परियत्ति शिक्षा

(नैतिक शिक्षा)

तह - ३

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. **१२५**/-
ISBN	:	978-9937-9408-2-5

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)-३** 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:* २०७८/७/३०

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)

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 ओहोडामा पुग्न, शान र मान कमाउनको लागि नै शिक्षामा लगानी गर्नुपर्छ भन्ने आम धारणा प्रायः सबैमा रहेको हुन्छ । अधिकांश अभिभावक वर्गले आफ्ना सन्तानलाई उच्च ओहोडामा पुऱ्याउने होडबाजीमा तिनीहरूलाई 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 केही स्थानीय निकायहरूले बुद्ध शिक्षालाई नैतिक शिक्षाको रूपमा स्थानीय पाठ्यक्रममा समावेश गरी पठन पाठन शुरु गरिसकेको छ । प्रस्तुत पुस्तक त्यही शिक्षा नीतिलाई कार्यान्वयन गर्नमा मद्दत पुगोस् 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 केही 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 आधारित 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 शुरुवात गर्नुभएको यस कार्यलाई निरन्तरता दिँदै भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर, भिक्षु अनिरुद्ध महास्थविर, भिक्षु अमृतानन्द महास्थविर, भिक्षु अश्वघोष महास्थविर, भिक्षु कुमारकाश्यप महास्थविर, भिक्षु सुदर्शन महास्थविर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, भिक्षु बोधिसेन महास्थविर, भिक्षु शीलभद्र महास्थविर, भिक्षु कोण्डन्य महास्थविर, अनागारिका शुशिला, अनागारिका धम्मवती, धर्मरत्न शाक्य, दुण्डबहादुर बज्राचार्य, नानीमैंया मानन्धर, महेन्द्ररत्न शाक्य, रत्नसुन्दर शाक्य आदिले समय समयमा परियत्ति शिक्षालाई उपयुक्त हुने किसिमले पाठ्यपुस्तक तयार पार्नुभएको थियो । परियत्ति शिक्षा विहारमा मात्र 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 सही 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 ।

विशेषत: 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 विशेषतः 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 उपलव्ध 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 : सदाचार र सत्यज्ञान १

पाठ १ : त्रिशरण सहित पञ्चशील १
पाठ २ : चतुरार्य सत्य ४
पाठ ३ : आर्य अष्टांगिक मार्ग ६
पाठ ४ : सदाचार र सत्यज्ञान सम्बन्धी कथा ११

अध्याय २ : जीवनको उन्नति र अवनति १६

पाठ १ : पराभव सूत्र १६
पाठ २ : सफल जीवनका सूत्रहरु २१
पाठ ३ : जीवनको उन्नति र अवनति सम्बन्धी कथा २४

अध्याय ३ : बुद्ध जीवनी (भाग ३) ३३

पाठ १ : बहुजन हिताय बहुजन सुखाय ३३

अध्याय ४ : त्रिरत्नगुणको शब्दार्थ ४९

अध्याय ५ : चित्त शुद्धता ५७

पाठ १ : आनापानस्सति ध्यान ५७
पाठ २ : विपस्सना भावना ५९
पाठ ३ : चंक्रमण ध्यान ६१
पाठ ४ : मैत्री भावना ६२

अध्याय ६ : ज्ञानका विविध पाठ ६५

पाठ १ : धम्मपद गाथा र कथा प्रसंग ६५
पाठ २ : चतु ब्रम्हविहारमा मुदिता र उपेक्षा ७१
पाठ ३ : दशपारमिता ७७
पाठ ४ : पवित्र स्थलहरु ८४
पाठ ५ : वातावरण संरक्षणको लागि स्वच्छ मानसिकता ८९

तह – ३

पत्र र अंक विभाजन

प्रथम पत्र

	विषय	अंक
१	सदाचार र सत्यज्ञान (पृष्ठ १–१५)	३५
२	जीवनको उन्नति र अवनति (पृष्ठ १६–३२)	३५
३	बुद्ध जीवनी (पृष्ठ ३३–४८)	२०
४	त्रिरत्नगुणको शब्दार्थ (पृष्ठ ४९-५६)	१०

द्वितीय पत्र

	विषय	अंक
१	चित्त शुद्धता (पृष्ठ ५७–६२)	३०
२	धम्मपद गाथा र कथा प्रसंग, दशपारमिता (पृष्ठ ६५–८३)	४०
३	पवित्र स्थलहरु र वातावरण संरक्षणको लागि स्वच्छ मानसिकता (पृष्ठ ८४–९४)	३०

१

अध्याय

सदाचार र सत्यज्ञान

पाठ १

त्रिशरण सहित पञ्चशील

बुद्ध, धर्म र संघलाई त्रिरत्न भनिन्छ। दर्शन गर्न दुर्लभ, गौरब सम्मान गर्न योग्य , अतूल्य भएको, अतिनै मूल्यवान भएकोले बुद्ध, धर्म र संघ यी तीनवटैलाई रत्न भनिएको हो। बुद्ध, धर्म र संघको शरणलाई त्रिशरण भनिन्छ। यहाँ शरण भनेको विश्वास गर्नु, आधार लिनु श्रद्धा राख्नु हो।

बुद्ध दुःख मुक्तिको मार्ग निर्देशक हुनुहुन्छ। अनन्त गुणले सम्पन्न हुनुहन्छ। उहाँले देशना गर्नुभएका दुःखमुक्त अवस्था निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिने शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्ग नै **धर्म** हो। धर्म अनुसार राम्ररी आचरण गर्नु भएकाहरूको समूह नै संघ हो। ती तीनवटै साँच्चै नै आधार भरोसा लिन योग्य छन्।

बुद्धको शरणमा जानु

भगवान बुद्ध सत्वप्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गर्न बाटो देखाउनु भएको महाकारुणिक (महादयावान) हुनुहुन्छ। सम्पूर्ण ज्ञानले युक्त हुनुभएका उहाँले सबै मानिसहरूको लागि के राम्रो हो र के नराम्रो हो भन्ने कुरा राम्ररी बताउनु हुन्छ। त्यसैले उहाँ बुद्धप्रति विश्वास राखी बुद्धको शरणमा जाने गरिन्छ।

धर्मको शरणमा जानु

बुद्धले देशना गर्नु भएको दुःखमुक्त अवस्था निर्वाणसम्म पुऱ्याई दिने उपदेश नै धर्म हो। धर्मको शरणमा जानु भनेको निर्वाणसम्म पुऱ्याउने सोझो बाटो शील, समाधि र प्रज्ञाको आचरण गर्नु हो। । धर्मको सही बाटोमा लाग्नाले नराम्रो काम गर्नबाट जोगिने र आइपरेका समस्यालाई समाधान गर्न प्रोत्साहित हुने अवसर पाउँछन्। साथै धर्म अज्ञानरूपी अन्धकारलाई हटाउने ज्ञानको मार्ग हो। यसरी धर्मप्रति विश्वास राखी धर्मको शरणमा जाने गरिन्छ।

संघको शरणमा जानु

धर्म अनुसार राम्ररी आचरण गर्नु भएकालाई संघ भनिन्छ। संघले हामीलाई दुःखबाट मुक्त निर्वाण प्राप्तिका लागि दृढताका साथ लागिरहन प्रेरणा र हौसला दिइरहन्छ। संघको शरणमा जानु भनेको यात्रुहरूले यात्रामा असल साथीहरूको साथ पाउनु जस्तै हो। उहाँहरूले हामीहरूका नराम्रा विचार र सोच हटाउन-फाल्न प्रेरणा दिन्छन्। संघ पनि आधार भरोसा लिन योग्य छन्। त्यसैले संघप्रति विश्वास राखी संघको शरणमा जाने गरिन्छ।

बुद्ध, धर्म र संघको शरण जानुलाई त्रिशरण गमन भनिन्छ। त्रिशरणसहित पञ्चशील पालना गर्ने व्यक्तिले निम्न प्रकारले वाचा गरी सोही अनुसार पालना गर्नुपर्छ :

उहाँ भगवान् अर्हत सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार। (तीन पटक)
म बुद्धको शरणमा जान्छु।
म धर्मको शरणमा जान्छु।
म संघको शरणमा जान्छु।
दोस्रोवार पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु।
दोस्रोवार पनि म धर्मको शरणमा जान्छु।
दोस्रोवार पनि म संघको शरणमा जान्छु।

तेस्रोवार पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु।
तेस्रोवार पनि म धर्मको शरणमा जान्छु।
तेस्रोवार पनि म संघको शरणमा जान्छु।

पञ्चशील ग्रहणको लागि यसरी प्रार्थना गरिन्छ–
म प्राणीहरूको हिंसा गर्दिन।
म अरुको सामानहरू चोरी गर्दिन।
म यौन दुर्व्यवहार गर्दिन।
म झूठ कुरा बोल्दिन।
म जाँड, रक्सी आदि नशालु पदार्थको सेवन गर्दिन।

पालि भाषामा शील प्रार्थना यसरी गरिन्छ–

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीन पटक)

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

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

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

पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
कामेसुमिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
सुरामेरय–मज्जपमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) बुद्ध, धर्म र संघलाई किन त्रिरत्न भनिएको हो ?

ख) त्रिशरणमा शरणको अर्थ के हो ? बुद्धको शरणमा किन जाने गरिन्छ ?

ग) धर्मको शरणमा जानु भनेको के हो ?

घ) संघको शरणमा किन जाने गरिन्छ ?

ङ) त्रिशरणगमनमा बुद्ध, धर्म र संघको तीन पटकसम्म शरणमा जान्छु भन्नलाई छुत्याएर पालि भाषामा लेख्नुहोस् ।

च) पञ्चशीलका पाँचवटा शीलहरू पालि भाषामा र त्यसको नेपालीमा अर्थ पनि लेख्नुहोस् ।

पाठ २

चतुरार्य सत्य

चतुरार्य सत्य भगवान् बुद्धको मौलिक उपदेश हो। यो सत्य धर्म हो । यहाँ चतु भनेको चार, आर्य भनेको उत्तम, पवित्र र सत्य अर्थात् जहिले पनि सही भइरहने हो। निर्मल चित्त भएको व्यक्तिलाई आर्य पनि भनिन्छ। आर्य पुद्गल (व्यक्ति)ले बताउनु भएको सत्य भएकोले आर्यसत्य भनिएको हो। यी आर्यसत्यले मानिसलाई आर्य बनाइदिन्छ। भगवान् बुद्धले बहुजन हित र सुखको निम्ति ४५ वर्षसम्म दिनुभएका उपदेशहरू सबै चतुरार्यसत्यमा आधारित छन्। उहाँले सबभन्दा पहिले ऋषिपतन मृगदावन सारनाथमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई अनुत्तर धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको थियो। धर्मचक्र भनेको चार आर्यसत्यको स्थापना गर्नु, प्रकाशमा ल्याउनु, अर्थ्याउनु, किटेर देखाउनु, खुलस्त वर्णन गर्नु, व्याख्या गर्नु हो। चतुरार्य सत्य भगवान् बुद्धको मौलिक उपदेश हो।

'बुद्ध' भनेको व्यक्तिको नाम होइन, जसले बोध गर्ने काम गर्छ, उसलाई बुद्ध भनिन्छ। चतुरार्य सत्यलाई अवबोध गर्नेलाई बुद्ध भनिन्छ। स्वयम् भगवान् बुद्धले चार आर्यसत्य सम्बन्धमा यसरी भन्नुभएको छ-"जबसम्म चार आर्यसत्यको यथार्थतः ज्ञानदर्शन भएको थिएन, अनुत्तर बोधिज्ञानमाथि विजयी भएँ भन्ने निश्चित भएन, त्यस बेलासम्म ब्रह्म, देव मनुष्यलोकमा मैले बुद्धत्व प्राप्त गरेँ भनिन् तर जब मलाई यी चार आर्यसत्यको स्पष्टरूपमा यथार्थ ज्ञानदर्शन भयो त्यसबेला मैले अनुत्तर बोधिज्ञान प्राप्त गरेँ भन्ने मलाई निश्चित भयो।" त्यसकारण बोधिज्ञान भन्नु नै चतुरार्य सत्यको ज्ञान हो। बोधिसत्व सिद्धार्थले वैशाख पूर्णिमाकै पावन दिनमा बुद्धगयाको बोधिवृक्षमुनि ३५ वर्षको उमेरमा बोधिज्ञान पाउनुभएको थियो।

चतुरार्य सत्य सार्वजनिक, सर्वहितैषी र सार्वकालिन सत्य हो। यी चार आर्यसत्य हुन्-

१) दुःख आर्यसत्य

२) दुःखसमुदय आर्यसत्य

३) दुःखनिरोध आर्यसत्य

४) दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य

१) दुःख आर्यसत्य

दुःख आर्यसत्य पहिलो सत्य हो। दुःखको व्याख्यानमा भगवान् बुद्धले बताउनुभएको छ- जन्मिनु, वृद्ध हुनु, मरण हुनु, रोग शोकले पीडित हुनु, दुःखित, चिन्तित हुनु, अप्रिय संयोग हुनु, प्रिय वियोग हुनु, इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु, संक्षिप्तमा मानसिक र भौतिक तत्त्वले बनेको शरीर नै दुःखको खानी हो। यी सत्य कुरालाई बुझ्नु पर्दछ।

२) दु:खसमुदय आर्यसत्य

दु:ख समुदय आर्यसत्य भनेको दु:खको मूल कारणलाई चिन्नु हो। तृष्णा नै दु:खको मूल कारण हो। तृष्णा नै फेरि-फेरि जन्म लिनुको कारण हो जुन लोभ तथा रागयुक्त छ। तृष्णा तीन प्रकारका छन् :

कामतृष्णा - पञ्चकाम विषयमा (रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा) आशक्त हुनु वा इन्द्रिय सुख।
भवतृष्णा - फेरि-फेरि जन्म लिने इच्छा हुनु। विभिन्न प्रकारका जीवनप्रति आशक्ति।
विभवतृष्णा - पुनर्जन्ममा विश्वास नगर्ने इच्छा हुनु। भव विच्छेदप्रतिको आशक्ति।

दु:खको कारण बाहिर होइन मन भित्र नै छ। तृष्णा नै दु:खका मूल कारण हो। अज्ञानताले गर्दा इन्द्रियसुखको अभावलाई नै दु:खको कारण मानेर त्यसको पछि दगुर्ने व्यक्ति झन् ठूलो दु:खमा अल्झिन्छ। अत: दु:खको सही कारणलाई जान्नु पनि वास्तविक मंगलदायी काम हो। दु:खको मूल कारण तृष्णालाई निर्मूल गर्‍यौं भने दु:खबाट मुक्त हुन्छौं। त्यसैले तृष्णालाई हटाउनु पर्दछ।

३) दु:खनिरोध आर्यसत्य

तृष्णाको निरोध गर्नु, तृष्णाबाट बिल्कुल विराग हुनु, अलग्ग हुनु, यसबाट मुक्त हुनु, अनाशक्त हुनु नै दु:खनिरोध आर्यसत्य हो। तृष्णाको निरोध नै निर्वाण हो। राग, द्वेष र मोहको निरोधलाई निर्वाण भनिन्छ। यो जन्म, जरा र मरणको दु:खबाट अलग्ग रहेको शान्तिको अवस्था हो, अमृत हो। निर्वाणलाई अनुभववाट थाहापाउनु पर्दछ।

४) दु:खनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य (आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग)

दु:खनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य दु:ख निरोधतिर लाने मार्गसत्य हो। यो मार्ग अपनाउँदा दु:खबाट मुक्त हुन्छ। यो मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ। यो मार्गलाई मध्यममार्ग पनि भनिन्छ। अष्टाङ्गिक मार्ग हुन्- १) सम्यक् दृष्टि (ठीक धारणा), २) सम्यक् संकल्प (ठीक विचार), ३) सम्यक् वचन ठीकबोली), ४) सम्यक् कर्मान्त (ठीककर्म), ५) सम्यक् आजीविका (ठीक आजीविका), ६) सम्यक् व्यायाम (ठीक प्रयत्न) ७) सम्यक् स्मृति (ठीक स्मृति), ८) सम्यक् समाधि (ठीक एकाग्रता)

यसरी चतुरार्य सत्यले दु:ख छ, दु:खको कारण छ, दु:खनिरोध गर्न सकिन्छ, दु:ख निरोध गर्ने मार्ग अपनाउनु पर्छ भन्ने ज्ञान दिन्छ।

चतुरार्य सत्यलाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ–

रोग छ, रोगको कारण छ, रोग निवारण गर्न सकिन्छ, रोग निवारण गर्ने (हटाउने) औषधी उपचार छ। सही रूपमा औषधी उपचार गर्नु पर्दछ।

अर्को तरिकाले यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ: जीवनमा समस्या आउँछ, समस्या उत्पन्न हुनुको कुनै न कुनै कारण अवश्य हुन्छ, समस्या समाधान हुन्छ र समस्या समाधानको सही मार्ग अपनाउनुपर्छ।

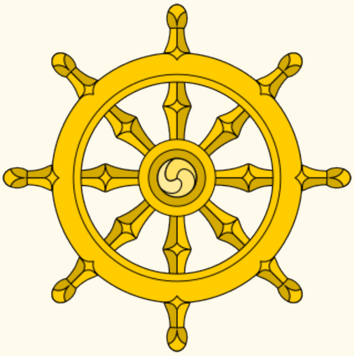
पाठ ३

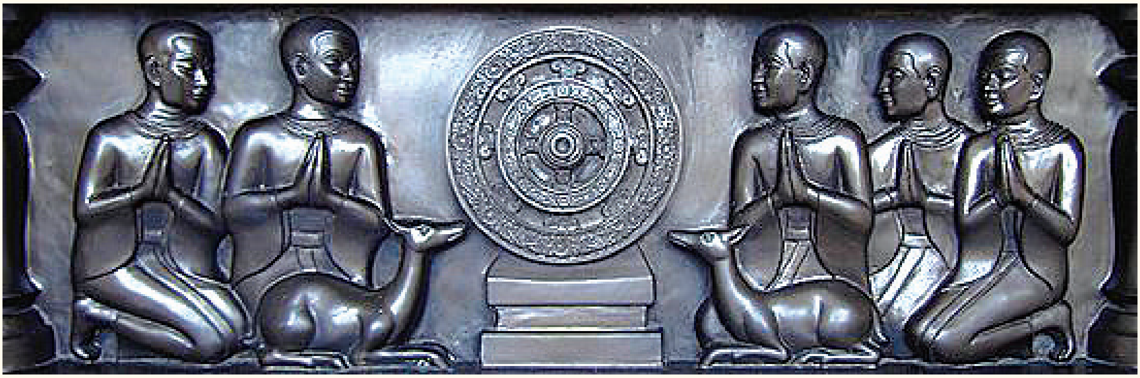
आर्य अष्टांगिक मार्ग

आर्य अष्टांगिक मार्ग भनेको दुःखबाट मुक्त हुनका लागि, सुखशान्ति प्राप्त गर्नका लागि भगवान् बुद्धले देखाउनुभएको मार्ग हुन्। आठवटा मार्ग-अंगले युक्तभएको हुनाले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिएको हो। यसलाई मध्यममार्ग पनि भनिन्छ। किनभने यसले दुई वटा अन्त, चरम सीमाहरू त्याग गरेको हुन्छ। ती अन्तहरू हुन्- १) कामसुखमा लिप्त हुनु जुन हीन, ग्राम्य, अशिष्ट र अनार्य (अपवित्र), अनर्थपूर्ण छ। २) शरीरलाई अति कष्ट दिने जुन दुःखमय, अनार्य र अनर्थकर छ। यी दुबै अन्तलाई छोडी भगवान् बुद्धले मध्यममार्गको ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो। यो मार्ग शान्तिको निम्ति, अभिज्ञाको निम्ति, बोध हुनुका निम्ति र निर्वाणका निम्ति हो। यसले आँखा खोलिदिन्छ, ज्ञान दिन्छ, प्रज्ञा उत्पन्न गराइदिन्छ, आलोक (प्रकाश) उत्पन्न गराइदिन्छ।

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

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





क) शील :-

शील भनेको सदाचार हो। यसले शरीर र वचनलाई संयमित गर्दछ। यो मैत्री र करुणामा आधारित छ। समाधि र प्रज्ञाको निम्ति शील आधार हो। शील अन्तर्गत तीन मार्ग-अंगहरू पर्दछन्। ती हुन्- सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त र सम्यक् आजीविका।

सम्यक् वचन :-

ठीक वचन, सत्य वचनलाई सम्यक् वचन भन्दछ। वचन शुद्ध राख्न वचनलाई अशुद्ध गर्ने मैलाबाट टाढा राख्नुपर्दछ। झूठो बोल्नु, चुक्ली गर्नु, कडा वचन बोल्नु, व्यर्थ कुरा गर्नु -यी चार अशुद्ध वचनबाट टाढा रहन सक्यौं भने वचन स्वतः शुद्ध हुन्छ। अर्थात् झूठो वचन नबोल्नु, चुक्ली नगर्नु, कडा वचन नबोल्नु, व्यर्थ वचन नबोल्नुलाई सम्यक् वचन भनिन्छ।

सम्यक् कर्मान्त :-

शरीरबाट गर्ने शुद्ध, पवित्र कर्मलाई नै सम्यक् कर्मान्त भनिन्छ। शरीरबाट गरिने अकुशल कर्महरू जस्तै प्राणी हत्या गर्नु, चोरी गर्नु, व्यभिचार गर्नुबाट हामी अलग्ग रहन सक्यौं भने हाम्रो शारीरिक कर्म शुद्ध हुन्छ। त्यसैले प्राणी हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नुलाई सम्यक् कर्मान्त भनिन्छ।

सम्यक् आजीविका :-

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीविका चलाउन केही न केही काम गर्नुपर्छ चाहे त्यो नोकरी होस् या व्यवसाय। आजीविका गर्दा कसैलाई हानी नोक्सानी नहोस् भनी विचार गर्नुपर्दछ। शस्त्रअस्त्रको व्यापार, विष, मांस, मद्य, प्राणीको बेच-विखनको व्यापारबाट टाढा रही निर्दोषपूर्वक जीविका निर्वाह गर्नुलाई सम्यक् आजीविका भनिन्छ।

ख) समाधि :-

समाधिले मनलाई वशमा राख्दछ। जबसम्म मन बसमा पार्न सकिन्न तबसम्म शीललाई अटूटरूपले, शुद्धरूपले पालन गर्न पनि गाह्रो पर्छ। समाधि अन्तर्गत तीन मार्ग अंगहरू पर्दछन्। ती हुन्- सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि।

सम्यक् व्यायाम :-

ठीक प्रयत्न, ठीक व्यायामलाई सम्यक्व्यायाम भनिन्छ। यी चार प्रकारका छन्-

क.	संयम प्रयत्न	-	अहिलेसम्म उत्पन्न नभएको अकुशल, पापकर्म उत्पन्न नगर्न कोशिस गर्नु, शक्ति लगाउनु।
ख.	प्रहाण प्रयत्न	-	आफ्नो मनमा उत्पन्न भएको अकुशल, पापमय विचारलाई हटाउन प्रयत्न गर्नु।
ग.	भावना प्रयत्न	-	अहिलेसम्म उत्पन्न नभएको कुशल विचार उत्पन्न गराउनका निम्ति प्रयत्न गर्नु।
घ.	अनुरक्षण प्रयत्न	-	उत्पन्न भइसकेको कुशल कर्मलाई रक्षा गर्न, अझ बढाउन प्रयत्न गर्नु।

यी चार प्रकारका प्रयत्नलाई नै सम्यक्व्यायाम भनिन्छ।

सम्यक् स्मृति -

जागृत हुनु, सजग हुनु, सतर्क हुनु, होश राख्नुलाई सम्यक्स्मृति भनिन्छ। प्राणीहरूको विशुद्धिका लागि, शोक तथा विलापबाट मुक्त हुनका लागि, शारीरिक दुःख तथा मानसिक पीडा शान्त पार्नका लागि, ज्ञानप्राप्तिका लागि, निर्वाण साक्षात्कार गर्नका लागि चार प्रकारका स्मृतिप्रस्थान नै एक मात्र मार्ग हो भनी भगवान् बुद्धले बताउनुभएको छ। चार स्मृतिप्रस्थान निम्न हुन्-

क. कायानुपश्यना - शारीरिक गतिविधिमा सतर्क हुनु वा होश राख्नु।

ख. वेदनानुपश्यना - सुखद्, दुःखद आदि वेदनाहरूमा सतर्क हुनु वा होश राख्नु।

ग. चित्तानुपश्यना - मानसिक स्थिति, मानसिक क्रियाकलापमा सतर्क हुनु वा होश राख्नु।

घ. धम्मानुपश्यना - विचार, धारणा, स्वभाव धर्महरूमा सतर्क हुनु वा होश राख्नु।

सम्यक् समाधि :-

कुशल चित्तको एकाग्रतालाई समाधि भन्दछ। प्रथमध्यान, द्वितीयध्यान, तृतीयध्यान र चतुर्थध्यानहरू भनी विभिन्न तहका ध्यानहरू रहेका छन् जुन सम्यक् समाधिद्वारा प्राप्त हुन्छ।

ग) प्रज्ञा :-

यथार्थ स्वभावलाई सहीरूपले थाहा पाउने ज्ञान नै प्रज्ञा हो। प्रज्ञा अन्तर्गत दुईवटा अंगहरू पर्दछन्। ती हुन्-

सम्यक् दृष्टि :-

यथार्थ दृष्टि, यथार्थ दर्शनज्ञानलाई नै सम्यक् दृष्टि भनिन्छ। चतुरार्य सत्यलाई यथार्थ रूपमा बुझ्नु, जान्नु र विश्वास गर्नु नै सम्यक् दृष्टि हो। कर्म र कर्मफलसम्बन्धी यथार्थ ज्ञान हुनु, विपस्सना ज्ञान हुनु सम्यक् दृष्टि हो।

सम्यक् संकल्प :-

ठीक उद्देश्य, ठीक विचार, ठीक संकल्पलाई सम्यक् संकल्प भनिन्छ। तीन किसिमका संकल्पहरू छन् :-

क. नैष्क्रम्य संकल्प - कामभोगमा लिप्त नभई जीवनयापन गर्ने विचार र उद्देश्य

ख. अव्यापाद संकल्प - क्रोधरहित भई रहने विचार र उद्देश्य

ग. अविहिंसा संकल्प - हिंसात्मक भावनाबाट रहित हुने विचार र उद्देश्य

यसरी आर्य अष्टांगिक मार्ग भनेको दुःखबाट मुक्त हुनका लागि, सुख शान्ति प्राप्त गर्नकालागि भगवान् बुद्धले देखाउनुभएको मार्ग हो। सहीरूपमा धर्म गर्नु भनेको नै आर्य अष्टांगिक मार्गलाई अपनाउनु हो।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. चार आर्यसत्य भनेका के के हुन् ?

२. दुःख आर्यसत्य भित्र के कस्ता दुःखहरू पर्दछन् ?

३. दुःखको मूल कारणहरू के के हुन् ?

४. दुःख दुःखनिरोध आर्यसत्य भनेको के हो ?
५. आर्य अष्टांगिक मार्ग भनेको के हो ? ती मार्गहरू के के हुन् ?
६. आर्य अष्टांगिक मार्गलाई किन मध्यम मार्ग भनिएको हो ?
७. आर्य अष्टांगिक मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा कसरी विभाजन गरिएको छ ?
८. शील अन्तर्गत पर्ने आर्य अष्टांगिक मार्गका अंगहरू के के हुन् ?
९. समाधि अन्तर्गत पर्ने आर्य अष्टांगिक मार्गका अंशहरू के के हुन् ?
१०. प्रज्ञा अन्तर्गत पर्ने आर्य अष्टांगिक मार्गका अंशहरू के के हुन् ?
११. सम्यक व्यायाम बारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
१२. सम्यक स्मृति भनेको के हो ? यसका प्रकार बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. तल दिइएका मध्येबाट एउटा छानेर खालि ठाउँमा भर्नुहोस्

१) चतुरार्य सत्य सम्बन्धी उपदेश भगवान् बुद्धले ....मा दिनुभएको हो ।
क) सारनाथ ख) बुद्धगया ग) कुशीनगर

२) तृष्णा .... प्रकारका छन् ।
क) १ ख) २ ग) ३

३) सम्यक् कर्मान्त .... अन्तर्गत पर्दछ ।
क) शील ख) समाधि ग) प्रज्ञा

४) सम्यक् आजीविका भित्र .....पर्दैन ।
क) कृषि सम्बन्धी ब्यापार ख) शस्त्रअस्त्रको ब्यापार ग) उद्यम ब्यवसाय

५) सम्यक् स्मृति भनेको .... हो ।
क) राम्रो विचार गर्नु ख) कोशिस गर्नु ग) होश राख्नु

६) प्रज्ञाअन्तर्गत पर्ने आर्य अष्टांगिक मार्गका अंगहरू के के हुन् ?
क) ठीक स्मृति र ठीक एकाग्रता ख) ठीक धारणा र ठीक विचार
ग) ठीक आजीविका र ठीक प्रयत्न

पाठ ४
सदाचार र सत्यज्ञान सम्बन्धी कथा

१. महाधम्मपालको गाउँ

अतीतमा वाराणसी देशमा धर्मपाल नाम गरेको गाउँ थियो । त्यस गाउँको नाम धर्मपाल किन राखियो त भन्दा त्यो गाउँको मुखिया, उनको परिवार र सबै गाउँलेहरू धेरै शीलवान थिए । धार्मिकपूर्वक जीविका गर्दथे । त्यसैले त्यो गाउँको मुखियालाई र गाउँलाई पनि धर्मपाल भनेर चिनिन्थ्यो ।

गाउँका मुखिया महाधर्मपालले आफ्नो छोरा धर्मपाललाई एक हजार कार्षापण दिएर शिल्प सिक्नको लागि गुरुकुल पठाए । ऊ पनि अरु ५०० जनासँग गुरुकुलमा शिक्षा लिंदै थिए । एकदिन अचानक आचार्यको एकजना छोराको मृत्यु भयो । आचार्य प्रमुख सबैजना धेरै दुःख शोकले रुँदै उसको अन्त्येष्टि गरे ।

यसको बारेमा कुराकानी गर्दैगर्दा धर्मपालले आश्चर्य मान्दै भने “यस्तो कलिलो उमेरमा पनि मृत्यु हुन्छ र ? यो त धेरै आश्चर्य भयो ।”

अरुले उत्तर दिँदै भने “मृत्युको पनि कुनै समय हुन्छ र ? उसले बच्चा बूढो भनी हेर्दैन । जुनसुकै बेला पनि मृत्यु हुन सक्छ” यो तथ्य उसलाई बतायो ।

तर धर्मपालले भन्यो “हाम्रो गाउँमा बूढो भएर मरेको देखेको छु तर कहिल्यै पनि बालकहरूको मृत्यु भएको देखेको छैन ।”

यो कुरा सुनेर अरु बालकहरूले यो खबर आचार्य समक्ष पुऱ्याए । आचार्यले धर्मपाललाई बोलाएर भने “के यो साँचो हो ? तिम्रो गाउँमा बुढो भएर मात्र मृत्यु हुन्छ ? बालकहरूको मृत्यु हुँदैन ?”

