्म सिक्न थाल्नुभयो तर त्यहाँ उहाँलाई सन्तोष मिलेन । त्यहाँबाट आलारकालाम र उद्दकरामपुत्रहरूको आश्रममा पुग्नुभयो । त्यहाँ बसेर वहाँले "आकिञ्चन्यायतन" र "नैवसंज्ञानासंज्ञायतन" ध्यान सिक्नुभयो । तर त्यसबाट आफूले विचार गरेजस्तो निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्न भनी थाहा पाउनुभयो । त्यो दुःख नाश गर्ने उपाय पनि होइन भनी बुझ्नुभयो। त्यसकारण त्यो आश्रम पनि छाडेर उहाँ आफैले धर्मको खोजीको लागि प्रयास गर्न थाल्नुभयो।

दुष्कर चर्या

उहाँ नेरञ्जना नदी नजिकको उरुवेल जङ्गलमा जानुभयो। त्यो ठाउँ भित्री वातावरणले शान्त र बाहिरबाट विघ्न-बाधा र अवरोधविहीन थियो। त्यसकारण त्यस ठाउँलाई तपस्वीहरूले तप गर्नाका लागि रोज्ने गर्दथे। सिद्धार्थ बोधिसत्वले पनि त्यसै ठाउँमा गएर निर्वाण खोज्ने विचार गर्नुभयो। उहाँ त्यस ठाउँमा ६ वर्षसम्म रहनुभयो। त्यसताका उहाँले क्लेश नाश गर्न भनी शरीरलाई असाध्य कष्ट दिनुभयो।

बोधिसत्व अप्राणक ध्यानमा बस्नुभयो। उहाँले मुख र नाकद्वारा गरिने श्वास प्रश्वासको क्रिया छाड्नुभयो। त्यसपछि कानद्वारा वायु बाहिर जान थाल्यो। त्यस बेला उहाँको शिरमा ठूलो वेदना भयो तर उहाँको चित्त भने कमजोर भएन। यसरी उत्पन्न सबै वेदनालाई दृढ चित्तद्वारा उहाँले शान्त पार्नुभयो र स्वास लिन नै रोक्नुभयो। यसप्रकार बोधिसत्वले शरीरलाई कष्ट दिई ध्यानमा एकचित्त गरेर खान-पिनसमेत छाड्नुभयो। उहाँका दुइटै आँखा इनारजस्तै गहिरा भए। शरीरका मासु र रगत सुके। शरीरमा हाड र छालामात्र बाँकी रहे। आखिरमा शरीरलाई नै थाम्न नसक्ने गरी क्लान्त भएर उहाँ ढल्नुभयो।



यो देखेर एक देवपुरुषले सिद्धार्थ कुमार बोधिसत्व परलोक हुनुभयो भनी ठानेर उनले यो खबर

शुद्धोदन राजालाई सुनाउन पुगे। तर शुद्धोदन राजाले आफ्नो छोराको प्राण बुद्ध नभइकन त्याग हुने नै छैन भन्ने विश्वासका साथ उनको कुरालाई पत्याएनन्।

बोधिसत्वले यसप्रकार शरीरलाई पीडा दिई ध्यान गरिरहेको बेला कोण्डञ्ञ, वप्प, भद्दिय, महानाम र अस्सजि पाँचै जना तपस्वीहरूले बोधिसत्वलाई गुरु मानेर उहाँलाई आवश्यक सेवा पुऱ्याइरहेका थिए।

मध्यम प्रतिपदा

यसरी शरीरलाई अनेक पीडा दिएर पनि ज्ञान प्राप्त नभएपछि उहाँलाई आफ्नो बाल्यकालको ध्यानको सम्झना भयो। धान रोप्ने मङ्गलोत्सवको दिनमा आनापानस्मृति ध्यान गर्दा सिद्धार्थले प्रथम चरणसम्म अभ्यास गरेका थिए। अहिले त्यसै मार्गअनुसार चल्न शरीर पहिलेजस्तै हुनुपर्ने भएकाले त्यसका निम्ति आवश्यक आहार सेवनका लागि उहाँले नजिकको गाउँमा भिक्षाचरण जान थाल्नुभयो। यसरी बोधिसत्वले मध्यम मार्ग अपनाउनु भयो, तर पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूले भने बोधिसत्वको यस मध्यम मार्गलाई बुझ्न सकेनन्।

बोधिसत्व तपस्वीको तप भङ्ग भयो। उनले अब कुनै पनि ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैनन् भनी विचार गरेर उनीहरू बोधिसत्वलाई एक्लो छाडेर अन्तै लागे। त्यसपछि बोधिसत्व सेनानी गाउँमा गए। सेनानी गाउँमा बोधिसत्वले बैशाख शुक्ल चतुर्दशीको मध्यरातको तृतीय प्रहरमा यसरी स्वप्न देख्नुभयो, सपनामा -

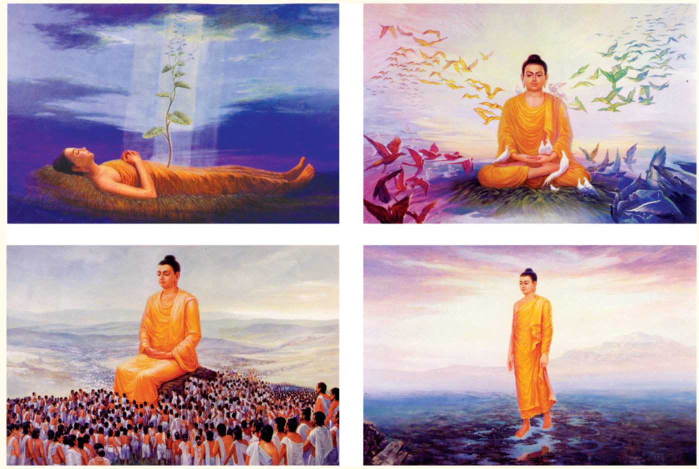
१. हिमाललाई शिरान गरी, पूर्व र पश्चिम दिशातर्फ दुवै हात फैलाई दक्षिण दिशामा खुट्टा तेर्स्याई पृथ्वीमा आरामसित आफू सुतिरहेको थियो।

२. आफ्नो नाइटोबाट कुश उम्रेका र ती आँखाले नभेटिने गरी माथि आकाशतिर हुर्कीबढिरहेका थिए।

३. आफ्ना दुवै पाइतलामा काला र सेता कमिला र अन्य कीराहरू उत्पन्न भई माथि घुँडासम्म ढाकिनेगरी ओइरिरहेका थिए।

४. विभिन्न रङ्गका चार चराहरू आफ्नो पाइला नजिकसम्म उडेर आइपुग्ने बित्तिकै एकै पल्ट एउटै रङ्गका भए।

५. अशुचि भएको पर्वतमाथि रहँदासमेत त्यसको लेश मात्र पनि आफ्नो पाइलामा लागेको थिएन।



बोधिसत्वले भोलिपल्ट बिहान यस स्वप्नको फलबारे विचार गरी हेर्नुभयो। आफूले अहिलेसम्म गरिआएको ठूलो वीर्य र अधिष्ठानद्वारा आफूले खोजिरहेको विमुक्तिमार्ग चाँडै नै देख्न सकिनेछ भनी उहाँले थाहा पाउनुभयो।

सुजाताको दान

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

उनले वैशाख पूर्णिमाको बिहान पूजा गर्ने विचार गरिन् र पूजा गर्न जानुभन्दा पहिले पुण्णा भन्ने दासीलाई त्यस अजपाल बरबृक्षमुनि सफा गर्न पठाइन्। त्यसबेला बोधिसत्व त्यस वृक्षमुनि बसिरहनुभएको थियो। पुण्णाले कहिल्यै नदेखेको बोधिसत्व सहितको अनुपम दृश्य देखेर रुखमुनि बसिराखेका उहाँलाई नै वृक्षदेवता भनी विचार गरिन्। पुण्णालाई रुखमुनि बसिरहनुभएको उहाँ

बोधिसत्व हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा थाहा थिएन। त्यसबेला बोधिसत्व भिक्षाचरण गर्न भनी सेनानी गाउँमा पुग्नुभएको थियो तर समय भइ नसकेकोले त्यस अजपाल वृक्षमुनि आराम गरिरहनुभएको थियो।

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

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

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

बोधिवृक्षमुनि बोधिसत्व

त्यसपछि बोधिसत्व नजिकैको जंगलभित्र पस्नुभयो। साँझपख जंगलबाट बाहिर आउँदाखेरि बाटोमा घाँसी सोत्थिय ब्राह्मणसँग भेट भयो। सोत्थियले आफूले लिइराखेको आठ मुट्ठी कुश घाँस बोधिसत्वलाई दान दिए। बोधिसत्वले लिनुभयो र त्यसलाई एउटा रुखमुनि बिछ्याएर त्यसैमाथि आफू बस्नुभयो। बोधिज्ञान प्राप्त नभएसम्म यस आसनबाट उठ्दिनँ भनी उहाँले अधिष्ठान पनि गर्नुभयो।

बुद्धत्व प्राप्ति

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

दानं सीलं च नेक्खम्मं, पञ्ञा वीरियेन पञ्चमं।

खन्तिसच्च-अधिट्ठानं, मेत्तुपेक्खातिमे दसा'ति॥

अर्थात् - १. दान, २. शील, ३. नैष्क्रम्य, ४. प्रज्ञा, ५ वीर्य, ६ क्षान्ति, ७ सत्य, ८. अधिष्ठान, ९. मैत्री, १०. उपेक्षा। यी दशवटालाई दश पारमिता भनिन्छ।

मारले वज्राशनमा बसिरहनुभएको बोधिसत्वलाई बेस्सरी कराएर भने, "बोधिसत्व, तिमी बसिरहेको त्यो ठाउँ मेरो हो, त्यहाँ नबस, उठेर जाऊ।" त्यसपछि बोधिसत्वले भन्नुभयो, " यो वज्राशनको ठाउँ बोधिसत्वको हो। यस आसनको निम्ति मैले दश पारमिता धर्म पूरा गरेको छु।" यति भन्नेबित्तिकै मारले त्यसो भए "साक्षी खोई ?" भनी सोधे। बोधिसत्वले यो पृथ्वी नै साक्षी

हो भनी दाहिने हातले पृथ्वीलाई स्पर्श गर्नुभयो। त्यसबखत पृथ्वी महाशब्दसहित काँप्यो। त्यस घटनाको कारणद्वारा सबै मारहरू भयभीत भई भागे। यसरी मारमाथि बोधिसत्वले विजय पाउनुभयो।

त्यसपछि बोधिसत्व ध्यान गर्दागर्दै चतुर्थ-ध्यानसम्म पुग्नुभयो। मध्यरातको प्रथम याममा पूर्वजन्मबारे थाहा पाउन सक्ने ज्ञान पाउनुभयो। यसलाई "पुब्बेनिवासानुस्सति" ज्ञान भनिन्छ। मध्यम याममा सबै सत्वहरूको उत्पत्ति र च्युति थाहापाउनेज्ञान प्राप्त गर्नुभयो अर्थात् "च्युत्योत्पत्ति ज्ञान" प्राप्त गर्नुभयो। सबभन्दा पछिको याममा पञ्चस्कन्ध, अनित्य, दुःख, अनात्मबारे विचार गर्दागर्दै सबै क्लेश मिटाई "आसवक्खय" ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो। चतुरार्यसत्य अवबोध भयो। यसरी उहाँ मध्यरातको अन्तिम प्रहरमा सम्यक्सम्बुद्ध हुनुभयो अनि उहाँले वज्रासनमा नै बसेर यो उदान वाक्य व्यक्त गर्नुभयो -

"फेरि फेरि जन्मलिनु दुःख भएको हुनाले मैले यो शरीररूपी घर बनाउनेलाई खोज्दाखोज्दै

यो संसारमा बारम्बार जन्म लिइसकें। हे गृहकारक, अब मैले तिमीलाई देखिसकें, तिमीले फेरि घर बनाउन सक्नेछैनौ। तिम्रो घर बनाउने ज्यावल सबै भाँचिदिइसकें। घरको शिखरको आमूल रूपमा विनाश भइसक्यो। चित्त संस्काररहित भयो। तृष्णा क्षय भइसक्यो।"

शब्दार्थ :-

अशुचि - फोहर

अमनुष्य - जुन प्राणी मानिस होइन, भूत, प्रेत, नाग, यक्ष आदि प्राणी।

अप्राणक ध्यान - श्वासलाई रोकिराख्ने ध्यान

अनात्म - म, मेरो भन्ने भ्रम नरहेको स्वभाव।
आफूले चाहे जस्तो नभएको स्वभाव

अधिष्ठान - प्रतिज्ञा, दृढ र स्थिर चित्त

अनित्य - बदल्ने, फरक हुने, क्षयहुने, परिवर्तन हुने

आसवक्खय ञाण - आश्रव, मानसिक बिकार नाश गर्न सकिने ज्ञान

आनापानस्मृति ध्यान - श्वास भित्र्याउनु बाहिऱ्याउनुमा होश पुऱ्याउने ध्यान

आदर्श - नमूना

क्लान्त - शरीर गलेर जानु

क्लेश - मनमा भएको मैलो-राग द्वेष मोह

गृहकार - शरीररूपी घर बनाउने

चतुरार्यसत्य - चार उत्तम सत्य

चंक्रमण - ओहोर दोहोर गरी हिँड्ने, घुमफिर गर्ने ध्यान

च्युत्योत्पत्ति - प्राणीहरू मर्नु र जन्मलिनु

तप - ध्यान

तृष्णा - आशक्त हुनु, टाँसिरहनु, कामना, भोक, पिपासाको स्वभाव

निर्वाण - दुःखबाट मुक्त अवस्था

पञ्चस्कन्ध - रूप, वेदना, संज्ञा, सस्कार र विज्ञान भन्ने पाँच स्कन्ध

पूर्वोत्तर - पूर्व र उत्तर

वज्रासन	-	वज्र जस्तै दृढ भएको आसन
बोधिसत्व	-	बुद्ध हुने, बुद्ध हुने मार्गमा गएको व्यक्ति
भिक्षाचरण	-	भिक्षा दान लिन जाने
विमुक्ति मार्ग	-	निर्वाणको बाटो
सम्बोधि	-	बोधिज्ञान
स्कन्ध	-	समूह
शिखर	-	टुप्पा

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) बोधिसत्व सिद्धार्थ अनुप्रिया नामक ठाउँमा .... दिनसम्म बस्नुभयो।

ख) बोधिसत्व सिद्धार्थले राजगृह नगरमा प्राप्त गर्नु भएको भोजन .... मा बसी खानुभयो।

ग) बोधिसत्व सिद्धार्थले बुद्ध हुनु अघि .... प्रकारका सपना देख्नु भयो।

घ) बोधिसत्वले मध्यरातको .... याममा च्युतोत्पत्ति ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको थियो।

ङ) सुजाताले सुनको पात्रमा .... राखी बोधिसत्वलाई दान गरे।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

प्रज्ञा	पूर्व जन्मबारे थाहा हुने ज्ञान
दुष्कर	फोहर
पुब्बेनिवासानुस्सति ज्ञान	ज्ञान
अशुची	क्लेश सबैबाट मुक्त भएको ज्ञान
आस्रवक्षय ज्ञान	अत्यन्त कठोर

३. तलका शब्द राखी वाक्य बनाउनुहोस् ।

क) भिक्षाटन ख) गृहत्याग ग) तपस्वी घ) क्षीर ङ) मार

४. सही उत्तरमा ठीक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) राजकुमार सिद्धार्थ कुन दिन प्रव्रजित हुनुभएको थियो?

क. वैशाख पूर्णिमा ख. जेठ पूर्णिमा ग. आषाढ पूर्णिमा

ख) बोधिसत्व सिद्धार्थले सबभन्दा पहिला कुन ऋषिको संगत गर्नुभयो ?

क. आलारकालाम ख. भग्गव ग. उद्दकरामपुत्र

ग) बोधिसत्वले सुजाताद्वारा दान गरिएको खीर कति गाँसमा विभाजन गरी खानुभयो ?

क. ४४ ख. ४९ ग. ५९

घ) बोधिसत्वले रातको कुन याममा आसवक्खय ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो ?

क. प्रथम ख. मध्यम ग. अन्तिम

ङ) बोधिसत्वले कुन जंगलमा दुष्कर चर्या गर्नुभयो ?

क. अनुप्रिय ख. नैरञ्जना ग. उरूवेल

च) सिद्धार्थ बोधिसत्वले के खोज्ने विचारले दुष्कर चर्या गरे ?

क. निर्वाण ख.स्वर्ग ग. निर्माण

छ) सुजाताकी दासीको नाम के थियो ?

क. पुण्णा ख. पूर्ण ग. अपुण्णा

५. तलका भनाई कसले कसलाई भनेको हो, लेख्नुहोस्

क) "देवी आज तपाईको पूजा स्वीकार्न स्वयम् वृक्षदेवता असाध्यै सुन्दर रूप धारण गरी बसीराख्नु भएको छ।"

ख) "राजकुमार तपाई मेरो राज्यको आधा भाग लिनुहोस्।"

ग) "जसरी मेरो इच्छा पूर्ण भयो, त्यसरी यहाँको इच्छा पनि पूर्ण होस्।"

घ) "बोधिसत्व, तिमी बसिरहेको त्यो ठाउँ मेरो हो, त्यहाँ नबस, उठेर जाउ।"

ङ) "म जान्न। म पनि हजूरसितै प्रव्रजित हुनेछु।"

६. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सिद्धार्थ कुमार कसरी प्रव्रजित हुनुभयो ?

ख) राजगृहमा नगरमा पहिलो चोटि बोधिसत्त्व भिक्षाटन जाँदा देश भरमा वहाँको चर्चा भयो। किन ?

ग) बिम्बिसार राजाले बोधिसत्वको वास्तविक परिचय कसरी पाए ?

घ) बोधिसत्त्वले भग्गव तपस्वीको आश्रम किन छोडे ?

ङ) बोधिसत्त्वले संगत गर्नुभएका ऋषिहरू र प्राप्त गर्नुभएका ज्ञानहरू कुन कुन हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।

च) अप्राणक ध्यान भनेको कस्तो ध्यान हो ?

छ) सिद्धार्थ बोधिसत्त्वले कहाँ, कति वर्ष, के विचारका साथ दुष्कर चर्या गरे ?

ज) बोधिसत्त्वले बैशाख शुक्ल चतुर्दशीको मध्यरातको तृतीय प्रहरमा देख्नु भएको स्वप्नको बारे उल्लेख गर्नुहोस्।

झ) बोधिसत्त्वले दुष्कर चर्या गर्दा उनलाई सेवा गरिरहेका पाँच तपस्वीहरूको नाम के के हुन् ? क्रमबद्ध रूपमा लेख्नुहोस्।

ञ) सुजाताले बैशाख पूर्णिमाको दिन अजपाल वरवृक्षमुनि ठूलो पूजा गर्ने विचार गरिन्। किन ?

ट) सोत्थिय घाँसीले दान दिएको घाँस बोधिसत्त्वले के गर्नुभयो ? र के सोच्नु भयो ?

ठ) "आसवक्खय ज्ञान" भनेको कस्तो ज्ञान हो ?

ड) "सम्यकसम्बुद्ध" भनेको के हो ?

ढ) दश पारमिता धर्म भनेका के के हुन्, क्रमबद्ध रूपमा उल्लेख गर्नुहोस्।

ण) बोधिसत्त्वले मारलाई कसरी जित्नु भयो ?

८ अध्याय

त्रिरत्न-वन्दना

भगवान् बुद्धलाई वन्दना गर्ने अवस्थामा अरहादि नव बुद्ध-गुण स्मरण गरी पूजा गर्नुपर्छ। बुद्धवन्दना गर्ने बेला वाचन गर्नुपर्ने पंक्ति यसप्रकारका छन्-

बुद्ध-वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जचरणसम्पन्नो, सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, पादपंसु वरूत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ॥

बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

बुद्ध-वन्दनाको अर्थ

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

वहा भगवान् अर्हत्, सम्यक्सम्बुद्ध, विद्याचरणले सम्पन्न, सुगत, लोकविज्ञ, पुरूषहरुलाई दमन गर्नमा अनुपम सारथी, देव-मनुष्यहरुका शास्ता, बुद्ध, भगवान् हुनुभएको छ। हुनुहुन्छ।

वहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

अघि हुनुभएका बुद्धहरुलाई पनि, पछि हुने बुद्धहरुलाई पनि, अहिले हुनुभएका बुद्धहरुलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दैछु ।

बुद्ध एकजनाबाहेक अरु मेरोलागि शरण छैन। बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो। यो सत्यवचनको प्रभावद्वारा मलाई जयमङ्गलहोस्।

वहाँको पादमा रहेको धूलोलाई समेत म श्रेष्ठोत्तम सम्भी शिरद्वारा वन्दना गर्दैछु। यदि बुद्धप्रति मबाट कुनै अपराध हुनगएको भए त्यसलाई बुद्धले क्षमा गरिदिऊन्।

जीवन रहुन्जेलसम्म म बुद्धको शरणमा जान्छु।

धर्म-वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको,
ओपनयिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूँही 'ति।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता।
पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा॥

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, धम्मो मे सरणं वरं।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गल॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, धम्मं च दुविधं वरं।
धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं॥

धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि

धर्म-वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धको धर्म सुआख्यात, सांदृष्टिक, अकालिक, एहिपश्यिक, औपनयिक र विद्वद्जनहरुले प्रत्यक्ष गरी थाहा पाउनुपर्ने हो।

त्यसप्रकारका निर्वाणमा पुऱ्याउने धर्मलाई नमस्कार।

अघि भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई पनि, अहिले भएका धर्मलाई पनि सधैं वन्दना गर्दछु।

धर्मबाहेक मेरोलागि अरु शरण छैन। धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो। यो सत्य-वचनको प्रभावद्वारा मेरो जयमङ्गल होस्।

दुइप्रकारबाट पनि उत्तम भएको धर्मलाई म शिरद्वारा वन्दना गर्दछु ।

यदि धर्मप्रति मबाट कुनै अपराध हुन गए त्यसलाई धर्मद्वारा क्षमा गरिदिनुहोला । जीवन रहुन्जेलसम्म म धर्मको शरणमा जान्छु ।

यति वाचन गरिसकेपछि सबैले धर्म-गुणलाई सादर पञ्चाङ्गवन्दना गरे ।

संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, ञायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला एस भगवतो सावकसंघो, आहुने®यो, पाहुने®यो, दक्खिणे®यो, अञ्जलीकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा’ति ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गल–महासंघस्स ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।
पच्चुप्पन्न च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।
संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ॥

संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

संघ-वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरु सुप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरु ऋजुप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरु न्यायप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरु सामीचिप्रतिपन्न छन् । वहाँहरु जोडाअनुसार चारजोडा, एकएकजनाअनुसार आठजना पुद्गलहरु हुन् । यी तथागतका श्रावकसंघहरु आह्वानगरी बोलाउन योग्य, अतिथीको रुपमा सत्कार गर्न योग्य, दान दक्षिणा दिन योग्य, दुबै हात जोडी नमस्कार गर्न योग्य र लोकमा अतुलनीय पुण्यरुपी बिउ रोप्ने खेत समान छन् ।

त्यसप्रकारका अष्ट आर्य पुद्‌गल महासंघहरुलाई नमस्कार ।

अघि हुनुभएका संघहरुलाई पनि, पछि हुने संघहरुलाई पनि, अहिले हुनुभएका संघहरुलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।

संघबाहेक अरु मेरो लागि शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्यवचनको प्रभावद्वारा मेरो जयमङ्गल होस् ।

तीनप्रकारद्वारा उत्तम हुनुभएका संघहरुलाई म शिरद्वारा वन्दना गर्दछु । यदि संघप्रति मबाट कुनै अपराध हुनगएको भए त्यसलाई संघले क्षमा गरिदिनुहोस् ।

जीवन रहुन्जेलसम्म म संघको शरणमा जान्छु ।

विविध पूजा

जल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, पानीयं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥१॥

खाद्य-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, खज्जकं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥२॥

फलफूल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, फलानि उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥३॥

भोजन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, भोजनं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥४॥

व्यञ्जन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, व्यञ्जनं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥५॥

प्रदीप-पूजा

घनसारप्पदित्तेन, दीपेन तमधंसिना ।
तिलोकदीपं सम्बुद्धं, पूजयामि तमोनुदं ॥६॥

पुष्प-पूजा

वण्ण-गन्ध-गुणोपेतं, एतं कुसुमसन्ततिं ।
पूजयामि मुनिन्दस्स, सिरीपाद-सरोरूहे ॥७॥
पूजेमि बुद्धं कुसुमेन नेन, पुञ्ञेन मेतेन च होतु मोक्खं ।
पुप्फं मिलायाति यथा इदं मे, कायो तथा याति विनासभावं ॥८॥

धूप-पूजा

गन्ध-सम्भार-युत्तेन, धूपेनाहं सुगन्धिना ।
पूजये पूजनेय्यन्तं, पूजा भाजनमुत्तमं ॥९॥

चैत्य-पूजा

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।
सारीरिक धातु महाबोधिं, बुद्धरूपं सकलं सदा ॥१०॥

क्षमा-पूजा

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।
अच्चयं खममे भन्ते, भूरिपञ्ञो तथागत ॥११॥

आशिका

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा ।
चिरं तिट्ठतु सद्धमो, लोको होतु सुखी सदा ॥१२॥

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्ञं पसुतं मया ।
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥१३॥

पूरेत्वा दानसीलादि, सब्बापि दसपारमि ।
पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥१४॥

प्रतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जातिजराव्याधिमरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥१५॥

कामना

इमिना पुञ्ञकम्मेन, मा मे बालसमागमो ।
सतं समागमो होतु, याव निब्बानपत्तिया ॥१६॥

इदं मे पुञ्ञं आसवक्खयावहं होतु !
इदं मे पुञ्ञं निब्बानस्स पच्चयो होतु !
इदं मे पुञ्ञं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ! ॥१७॥

पुण्यानुमोदन

इदं मे ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो ।
इदं मे ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो ।
इदं मे ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो ॥१८॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे देवानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥१९॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे सत्तानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥२०॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं ।
सब्बे भूतानुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥२०॥
साधु ! साधु ! साधु !

विविध पूजाको अर्थ

जल-पूजाको अर्थ

भो भगवन्, तपाईंलाई पिउने जल अर्पण गर्दछौं, स्वीकार गर्नुहोस्। हामीप्रति अनुकम्पाराखी ग्रहण गर्नुहोस् ॥१॥

खाद्य-पूजाको अर्थ

भो भगवन्, तपाईंलाई विभिन्न खाद्य-पदार्थ अर्पण गर्दछौं, स्वीकार गर्नुहोस् । हामीप्रति अनुकम्पाराखी ग्रहण गर्नुहोस् ॥२॥

फलफूल-पूजाको अर्थ

भो भगवन्, तपाईंलाई फलफूल अर्पण गर्दैछौं, स्वीकार गर्नुहोस्। हामीप्रति अनुकम्पाराखी ग्रहण गर्नुहोस् ॥३॥

भोजन-पूजाको अर्थ

भो भगवन्, तपाईंलाई भोजन अर्पण गर्दैछौं, स्वीकार गर्नुहोस् । हामीप्रति अनुकम्पाराखी ग्रहण गर्नुहोस् ॥४॥

व्यञ्जन-पूजाको अर्थ

भो भगवन्, तपाईंलाई व्यञ्जन अर्पण गर्दैछौं, स्वीकार गर्नुहोस्। हामीप्रति अनुकम्पाराखी ग्रहण गर्नुहोस् ॥५॥

प्रदीप-पूजाको अर्थ

त्रिलोकको प्रकाश हुनुभएका सम्यक्सम्बुद्धलाई अन्धकार नाशगर्ने चन्दन आदिको प्रदीपद्वारा पूजा गर्दैछौं ॥६॥

पुष्प-पूजाको अर्थ

सुगन्धित र नाना रंगले युक्त राम्रो फूलद्वारा शाक्यमुनीन्द्र भगवान् बुद्धको श्रीचरणमा पूजा गर्दैछौं ॥७॥

यो फूलद्वारा बुद्धलाई पूजा गर्दैछौं । यसको पुण्यद्वारा मलाई मोक्ष लाभहोस् । यो फूल ओइलने झैं यो मेरो शरीर पनि विनाश भएर जानेछ ॥८॥

धूप-पूजाको अर्थ

पूजा गर्न उत्तम पात्र हुनुभएका पूजनीय भगवान् बुद्धलाई यो सुगन्धले युक्त भएको धूपद्वारा पूजा गर्दैछौं ॥९॥

चैत्य-पूजाको अर्थ

सबै ठाउँमा सुप्रतिष्ठित गरिराखेका चैत्यलाई, भगवान्को पवित्र धातुलाई महाबोधिवृक्षलाई र बुद्धरुपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ॥१०॥

क्षमायाचनाको अर्थ

भो भगवन्, यदि मबाट मेरो काय, वाक्, चित्तद्वारा बेहोश भई, नबुझी केही दोष हुन गए गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञा भएका तपाई तथागतले मलाई क्षमा गरिदिनुहोस् ॥११॥

आशिकाको अर्थ

शुद्ध-चित्तले गरेको यो बुद्ध-पूजाद्वारा प्राप्त भएजति पुण्यको प्रभावद्वारा तथागतको सद्धर्म चिरस्थायी होऊन्, सबै लोकजन सुखी होऊन् ॥१२॥

यो बुद्धपूजाद्वारा मैले जति पुण्य प्राप्त गरेको छु, ती सबै पुण्य अनुमोदनगरी सबैको मन हर्षित होऊन् ॥१३॥

दानशीलादि दशपारमिता सबै पूरा गरी इच्छानुसार उत्तम बोधि प्राप्त गरी अमृत रुपी निर्वाणसुख अनुभव गर्न पाउने होऊन् ॥१४॥

प्रतिपत्ति-पूजाको अर्थ

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा बुद्धलाई पूजा गर्दैछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा धर्मलाई पूजा गर्दैछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा संघलाई पूजा गर्दैछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जन्म जरा मरणबाट मुक्त हुन सक्ने होऊँ ॥१५॥

कामनाको अर्थ

यस पुण्यको प्रभावद्वारा बालजनहरुको संगत गर्न नपरोस् । निर्वाणमा नपुगुंजेल सत्पुरुषहरुको संगत गर्न पाऊं ॥१६॥

मेरो यस पुण्यद्वारा मैले आश्रवक्षयहुने निर्वाणलाई धारण गर्न पाउने होऊं !
मेरो यस पुण्य निर्वाणको हेतु होओस् !
मेरो यस पुण्यद्वारा सबै सङ्घवहरु सुखी होऊन् ! ॥१७॥

पुण्यानुमोदनको अर्थ

मेरो यस पुण्य हाम्रा ज्ञातिबन्धुहरुलाई प्राप्त होओस् । यस पुण्यको प्रभावद्वारा उनीहरु सुखी होऊन् !