“हो आचार्य हाम्रो गाउँमा कुनै पनि बालकको मृत्यु हुँदैन” भनी उत्तर दियो ।

आचार्यले भने “त्यसो भए यो कुरा साँचो हो की होइन परीक्षा गर्नेछु”

आचार्यले कुनै एउटा मरेको बाखाको हड्डी सफा गरी बोरामा हाले । आफ्नो सेवकसँग धर्मपालको गाउँमा गए । त्यहाँ धर्मपालका बुबा महाधर्मपाललाई भेटे । उनले आचार्यलाई आशन दिई कुराकानी गरे ।

त्यसबेला आचार्यले भने “तपाइँको छोरा राम्ररी शिल्प शास्त्र सिक्दै थियो । तर अचानक रोगी भई मृत्यु भयो” यसरी झुठो खबर दियो ।

त्यसबेला महाधर्मपालले हाँस्दै भने “हाम्रा छोराछोरीहरू कलिलो उमेरमा मर्दैनन्, यो हुनै सक्दैन ।”

त्यसपछि फेरी आचार्यले आफूसंग ल्याएको हड्डीहरू देखाउँदै भने “ तपाईको छोराको मृत्यु भयो नपत्याएमा यो हड्डीहरू हेरेर भएपनि चित्त बुझाउनुस्” यस्तो भनी हड्डीको पोका देखायो ।

महाधर्मपालले भन्यो “यो हड्डी कुनै बाखा वा कुकुरको होला । हाम्रा छोराछोरीहरू अकालमै मृत्यु हुँदैन” यस्तो भनी महाधर्मपाल हाँसे ।

यो कुराकानी सुनिरहेका घरका अन्य सदस्य र छिमेकीहरू समेत हाँसे ।

यो देखेर आचार्यले सोधे “साँच्चै हो ? तपाइँका बालबालिकाहरू अकालमै मर्दैनन् ? यसको रहस्य के हो ?”

महाधर्मपालले भने “हामी धार्मिक रूपले जिउँछौं । प्राणी हिंसा गर्दैनौं, झूठो बोल्दैनौं, कुनै पनि पाप कर्म गर्दैनौं त्यसैले हाम्रो बालकहरू मर्दैनन् । त्यस्तै हामी लागू पदार्थ सेवन गर्दैनौ, चोरी गर्दैनौ, मन प्रसन्न गरी दान दिन्छौं । सत्पुरुषहरूको कुरा सुन्छौं । धार्मिकरूपले जीविका गर्छौं । त्यसैले पनि हाम्रा बालकहरू मर्दैनन् । धर्म अनुसार जीविका गर्नेहरूलाई धर्मले नै रक्षा गर्छ । धार्मिक व्यक्तिहरू सुखपूर्वक जिउँछन् । दुर्गतिमा जन्म पनि लिँदैनन् । यी धर्मका फलहरू हुन् । मेरो छोरा धर्मपाल धार्मिक छ र त्यसैले ऊ सकुशल छ । यो हड्डीहरू कुनै जनावरको हो, उसको होइन ।”

यो कुरा सुनेर आचार्य अचम्म पनि भए, खुशी पनि भए । उनले भने “म यहाँ तपाईको परीक्षा गर्न आएको हुँ । झूठो बोलेकोमा र यी हड्डीहरूको लागि क्षमा प्रार्थी छु” भनी धर्मपाल परिवारको दैनिक चारित्रहरू सिकी बुझी फर्के । धर्मपाललाई राम्ररी शिक्षादीक्षा सम्पन्न गराई सकुशल आफ्नो गाउँमा फर्काए ।

२. पटाचारा

पटाचारा श्रावस्ती नगरको एक धनाढ्य सेठकी छोरी थिइन् । उनको एक भाई पनि थियो । उनलाई आमाबुबाहरूले सुख सुविधा दिई हुर्काएका थिए । यौवन अवस्थामा पुग्दा पटाचाराले आफ्ना आमाबुबालाई छलेर आफ्नै घरमा काम गर्ने नोकरसँग भागिन् । दुई वर्ष पछि उनी गर्भवती भइन् । गर्भवती हुँदा माइतको सम्झना आउनु स्वभाविकै थियो । लोग्नेले रोक्दा-रोक्दै पनि लोग्ने बाहिर गएको मौका पारी पटाचारा माइततिर गइन् तर बाटैमा बच्चा पाइन् । खोज्न आएको लोग्ने सँगै उनी घर फर्किन् । त्यसरी नै दोस्रोपल्ट पनि गर्भवती हुँदा पहिलेजस्तै लोग्नेले थाहा नपाउने गरी माइत गएको बेला बाटैमा अर्को बच्चाको पनि जन्म भयो । पटाचारा घरमा नभए पछि लोग्ने पनि उनलाई खोज्दै खोज्दै आईपुग्यो । दुर्भाग्यवश त्यस बेला घनघोर पानी पर्‍यो, त्यसबेला साथमा रहेका लोग्नेचाहिँ आगो बाल्न दाउरा खोज्न जाँदा कालसर्पको टोकाइले मर्‍यो । माइत

जान्छु भनेर आफ्नो दुई छोरा लिएर गएकी पटाचारा अचिरवती नदीमा पुग्दा उनको एउटा छोरोलाई चीलले टिपेर लग्यो र अर्को छोरोलाई नदीले बगायो । माइतीघरमा जाँदा ठूलो पानी परेकोले घर भत्की सुतिरहेका आफ्ना आमाबुबा र भाई मरेको र चितामा जल्दै गरेको कुरा एकजना बटुवाबाट थाहा पाइन् । "मेरो लोग्ने कालसर्पको टोकाइले मर्‍यो, भर्खर जन्मेको मेरो बच्चालाई चीलले टिप्यो, ठूलो छोरा नदीले बगायो, घर भत्की माइतका मेरो आमाबुबा र भाई मरी चितामा जल्दैछन्" भन्दै बिरह गरिरहेकी उनले मानसिक सन्तुलन गुमाउन पुगिन् । यसरी कराउँदै बुद्धकहाँ पुगेकी पटाचारालाई बुद्धले "होशमा आऊ, बहिनी, शान्त होऊ, सत्यलाई बुझ" भनेर सम्झाउनुभयो । यसरी पटाचारा बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा परिन् । उनी भिक्षुणी भई विपश्यना ध्यानमा तल्लीन भई भावना गर्दै जाँदा विशिष्ट ज्ञानहरू वृद्धि हुँदै आयो । तृष्णाबाट मुक्त भई सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त भइन् । यसरी आर्य सत्य ज्ञान बोध भई निर्वाण प्राप्त गरिन् ।

३. कृशागौतमी

कृशागौतमी धनी परिवारकी छोरी थिइन् तर पछि सो परिवार गरिब भएर गए । "कृशा" को अर्थ दुब्ली पातली हो । गौतमी नामकी केटी दुब्ली पातली भएकीले उनको नाम कृशागौतमी रहन गएको हो । उनको विवाह एक धनी व्यापारीसँग भएको थियो । गरिब भएको कारणले उनलाई हेप्ने गर्दथे । विवाह भएको धेरै वर्षपछि, खुसीको कुरो, उनी छोराको आमा भइन् । जब उनले एक छोरा जन्माए तब उनलाई सबैले सम्मानको दृष्टिले हेर्न थाले । तर आफ्नो त्यो छोरा एक वर्ष नपुग्दै बितेपछि उनको मनमा ठूलो चोट पर्‍यो । उनले त्यो दुःख सहनै सकिनन् र जसरी पनि आफ्नो छोरोलाई बिउँत्याउने विचारले उनले आफ्नो बच्चालाई बिउँत्याइदिन सबैसँग गुहार माग्दै हिँडिन् । मरेको बच्चा बोक्दै र छिन-छिनमा तिनलाई अंगालो हाल्दै उनी बैद्यहरूकहाँ पुगिन् र "मेरो यो नानीलाई जसरी भए पनि बिउँत्याइदिनुस्, लौ न" भन्दै सबैसँग गुहार्न थालिन् । तर मरिसकेकोलाई फेरि जीवन कसले दिन सक्छ र सबैले उनीलाई सान्त्वना दिए । तर उनी भने आफ्नो बच्चालाई छाड्दै-नछाडी तिनलाई काखी च्याप्दै भेटेजतिसँग गुहार माग्दै हिँडिरहिन् । अन्तमा एकजना ब्यक्तिले उनलाई बुद्धकहाँ पुऱ्याउन सहयोग गरे ।

कृशागौतमी बुद्धकहाँ पुगिन् र आफ्नो दुःखको कथा बुद्धलाई रोईरोई सुनाउँदै प्रार्थना गरिन्, "भो भगवान्, मेरो यस बच्चालाई जसरी पनि बिउँत्याइदिनुहोस् र मेरो उद्धार गरिदिनुहोस्" बुद्धले कृशाको सब कुरा बिस्तारपूर्वक सुन्नुभयो र गम्भीर भएर भन्नुभयो, "तिम्रो नानीलाई उपचार गर्न एउटै मात्र उपाय छ । यसका लागि तिमींले मलाई केही तिल ल्याउन सक्नुपर्छ । त्यो तिल तिमी आफैँ घरघरमा गएर मागेर ल्याउनुपर्छ । फेरि महत्वपूर्ण कुरो के भने जुन घरबाट त्यो तिल ल्याउनेछौं त्यस घरका कोही पनि मरेको भने हुनुहुँदैन । यसमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।" कृशागौतमी तिल खोजी ल्याउन उत्साहित भएर त्यहाँबाट बाहिर गइन् ।

त्यसपछि कृशा तिल माग्न घरघर पुगिन् र माग्दै हिँडिन्, "मेरो, छोरोले सास फेर्न छाडेको छ, बुद्धले मलाई कोही पनि नमरेको त्यस्तो घरपरिवारबाट तिल मागेर ल्याउनु भन्नुभएको छ, त्यसैले मलाई अलिकति तिल दिनुस् न ।"

गौतमीको कुरा सुन्नेहरू गौतमीको दुःखमा दुखी भए तर तिनीहरूले भने, "हाम्रो घरमा तिल त छ, तर परार हाम्रो बुबा बित्नुभएको थियो यस घरको तिल त कामलाग्ने भएन" गौतमी सबैजसो घरमा पुगे र सबै घरपरिवारमा कोही न कोही मरेको थियो भन्ने कुरा थाहा पाइन् र तिलको खोजी गर्दागर्दै कृशालाई सम्पूर्ण प्राणीहरू ढिलोचाँडो एक न एक दिन मर्नैपर्छ भन्ने ज्ञान बोध भयो। त्यसपछि उनको मन शान्त भयो र उनले आफ्नो छोराको दाहसंस्कार गरिन्। त्यसको लगत्तै उनी बुद्धकहाँ फेरि पुगिन्। बुद्धको उपदेश सुनेर त्यही अनुसार आचरण गरी सत्य ज्ञान बोध गरिन्। तृष्णाबाट मुक्त भई सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त भइन्। भगवान् बुद्धको उपाय कौशलद्वारा कृशा गौतमीलाई ठूलो उपकार भयो।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क. गाउँको नाम धर्मपाल किन राखियो ?

ख. आचार्यको छोराको मृत्यु हुँदा धर्मपालले के भने ?

ग. आचार्यले धर्मपालको कुरा साँचो हो, होइन कसरी परीक्षा गरे ?

घ. धर्मपाल गाउँका कुनै पनि बालकहरू मृत्यु नहुनुको कारण के हो ?

ङ. धर्मपाल गाउँको कथाबाट के सिक्नुभयो ?

च. पटाचाराले किन मानसिक सन्तुलन गुमाउन पुगिन् ?

छ. दुःखित पटाचारालाई भगवान् बुद्धले कसरी उपकार गर्नुभयो ?

ज. कृशा गौतमीको जीवनमा कस्तो दुःख आइपुग्यो ?

झ. भगवान् बुद्धले कृशागौतमीलाई कसरी बोध गर्नुभयो ?

२. खाली ठाउँमा भर्नुहोस्।

क. ती गाउँको मुखियालाई र गाउँलाई .... भनिन्छ।

ख. महाधर्मपालले आफ्नो छोरालाई .... कार्षापण दिएर गुरुकुल पठाए।

ग. आचार्य .... हड्डी लिएर धर्मपाल गाउँमा गए।

घ. आचार्यले धर्मपालको मृत्यु भयो भन्दा महाधर्मपाल ....।

ङ. महाधर्मपालले आफ्नो गाउँमा बालकहरू मृत्यु नहुनुको कारण .... जिउनु बताए।

च. 'कृशा' को अर्थ .... हो।

२

अध्याय

जीवनको उन्नति र अवनति

पाठ १

पराभव सूत्र

पराभव भन्नाले पतन हुनु, अवनति हुनु हो । यसको अर्थ सबैतिर नराम्रो हुनु, अशुभ हुनु, दुर्गति हुनु, हानि हुनु, अशान्ति हुनु । यस्तो अवनति हुने, दुर्गति हुने अवस्था कसैले चाहँदैन । सबै मानिसले आ-आफ्ना उन्नति र प्रगति नै चाहेका हुन्छन् र त्यसकै लागि भरसक प्रयास पनि गरिरहेका हुन्छन् । तर वास्तवमा के कस्ता काम कार्य गर्नाले अवनति हुन्छ भन्ने कुराको ज्ञान नहुनाले मानिसहरूले आफ्नो उन्नति गर्न खोज्दा खोज्दै पनि अवनति हुने कार्यहरू गर्न पुगेका हुन्छन् । भगवान् बुद्धले मानिस पतन हुने कारण के हो भनेर पराभव सूत्रमा देशना गर्नुभएको छ । यहाँ हामी पराभव सूत्र पढ्छौं ।

एक समय श्रावस्ती शहरमा अवस्थित जेतवन विहारमा विराजमान हुनुभएको बेलामा भगवान् बुद्धले मानिसहरू पतनोन्मुख हुने कारणको बारेमा धर्मदेशना गर्नुभयो । मानिसको पतन हुने कारणहरू के के हुन् भनी भगवान् बुद्धले निम्न प्रकारले भन्नुभयो–

१. धर्मपूर्वक काम गर्नेको उन्नति हुन्छ र उनलाई लाभ हुन्छ, धर्म विपरित काम गर्नेको पराभव (अवनति) हुन्छ ।

२. जसलाई असत्पुरुष मन पर्छ, सत्पुरुष मन पर्दैन । त्यसरी नै जसले असत्पुरुषहरूको धर्मलाई मन पराउँछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

३. जुन व्यक्ति निद्रामा मस्त रहन्छ, धेरैसँग सम्पर्क राख्छ, उद्योगी हुँदैन, अल्छी र क्रोधी छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

४. जुन व्यक्तिले सामर्थ्य भइकन पनि दुर्बल वृद्ध आमाबुबाको सेवा गर्दैन, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो

५. जुन व्यक्तिले पापरहित ब्राह्मण, श्रमण वा अरु याचकहरूलाई झूठो कुरा गरी ठग्ने गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

६. जुन व्यक्तिले सुन चाँदी खानपिन आदि धेरै सम्पत्ति भएर पनि आफू मात्र मीठो खाँदै बस्ने

गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

७. जुन व्यक्तिले जातको, धनको र गोत्रको अभिमान गर्छ, फेरि आफ्ना बन्धुहरूको अपमान गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

८. जुन व्यक्ति स्त्रीहरूको पछि लागिरहन्छ, जुन व्यक्ति जँड्याहा र जुवाडे छ, जुन व्यक्तिले आफ्नो सम्पत्ति जथाभावी सिध्याउँछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

९. जुन व्यक्ति आफ्नो स्त्रीबाट चित्त नबुझाई परस्त्रीसँग सम्बन्ध राख्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

१०. जुन व्यक्तिले आफ्नो यौवन सकिसक्दा पनि भरखरको तरुणीसँग विवाह गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

११. जुन व्यक्तिले लालची र सम्पत्ति नाश गर्ने केटा वा केटीलाई ऐश्वर्य हुने ठाउँमा नियुक्त गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

१२. जुन व्यक्तिले क्षेत्रीय कुलमा जन्म भएर अल्प सम्पत्ति भयो भनी अझ लोभी भएर राज्य विस्तारको इच्छा गर्दछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

यहाँ उल्लेख गरिएको पराभव वा पतन हुने कारणहरूको व्याख्या तल गरिन्छ ।

१. धर्मलाई मन पराउनेको उन्नति हुन्छ र उनलाई लाभ हुन्छ, धर्मलाई मन नपराउनेको पराभव (अवनति) हुन्छ ।

जीवनमा सबै उन्नत हुन चाहन्छन् । पतन हुन कसैलाई मन पर्दैन । तर के गर्नाले उन्नति हुन्छ र के गर्नाले पतन हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा राम्रो ज्ञान नहुनाको कारणले गर्दा मानिसहरूले पतन हुने काम गरिरहेका हुन्छन् । भगवान् बुद्धले दिनुभएको शिक्षा अनुसार धर्मपूर्वक काम गऱ्यो भने सफल हुन्छ, उन्नति र प्रगति हुन्छ । धर्मको विपरित अधर्मी भएर छलकपट, बेइमानी, जाल, षडयन्त्र गरेर काम गऱ्यो भने त्यसको परिणामस्वरुव एक दिन पतनतिर नै लाग्ने हुन्छ ।

२. जसलाई असत्पुरुष मन पर्छ, सत्पुरुष मन पर्दैन । त्यसरी नै जसले असत्पुरुषहरूको धर्मलाई मन पराउँछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

कुनै कुनै मानिसले खराब असत्पुरुषहरूकै संगत गरेर मज्जा ठानेको हुन्छ । असल साथीहरू जसले राम्रो काम गर्नमा प्रेरणा दिन्छन्, त्यस्तो साथीको संगत गर्न झ्याउ मानेको हुन्छ । खराब मानिसले दिएको सल्लाह नै उसलाई सही लाग्छ । त्यसो हुँदा त्यस मानिसले असल के हो, खराब के हो नै छुटाउन जानेको हुँदैन । अनि उसको जीवन पतनतिर लाग्दछ ।

३. जुन व्यक्ति निद्रामा मस्त रहन्छ, धेरैसँग सम्पर्क राख्ने हुन्छ, उद्योगी हुँदैन, अल्छी र क्रोधी छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

कोही कोही मानिस धेरै अल्छी हुन्छन् । काम गर्नुपर्ने समयमा सुतेर बस्छन् । धेरै मानिसहरूसँग संगत गरेर अनावश्यक रूपले गफ् गर्दै हिँड्ने, डुलेर हिँड्ने गर्दछन् । बारम्बार रिसाउने क्रोधी स्वभावले गर्दा असल मानिससँग संगत छुटाएर बस्छ । त्यस्ता मानिसको जीवन पतनतिर लाग्छ भनेर भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको छ ।

४. जुन व्यक्तिले सामर्थ्य भइकन पनि दुर्बल वृद्ध आमाबुबाको सेवा गर्दैन, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो

हाम्रा आमाबुबाले हामीलाई पालन पोषण गरी, शिक्षादीक्षा दिई हुर्काउँछन् । हाम्रो लागि मरीमेटी खटेर काम गर्दागर्दै बिस्तारै उनीहरूको उमेर ढल्दै जान्छ । वृद्ध अवस्थामा शरीरको बल कम भएर हाम्रै भरोसा लिन्छन् । छोराछोरीहरू युवा अवस्थामा पुगेर क्षमतावान भएका हुन्छन् । भगवान् बुद्धले पराभव सूत्रमा देशना गर्नुभएको अनुसार यदि यस्तो अवस्थामा आफ्नो सामर्थ्य हुँदाहुँदै आफ्ना वृद्ध भइसकेका आमाबुबाको हेरचाह गर्ने, सेवा सुसार गर्ने आदि केही नगरिकन स्वार्थी भएर बसे भने त्यस्ता छोराछोरीको जीवन एकदिन पतनतिर लाग्दछ ।

५. जुन व्यक्तिले पापरहित ब्राह्मण, श्रमण वा अरु याचकहरूलाई झूठो कुरा गरी ठग्ने गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

ब्राह्मण, श्रमण वा अरु याचकहरूले अर्काको भरमा जीविका गरेका हुन्छन् । उनीहरूलाई बाँच्नको लागि पेट भर्न दयावानहरूले दान दिएर पुण्य गर्दछन् । तर कोही कोही पाप चिताउने मानिसहरूले त्यस्ता ब्राह्मण वा श्रमणहरूलाई नै छलेर ठग्ने काम गर्दछन् । आफ्नो शारीरिक बल नभएको कारणले याचक भएर बाँच्नेको समेत पैसा लुट्ने पनि हुन्छन् । त्यस्ता मानिसको जीवन पछि गएर पतनतिर लाग्छ ।

६. जुन व्यक्तिले सुन चाँदी खानपिन आदि धेरै सम्पत्ति भएर पनि आफू मात्र मीठो खाँदै बस्ने गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

यो संसारमा कोही मानिस धेरै दानी हुन्छन्, करुणावान हुन्छन् । आफूसँग प्रशस्त धन नभएतापनि अरुलाई दान दिएर खुशी हुने हुन्छ । तर कोही कोही भने अति कञ्जुस हुन्छन् । आफूसँग सुन, चाँदी, धन सम्पत्ति प्रशस्त भएतापनि अरुलाई केही दिँदैन । मै खाउँ, मै लाउँ, सुख सयल मै गरुँ भनी स्वार्थी भएर मोजमस्तीमा बस्छन् । यसो गर्नाले पछि गएर त्यस्ता मानिस जीवनमा पतन हुन सक्छन् भनी पराभव सूत्रमा सिकाइएको छ ।

७. जुन व्यक्तिले जातको, धनको र गोत्रको अभिमान गर्छ, फेरि आफ्ना बन्धुहरूको अपमान गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

मानिसलाई आफ्नो जात र गोत्रको अभिमान हुन सक्छ। त्यस्तै धेरै धन भएका मानिसलाई पनि आफ्नो धनको अभिमान हुन सक्छ । अभिमानमा चूर भएर त्यस्ता मानिसहरूले आफ्नै आफन्तहरू वा साथी भाइहरूलाई हेपेर, अपमान गरेर व्यवहार गर्दछ। यसरी अभिमानी भइयो भने त्यस्ता मानिसहरूको जीवन पछि गएर पतनतिर लाग्न सक्छ भनेर भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ ।

८. जुन व्यक्ति स्त्रीहरूको पछि लागिरहन्छ, जुन व्यक्ति जँड्याहा र जुवाडे छ, जुन व्यक्तिले आफ्नो सम्पत्ति जथाभावी सिध्याउँछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

भगवान् बुद्धले गृहस्थ मानिसहरूले अनिवार्यरूपले पञ्चशील पालना गर्नुपर्छ भनेर आज्ञा हुनुभएको छ । तर कोही कोही मानिसहरू जँड्याहा र जुवाडे भएर हिँड्छ । त्यति मात्र होइन केटीहरू वा महिलाहरूको पछि पछि लागेर शील बिग्रने काम गरेर हिँड्छ। यसरी दुःशील भएर जीविका गर्ने मानिसहरूको पछि गएर अवनति हुन्छ ।

९. जुन व्यक्ति आफ्नो स्त्रीबाट चित्त नबुझाई परस्त्रीसँग सम्बन्ध राख्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

कोही कोही मानिस एउटी केटीसँग विवाह गरेर ऊसँगै पतिधर्म निभाई सुखपूर्वक जीवन यापन गर्दछ। तर कोही कोही मानिस भने आफ्नी श्रीमती हुँदाहुँदै श्रीमतीलाई छलेर घर बाहिर अर्कै स्त्रीसँग सम्बन्ध राखेर अनैतिक कामहरू गरिरहेको हुन्छ। यसप्रकार पञ्चशील पनि बिग्रने काम गरिरहेको मानिसको कदापि भलो हुँदैन । एक न एक दिन उसको पोल खुल्छ। झैझगडा बढ्छ। एवं प्रकारले उसको जीवन पतनतिर उन्मुख हुन्छ।

१०. जुन व्यक्तिले आफ्नो यौवन सकिसक्दा पनि भरखरको तरुणीसँग विवाह गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

कोही मानिस आफू उमेर पुगी बूढो भइसकेपछि पनि तरुणी विवाह गर्ने रहर गर्छ। विवाह पछि बूढो र तरुणी पत्नीको कुरा मिल्दैन, इच्छा, आकांक्षा, रुचि मिल्दैन। तरुणी पत्नीलाई खुशि पार्न सक्दैन । अनि सँधै झैझँगडाले ठाउँ पाउँछ र अशान्ति मच्चिन्छ। गर्नुपर्ने काममा ध्यान पुऱ्याउन सक्तैन। विस्तारै अवनतितिर लाग्दछ।

११. जुन व्यक्तिले लालची र सम्पत्ति नाश गर्ने केटा वा केटीलाई ऐश्वर्य हुने ठाउँमा नियुक्त गर्छ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

आफ्नो भएको सम्पत्ति सुरक्षित राख्न जान्नुपर्छ । जोसुकैको भरमा छोड्नु हुँदैन । यदि लालची वा बेइमानको हातमा पर्‍यो भने त्यसले आफ्नो सम्पत्ति जम्मै खत्तम पारिदिन सक्छ । मान्छे चिनेर आफ्नो धन सम्पत्तिको कारोबार गर्नुपर्छ । यदि त्यस्तो गर्न सकेन भने आफ्नै अवनति हुन्छ ।

१२. जुन व्यक्तिले क्षेत्रीय कुलमा जन्म भएर अल्प सम्पत्ति भयो भनी अझ लोभी भएर राज्य विस्तारको इच्छा गर्दछ, त्यो नै उसको अवनतिको कारण हो ।

सांसारिक भोग विलासका कुराहरू जति भए पनि नपुग्ने मानिसको नराम्रो स्वभाव हो । यही स्वभावले गर्दा जति भए पनि नपुग्ने, चित्त नबुझ्ने स्वभावले गर्दा सांसारिक विषयवस्तु आर्जन गर्नमै जीवनको अमूल्य समय व्यर्थ रूपमा खर्च गरिरहेको हुन्छ । जसरी कुनै क्षत्रीय राजाले आफ्नो राज्य विस्तार गर्न लडाईहरू गर्छन् । आजकल विश्वमा शक्तिशाली राज्यहरूको होडबाजी पनि यस्तै असन्तुष्टीको कारणले हुने गरेको छ । भगवान् बुद्धले यस्तो प्रवृत्तिलाई अवनतिको कारण हो भन्नुभएको छ, जबकि मानवले अज्ञानताको कारणले यसलाई नै प्रगतिको बाटो भनेर ठान्छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) भगवान बुद्धले पराभव सूत्र कहाँ कसको कारणले देशना गर्नुभयो ?

ख) आर्थिक उन्नतिको बाटो के हो ?

ग) अवनतिका कुनै पाँच कारण लेख्नुहोस् ।

२. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) अवनतिको १२ वटा कारण छन् ।

ख) जसलाई असत्पुरुष मनपर्छ, सत्पुरुष मनपर्दैन उसको उन्नति हुन्छ ।

ग) जुन व्यक्तिले सामर्थ्य भइकन पनि दुर्बल वृद्ध आमाबुबाको सेवा गर्दैन, उसको अवनतिको कारण हुन्छ ।

घ) ठूलो जातको भनी घमण्ड गर्ने व्यक्तिको चाँडै उन्नति हुन्छ ।

पाठ २

सफल जीवनका सूत्रहरू

प्रत्येक मानिसले आफ्नो जीवन सफल होस् भन्ने चाहना राख्दछ। सफल मानिसहरूलाई मात्र समाजले आदरभाव राख्ने, उनीहरूकै मात्र गुणगान गर्ने भएकाले मानिसहरू सफल हुन चाहन्छन् । तर चाहेर पनि सबै मानिसहरू सफल हुन भने सक्दैनन्। यसको प्रमुख कारण सफलताको आधारबारे ज्ञान नहुनु र जानेर पनि त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउन नसक्नु हो। बुद्धले मानिसहरू सफल हुनाका लागि धेरै सूत्रहरूको देशना गर्नुभएको छ। उहाँका शिक्षाहरू जीवनमा कसरी सफलता प्राप्त गर्ने भन्ने विषयमा केन्द्रित रहेको पाइन्छ। सफल हुनाका लागि बुद्धले दिनुभएका थुप्रै उपदेशहरूमध्ये चार इद्धिपाद (ऋद्धिपाद) पनि एक हो। यी चार ऋद्धिपाद भनेको सफलता प्राप्त गर्नका लागि प्रत्येक मानिसले आफूमा विकसित गर्नुपर्ने चार सूत्रहरू हुन्। चार प्रकारका ऋद्धिपादहरू निम्न हुन्-

१. छन्द ऋद्धिपाद (इच्छा शक्ति)

२. वीर्य ऋद्धिपाद (निरन्तर प्रयास)

३. चित्त ऋद्धिपाद (सजगता)

४. विमंस ऋद्धिपाद (खोज वा अनुसन्धान)

१. छन्द ऋद्धिपाद (इच्छा शक्ति)

सफलताको पहिलो सूत्रका रूपमा मानिसले आफ्नो हृदयमा जगाउनु पर्ने इच्छाशक्तिलाई लिइएको छ। जुनसुकै काम गर्दा पनि भित्री हृदयदेखि प्रशन्न भएर काम गर्नुलाई सफलताको प्रथम आधारका रूपमा लिइन्छ। जुनसुकै काममा पनि रूचिपूर्वक सम्पादन गर्न सकेमा छिट्टै सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ। पढाइ लेखाइ होस् वा व्यापार व्यवसाय, घरायसी काम होस् वा सामाजिक कार्य जुनसुकै कार्य गर्दा पनि मैले महत्वपूर्ण काम गरिरहेको छु भनेर रूचिपूर्वक गर्नुपर्छ। पूर्ण निष्ठाका साथ प्रेरित भएर काम गर्न सके त्यस कार्यबाट सन्तोष मिल्ने र नतिजा पनि राम्रो निस्कने हुन्छ। यसरी रूचिपूर्वक कार्य गर्ने गुण वा क्षमतालाई भगवान् बुद्धले छन्द ऋद्धिपाद भन्नुभएको छ ।

२. वीर्य ऋद्धिपाद (निरन्तर प्रयास)

रूचिपूर्वक काम गर्ने प्रवृत्तिले मानिसलाई मेहनती बनाउँछ । यसले गर्दा कार्य क्षेत्रमा

आइपर्ने विभिन्न बाधा अड्चनहरूलाई पन्छाई सफलतातिर उन्मुख हुने तवरले कार्यमा निरन्तर लाग्न सकिन्छ। कुनै कार्यमा सफलता हासिल गर्न सक्दो मेहनत गर्नुपर्छ। अरुले गरिदिए राम्रो हुन्थ्यो भन्ने इच्छा पालेर बस्नुभन्दा आफूले नै प्रयास गरेर त्यस कामलाई गरिछाड्ने भित्री प्रेरणा जगाउनुपर्छ। यसरी मानिसमा स्वाबलम्बन र आत्मविश्वास बढ्ने हुन्छ। फलस्वरूप भविष्यमा जुनसुकै काम पनि बिना हिच्किचाहट गर्न सक्ने गुणको विकास हुन्छ।

सफलताको दोश्रो सूत्रको रूपमा निरन्तर प्रयासलाई लिइन्छ। काम गर्ने क्रममा सफल नहुन्जेलसम्म आफ्नो बल र शक्ति लगाएर मेहनतपूर्वक लाग्नुपर्दछ। निरन्तर प्रयास गर्न सके मात्र सफलता मिल्छ। यसरी काममा निरन्तर लाग्ने प्रवृत्तिको विकास गर्ने कार्यलाई वीर्य ऋद्धिपाद भनिन्छ।

विद्यार्थीहरूले गृहकार्य गर्नु छ भने उनीहरूले त्यसलाई मेहनतपूर्वक गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ। तर मेहनतपूर्वक प्रयास गर्ने बेलामा मनमा कुनै किसिमको तनाब लिनु हुँदैन। सन्तुलित मनले त्यस काममा लाग्नुपर्छ। यसरी आफ्नो काममा सक्रिय रूपमा प्रतिबद्ध भएन भने सफल हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ। त्यस्तै सामान्य मानिसले आफ्नो गरिबी हटाउनु छ भने उनीहरूले निरन्तर प्रयास गर्नुपर्छ। मेहनत, कोशिस, प्रयास र निरन्तर प्रयत्नबाट मात्र काममा सफलता मिल्छ भन्ने मानसिकताको विकास गर्नुपर्दछ। यसरी बुद्धले वीर्य ऋद्धिपादको महत्व बताउनुभएको छ।

३. चित्त ऋद्धिपाद (सजगता)

तेश्रो ऋद्धिपाद वा सफलताको सूत्र हो चित्त ऋद्धिपाद। चित्त ऋद्धिपाद भनेको काम गर्दा जहिले पनि सजग भएर गर्नुलाई भनिन्छ। जुनसुकै कार्य चाहे त्यो ठूलो होस् वा सानो सजग भएर वा होशियारीपूर्वक गर्नुपर्छ। आफ्नो मनलाई त्यस कामप्रति सजग र सक्रिय राख्नुपर्दछ र उद्देश्य प्राप्त नभएसम्म होशियारीपूर्वक गर्दै जाने प्रयत्न गर्नुपर्दछ।

४. विमंस ऋद्धिपाद (खोज वा अनुसन्धान)

चौंथो सफलताको सूत्र हो विमंश ऋद्धिपाद। यसको अर्थ हो खोज वा अनुसन्धान। विना अनुसन्धानको कुनै कार्य पूर्णरूपमा सफलीभूत हुँदैन। खोज र अनुसन्धान गर्दै काम गरेमा काममा हुने त्रुटीहरू न्यून हुन्छ। यसलाई प्रज्ञापूर्वक कार्य गर्नु पनि भन्न सकिन्छ। काम गर्दा हामीले के गरिरहेका छौं भनेर पनि बुझ्नुपर्दछ। मेहनतपूर्वक काम गरेर मात्र पुग्दैन त्यस कामबारे बुद्धिमतापूर्वक खोज तथा अनुसन्धान गर्न सक्नुपर्छ। त्यसपछि मात्र पूर्ण सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

यसरी सफलताका लागि माथिका चार आवश्यक गुणहरू चित्तमा विकास गर्नुपर्छ र त्यसलाई कसरी दैनिक कार्यकलापमा प्रयोग गर्ने भन्ने जानकारी हुनु पर्दछ। यसरी गर्‍यौं भने हामी आफ्नो दैनिक जीवनका जुनसुकै कार्यमा पनि सफलता प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छौं। बुद्ध-शिक्षामा इद्धिपादलाई सफलतापूर्वक काम गर्ने प्रभावकारी औजारका रूपमा लिइन्छ।

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१) मानिसहरू चाहेर पनि किन सफल बन्न सक्दैनन् ?

२) छन्द ऋद्धिपाद भन्नाले के बुझिन्छ ?

३) वीर्य ऋद्धिपाद केलाई भनिन्छ ?

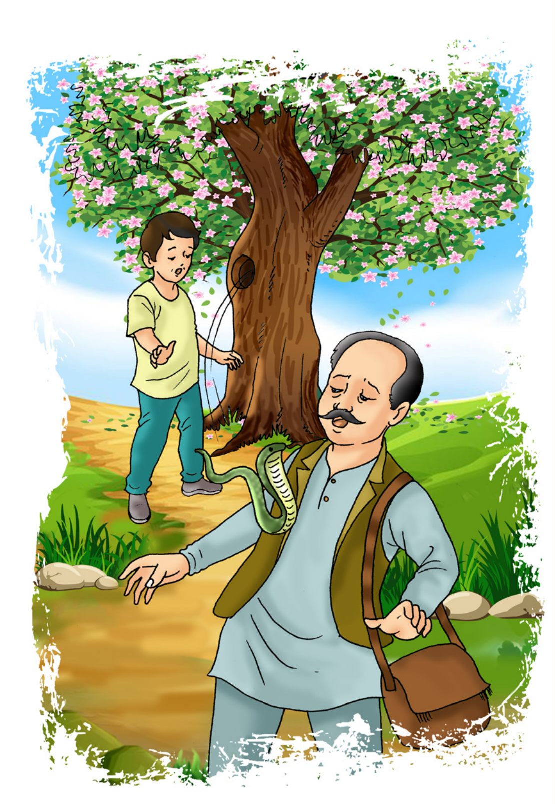
४) चित्त ऋद्धिपाद तथा विमंश ऋद्धिपादको परिचय दिनुहोस्।

५) बुद्ध शिक्षामा इद्धिपादलाई कुन रूपमा लिएको पाइन्छ ?

पाठ ३

जीवनको उन्नति र अवनति सम्बन्धि कथा

१. फटाहा वैद्य



एकजना वैद्य आफ्नो विद्यामा पारङ्गत थिए । उनको औषधी र उपचारले विरामीहरूलाई शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हुने गर्थ्यो । उनी गाउँ-गाउँ डुल्दै बिरामीहरू भेटेर तिनीहरूको उपचार गर्दै हिँड्थे ।

यसरी गाउँ-गाउँ डुल्दै हिँडेका उनी एकपल्ट एउटा गाउँमा पुगे । गाउँको छेउमा रहेको ठूलो रूखमुनि उनले थुप्रै केटाहरू खेलिराखेको देखे । केटाहरू खेलिरहेको ठाउँकै छेउमा बडेमाको रूख थियो । उनले त्यस रूखको एउटा प्वालमा एउटा विषालु सर्प देखेछन् । उनी "सर्प" भनेर चिच्याउनै लागेका थिए तर तुरून्तै चुप लागे । किनकि त्यहाँ खेलिरहेका केटाहरूमध्ये एकजना साहुको केटो भनेर चिने । उनले विचार गरे "त्यस विषालु सर्पले त्यो केटोलाई टोक्यो र यसको उपचार गर्न पाएँ भने मैले उनका बाबा आमाबाट खोजेजति धन सम्पत्ति कुम्ल्याउन पाउने छु ।"

यस्तो विचार गरी उनी केटाहरूतिर पुगे र रूखको टोड्कामा रहेको प्वाल देखाउँदै भने, "नानीहरू हो, तिमीहरूमध्ये कसैलाई सालिका चरा समात्ने मन छ ?"

उनले जसलाई साहूका छोरा ठानेका थिए उही केटो "मलाई मन छ, म समात्न जान्छु, मलाई देखाइदिनुस् ।" भन्दै अघि सऱ्यो । त्यसपछि वैद्यले त्यस केटोलाई सर्प रहेको प्वालतिर औल्याउँदै देखाए । उत्तिनैखेर केटो रूखमाथि पुगेर प्वालभित्र हात घुसाऱ्यो । संयोगको कुरो केटोको हातले विषालु सर्पको घाँटीमा बेस्सरी समात्न पुगेछ । चरो समात्न भनी हिँडेको केटोले सर्प भनेर थाहा पाउने बित्तिकै आत्तिएर उसले आफूले समात्न पुगेको सर्पलाई जोडले फाल्यो । जोडले फालिएको त्यो सर्प खसेर अकस्मात् वैद्यको शरीरमा पऱ्यो र वैद्यलाई त्यसले डसिहाल्यो ।

केटाहरू सबै ठूल्ठूलो स्वरले चिच्याउन थाले । धेरै मानिसहरू त्यहाँ भेला भए । साहुको केटोले ती मानिसहरूतिर हेरेर छिटो-छिटो स्वास फेर्दै भन्यो, "यो मान्छेले चरा समात्न भनेर मलाई देखाएको प्वालमा त विषधारी सर्प पो रहेछ। म त आफ्नो हातमा सर्प देख्नेबित्तिकै आत्तिएँ। अनि परसम्म पुगोस् भनेर जोडले फालिदिएँ । संजोगले वैद्यको जिउमा परेछ ।"

वैद्य सर्पको डँसाइका कारणले छटपटायो । विष बिस्तारै-बिस्तारै शरीरभरि फिँज्यो र आखिरमा उनको त्यहीं मृत्यु भयो । केटोलाई फसाएर धन कुम्ल्याउन चाहेको पापी मनले गर्दा वैद्यले ज्यान गुमाउनु पर्‍यो ।

२. बट्टाइँको बथान

धेरै पहिलेको कुरा हो, काशी देशको वाराणशीमा ब्रह्मदत्त राजाले राज्य गरिरहेका थिए । त्यस समयमा बट्टाइँ भएर जन्म लिएको बोधिसत्व बट्टाइँहरूको समूह मिलेर जङ्गलमा बसिरहेको थियो। त्यस समयमा एकजना ब्याधा बट्टाइँहरूलाई आफ्नो जालमा फँसाउन तिनीहरू बसोबास गरेको ठाउँमा आउँथ्यो । उसले बट्टाइँको जस्तै आवाज निकाल्न थाल्थ्यो । बट्टाइँहरूलाई जालमा पारिसकेपछि घरमा लगी पिजँडामा थुन्थ्यो र तिनलाई बेचेर आएको पैसाले आफ्नो जीविकोपार्जन गर्थ्यो ।

एकदिन बोधिसत्व बट्टाइँले सबै बट्टाइँलाई भन्यो - "यस ब्याधाले हाम्रा आफन्तहरूको बिनाश गर्न थाल्यो। उसले समात्न नसकिने उपाय हामीहरूले गर्नुपर्यो । अबदेखि हामीहरूमाथि जाल फ्याँक्दा हामीहरू सबैले जालको गाँठोनिर आ-आफ्नो टाउको राखेर सिङ्गो जाललाई उडाएर त्यसलाई काँडेदार रुखमाथि राखी दिऔं। यसो गरेमा हामीहरू काँडामा अल्झिएको जालमुनिबाट भाग्न सक्छौं जालमा फँस्दैनौं।" उनीहरू सबैले 'हुन्छ' भने। भोलिपल्ट उनीहरूमाथि जाल फ्याँक्नेबित्तिकै बोधिसत्वले भनेजस्तै गरी उनीहरूले जालसमेत उडाएर लगे। जाललाई काँडाको झाङमा अल्झाई दिए । त्यसपछि उनीहरू जालबाट फुत्किएर भागे ।

काँडामा अल्झिएको जाल निकाल्दा-निकाल्दै ब्याधाको धेरै समय बित्यो। शिकारी हैरान भएर खाली हात घर फर्क्यो। भोलिपल्ट पनि बट्टाइँहरूले त्यस्तै गरे। त्यो शिकारी घाम डुब्नलाग्दा सम्म पनि काँडामा अल्झिएको जाल निकालिरहेको थियो । त्यो दिन पनि ऊ खालि हात घर फर्क्यो।

सँधै यस्तो हुँदा घरमा उसकी स्वास्नी धेरै रिसाई "तिमी दिनदिनै खाली हात फर्कन्छौं, कतै तिमीले बाहिर अर्की स्त्री राखेका पो छौ कि क्या हो ?" शिकारीले भन्यो - "प्रिय ! मलाई अरू कुनै केटीहरू पाल्नु छैन । कुरा के भने बट्टाइँहरूले मैले छरेको आहारा त खान आउँछन् । तर त्यसैबेला तिनीहरूले मैले फ्याँकेको जाललाई नै उडाएर लगिदिन्छन् । काँडाको झाङमा अल्झाइदिन्छन् । तर उनीहरू सधैं यसरी नै मिलेर बस्न भने सक्ने छैनन् । त्यसैले तिमीले धन्दा लिनुपर्दैन । जुनबेला उनीहरूबीच झगडा पर्छ त्यसबेला म तिनीहरू सबैलाई समातेर हँसिलो मुद्रामा घर फर्कनेछु ।"

यति भनेर स्वास्नीलाई उसले यस्तो भन्यो -

"अहिले चराहरू सबै सँगै मिलेर बसेकाले तिनीहरूले जाल समेत उडाएर लैजान सके । जुनबेला उनीहरूबीच झगडा हुन्छ, त्यसबेला उनीहरू सबै मेरो मुट्ठीमा पर्नेछन् ।"

केही दिनपछि ब्याधाले छरेको आहारा सेवन गर्न आउँदा एउटा बट्टाइँले गल्ती गरेर अर्को बट्टाइँको टाउकोमाथि नाघेर गयो । अर्कोले रिसाएर भन्यो "मेरो टाउकोमाथि नाघेर जाने को हो ?" उसले क्षमा माग्यो "म गल्तीले जान पुगें, नरिसाउनुस् न ?" यसरी माफी माग्दा पनि पहिलो बट्टाइँ रिसायो । बारम्बार सम्झाउँदा पनि तँ तँ र म म भइरह्यो । भनाभनमा "के तैले मात्रै जाल उचालेको होस् र ?" भन्दै झगडा चर्किन थाल्यो ।

उनीहरूको बिचमा विवाद देखेर बोधिसत्व बट्टाइँले विचार गऱ्यो - "नचाहिँदो कुरामा विवाद गरी हिँड्नेहरू राम्रा हुँदैनन् । अब यिनीहरूले जाल उडाउँदैनन् । महाविनाश निश्चित छ । शिकारीले मौका पाउने भयो । म अब यहाँ बस्दिनँ ।" यति विचार गरी आफ्नो कुरा मान्ने परिषद्हरू आफूसित लिएर ऊ अर्कै ठाउँमा बस्न गयो ।

शिकारी आएर बट्टाइँको भाषा बोल्दै आहारा छर्दै बोलायो । उनीहरू भेला भएर आहारा सेवन गरिरहेको मौका छोपेर जाल फ्याँक्यो । रिसले विवेक गुमाएको एकजना बट्टाइँले अर्को बट्टाइँलाई भन्यो, "जाल उचाल्दा उचाल्दै तिम्रो कपाल सबै झरिसक्यो, लौ अब सक्छस् भने तिमी एक्लैले जाल उठाएर हेर त ।" अर्कोले भन्यो "जाल उचाल्दा उचाल्दै तिम्रो दायाँ पखेटाका प्वाँखहरू झरिसकेका छन् । लौ, अब सक्छौ भने तिमी उठाऊ त ।" यस प्रकारले उनीहरूको बीचमा तँ तँ र म म चल्न थाल्यो । यसै बेलामा शिकारी आएर सबैलाई समातेर पिजँडामा हाल्यो र घर तिर लाग्यो । पिंजडा भरी बट्टाई ल्याएको देखेर शिकारीकी स्वास्नी खुसी भई । यसरी बट्टाइँहरूको यो कलह विनाशको कारण सिद्ध भयो ।

३. रक्सीले मात्तिएको मान्छे

कुनै एक समयमा भगवान् बुद्धले मानिसहरूलाई धर्मका कुराहरू सम्झाइ रहनुभएको थियो। त्यस समयमा जाँड खाएर मात्तिएको एकजना युवाले त्यस सभामा प्रवेश गऱ्यो। ऊ आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिर थियो र रन्थनिएको थियो। उसले त्यहाँ रहनुभएका भिक्षुहरूलाई नराम्ररी घचेट्यो। उसले भिक्षुहरूलाई ठूलो-ठूलो स्वरले गाली समेत गर्दै हल्ला गर्न थाल्यो। उसको श्वास रक्सीले ह्वास्स गन्हाउँथ्यो । वरपरको हावामा पनि त्यो अस्वस्थ गन्ध फैलिरहेको थियो। त्यसपछि ऊ बरबराउँदै अन्यत्र लाग्यो। सबै मानिसहरू उसको व्यवहारबाट दुःखित भए । तर भगवान् बुद्ध भने शान्तिपूर्वक बसिरहनुभएको थियो। उहाँले भन्नुभयो "उपस्थित सज्जनवृन्द, त्यस मानिसलाई एकचोटि हेर्नुस् त ! म तपाइँहरूलाई त्यस मान्छेको भविष्यबारे भन्छु। उसले पक्कै पनि आफ्नो धन सम्पति र इज्जत गुमाउनेछ। उसको शरीर कमजोर र अस्वस्थ हुदैं जानेछ। आफ्नो परिवार र साथीभाइसँग उसको सम्बन्ध नटुटेसम्म दिनरात उसले झगडा गरिरहनेछ। सबैभन्दा खराब कुरा त उसले आफ्नो बुद्धि गुमाउनेछ र ऊ अन्योलमा पर्नेछ।"

४. सेरिवाणिज

एक समयमा कच्छपुत्त र सेरिव भन्ने दुईजना व्यापारीहरू एउटा नगरमा गरगहनाको व्यापार गर्दै थिए । उनीहरू बाटोमा एक आपसमा भेट भएपछि दुवै एउटै बाटोमा नगई छुट्टै छुट्टै बाटोमा गएर व्यापार गर्ने कुरा गरे । नगरको गल्ली गल्लीमा आफ्नो भागको इलाकाहरूमा व्यापार गर्दै थिए ।

त्यस समयमा नगरको एउटा धनी परिवार थियो । तर पछि दिन दशा बिग्रेर उनीहरू गरीब भएर जीवन बिताँउदै थिए । परिवारमा बज्यै र नातिनी दुईजना मात्र थिए ।

त्यसै बेला "गरगहना आयो ! गरगहना आयो !" भन्दै सेरिव भन्ने व्यापारी त्यहाँ आइपुग्यो। अनि नातिनीले उसलाई देखेर आफ्नो बज्यैलाई भन्यो "बज्यै मलाई एक जोडा गरगहना लिएर दिनुस् न"

बज्यैले भन्यो “छोरी यो गरगहना लिनलाई हामीसंग पैसा छैन के दिएर लिने ?”

“हामीसंग पुरानो थाल एउटा छ कुनै काम नलाग्ने त्यो दिएर लिई दिनुहोस् न” नातिनीले भनी ।

हजुरआमाले हुन्छ भनी त्यो व्यापारीलाई बोलाएर आफूसंग भएको पुरानो थाल देखाउँदै “यो थाल लिएर मेरो छोरीलाई कुनै गरगहना दिनु भनिन् ।”

व्यापारीले त्यो थाल लिएर कोरेर हेर्‍यो र सुनको थाल हो भनी थाहा पायो । ऊ असाध्यै लोभी व्यापारी भएकोले उसले विचार गर्‍यो “यो थाल यिनीहरूसंग सित्तैमा लिएर जानुपर्छ”

अनि भन्यो “यो त केही काम नलाग्ने” यस्तो भनेर थाल नलिइकन गयो ।

उ गएर केही समय पछि अर्को व्यापारी त्यहाँ पुग्यो । उ पनि “गरगहना लिनुस् गरगहना”

भन्दै कराउँदै त्यही घरको गल्लीबाट हिँड्यो । त्यो नातिनीले फेरी आफ्नो हजुर आमालाई कर गर्दै “गरगहना लिइदिनुस् न” भनिन् ।

बूढीआमाले भन्यो “अघिको व्यापारीले यो थाल काम लाग्दैन भनेर फालेर गयो । अब के दिएर गरगहना लिने ।”

नातिनीले आश गरेर भनी “बज्यै अघिल्लो व्यापारी ठाडो मिजास र कन्जुस देखिन्थ्यो । अहिलेको व्यापारी दयालु देखिन्छ । उसले यो थाल लिए बापत् केही दिन्छ होला”

“हुन्छ त्यसो भए उसलाई बोलाऊ” बज्यैले भनिन् ।

बच्चाले उसलाई घरमा बोलाएर आफ्नो थाल दिई ।

व्यापारीले त्यो थाल सुनको भनी थाहा पाएर भन्यो “हजुरआमा यो त सुनको थाल हो अति नै मूल्यवान छ । मसँग यसलाई लिने क्षमता छैन । मेरो पूरै सामान दिएतापनि पुग्दैन”

“अघिको व्यापारीले त यो कामै नलाग्ने पुरानो थाल भन्दै फालेर गयो । अवश्य पनि यो

तिम्रै लागि भाग्यले राखेको हुनुपर्छ । तिमीसँग जे छ त्यो नै दिएर लग"

व्यापारीले "हुन्छ" भन्दै आफूले ल्याएको सबै सामानहरू र आफूसँग भएको सबै पैसा पनि दिएर त्यो थाल लिएर गयो ।

केहीबेर पछि त्यो लोभी व्यापारी फेरी फर्केर आयो । "त्यो पुरानो थाल दिनुस् म केही सामान दिन्छु भन्यो"

यो सुनेर नातिनीले उसलाई गाली गर्दै ठूलो स्वरले भनिन् "कन्जुस व्यापारी ! तिमीले अघि त्यो थाल कामै नलाग्ने पुरानो भनी फालेर गएको होइन ? तर असल व्यापारीले त्यो सुनको थाल भनी आफूसंग भएको सबै सामान र पैसा दिएर त्यो लगिसक्यो"

नातिनीको यस्तो कुरा सुनेर "त्यस्तो मूल्यवान सुनको थाल गुमाएँ, मलाई ठूलो हानी भयो"

भन्दै ऊ ठूलो स्वरले करायो ।

धेरै दुःखी र आकुलव्याकुल हुँदै आफ्नो सामान त्यहीँ छरपष्ट गर्दै "सुनको थाल लगेको व्यापारी खोइ" भन्दै पछि हिँड्न थाल्यो ।

तर त्यो कच्छपुत्त डुंगामा बसी नदी पारि धेरै टाढा गइसकेको थियो । उसलाई हेर्दै डाह भयो । आफूलाई हानी भएको सहन नसकी मुटु नै फुटेर उसको त्यहीं मृत्यु भयो ।

५. चुल्लसेट्ठिको कथा

बोधिसत्व एउटा सेंठको कुलमा जन्मेको थियो । ऊ ठूलो भए पछि बुबाको देहान्त पछि उसले पनि महाराजबाट सेंठ पदवी पायो । ऊ चुल्लसेट्ठि नामले प्रसिद्ध भयो । उसले अनेक लक्षण शास्त्र पनि जानेको थियो । एकदिन महाराजको सेवामा जानको लागि बाटोमा हिँड्दा एउटा मरेको मुसा देखेछ । उसको नक्षत्र ज्ञानले देखेको अनुसार भन्यो "कुनै बुद्धिमान व्यक्तिले यो मुसालाई लग्यो भने उसले राम्ररी जीवन यापन गर्न सक्नेछ ।"

त्यही बेलामा एउटा दरिद्र मानिस (जसको नाम चुल्लअन्तेवासिक थियो) ले त्यो कुरा सुनेछ । उसले विचार गऱ्यो अवश्य पनि यो पण्डित सेंठले

भनेको कुरा सत्य हुनुपर्छ । उसले त्यो मरेको मुसा बिरालो पालेको एउटा मान्छेकहाँ बेच्न लग्यो । बिरालो पाल्ने मान्छेले उसलाई आठ पैसा दियो । आठ पैसाले उसले सक्खर किन्यो । सक्खर र पानी मिसाई सर्वत बनाएर दिनभर बगैंचामा काम गरेर तिर्खाएर फर्केका मालीहरूलाई पिलायो । उनीहरू प्रत्येकले उसलाई फूलको मुट्ठाहरू दिए । भोलिपल्ट त्यो फूल बेचेर सक्खर किनी फेरि जूस बनाएर मालीहरूलाई पिलायो । बिचमा नाफा कमायो । केही दिनमै उसँग ८ मोहर पैसा जम्मा भयो ।

एकदिन बेस्सरी हावा हुरी चल्यो । सुकेका झारपात झरेकोले महाराजको बगैंचामा बस्ने बगैंचेले कसरी सफा गरूँ भनेर चिन्ता लिएर बसिरह्यो । उसले परिस्थिति बुझेर बगैंचेलाई पीर नमान म बगैंचा सफा गरिदिन्छु भनी बच्चाहरू खेलिराखेको ठाउँमा सबैलाई एक एक टुक्रा सक्खर दिएर फकाई बगैंचा सफा गर्न लगायो । उसले सुकेका झारपात जम्मै जम्मा गरेर लियो । ठीक त्यहीँ समयमा महाराजको कुम्हाले माटोको भाँडा पोल्न सुकेका काठका ठुक्राहरू खोज्दै आएर त्यहीं पुगेछ । कुम्हालेले झारपात किनेर उसलाई १६ मोहर र माटाको भाँडा पाँचवटा पनि दियो । त्यसपछि चुल्लअन्तेवासिकले माटोको भाँडामा पानी भरेर घाँसीहरू घाँस टिपेर फर्किने बाटोमा बस्न गयो । प्यासले गलेर आएका घाँसीहरूलाई उसले पानी दियो । पानी खुवाएकोले उनीहरूले खुशी भई “धन्यवाद, तपाइँलाई हामी बदलामा के दिउँ” भन्यो । उसले “हुन्छ समय आएपछि भनुंला” भन्यो ।

यस्तो गर्दागर्दै उसले स्थलमार्ग र जलमार्गका कर्मचरीहरूसँग मित्रता बढायो ।

एकदिन स्थलमार्गको एक कर्मचारी आएर “फलानो ठाउँबाट पाँचसय वटा घोडा लिएर घोडा सवारहरू आउँदैछन्” भनी खबर गऱ्यो ।

उसले त्यो पहिलाको घाँसीहरू सबैकहाँ गएर एक एक मुट्ठा घाँस माग्यो अनि भन्यो “तपाइँहरूले मेरो उपकार सम्झेर मलाई उपकार गर्नुहुन्छ भने मैले यो घाँस बेच्न नपाएसम्म तपाइँहरूले नबेचिदिनु होला” उनीहरूले “हुन्छ” भने ।

भोलिपल्ट घोडा सवारहरू आइपुगे । घोडालाई खुवाउन घाँस खोज्न गएका तिनीहरूलाई चुल्ल अन्तेवासिकले ठ्याक्क घाँस लगिदियो । उनीहरूले १००० मोहर तिरेर सबै घाँस किने ।

एकदिन उसको जलमार्गको कर्मचारी साथीले भन्यो “भोलि एउटा ठूलो जहाज घाटमा आइपुग्दैछ ।”

चुल्लअन्तेवासिकले यो एउटा राम्रो मौका हो भनी ८ मोहरमा एउटा बग्गी भाडामा लियो । बग्गीमा बसेर घाटमा गयो । जहाजको नायकलाई एउटा औंठी धरौटी दिएर अलि पर

एउटा अफिस जस्तो बनायो । ठाउँ ठाउँमा पालेहरू राख्यो । कोही व्यापारी आयो भने मकहाँ भित्र पठाऊ भनी आफू अफिस भित्र बस्यो । जहाज आइपुग्यो भन्ने खबर पाएर एकसय जना व्यापारीहरू घाटमा आइपुगे । जहाज मालिकले "फलानोले जहाजको सबै मालसामानको बैना दिइसकेको छ । मालसामान चाहियो भने उसैसँग लिनू" भन्यो । चुल्ल अन्तेवासिकले प्रत्येक व्यापारीसँग माल लिनको लागि एक हजार, कमिशन एक हजार गरी दुई दुई हजार लियो । यस्तो उपायले उसले तुरुन्तै दुईलाख कमायो ।

यति कमाइ सकेपछि ऊ चुल्लसेँठकहाँ धन चढाउन गयो । सेँठले "तिमीले कसरी यतिका धन कमायौ" भन्यो । उसले पहिलादेखिको कुरा वृतान्त सुनाएर चुल्लसेंठप्रति ठूलो कृतज्ञता पनि व्यक्त गर्‍यो ।

चुल्लसेंठले यस्ता बुद्धिमान, चतुर अनि इमान्दार मानिसलाई छोड्नु हुँदैन भनी आफ्नी छोरी बिहे गरिदिएर आफ्नै परिवार गरी राख्यो । चुल्लसेंठ परलोक भएपछि उसलाई नै सेंठ पदवी लाभ भयो ।

६. बट्टाइँको उपाय कौशल

बोधिसत्व बट्टाइँ भएर जन्मेको थियो । त्यसबेला बट्टाइँहरूलाई पकडेर जिउँदै बजारमा बेचेर पैसा कमाउने पेशा गर्ने व्याधा (शिकारी) थियो । एकदिन बोधिसत्व बट्टाइँ पनि शिकारीको जालमा फस्यो ।

व्याधाले बेच्न लान अगाडि बटाँइहरूलाई दाना खुवायो । सबैले खायो । बोधिसत्व बट्टाइँले खाएन । उसले यसरी विचार गर्‍यो "दाना खायो भने म हृष्टपुष्ट हुने गरी मोटाउँछु । अनि मलाई किनेर लग्छ । मेरो ज्यान छिटो जान्छ । खाएन भने म दुब्लाउँछु । अनि मलाई किन्ने मान्छेले किनेर लाँदैन । यसप्रकार मेरो ज्यान बच्न सक्छ ।"

केही दिनपछि त सबै बट्टाइँ बिक्री भयो । बोधिसत्व बट्टाइँ एकजना मात्र पिँजडामा बाँकी भयो । हड्डी जस्तो दुब्लो भएकोले त्यसलाई

कसैले लगेन । ब्याधाले “यसलाई के पो भएछ दाना पनि खाँदैन” भनी पिँजडाबाट झिकी हातमा लिई वल्टाइपल्टाइ हेर्‍यो । मौका पारी बट्टाइँ भुरुंग उडेर गयो । ब्याधा टोलाएर हेरिरह्यो ।

जंगलमा अरु बट्टाइँहरूले भने “हे मित्र, तिमी कहाँ गइराख्यौ । तिमीलाई नदेखेको धेरै दिन भयो”

बट्टाइँले आफूलाई व्याधाले जालमा फसाएर लगेको देखि ज्यान बचेर आएको सम्म सबै कुरा भन्यो । अनि फेरि आफ्ना मित्रहरूलाई सिकायो “विचार नपुर्‍याइकन कोही पनि बन्धनबाट मुक्त हुन सक्तैन । बन्धनमा पर्‍यो भनेर शोक नगरीकन कसरी बन्धनबाट मुक्त हुने भनी उपाय कौशल खोजेकोले आज म बन्धनबाट मुक्त भएर आएँ ।”

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) फटाहा वैद्यराजले किन जानिजानिकनै बच्चाहरूलाई सतर्क गराउनबाट रोके ?