मेरो यस पुण्य हाम्रा ज्ञातिबन्धुहरुलाई प्राप्त होओस् । यस पुण्यको प्रभावद्वारा उनीहरु सुखी होऊन् !

मेरो यस पुण्य हाम्रा ज्ञातिबन्धुहरुलाई प्राप्त होओस् । यस पुण्यको प्रभावद्वारा उनीहरु सुखी होऊन् ! ॥१८॥

यहाँसम्म हामीले प्राप्त गरिआएको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै देवताहरुले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको निम्ति अनुमोदन गरुन् ॥१९

यहाँसम्म हामीले प्राप्तगरिआएको पुण्यसम्पत्तिलाई सबै सङ्घवहरुले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको निम्ति अनुमोदन गरुन् ॥२०॥

यहाँसम्म हामीले प्राप्तगरिआएको पुण्यसम्पत्तिलाई सबै भूत (प्राणी) हरुले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको निम्ति अनुमोदन गरुन् ॥२०॥

अभ्यास

शब्दार्थ :-

महाकरूणा	-	ठूलो करूणा
महाप्रज्ञा	-	उच्च प्रज्ञा, (गहिरो भित्री ज्ञान)
श्रेष्ठोत्तम	-	श्रेष्ठ पनि उत्तम
पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू	-	कौण्डिन्य, वप्प, भद्दिय, महानाम र अस्सजित पाँचजना भिक्षुहरू
सम्मुतिसंघ	-	उपसम्पदा प्राप्त गर्नुभएका मार्ग फलमा नपुगेका भिक्षुहरूको समूह ।
आशिका	-	इच्छा, कामना
आश्रव	-	तृष्णा र लठ लाग्ने गरी बानी बसेको अविद्या क्लेश
खाद्य	-	खाने वस्तु
जल	-	पानी

पुण्य	-	असल कामबाट प्राप्त हुने मनको शुद्धता
पुष्प	-	फूल
धूप	-	वासनायुक्त, धुंवा निस्कने वस्तुविशेष
प्रतिपत्ति	-	आचरण, भावना
प्रदीप	-	राम्ररी बलेको बत्ती
प्रमाद	-	बेहोश
व्यञ्जन	-	तरकारी, शारीरिक लक्षण, स्वर बिनाको अक्षर
सर्वत	-	फलफूलको रस

१. खाली ठाउँमा भर्नुहोस् (पाँच वटामात्र) -

क) इतिपि सो भगवा .... बुद्धो भगवा'ति ।

ख) नत्थि मे सरणं .... जयमङ्गलं ।

ग) ये च धम्मा अतीता .... सब्बदा ।

घ) स्वाक्खातो भगवता .... विञ्ञूँही'ति ।

ङ) सुप्पटिपन्नो भगवतो .... लोकस्सा'ति ।

च) उत्तमङ्गेन वन्देहं .... तं ममं ।

२. कुनै तीनवटाको अर्थ लेख्नुस् -

क) ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

ख) बुद्धं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ।

ग) नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स ।

घ) नत्थि मे सरणं अञ्ञं संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन होतु मे जयमङ्गलं ॥

३. हामीले प्रतिदिन त्रिरत्न-वन्दना किन गर्नुपरेको हो ? बुद्ध, धर्म र संघका गुणहरू कति कतिवटा छन् ?

४. तल दिइएका पालिवाक्य पूरा गर्नुस् -

क) अधिवासेतु नो भन्ते .... उत्तमं ।

ख) वण्णगन्ध गुणोपेतं .... विनासभावं ।

ग) इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया .... परिमुच्चिस्सामि ।

५. तल दिइएका गाथाको अर्थ लेख्नुस् -

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

ख) इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।

ग) इदं मे ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो ।

६. कुनै पाँचवटा प्रश्नको उत्तर दिनुस् -

क) भगवान् बुद्धलाई प्रदीपपूजा कसरी गर्ने ? गाथासहित लेख्नुस् ।

ख) पुष्प-पूजाको अर्थ लेख्नुस् ।

ग) चैत्य-पूजा गर्ने बेला कुन गाथा वाचन गर्नुपर्छ ? अर्थसहित लेख्नुहोस् ।

घ) धूप-पूजा कसरी गर्ने ?

ङ) "प्रतिपत्ति-पूजा" भनेको कस्तो पूजा हो ? लेख्नुस् ।

च) "पुण्यानुमोदन" भनेको के हो ? पुण्यानुमोदन कसरी गर्ने ?

छ) विविध-पूजाअन्तर्गत के के पूजा पर्छन् ? पूजाका नाममात्र लेख्नुस् ।

५
अध्याय

चित्त शुद्धता

पाठ १
ध्यानको परिचय

ध्यान भनेको के हो ?

हाम्रो मन एकदम चञ्चल छ, स्थिर छैन । ध्यान भनेको हाम्रो यो चञ्चल मनलाई एकाग्र गर्ने, स्थिर गर्ने तथा चित्त शुद्ध गर्ने काम हो । ध्यान बस्नाले मन नियन्त्रित हुन्छ र यसले मनलाई एकाग्र बनाउँछ । ध्यानले मनमा आउने लोभ, रिस, ईर्ष्या जस्ता मनको मयललाई पन्छाएर मनलाई शुद्ध पार्छ ।

ध्यान कसरी बस्ने ?

ध्यान बस्ने ठाउँ शान्तमय हुनुपर्छ । ध्यान बस्दा आफूलाई जसरी सजिलो हुन्छ त्यसरी पलेटी मारेर बस्नुपर्छ। ढाड सीधा राखेर आरामसित बस्नुपर्छ। बायाँ हत्केला माथि दायाँ हत्केला राख्नुपर्छ। आँखा हल्कासँग बन्द गरेर बस्नुपर्छ। त्यसपछि श्वास भित्र आएको र बाहिर गएकोमा ध्यान दिनुपर्छ। भित्र आइरहेको श्वासलाई भित्र आइरहेको छ भनेर थाहापाउने र बाहिर गइरहेको

श्वासलाई बाहिर गइरहेको छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ । श्वास लामो छ भने लामो छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ। छोटो छ भने छोटो छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ । भारी छ भने भारी छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ। हल्का छ भने हल्का छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ। मन भागेमा होश आएपछि फेरि श्वासमा केन्द्रित पार्नुपर्छ । यसरी पटक पटक प्रयास गरेपछि मन श्वास प्रश्वास प्रक्रियामा एकाग्र हुन थाल्छ ।

श्वास प्रश्वाससँग सम्बन्धित पेटमा होश राखेर पनि ध्यान बस्न सकिन्छ । श्वास लिँदा पेट फुल्छ र स्वास छोड्दाखेरि पेट सुक्छ। पेट फुल्दाखेरि फुल्दैछ र पेट सुक्दाखेरि सुक्दैछ भनी थाहा पाउनुपर्छ। यदि पेट फुलेको र सुकेको स्पष्ट

छैन भने पेटमा हात राखेर अभ्यास गरे पनि हुन्छ। पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्दाहेर्दै मन बाहिर गएमा मन बाहिर गयो, मन बाहिर गयो भनी सम्झनुपर्छ। पछि फेरि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ। यसरी पटक पटक प्रयास गरेपछि फुलेको र सुकेको प्रक्रियामा मन एकाग्र हुन थाल्छ।

किन ध्यान बस्नुपर्छ ?

मानिसको मन नै प्रमुख हो। मानिसले राम्रो वा नराम्रो जुनसुकै काम गरेपनि सबभन्दा पहिले त्यो काम मनबाट नै शुरू हुन्छ। त्यसैले मनलाई शुद्ध तथा परिशुद्ध राख्नु अत्यन्त जरूरी छ। यो काम ध्यान बस्नाले मात्र सम्भव हुन्छ। ध्यान बस्नाले स्मरण शक्ति बलियो हुन्छ। ध्यानले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो पढाइमा र विविध कार्यमा एकाग्र हुन मद्दत गर्छ। पढाएकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नसक्ने हुनाले पढाइमा तेजिलो हुन्छ। नर्भस हुने विद्यार्थी परीक्षामा अनुत्तीर्ण हुन्छ। उत्तीर्ण भएपनि कम अङ्क प्राप्त हुन्छ। ध्यान बस्नाले नर्भसपन हटेर जान्छ। आत्मविश्वास बढ्छ। मन शान्त हुन्छ। छिटो र सही निर्णय गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ। ध्यान बस्नाले हाम्रा सबै काम व्यवस्थित, प्रभावकारी हुन थाल्छ र हामी सफल हुन्छौं।

पाठ २
मैत्री भावना

मैत्री भावना परिचय

मैत्री भावना विभिन्न प्रकारको ध्यान मध्ये एक प्रकारको ध्यान हो। सबैलाई आफू समान ठानी प्राणीहरूको हित सुखको कामना गर्नु, निस्वार्थ भएर स्नेहभाव (मित्रता भाव) बढाउने ध्यानलाई नै मैत्री भावना भनिन्छ। मैत्रीको विकास गर्न मैत्री भावना गर्नुपर्दछ।

मैत्री भावना ध्यान गर्ने तरिका

मैत्री भावना ध्यान गर्ने व्यक्तिले अघिको ध्यान गर्ने तरिकामा जस्तै एकान्त ठाउँमा अथवा शान्त ठाउँमा बस्नुपर्दछ। ध्यान बस्ने ठाउँ शान्तमय हुनुपर्छ। ध्यान बस्दा आफूलाई जसरी सजिलो हुन्छ त्यसरी पलेटी मारेर बस्नुपर्छ। ढाड सीधा राखेर आरामसित बस्नुपर्छ। बायाँ हत्केला माथि दायाँ हत्केला राख्नुपर्छ। आँखा हल्कासँग बन्द गरेर बस्नुपर्छ। यसरी बसी सबभन्दा पहिले आफूले आफैलाई यसरी मैत्री भावना ध्यानमा स्थिर राख्नुपर्दछ –

अहं अवेरो होमि – म शत्रु भय नभएको हुनसकूँ ।

अब्यापज्जो होन्तु – म मानसिक दुःख नभएको हुनसकूँ ।

अनीघो होमि – म शारीरिक दुःख नभएको हुनसकूँ ।

सुखी अत्तानं परिहरामि – म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकूँ ।

यसरी बारम्बार मनमा चिन्तन गरी भावना/ध्यान गर्नुपर्दछ । यसरी आफूलाई मैत्री भावनामा स्थिर राखेपछि मन शान्त र शीतल हुन्छ । आफूमा मैत्री भयो भने अरूप्रति मैत्री राखेको प्रभावकारी हुन्छ। आफूमा भएको मैत्रीको तरङ्ग हामीले अरु प्राणीहरूमा पठाउनु पर्दछ। प्रिय, मध्यस्थ र अप्रियहरूप्रति पनि मैत्रीभावना जगाउनु पर्दछ। अनि सबै प्राणीप्रति मैत्री भावना यसरी गर्नुपर्दछ–

सब्बे सत्ता अवेरा होन्तु – सबै प्राणी वैरभाव (शत्रुभाव) रहित होऊन् ।

अब्यापज्जा होन्तु – सबै प्राणीहरू मानसिक दुःख नभएका होऊन् ।

अनीघा होन्तु – सबै प्राणीहरू शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु – आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

मैत्री भावना किन गर्नुपर्दछ ?

१. मन शान्त र स्वच्छ पार्नको लागि

२. परस्परमा मेलमिलाप बढाउनको लागि

३. द्वैष, क्रोध, रीस, वैमनुष्य भाव शान्त गर्नको लागि

४. परिवार, समाज, राष्ट्रमा र विश्वमै मैत्री फिजाउन

५. दुःखवाट मुक्त हुनको लागि

पाठ ३
चंक्रमण ध्यान

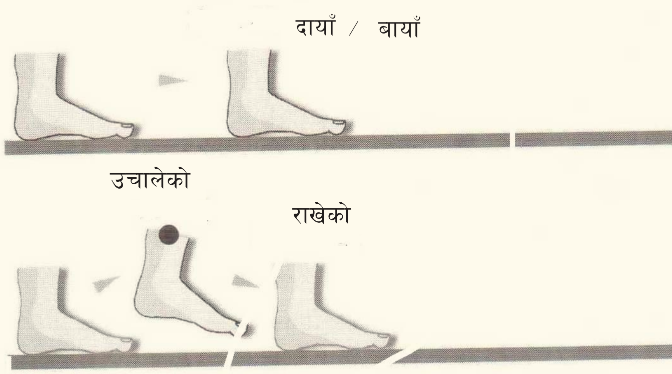
चंक्रमण ध्यान भनेको के हो ?

हिँडडुल गरेर ध्यान गर्नेलाई चंक्रमण ध्यान भनिन्छ। हिँडडुल गरेर ध्यान गर्नाले मन एकाग्र र परिशुद्ध हुन्छ। सजगता वा जागरुकता बढ्दछ।

चंक्रमण ध्यान कसरी गर्ने ?

चंक्रमण गर्ने ठाउँ शान्तमय हुनुपर्छ। चंक्रमण गर्दा ढाड, टाउको सीधा राखेर उभिनुपर्छ। हत्केलालाई अगाडि वा पछाडि समातेर राख्नुपर्छ। त्यतिकै छोड्नु हुँदैन। आँखा बन्द गर्नु हुँदैन। आँखाको परेलालाई तल झारी राख्नुपर्छ। चार हातजति हेर्न मिल्छ। त्यसपछि उभिरहेको आकृतिलाई सम्झेर उभिदैछु, उभिदैछु भनी तीनचोटि सम्झनुपर्छ। दायाँ खुट्टा सार्दा, दायाँ सार्दैछु र बायाँ खुट्टा सार्दा बायाँ सार्दैछु भनी सम्झनुपर्छ। चंक्रमण गर्ने बाटो अन्त हुनेबेला त्यही ठाउँमा उभिएर उभिदैछु, उभिदैछु भनी होशपूर्वक मनले थाहा पाइराखेको हुनुपर्छ। त्यस्तै फर्कंदा फर्कदैंछु फर्कदैंछु भनी जान्नुपर्छ। खुट्टा दायाँ बायाँ सारेकोमा अभ्यस्त भइसकेपछि उचालेको र राखेको गरी दुई तहमा सम्झनुपर्छ। खुट्टा उचालेको बेलामा उचाल्दैछु र राखेको बेलामा राख्दैछु भनी सम्झनुपर्छ। चंक्रमण ध्यान गर्दागर्दै मन यताउति गयो भने एकछिन उभिएर मन बाहिर गयो, मन बाहिर गयो भनी सम्झनुपर्छ। पछि फेरि मनलाई खुट्टाको चालमा केन्द्रित पार्नुपर्छ।

चंक्रमण ध्यान



किन चंक्रमण ध्यान गर्नुपर्छ ?