२) फटाहा वैद्यराज कसरी आफूले बुनेको जालमा आफै फँसे ?

३) रक्सीले मात्तिएको मान्छेको बारेमा भगवान् बुद्धले कस्तो भविष्यवाणी गर्नुभयो ?

४) लोभ लालचले पतनतिर लैजान्छ, सेरिवाणिजको कथाको आधारमा प्रष्ट गर्नुहोस् ।

५) ‘इमान्दारी र मेहनत सफलताको आधार हो’ चुलसेट्ठीको कथाको आधारमा पुष्टि गर्नुहोस् ।

६) बट्टाइँको बुद्धिमतामाथि चर्चा गर्नुहोस् ।

3
अध्याय

बुद्ध जीवनी
(भाग ३)

पाठ १
बहुजन हिताय बहुजन सुखाय

तपस्सु भल्लुकहरूको दान

बुद्धत्व प्राप्तिपछि सात हप्तासम्म भगवान् बुद्धले आहार सेवन गर्नुभएन। मात्र भगवान् बुद्धले दतिवन गर्नुभयो र मुख धोई नजिकै रहेको रुखमुनि आराम गर्नुभयो।

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

धर्मदेशनाको निमित्त सहम्पत्ति ब्रह्माको प्रार्थना

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

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

यसरी तीन पटकसम्म सहम्पत्ति ब्रह्माले प्रार्थना गरेपछि भगवान् बुद्धले उपदेश दिने वचन दिनुभयो -

“भो ब्रह्मा ! राम्रो अभ्यास मार्गमा चल्नु नै उत्तम धर्म हो । पञ्चकाम रसमा आशक्त भएकाहरूलाई धर्म अवबोध गराउन गाह्रो भएकोले आफूले आफैलाई कष्ट दिनु अति कष्टकारक हुने सम्झेर नबताउने विचार गरेको हुँ । प्रज्ञारूपी सुन्ने शक्ति भएका व्यक्तिहरूमा यसप्रति श्रद्धा जाग्ने भएकोले निर्वाण सम्बन्धी अमृतसमानको यो उपदेश दिने वचन दिन्छु ।”

त्यसपछि सहम्पत्ति ब्रह्माले यसरी बुझे, “भगवान् बुद्धले मलाई धर्मदेशना गर्ने वचन दिनुभयो।” अनि भगवान् बुद्धलाई अभिवादन र प्रदक्षिणा गरी त्यहीं अन्तर्धान भए।

ऋषिपतन गमन

भगवान् बुद्धले दुष्करचर्याको समयमा उहाँसँग रहेका पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूलाई सम्झनुभयो। उनीहरू ऋषिपतनमा छन् भनी जान्नुभएर त्यहीँ पुग्नुभयो।

उपक आजीवकसंग भेट

ऋषिपतनतिर गइरहेको बेला गयाबाट बोधिवृक्षतिर आइरहेको एकजना आजीवकसँग भगवान् बुद्धको भेट भयो। उसको नाउँ ‘उपक’ थियो। उपकले भगवान् बुद्धसँग सोध्यो -

“तपाईंका शास्ता को हुन् ?”

“सबै क्लेश नाश गरी म आफैले निर्वाण-धर्म अवबोध गरिलिएँ । म जिन भइसकेको छु । धर्म उपदेश गर्न म अहिले ऋषिपतन जाँदैछु ।” उपक आजीवकले मनमनमा ‘होला, तिम्रो कुरा’ भन्दै टाउको मात्र हल्लाए र त्यहाँबाट गए । यसरी बुद्धलाई भेटेर पनि उक्त उपक आजीवकले उपदेश भने सुनेन ।

त्यहाँबाट रोहितवत्थु, उरुवेलकप्प, अरुनालय, सारथिपुर नाउँका अनेक गाउँ र नगर हुँदै बुद्ध अठार योजन टाढा रहेको ऋषिपतनमा पुग्नुभयो।

धर्मचक्रप्रवर्तन

भगवान् बुद्ध ऋषिपतनमा असार पूर्णिमाको सन्ध्याकालमा पुग्नुभएको थियो । त्यहाँ पञ्चवर्गीय तपस्वीहरूले बुद्धप्रति रहेको आफ्नो धारणा बिर्सेर भगवान् बुद्धको सत्कार गरे । उहाँको छेउमा बसे। भगवान् बुद्धले उनीहरूलाई

बोध गराउन “धर्मचक्रसूत्र” देशना गर्नुभयो। यो उपदेश सुनेर धर्म अवबोध गरी कोण्डन्य श्रोतापन्न भए।

कोण्डन्यले भगवान् बुद्धसँग प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा दिनहुन अनुरोध गरे। बुद्धले “एहि भिक्खु” शब्दद्वारा उनलाई प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा दिनुभयो। भोलिपल्ट वप्पले, तेस्रो दिनमा भद्दियले, चौथो दिनमा महानामले र पाँचौ दिनमा अस्सजिले क्रमशः धर्म अवबोध गरे। उनीहरू पनि श्रोतापन्न भए। फेरि उनीहरूलाई पनि बुद्धले “एहि भिक्खु” भनेर प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा दिनुभयो।

यशकुमारको प्रव्रज्या

बनारस नगरमा एकजना सेंठ थिए। उनकी श्रेष्ठिनी सुजाताको तर्फबाट यशकुमार भन्ने छोरा थिए। यशकुमार गृहस्थी जीवनप्रति विरक्त थिए। एक दिन उनी आमा-बाबुले चाल नपाउने गरी घरबाट सुटुक्क निस्के। ऋषिपतनमा पुगेर “अहो उपद्रव !”“अहो उपद्रव !” भनेर कराउँदै हिँडे। बुद्धले उनलाई बोलाउनुभयो। “यश, यता आऊ। यहाँ कुनै उपद्रव छैन। भय छैन।” यशकुमार बुद्धकहाँ पुगे। बुद्धले उनलाई उपदेश दिनुभयो। उपदेश सुनेर यशकुमारको धर्मको आँखा खुल्यो। यसरी उनलाई धर्मचक्षु प्राप्त भयो।

यशकुमारको पिता

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

यशकुमारका साथीहरूको प्रव्रज्या

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

धर्म-प्रचार

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

भगवान् बुद्धको उरुवेल गमन

भगवान् बुद्ध उरुवेलमा जानु हुँदा उहाँ उरुवेलमा नपुग्दै तीसजना भद्रवर्गीय कुमारहरूसँग उहाँको भेट भयो। ती तीसजना भद्रवर्गीय कुमारहरू वनभोज जाँदै थिए तर बुद्धको उपदेश सुनेर उनीहरूलाई मार्गफल प्राप्त भयो। भगवान् बुद्धले उनीहरूलाई पनि प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा दिएर धर्मप्रचार गर्न पठाउनुभयो। त्यहाँबाट उहाँ उरुवेल पुग्नुभयो।

भगवान् बुद्ध उरुवेलका काश्यप जटिलहरूका आश्रममा पुग्नुभयो। ती जटिलहरू“हामी

पनि अर्हत् हौं" भन्ने विचारका थिए। पहिले भगवान् बुद्धले यस्तो गलत धारणा भएका उरुवेल काश्यपलाई धर्मावबोध गराउनुभयो। उरुवेल काश्यप बुद्धको शासनमा आएपछि त्यहाँका पाँचसय परिवार पनि बुद्धशासनमा प्रव्रजित भए।

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

राजगृहगमन

भगवान् बुद्ध एकहजार तीनजना भिक्षुहरूसहित राजगृह नगरतर्फ लाग्नुभयो। राजगृह नगरबाट तीन कोश वर रहेको बाटोको तालोद्यानको छायाँ परेको ठाउँमा उहाँहरू सबैले आराम गर्नुभयो। यो खबर बिम्बिसार राजाले सुनेर परिवारसहित बाटो हेर्न आए।

बिम्बिसार राजाको प्रसन्नता

बिम्बिसार राजा बुद्धलाई प्रसिद्ध उरुवेल काश्यपसहितको परिषदमा देखेर अलमलमा परे। "यो महाश्रमण गौतम उरुवेल काश्यप जटिलका शिष्य हुन् कि, उरुवेल काश्यप जटिल महाश्रमण गौतमका शिष्य हुन ?" भनेर मनमा विवाद भइरह्यो। यो कुरा बुझेर भगवान् बुद्धले "हे काश्यप, के कारणले तपाईंले आगोलाई पूजा गर्न छाड्नुभयो?" भनेर उरुवेल काश्यपसँग सोध्नुभयो।

उरुवेल काश्यपले उत्तर दिए - "तपाईको उपदेश सुनेर आगोलाई पूजा गर्नुमा कुनै सार नभएको कुरा बुझें। त्यसैले मैले आगोलाई पूजा गर्न छाडें।" यो वार्ता सुनेर बिम्बिसार राजा र परिषद्हरूको शंका निवारण भयो। भगवान् बुद्धले बिम्बिसार राजा प्रमुख र सबै परिषद्लाई

धर्मदेशना गर्नुभयो। यो उपदेश सुनेर राजा प्रमुख सहभागी भएका १,२०,००० मध्ये १,१०,००० संख्या भएको जनपरिषदले श्रोतापत्तिफल प्राप्त गऱ्यो। १०,००० परिषदले त्रिशरणसहित उपासकत्व ग्रहण गऱ्यो।

बिम्बिसार राजाको दान

बिम्बिसार राजाले भगवान् बुद्धलाई भिक्षु संघसहित भोलिपल्टको भोजनको निमित्त राजदरबार पाल्नुहुन प्रार्थना गरे। बुद्धले पनि उक्त निमन्त्रणा मौनभावद्वारा स्वीकार गर्नुभयो। भोलिपल्ट भगवान् बुद्ध भिक्षुसंघ साथलिएर दरबार पुग्नुभयो। बिम्बिसार राजाले भोजन दानका साथै भगवान् बुद्धसहित भिक्षुसंघ बस्न आफ्नो वेलुवन बगैंचा पनि दान गरे। बुद्धले उक्त दान पनि स्वीकार गर्नुभयो। यसरी वेलुवन बुद्धशासनको पहिलो विहार भयो। यहाँदेखि बुद्धले भिक्षुसंघलाई पनि विहार दान लिने अनुमति दिनुभयो।

भावी अग्रश्रावकहरू- उपतिस्स र कोलित

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

शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणा

भगवान् बुद्ध संघलाई साथमा लिएर राजगृहको वेलुवन विहारमा रहनुभएको खबर शुद्धोदन राजासम्म पुग्यो। राजाले भगवान् बुद्धलाई कपिलवस्तु नगरमा बोलाउन हजार परिषदसहित एकजना अमात्य (मन्त्री) लाई पठाए तर अमात्य प्रमुख र उनीसित गएका सबै भगवान् बुद्धको उपदेश सुनी अर्हत् भएर प्रव्रजित पनि भए। यसरी नौ पटकसम्म दूतहरू पठाए। तर उनीहरूले बुद्धलाई शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणा अनुसार कपिलवस्तुमा बुद्धलाई बोलाएर ल्याउन सकेनन्। तिनीहरू आफैं अर्हत् भए र भिक्षु भएर विहारमै बस्न लागे। दशौं पटकमा शुद्धोदन राजाले हजार परिषदसहित गएर भगवान् बुद्धलाई लिएर आउन कालुदायी अमात्यलाई पठाए। दूरदर्शी कालुदायी अमात्य राजासँग पहिले नै भिक्षु हुन अनुमति लिएर गए। बुद्धकहाँ पुगेर उपदेश सुनी तिनीहरू पनि सबै अर्हत् भए। उनी पनि प्रव्रजित भए।अनि एकदिन भिक्षु कालुदायीले वसन्तऋतुमा मगध र कपिलवस्तुको यात्रा गर्न सजिलो हुने कुरा बिन्ति गरे। साथै शुद्धोदन राजाको निमन्त्रणाबारे पनि बुद्धका अगाडि बिन्ति गरे।

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुमा

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

बुद्धले आफ्ना शाक्यजातिहरूको अभिमानलाई प्रातिहार्य प्रदर्शन गरी तोड्नुभयो। यो देखेर शुद्धोदन राजाले तृतीयवार पुत्रवन्दना गरे। अनि मात्र शाक्यजातिका बन्धुहरूले आ-आफ्नो अभिमान छोडी सबैले वन्दना गरे।

शुद्धोदन राजालाई धर्मदेशना

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुमा आउनुभई भोलिपल्ट बिहानको भोजनको निमित्त भिक्षुसंघ साथ लिई घरै पिच्छे भिक्षाचरण

गर्नुभयो। यशोधरा देवीले झ्यालबाट यो दृश्य देखिन्। यसबारे तुरुन्त राजा शुद्धोदनकहाँ गई शिकायत गरिन्। "उता हेर्नुस त, हजुरको पुत्र भिक्षा लिन आउँदै हुनुहुन्छ।"

शुद्धोदन राजाले दगुर्दै गएर बुद्धलाई भने - "किन भन्ते ? तपाईले हामीलाई लज्जित तुल्याउनुभएको ? के, म तपाईहरूलाई भोजन गराउन सक्दिन र ?"

"महाराज, यो मेरो वंशको स्वभाव हो," भगवान् बुद्धले जवाफ दिनुभयो ।

"हाम्रो वंश महासम्मत क्षत्रीय वंश होइन र ? के उनीहरूले यसरी मागेर खाएका छन् र ?" राजाले सोधे ।

"महाराज, त्यो त तपाईको राजवंश हो । मेरो वंश दीपंकरादि बुद्धहरूको पालादेखिको वंश हो।" यसरी बुद्धले सम्झाई-बुझाई उपदेश दिएपछि राजा श्रोतापन्न भए ।

त्यसपछि शुद्धोदन राजाले भोलिपल्टको भोजनका लागि निमन्त्रणा गरे । बुद्ध भिक्षुसंघसहित भोलिपल्ट राजदरबारमा जानुभयो। शुद्धोदन राजाले भगवान् बुद्धको हातबाट पात्र लिई बुद्ध प्रमुख भिक्षुसंघलाई दरबारमा लिएर गए। संघलाई भोजन दान गरियो। बुद्धले धर्मको राम्ररी आचरण गर्नुपर्छ, नराम्रो आचरण गर्नुहुँदैन, राम्ररी आचरण गर्नेलाई यो लोकमा अनि परलोकमा पनि सुख हुन्छ भनी आज्ञा गर्नुभयो। उपदेश सुनी राजा सकृदागामी भए। त्यहीबेला प्रजापति गौतमी श्रोतापन्न भइन्।

यशोधरा देवीको वन्दना

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

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

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

नन्दकुमारको प्रव्रज्या

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुमा रहनुभएको तेश्रो दिन पनि भोजन गर्न दरबारमा जानुभयो। यो दिन नन्दकुमारको विवाहको मङ्गल दिन थियो। भगवान् बुद्धले भोजन सकिएपछि नन्दकुमारको हातमा पात्र थमाई सरासर निस्कनुभयो। नन्दकुमार आफूसँग भएको पात्र आफ्ना दाजु बुद्धले लिनुहोला भन्ने विचार गर्दै पछिपछि लाग्दै निग्रोधारामसम्म पुगे।

निग्रोधाराम पुगेपछि मात्र बुद्धले नन्दको हातमा रहेको पात्र लिनुभयो। पात्र लिँदै बुद्धले नन्दसँग सोध्नुभयो -"नन्द, भिक्षु हुन्छौ कि ?" बुद्धको व्यक्तित्वको प्रभावमा केही बोल्न नसकेका नन्दले, "हवस् भन्ते " भनेर स्वीकृति दिए। बुद्धले त्यसै बेला नन्दलाई प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा दिनुभयो।

भिक्षु नन्दलाई बुद्धले चरित्रानुकूल ध्यानमा राख्नुभयो। पछि नन्द राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त भई अर्हत् भए।

राहुलकुमारको प्रव्रज्या

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

यशोधराले सिकाएजस्तै राहुलकुमारले भगवान् बुद्धको नजिकै बसी आफ्नो बुबाको मुख हेर्दै हाँसेर भने - "महाश्रमण ! हजुरको छाँया सारै शीतल छ।"

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

अनाथपिण्डिक महाजनबाट विहार दान

भगवान् बुद्ध कपिलवस्तुबाट राजगृहनगरमा फर्कनुभयो। त्यसबखत श्रावस्तीमा अति धनी "सुदत्त" भन्ने अनाथपिण्डिक महाजन थिए। एकदिन ती महाजन भगवान् बुद्ध वेलुवन विहारमा रहनुभएको छ भन्ने थाहा पाएर भगवान् बुद्धको दर्शन गर्न गए। त्यहाँ उनले भगवान् बुद्धको उपदेश सुनी श्रोतापत्ति फल प्राप्त गरे।

अनाथपिण्डिक महाजनले श्रावस्तीमा एउटा विहार बनाउन जेतकुमारसँग अठार कोटि कार्षापण तिरेर एउटा बगैंचा किने। अर्को अठार कोटि कार्षापण खर्च गरी जेतवन विहार पनि बनाए। भगवान् बुद्धको उपदेशअनुसार उक्त जेतवन विहार चतुर्दिशाबाट आउनुभएका र आउनुहुने भिक्षु संघको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी संघदान गरे। यस उत्सवका लागि उनले फेरि अर्को अठार कोटि कार्षापण खर्च गरे। यसरी अनाथपिण्डिक महाजनले जेतवन विहारको निमित्त चवन्न कोटि कार्षापण खर्च गरे।

अनुप्रिय गाउँतर्फ गमन

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

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

भिक्षुणी शासन

भगवान् बुद्ध पाँचौं वर्षावास वैशालीको कूटागार विहारमा बस्नुभयो। यसबेला प्रजापति गौतमीले प्रव्रज्याको निमित्त अनुमति मागिन्। प्रजापति गौतमीले बारम्बार उहाँकहाँ पुगेर प्रव्रजित हुन अनुमति माग्दै गरेकी थिइन्। अन्तमा आनन्द स्थविरको विशेष प्रयासपछि नारी जातिलाई पनि प्रव्रजित हुने अनुमति बुद्धले दिनुभयो। सर्वप्रथम प्रजापति गौतमीको बुद्धउपदेश अनुसार “गरुधर्म” द्वारा प्रव्रज्या उपसम्पदा भयो। अनि पाँच सय शाक्यवंशी नारीहरूले प्रजापति गौतमीद्वारा प्रव्रज्या प्राप्त गरी भिक्षुणी भए।

विशाखाको विहार दान

एक दिन विशाखा उपासिका पाँचसय परिवारलाई साथमा लिई जेतवन विहार पुगिन्। त्यहाँ भगवान् बुद्धलाई वन्दना गरी एक छेउमा बसेर धर्म उपदेश सुनिन्। विशाखाले श्रावस्तीको पूर्वतिर नौ कोटि खर्च गरी जग्गा किनिन्। नौ कोटि खर्च गरी विहार बनाइन्। नौ कोटि खर्च गरी विहार संघदान गरिन्। यसरी जम्मा सत्ताइस कोटि कार्षापण खर्च गरी पूर्वतिर बनाइएको विहार भएकोले यसको नाम “पूर्वाराम” राखिएको हो।

भगवान् बुद्धको अन्तिम वर्षावास

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

अन्तिम दान

त्यसपछि भगवान् बुद्ध पावानगरको चुन्दकुमारपुत्रको आँप बगैंचामा पुग्नुभयो। चुन्दकुमारपुत्र भगवान् बुद्धको उपदेश सुन्न आए र भगवानलाई भोलिपल्टको भोजन निमन्त्रण गरी फर्के। भोलिपल्ट भगवान् बुद्ध चुन्दकुमारपुत्रको घरमा भोजनको निमित्त जानुभयो। यही भोजन नै उहाँको अन्तिम भोजन भयो।

कुशीनगरगमन

चुन्दकुमारपुत्रले दान दिएको भोजन पछि भगवान् बुद्ध भिक्षु संघसहित कुशीनगरमा मल्ल राजाहरूको उपवन शालउद्यानमा जानुभयो। बुद्धले आनन्द स्थविरलाई दुइवटा शालरुखको बीचमा आसन बिछ्याउन लगाउनुभयो। सो आसनमा बुद्ध लेट्नुभयो। यो नै बुद्धको अन्तिम शैय्या भयो।

अन्तिम श्रावक

यही समयमा भगवान् बुद्ध आजै महापरिनिर्वाण हुन लागेको भन्ने कुरा थाहापाई सुभद्र परिव्राजक बुद्धकहाँ आए। उनी आफ्नो मनको शंका निवारण गर्नका लागि केही कुरा सोध्न चाहन्थे। तर आनन्द स्थविरले भगवान् बुद्धलाई तकलिफ नदिनु भनी अनुमति दिएनन्। यस्तो अन्तिम अवस्थामा

बुद्धलाई दुःख दिनहुन्न भन्ने आनन्द स्थविरको विचार थियो। भगवान् बुद्धले आफैले नै सुभद्र परिव्राजकलाई आफूकहाँ पठाउन आज्ञा दिनुभयो। अनि सुभद्रले बुद्धको दर्शन गरे। भगवान् बुद्धको अन्तिम उपदेश सुनेर उनी अर्हत् भए। अर्हत् भई भगवान् बुद्धसँग प्रव्रज्या र उपसम्पदा दीक्षा मागे। यसरी सुभद्र परिव्राजक अन्तिम श्रावक भए।

अन्तिम बुद्धवचन

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

महापरिनिर्वाण

यसरी बुद्ध सत्वप्राणीहरूको कल्याणका निमित्त सँधैं उत्साहित रहनुभयो। अन्तमा उहाँ क्रमशः ध्यानमा बस्नुभयो। असी वर्ष लागेको दिन बैशाख पूर्णिमाको रातको तृतीय प्रहरमा उहाँ अनुपादिशेष महापरिनिर्वाण हुनुभयो।

शब्दार्थः

आजीवक	-	निर्ग्रन्थक पक्षका साधुहरू
अनित्य	-	बदलिंदै जाने, नित्य नभएको
ओवादाचार्य	-	अनुशासन सिकाउने गुरु
अग्रश्रावक	-	प्रमुख श्रावक
अनात्म	-	आत्मा नभएको
अनुपादिशेष	-	कुनै शेष बाँकी नहुनु
अप्रमादि	-	होशियार, स्मृतिवान्
अर्हत्	-	जीवनमुक्त, निर्वाणप्राप्त
निग्रोध	-	एक प्रकारको रुखको नाउँ
निवारण	-	रोक्नु, हटाउनु
विरक्त	-	रागबाट अलग्ग हुनु, वैराग उत्पन्न हुनु
शिष्य	-	चेला, विद्यार्थी
विज्ञान	-	चित्त
हिताय सुखाय	-	हितको निमित्त, सुखको निमित्त
उपाध्याय	-	गल्ती र भूललाई नजिकबाट हेर्ने गुरु

उपद्रव	-	भय, अन्तराय
उपसम्पदा	-	बीस वर्ष पुगेका व्यक्तिलाई भिक्षु बनाइने प्रकृया
कोटि	-	करोड
गुरुधर्म	-	गऱ्हुंगो आठ प्रकारका नियम
चतुप्रत्यय	-	चार प्रत्यय - चीवर, भोजन, शयनासन (ओछ्यान, बास बस्ने विहार) र औषधी
जटिल	-	टाउकोमा कपालको गोला जटा राखी राख्ने फकिरहरू
तालोद्यान	-	तालसहितको उद्यान, बगैंचा
दतिवन	-	दाँत माझ्न प्रयोग गरिने रुखको हाँगा
परिनिर्वाण	-	अर्हत्‌हरूको मृत्यु
परिचारिका	-	सेविका
परिव्राजक	-	ऋषि, फकिर
द्वैवाचिक उपासक	-	बुद्ध र धर्मको शरण गएका उपासक
पञ्चस्कन्ध	-	पाँच स्कन्ध - रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान
धर्मचक्षु	-	धर्मको आँखा (मार्गफल लाभ हुने)
धर्मचक्र प्रवर्तन	-	धर्मको चक्र घुमाउनुभएको (पहिलोपल्ट उपदेश गर्नुभएको)
प्रातिहार्य	-	ऋद्धि, चमत्कार
प्रव्रज्या	-	श्रामणेर वा भिक्षु
बहुजन	-	धेरै मानिस
मौन	-	नबोलीकन बस्ने
महापरिनिर्वाण	-	बुद्धको परिनिर्वाण
यमक	-	एक जोर
रूप	-	भौतिक स्वभावधर्म
श्रीपाद	-	पाइतला, पाउ
वेदना	-	सुख दुःख आदि अनुभव
वर्षावास	-	वर्षायाममा भिक्षुहरू तीन महिनासम्म एकै ठाउँमा बस्ने
सार्थवाह	-	दुर्गम क्षेत्रमा बाटो बिराउनेहरूलाई बाटो देखाउने व्यक्ति
सन्निपात	-	संग्रह गर्ने, एकसाथ भेला हुने
संस्कार	-	बन्न प्रेरित गर्ने चैतसिक स्वभाव
संज्ञा	-	सम्झिरहने

सत्तु	-	गहुँ भुटेर पेली बनाएको आँटा
समादान	-	राम्ररी ग्रहण गर्नु
समभाव	-	समानभाव
शास्ता	-	गुरु
त्रैवाचिक	-	बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जाने
ज्ञातिबन्धु	-	आफन्तहरू
१ योजन	-	१२ कि.मि.

अभ्यास

१) तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपस्सु र भल्लुकले बुद्धलाई के दान दिए ? उनीहरूलाई द्वैवाचिक उपासकहरू भनेर किन भनिएको हो ?

ख) सहम्पति महाब्रह्माले बुद्धसँग कस्तो प्रार्थना गरे ?

ग) "तपाईंका शास्ता को हुन्?" भनी सोध्ने उपक आजीवकलाई बुद्धले के भनेर उत्तर दिनुभयो ?

घ) धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र सुनेर सबभन्दा पहिले कौण्डिन्यले र भोलिपल्ट वप्पले बुझिलिए भने तेस्रो, चौथो र पाँचौं दिनमा क-कसले बुझे ?

ङ) त्रैवाचिक उपासक कसलाई भनिन्छ ?

च) बुद्धको समयमा सबैभन्दा पहिले त्रैवाचिक उपासक हुने को हो ?

छ) धर्म प्रचारका निम्ति बुद्धशासनमा प्रव्रजित भएका प्रथम साठीजना भिक्षुहरू भन्नाले के बुझिन्छ ?

ज) उपतिस्स र कोलितलाई प्रव्रज्यापछि के नाउँ राखियो ?

झ) आफूसँग अंश माग्ने राहुलकुमारलाई बुद्धले के गर्नुभयो ?

ञ) अनाथपिण्डिकले कति धन खर्च गरी विहार बनाइदिए ? उक्त विहारको नाउँ के हो ?

ट) बुद्ध अनुप्रिय गाउँमा रहनुभएको बेला को को शाक्यकुमारहरू प्रव्रजित हुन आए ?

ठ) भगवान् बुद्धले कसकहाँ अन्तिम भोजन गर्नुभयो ?

ड) बुद्धको अन्तिम वचन के हो ?

ण) भगवान् बुद्ध कहाँ महापरिनिर्वाण हुनुभयो ?

त) बिम्बिसार राजाले उरुवेल काश्यप बुद्धका शिष्य हुन् भनी कसरी थाहा पाए ?

२) खालि ठाउँमा ठीक शब्द भर्नुहोस् ।

क) भगवान् बुद्धको अन्तिम शिष्य ....परिव्राजक हो। (सुभद्र/सुमन)

ख) बुद्ध अन्तिम वर्षावास ....बस्नुभएको हो। (कुशिनगरमा/वेलुव गाउँमा)

ग) बुद्धले धर्मचक्रप्रवर्तन गर्नुभएको...................पूर्णिमाको दिनमा हो। (आषाढ / बैशाख)

घ) पूर्वाराम विहार ....कोटि धन खर्च गरी बनाइएको हो। (सत्ताइस/चौवन्न)

ङ) भगवान् बुद्ध ....पूर्णिमाका दिन कपिलवस्तुमा जानुभयो। (आषाढ/फागुन)

३) जोडा मिलाउनुस् –

क) बिम्बिसार राजाले दान दिएको विहार - जेतवन

ख) शाक्यहरूले बनाइदिएको विहार - पूर्वाराम

ग) विशाखाले बनाइदिएको विहार - निग्रोधाराम

घ) अनाथपिण्डिकले बनाइदिएको विहार - वेणुवन

ङ) भगवान्ले धर्मचक्रप्रवर्तन गर्नुभएको - ऋषिपतन

४) मिले (√) चिन्ह नमिले (x) चिन्ह राख्नुस् –

क) "अहो उपद्रव ! अहो उपद्रव !" भनी कराउने यशकुमार हो।

ख) धर्मचक्रसूत्रदेशना सुनी पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू अर्हत् भए।

ग) तपस्सु र भल्लुक दुइजना दाजुभाइ हुन्।

घ) बुद्धले बुद्ध भइसकेपछि सर्वप्रथम भेट्नुभएको मानिस उपक आजीवक हो।

ङ) तीसजना भद्रवर्गीय कुमारहरू उरुवेलमा प्रव्रजित भएका हुन्।

५) तल दिइएको कुरा कसले कसलाई भनेको हो ?

क) "उता हेर्नुस् त। हजुरको पुत्र भिक्षा लिन आउँदै हुनुहुन्छ।"

ख) "हाम्रो वंश महासम्मत क्षत्रीय वंश होइन र ?"

ग) "हेर बाबु ! उहाँ तिम्रो पूज्य बुबाज्यू हुनुहुन्छ।"

घ) "महाश्रमण ! हजुरको छाँया सारै शीतल छ।"

ङ) "सबै क्लेश नाश गरी म आफैले निर्वाणधर्म अवबोध गरी लिएँ। म जिन भइसकें।"

४ अध्याय

त्रिरत्न गुणको शब्दार्थ

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।
वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध-गुण

१) सो भगवा इतिपि अरहं ।
२) सो भगवा इतिपि सम्मासम्बुद्धो ।
३) सो भगवा इतिपि विज्जाचरणसम्पन्नो ।
४) सो भगवा इतिपि सुगतो ।
५) सो भगवा इतिपि लोकविदू ।
६) सो भगवा इतिपि अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी ।
७) सो भगवा इतिपि सत्था देवमनुस्मानं ।
८) सो भगवा इतिपि बुद्धो ।
९) सो भगवा इतिपि भगवा ।
इति नवहि गुणेहि सम्पन्नं तं बुद्धं आदरेन अहं नमामि ।

१) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; अरहं - ब्रह्मा, देव, मनुष्यहरुले पूजा गर्न योग्य हुनुभएको, संसारचक्रको आडलाई तोड्नुभएको, राग द्वेष, दुर्भावनादि सबै शत्रुलाई दमन गर्नुभएको, कहिल्यै पनि गुप्तपाप नगर्नुभएको उहा" 'अरहं' हुनुभयो ।

२) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; सम्मासम्बुद्धो - सम्यक् प्रकारले राम्रोसँग सम्पूर्ण धर्मलाई निशेषरुपले स्वयं बुझिलिनुभएको उहा" 'सम्मासम्बुद्धो' हुनुभयो ।

३) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; विज्जाचरणसम्पन्नो; तीन विद्या, आठ विद्या र पन्ध्र चरणबाट पूर्ण हुनुभएको उहा" 'विज्जाचरणसम्पन्नो' हुनुभयो ।

४) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; सुगतो - मृत्यु हुनुबाट रहित भएको, निर्वाणमा राम्ररी पुग्नुभएको उहा" 'सुगतो' हुनुभयो ।

५) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; लोकविदू - सत्वलोक, संस्कारलोक, ओकासलोक भन्ने तीन लोकलाई बुझिलिनुभएको उहा“ ‘लोकविदू’ हुनुभयो ।

६) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी - देव, मनुष्य, तिर्यक् र वेने“य प्राणीहरुलाई बेजोड रुपले सभ्य हुने गरी दमन गर्नुभएको ‘उहा“ अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी’ हुनुभयो ।

७) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; सत्था देवमनुस्सानं ब्रह्मा, देव र मनुष्यहरुका गुरु हुनुभएको, उहा“ ‘सत्था देवमनुस्सानं’ हुनुभयो ।

८) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; बुद्धो - चतुरार्य सत्यलाई भिन्न भिन्न रुपमा छुटयाई बुझिलिनुभएको उहा“ ‘बुद्धो’ हुनुभयो ।

९) सो भगवा - उहाँ भगवान्; इतिपि - यो यो कारणले पनि; भगवा - छः वटा भाग्य र अनन्त गुणले सम्पूर्ण हुनुभएको उहा“ ‘भगवा’ हुनुभयो ।

इति - यसरी; नवहि - नौ गुणले; सम्पन्नं - सम्पूर्ण हुनुभएको; तं बुद्धं - उहाँ भगवान् बुद्धलाई; अहं - म; आदरेन - आदरपूर्वक; नमामि - नमस्कार गर्दछु ।

धर्म - गुण

१) स्वाक्खातो (भगवता धम्मो) २) सन्दिट्ठिको (भगवता धम्मो)

३) अकालिको (भगवता धम्मो) ४) एहिपस्सिको (भगवता धम्मो)

५) ओपनयिको (भगवता धम्मो) ६) पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूहि (भगवता धम्मो)

इति छहि गुणेहि सम्पन्नं तं धम्मं आदरेन अहं नमामि ।

१) भगवता - बुद्ध भगवान्लेः देसितो- देशना गर्नुभएको; धम्मो- दशवटा उत्तम धर्म नै; स्वाक्खातो - आदि, मध्य र अन्त्यसम्म कल्याण हुने उपदेश भएकोले “स्वाक्खातो” छ ।

२) भगवता - बुद्ध भगवान्ले; देसितो - देशना गर्नुभएको; धम्मो - नौ लोकोत्तर धर्म नै; सन्दिट्ठिको - यहाँको यहीं“ फल दिने अथवा आर्य पुद्गलहरुले स्वयं देख्नयोग्य उपदेश भएकोले ‘सन्दिट्ठिको’ छ ।

३) भगवता - बुद्ध भगवानले; देसितो- देशना गर्नुभएको; धम्मो- चार उत्तम मार्ग नै; अकालिको- समय बित्नुअगाडि नै फल दिने उपदेश भएकोले ‘अकालिको” छ ।

४) भगवता - बुद्ध भगवान्ले; देसितो - देशना गर्नुभएको; धम्मो - नौ लोकोत्तर धर्म नै;

एहिपस्सिको - आएर हेर भनी बोलाई देखाउन योग्य उपदेश धर्म भएकोले 'एहिपस्सिको' छ ।

५) भगवता - बुद्ध भगवान्‌ले; देसितो - देशना गर्नुभएको; धम्मो - नौ लोकोत्तर धर्म नै; ओपनेय्यिको - आर्यगणहरुलाई निर्वाणमा पुर्‍याइदिने उपदेश भएकोले 'ओपनेय्यिको' छ ।

६) भगवता - बुद्ध भगवान्‌ले; देसितो - देशना गर्नुभएको; धम्मो - नौ लोकोत्तर धर्म नै; विञ्ञूहि - विद्वत्‌जनहरुले; पच्चतं-छुट्टचाई आ-आफै अनुभव गरी; वेदितब्बो-हेरी बुझीलिन योग्य उपदेश हो । इति तस्मा- त्यसैले; 'पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूहि' छ ।

इति - यसरी; छहि गुणेहि - छः गुणले; सम्पन्नं - सम्पूर्ण भएको; तं धम्मं - ती दशवटा उत्तम धर्मलाई; आदरेन - आदरपूर्वक; अहं - म; नमामि - नमस्कार गर्दछु ।

संघ-गुण

१) सुप्पटिपन्नो (भगवतो सावकसंघो)
२) उजुप्पटिपन्नो (भगवतो सावकसंघो)
३) ञायप्पटिपन्नो (भगवतो सावकसंघो)
४) सामीचिप्पटिपन्नो (भगवतो सावकसंघो)
यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला एस भगवतो सावकसंघो ।
५) आहुनेय्यो (भगवतो सावकसंघो)
६) पाहुनेय्यो (भगवतो सावकसंघो)
७) दक्खिणेय्यो (भगवतो सावकसंघो)
८) अञ्जलिकरणीयो (भगवतो सावकसंघो)
९) अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्स (भगवतो सावकसंघो)
इति नवहि गुणेहि सम्पन्नं संघं अहं आदरेन नमामि ।

१) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - श्रावक संघहरु नै; सुप्पटिपन्नो - जसरी उपदेश गर्नुभएको हो त्यसरी नै राम्ररी आचरण गर्नुभएको हुँदा 'सुप्पटिपन्नो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

२) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; उजुप्पटिपन्नो - सीधाआचरण गर्नुभएका हुँदा 'उजुप्पटिपन्नो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

३) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - श्रावक संघहरु नै; ञायप्पटिपन्नो- निर्वाणको हेतुले आचरण गर्नुभएका हुँदा; 'ञायप्पटिपन्नो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

४) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; सामीचिप्पटिपन्नो - आदरसत्कार राख्न योग्यरुपले आचरण गर्नुभएका हुँदा 'सामीचिप्पटिपन्नो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि - मार्ग चार र फल चार गरी जो चार जोडा उत्तम पुरुषहरु; अट्ठ पुरिसपुग्गला - एक एक गरी आठ पुद्गलहरु; होन्ति - हुनुहुन्छ ।

५) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; आहुनेय्यो - आव्हान गर्न योग्य हुनुभएका हुँदा 'आहुनेय्यो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

६) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; पाहुनेय्यो - पाहुनाझैं सत्कार गर्न योग्य हुनुभएका हुँदा 'पाहुनेय्यो' गुण भएका हुनुहुन्छ ।

७) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; दक्खिणेय्यो - निर्वाणसम्मको विश्वास गरी दिइएको दान ग्रहण गरी लिन योग्य हुनुभएका हुँदा ' दक्खिणेय्यो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

८) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; अञ्जलिकरणीय - असल फल दिने आशाले दुवै हात जोडी बिन्ति गर्न योग्य हुनुभएका हुँदा 'अञ्जलिकरणीयो' गुण सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

९) भगवतो - भगवान् बुद्धको; एस-एसो सावकसंघो - उहाँ श्रावक संघहरु नै; लोकस्स - ब्रह्मा देव मनुष्य गरी तीन लोकको; अनुत्तरं - उपमा नभएको; पुञ्ञक्खेत्तं - पुण्यरुपी बीउ रोप्न अति उत्तम खेतसमान हुनुभएका हुँदा 'अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्स' गुण हुनुहुन्छ ।

इति - यसरी; नवहि गुणेहि - नौ गुणले; सम्पन्नं - सम्पूर्ण हुनुभएका; संघं - आर्यसंघगणहरुलाई; अहं - म; आदरेन - आदरपूर्वक; नमामि - नमस्कार गर्दछु ।

तीन विद्या

१.	पुब्बेनिवासविज्या	-	पूर्वजन्मको कुरा थाहापाउने विद्या
२.	दिब्बचक्खुविज्जा	-	देवताहरुका आँखाले झैं स्थूल र सूक्ष्म; टाढा र नजिकको देख्न सक्ने ज्ञान
३.	आसवक्खयविज्जा	-	क्लेश आश्रव नाश गर्न सकिने अर्हत्मार्ग ज्ञान

आठ विद्या

१.	दिब्बचक्खुविज्जा	-	देवताहरुका आँखाले झैं स्थूल र सूक्ष्म, टाढा र नजिकको देख्न सक्ने ज्ञान
२.	दिब्बसोतविज्जा	-	देवताहरुका कानले झैं नछेकिने गरी सुन्न सक्ने ज्ञान
३.	इद्धिविधविज्या	-	अनेक प्रकारको ऋद्धि देखाउन सक्ने ज्ञान
४.	चेतोपरियविज्जा	-	अरुको चित्तलाई जान्ने ज्ञान
५.	पुब्बेनिवासविज्जा	-	पूर्वजन्मको कुरा थाहा पाउने विद्या
६.	आसवक्खयविज्जा	-	क्लेश आस्रव नाश गर्न सक्ने अर्हत्मार्ग ज्ञान
७.	मनोमयिद्धिविज्जा	-	मनले चिताए झैं गर्न सकिने ज्ञान
८.	विपस्सनाविज्जा	-	अनित्य, दुःख र अनात्म भनेर नाम, रुप, धर्म सबै जान्न सक्ने ज्ञान

चरण (पन्ध्र)

१	सीलसंवर	-	शीलले संयम गर्ने
२.	इन्द्रियसंवर	-	चक्षु आदि इन्द्रिय संयम गर्ने
३.	भोजने मत्तञ्ञुता	-	भोजनमा मात्राको ज्ञान राख्ने
४.	जागरियानुयोग	-	जागृत भइरहनुमा संलग्न रहने
५.	सद्धा	-	त्रिरत्न, कर्म र कर्मफलको विश्वास गर्ने श्रद्धा
६.	सति	-	कुशलकर्ममा प्रमाद नहुनु, स्मृति राख्नु
७.	हिरी	-	दुराचरणमा लज्जा हुनु
८.	ओतप्प	-	दुराचरणमा भय हुनु
९.	बाहुसच्च	-	धेरै बहुश्रुत हुनु
१०.	वीरिय	-	कुशल कर्ममा उद्योगी वीर्ययुक्त हुनु
११.	पञ्ञा	-	लौकिक र लोकोत्तर हरेक विषयमा राम्ररी विशुद्ध ज्ञान राख्नु
१२.	पठमज्झान	-	वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता ध्यान अङ्ग पाँचैवटाले युक्त प्रथम ध्यान
१३.	दुतियज्झान	-	प्रीति, सुख र एकाग्रता ध्यान अङ्ग तीनैवटाले युक्त द्वितीय ध्यान
१४.	ततियज्झान	-	सुख र एकाग्रता ध्यान अङ्ग दुइटैले युक्त तृतीय ध्यान
१५.	चतुत्थज्झान	-	उपेक्षा र एकाग्रता ध्यान अङ्ग दुइटैले युक्त चतुर्थ ध्यान

तीन लोक

१.	सत्तलोक	-	सङ्खवप्राणीहरु
२.	संखारलोक	-	लौकिक नाम र रुप
३.	ओकासलोक	-	सङ्खवप्राणीहरु बस्ने स्थान

छः भाग्य

१.	इस्सरिय	-	आफ्नो चित्त आफूले भने जस्तो हुने भाग्य
२.	धम्म	-	नौ लोकोत्तर धर्म हुने भाग्य
३.	यस	-	परिवार र कीर्ति हुने भाग्य
४.	सिरि	-	श्रीशोभाले युक्त भाग्य
५.	काम	-	आफूले चिताएको पूर्ण हुने भाग्य
६.	पयन्त	-	महान् वीर्य हुने भाग्य

अभ्यास

शब्दार्थ :

आदि अन्त्यसम्म	-	शुरुदेखि अन्तसम्म
आचरण	-	व्यवहारमा ल्याउनु, काम गर्नु
आर्यपुद्गल	-	श्रोतापत्ति, सकृदागामि आदि मार्गफल प्राप्त गरिसक्नुभएका व्यक्तिहरु
असदिसरुपले	-	जोडा नभएको ढंगले
निशेष	-	बाँकी नभएको
विचार	-	पहिलो परामर्श गर्नु, ध्यानअंगको दोस्रो खुड्किलो
वितर्क	-	आलम्बनमा चित्तलाई आरोपित गर्ने स्वभाव, ध्यानअंगको पहिलो खुड्किलो
उद्योग वीर्य	-	प्रयत्न, कोशिस
ऋद्धि	-	चमत्कार
एकाग्रता	-	चित्तलाई एकै ठाउँमा स्थिर राख्नु
आह्वान	-	बोलाउनु, निमन्त्रणा गर्नु, अतिथि बोलाउनु, पुकार गर्नु
क्लेश आश्रव	-	टाँसिएको क्लेश
गुप्त पाप	-	अरुले नदेख्ने गरी लुकाई-छिपाई गरिने पाप
चार उत्तम मार्ग	-	श्रोतापत्ति, सकृदागामि, अनागामी र अर्हत्मार्ग

चतुरार्यसत्य	-	दुःखसत्य, दुःखसमुदयसत्य, दुःखनिरोधसत्य र दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदामार्ग सत्य
जागृत	-	होश राख्नु, जागा रहनु
दुराचरण	-	नराम्रो काम
देशना	-	उपदेश, बताउने कार्य
दश उत्तम धर्म	-	मार्ग चार, फल चार, परियत्ति र निर्वाण
नाम र रुप	-	चित्त, चैतसिक र रुप
प्रीति	-	आनन्द, हर्ष
प्रमाद	-	बेहोशी, मत्तपन
फल प्राप्त चारजना	-	१) श्रोतापत्तिफल प्राप्त, २) सकृदागामिफल प्राप्त, ३) अनागामिफल प्राप्त र ४) अर्हत्फल प्राप्त
बहुश्रुत	-	थुप्रै कुरा सुनी बुझीराख्ने
मार्ग चार	-	१) श्रोतापत्तिमार्ग प्राप्त, २) सकृदागामिमार्ग प्राप्त, ३) अनागामिमार्ग प्राप्त र ४) अर्हत्मार्ग प्राप्त
राग, द्वेष	-	लोभ र क्रोध
वेने“य प्राणीहरु	-	विनीत योग्य प्राणीहरु
लौकिक	-	यस संसारमा भएको
सूक्ष्म	-	मसिनो, नदेखिने
संवर	-	नियन्त्रण गर्नु, संयम गर्नु, बशमा राख्नु
संसारचक्रको आधार	-	सामान्य पांग्राको डण्डीजस्तो संसारचक्रको डण्डी वा आड
स्थूल	-	स्पष्ट भएको, कोरा खालको
हेतु	-	मूल कारण

१) प्रश्नको ठीक जवाफ लेख्नुस् ।

क) बुद्धगुण, धर्मगुण र संघगुण कति कतिवटा छन् ?

ख) भगवान् बुद्धलाई किन ‘बुद्ध’ भनिएको हो ?

ग) भगवान् बुद्धलाई किन ‘भगवान्’ भनिएको हो ?

घ) भगवान्ले देशना गर्नुभएको धर्मलाई किन ‘सुआख्यात’ भनिएको हो ?

ङ) ‘सन्दिट्ठिको र अकालिको’को अर्थ के हो ?

च) बुद्धका श्रावकसंघहरु मार्गफलको हिसाबले कतिवटा छन् ?

छ) बुद्धका श्रावकसंघहरुलाई किन ‘सुप्पटिपन्नो, उजुप्पटिपन्नो’ भनेर भनिएको हो ?

२) (ञायप्पटिपन्नो, अकालिको, आहुनेय्य, लोकविदू, सुगतो, विज्जाचरणसम्पन्नो) यी शब्दहरू तल दिइएका खाली ठाउँमा भरेर वाक्य पूरा गर्नुस् ।

क) तीन विद्या, आठ विद्या र पन्ध्र चरण हुनुभएको हुँदा वहाँ भगवान् ....
.... गुणयुक्त हुनुभयो ।

ख) वहाँ भगवान् मृत्युबाट रहित भएको निर्वाणमा पुग्नुभएको हुँदा ....
.... गुणयुक्त हुनुभयो ।

ग) बुद्धले देशना गर्नुभएका चार उत्तम मार्ग समय बित्नुभन्दा अगाडि नै फल दिने हुँदा
.... गुणयुक्त छ ।

घ) बुद्ध भगवान्का श्रावकहरु आह्वान गरिन योग्य हुँदा.............................. गुणयुक्त हुनुहुन्छ ।

ङ) बुद्धका श्रावकहरु निर्वाणको हेतुले आचरण गर्नुभएको हुँदा ....
.... गुणयुक्त हुनुहुन्छ ।

३) तलका शब्दको अर्थ लेख्नुस्

क) पुब्बेनिवासविज्जा	ख) दिब्बचक्खुविज्जा
ग) इद्धिविधविज्जा	घ) आसवक्खयविज्जा
ङ) दिब्बसोतविज्जा	च) चेतोपरियविज्जा
छ) मनोमयिद्धिविज्जा	ज) विपस्सनाविज्जा

४) जोडा मिलाउनुस्

	क	ख
१)	बाहुसच्च	श्रीशोभाले युक्त भाग्य
२)	हिरी	बहुश्रुत भएको हुनु
३)	सति	उपेक्षा र एकाग्रताको अङ्गले युक्त ध्यान
४)	श्रद्धा	दुराचरणमा लज्जा महशुस गर्नु
५)	सत्तलोक	कुशल कर्ममा प्रमाद नहुनु
६)	संखारलोक	नौ लोकोत्तर धर्म भएको भाग्य
७)	इस्सरिय	आफ्नो चित्त आफूले भनेजस्तो हुने भाग्य
८)	धम्म	सङ्खव प्राणीहरु
९)	चतुत्थज्झान	लौकिक नाम र रुप
१०)	सिरी	त्रिरत्न, कर्म र कर्मफललाई विश्वास गर्नु

५

अध्याय

चित्त शुद्धता

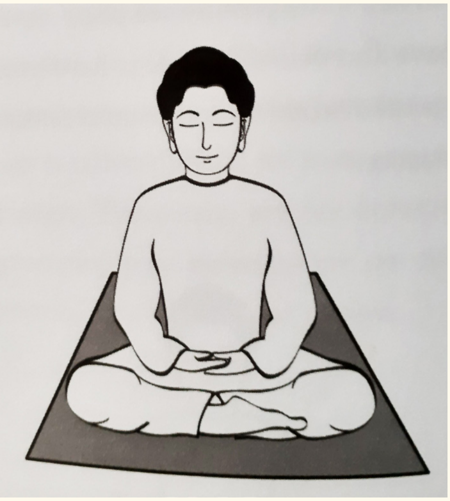
पाठ १

आनापानस्सति ध्यान

परिचय

आनापान भनेको भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहेको श्वास हो । सति भनेको सजग हुनु हो । भित्र आइरहेको र बाहिर गइरहको श्वासमा सजग हुनुलाई 'आनापानस्सति' भनिन्छ । आनापानस्सति ध्यान गर्नाले भित्र आइरहेको बाहिर गइरहेको श्वासप्रति सजग हुने हुनाले सजगता वा जागरुकता बढ्दछ । जति जति धेरै आनापानको अभ्यास गर्दै गइन्छ, मन त्यति त्यति नै शान्त र स्थिर हुन्छ । ध्यानले मनमा आउने लोभ, रिस, ईर्ष्या जस्ता मनको मयललाई पन्छाएर मनलाई शुद्ध पार्छ ।

ध्यान बस्ने विधि



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 । नाकको प्वालमा मनलाई केन्द्रित गर्नुपर्छ। भित्र आइरहेको श्वासलाई भित्र आइरहेको छ भनी सजग भएर थाहा पाउनुपर्छ। बाहिर गइरहेको श्वासलाई बाहिर गइरहेको छ भनी सजग भएर थाहा पाउनुपर्छ । सास 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। श्वासले छोएको ठाउँ पनि थाहा पाउनुपर्छ। स्वाभाविक रूपमा श्वास फेर्नुपर्छ। श्वासको गतिलाई बदल्ने कोशिस गर्नु हुँदैन। सासलाई नियन्त्रण पनि गर्नु हुँदैन । जस्तो भित्र आउँछ, त्यस्तै थाहा पाइरहनुपर्छ । जस्तो बाहिर जान्छ, त्यस्तै थाहा

पाइरहनुपर्छ । मन यताउता गएमा फेरि श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । हाम्रो मनले धेरैजसो अतीतबारे विचार गर्ने, भविष्यकोबारे कल्पना गर्ने हुनाले मन चंचल भइरहन्छ । अतीत, भविष्य हाम्रो हातमा छैन । वर्तमान हाम्रो हातमा छ तसर्थ अहिले श्वासमा ध्यान दिनुपर्छ ।

उपलब्धिहरू

ध्यान बस्नाले स्मरण शक्ति बलियो हुन्छ । ध्यानले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो पढाइमा र विविध कार्यमा एकाग्र हुन मद्दत गर्छ । गुरुले पढाएकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नसक्ने हुनाले पढाइमा तेजी 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 क्षमतामा विकास हुन्छ । जसरी शरीर बलियो बनाउन दुई/तीन छाक खाना खानुपर्छ त्यसै गरी मन बलियो बनाउन बारम्बार ध्यान बस्नु आवश्यक छ । ध्यान बस्नाले हाम्रा सबै काम व्यवस्थित, प्रभावकारी हुन थाल्छन् र हामी सफल हुन्छौँ । हामी सजक हुने हुनाले अकुशल पापकर्मबाट अलग हुनसक्छौँ । मैत्री, करूणा र मुदिता जस्तो मानवीय गुणहरूको विकास गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

पाठ २
विपस्सना भावना

परिचय

प्रत्येक व्यक्तिले सुखको चाहना गरेको हुन्छ। सुखको चाहना गरेतापनि जबसम्म हाम्रा मनमा नराम्रा प्रवृत्ति जस्तै : लोभ, रिस, ईर्ष्या, अभिमान आदि रहेका हुन्छन्, तबसम्म सुख अनुभव गर्न सकिँदैन। हामीले जुन सुख भनेर सम्झिरहेका छौं, ती भौतिक सुख क्षणिक मात्र हुन्। नून पानी खाँदा तिर्खा नमेटे झैं त्यसबाट सन्तोष पनि हुन सक्दैन। वास्तविक सुख भनेको आफ्नै परिशुद्ध चित्तमा पाइन्छ। त्यसको निम्ति हामीले आफैँले आफूभित्र नियालेर हेर्नुपर्छ। आफैले आफूलाई चिन्नुपर्दछ। आफैले आफूलाई चिन्न सकेमा मात्र हामीले आफूभित्र रहेको सुख र शान्तिको अनुभव गर्न सक्नेछौं। आफ्नो शरीर मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी अवलोकन गरी आफैलाई चिन्ने प्रयास नै विपस्सना भावना हो। **विपस्सना**मा **वि** भनेको विभिन्न प्रकारले, **पस्सना** भनेको हेर्नु हो। **विपस्सना** भनेको अनित्य आदि विभिन्न प्रकारले हेर्ने वा थाहापाउने ज्ञान हो। यस्तो ज्ञान वृद्धि गर्दै लाने भावनालाई "विपस्सना भावना" भनिन्छ।

विपस्सना भावना गर्ने विधि

ध्यान बस्ने ठाउँ शान्तमय हुनुपर्छ। ध्यान बस्दा आफूलाई जसरी सजिलो हुन्छ, त्यसरी पलेटी मारेर बस्नुपर्छ। ढाड सीधा राखेर आरामसित बस्नुपर्छ। बाँया हत्केला माथि दाँया हत्केला राखी आँखा बन्द गर्नुपर्छ। श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई स्वाभाविक बनाउनुपर्छ। श्वास रोक्ने वा लामो छोटो बनाउने गर्नुहुँदैन। मनलाई पेटमा राख्नुपर्छ। श्वास लिँदा पेट फुल्छ र श्वास छोड्दाखेरि पेट सुक्छ। यो प्रक्रिया जहिले पनि भइरहने हुनाले सजिलैसित थाहापाउन र अनुभव गर्न सकिन्छ। पेट फुल्दाखेरि फुल्दैछ र पेट सुक्दाखेरि सुक्दैछ भनी होश राखेर हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ। यदि फुलेको सुकेको स्पष्ट छैन भने पेटमा हात राखेर अभ्यास गरे पनि हुन्छ।

बस्नु पलेटी मारेर, सीधा शरीर राख्नु ,
पेटमा होश राखेर , फेर्नु स्वास स्वभाविक ॥
हेर्नु ध्यान दृढगरी, फुल्छ सुक्छ जब यहाँ।
अनि हुन्छ चित्त शुद्ध, हुन्छ निर्मल पनि अनि।

मन बाहिर गएमा

फुलेको सुकेको प्रकियालाई हेर्दाहेर्दै मन बाहिर गएमा "मन बाहिर गयो, मन बाहिर गयो"

भनी सम्झनुपर्छ। मनमा आउने कल्पना, विचार, सोचाइ इत्यादिलाई जे-जस्तो आयो त्यसरी नै सम्झनुपर्छ। जब मनमा उत्पन्न भएको कल्पना, विचार, सोचाई हराएर जान्छ, तब मनलाई फेरि पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियामा केन्द्रित पार्नुपर्छ।

शरीरमा वेदना भएमा

लामो समयसम्म बसिरहँदा शरीरमा संवेदनाहरू महशूस हुनथाल्छन्। त्यसलाई पनि स्मृतिपूर्वक पछि पछि लागी हेर्नुपर्छ। दुखेमा "दुखिरहेछ, दुखिरहेछ", झमझमाएमा "झमझमाउँदैछ, झमझमाउँदैछ", कट कट दुखेमा "कट कट दुख्दैछ, कट कट दुख्दैछ", चिलाएमा "चिलाउँदैछ, चिलाउँदैछ" भनी शरीरमा जे-जस्ता संवेदना हुँदैछ, त्यसलाई त्यसरी नै स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ। समाधि परिपक्व भएर आउने अवस्थामा वेदना विस्तार विस्तारै सूक्ष्म भई लोप भएर जान्छ। यसरी लोप भएपछि पेट फुलेको र सुकेकोमा नै ध्यान दिनुपर्दछ। धेरै बेरसम्म पनि वेदना हराएर नगई बस्न नसक्ने भएमा होशपूर्वक विस्तारै आसन बदल्नुपर्छ।

विषयवस्तु देख्दा, सुन्दा

ध्यान बस्दाबस्दै वर्ण देख्दा "देख्दैछु, देख्दैछु" भनी सम्झनुपर्छ। आवाज सुन्दा "सुन्दैछु , सुन्दैछु भनी सम्झनुपर्छ। सुँघ्दा त्यसरी नै सम्झनुपर्छ। यसरी अभ्यास गर्दै गयो भने मन एकाग्र भएर चित्त परिशुद्ध हुन्छ।