विद्यार्थीहरू धेरैजसो घरमा गृहकार्य गर्दा, बसमा जाँदा, कक्षा कोठामा पढ्दा लामो समयसम्म बसेका हुन्छन्, जसले गर्दा थाकिसकेका हुन्छन्। चंक्रमण ध्यान गऱ्यो भने थकाइ मेटेर जान्छ।

तर यो ध्यान थकाइ मेटाउनको लागि मात्र गराइएको होइन । चंक्रमण ध्यानले रक्त सञ्चार राम्रासँग हुने, खाना पच्ने हुनाले मानिस स्वस्थ राख्न त्यस्तै चित्त एकाग्र गर्न धेरै सहयोग गर्छ ।

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. ध्यान भनेको के हो ?

२. ध्यान कसरी गर्ने हो, तरिका लेख्नुहोस् ?

३. मैत्री भावना भनेको के हो ?

४. हामीले किन मैत्री भावना गर्नुपर्छ ?

५. चंक्रमन ध्यान भनेको के हो ?

६. हामीले किन चंक्रमण ध्यान गर्नुपर्छ ?

नोटः परियत्ति कक्षा शुरु गर्न अगाडि विद्यार्थीहरूलाई कम्तिमा ५ मिनेट ध्यान बस्न लगाउनुहोस् । अनि हप्ताको एकचोटि हलमा आधा घण्टा बसेर ध्यान र आधा घण्टा चंक्रमन ध्यान गर्न लगाउनुहोस् ।

६ अध्याय

ज्ञानका विविध पाठ

पाठ १

धम्मपद गाथा र कथा प्रसङ्ग

धम्मपद भगवान् बुद्धले समय समयमा गाथाको रूपमा दिनुभएको उपदेशहरू संग्रह गरिएको ग्रन्थ हो । धम्मपद विश्वमै लोकप्रिय र धेरै भाषामा अनुवाद भइसकेको ग्रन्थ हो । यो बुद्ध वचन त्रिपिटकको खुद्दक निकाय अन्तर्गत पर्ने ग्रन्थ हो । धम्मपदमा २६ वर्ग र ४२३ गाथाहरू छन् । धम्मपदका प्रत्येक गाथा सरल एवं मर्मस्पर्शी छ। यसका हरेक उपदेश हाम्रो जीवनमा उपयोगी छ र स्मरण गर्न योग्य छ । पालि भाषामा रहेका ती गाथाहरू मध्ये केही गाथाहरू र अर्थका साथै भगवान् बुद्धले कुनबेला, कहाँ, कसको कारणमा अथवा कुन सन्दर्भमा आज्ञा हुनुभएको हो भन्ने बारेमा पनि उल्लेख गरिएको छ ।

१. नहि वेरेन वेरानि-सम्मन्तीध कुदाचनं ।
अवेरेन च सम्मन्ति-एस धम्मो सनन्तनो ॥ (धम्मपद)

यस गाथाको अर्थ हो –

वैरभावले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन।

अवैरभावले नै वैर शान्त हुन्छ। यही नै पहिलेदेखि चलीआएको धर्म हो।

यहाँ वैरभाव भनेको शत्रुभाव हो, द्वेष हो, रिस हो, क्रोध हो। अवैर भनेको मैत्रीभाव, मित्रताभाव, स्नेहभाव हो। वैरभाववाट वैरभावले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन , अवैरभावले मात्र वैर शान्त हुन्छ। यही नै पहिलेदेखि चलिआएको सनातन धर्म हो ,सत्य हो ।

यो गाथा भगवान् बुद्धले श्रावस्ती (जेतवन) मा काली (यक्षिणी) को कारणले आज्ञा गर्नु भएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

काली यक्षिणीको कथा

सौता र सौतेनी दुई महिला बीच एक आपसमा वैरभावको कारणले अनेक जन्ममा एकले

अर्काको सन्तान मारी बदला माथि बदला लिँदै जन्म जन्मान्तर बितिसकेको थियो । भगवान् बुद्धको समयमा यी दुई जनामध्ये एउटा काली यक्षिणी भएर जन्मियो भने अर्को श्रावस्तीमा एउटी बालिका भएर जन्मिई । ती बालिका ठूली भएपछि आमा बुबाले एउटा केटासँग उनको विवाह गरिदिए । विवाह पछि उनका दुइवटा बच्चा भए र ती दुइटा बच्चालाई त्यो यक्षिणीले खाइदिइसकेकी थिई । दुईचोटी त्यसरी बच्चा मरेपछि तेश्रोपल्टमा बच्चा जन्माउन उनी माइती गइन् । बच्चा पाएर बच्चा अलि हुर्केपछि आफ्नो लाग्नेसँगै पुनः घरमा फर्किन् । बीच बाटोमा जेतवन विहार पर्थ्यो । विहारको नजिकै एक ठाउँमा बच्चालाई दुध खुवाउन लगिन् । त्यो यक्षिणी फेरि त्यहाँ पनि पुगिन् । यक्षिणीलाई देखेर युवती आत्तिँदै बच्चालाई च्यापिकन भागेर भगवान बुद्धकहाँ गईन् । बच्चालाई भगवान्को चरणमा राखेर उनले बिन्ति गरिन्– “भन्ते भगवान्, मेरो यो बच्चालाई जीवन दान दिनुहोस् ।” पछ्याउँदै आएका यक्षिणीलाई सुमन भन्ने देवपुत्रले जेतवन विहारभित्र प्रवेश गर्न दिएनन् । भगवान् बुद्धले भिक्षु आनन्दलाई पठाएर यक्षिणीलाई भित्र आउनु भन्नुभयो । यक्षिणी भित्र आएपछि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो– “किन यसो गरेको ” यदि तिमीहरू म जस्तो बुद्धकहाँ नपुगेको भए तिमीहरूको शत्रुभाव कल्प कल्पसम्म रहन्थ्यो होला । किन तिमीहरूले वैरीप्रति वैरभाव राखिकन बसेको ? वैरीप्रति अवैरभाव राखेमा मात्रै वैरभाव शान्त हुन्छ ” भन्नुभई माथिको गाथा आज्ञा गर्नु भयो ।

गाथाको अन्तमा यक्षिणीले ज्ञान प्राप्त गरिन् । भगवान् बुद्धको आज्ञानुसार युवतीले यक्षिणीलाई खानपानको व्यवस्था मिलाई सम्मानसाथ राखिन् । दुबैजना एक आपसमा मिलेर बसे ।

२. अप्पमादो अमतपदं-पमादो मच्चुनो पदं
अप्पमत्ता न मीयन्ति-ये पमत्ता यथा मता ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

अप्रमाद निर्वाणको बाटो हो, प्रमाद मृत्युको बाटो हो,
प्रमादीहरू मर्ने झैं अप्रमादीहरू मर्दैनन् ॥१॥

यहाँ अप्रमाद भनेको बेहोश नहुनु, जागृत हुनु, स्मृतिवान् हुनु हो भने प्रमाद भनेको बेहाशी हुनु, अल्छी हुनु, विस्मृति हुनु हो । निवार्ण भनेको सारा दुःखवाट मुक्त अवस्था हो । वेहोश नभएका, जागृत स्वभाव भएका, स्मृतिवान व्यक्तिलाई अप्रमादी भनिन्छ भने बेहाशी भएका, अल्छी स्वभाव भएका, वेस्मृति भएका व्यक्तिलाई प्रमादी भनिन्छ । अप्रमादीहरू निर्वाणको बाटोमा लागेका हुन्छन् भने प्रमादीहरू मृत्युको बाटोमा लागेका हुन्छन् ।

यो गाथा भगवान् बुद्ध कौशम्बीको घोषितारामामा रहनु भएको बेलामा सामावती रानीको कारणमा आज्ञा गर्नुभएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

सामावतीको कथा

कौशम्बीका राजा उदयनको रानी मागन्दियले बुद्धप्रति रिस राख्थिन् । उनले राजाकी अर्की रानी बुद्धको भक्तिनी सामावती र उनका पाँचसय साथी सहित सबैलाई अन्तपुरको कुनामा आगोमा हालेर मारिन् । भिक्षुहरू त्यस स्थानमा पुग्दा त्यस घटनाबारे जानकारी पाए र बुद्धकहाँ पुगेर त्यस घटनाबारे सुनाए । बुद्धले भिक्षुहरूलाई ती उपासिकाहरू विशिष्ट ज्ञान प्राप्त भएकाहरू हुन् । तिनीहरूको मृत्यु निस्फल नभएको कुरा सुनाए । प्रव्रजित हुन् वा गृहस्थ हुन्, यदि तिनीहरू प्रमादी भएमा धेरै वर्षसम्म बाँचे पनि तिनीहरू मरेको सरह नै हुन्छन् । यदि अप्रमादी भएमा, तिनीहरू मरे पनि बाँचेको सरह हुन्छ । मागन्दिय बाँचे पनि वा मरे पनि मरेको सरह नै हो । तर सामावती र तिनका साथी मरे पनि बाँचेको सरह हो, अप्रमादी कहिले पनि मर्दैनन् भनेर माथिको गाथा आज्ञा गर्नुभयो ।

३. न परेसं विलोमानि-न परेसं कता'कतं ।
अत्तनो'व अवेक्खेय-कतानि अकतानि च ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

अर्काको दोष र अर्काले के गर्‍यो के गरेन भनी हेर्नुभन्दा

आफ्नो दोष र आफूले के गरेँ के गरिन भनी हेर्नु नै बेस ।

यो गाथा भगवान् बुद्धले पाठिक (आजीवक) को कारणमा बताउनु भएको गाथा हो ।

कथा प्रसङ्ग :

पाठिक आजीवकको कथा

श्रावस्तीको एक गृहीणीले आफ्नो लोग्ने पाठिक भन्ने आजीवकलाई मान सम्मान गर्दथिन् । उनलाई एक दिन भगवान् बुद्धको कीर्ति सुनेर वहाँलाई दर्शन गर्न जेतवन विहारमा जान मन लाग्यो । तर आजीवकले उनलाई विहारमा पठाएनन् । भोलिपल्ट आफ्नो छोरालाई पठाई बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई निमन्त्रणा गरी भोजन दान गरिन् । भोजन पछि भगवान् बुद्धले उपदेश दिनु हुँदा गृहिणीले 'साधु' 'साधु' भनी उपदेश सुनी रहिन् । उपदेश नसुनिकन कोठा भित्र रहेका पाठिकले सहन नसकी उनलाई र भगवान् बुद्धलाई पनि जथाभावी गाली गरि बाहिर निस्के । त्यो सुनेर गृहिणीलाई लाज लाग्यो । भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्नमा ध्यान गएन । उपदेशमा ध्यान नगएको देखेर भगवान् बुद्धले भन्नुभयो– "उपासिका ! यस्तो केही पनि लक्ष्य नभएको व्यक्तिको

काम काजमा मन लगाई चित्त नराम्रो पारेर बस्नु योग्य छैन । त्यस्तो निन्दा उपहास गरेकोमा चासो नगरी आफूले गरेको र नगरेको काम कुरामा हेर्नु नै बेस ।" यसरी भन्नुभई माथिको गाथा आज्ञा गर्नुभएको हो ।"

४. अक्कोधेन जिने कोधं-असाधुं साधुना जिने ।
जिने कदरियं दानेन-सच्चेनालिकवादिनं ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

क्रोधीलाई अक्रोधले जित्नु, नराम्रो गर्नेलाई राम्रो कामले जित्नु,

कृपणी(कंजुसी)लाई दानले जित्नु र असत्यवादीलाई सत्यले जित्नु ।)

यो गाथा भगवान् बुद्ध वेलुवन विहारमा बस्नुभएको वेलामा उत्तरा उपासिकाको कारणमा आज्ञा हुनुभएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

उत्तराको कथा

उत्तरा राजगृह नगरको पूर्ण भन्ने श्रेष्ठीकी छोरी थिइन् । उनको विवाह राजगृह नगरका छोरासंग भयो । उनी बुद्धको अनुयायी भएकोले पनि श्रद्धापूर्वक दान दिने, शील पालना गर्ने उनको बानी थियो । परन्तु उनको लोग्नेचाहिँ बिल्कुलै श्रद्धा नभएकाले विवाह पछि उत्तराले केही पनि पुण्य कार्य गर्न पाइनन् । न भिक्षुसंघलाई दान दिन पाइन् न धर्मउपदेश नै सुन्न पाइन् । अनि दिक्क भएर आफ्नो बुबालाई "यस्तो घरमा विवाह गरेर पठाउनु भन्दा घरबाट निकाली अर्काको घरमा दासी गरी पठाएकै बेश" भनी सन्देश पठाइन् । यो कुराले बाबुचाहिँलाई असाध्यै दुःख लाग्यो । पूर्ण श्रेष्ठीले आफ्नी छोरीलाई पैसाको पोकासँगै पठाई सन्देश पठाए– "त्यस नगरमा सिरिमा भन्ने गणिकालाई दिनको एक हजार दिएर लोग्नेलाई सेवा गराई दुई हप्तासम्म बुद्ध प्रमुख भिक्षुसंघलाई बोलाई पुण्यगर्नू ।" उत्तरा खुसी भई बुबाले भने जस्तै गरिन् ।

पन्ध्रौं दिनमा विशेष दानको कार्यक्रम थियो । त्यसैले एक दिन अगावै उत्तरा आफैले दुःख गरिकन भान्छामा काम गरिरहेकी थिइन् । विहार उनीहरूको घरसँगै भएकोले उसको श्रीमानले उत्तरालाई झ्यालबाट देखेर मनमनै कस्ति मूर्ख आइमाइ भन्दै हाँसे । आफ्नी श्रीमतीलाई देखेर हाँसेको सिरिमालाई मन परेन । उसलाई डाह उत्पन्न भयो । उसले आफूलाई पन्ध्र दिनको लागी पैसा तिरेर ल्याएको भन्ने कुरा पनि बिर्सी । उसले आफूलाई त्यस घरको मालिकनी भन्ठानेर उत्तरा देखि रिसाई । अनि सिरिमाले उत्तरालाई कुरूप पार्ने नियतले कराईमा तारेको तातो घ्यू

उत्तराको टाउकोमा खनाई। आफूतिर रिसाएर अगाडि आएको देख्नेबित्तिकै उत्तराले सिरिमाप्रति मैत्री राखिन्। मैत्री प्रभावले तातो घ्यू पनि चिसो शीतल भएर गयो। निर्दोषी उत्तरालाई तातो घ्यू टाउकोमा खनाएको देखेर अरुले सिरिमालाई गाली गरे, कसैले कुटे पनि। उत्तराले सिरिमालाई बचाइन्। सिरिमामा खन्याएको होश जाग्यो र क्षमा मागिन्। उत्तराले सिरिमालाई भगवान् बुद्ध कहाँ लगिन्।

भगवान् बुद्धले उत्तरालाई साधुकार दिनु भई क्रोधीलाई अक्रोधले जित्नु, नराम्रो गर्नेलाई राम्रो कामले जित्नु, कृपणीलाई दानले जित्नु र असत्यवादीलाई सत्यले जित्नु भनी आज्ञा हुनु भयो।

अभ्यास

१. तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ?