उपलब्धिहरू

विपस्सना भावना अभ्यास गर्नाले मनमा इच्छा आशक्ति लोभ, रिस उठ्ने द्वेष, डाह हुने ईर्ष्या, कपटी कंजूसीपन मात्सर्य आदि मानसिक विकारहरू हट्दै गएर मन शुद्ध हुन्छ। शुद्ध मनमा मानवीय असल गुणहरूको विकास हुन्छ। अरूलाई आफू समान ठान्ने, स्नेहभाव राख्ने (मैत्री), अरूलाई दया राख्ने (करूणा), अर्काको प्रगतिमा खुशी हुने (मुदिता), सकारात्मक सोचविचार, सहनसीलता जस्ता मानवीय असल गुणहरूको विकास हुन्छ। मन शुद्ध भएको व्यक्तिको शारीरिक क्रियाकलाप र बोलिवचन पनि राम्रो हुन्छ। तसर्थ उ द्वारा पञ्चशील राम्रोसँग पालन गर्न सकिन्छ। जसले व्यक्तिलाई नैतिकवान् र चरित्रवान् गराइदिन्छ। स्मरण शक्ति बलियो हुन्छ। मन एकाग्र हुन्छ। ज्ञानबुद्धि तेजिलो हुन्छ। यस कार्यले वर्तमान स्थितिलाई बढी जोड दिने भएकोले अतीतबारे विचार गर्ने, भविष्यकोबारे कल्पना गर्ने स्थिति कम हुने हुनाले मानसिक तनाब कम हुन्छ। सहन शक्ति वृद्धि हुन्छ। मन बलियो हुन्छ। शारीरिक र मानसिक रोग निको हुन्छ। रूपवर्ण राम्रो हुन्छ। मनमा सुख र शान्ति हुन्छ। समस्याको सामना गर्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ।

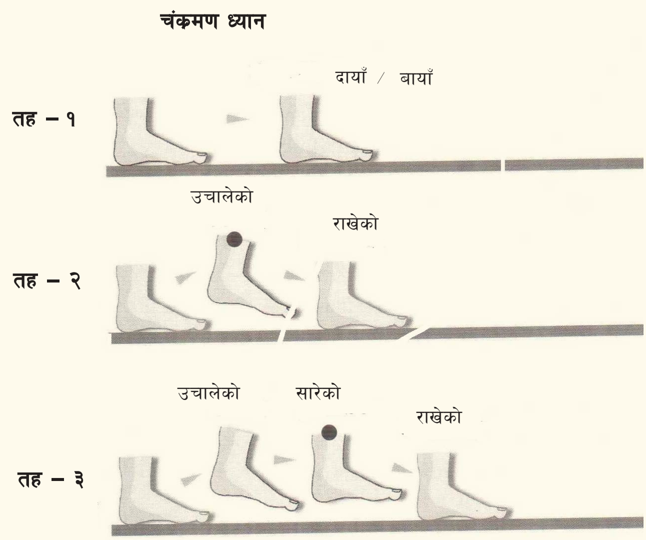
पाठ ३

चंक्रमण ध्यान

परिचय

हिँडडुल गरेर ध्यान गर्ने कार्यलाई "चंक्रमण ध्यान" भनिन्छ। चंक्रमण ध्यानले रक्तसञ्चार राम्रोसँग हुने, खाना पच्ने हुनाले मानिसलाई स्वस्थ राख्न धेरै सहयोग पुग्छ। त्यस्तै मन एकाग्र र परिशुद्ध पनि हुन्छ।

चंक्रमण ध्यान गर्ने विधि



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 अगाडी सीधा हेर्नुपर्छ। त्यसपछि उभिरहेको आकृतिलाई सम्झेर "उभिदैछु, उभिदैछु" भनी तीनचोटि सम्झनुपर्छ। दायाँ खुट्टा सार्दा दायाँ सार्दैछु र बायाँ खुट्टा सार्दा बायाँ सार्दैछु भनी सम्झनुपर्छ। चंक्रमण गर्दै गर्दा बाटो अन्त हुनेबेला त्यही ठाँउमा उभिएर "उभिदैछु, उभिदैछु" भनी होशपूर्वक मनले थाहा पाइराखेको हुनुपर्छ। त्यस्तै फर्कदा "फर्कदैछु फर्कदैछु" 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। पाइला उचालेको र राखेको दुई तहको राम्ररी अभ्यास भइसकेपछि प्रत्येक पाइलालाई ३ तहमा अभ्यास गर्नुपर्छ। खुट्टा उचाल्दा "उचाल्दैछु", खुट्टा अगाडि सार्दा "सार्दैछु" र भुईंमा खुट्टा राख्दा "राख्दैछु" भनी जान्नुपर्छ। चंक्रमण ध्यान गर्दा यताउता हेर्नु हुँदैन। हेरियो भने चित्त चञ्चल हुन्छ।

उपलब्धिहरू

विद्यार्थीहरू धेरैजसो घरमा गृहकार्य गर्दा, बसमा जाँदा, कक्षा कोठामा पढ्दा लामो समयसम्म बसेका नै हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू थाकिसकेका हुन्छन् । चंक्रमण ध्यान गरियो भने थकाइ मेटेर जान्छ। तर यो ध्यान थकाइ मेटाउनको लागि मात्र गराइएको भने होइन। चंक्रमण ध्यानले मानिसलाई स्वस्थ राख्न तथा चित्त एकाग्र गर्न धेरै सहयोग गर्छ। भगवान् बुद्धले चंक्रमण गर्दा पाँच प्रकारका फाइदा हुन्छ भनी बताउनु भएको छ – १. लामो दुरीमा हिँडेर यात्रा गर्न सकिन्छ। चंक्रमण ध्यान गर्ने बानी भएको हुनाले बिना थकावट लामो बाटो हिँड्न सकिन्छ। २. शारीरिक र मानसिक शक्ति बढ्छ। उत्साह बढ्छ। ३. निरोगी भइन्छ। चंक्रमण गर्दा रक्तसञ्चार राम्रोसँग हुने हुनाले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । ४. खाएको खाना पच्छ र ५. चंक्रमण ध्यानबाट प्राप्त भएको समाधि (चित्त एकाग्रता) लामो समयसम्म टिकिरहन्छ (रहिरहन्छ) ।

पाठ ४
मैत्री भावना

मैत्री भावनाको परिचय तथा आवश्यकता

मैत्री भावना भनेको आफूसहित अरु सबै प्राणीको हितसुख कल्याणको कामना गरी बस्ने ध्यान हो । हाम्रो व्यवहारिक जीवनमा मैत्री नभई नहुने 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 मात्र पारिवारिक वातावरण सुखमय हुन्छ।

मैत्रीले गर्दा नै मानिसहरू एक आपसमा मिलेर बस्न सकेका हुन्छन्। घर परिवार, साथी, टोल छिमेक, समाज र राष्ट्रमा मेलमिलाप कायम राख्न मैत्री अति नै आवश्यक छ। आज समाजमा, राष्ट्र-राष्ट्रबीचमा, विश्वमा व्याप्त झैँझगडा, वैमनष्य भावले गर्दा अशान्ति मच्चिरहेको छ। यस्तो वैमनष्यभाव र वैरभावलाई हटाउन मैत्री अत्यन्त आवश्यक छ।

मैत्री भावना मैत्रीको वातावरण सृजना गर्न तथा परस्परमा मेलमिलाप बढाउन; द्वेष, क्रोध, रीस, वैमनष्यभाव शान्त गर्नको लागि; मन स्वच्छ पार्नको लागि; दुःखबाट मुक्त हुनकोलागि मैत्री अपरिहार्य छ। मैत्री भावनाले चित्त शान्त र शीतल हुन्छ।

मैत्री भावना गर्ने तरिका

मैत्रीको विकास गर्न मैत्री भावना ध्यान गर्नुपर्दछ। मैत्री भावना ध्यान गर्ने व्यक्तिले एकान्त ठाउँमा अथवा शान्त ठाउँमा बस्नुपर्दछ। 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 सकेपछि सबैभन्दा पहिले आफूले आफैलाई यसरी मैत्री भावना ध्यानमा स्थिर राख्नुपर्दछ –

अहं अवेरो होमि –म शत्रु भय नभएको हुनसकुँ।

अब्यापज्जो होमि – म मानसिक दुःख नभएको हुनसकुँ।

अनीघो होमि – म शारीरिक दुःख नभएको हुनसकुँ।

सुखी अत्तानं परिहरामि – म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकुँ।

यसरी बारम्बार मनमा चिन्तन गरी भावना/ध्यान गर्नुपर्दछ। यसरी आफूलाई मैत्री भावनामा स्थिर राखेपछि मन शान्त र शीतल हुन्छ। आफूमा मैत्री भयो भने अरूप्रति मैत्रीभाव राखेको प्रभावकारी हुन्छ। प्रिय, मध्यस्थ र अप्रियहरूप्रति मैत्रीभावना जगाउनु पर्दछ। आफूमा भएको मैत्रीको तरङ्गलाई हामीले अरु प्राणीहरूमा पठाउनुपर्दछ। सबै प्राणीप्रति मन मनले भनीकन 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 विस्तृतमा

अब व्यक्तिहरू छुट्याएर अलि विस्तृत रूपमा मैत्री भावना गर्नको लागि मन मनले यसरी स्मरण गरी ध्यान गर्न सकिन्छ –

मेरो आमा बुबा, गुरू आचार्य, ज्ञातिबन्धु, साथी भाइहरू, उनीहरू सबै शत्रु भय नभएका

होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

सबै सत्वहरू, सबै दृश्य अदृश्य प्राणीहरू,सबै नारीहरू, सबै पुरूषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चार अपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

सबै दिशाका सबै प्राणीहरू शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् । दुःखबाट मुक्त भएका होऊन् ।

पृथ्वीमा विचरण गर्दै हिड्ने, पानीमा विचरण गर्दै बस्ने, आकाशमा विचरण गर्दै उड्ने जो सत्वहरू छन्, ती सबै शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् । दुःखबाट मुक्त भएका होऊन् ।

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. आनापानस्सति ध्यान भनेको के हो ?

२. आनापानस्सति ध्यान गरेर हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

३. विपस्सना ध्यान भनेको के हो ?

४. विपस्सना ध्यान गरेर हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

५. चंक्रमन ध्यान भनेको के हो ?

६. चंक्रमन ध्यान गरेर हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

७. मैत्री भावना किन गर्नुपर्दछ ?

८. आफूप्रति मैत्री भावना कसरी गर्ने ?

९. सबैप्राणीहरूप्रति मैत्री भावना कसरी गर्ने ?

नोटः परियत्ति कक्षा शुरु गर्न अगाडि विद्यार्थीहरूलाई कम्तिमा ५ मिनेट ध्यान बस्न लगाउनुहोस् । अनि हप्ताको एकचोटि हलमा आधा घण्टा (आनापान सति, मैत्री भावना र चंक्रमन) ध्यान गर्न लगाउनुहोस् ।

६ अध्याय

ज्ञानका विविध पाठ

पाठ १

धम्मपद गाथा र कथा प्रसंग

"धम्मपद" भगवान् बुद्धले समय समयमा गाथाको रूपमा दिनुभएको उपदेशहरूको संग्रहित ग्रन्थ हो । विश्वमा यो लोकप्रिय र धेरैजसो भाषामा अनुदित ग्रन्थ हो । यो बुद्धवचन त्रिपिटकको खुद्दकनिकाय अर्न्तगत पर्ने ग्रन्थ हो । धम्मपदमा २६ वर्ग र ४२३ गाथाहरू छन् ।

धम्मपदको प्रत्येक गाथा सरल एवं मर्मस्पर्शी छ । यो हाम्रो जीवनमा उपयोगी छ र सदा स्मरण गर्नुपर्दछ । धम्मपदमा पालि भाषामा रहेका गाथाहरूको अर्थका साथै भगवान् बुद्धले कहाँ कसको कारणले अथवा कुन सन्दर्भमा आज्ञा गर्नुभएको हो त्यो पनि यसमा उल्लेख गरिएको छ ।

१. **मनोपुब्बङ्गमा धम्मा-मनोसेट्ठा मनोमया ।**
मनसा चे पदुट्ठेन-भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति-चक्कं'व वहतो पदं ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु मनको स्वभाव हो, मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ ।

त्यसकारण अशुद्ध मन भएर कसैले बोल्यो वा गऱ्यो भने

बयलको पछि पछि गाडाको पांग्रा आए झैं दुःख पछि लागेर आउँछ ।

यो गाथा भगवान् बुद्धले श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा चक्खुपाल भिक्षुको सर्न्दभमा भन्नुभएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

चक्खुपाल भिक्षुको कथा

श्रावस्तीको जेतवन विहारमा दुइटै आँखा अन्धो भएका चक्खुपाल भन्ने अर्हत् भिक्षु थिए । उनी सँधैं झैं विहान सबेरै उठेर चंक्रमण गर्ने गर्थे । त्यस रातमा पानी परेको हुनाले चंक्रमण

गर्ने ठाउँमा धेरै किराहरू निस्केका रहेछन् । यो कुरा चक्खुपाललाई थाहा थिएन । उनी सधैं झैं बिहान चंक्रमण गरेर गए । एक समूह भिक्षुहरू त्यहाँ पुग्दा मरेका किराहरू देखेर चक्खुपाल भिक्षुले यत्तिका प्राणीहरू नाश गर्‍यो भनी कराउँदै तिनीहरूले भगवान्‌लाई कुरा सुनाए ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- "चक्खुपाल भिक्षुले प्राणीहरू देखेका थिएनन् । भिक्षुहरू, अरहन्तको मनमा प्राणी हिंसा गर्ने चेतना हुँदैन ।"

भिक्षुहरूले बिन्ति गरे- "भगवान् शास्ता, अरहन्त हुने पुण्य संस्कार भएपनि किन चक्षुपाल भिक्षु अन्धो हुनु परेको ?"

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- " भिक्षुहरू, उनी आफैंले अतीत समयमा गरेको कर्म विपाकले अन्धो भएका हुन् ।"

त्यसपछि भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धलाई बिन्ति गरे - "चक्खुपाल भिक्षुले अतीत समयमा कस्ता कर्म गरेका थिए ?" अनि भगवान् बुद्धले चक्षुपालका अतीत जन्मका कथाहरू सुनाउनु भयो ।

चक्षुपाल पूर्व जन्ममा वैद्य थिए । उनले एउटी महिलालाई आँखाको उपचार गरी राम्ररी निको पारिदिएका थिए । ती महिलाले उपचार शुरु गर्नुभन्दा पहिले "निको भयो भने छोरा छोरी सहित आफू वैद्यकहाँ दासी भई बस्नेछु" भनी वचन दिएकी थिइन् । आँखा निको भइसकेपछि वचन पुरा गर्न दासी बन्नुपर्ला भनेर ढाँटीकन निको भएको छैन भनिन् । वैद्यलाइ रिस उठ्यो । "यिनको दुईवटै आँखा अन्धा पारिदिनुपर्‍यो" भनी अर्को औषधि तयार गरी उनको आँखामा राख्न लगाए । औषधि लगाउने बित्तिकै उनी अन्धी भइन् ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- " भिक्षुहरू, पूर्वजन्ममा गरेको पापकर्मले यस जन्ममा फल दिएको हो । पापकर्मको फल भनेको गाडा तान्ने गोरुको पछि पछि चक्का आए झै आउँछ । "

यसै सन्दर्भमा भगवान् बुद्धले माथि उल्लेखित गाथा प्रकाश पार्नुभएको थियो । यस गाथालाई व्याख्या गरी धर्मदेशना गर्नु हुँदा थुप्रै भिक्षुहरूले अनेक ज्ञानसहित बोधि प्राप्त गरे । बाँकी अरु मानिसहरूलाई पनि धर्म उपदेश सार्थक भयो ।

२. **मनोपुब्बङ्गमा धम्मा-मनोसेट्ठा मनोमया ।**
मनसा चे पसन्नेन-भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति-छाया'व अनपायिनी ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु मनको स्वभाव हो । मन मुख्य भएर जताततै पुगेको

हुन्छ। शुद्ध मनले कसैले बोल्यो वा गऱ्यो भने आफ्नो पीछा नछोड्ने छायाँ आए झैं सुख पछि पछि लागेर आउँछ ॥

यो गाथा भगवान् बुद्ध श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनुभएको बेलामा मट्ठकुण्डलीको सर्न्दभमा भन्नुभएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

मट्ठकुण्डलीको कथा

बुद्धको समयमा श्रावस्तीमा साह्रै नै कंजूस, कसैलाई केही नदिने "अदिन्नपुब्बक" भन्ने एकजना धनी ब्राह्मण थिए। उसको एउटै मात्र सन्तान छोरो थियो। सुनारलाई ज्याला दिनुपर्ला भनी उसले आफैले सुन पिटी कुण्डली बनाएर छोरालाई लगाइदियो । त्यसैले छोराको नाम "मट्ठकुण्डली" रहन गयो । कलिलो उमेरमा उसलाई पहैंलो हुने रोग लागेर असाध्यै बिरामी भयो। बुबाचाहिं आफ्नो धनसम्पति खर्च हुन्छ भनेर वैद्यलाई नै जँचाउन नै ल्याएन। वैद्यसँग सोधीसोधी औषधि गऱ्यो। रोग झन् झन् बढेर निको नहुने अवस्थामा पुग्यो। यस्तो अवस्थामा पुगिसकेको छोरालाई कोठाभित्रै सुताई राख्दा छर-छिमेकी आफन्तहरूले हेर्न आउनेछन् र तिनीहरूले घर भित्रका सम्पत्तिहरू देख्ने छन् भन्ने विचारले छोरालाई बाहिर पिँढीमा सुतायो । त्यही दिन भगवान् बुद्ध करुणा राखी मरणासन्न अवस्थामा पुगेको मट्ठकुण्डली कहाँ जानु भयो । त्यसबेला मट्ठकुण्डली घरको भित्तातिर फर्केर सुतिरहेको थियो। भगवान् बुद्धले त्यसै भित्तामा पर्ने गरी रश्मी पठाउनु भयो । मट्ठकुण्डलीले "यो कहाँबाट आएको रश्मी रहेछ" भनी विचार गर्दा भगवान् बुद्ध पाल्नुभएको थाहा पायो। पछाडि फर्केर वन्दना सम्म पनि गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगिसकेको थियो । तर उसले अति प्रसन्नभावमा मनमनै बुद्धलाई वन्दना गरी बुद्धको दर्शन पाई प्रमुदित भयो। त्यही प्रसन्न चित्तले मरण भई देवलोकमा उत्पन्न भयो। बुबाचाहिँ पछि पछुताएर दिनहुँ मसानमा गई आफ्नो मरेको छोरा सम्झदै रुँदै विलाप गर्दै रह्यो। यो दृष्य देवलोकमा उत्पन्न भएको देवपुत्र मट्ठकुण्डलीले देख्यो । बालकको भेषमा ब्राह्मणकहाँ गयो र भगवान् बुद्धप्रति प्रसन्न चित्तले मनमनै वन्दना गरी प्राण त्यागेकोले आफू देवलोकमा उत्पन्न भएको कुरा सुनायो। ब्राह्मणलाई बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जाने, दान गर्ने, धर्मश्रवण गर्ने, पाँच शीलमा प्रतिष्ठित हुने प्रेरणा दिएर अन्तर्धान भयो। त्यसपछि अदिन्नपुब्बकले भिक्षुसंघसहित भगवान् बुद्धलाई निमन्त्रणा गरी श्रद्धापूर्वक भोजन दान गऱ्यो। अदिन्नपुब्बकले भगवान् बुद्धसमक्ष यो प्रश्न पनि सोध्यो, "भो भगवान, दान नगरिकन, धर्मश्रवण नगरिकन र उपोसथ व्रत पालन नगरिकन अन्तिम समयमा केवल बुद्धप्रति प्रसन्न चित्त राखी प्राण छोड्न सकेमा देवलोकमा पुग्ने सम्भावना छ ?"

उसको प्रश्न मट्ठकुण्डलीको घटनालाई लिएर थियो । मट्ठकुण्डली देवपुत्रकै मुखवाट उत्तर दिन लगाउन भगवान् बुद्धले देवपुत्रलाई आव्हान गर्नुभयो । देवपुत्रले भगवान् बुद्धको आज्ञा अनुसार सबै कुरा प्रकाश पारिदियो । यी कुरा सुनी त्यहाँ भेला भएका सबै मानिसहरू आश्चर्य चकित भई बुद्ध गुणको प्रशंसा गर्न थाले । अनि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- "प्रसन्न पारी गरेको कर्म-फल सुख छाँया समान पछिपछि लाग्छ ।" यसै सन्दर्भमा भगवान् बुद्धले माथिको गाथा प्रकाश पार्नु भएको थियो । -

यो धर्मदेशना सुनेर मट्ठकुण्डली देवपुत्र र अदिन्नपुब्बक ब्राह्मण दुबैजनाले ज्ञान प्राप्त गरी मुक्तिको श्रोतमा परे र अरु जनसमूहलाई धर्म लाभ भयो ।

३. दूरङ्गमं एकचरं-असरीरं गुहासयं ।
ये चित्तं सञ्ञमेस्सन्ति-मोक्खन्ति मारबन्धना ॥

यस गाथाको अर्थ हो –

टाढा टाढासम्म पुग्न सक्ने, एक्लै हिँड्ने, विना शरीरको गुफामा बस्ने

चित्तलाई वशमा राख्न सक्ने व्यक्ति मारको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ ॥

यो गाथा भगवान बुद्ध श्रावस्तीमा रहनु हुँदा भागिनेय्य संघरक्षितको कारणमा आज्ञा हुनुभएको थियो ।

कथा प्रसङ्ग :

भागिनेय्य संघरक्षित भिक्षुको कथा :

श्रावस्तीमा एकजना व्यक्ति प्रव्रजित भयो र प्रव्रजित पछि उनको नाम सङ्घरक्षित रह्यो । प्रव्रजित भएको कम समयमा नै अर्हत्व पनि प्राप्त गरे । उनकी बहिनीले पनि पुत्र पाइसकेपछि मामाको नामसँग जोडेर "भागिनेय्य सङ्घरक्षित" नाम राखियो । ऊ पनि ठूलो भएपछि आफ्नै मामा भिक्षु सङ्घरक्षितकहाँ गएर प्रव्रजित भयो । एकदिन उसलाई आठ हात र सात हात भएको दुईवटा वर्षावासिक कपडा प्राप्त भयो । दुईवटा कपडा भएकोले एउटा वस्त्र आफ्नो मामा भिक्षु सङ्घरक्षितलाई दिन लग्यो । भिक्षु सङ्घरक्षितले आफूसँग चीवर पुग्ने भएकोले तिमी आफैँ परिभोग गर भनेर लिएनन् । यहीबेला उनले मामा भिक्षु सङ्घरक्षितलाई ताडको पंखाले हम्किरहेको थियो । पंखा हम्किरहँदै ऊ कल्पनाको सागरमा डुब्यो । मामा भिक्षुले आफूले दिएको दान स्वीकार गरेनन् । म गृहस्थ नै हुनुपर्‍यो । गृहस्थ भएपछि कमाइ त गर्नुपर्‍यो । त्यसकारण यो आठ हात भएको कपडा बेचेर एउटा बाखी किनौंला, बाखीले चाँडै नै पाठा, पाठी पाइहाल्छ । पाठा,पाठी बेचेर

पैसा कमाउँला । अनि बिहे गरौँला र पुत्र लाभ भएपछि मामालाई दर्शन गराउन स्वास्नीसहित मामाकहाँ जाउँला । बाटोमा जाँदा स्वास्नीले भनेको कुरा मान्दिन । मैले त्यसलाई यसरी पिटौँला भनी पंखाले भिक्षु सङ्घरक्षितलाई हान्दै बस्यो । भिक्षु सङ्घरक्षितले उनको मनको कुरा थाहा पाएर "तिमीले स्वास्नीलाई पिट्ने भनेर मलाई पिटेको हो ? भनी सोध्यो । भिक्षु सङ्घरक्षितले आफूले मनमा राखेको कुरा कसरी थाहा पायो भनेर भागेर गयो । उसलाई केही जवान श्रामणेरहरूले समाएर बुद्धको सामु लगे । बुद्धले ऊसँग कुरा सोधिसकेपछि "तिमी नडराऊ, चिन्ता नगर, तिमी टाढा भए पनि यो कुरा चित्तले थाहा पाउन सक्छ । टाढा टाढा सम्म पुग्ने, एक्लै घुमिरहने, शरीर नभएको, मनमा बस्ने चित्तलाई कसैले वशमा राख्छ भने ऊ मारबाट मुक्त हुन्छ । राग, द्वेष र मोहको बन्धनबाट छुटाउनका लागि मेहनत गर्नुपर्छ" भनी माथिको गाथा आज्ञा भएको थियो ।

४. आरोग्यपरमा लाभा-सन्तुट्ठिपरमं धनं ।
विस्सासा परमा ञाती-निब्बानं परमं सुखं ॥

यो गाथाको अर्थ हो –

निरोगी हुनु परम लाभ हो, सन्तोष परम धन हो ।

विश्वास सबभन्दा ठूलो बन्धु हो, निर्वाण परम सुख हो ॥

यो गाथा भगवान् बुद्धले श्रावस्तीको जेतवन विहारमा रहनु भएको बेलामा प्रसेनजित कोशल राजाको सर्न्दभमा भन्नुभएको हो ।

कथा प्रसङ्ग :

कोशल देशका राजा प्रसेनजितको कथा

कोशल देशका राजा प्रसेनजितलाई पेट टन्न हुने गरी धेरै भोजन खाने बानी थियो । एक दिन भोजन खाने बित्तिकै आराम नलिइकन भगवान् बुद्धकहाँ उपदेश सुन्न गएको थियो । पेट टन्न कस्सेकोले हाइहाई गरिरहेको अवस्थामा राजालाई भगवान बुद्धले -"महाराज, भोजन गरेपछि आराम नलिइकन आउनु भएको हो ?" भनी सोध्नुभयो । राजाले "हो, भन्ते ! खाना खाएपछि मलाई असाध्यै अप्ठ्यारो भइरहेको छ" भनी जवाफ दियो ।

अनि भगवान् बुद्धले एउटा गाथा राजालाई सुनाउनु भयो । राजाका साथमा रहेका सुदर्शन भन्ने व्यक्तिले गाथा कण्ठष्ट पाऱ्यो । उसले पछि राजाले दिनहुँ भोजन गर्ने बेलामा त्यो गाथा सुनाउने गऱ्यो । गाथा सुनेको प्रभावले बिस्तार बिस्तारै भोजनको मात्रा कम गर्दै लग्यो । अनि राजाको शरीरमा स्फूर्ति र बल निस्क्यो ।

त्यसपछि एक दिन प्रसेनजित राजा भगवान् कहाँ गई गाथा सुनेर फाइदा भएको कुरा बिन्ति गऱ्यो । भगवान्ले “निरोगी हुनु परम लाभ हो, सन्तोष परम धन हो । विश्वास सबभन्दा ठूलो बन्धु हो, निर्वाण परम सुख हो” भनी माथि उल्लेखित गाथा आज्ञा हुनुभएको हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. धम्मपद भनेको के हो ? धम्मपद त्रिपिटक ग्रन्थको कुन निकाय अन्तर्गत पर्दछ ?

ख. धम्मपद ग्रन्थमा कतिवटा वर्ग र कतिवटा गाथा छन् ?

ग. “मनको स्वभाव कस्तो छ ? राम्रो मनले काम वा कुरा गऱ्यो भने सुख आफ्नो छायाँ जस्तै आउँछ” भन्ने कुरा भगवान् बुद्धले कुन सर्न्दभमा भन्नुभएको हो ? मट्ठकुण्डलीको जीवनी घटना उल्लेख गरी लेख्नुहोस् ।

घ. अदिन्नपुब्बकको कंजूस स्वभावबारे उल्लख गर्नुहोस् ।

ङ. भिक्षु चक्षुपाल कुन कर्म विपाकले अन्धो भएको हो ?