क. धम्मपद भन्नेको के हो ?

ख. कस्तोलाई प्रमादी र कस्तोलाई अप्रमादी भनिन्छ ? ती दुईको फरक देखाउनुहोस्।

ग. "नहि वेरेन वेरानि.." भन्ने धम्मपद गाथा भगवान् बुद्धले कसको कारणमा र कुन सन्दर्भमा आज्ञा गर्नुभएको हो लेख्नुहोस् ?

घ. "अक्कोधेन जिने कोधं-असाधुं साधुना जिने ...." भन्ने धम्मपद गाथा भगवान् बुद्धले कसको कारणमा र कुन सन्दर्भमा आज्ञा गर्नुभएको हो लेख्नुहोस् ?

ङ. अर्काको दोष र अर्काले के गऱ्यो के गरेन भनी हेर्नुभन्दा कसरी हेर्नु नै बेस छ ?

२. खालि ठाउँमा भरेर गाथा पूरा गर्नुहोस्

क. नहि वेरेन वेरानि..................एस धम्मो सनन्तनो ॥ .

ख. न परेसं विलोमानि................कतानि अकतानि च ॥

३. तलको गाथाको अर्थ लेख्नुहोस्

क. अप्पमादो अमतपदं-पमादो मच्चुनो पदं।
अप्पमत्ता न मीयन्ति-ये पमत्ता यथा मता ॥

ख. अक्कोधेन जिने कोधं-असाधुं साधुना जिने।
जिने कदरियं दानेन-सच्चेनालिकवादिनं ॥३॥

पाठ २

चतु ब्रह्मविहारमा मैत्री र करुणा

मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा यी चार ब्रह्मविहार हुन् । यहाँ 'ब्रह्म' शब्दको अर्थ उत्तम, श्रेष्ठ वा दोषरहित हो भने 'विहार' शब्दको अर्थ बासगर्नु, बस्नु हो । यसैले ब्रह्मविहार भनेको उत्तम, श्रेष्ठ, दोषरहित भएर बस्नु हो ।

ब्रह्माहरू अनन्त मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ध्यानमा तल्लिन हुन्छन् । ब्रह्माहरू यी गुणहरूले सम्पन्न भएर बास गर्ने हुनाले अर्थात् ब्रह्माहरूको जस्तो बास भएकोले ब्रह्मविहार भनिएको हो ।

मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ध्यान उत्तम आचरण भएकोले यसलाई ब्रह्मचर्य पनि भनिएको छ ।

चारवटा ब्रह्मविहारमध्ये मैत्री भन्नाले आफूजस्तै अरु प्राणीहरूको हित, सुख, भलो चिताउनु, कामना गर्नु हो । करुणा भन्नाले दुःखीत सत्वप्राणीहरूप्रति दया राख्नु, दुःख मुक्तिको कामना गर्नु हो । मुदिता भन्नाले प्राणीहरूको सुख समृद्धिमा प्रशन्न हुनु, सुखी हुनु हो । उपेक्षा भन्नाले सबै प्राणीहरूको आ-आफ्नो कर्म नै सम्पत्ति हुन् भनी प्राणीहरूप्रति मध्यस्थभाव (समभाव) राख्नु हो । मैत्री, करुणा र मुदिता राख्दा पनि प्रभावित नहुने व्यक्तिहरूप्रति समताभाव राख्नु उपेक्षा हो ।

आमा-बुबालाई पनि ब्रह्मा हुन् भनिएको छ । आमा-बुबाहरूसँग आफ्ना छोराछोरीहरूप्रति यी चार गुणहरू हुन्छन् । त्यसैले छोराछोरीका लागि आमा-बुबा ब्रह्मा हुन् ।

हामीहरूले पनि प्राणीहरूप्रति मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भाव राखी बस्न सक्यौं भने हामी ब्रह्मगुणले युक्त भएका हुनेछौं ।

१. मैत्री

मैत्रीको साधारण अर्थ हो मित्रता (मित्रभाव) अथवा स्नेहभाव । सबै सत्वप्राणीप्रति स्नेह राख्नु, चित्तमा माया ममता भर्नु हो । आफूलाई दुःख मनपर्दैन र सुख मनपरेझैं सम्पूर्ण सत्वप्राणीलाई पनि दुःख मनपर्दैन, सुख नै मनपर्छ । यसरी बुझी सबै सत्व प्राणीलाई आफू समान ठानी प्राणीहरूको हित सुखको कामना गर्नु, निस्वार्थ भएर स्नेहभाव (मित्रता भाव) राख्नुलाई नै मैत्री भनिन्छ । मैत्रीले मनलाई शीतलता दिने हुँदा यसलाई 'सिनेह' वा 'स्नेह' भनिएको हो । कुनै सुकेको वा सुख्खा वस्तुलाई झोलिलो वस्तुसँग मिसायो भने त्यो सुख्खा वस्तु सजिलैसँग झोलिलो वस्तुसित टाँसिन पुग्नेजस्तै मैत्रीयुक्त व्यक्ति अरुसँग मेलमिलाप राखी बस्न सक्ने हुन्छन् । दुइटै

वस्तु लस्सादार भए छुटाउनै नसकिनेगरी टाँसिनेजस्तै आफू र अरु दुबै पक्षसित मैत्रीभाव भयो भने परस्परमा रहेको मेलमिलाप गाढा भई तिनीहरू राम्ररी एकजुट भएर रहन्छन् । मैत्री भनेको इन्जिनमा हालिने तेल जस्तै हो । जसरी इन्जिनमा तेल भएन भने गाडि चलाउन सकिँदैन र गाडि बिग्रने डर हुन्छ, त्यस्तै मैत्रीरूपी तेल भएन भने व्यक्तिहरूको सम्बन्धमा राम्रो हुँदैन र समस्या आउँछ । केही मात्रामा भए पनि मैत्री राख्न सक्यौं भने द्वेष, रिसबाट बच्न सकिन्छ ।

मैत्रीको स्वभाव द्वेष (क्रोध) सँग विपरित हुन्छ । अवैर द्वेषरहित स्वभाव हो। द्वेष उत्पन्न भयो भने यसले मनलाई पोल्छ र यसले मनलाई कठोर बनाउँछ। कठोर स्वभाव भएको व्यक्ति अरुसँग मिलेर बस्न सक्दैन। त्यस्ता व्यक्तिले अरुसँग भएको दोष मात्र देख्ने हुनाले तिनमा असन्तोषभाव रहिरहने हुन्छ। मैत्री भयो भने मन कमलो हुन्छ, अरुसँग रहेको गुण देख्ने हुनाले उनमा सन्तोष भाव उत्पन्न हुन्छ। सकारात्मक सोच हुने हुनाले उनमा कहिल्यै कलह, विवाद, वैमनस्य स्वभाव उत्पन्न हुँदैन।

धम्मपदमा भगवान् बुद्धले यसरी बताउनुभएको छ–

वैरभावले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन। अवैरभावले नै वैर शान्त हुन्छ। यही नै पहिलेदेखि चलिआएको धर्म हो।

वैर भनेको शत्रुभाव हो, द्वेष हो, क्रोध हो। अवैर भनेको मैत्रीभाव हो।

मैत्रीयुक्त व्यक्तिले आफ्नो निजी स्वार्थलाई अघिसार्दै कहिले पनि अर्काको हानी गर्ने, अर्कालाई दु:ख कष्ट र सास्ति दिने गर्दैनन् । त्यस्ता कामप्रति उनीहरूले रुचि राख्दै राख्दैन। मैत्रीयुक्त व्यक्तिले मनैले मात्र हित उपकारको कामना गर्ने होइन । उसले शरीर र वचनले पनि हित उपकार हुने गरी काम गर्दछन्। मैत्रीले चित्त शान्त हुन्छ, शीतल हुन्छ।

मैत्री उत्पन्न हुनाको कारण :

सत्व प्राणीहरूको राम्रो पक्षलाई हेर्नु मैत्री उत्पन्न हुने मूल कारण हो। कसैको शरीरले गर्ने (कायकर्म) काम राम्रो तर वची कर्म र मनोकर्म नराम्रा हुनसक्छन्। कसैको वचीकर्म र मनोकर्म राम्रा तर कायकर्म भने नराम्रो हुनसक्छ। यस्तो स्थितिमा नराम्रो पक्षमा ध्यान नदिई राम्रो पक्षलाई मात्र स्वीकार गर्‍यौं भने मैत्री वृद्धि हुँदै जान्छ।

तीन प्रकारले राख्ने मैत्रीभाव

कायिक मैत्री, वाचसिक मैत्री र मानसिक मैत्री गरी तीन किसिमले मैत्रीभाव राख्न सकिन्छ।

कायिक मैत्री – अर्काको राम्रो होस्, कल्याण होस् ,सुख होस् भनी हितको कामना गरी

आफ्नो शारीरिक क्रियाकलापलाई नै अघि सारी अर्काको मद्दत गर्नुलाई कायिक मैत्री भनिन्छ।

वाचसिक मैत्री – अर्काको राम्रो होस् , सुख होस् भनी हितको कामना गरी अरुलाई कर्णप्रिय हुने गरी नरम वचन बोल्ने, राम्रो कार्य गर्नुलाई प्रेरणा दिने, नराम्रो काम हुन नदिन वा रोक्न अर्ती उपदेश दिने आदि वचनद्वारा मद्दत गर्नुलाई वाचसिक मैत्री भनिन्छ।

मानसिक मैत्री – अर्काको सदैव राम्रो होस्, सुख होस् भनी मनले कामना राखी चिन्तन गर्नुलाई मानसिक मैत्री भनिन्छ। मैत्री ध्यान गरी मनमा मैत्री बलियो भयो भने शरीर र वचनबाट गरिने व्यवहार पनि मैत्रीयुक्त हुन्छ।

मैत्रीयुक्त कायकर्म, वाचसिककर्म, मनोकर्मको अभ्यास जति धेरै मात्रामा बढ्दै जान्छ, उति नै हामीभित्र भएको स्वार्थभाव, अहंभाव, आघात, रिस, क्रोध आदि कम हुँदै जान्छ। यसले गर्दा प्रत्येक व्यक्ति, घरपरिवार, समाज, राष्ट्र र विश्वमा शान्ति कायम गर्न ठूलो बल मिल्दै जान्छ।

मैत्रीको वातावरण सृजना गर्न, सबैको मंगल होस्, सबैको भलो होस्, सबैको कल्याण होस् भनी मंगलमय मैत्रीको अभ्यास गरी मैत्री भावनाको वृद्धि गर्नुपर्छ।

मैत्री भावनाको प्रतिफल (आनिशंस)

मैत्री भावनाको अभ्यास गर्ने मैत्रीयुक्त व्यक्तिलाई ११ प्रकारको आनिशंस प्रतिफल प्राप्त हुन्छः

१) मैत्री वृद्धि गर्ने व्यक्ति शान्त हुने भएकोले ऊ सुखपूर्वक निदाउन सक्छ।

२) सुत्ने बेलामा शान्त र सुखपूर्वक निदाउन सक्ने भएकोले शान्त र सुखपूर्वक नै उठ्न सक्छ।

३) चित्त शान्त रहने हुनाले नराम्रो र डरलाग्दो सपना देख्दैन।

४) मैत्री भावना भएको व्यक्तिमा शान्त स्वभाव प्रकट भइरहने हुँदा उसलाई सबै मानिसहरूले स्नेह राख्छन्।

५) मैत्रीको प्रभावले गर्दा अमनुष्यहरूले समेत मनपराउने छन्।

६) मैत्रीयुक्त व्यक्तिलाई अग्नि, विष, शस्त्र अस्त्रले समेत छुन नसक्ने हुन्छ।

७) मैत्रीयुक्त व्यक्तिलाई देवताहरूले पनि रक्षा गर्छन्।

८) मैत्रीयुक्त व्यक्तिको अनुहार राम्रो, तेजिलो र फुर्तिलो हुन्छ।

९) मैत्रीयुक्त व्यक्तिको चित्त छिट्टै एकाग्र हुन्छ।

१०) मैत्री भएको व्यक्तिको होशपूर्ण मरण हुन्छ।

११) मैत्रीको भावना गरी ध्यान प्राप्त गरेको व्यक्तिले मरणपछि सुगति प्राप्त गर्छ।

कथा प्रसङ्ग :

नालागिरी हात्तीको कथा

देवदत्तले अजातशत्रुसँग मिलेर भगवान् बुद्धलाई मार्ने मनसायले रक्सीले मत्त पारिएको प्रचण्ड भयङ्कर र जङ्गली स्वभावको नालागिरी नामक हात्ती पठायो। जति जति हात्ती बुद्धको नजिक आउन थाल्यो आनन्द स्थविरले आफ्नो ज्यानको पर्वाह नगरी भगवान् बुद्धलाई बचाउन आफैं हात्तीको अगाडि उभिन पुग्नुभयो । तर भगवान् बुद्धले हात्तीले नराम्रो केही गर्नेछैन भनी आनन्द स्थविरलाई निश्चिन्त हुन सम्झाउनुभयो।

नभन्दै बुद्धको नजिक आइपुगेको भयंकर नालागिरी हात्ती एकैचोटि शान्त भएर आदरपूर्वक निहुरिँदै बस्न पुग्यो। यसरी प्रचण्ड स्वभावको हात्तीलाई बिना दण्ड, बिना शस्त्र शान्त गर्न सक्नु मैत्रीको प्रभाव नै हो। यही मैत्रीको प्रभावले सबैको जयमङ्गल होस् भनी परित्राण सूत्रको जयमङ्गलगाथा पाठ गर्ने बौद्धहरूको चलन छ।

व्यवहारिक जीवनमा मैत्रीको उपयोग/महत्व

हाम्रो व्यवहारिक जीवनमा मैत्री नभईनहुने धर्म हो। आमा-बुबाको स्नेह पाएर नै छोराछोरीहरू राम्ररी हुर्कन्छन्। आमा-बुबासँग मैत्री नभएको भए साना नानीहरू बाँच्न र हुर्कन नै कठिन हुन्छ। आमा-बुबाको मैत्री पाएर नै छोराछोरीहरू सुखी हुन्छन्। परिवारका सबै सदस्यहरूबीच एक आपसमा मैत्री भयो भने पारिवारिक वातावरण सुखमय हुन्छ।

मैत्रीले गर्दा नै मानिसहरू एक आपसमा मिलेर बस्न सकेका हुन्छन्। घर परिवार, साथी, टोल छिमेक, समाज र राष्ट्रमा मेलमिलाप राखी बस्न मैत्री अति नै आवश्यक छ। आज समाजमा, राष्ट्र-राष्ट्रबीच, विश्वमा व्याप्त झैंझगडा, वैमनष्य भावले गर्दा अशान्ति मच्चिरहेको छ। यस्तो

वैमनष्यभाव, वैरभावलाई हटाउन मैत्री अत्यन्त आवश्यक छ।

मैत्री विकासको पूर्वाधार हो। मित्र-राष्ट्रहरूबीच राम्रो सम्बन्ध मैत्रीले गर्दा नै सम्भव हुन्छ। हाम्रा मित्र-राष्ट्रहरूले हाम्रो देशको विकास निर्माण कार्यमा मैत्रीपूर्ण सहयोग उपलब्ध गराउँदै आएका छन्। हाम्रो देशको परराष्ट्र नीति मैत्रीपूर्ण सहअस्तित्वको सिद्धान्तमा आधारित छ।

हामी मैत्रीयुक्त भएर बस्न सक्यौं भने सबैले हाम्रो प्रशंसा गर्छन्, हामीलाई मन पराउँछन्। शत्रुहरूले पनि हानी गर्न सक्दैन। जसरी सरुवा रोग अरुलाई सर्छ, त्यसरी नै मैत्री पनि तुरुन्तै अरुमाथि प्रभाव पार्ने धर्म हो।

२. करुणा

दु:खीत प्राणीहरूप्रति सुखको कामना गर्नु र दु:खबाट मुक्ति पाउन् भनी कामना गर्नु करुणा हो । दु:खी प्राणीहरूको उद्धार गर्नुलाई करुणा भनिन्छ । अरुलाई दु:ख भएको देख्दा सज्जनहरूको हृदय कम्पायमान हुन्छ, यसैलाई करुणा भनिन्छ। करुणाको पर्यायवाची शब्द 'दया' हो। करुणावान् व्यक्तिले दु:ख कष्ट भोगिरहेका व्यक्तिहरूको अवस्था देख्दा दया प्रकट गर्छन् र दु:खकष्ट भोगिरहन परेकाहरूले दु:खबाट मुक्ति पाउन् र सुख पाउन् भनी कामना गर्छन् ।

करुणा उत्पन्न हुनाको कारण: – प्राणीहरूलाई अनाथ दु:खीको रूपमा देख्नु करुणा उत्पन्न हुनाको कारण हो । यसरी अरुको दु:ख देखेर नै करुणा उत्पन्न हुन्छ ।

अरुहरूको दु:खलाई बोधिसत्वले आफ्नै दु:ख सम्झन्छ, अनुभूति गर्छन्। बोधिसत्व स्वयम्ले जुनसुकै उपाय वा कुशलताले अरुको दु:ख हटाउन ठूलो प्रयत्न गर्छन् । अरुलाई दु:खबाट मुक्त गर्न नसकेसम्म उनको मनमा शान्ति हुँदैन । करुणा र उपायले राम्ररी सुसज्जित दान, शीलादि दशवटा धर्मलाई पारमी भनिन्छ। बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतमले दीपंकर बुद्धको पादमूलमा बुद्धत्वको प्रार्थना गरेदेखिन् पारमिता गुणधर्महरू पूर्ण गर्नुभई अन्तिम जन्ममा आएर बुद्धत्वज्ञान प्राप्त गरी बुद्ध हुनुभयो । बुद्धत्व प्राप्त गरेदेखिन् महापरिनिर्वाण नहुञ्जेल ४५ वर्षसम्म भगवान् बुद्धले करुणादृष्टि राखी निरन्तर रूपमा धर्मोपदेश गरी प्राणीहरूलाई दु:खमुक्तिको मार्ग देखाई उद्धार कार्य गर्नुभयो । त्यसैले भगवान् बुद्धलाई 'महाकारुणिक नाथ' पनि भनिन्छ ।

भगवान् बुद्धको दिनचर्यामा दिनहुँ बिहान सबेरै उहाँ 'महाकरुणा समापत्ति' भन्ने ध्यान बस्नुहुन्छ र आज कसलाई उद्धार गरू भनी सबैतिर करुणादृष्टि फिँजाएर हेर्नुहुन्छ । उहाँको दृष्टिमा परेका प्राणीहरू टाढा भएपनि त्यहींसम्म पुग्नुहुन्छ र ती व्यक्तिहरूको उद्धार गर्नुहन्छ । यसरी उहाँले गाउँ-गाउँ, जनपद-जनपद, नगर-नगरको चारिका गर्दै लोकको कल्याण गर्नुभयो ।

भगवान् बुद्धमा आफूलाई मार्न भनी अनेक प्रयत्न गर्ने देवदत्तप्रति पनि करुणा थियो। बुद्धप्रति देवदत्तको द्वेष (रिस) साधारण थिएन। देवदत्तले बुद्धप्रति नराम्रो मनसाय राखेर गृद्धकूट पर्वतको टुप्पाबाट उहाँमाथि निसाना गरेर ठूलो ढुङ्गा खसाल्यो। त्यो ढुङ्गा अर्कै ठाउँमा लागेर चोइटिएको एक टुक्रा ढुङ्गा उहाँको दाहिने खुट्टाको बूढी औंलामा लाग्यो र घाउ पनि भयो। त्यति मात्र होइन, देवदत्तले यसबाहेक अरु पनि अनेकन् कुकृत्यहरू गरेका थिए तापनि भगवान् बुद्धले देवदत्तप्रति करुणा राख्नुभयो ।

भगवान् बुद्धले शरीरभरी खटिरा आई पाकेर फूटी पीपले निथ्रुक्क भएको तिस्स भन्ने भिक्षुलाई देखेर आफैले उसका खटिरा-घाउ सफा गरी औषधी उपचार गरिदिनुभएको थियो। यसैबेला उहाँले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै भन्नुभएथ्यो- “जसले रोगीको सेवा गर्छ, उसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ।” यसरी भगवान् बुद्धले रोगीको सेवा गर्न सबैलाई प्रोत्साहित गर्नुभयो। बुद्धले प्राणीहरूप्रति करुणाभाव राखी परोपकार गर्दै आउनुभएको छ।

कथा प्रसङ्ग :

सीलव हस्तिराजको कथा

बोधिसत्व सीलव हस्तिराज (हात्ती) भएर जन्मेको बेला बाटो बिराएर रोइरहेको एकजना पथिकलाई देखेर उनको मनमा करुणा उत्पन्न भयो। त्यसैले हस्तिराज आफैले उसलाई खाना खुवाई शहरसम्म पुऱ्याई उसको उपकार गर्नुभयो। तर त्यस व्यक्तिले हात्तीको दाँत बेचेर पैसा कमाउने लोभ गरेर जङ्गलमा फर्केर सीलवसित दाँत माग्न गयो। करुणामयी सीलव हात्तीले आफ्नो दाँत काट्न दियो। त्यो दाँत बेचेर पैसा कमाएको त्यो मान्छे फेरि अर्को दाँत पनि लिन सीलवकहाँ पुग्यो र अर्को बाँकी दाँत पनि काटेर लियो। केही समयपछि त्यस लोभी मान्छेले काटेर बाँकी रहेको दाँतको जरो समेत उखेलेर लियो। बुद्धत्व प्राप्तिका लागि करुणाले युक्त भएर उपकार गर्दै पारमिता धर्महरू पूर्ण गर्ने क्रममा बोधिसत्वहरूले यस्ता महान् त्याग गर्नुपर्ने हुन्छ।

भगवान् बुद्ध सानै उमेरदेखि करुणावान् हुनुहुन्थ्यो। देवदत्तले हाँसलाई वाण हानेर मार्न खोज्दा भगवान् बुद्धले घाइते भएको त्यस हाँसको शरीरबाट वाण झिकी औषधी गरेर त्यसलाई बचाउनुभयो।

दुःख कष्टमा जेलिएका र रोग व्याधिबाट पीडित व्यक्तिलाई देखेर करुणा जगाउनु पर्दछ। त्यसरी नै सबै सत्वहरूको हितलाई मनमा राखी करुणा फिजाउने काम पनि गर्नुपर्दछ।

व्यवहारिक जीवनमा करुणाको महत्व, उपयोगिता

करुणा व्यवहारिक जीवनमा सुख र शान्तिपूर्वक बाँच्नका लागि चाहिने सद्गुण हो। करुणाको अभावले गर्दा आज प्रत्येक व्यक्तिमा, परिवारमा, समाजमा, राष्ट्रमा र विश्वमा नै परस्परमा वैमनष्यभाव, हिंसात्मक क्रियाकलाप वृद्धि भई अशान्ति भइरहेको छ।

अरुहरूको दोष देख्नुभन्दा आफूले अरुको लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने उपकारको भावना आफूभित्र जगाउनु पर्दछ। त्यसका लागि पहिले आफूमा करुणा जगाउनु पर्छ। एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा करुणा प्रवाह गरी करुणायुक्त वातावरणको सिर्जना भयो भने परस्परमा मेलमिलाप भई सजिलोसँग जीवन यापन गर्न सकिन्छ। पर सेवा नै धर्म हो, पर उपकार नै पुण्य हो भन्ने कुरालाई हृदयगमन गर्न सकियो भने द्वेष, छलकपटको सट्टा जताततै शान्ति छाउँछ।

करुणा नै सेवाको मूल हो। हामीले आफ्नो अभावलाई महत्व दिनुभन्दा दुःखले जीवन बिताइरहेका आपत-विपतमा परेकाहरूको लागि तन, मन र धनले सक्दो सेवा सहयोग गर्नु नै साँच्चैको करुणा हो।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१) चतुर्ब्रह्मविहार भनेको के के हो ?

२) ब्रह्मविहार किन भनिएको हो, विभिन्न कारण दिनुहोस् ।

३) आमा–बुबालाई पनि किन ब्रह्म भनिएको हो ?

४) कस्ता कस्ता व्यक्तिहरूप्रति कुन कुन ब्रह्मविहार ध्यान गर्नुपर्छ ?

५) मैत्री भनेको के हो ? मैत्रीको विपक्ष स्वभाव के हो ?

६) मैत्री उत्पन्न हुनाको कारण के हो ?

७) कायिक, वाचसिक र मानसिक मैत्री के केलाई भनिन्छ ?

८) आफूले आफैलाई कसरी मैत्री भावना ध्यानमा स्थिर गर्नुपर्दछ ?

९) मैत्री भावना ध्यान गर्नाले के के आनिशंस (प्रतिफल) प्राप्त हुन्छ लेख्नुहोस्।

१०) नालागिरी हात्ती के को प्रभावले कसरी बुद्धका अगाडि आइपुग्दा शान्त र विनयशील भयो ?

११) व्यावहारिक जीवनमा मैत्रीको उपयोगिताबारे लेख्नुहोस्।

१२) करुणा भनेको के हो ?

१३) भगवान् बुद्धलाई किन महाकारुणिक नाथ भनिएको हो ?

१४) भगवान् बुद्धले रोगीको सेवा गर्नमा कसरी प्रोत्साहन गर्नुभयो ?

१५) बोधिसत्वले देखाउनुभएको करुणाको एउटा कथात्मक प्रसङ्ग उल्लेख गर्नुहोस्।

१६) व्यवहारिक जीवनमा करुणाको महत्वबारे लेख्नुहोस्।

पाठ ३

पवित्र स्थलहरू

१. बुद्धगया

२. बौद्ध

१. बुद्धगया (बुद्धले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएको स्थल)

भगवान् बुद्धले बुद्धत्व ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको स्थान बुद्धगया एक पवित्र धार्मिक तीर्थस्थल हो। गयाको नजिक रहेको र बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेको हुँदा यसलाई बोधगया अथवा बुद्धगया नामकरण गरिएको हो। त्यहाँको पीपलको रुखमुनि बसेर बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएकोले त्यस रुखलाई बोधिवृक्ष भनियो। बुद्धगया भारतको विहार प्रदेशमा पर्दछ।

धार्मिक महत्व :

बोधिसत्व सिद्धार्थले महाभिनिष्क्रमण गरी ज्ञानको खोजीमा जाँदा आलारकालाम र उद्दकरामपुत्र भन्ने नामी ऋषिहरूको आश्रममा गई ध्यान प्राप्त गर्नुभयो। त्यो ध्यान दुःख मुक्तिको ज्ञान होइन भनी जानेर जन्म, जरा, व्याधि, मरणबाट मुक्त हुन ज्ञानको खोजीमा ६ वर्षको दुष्करचर्या गर्नुभयो। शरीरलाई अति कष्ट दिई तपस्या गर्दा पनि ज्ञान प्राप्त नभएपछि सिद्धार्थले मध्यममार्ग अपनाउनुभयो। आहार सेवन गर्न थाल्नुभयो। यो देखेर उहाँलाई साथ दिइरहेका पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू पनि उहाँलाई एक्लै छोडी ऋषिपतन मृगदावन(सारनाथ) गए। बोधिसत्व एक्लै ज्ञानको खोजीमा लागिपर्नु भयो। एकदिन वैशाख पूर्णिमातिर भिक्षाटनका लागि जाँदै एउटा वरवृक्षमुनि बसिरहँदा त्यहाँ सेनानी गाउँकी सुजाता कन्याले सुनको पात्रमा क्षीर राखी दान दिइन्। सुजाताले अर्पण गरेको क्षीर भोजन खाइसकेपछि नजिकको नैरञ्जरा नदीमा जानुभयो। त्यहाँ नदीमा पात्र बगाई अधिष्ठान गर्नुभयो यदि मैले बुद्धत्व प्राप्त गर्ने रहेछु भने यो पात्र अवश्य पनि विपरीत दिशातिर बगेर जानेछ।' नभन्दै त्यो पात्र नदीमा उल्टो दिशातिर बगेर गयो र एउटा भूमरीमा विलिन भयो। यस्तो पूर्वलक्षण देखी मनमा सन्तोष लिई नजिकको वनमा गई बोधिवृक्षतिर जानुभयो। बाटोमा सोत्थिय भन्ने घाँसीले दिएको घाँस ओछ्याई त्यहींको बोधिवृक्षमुनि पूर्वतिर फर्की ध्यान गर्न बस्नु हुँदै शाक्यमुनिले यस्तो प्रतिज्ञा गर्नुभयो –"शरीर सुकेर जाओस्, हड्डी खिएर जाओस् र प्राण नै किन नजाओस्, तर मैले पाउन चाहेको बुद्धत्व प्राप्त नभएसम्म म यस आसनबाट उठ्दिन।" यस्तो संकल्प गरेर ध्यानमा दृढ हुनुभयो। त्यसबेला अनेक प्रकारका मारहरूले ध्यान भङ्ग गर्न अनेक प्रयत्न गरे। ती मारहरूलाई पराजित गरी वैशाखपूर्णिमाको रात्रीको प्रथम प्रहरमा

उहाँले पूर्वजन्मबारे थाहा पाउने पूर्वानुस्मृतिज्ञान, मध्यमयाममा च्यूतोत्पति ज्ञान र अन्तिम याममा आश्रवक्षयज्ञान प्राप्तगरी बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो। त्यसैले शाक्यमुनि बोधिसत्वलाई बुद्ध, त्यस वृक्षलाई बोधिवृक्ष र त्यस पवित्र स्थललाई बुद्धगया भनियो।

बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएपछि भगवान् बुद्धले ४९ दिनसम्म बोधिवृक्षको आसपासमा रहेका सातवटा विभिन्न स्थानमा एक एक हप्ता बिताउनुभयो।

बुद्धगयामा दर्शनीय स्थलहरू :