च. भिक्षु भागिनेय्य सङ्घरक्षितले मनमा के कुरा खेलाई आफ्नो मामा भन्तेलाई के गर्न पुग्यो ? अनि किन भागेको हो ? लेख्नुहोस् ।

छ.. “**आरोग्यपरमा लाभा-सन्तुट्ठि परमं धनं ...।**” भन्ने धम्मपद गाथा भगवान् बुद्धले कसको कारणमा र कुन सन्दर्भमा आज्ञा हुनुभएको हो ? लेख्नुहोस् ।

२. खालि ठाउँमा भरेर गाथा पूरा गर्नुहोस्

क. मनोपुब्बङ्गमा धम्मा...........चक्कं’व वहतो पदं ॥

ख. दूरङ्गमं एकचरं........मोक्खन्ति मारबन्धना ॥

३. तलको गाथाको अर्थ लेख्नुहोस् ।

आरोग्यपरमा लाभा-सन्तुट्ठि परमं धनं ।

विस्सासा परमा ञाती-निब्बानं परमं सुखं ॥

पाठ २

चतु ब्रह्मविहारमा मुदिता र उपेक्षा

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 ब्रह्माहरूको आचरण भएकोले यसलाई ब्रह्मचर्य पनि भनिएको छ।

छोराछोरीको लागि आमा-बुबा पनि ब्रह्म समान हुन् भनिएको छ। आमा-बुबासँग आफ्ना छोराछोरीप्रति यी चार गुणहरू हुन्छन्। त्यसै कारण आमा-बुबालाई ब्रह्मा भनिएको हो।

हामी पनि सबै प्राणीप्रति मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भाव राखी बस्न सक्यौं भने हामी ब्रह्मगुणले युक्त भएका हुनेछौं। "मैत्री" भनेको आफू सरहको व्यक्तिहरूको हित र सुखको कामना गरी मैत्री राख्नु हो। "करुणा" भनेको आफूभन्दा दुःखीत व्यक्तिहरूप्रति दया राख्नु हो। "मुदिता" भनेको आफूभन्दा सुखी भएका व्यक्तिहरूप्रति ईर्ष्या नराख्नु हो। "उपेक्षा" भनेको मैत्री, करुणा र मुदिता राख्दा पनि नहुने व्यक्तिहरूप्रति तटस्थभावले समभाव राख्नु हो। उपेक्षा भनेको राम्रो नराम्रो जुनसुकै परिस्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलित वा समता कायम गर्नु हो।

१. मुदिता ब्रह्मविहार

मुदिता भनेको अरुको सुख समृद्धिमा प्रशन्न हुनु, खुशी हुनु हो। अरु सुखी र सम्पन्न भएको देखेर आफ्नो मन प्रमुदित (हर्षित) पार्नु हो। मुदिता भएको व्यक्तिमा ईर्ष्या हुँदैन।

कसैको उन्नति, प्रगति, विकास, उत्थान भएको देखेर वा थाहा पाएर त्यसमा खुसी प्रकट गर्नु नै मुदिता उत्पन्न हुनु हो। अरुले राम्रो कार्य गरेको देखेर प्रशन्न भई साधुवाद दिनु, धन्यवाद दिनु, बढाई दिनु, मङ्गल कामना गर्नु मुदिता हो। यो असल मानवमा हुनुपर्ने सद्गुण हो।

कोही मानिसहरू अरुहरूको प्रगति भएको देखेर ईर्ष्या गर्छन्। अरुको प्रगतिको चाहना

गर्दैनन्, हेर्नै नसक्ने हुन्छन्, दुर्भावना उत्पन्न गर्छन्। यस्तो स्वभावले गर्दा साथीहरूबीच र परिवारमा पनि एक आपसमा मिलेर, खुशी भएर बस्न नसक्ने हुन्छ। मुदिता भएमा आफू पनि हाँसौं अरुलाई पनि हसाऔं, आफू पनि खुशीले बसौं, अरुलाई पनि खुशी पारौं भन्ने भावनाको विकास हुन्छ। यसले गर्दा सबै प्रशन्न र प्रफुल्लित भएर बस्न सकिन्छ।

मुदिता ब्रह्मविहार भावना-ध्यान विधि

मुदिता भावनाको विकास गर्न मुदिता भावना (ध्यान) गर्नुपर्दछ। मुदिता भावना-ध्यान गर्ने ध्यानीले एकान्त ठाउँमा शान्तिपूर्वक बसी मुदिता भावना-ध्यान यसरी गर्नु पर्दछ : –

सबै सत्व प्राणीहरू भोग सम्पत्तिबाट वञ्चित नहोऊन्, सुखी होऊन् भनी मुदिता भावना गर्नुपर्दछ र मुदिता भावना सबै व्यक्तिहरू समेटिने गरी फिजाउनु पर्दछ।

मुदिता भावना-ध्यान गर्नाले मैत्री भावना ध्यान गर्दा प्राप्त हुने सबै आनिशंस फलहरू प्राप्त हुन्छन्।

२. उपेक्षा ब्रह्मविहार

उपेक्षा पनि चतुब्रह्म विहारमध्ये एक उत्तम विहार हो। उपेक्षाको साधारण अर्थ मध्यस्थता वा समभाव हो। उपेक्षा भनेको राम्रो नराम्रो जुनसुकै परिस्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलित वा समता कायम गर्नु हो।

प्राणीहरूप्रति मध्यस्थभाव अर्थात् समभाव राखी बस्नुलाई उपेक्षा ब्रह्मविहार भनिन्छ। पक्षपात नगरी अर्थात् विरोधीभावले नहेर्नु नै उपेक्षा हो। उपेक्षा भनेको सबै प्राणीहरूको आ-आफ्नो कर्म नै सम्पत्ति हो भनी प्राणीहरूप्रति मध्यस्थभाव (समभाव) राख्नु हो।

उपेक्षा उत्पन्न हुने कारण – कर्म नै सत्वहरूको सम्पत्ति हो, आ-आफ्नो कर्म अनुसार फल भोग्नु पर्ने हुन्छ भनेर बुझ्नु नै उपेक्षा उत्पन्न हुनाको नजिकको कारण हो।

साधारण मानिसहरूको स्वभाव प्रियवस्तुमा आशक्त हुने र अप्रिय भएमा द्वेष गर्ने हुन्छ। यिनीहरू नातावाद, कृपावाद र भयवादबाट मुक्त हुन सक्दैनन्। उपेक्षा भावनाको विकासले नै तटस्थ स्वभाव बन्छ र मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्न सकिन्छ। उपेक्षागुण भयो भने न्याय गर्ने अवस्थामा तराजुजस्तै निष्पक्ष भएर न्याय गर्न सकिने हुन्छ। सन्तुलित मनस्थिति नै उपेक्षा हो।

साधारण मानिसहरूको चित्त आठ लोकधर्मबाट प्रभावित भएको हुन्छ। लोकधर्म भनेको लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःख हुन्। यी आठ लोकधर्मबाट कोही पनि बच्न

सकिँदैन । हाम्रो जीवनमा कहिले लाभ हुन्छ त कहिले हानी-नोक्सानी बेहोर्नुपर्ने हुन्छ, वा अलाभ हुन्छ। कहिले यश हुन्छ त कहिले अपयश हुन्छ। कहिले सुख हुन्छ त कहिले दुःख हुन्छ। कहिले निन्दा हुन्छ त कहिले प्रशंसा हुने गर्दछ। राम्रो पक्ष आउँदा प्रसन्न हुने, खुशीले गदगद हुने, मन चञ्चल हुने हुन्छ। नराम्रो पक्ष आउँदा मन दुःखीत हुने, खिन्न हुने गर्दछ। अर्थात् सुखको बेला मात्तिने र दुःख हुँदा आत्तिने हुन्छ। जीवन-यात्रामा रथको चक्रझैँ यी सुखद् र दुःखद् स्थितिहरू एकपछि अर्को गर्दै आइरहेका हुन्छन्। हामीले यस्तो परिवर्तनशील स्वभावलाई बुझ्न सक्यौं भने जीवन-यात्रा सरल र सुगम हुनेछ।

उपेक्षा भावनामा स्थिर रहेका बुद्धिमान पण्डितहरू लोकधर्ममा तटस्थ भएका हुन्छन्।

धम्मपदमा यसरी भनिएको पनि छ –

सेलो यथा एकघनो – वातेन न समीरति।
एवं निन्दा पसंसासु –न समिञ्जन्ति पण्डिता॥

ठूलो ढुङ्गालाई हावाले हल्लाउन नसकेझैँ पण्डितजनहरूलाई सांसारिक निन्दा र प्रशंसाले हल्लाउन सक्दैन।

जसरी सिंह कुनै जंगली पशु कराउँदैमा डराउँदैन, हावा जालमा अल्झिँदैन, कमलको फूल पानीमा टाँसिदैन, त्यसरी नै बोधिसत्व आफ्नो गुणको वर्णनमा खुसी र अवगुणको बयानमा भयभीत हुँदैन। अरुलाई दुःख हुँदा दुःखी भएर बस्दैन, सुख हुँदा ईर्ष्यालु हुँदैन।

भगवान् बुद्धको जीवनचरित्र हेर्दा उहाँलाई जति नै लाभ र कीर्ति भएपनि उहाँको चित्त सधैँ शान्त रहन्थ्यो। त्यसरी नै अरुले निन्दा गरेको र दुःख दिन खोजेको अवस्थामा पनि उहाँको चित्त शान्त नै रहन्थ्यो ।

लोकधर्मले स्पर्श गर्दा जसको चित्त कम्पित हुँदैन, जो विचलित हुँदैन, जो समतामा स्थिर रहन्छ उसले वास्तवमा शोक, दुःख र विपत्तिको शिकार हुनुपर्दैन र अशोकी हुन्छ। यही नै समताधर्म हो जसमा हामी स्थिर हुनुपर्छ।

जीवनमा आइपर्ने जे जति घटना वा समस्या छन्, त्यसको कुनै प्रतिक्रिया बिना स्थिर रहेर र अविचलित भएर स्वीकार गर्न सक्ने हुनुलाई नै उपेक्षा भनिन्छ।

उपेक्षा ब्रह्मविहारको महत्व र उपयोगिता

हाम्रो जीवनमा सुखशान्तिका लागि उपेक्षा अति नै आवश्यक छ। हाम्रो जीवनमा कहिले सुख हुन्छ त कहिले दुःख हुन्छ, कहिले लाभ हुन्छ त कहिले हानी, कहिले प्रशंसा पाइन्छ त

कहिले निन्दा, कहिले यश हुन्छ त कहिले अपयश, यस्ता लोकधर्महरूले स्पर्श गर्दा चित्त वा मन कम्पित हुन नदिई बस्न सक्यौं भने दु:ख र विपत्तिबाट हामी मुक्त हुन्छौँ। जस्तोसुकै समस्याको पनि समतापूर्वक सामना गर्न सक्षम हुन्छौँ। भयरहित हुन्छौँ। यसरी चित्तलाई सन्तुलित राख्नु उपेक्षा हो, उत्तम मंगल हो।

जुनसुकै काम गर्दा पनि होशपूर्वक र मन सन्तुलित पारी गर्नुपर्छ। यसका लागि सचेत र लगनशील बन्नुपर्दछ। उपेक्षाको विकासले दु:खको बेला धैर्य गर्नसकिने र सुखको बेला सुख पनि क्षणिक छ, नित्य छैन, अनित्य छ भनी स्मृति(होश) राख्नसक्ने शक्ति प्राप्त हुने हुनाले मनस्थिति सन्तुलित एवं शान्त हुन्छ।

कर्म नै सबै प्राणीहरूको आफ्नो सम्पत्ति हो। राम्रो कर्म गरे राम्रो प्रतिफल मिल्छ, नराम्रो काम गरे नराम्रै प्रतिफल भोग्नुपर्छ। सुख दु:ख हुने आफ्नै राम्रो र नराम्रो कर्मले गर्दा नै हो। कर्म भनेकै चेतनाले युक्त भएर गर्ने काम हो। सुख दु:खको जिम्मेवारी आफैं हो भन्ने कुरा हामीलाई थाहा भयो भने अरुलाई दोष दिने प्रवृति हटेर जान्छ। राम्रो कर्म गर्नमा मन जान्छ। आ-आफ्नो कर्मअनुसार नै फल भोगिरहने हुन्छ भन्ने थाहा भए मनमा चिन्ता सुर्ता हुँदैन। अनि उपेक्षाको विकास हुँदै जान्छ।

उपेक्षा बुद्ध, बोधिसत्वहरूले देखाउनु भएको आदर्श हो। यो बुद्धहरूको "पारमिता" धर्महरूमध्ये एक हो, निर्वाणको बाटो हो। उपेक्षालाई सगौरव पालन गर्नसक्यौं भने हाम्रो जीवनमा मंगलै मंगल हुन्छ।

कथा प्रसङ्ग :

१) रिसाएको ब्राह्मणको कथा

एकजना ब्राह्मण एक्कासि आएर भगवान् बुद्धलाई गाली गर्न थाल्यो। बुद्धले केही बोल्नुभएन। त्यस ब्राह्मणले गाली गरिरह्यो। अन्त्यमा बुद्धले भन्नुभयो, "हे ब्राह्मण! तपाईंकहाँ पाहुना आउँछ कि आउँदैन?" प्रसङ्ग फेरिएकोले एकछिन त ब्राह्मण अकमकियो त्यसपछि भन्यो -"आउँछ नि,

किन आउँदैन।" बुद्धले सोध्नुभयो "उसो भए मलाई बताउनुस्, त्यस पाहुनालाई तपाईं मीठो मीठो खाने कुरा खुवाउनुहुन्छ कि खुवाउनुहुन्न ?" सोच्दै नसोचेको प्रश्न आउँदा झन् अकमकिँदै ब्राह्मणले भन्यो –"खुवाउँछु नि।" भगवान् बुद्धले प्रश्न थप्नुभो –"अब एउटा कुरा बताउनुस्। त्यो खानेकुरा उसले नखाए तपाईं के गर्नुहुन्छ ?" ब्राह्मणले दिक्क मान्दै भन्यो– "उसले नखाए म आफैं खाइदिन्छु, भयो त अब ?" यो सुनेर बुद्धले भन्नुभयो – "हो ! त्यसो भए तपाईंले पनि मलाई गालीरूपी मीठो खानेकुरा पस्किदिनुभयो, मलाई खान मन छैन, तपाईं नै खानुहोस्।" जवाफ सुनेर त्यो ब्राह्मण निरुत्तर भयो। ब्राह्मणले कुरा बुझ्यो र उसको रिस शान्त भयो। भगवान् बुद्धको समतायुक्त बोली र व्यवहारले त्यो ब्राह्मण राम्ररी प्रभावित भयो।

२) चिञ्चामाणविकाको कथा

एकदिन धर्मसभा भइरहेको थियो । त्यहाँ प्रसेनजित राजा, मन्त्रीहरू, भारदारहरू, साहु महाजनहरू र अन्य धेरैको उपस्थिति थियो । सबैले भगवान् बुद्धको उपदेश श्रवण गर्दै थिए। यत्तिकैमा एकजना चिञ्चामानविका भन्ने आइमाई आफ्नो हातले आफ्नो पेट सुम्सुम्याउँदै सभामा प्रवेश गरिन् । आउनेबित्तिकै बुद्धलाई हेर्दै बर्बराइन्– "हे मुण्डक, यसरी उपदेश दिएर काम चल्दैन । मेरो विषयमा नसोचे पनि पेटभित्रको यस बच्चाबारे त सोच । यहाँ राजा छन् ,मन्त्री छन्, भारदार छन्, यिनीहरूलाई भनेर केही व्यवस्था मिलाइदेऊ । अप्रत्यासित रूपमा यस्ता कुरा सुनेर त्यहाँ उपस्थित सबै छक्क परे । बुद्धले शुरुमा केही बोल्नुभएन, एकै छिनपछि भन्नुभो– "हेर चिञ्चामानविका, यसबारे कि म जान्दछु कि तिमी आफैं जान्दछौ ।" यो सुनेर चिञ्चामान एकै पल्ट हडबडाइन् र केही भन्न सकिनन्। बुद्धलाई बेइज्जत गर्ने उनको कृत्रिम गर्भाधानको जालो एकै पल्ट च्यात्चुत भयो। पेटमा राखेको काठको टुका खस्यो। तिनले तीर्थङ्करहरूको प्रभावमा

आएर पेटमा काठको मूढो राखेर गर्भिणी बनेर बुद्धको बेइज्जत गर्ने हेतुले त्यहाँ आएकी थिइन् । तिनको पोल आफ्से आफ् खुल्यो । बुद्धप्रति श्रद्धा, सम्मान इज्जत झन बढ्यो । बुद्धको यो उपेक्षाको प्रभाव हो ।

उपेक्षा ब्रह्मविहार भावना ध्यान विधिः

उपेक्षा ब्रह्मविहार ध्यान गर्ने योगी, साधकहरूले सबै प्राणीहरूको आ-आफ्नो कर्म नै आफ्नो सम्पत्ति हो, कर्मअनुसार नै सबै भइरहेको हुन्छ भनी उपेक्षा भावना ध्यानले चित्त स्थिर गर्दै उपेक्षा भाव फिजाउनु पर्दछ।

अभ्यास

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१) मुदिता भनेको के हो ?

३) कस्ता व्यक्तिहरूलाई सम्झेर ध्यान गर्‍यौं भने मुदिता उत्पन्न हुन्छ ?

४) प्राणीहरूप्रति कसरी मुदिता फिँजाउनु पर्दछ ?

५) मुदिताको विपरीत स्वभाव के हो ?

६) उपेक्षा भनेको के हो ?

७) उपेक्षा उत्पन्न हुने कारण के हो ?

८) आठवटा लोकधर्महरू के के हुन् ? यी लोकधर्महरूले मानिसको जीवनमा कस्तो प्रभाव पारिरहेका छन्?

९) भगवान् बुद्धलाई जस्तोसुकै निन्दा उपहास गरेता पनि उहाँ कसरी शान्त भएर बस्नुभएको थियो ? लेख्नुहोस् ।

पाठ ३
दशपारमिता

सामान्यतः पारमिताको अर्थ पारहुनु हो । नदीको एक किनारबाट अर्को किनारमा पुग्नुलाई पारतर्नु भनेझैं सांसारिक बन्धनबाट पारहुनु, क्लेशरहित भएर सत्यलाई साक्षात्कार गर्नु, कुनैपनि भौतिक वस्तुको आशा नगरी बोधि प्राप्तगर्न गुणधर्म पालनगर्नु नै पारमिता हो । बोधि प्राप्त गर्नुको मूल उद्देश्य नै बुद्धत्व प्राप्त गर्नु हो । सत्य अबबोध गर्न आवश्यक बोधि तीन प्रकारका हुन्छन । ती तीन बोधिहरू यस प्रकारका छन् :

१. सम्यक् सम्बोधि, २.प्रत्येक बोधि र ३.श्रावक बोधि

१. सम्यक् सम्बोधि,

कुनै गुरुबिना आफ्नै मेहेनतले ज्ञान प्राप्त गरी सबैको हितार्थ धर्मको प्रकाश गर्ने क्षमतावान् भएकालाई सम्यक् सम्बोधि भनिन्छ । जसले यो ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ, उहाँलाई सम्यक्सम्बुद्ध भनिन्छ ।

२. प्रत्येक बोधि

गुरु बिना सम्बोधि प्राप्त गर्ने तर एक्लो विचरण गरी धर्मको प्रकाश नगर्ने व्यक्तिलाई प्रत्येक बोधि भनिन्छ । वहाँहरू सम्यक् सम्बुद्ध उत्पन्न नहुँदा आउँछन् तर अरुलाई शिक्षा दीक्षा दिन असमर्थ हुन्छन

३. श्रावक बोधि

सम्यक सम्बुद्धले प्रकाश गरेको ज्ञानलाई अभ्यास गरी प्राप्त हुने बोधि श्रावक बोधि हुन् । यस बोधि प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई श्रावक बोधि भनिन्छ ।

ती बोधिहरू दश पारमिता अभ्यासको गहनताको हिसाबले वर्गीकरण गरिएको छ । गहनतापूर्वक अभ्यास गरेको हिसाबले पारमितालाई तीन प्रकारले विभाजन गरिएको छ । ती हुन् पारमिता, उपपारमिता र परमत्थ पारमिता । आफ्नो धन सम्पत्तिको मात्र उत्सर्ग वा त्याग गर्ने तवरले पारमिता पूरा गर्दछ भने त्यसलाई पारमिता मात्र भनिन्छ । धन सम्पत्तिका साथै आफ्नो अंग प्रत्यंग नै उत्सर्ग वा त्याग गर्ने किसिमले पूरा गरेको छ भने उपपारमिता र धन सम्पत्ति, अंग प्रत्यङ्गका साथै आफ्नो जीवन नै उत्सर्ग वा त्याग गर्ने किसिमले पूरा गर्दछ भने त्यसलाई परमत्थ पारमिता भनिन्छ ।

उदाहरणको रूपमा भन्ने हो भने दान पारमिता पूरा गर्दा आफ्नो श्री सम्पत्ति तथा

जायेजेथाको मात्र परित्याग गर्दछ, उपपारमिता पूरा गर्न आफ्नो अंगप्रत्यंग जस्तै आँखा, मृगौला, रगत, कलेजो आदि परित्याग गर्दछ भने, परमत्थ पारमिता पूरा गर्दा आफ्नो जिउ ज्यानै अर्पण गर्दछ। श्रावक बोधि प्राप्त गर्न दश पारमिता पूरा गर्नुपर्दछ। प्रत्येकबोधि प्राप्त गर्न उपपारमिता तथा सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्न दश पारमिता, दश उपपारमिता र परमत्थ पारमिता पूरा गर्नु पर्दछ।

दशवटा पारमिता हुन्–

१. **दान, २. शील, ३. नैष्कम्य, ४. प्रज्ञा, ५. वीर्य,**

६. क्षान्ति, ७. सत्य, ८. अधिष्ठान, ९. मैत्री र १०. उपेक्षा।

यी पारमिताहरू पनि पारमिता, उपपारमिता र परमार्थ पारमिता अनुसार वर्गीकरण गरेमा ३० वटा हुन जान्छ। गुणधर्म पालन गर्ने क्रममा आफ्नो श्रीसम्पत्ति त्याग गर्नेलाई पारमिता, आफ्नो शरीरको अंगप्रत्यंग समेत त्याग गर्नेलाई उपपारमिता र आफ्नो जीवननै उत्सर्ग गर्नेलाई परमत्थ पारमिता भनिन्छ।

१. दान पारमिता

दान पारमिता पहिलो पारमिता हो। दान भन्नाले श्रद्धायुक्त चित्तले केही चीज दिनु हो। कुनै वस्तु दिने कार्यले प्रत्यक्षरूपमा अरुलाई मद्दत हुन्छ भने दिने व्यक्तिको मनमा त्याग चेतना अभिवृद्धि हुने र लोभचित्त मत्थर भएर जान्छ। कुनै वस्तुसित टाँसिएर म र मेरो भन्ने भावनाको कारणले मानिसमा जुन मानसिक अशान्ति उत्पन्न हुने हो त्यस्ता भावनालाई हटाएर विषयवस्तुबाट उत्पन्न हुने तृष्णाबाट मुक्ति पाउनु यसको मूल उद्देश्य हो। कुनै चीजप्रतिको आशक्तिले जीवनमा धेरै दुःख ल्याउँछ। प्राप्त नहुन्जेलसम्म प्राप्त गर्नको लागि संघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ। प्राप्त भएपछि त्यसको संरक्षणमा चिन्तित हुनुपर्ने हुन्छ। त्यो चीज हराउँदा, अरुले हरण गर्दा, नासिएर जाँदा मन विक्षिप्त भएर सुखशान्ति खलबलिन्छ। त्यसकारण कुनै वस्तु वा चीजहरू प्राप्त हुनु क्षणिक सुख भएतापनि यसबाट कालान्तरसम्म दुःख संवर्द्धनको कारण हुनसक्छ। त्यसैले त्यस्ता चीजहरूप्रति त्याग भावना राखेर अनाशक्त भई शान्तिपूर्वक बाँच्नका लागि दानको अभ्यास आवश्यक छ।

३ प्रकारका दानः

सामान्यतः तीन प्रकारको दान हुन्छ : क) आमिस दान ख) धर्म दान ग) अभय दान

कुनै वस्तु वा चिजबीजको दानलाई आमिस दान भनिन्छ। धर्म वा ज्ञानगुणका कुराहरू सुनाउने, लेख्ने वा प्रकाशन गर्नेलाई धर्मदान भनिन्छ। अरुको निम्ति डर, त्रास र भयको कारण नबन्नु, अरुलाई तर्साउने कार्यबाट टाढा रहनु, अरुको जीवन खलबल पार्ने कार्य नगर्नु, भयभीत भएकालाई भयबाट पार लगाउने, भयहरण गरिदिने वा सान्त्वना दिने कार्यलाई अभय दान भनिन्छ।

२. शील पारमिता

कायकर्म र वचनलाई संयम गर्नु शील हो । अरुको कुभलो नचिताई सदाचारयुक्त जीवन जिउनु शील हो । क्लेशबाट हुने डाह, पीडालाई शान्त, शीतल पार्ने शील कुशल कर्मको मूल हो । चित्तलाई एकाग्रतामा ल्याउने समाधि र यथार्थ सत्यको ज्ञान प्रज्ञा साक्षात्कार गर्न शील आधार हुन्छ । यसरी शील निर्वाण प्राप्तिको आधार हो । मानिसको शरीरमा शीर जस्तै शील भएकोले शील पालनलाई बुद्ध देशनामा बढी महत्व दिएको छ ।

धम्मपदमा शीलको महत्व यसरी प्रकट गरिएको छ –

दुःशील दुराचारी भएर सय वर्ष जिउनुभन्दा शीलवान भएर एकदिन जिउनु उत्तम छ ।

शीललाई दुई प्रकारले विभाजन गरिएको छ ।

१) चारित्रशील   २) वारित्रशील

चारित्रशील -राम्रो कुराको अभ्यास गर्ने, पालन गर्नु पर्ने नियमहरू, राम्रो संगत गर्ने, प्रशंसा, पूजा गर्ने इत्यादिलाई चारित्रशील भनिन्छ। कर्तव्य पालन जसले आफ्नो तथा अरुको भलो हुन्छ, त्यस्ता कार्यलाई चारित्र शील भनिन्छ। वारित्रशील - छोड्नु पर्ने, विरत वा अलग हुनुपर्ने, अकुशल कर्मबाट टाढा रहनु । पञ्चशील, अष्टशील, दशशील, प्रातिमोक्ष पालन यस अन्तर्गत पर्दछन् ।

३. नैष्क्रम्य पारमिता

बोधिज्ञान प्राप्त गर्नको लागि वस्तुकाम र क्लेशकाम छोड्नु नैष्क्रम्य हो । गृहस्थ सुख, आमा, बाबु, दाइ, भाइ, दिदी, बहिनी, स्त्री, पुरुष, छोरा, छोरी, आदिको सामिप्यताबाट प्राप्त हुने सुख त्याग गर्नु नैष्क्रम्य हो । अर्को शव्दमा भन्नुपर्दा प्रव्रजित हुनु र क्लेश विच्छेद गर्नुलाई नैष्क्रम्य भनिन्छ । आफ्नो अधीनको वस्तु कसैलाई दिनु दान हो भने नैष्क्रम्य भन्नाले आफ्नो सम्पत्ति र नातागोताहरूलाई छोडेर जानु हो । यसरी कामनालाई नाघेर जानु नैष्क्रम्य हो । बुद्धले कामरागलाई सुक्खा हाड टोक्नु सरह हो भन्नुभएको छ ।

४. प्रज्ञा पारमिता

कुनै कुरालाई सामान्य तवरले मात्र नभई विशेष प्रकारले बुझ्न सक्ने क्षमतालाई प्रज्ञा भनिन्छ । **पकारेन जाणेती'ती पञ्ञा** वा कुनै वस्तुको जानकारी एक प्रकारले मात्र नभई विभिन्न प्रकारले बुझ्नु प्रज्ञा हो । कुनै पनि कुराको राम्ररी वा वास्तविक रूपमा बुझ्न ३ चरणहरूको आवश्यकता हुन्छन् । ती ३ चरणका ज्ञान वा बुझाई भनेका यस प्रकारका छन् ।

१. श्रुतमय प्रज्ञाः केही कुरा सुनेर पढेर त्यस बारेमा थाहा पाउनु ।

२. चिन्तनमय प्रज्ञाः चित्तले चिन्तन मनन, तर्क वितर्क गरेर थाहा पाउनु ।

३. भावनामय प्रज्ञा: ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा वा आफ्नै अनुभवले विशेष रूपले थाहा पाउनु । वास्तविक प्रज्ञा भन्नाले भावनामय प्रज्ञा हो जुन यथार्थमा आधारित हुन्छ ।

बुद्धको देशनामा प्रज्ञा नै मुख्यरूपमा प्राप्त गनुपर्ने ज्ञान हो । प्रज्ञा नै मानिसको रत्न हो भनेर भगवान् बुद्धले बारम्बार भन्नुभएको छ । आर्यअष्टांगिक मार्गमा सम्यक्दृष्टि र सम्यक्संकल्पलाई प्रज्ञा अन्तर्गत राखिएको छ । कुनै पनि विषयमा विशिष्ट रूपले बुझ्ने काम प्रज्ञाबाट मात्र सम्भव हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा अनुभूतिजन्य सत्यलाई नै प्रज्ञा भनिन्छ ।

५. वीर्य पारमिता

कुशल कार्य गर्नको लागि उत्साहित हुनुलाई वीर्य भनिन्छ । बोधिज्ञान प्राप्त गर्नको लागि उत्साह गर्नु वीर्य पारमिता हो । आफूलाई फाइदा हुने कार्य गर्ने कममा आउन सक्ने शारीरिक र मानसिक आलसपन हटाई उद्योगी र प्रयत्नशील हुनु वीर्य हो । प्रत्येक मानिस जीवनमा सफल हुनको लागि वीर्यको आवश्यकता हुन्छ । बुद्धत्व प्राप्त गर्न बोधिसत्वले अनन्त जीवनमा वीर्यको अभ्यास गर्दै आउनुभएको कुरा विभिन्न जातकमा देख्न सकिन्छ ।

बुद्धदेशनामा वीर्यलाई महत्वपूर्ण स्थान दिइएको छ । धम्मपदमा **अप्पमादो अमतंपदं** भनेर बेहोश नहुनु अमृत प्राप्त गर्ने मार्ग हो भन्ने स्पष्ट गरिएको छ । त्यस्तै अल्छी भएर सय वर्ष बाँच्नुभन्दा एकदिन उद्योगी भएर जिउनु उत्तम हो भनेर “सहस्स वर्गमा” वर्णन गरिएको छ । “मा निवत्त अभिक्कम” वा फर्केर नहेर अगाडि बढ भन्ने जस्ता उत्साह बढाउने उपदेश बौद्ध साहित्यमा संग्रहित छन् । बुद्धले बुद्धत्व प्राप्तिको लागि चतुरंगिन अधिष्ठान गर्ने कममा चाहे मेरो छाला, नशा र हड्डी मात्र बचोस्, चाहे शरीरको मासु रगत सुकोस् तापनि म यथार्थ ज्ञान प्राप्त नगरी यो आसनबाट उठ्ने छैन भनेर अधिष्ठान गर्नुभयो । त्यो बुद्धत्व प्राप्तिको लागि पुरा गर्नुभएको वीर्य पारमिता हो ।

६. क्षान्ति पारमिता

सहनशीलताको अभ्यासलाई क्षान्ति पारमिता भनिन्छ । प्रतिकूल अवस्थामा पनि मनलाई कत्तिपनि कम्पित नपारिकन सहज रूपमा जिउन सक्ने क्षमताको विकास गर्नु नै क्षान्ति पारमिताको अभ्यास हो । कुशल सम्पादन गर्ने कममा आउन सक्ने विभिन्न प्रकारका दुःख, पीडालाई सहने क्षमताको विकास गर्नु क्षान्तिको अभ्यास हो । बुद्धत्व प्राप्तिको लागि यो गुणधर्म हुनु जरुरी छ । वैरले वैरभाव शान्त हुंदैन, कोधलाई अकोधले, असाधुलाई साधुत्वले, कन्जुसलाई दानले, असत्यवादीलाई सत्यवादले जित्नु पर्दछ । अष्टलोक धर्मबाट अकम्पित भएर बस्नु पर्दछ भन्ने बुद्धका शिक्षाले क्षान्तिलाई जोड दिएको छ । कसैकसैले क्षान्तिलाई कमजोरी वा कायरता भनी