१) महाबोधि मन्दिर

शिखर शैलीमा निर्माण गरिएको महाबोधि मन्दिर १५.२ वर्ग मिटर क्षेत्रमा ५२ मि. अग्लो छ। मन्दिरमा पूर्वतिर फर्केको कलात्मक मूलढोका छ। मन्दिरको चार कुनामा उस्तै आकारका आकृति छन्। मन्दिरको भित्र भूमिस्पर्श मुद्राको शान्त सुन्दर बुद्धमूर्ति छ। त्यहाँ श्रद्धालुजनहरूले भावविभोर भई आफ्ना श्रद्धा व्यक्त गर्दछन्।

२) बोधिवृक्ष :

भगवान् बुद्धले जुन वृक्षमुनि बसी बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो, त्यो वृक्ष नै बोधिवृक्ष हो। सम्राट् अशोकको समयमा उनी बोधिवृक्षको दर्शन गर्न समय समयमा आउँथे। बोधिवृक्षप्रति श्रद्धा राखी सेवा गरिरहेको मन नपराउने उनैकी महारानीले बोधिवृक्षको नाश गर्न अनेक कोशिश गरेकी थिइन्। तर सम्राट् अशोकले बोधिवृक्षलाई सुरक्षा गरेर बचाए। सम्राट् अशोककी छोरी संघमित्राले यही बोधवृक्षको एउटा हाँगा श्रीलंकामा लगेर रोपिन्। त्यो रुख

अहिलेसम्म सजीव रूपमा झाँगिएर फैलिएको छ। बोधिगयाको बोधिवृक्ष समय समयमा नष्ट पार्न खोजिए पनि धर्मसंस्कार प्राप्त पवित्र त्यो रूख आजसम्म हराभरा भैरहेकै छ। यही बोधिवृक्षको छहारीमुनि बसेर श्रद्धालुजनहरूले पूजा, पाठ, ध्यान गर्ने गर्छन्। जीवित परम्पराका रूपमा धार्मिक वातावरण भएको यस ठाउँमा पुग्दा मनमा धर्मचेतना उत्पन्न हुनु स्वाभाविकै हो।

३) वज्रासन :

यो ठाउँ भगवान् बुद्धले बुद्धत्व प्राप्तिको लागि ध्यान गर्नुभएको ठाउँ हो। मारले उहाँको ध्यान भङ्ग गर्न जतिसुकै उपाय गरे पनि बज्रजस्तै अडिग रहनुभएको हुनाले उहाँ बस्नुभएको त्यस आसनलाई बज्रासन भनिएको हो। बोधिवृक्ष र बोधिमन्दिरको बीचमा पर्ने चारपाटे यस आसनलाई सजावट गरेर राखिएको छ।

सप्तस्थान

भगवान् बुद्धले बुद्धत्व ज्ञान प्राप्त गरिसकेपछि सात हप्तासम्म महाबोधि परिसरमा विभिन्न ७ वटा ठाउँमा ध्यानमग्न भई बिताउनु भएको थियो। ती ठाउँहरू हुन् - पहिलो बोधिपल्लंक, दोस्रो अनिमिष लोचन स्तूप, तेस्रो चंक्रमण स्थान, चौथो रत्नाघर चैत्य, पाँचौं अजपाल वृक्ष, छैठौं मुचलिन्द वृक्ष र सातौं राजायतन वृक्ष।

राष्ट्रिय मन्दिर र अन्तर्राष्ट्रिय विहारहरू:

१५ वर्ग किलोमिटर क्षेत्र ओगटेको बुद्धगयाको क्षेत्रमा विभिन्न देशबाट बनाइएका मन्दिर, विहारहरू रहेका छन्। त्यहाँ विभिन्न धार्मिक गतिविधिहरू सञ्चालन भइरहन्छन्।

२. बौद्धस्तूप (खास्ती चैत्य)

बौद्ध स्तुप काठमाडौं उपत्यकाको सबभन्दा ठूलो स्तुप हो। यसलाई स्थानीय भाषामा खास्ति भनिन्छ। काठमाडौंको केन्द्रबाट सात कि.मी पूर्वमा अवस्थित यस स्तुप मण्डलाको आकारमा बनाइएको छ। यस चैत्य भित्र काश्यप बुद्धले प्रयोग गरिएका वस्तुहरू राखेर बनाइएको विश्वास गरिन्छ। यस स्तुपमा काश्यप बुद्धको अस्थि राखिएको विश्वास गरिएको छ।

विशेष गरी तिब्बती शरणार्थीहरू नेपालमा भित्रिएपछि खास्ति चैत्यको चारैतिर तिब्बतियन मूलका बौद्धहरूको बसोवास बढ्दै गयो। पछि हिमाली क्षेत्रका बौद्धहरूको बासस्थानमा परिणत भयो। ठूल्ठूला गुम्बाहरू निर्माण हुने क्रम पनि बढ्यो। पछिल्लो समयमा यो बौद्ध अध्ययन क्षेत्रको रूपमा पनि परिचित हुँदै गयो।

नेपाल र तिब्बतको व्यापार खुलारूपमा हुने बेलामा व्यापारको लागि ल्हासा जाने व्यापारीहरू जानु अगाडि यस स्तुपलाई प्रदक्षिणा गर्दै आशिर्वाद लिएर जाने चलन थियो। सकुशल फर्कंदा पनि

कृतज्ञता स्वरूप यस स्तुपलाई पुजा गर्ने चलन थियो। यस कारणले पनि यो स्तुपको महत्व बढ्दै गयो। पहिलाको समयमा संसारकै ठूलो स्तुपको रूपमा खास्ति चिनिन्थ्यो। हाल यस स्तुपको चारैतिर धेरै गुम्बाहरू निर्माण भइसकेका छन्। सन् १९७९ मा युनेस्कोले यस खास्ति चैत्यलाई स्वयम्भूसँगै विश्वसम्पदाको सूचीमा समावेश गरेको थियो। सर्वाधिक पर्यटकहरू आउने महत्वपूर्ण स्थानको रूपमा बौद्ध स्तूपलाई लिने गरिएको छ।

प्राचीन कालमा तिब्बती व्यापारीहरू काठमाडौं आउँदा साँखु भएर यस चैत्यको परिसरमा बास बस्ने गर्दथ्यो। त्यसपछि चावहिलको धन्दो चैत्यको प्रदक्षिणा गरी काठमाडौं पस्ने गर्दथे। सन् १९६० मा तिब्बतीहरू शरणार्थीको रूपमा नेपाल आउँदा यस ठाउँमा बसोबास गर्ने क्रम शुरुभयो। वि.सं २०७२ को महाभूकम्पबाट यस चैत्यमा ठूलो क्षति पुगेको थियो। चैत्यको गुम्बज भन्दा माथिको भाग मर्मत गर्नु परेको थियो। यसको जिर्णोद्धार ३ नवम्बर २०१५ मा शुरु गरी वर्षदिन भित्रै निर्माण कार्य सम्पन्न गरिएको थियो।

यस स्तुपको व्यास १२० फिट रहेको छ भने उचाई ४३ मिटर रहेको छ र यो संसारमा भएका ठूला स्तुपहरू मध्ये एक हो भने नेपालको सन्दर्भमा सबभन्दा ठुलो स्तुप हो। यस स्तुपलाई मण्डलाकारमा बनाइएको छ जसमा स्तुपलाई तल आधारको रूपमा संरचना बनाई त्यसमाथि गोलाकार, चष्कोणको हर्मिका र चतुष्कोणको रूपमै त्रयोदशि भूवन र त्यसमाथि गजुर निर्माण गरिएको छ।

सामान्यतः यस चैत्यलाई बौद्ध भनेर चिनिएतापनि स्थानीय नेवार समुदायले खास्ती भन्दछन्। यो नाम नै यस चैत्यको पुरानो तथा मौलिक नाम हो। उपत्यकामा पानी नपरी सुक्खा अनिकाल भएको अवस्था थियो। अतः विहान पर्ने शीतपानी कपडामा सोसेर त्यही पानीबाट चैत्यको निर्माण गरिएको भनिन्छ। शीतको पानीलाई नेवारीमा खसुति भनिन्छ र त्यही खसुतिले निर्माण भएकोले यस चैत्यलाई खसुति चैत्य वा खास्ति चैत्य भनियो भन्ने चलन छ।

अरु बौद्ध स्तुपहरूमा जस्तै यसमा पनि वैरोचन बुद्ध गर्भमा रहेको र अक्षोभ्य, रत्नसंभव, अमिताभ र अमोघसिद्धि क्रमशः पूर्व, उत्तर, पश्चिम तथा दक्षिणमा स्थापित गरिएको छ। यस

बाहेक यस स्तूपको चारैतिर १०८ साना साना खोपामा (Niche)बुद्धका, बोधिसत्त्वका तथा बौद्ध देवीहरूका मूर्तिहरू छन् र यस स्तुपलाई चारैतिर "ओम मणि पद्मे हुँ" मन्त्र सहितको माने राखिएको छ ।

शब्दार्थ :

वज्रासन	:	बज्र जस्तै दृढपूर्वक बसेर सत्यप्राप्तिको लागि ध्यान बस्नु
प्रदक्षिणा	:	घुम्नु
दुष्करचर्या	:	गाह्रो काम
अधिष्ठान	:	प्रतिज्ञा
भिक्षाटन	:	भिक्षाको लागि जानु
बोधिवृक्ष	:	बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेको रुख
च्यूतोत्पत्ति	:	च्यूति भई फेरि नयाँ उत्पत्ति हुनु
आश्रवक्षय ज्ञान	:	सम्पूर्ण क्लेश लाई शान्त पार्न सक्ने ज्ञान
भूमिस्पर्श	:	भुईमा छुनु
पुण्यकर्म	:	राम्रो कर्म
आजीविका	:	जीवन यापनको लागि व्यवसाय गर्नु
आध्यात्मिक	:	भित्री ज्ञान वा धार्मिक हुनु

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. भगवान् बुद्धले बुद्धत्वज्ञान प्राप्त गरेको ठाउँ दर्शन गर्न कहाँ जानुपर्छ ?
२. भगवान् बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएपछि भगवान् बुद्धले कति सप्ताहसम्म बोधिवृक्षको आसपासमा बिताउनु भयो ?
३. भगवान् बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएपछि बोधिवृक्षको आसपासमा एक एक हप्ता बिताउनु भएको विभिन्न स्थानहरू कुन कुन हुन् ?
४. बोधिवृक्षलाई बौद्धहरूले किन श्रद्धा राख्दछन् ?
५. बुद्धगयाको धार्मिक महत्वबारे प्रकाश पार्नुहोस्।
६. बौद्ध स्तूपलाई खास्ती किन भनिएको हो ?
७. बौद्ध स्तूपको आकार प्रकार बारे वर्णन गर्नुहोस् ।
८. बौद्ध स्तूपको महत्व प्रकाश पार्नुहोस्।

पाठ ४
वातावरण संरक्षणको लागि बुद्धशिक्षा

पृष्ठभूमी :

चारैतिर विद्यमान विभिन्न प्राकृतिक विषयवस्तुहरूको समष्टि रूपनै वातावरण हो । ती विषयवस्तुहरू भन्नाले हावा, पानी, रुख , बोट विरुवा, खनिज पदार्थ, विभिन्न जीवहरू हुन् । मानिसहरूको जीवनलाई प्रभावित गर्ने, सामाजिक र सांस्कृतिक विषयहरू पनि वातावरण भित्र पर्दछन् । मानिसहरूलाई सन्तुलित र शान्तिपूर्वक बाँच्न राम्रो वातावरणको आवश्यक हुन्छ । त्यसकारण वातावरण संरक्षण मानव जातिको परम कर्तव्य हो । वातावरण संरक्षण गर्नु भनेको चारैतिर रहेका बोटविरुवा, रुख, जीवजन्तु, पोखरी, ताल आदि क्षेत्रहरूलाई सुरक्षा गर्नुलाई लिइन्छ। वातावरण संरक्षण भएन भने विभिन्न प्रकारका समस्याहरू उत्पन्न भई मानव अस्तित्वलाई समेत चुनौति हुनसक्ने हुन्छ ।

वातावरण विनाशबाट हुने समस्याहरू

आजकल वातावरण विनास संसारकै ठूलो समस्याको रूपमा खडा भइरहेको छ। अधिकांस जंगलहरू, रुखविरुवाहरू र विभिन्न वनस्पतिहरू धमाधम कम हुँदै गइरहेको छ । विभिन्न कारखानाहरूबाट निस्कने धुँवा, धुलोले वायुमण्डल प्रभावित भईरहेको छ। उद्योग र मानिसहरूको तर्फबाट निष्कासन हुने फोहोरले नदी तथा समुद्रहरू प्रदुषित भइरहेका छन्। कार्वनडाईअक्साईड बढी उत्पादनले पृथ्वीको सुरक्षाकवचको रूपमा रहेको ओजोन तहमा ह्रास, र विभिन्न स्थानमा अम्लीय वर्षाहुने क्रम बढ्दो छ । माटोमा नाईट्रोजनको कमीले खेतहरूको उर्वर शक्तिमा ह्रास आइरहेको छ । मानिसहरूमा विभिन्न प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक रोगहरू वृद्धि भइरहेका छन् । विभिन्न ठाउँहरूमा पहिरोजाने, बाढी आउने, खानेपानीको अभाव, अक्सिजनको अभाव, अतिवृष्टि र अनावृष्टि हुने क्रम बढ्दो छ। यस्ता समस्याको प्रमुख कारण वातावरणमा भईरहेको ह्रासनै हो भन्ने ठम्याई विज्ञहरूले गरिरहेका छन्। त्यसकारण वातावरण संरक्षणगर्नु वा प्रदूषणलाई सकेसम्म कमगर्नु वर्तमान मानव जगतको ठूलो कर्तव्य भइरहेको छ ।

वातावरण संरक्षण एक महत्वपूर्ण विषय भइरहेको आजको यस परिस्थितिमा यसको संरक्षणका लागि विभिन्न देश अनि सामाजिक संगठनहरूले प्रयास गरिरहेका छन्। तर वातावरण संरक्षणको लागि गर्नुपर्ने त्यागको कुरा आउनासाथ आफ्नो स्वार्थमा धक्कापुग्ने कुराले उद्योगहरू बढी हुने देशहरू मुन्टो बटार्ने वा चुपलाग्ने र निर्णय कार्यान्वयनमा रूचि नदेखाउने प्रवृति पनि बढिरहेको

छ । यसको कारणले वातवारणीय ह्रास कम गर्न गाह्रो भैरहेको छ ।

वातावरण संरक्षकको रूपमा बुद्ध

विभिन्न वस्तुको अत्याधिक प्रयोगको बानी परेका मानिसहरूको कमजोरीको फाइदा अनावश्यक वस्तुहरूको बढी उत्पादन गरेर औद्योगिक राष्ट्रहरूले लिँदैछन् र यो वातावरण ह्रासको कारण बन्दैछ । वस्तुहरूको प्रयोग बढी गर्ने, विलासी जीवन बिताउने मानिसहरूको बानीले उत्पादकहरूले आवश्यक मात्र होइन अनावश्यक वस्तुहरू पनि उत्पादन गरिरहेका छन् । उत्पादन जति जति बढ्छ उत्पादकहरूलाई बढी फाइदा हुने हुन्छ । तर यसको कारणले कार्वनडाईअक्साईड बढी उत्सर्जन भई वातावरणीय ह्रासको गति पनि बढ्ने हुन्छ र मानिसहरूको लागि प्रत्युत्पादक बन्न जान्छ । वातावरण संरक्षण गर्न रुख र वन्य जन्तुहरूको विनाशलाई रोक्नु पर्ने कुरा वातावरण विदहरूले गर्ने गर्दछन् । रुखले शीतलता दिन्छ, हरियाली दिन्छ र सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरात यसले मानिसहरूलाई अक्सिजन दिई वातावरणबाट कार्वनडाईअक्साईड खिच्ने काम गर्दछ । जहाँ रुख हुन्छ त्यस भूमिमा पानी पनि हुने भएकोले रुखको महत्व धेरै छ । त्यस्तै वन्यजन्तुहरूको पनि वातावरण संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

बुद्धले २५०० वर्ष अगाडि दिनुभएका विभिन्न शिक्षाहरूलाई विश्लेषण गर्दा वातावरणीय ह्रासलाई कमगर्ने धेरै शिक्षाहरू पनि उहाँको शिक्षामा अन्तरनिहित भएको देख्न सकिन्छ । रुखको संरक्षण गर्ने, वन्यजन्तुलाई सुरक्षा दिने, अल्पेक्षु र सन्तोषी भएर जीवन बिताउने उहाँका शिक्षाले वातावरणीय ह्रासलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिने सम्भावना हुन्छ ।

रुखको संरक्षणको लागि बुद्धको सन्देश

वातावरण संरक्षणको लागि रुखको धेरै महत्व हुन्छ । रुखले प्राणीहरूको लागि आवश्यक अक्सिजन उत्पादन गर्दछ । वातावरणमा भएका कार्वनडाईअक्साईड आफूले ग्रहण गर्दछ । पृथ्वीमुनि पानीलाई संचय गर्दछ । यसले शीतलता दिन्छ र हावालाई स्वच्छ राख्न मद्दत गर्दछ । बुद्धले रुखलाई महत्व दिनुभएको कुरा बुद्ध जीवनीको अध्ययनले स्पष्ट पार्दछ । बुद्धको जीवनीसँग रुखले महत्वपूर्ण सम्बन्ध राखेको छ । बुद्ध लुम्बिनी बगैँचाको रुखमुनि जन्मनु भयो । ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धगयाको बोधिवृक्षमुनि बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो । जुन रुखमुनि बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो त्यसलाई उहाँले एकहप्तासम्म कृतज्ञभावले आँखा नझिम्क्याई हेरिरहनु भएको थियो । जसलाई बुद्धले बोधिवृक्षप्रति नेत्रपूजा गरेको भनिन्छ । बुद्धत्व प्राप्ति पछिका सात हप्तासम्म पनि विभिन्न वृक्षहरूमा विराजमान हुनुभई बुद्धत्व ज्ञानको बारेमा विचार विमर्स गर्नुभएको थियो । बुद्धत्व प्राप्तिपश्चात उहाँ अजपाल, मुचलिन्द, राजायतन आदि वृक्षमूलमा ध्यानगरेर समय विताउनु

भएको थियो। उहाँले पहिलो धर्मचक्र प्रवर्तन बनारसको सारनाथमा पञ्चभद्रवर्गीयहरूलाई रुखमुनि बसेर नै गर्नुभएको थियो । त्यस्तै ८० वर्षको उमेरमा कुशीनगरको दुईवटा साल रुखमुनि महापरिनिर्वाण हुनुभएको थियो । यसरी बुद्धका महत्वपूर्ण घटनाहरू रुखको छाँयामा नै भएको तथ्य बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरिएको छ। ध्यान गर्नको लागि रुखको मूल महत्वपूर्ण स्थान हो भन्ने कुराको वर्णन गरिएको छ। रुखसँगको सामिप्यताको कारणले उहाँले प्राकृतिक वातावरण संरक्षणको लागि रुखहरूको रक्षा गर्नुपर्ने उपदेशहरू दिनुभएको छ। रुखको संरक्षणका विषयमा विनयपिटकमा, जातक, धम्मपद, पेतवत्थु आदि ग्रन्थमा प्रचुरमात्रामा उहाँका उपदेशहरू पाइन्छन्।

एकपटक भगवान् बुद्धले आँपको रुखमुनि चमत्कार देखाउने घोषणा गर्नासाथ तीर्थंकरहरूले श्रावस्ती भित्रका सबै आँपका रुखहरू ढाल्ने काम गरी श्रावस्तीलाई आँपको रुखविहिन बनाउनु भएको थियो। तर बुद्धले आषाढ पूर्णिमाको दिन गण्डव भन्ने व्यक्तिवाट प्राप्तभएको आँप सेवन गर्नुभई त्यसको वियाँलाई माटोभित्र गाडेर हात पखाल्नु भयो । तत्काल चमत्कार भई ठूलो रुख उत्पन्न भयो र उहाँले त्यस रुखमुनि बसेर यमक प्रातिहार्य भन्ने चमत्कार देखाउनु भएको थियो । यसरी उहाँले रुख ढाल्ने कार्यलाई विरोध गर्दै रुख रोप्ने कार्यमा लाग्नुपर्ने मार्गनिर्देशन गर्नु भएको थियो। संयुक्तनिकायमा भगवान बुद्धले सडकको दायाँ बायाँ फलफूलको रुख रोप्नुपर्ने कुरा बताउनु भएको छ, जसबाट बाटोमा हिंडने बटुवाहरूको लागि शीतल छाँया र खाना पनि उपलव्ध उपलव्ध हुनेछ।

भगवान बुद्धले धम्मपदमा रुखको सुरक्षालाई जोडदिँदै जंगलमा रहेका अनावश्यक घाँस र बनमारा झारहरू उखेली रुखहरू बचाउनु पर्ने कुरा बताउनु भएको थियो । रुखलाई महान उपकारीको संज्ञा दिनुभई त्यसलाई काट्न नहुने नियम बनाउनु भएको थियो । विनयपिटकमा भिक्षुहरूलाई रुख काट्न नहुने नियम बनाइ रुख संरक्षणकार्यमा भिक्षुहरू लाग्नुपर्ने कुरा बताउनु भएको थियो ।

रुख काट्न नहुने सम्बन्धमा एउटा महत्वपूर्ण प्रशंग पेतवत्थुमा उल्लेख गरेको छ । अंकुर भन्ने एक व्यापारी हजार गाडामा सामान भरिभराउ गरेर द्वारवतिबाट कम्बोजतिर लाग्यो। उसको साथमा

एकजना दुष्ट मान्छे र ५०० व्यापारीहरू थिए । जाँदा जाँदै एक मरुभुमिमा आईपुगे । त्यहाँ उनीहरूलाई पानीको अभाव भयो । तिर्खाले मानिसहरू र पशुहरू प्राणान्तहुने स्थितिमा पुगे । त्यस समय एक यक्ष आएर उनीहरूलाई पानीको व्यवस्थाको साथै उनीहरूलाई आवश्यक सबै खाद्यान्न व्यवस्था गरिदियो । फर्कने क्रममा त्यो दुष्ट मान्छेले त्यस प्रभावशाली यक्षलाई पनि जवर्जस्ती सँगै लान प्रयास गऱ्यो । अरुहरूले उसको कृतध्न कार्यकलापलाई निन्दागरी जो यक्षले तिर्खाएकाहरूलाई पानी र खानपानको व्यवस्था मिलाएर जीवन दान दिनुभयो उसलाई जवरजस्ती गर्नुहुँदैन भनेर प्रतिकृया दिनुभयो । उसले आफ्नो स्वभाव देखाउँदै जुन रुखले शीतलता दिन्छ, फल दिन्छ, आवश्यक भएमा त्यस रुखलाई काटेर प्राप्तभएको काठबाट पनि फाइदा लिन जान्नुपर्दछ भन्दै धूर्ततापूर्ण कुरा गऱ्यो । तर अधिकांश मानिसहरूले उक्त कुराको विरोध गर्दै जुन रुखले शीतलता दिन्छ, फलहरू दिन्छन् त्यसलाई काट्नु हुँदैन बरु रक्षागर्नु पर्दछ भन्दै विरोध गरे । यस प्रसंगको वर्णन गर्नुहुँदै बुद्धले दुष्ट व्यक्तिको कुरा ठीक नभएको र रुखलाइ रक्षागर्दा धेरै फल प्राप्त हुने कुरा गर्नुभएको थियो ।

बौद्धसाहित्यमा रुखमा देवताको वास हुने उल्लेख गरेको छ । जातक अट्ठकथाको करिब ५५० जातकमध्ये बोधिसत्वले करिब दुईदर्जन भन्दा बढिपटक रुखमा वास गर्ने वृक्षदेवता भएर जन्मनु भई पारमिता (बुद्ध हुने चर्या) पुरागर्नुभएको उल्लेख छ । मनुष्य जीवनमा पुण्यकर्म गरेमात्र वृक्षदेवता भएर जन्महुने कुरा बौद्ध साहित्यमा उल्लेख गरेको छ । यसबाट रुखलाई धेरै महत्व दिएको र त्यसलाई संरक्षण गर्नुपर्ने पक्षमा रहेको स्पष्ट हुन्छ । विनय पिटकमा भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई रुखको संरक्षण गर्नुपर्दछ र रुख काट्नेलाई विनय उल्लंघन गरेको ठहर्छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

आध्यात्मिक विकासको लागि उपयुक्त वातावरणको आवश्यकता

ध्यानभावनाको अभ्यास वृद्धिगर्न शान्त र प्राकृतिक वातावरणको बढी महत्व हुने भएकोले भगवान बुद्धले उपयुक्त स्थानको रूपमा जंगल (अरञ्ञगतो), रुखको मूलमा (रुक्खमूल), शून्यस्थान (सुञ्ञागार) लाई लिईएको छ । बुद्ध स्वयंले पनि उरुवेल बनको बुद्धगयामा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको थियो । यसरी फूल, रुख, जंगलआदि प्राकृतिक सम्पदालाई सुरक्षा गर्नु आध्यात्मिकता अभिवृद्धिको लागिपनि आवश्यक भएकोले बुद्धले यस्ता विषयवस्तुहरू संरक्षणमा जोड दिनुभएको हो ।

वन्यजन्तु संरक्षणको लागि बुद्धको शिक्षा

वन्यजन्तुहरू पृथ्वीको पर्यावरण संतुलनको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । यिनीहरूका कारण मानव समुदायले धेरै महत्वपूर्ण लाभ प्राप्त गरिरहेका हुन्छन् । मानिसहरूको लागि आवश्यक

जलाधार व्यवस्थापनमा वन्यजन्तुहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । वातावरणीय ह्रासको कारण वन्यजन्तुको विनाश पनि एक हो भन्ने कुरालाई बुद्धले त्यसबेला नै महशुस गरिसक्नु भएको थियो । उहाँले वन्यजन्तु र जनावरहरूको रक्षार्थ विभिन्न उपदेशहरू दिनुभएको छ । बुद्ध हुनुभन्दा अगाडिको जीवनहरूमा उहाँ स्वयं पशुपंछी भई जन्मुभएको र उनीहरूको उद्धार गर्नुभएको उदाहरण बौद्ध साहित्यमा विद्यमान छ। पञ्चशीलको शिक्षामा पहिलो शिक्षापद कसैलाई नमार्नु हो। आर्य अष्टांगिकमार्गको पाँचौं मार्ग सम्यक आजीविका हो। सम्यक आजीविका अनुसार मानिसहरूले जीवनयापनको रूपमा पाँच वस्तुको व्यापार गर्ननहुने उल्लेख गरिएको छ। उक्त पाँच बस्तु भनेको शस्त्र, जीव, मंस (मासु), मादकपदार्थ र विष हो । यी पाँच वस्तुहरूको व्यापार प्राणीहरूलाई दु:ख पु¥याएर मात्र सम्भव हुने र यो स्वच्छ वातावरणको लागि चुनौती पनि हो । जीवित प्राणीको व्यापार र मासुको व्यापार नगरेमा जीवजन्तुको संरक्षण हुने र पर्यावरण स्वच्छ हुने भएकोले उहाँले सम्यक आजीविकाको उपदेश दिनु थियो । उहाँले भिक्षुहरूले पशुहरूको हाड, दाँत, सिङ आदिबाट निर्मित चीजहरूको प्रयोग गर्न नहुने नियम समेत बनाउनु भएको थियो । राजा महाराजाहरूले शिकार गरेर जीवजन्तुहरूलाई दु:खदिने पुरानो परम्परालाई उहाँले बोधिसत्वको रूपमा असहमति जनाई तिनीहरूको रक्षार्थ अभयदान दिनलगाएको धेरै प्रसंग जातक अट्ठकथामा उल्लेख भएको छ ।

यसरी वातावरण सन्तुलनको लागि आवश्यक रुख तथा वन्यजन्तुहरूको सुरक्षा सम्बन्धी बुद्धको शिक्षाबाट वातावरणीय ह्रास र त्यसबाट उत्पन्न विभिन्न नकारात्मक प्रभावलाई कम गर्न बुद्धका सन्देशको सान्दर्भिकता अहिले झन् बढेको छ ।

शव्दार्थ

समष्टि : सबैको जोड

सुरक्षा कवच : सुरक्षित राख्ने

प्रदूषण : खराव वा फोहोर हुने

अल्पेक्षी : कम मात्र इच्छा गर्ने

कृतज्ञ: गुण नबिर्सने

धर्मचक प्रवर्तन : धर्मको उपदेश शुरु गर्ने

जातक : बुद्धको पूर्वजन्मको कथा

धम्मपद : बुद्धको सन्देश रहेको बौद्ध ग्रन्थ

यमक :	जोडी
प्रातिहार्य :	चमत्कार
संयुक्त निकाय:	गद्य र पद्य सहितको उपदेश संग्रहित बौद्ध ग्रन्थ
विनय पिटक :	भिक्षु र भिक्षुणीहरूले पालन गर्नुपर्ने नियम संग्रहित बौद्ध ग्रन्थ
अट्ठकथा:	मूल उपदेशलाई विश्लेषण गरेको ग्रन्थ
आर्य :	उत्तम, पवित्र
अष्टांगिक	आठ अंगले युक्त
सम्यक :	ठीक
आजिविका:	जीवनयापन

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. वातावरण विनाशबाट कस्ता कस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् ?

२. वातावरण राम्रो बनाउन रुखहरू संरक्षण गर्नु किन आवश्यक हुन्छ ?

३. बुद्धको जीवनी सम्बन्धी विभिन्न घटनाहरूमा रुखसित के कस्तो सम्बन्ध छ ?

४. ध्यान भावना अभ्यासको लागि कस्तो वातावरण उपयुक्त हुन्छ ?

५. वन्यजन्तु संरक्षणका लागि बुद्धले के कस्ता शिक्षा वा उपदेश दिएका छन् ?

६. जुन रुखले शीतलता दिन्छ, फल दिन्छ, त्यसलाई काट्नु हुँदैन बरु रक्षा गर्नुपर्दछ भन्ने प्रसंगमा पेतवत्थुको घटना उल्लेख गर्नुस् ।