गलत रूपमा लिन्छन् । तर वास्तवमा यो कायरता नभई कुनै डर धम्की वा त्रासबाट अलग भएर निर्भिकतापूर्वक बाँच्नु हो । जुनसुकै खालको समस्या दिने व्यक्ति वा परिस्थितिप्रति कुनै प्रकारको द्वेष दुर्भावना नराखीकन सामना गर्न सक्ने क्षमताको विकासले मानिसलाई उच्चअवस्थामा पुऱ्याउँछ ।

७. सत्य पारमिता

सत्य पारमिता सातौँ पारमिता हो । सामान्यतः यसको अर्थ झुठो नबोल्नु वा वाचसिक अकुशलबाट बच्नु हो । तर पारमितासँग जोडिँदा यसको अर्थ व्यापक हुन्छ । छलकपट, पाखण्डिपनबाट टाढा रहेर इमान्दारपूर्वक जिउनु सत्य पारमिताको अभ्यास गर्नु हो । शीलसँग यस पारमिताको सम्बन्ध रहेको हुन्छ । शीलमा असत्य भाषणबाट विरत रहने अभ्यासको कुरा आइसकेपछि पनि सत्यलाई छुट्टै पारमिता अन्तर्गत देशना हुनुबाट सत्यको विशेष महत्वलाई दर्शाउँछ । सबै रसहरूलाई सत्यरसले जित्दछ भनेर भगवान् बुद्धले सत्यलाई विशेष रूपले प्रशंसा गर्नुभएको छ । भगवान् बुद्धले झुठो कुरा गर्नेले यस संसारमा गर्न नसक्ने अकुशल कार्य केही छैन भन्नुभएको छ । यसरी झुठलाई सम्पूर्ण अकुशलको कारक हुनसक्ने कुरा ईंगित गर्नुभएको छ । त्यसकारण आफूले केही अकुशल गर्न पुगेमा त्यस कुरालाई ढाकछोप नगरिकन आफूबाट हुनगएको गल्ति स्वीकार गर्नु सत्य पारमिताको अभ्यासको रूपमा लिन सकिन्छ । यसबाट भविष्यमा हुन सक्ने अकुशल कर्मबाट टाढा रहन सहज हुन्छ । आफूले गरेका गल्तीलाई नलुकाइकन हृदयदेखी स्वीकार गरी सत्यक्रिया गरेको प्रभावले विभिन्न विपत्तिबाट मुक्त भएका प्रसंगहरू पालि साहित्यमा धेरै छन् ।

८. अधिष्ठान पारमिता

कुनै कार्य सम्पादन गर्न दृढपूर्वक लाग्नु वा काम सम्पादन नभएसम्म अनवरत मिहेनत गर्दै जाने प्रतिज्ञालाई अधिष्ठान भनिन्छ । जुनसुकै कार्यलाई सफल पार्न अधिष्ठान नभई नहुने गुण हो । यसले कार्य सम्पादनको क्रममा आउन सक्ने विभिन्न बाधाहरूसँग सामना गर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ र आफूले चिताएको कुरा पूरा गर्न सहज बनाउँछ । बोधिज्ञान प्राप्त गर्न पनि दृढ अधिष्ठानको आवश्यकता हुने भएकोले यसलाई महत्वपूर्ण पारमिताको रूपमा लिइएको छ । बोधिसत्वकालमा गरेका विभिन्न अधिष्ठानले र बुद्ध हुनुभन्दा एक हप्ता अगाडि गर्नुभएको चतुरंगीन अधिष्ठानले नै बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्षम भएको कुरा बौद्ध साहित्यमा वर्णन गरिएको छ । बुद्धले गर्नुभएको चतुरंगीन अधिष्ठान भन्नाले आफ्नो शरीरको छाला, नशा र हड्डी मात्र बचोस, चाहे शरीरको मासु रगत सुकोस् तापनि म यथार्थज्ञान प्राप्त नगरी यो आसनबाट उठ्ने छैन भनेर दृढभएर बस्नु भएकोलाई भनिन्छ ।

९. मैत्री पारमिता

सबैसँग मित्रताको भाव राख्ने, आफूलाई जस्तोसुकै हानी गर्नेप्रति पनि द्वेष र दुर्भावना नराखीकन मंगल कामना गर्नु मैत्री हो । मानिसमा जबसम्म द्वेष र दुर्भावना रहिरहन्छ तबसम्म उसले न आफूलाई भलो गर्न सक्दछ न त अरुलाई नै । जीवन शान्तमय बनाउन मैत्री अपरिहार्य छ । भगवान् बुद्धले द्वेष र दुर्भावनाबाट टाढारही मैत्रीभाव जगाउन विभिन्न उपायहरू बताउनु भएको छ । ती उपायहरू हुन्– क) द्वेष र दुर्भावनाका दुष्परिणामहरू जान्नु, ख) मैत्रीको आनिशंस थाहा पाउनु, ग) "अनादीकालको प्रत्यवेक्षण" गर्नु, घ) "धातु विभाजन" गर्नु आदि । पूर्णरूपमा द्वेष र दुर्भावनाबाट मुक्त हुन उहाँले विपश्यना ध्यानको निर्देशन गर्नुभएको छ ।

"द्वेष र दुर्भावनाका दुष्परिणाम जान्नु" मैत्री भावनाको लागि प्रथम उपाय मान्न सकिन्छ । यस भावनामा द्वेषको कारणले नै झगडा कलह, हत्या, हिंसा हुने हो भनी मनन गरिन्छ । यस्ता परिस्थितिको कारक द्वेष नै हुने भएकोले मनमा द्वेषभाव आउँदा बेलैमा रोक्ने अभ्यास गर्दछ । द्वेष नगरी मैत्रीको अभ्यास गर्दा उत्पन्न हुने फलहरू ११ वटा छन् । जस्तो कि सुखपूर्वक सुत्न सकिने, सुखपूर्वक उठ्न सकिने, मुखाकृत राम्रो हुने आदि । यी "विभिन्न फलहरूबारे जानी" द्वेषबाट टाढा रहन प्रेरित गर्दछ । "अनादीकालको प्रत्यवेक्षण" भन्नाले मानिसहरू यस संसारमा अनन्तकालदेखि जन्म मरणको चक्रमा फस्दै आइरहेका छन् । यसो हुनाले कुनै पनि प्राणी आफ्नो पूर्वजन्ममा आफन्तको रूपमा आमा, बुबा भएर जन्मिसकेको र उनीहरूबाट धेरै उपकारहरू प्राप्त गरिसकेको हुन सक्दछ भनी विचार गरिन्छ । अतः वर्तमान समयमा कसैले आफुप्रति नराम्रो गर्दा त्यो व्यक्ति कुनै न कुनै जन्ममा आमा, बुबाको रूपमा उपकार गरिसकेको हुनुपर्दछ भन्ने विचार लिई उनीप्रति मैत्री कामना गरिन्छ । "धातु विभाजन" भन्नाले जो कोही सँग रिस उठेमा आफ्नो मनलाई सम्झाउनु पर्दछ कि पृथ्वी, आपो तेजो वायो मध्ये उसको कुन धातुप्रति रिस उत्पन्न भएको हो भनेर आफैँले आफूलाई सम्झाई रिसलाई समन गरी मैत्री उत्पादन गर्नु हो ।

१०. उपेक्षा पारमिता

जीवनमा आउने विभिन्न परिस्थितिप्रति तटस्थ भएर बस्नसक्ने क्षमतालाई उपेक्षा अथवा समता भनिन्छ । विशेषगरी मानिसको जीवनलाई अष्ट लोकधर्मले घेरिएको हुन्छ । अष्टलोक धर्म भन्नाले जीवनमा आईपर्ने आठवटा विविध परिस्थिति हो । कहिले धनसम्पत्तिको लाभहुने, कहिले केही पनि प्राप्त नहुने अथवा अलाभ हुने, कुनै बेला आफूले गरेको कामबाट जस वा यश प्राप्त हुन्छ भने कहिलेकाँहि राम्रो गर्दा पनि अपजश वा अपयश हुने, त्यस्तै कहिले अरुबाट निन्दा सहनु पर्ने हुन्छ भने कहिलेकाँहि प्रशंसा हुने, त्यस्तै कहिले सुख त कहिले दुःखको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसलाई नै अष्टलोकधर्म भनिन्छ, जुन हरेक मानिसको जीवनमा निरन्तर आइरहने हुन्छ । यी आठ विभिन्न परिस्थितिबाट आफ्नो जीवनलाई असन्तुलित हुन नदिनु उपेक्षाको अभ्यास हो ।

भौतिक जीवन होस् वा आध्यात्मिक जीवन, यदि जीवन शान्तपूर्वक जिउनु छ भने उपेक्षा वा समताको अभ्यास अपरिहार्य हुन्छ। त्यसकारण बोधिज्ञान प्राप्त गर्न उपेक्षा महत्वपूर्ण पारमिता हो।

शब्दार्थ:

सम्यक् सम्बुद्धः विना गुरु बुद्धत्व प्राप्त गर्ने क्षमता भएका व्यक्ति जसले धेरैलाई उपदेश दिएर उद्धार गर्न सक्दछन् ।

प्रत्येक बुद्धः : विना गुरु बुद्धत्व प्राप्त गर्ने क्षमता भएका व्यक्ति तर कसैलाई पनि उपदेश नदिई एक्लै विचरण गर्दछन्

श्रावक बोधिः सम्यक सम्बुद्धको उपदेश सुनेर क्लेशरहित भई अर्हत हुने व्यक्ति

विच्छेद : छुट्टिने

साधु : राम्रो

असाधु : नराम्रो

पाखण्डिपन : भित्र नराम्रो भए पनि बाहिर अरुलाई राम्रो देखाउने स्वभाव

आनिशंस : फल

धातु : चार महाभूत

तटस्थ : समभाव

अभ्यास

१. तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्

क. पारमिता भनेको के हो?

ख. दशपारमिता भनेका के के हुन् ?

ग. तीन प्रकारका दानहरू के के हुन् ?

घ. पारमिताहरू मध्ये छोटकरीमा दुईवटा पारमिताको वर्णन गर्नुहोस् ?

ङ. प्रज्ञाका तीन चरणहरू के के हुन् ?

२. मिले (✓) चिन्ह नमिले (✗) चिन्ह राख्नुस् -

क. वारित्रशील राम्रो कुराको अभ्यास गर्नु हो ।

ख. सम्यक् दृष्टि र सम्यक् संकल्प प्रज्ञा अन्तर्गत पर्दछन् ।

ग. सहनशीलताको अभ्यासलाई शील पारमिता भनिन्छ ।

घ. इमान्दारपूर्वक जिउनु सत्य पारमिताको अभ्यास हो ।

ङ. तटस्थ भएर बस्नसक्ने क्षमतालाई उपेक्षा भनिन्छ ।

पाठ ४
पवित्र स्थलहरू

१. सारनाथ (प्रथम पटक बुद्धले उपदेश दिनुभएको स्थल)

भगवान् बुद्धले पहिलोपल्ट धर्म उपदेश दिनुभएको ठाउँ ऋषिपतन मृगदावन अर्थात् सारनाथ पनि श्रद्धालुजनहरूको निम्ति संवेजनीय स्थल हो। उहिले त्यो ठाउँमा ऋषिहरू अवतरण गर्ने भएकोले ऋषिपतन भनिएको हो भने मृगहरूलाई अभयदान गरिएको र मृगहरूको वन भएकोले मृगदावन भनिएको हो । सारनाथ भारतको वाराणसी (बर्तमान बनारस) शहरमा पर्दछ।

धार्मिक महत्व :

भगवान् बुद्धले बुद्धगयामा बुद्धत्व प्राप्त गरी धर्मको गम्भीरताबारे चिन्तन मनन गरिसकेपछि आषाढ पूर्णिमाका दिन पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई उपदेश दिन भनी सारनाथ पुग्नुभयो। बोधिसत्वले उरुवेल वनमा दुश्कर तपस्या गरि रहनुभएको बेला पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूले बोधिसत्वको सेवा गरिबसेका थिए । पछि बोधिसत्वले आहार सेवन गरेको देखेपछि उहाँलाई छाडेर ऋषिपतन मृगदावन पुगेकाहरू पञ्चभद्रवर्गीय हुन् – कोण्डञ्ञ, वप्प, भद्दिय, महानाम र अस्सजि। आषाढ पूर्णिमाका दिन भगवान् बुद्धले यी पञ्चवर्गीयहरूलाई चार आर्यसत्य र आर्यअष्टाङ्गिक मार्गसम्बन्धी उपदेश दिनुभएको थियो। यसलाई “धर्मचक्रप्रवर्तन” भनिन्छ। ती पञ्च भद्रवर्गीयहरू बुद्धको उपदेश अववोध गरेपछि भिक्षु भएका थिए। त्यसैले भिक्षुसंघको स्थापना भएको पहिलो ठाउँ पनि सारनाथ नै हो। भगवान् बुद्ध भिक्षुहरूको साथमा प्रथम वर्षावास बस्नुभएको ठाउँ पनि यहीँ हो। त्यसपछि क्रमशः भिक्षुहरूको संख्या वृद्धि भई ६० जना अरहन्त भिक्षुहरू भइसकेपछि यही ठाउँबाट भिक्षुहरूलाई बहुजन हित र बहुजन सुखको लागि लोककल्याणको निम्ति ठाउँ-ठाउँमा धर्मप्रचार गर्न पठाउनु भएको थियो। त्यसैले धर्मको पाङ्ग्रोलाई गुडाएको अर्थात् धर्मचक्रप्रवर्तन गरिएको ठाउँ सारनाथ बौद्ध-जगत्को निम्ति पवित्र तीर्थस्थल हो।

महत्वपूर्ण स्थलहरू :

१) चौखण्डी स्तूप २) धम्मेख स्तूप ३) धम्मराजिक स्तूप ४) मूल गन्धकुटी

५) अशोक स्तम्भ ६) भग्नावशेष स्तूप, चैत्य र विहार ७) मृगदावन

त्यस्तै सारनाथमा रहेका पुरातात्विक म्यूजियम, धर्मचक्र मूर्तिहरू, महाबोधि सोसाइटी, विभिन्न राष्ट्रहरूबाट बनाइएका मन्दिर र विहारहरू दर्शनीय स्थल हुन्।

२. कुशीनगर (भगवान् बुद्ध महापरिनिर्वाण हुनुभएको ठाउँ)

भगवान् बुद्धले कुशीनगरमा शालवृक्षमुनि अन्तिम शैय्यामा रहनुहुँदा उहाले यी चार संवेजनीय स्थलबारे उपदेश दिनुभएको थियो। चार संवेजनीय स्थलको दर्शन गर्नाले भित्री हृदयदेखि श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ।

यी चारै स्थान श्रद्धालुजनको निम्ति दर्शनीय र संवेजनीय स्थान हुन् –

तथागत जन्मिनुभएको ठाउँ लुम्बिनी हो। सम्यक्सम्बुद्धत्व (बोधिज्ञान) प्राप्त गर्नुभएको ठाउँ बुद्धगया (बोधिगया) हो। त्यस्तै धर्मचक्रप्रवर्तन गर्नुभएको ठाउँ सारनाथ हो। महापरिनिर्वाण हुनुभएको ठाउँ कुशीनगर (कुशीनारा) हो। यी चार संवेजनीय स्थानहरू– लुम्बिनी, बुद्धगया, सारनाथ र कुशीनगर सबै श्रद्धालुजनका निम्ति पवित्र स्थल हुन्, धार्मिक तीर्थस्थल हुन्। त्यसैले यी स्थलहरूलाई बौद्ध चारधामको रूपमा मानिआएको छ।

भगवान् बुद्ध महापरिनिर्वाण हुनुभएको ठाउँ कुशीनगर पनि एक पवित्र संवेजनीय एवं दर्शनीय स्थल हो। कुशीनगर (कुशीनारा) भारतको उत्तर प्रदेश देउरीया जिल्ला कशिया भन्ने गाउँमा पर्दछ।

धार्मिक महत्व :

भगवान् बुद्ध ८० वर्षको उमेरमा महापरिनिर्वाण हुनको लागि कुशीनगरमा दुई शालवृक्षको बीचमा उत्तरतर्फ सिरान गरी लेट्नुभयो। त्यसैबेला देवगणहरू सुगन्धयुक्त पुष्प, धूप आदिद्वारा भगवान् बुद्धको पूजा गर्न आए।

सबै देवगण फर्केर गएपछि भिक्षु आनन्दलाई बुद्धले आज्ञा गर्नुभयो– "हे आनन्द ! सुगन्धयुक्त दिव्य धूपादिले पूजा गर्दैमा तथागतको आदर सत्कार मानमर्यादा गरेको ठहरिंदैन। हेर, जुन भिक्षु वा भिक्षुणी अथवा उपासक वा उपासिकाले धर्मलाई आदर गरी तदनुसार अभ्यास गरी धर्माचरण गर्दछन्, तिनले तथागतको सत्कार गरेको, मान गरेको तथा उत्तम पूजा गरेको ठहरिन्छ।

त्यसैबेला भगवान् बुद्धले भिक्षु आनन्दलाई सम्बोधन गरी श्रद्धालुहरूका निम्ति चार दर्शनीय संवेजनीय स्थान हुनेछन् भनी आज्ञा हुनुभएको थियो। ती पवित्र स्थानहरू हुन्– बुद्ध जन्मनुभएको ठाउँ, बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको ठाउँ, धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको ठाउँ र तथागत महापरिनिर्वाण हुनुभएको ठाउँ। यी स्थानहरूको दर्शनले श्रद्धालुजनलाई संवेग उत्पन्न भई सुगति प्राप्त हुन्छ।

अन्तिममा भगवान् बुद्धले सबै भिक्षुहरूलाई सम्बोधनगरी आज्ञा गर्नुभयो-

"भिक्षुहरू हो ! संस्कार सबै अनित्य हुन् भनी बुझी अप्रमादी भई राम्ररी स्मृति राखी गुणधर्म सम्पादन गर।"

यही वाक्य नै भगवान् बुद्धको अन्तिम उपदेश हो। त्यसपछि भगवान् बुद्ध ध्यानमा लीन हुनुभयो। ध्यान गर्दागर्दै महापरिनिर्वाण हुनुभयो। यसरी ८० वर्ष पूरा भएकै दिन वैशाखपूर्णिमाको रातको तृतीय प्रहरमा भगवान् बुद्ध महापरिनिर्वाण हुनुभएको हो।

महापरिनिर्वाणपछि मुकुटबन्धनमा दाहसंस्कार गरियो। दाहसंस्कारपछि अवशेषको रूपमा रहेको अस्थिधातुको विभाजन गरियो।

यसरी भगवान् बुद्ध कुशीनगरमा महापरिनिर्वाण हुनुभएको थियो। तसर्थ यो ठाउँ पनि बौद्धहरूको निम्ति संवेजनीय स्थल हुन गयो। यी सबै महत्वपूर्ण घटनाहरू भएकोले कुशीनगरको धार्मिक महत्व रहेको छ।

दर्शनीय स्थलहरू :

१) महापरिनिर्वाण मन्दिर २) महापरिनिर्वाण स्तूप ३) मुकुटबन्धन चैत्य (रामाभार स्तूप)
४) भग्नावशेष स्थलहरू ५) विभिन्न देश विदेशका विहार चैत्यहरू

त्यस्तै विभिन्न मित्रराष्ट्रहरूबाट आ-आफ्नो कला संस्कृतिअनुसार बनाइएका विहार, मन्दिर र चैत्यहरू पनि महत्वपूर्ण छन्।

३. नमोबुद्ध

'नमोबुद्ध' भन्ने स्थान नेपालमा स्वयम्भू र बौद्ध पछिको महत्वपूर्ण दर्शनीय चैत्यको रूपमा लिइन्छ । काठमाडौंबाट ४० कि.मी पूर्व काभ्रे जिल्लामा अवस्थित यस चैत्य बौद्ध जातकसँग सम्बन्धित रहेको छ । यस ठाउँलाई पहिला गन्धमान पर्वत भनिन्थ्यो । बुद्धत्वको लागि प्रणिधान गर्दै बोधिसत्वले यस ठाउँमा भोकाएकी बघिनीका साथै पाँच वटा डमरुहरूलाई आफ्नो शरीको रगत मासु ख्वाएर जीवन त्याग गरेका थिए ।

यसरी "दान परमत्थ पारमिता" पूरा गरेको स्थानको रूपमा रहेको यस स्थान नेपाल मण्डलका बौद्धहरूको लागि पवित्र र पूजनीय स्थलको रूपमा रहेको छ ।

महासत्व जातक

संस्कृत बौद्ध साहित्यको जातक कथा अनुसार शाक्यमुनी बुद्ध पूर्वजन्ममा राजा महारथ र महारानी सत्यवतीको कोखमा कान्छो छोराको रूपमा बोधिसत्व महासत्वको रूपमा जन्मनु भएको थियो । उहाँका दुई दाजुहरूको नाम महाप्रसाद र महादेव थियो । एक दिन तीनै दाजुभाइहरू जंगलको बाटोमा गइरहेको समयमा भर्खरै पाँचवटा डमरुलाई जन्म दिएर भोकाएकी एक बघिनीलाई देख्नुभयो । भोकाएकी बघिनी चल्न पनि असमर्थ भएको थियो । आमाचाहिँको शरीरबाट स-साना डमरुहरूले दुध चुस्ने प्रयास गरिरहेका थिए । तर दुध एक थोपा पनि निस्किरहेको थिएन । डमरुहरू पनि भोकले छटपटाईरहेका देखे । यस्तो कारुणिक दृश्य देखेर महासत्वलाई करुणा जाग्यो । आफ्नो दुईजना दाजुहरूलाई म पछि आउँछु जाँदै गर्नुहोस् भनेर पठाइदिनुभयो । उहाँ बघिनीको छेउमा गई अशक्त बघिनीलाई आफ्नो मासु आफैले काटेर खुवाई आफ्नो ज्यानै समर्पित गर्नुभएको थियो । पछि दुईजना दाजुहरू आफ्नो भाइ किन अहिलेसम्म नआएको भनी फर्केर हेर्न गए । उनीहरूले भाइको शरीर बाघहरूले खाई सिध्याएर रौं र हाडमात्र बाँकी भएको देखे । त्यही रौं र हाडहरू गर्भमा हाली निर्माण गरिएको चैत्य नै आज नमोबुद्ध चैत्यको रूपमा प्रसिद्ध छ ।

आफ्नो शरीरको मासु काटी दान दिइरहेको ढुँगाको मूर्ति

"महासत्व अवदान" अनुसार शाक्यमुनी बुद्ध नेपालमा आउनुभएको बेलामा स्वयम्भूको दर्शनको साथै काभ्रेको गन्धमान पर्वतमा आउनुभई बोधिसत्वको रूपमा आफू महासत्व राजकुमार हुँदा भोकाएकी बघिनी तथा डमरुहरूलाई आफ्नो रगत र मासु दान दिई दान परमत्थ पारमिता यही ठाउँमा पुरा गरेको वृतान्त सुनाउनु भएको थियो ।

महासत्वले उक्त ठाउँमा बाघलाई आफ्नो जीवन नै दान दिएको घटना पछि यस ठाउँमा मानिसहरू आवतजावत गर्न डराएका थिए । त्यसकारण यस ठाउँमा जाने बेलामा बुद्धलाई नमन भन्ने वाक्य वाचन गर्ने हिसाबले नमो बुद्धाय भनेर जाने भएकोले कालान्तरमा यस ठाउँको नामै 'नमोबुद्ध' रहन गएको भन्ने भनाइ छ । यस ठाउँमा विभिन्न प्रसिद्ध धर्मगुरुहरूले पनि दर्शन गर्न आएको भनाई छ । भारतको विक्रमशीला विश्वविद्यालयका प्राचार्य अतीसा दीपंकर तथा बसुबन्धु समेत यहाँ आएका थिए भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

नमोबुद्ध एक शान्त र मनोरम धार्मिक स्थल हो । आजकल यस स्थानमा दुईवटा महत्वपूर्ण स्थानहरू दर्शन गर्ने चलन छ । पहिलो महत्वपूर्ण स्थानको रूपमा महासत्वको अस्थि राखेर बनाइएको चैत्य र दोश्रो त्यस चैत्यभन्दा दक्षिणपूर्व उकालो चढेर पुग्ने ठाउँमा अवस्थित बघिनी तथा डमरुहरूलाई मासु खुवाएर जीवन अर्पण गरेको प्रतीकको रूपमा रहेको गुफा छ ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

१. भगवान् बुद्धले सबभन्दा पहिले धर्म उपदेश दिनु भएको ठाउँ सारनाथलाई किन ऋषिपतन मृगदावन भनिएको हो ?

२. सारनाथको धार्मिक महत्वबारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

३. भगवान् बुद्ध कति वर्षको उमेरमा कहाँ कसरी परिनिर्वाण हुनुभयो ?

४. तथागतलाई के गर्दा उत्तम पूजा गरेको ठहरिन्छ ?

५. भगवान् बुद्धको अन्तिम शिष्य को हो ? उसलाई भगवान् बुद्धले के उपदेश दिनुभयो ?

६. कुशीनगरमा अवस्थित दर्शनीय स्थलहरू के के हुन् ?

७. नमोबुद्ध बोधिसत्वले कुन पारमिता पूर्ण गरेको स्थलको रूपमा लिइन्छ ?

८. महासत्व बोधिसत्वले पारमिता पूर्ण गर्नुभएको घटना सम्बन्धी जातक कथा उल्लेख गर्नुहोस् ।

९. नमोबुद्ध कुन ठाउँमा अवस्थित छ ?

१०. नमोबुद्धमा कुन कुन स्थान दर्शन गर्न योग्य छन् ?

पाठ ५

वातावरण संरक्षणको लागि स्वच्छ मानसिकता

पृष्ठभूमि

सामान्यतः वातावरण संरक्षण भन्नाले चारैतिर रहेका विरुवा, रुख, जीवजन्तु, पोखरी, ताल आदि क्षेत्रहरूलाई सुरक्षा गर्नुलाई लिइन्छ। तर वातावरण संरक्षणका कुराहरू उपरोक्त विषयहरूमा मात्र सीमित गर्नु पर्याप्त हुँदैन। यसभित्र सामाजिक, मनोवैज्ञानिक वा नैतिक आचरण आदि अमूर्त विषयहरू पनि समावेश हुन्छन्। मानिसहरूको मन स्वयं पनि वातावरणलाई प्रभावगर्ने विषयवस्तु हुन्। मानिसहरूको मनलाई प्रदुषणरहित गर्नुलाई पनि वातावरण संरक्षण भित्र समावेश गर्नसकेमा मात्र वातावरणको पूर्ण संरक्षण सम्भव हुन्छ। किनभने भौतिक प्रदूषणले जति प्रतिकूलता उत्पन्न गर्दछ त्यो भन्दा बढी मानसिक प्रदूषणले ल्याउन सक्ने हुन्छ। वातावरण ह्रासको कारण हावा, पानी, अक्सिजन, धुलो, धुँवा, वाहिरको फोहोर आदि संगमात्र सम्बन्धित हुने नभई मानिसहरूको हृदयमा विद्यमान विकृत मनस्थितिले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् भन्ने कुरालाई महशुस गर्नु वातावरण स्वच्छ राख्ने अभियन्ताहरूका लागि सरोकारको विषय हो।

बुद्धशिक्षामा मनको प्रधानता

वातावरण संरक्षणको कुरागर्दा भौतिक वातावरणको मात्र कुरागर्ने र त्यसप्रति मात्र सरोकार राख्नु पर्याप्त नहुने कुरा बौद्ध साहित्यले पनि ईंगित गरेको छ। भगवान बुद्धको भनाई अनुसार प्राणीहरूको दुःखको मूल कारण प्रदूषित मन हो। प्रदूषित मनबाट विभिन्न प्रकारका अकुशल कर्म गरेर दुःखको सम्बर्धन हुन जाने भएकोले मनलाई शुद्ध पारेर अनूकुल मानसिक वातावरणको विकास गर्नु पर्ने कुरामा जोड दिनुभएको थियो।

भौतिक प्रदूषणले जति प्रतिकूलता उत्पन्न गर्दछ त्यो भन्दा बढि मानसिक प्रदूषणले उत्पन्न गर्दछ भन्ने बुद्धको भनाइ छ। मन अमूर्त विषय हो तर बुद्धबचनमा यस अमूर्त मनलाई सर्वाधिक बलवान विषयको रूपमा लिइन्छ। भौतिक संसारमा हुने विभिन्न प्रकारका प्रदूषणको जड पनि प्रदूषित मन नै भएको कुरा हामी लोक व्यवहारमा देख्छौं। विकारयुक्त चित्तको कारणले मानिसहरू प्रदूषणलाई बढावा दिइरहेका हुन्छन्। त्यसकारणले भगवान बुद्धले मनलाई स्वच्छ राखेमा स्वच्छ मानसिक तरंगको विकासभई वातावरण राम्रो हुने कुरा बताउनुभएको छ।

मानिसहरूका मनभित्र रहेका लोभ, द्वेष, मोह, ईर्ष्या आदि मानसिकताको तरंगले

वातावरणलाई प्रदूषित बनाई नकारात्मक प्रभाव पार्दछ भने मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षाको तरंगले चारैतिरको वातावरण स्वच्छ बनाई त्यस स्वच्छ वातावरणले सबैलाई शान्ति प्रदान गर्दछ भन्ने कुरा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ । धम्मपदको पहिलो गाथाका रूपमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ :

मनको धर्म हो जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु, र मन मुख्य भएर जतातते पुगेको हुन्छ । त्यसकारण प्रदूषित मनद्वारा कसैले बोल्यो वा गर्‍यो भने बयलको पछि पछि गाडाको पांग्रा आए झैँ दुख पछि लागेर आउँछ ।

त्यस्तै मन जुनसुकै कार्यमा पनि अगुवा वा पूर्वगामी हुने भएकोले मन नै मुख्य हुने र मनद्वारा नै सम्पूर्ण कुरा निर्माण हुने हुन्छ । प्रदूषणरहित राम्रो नियतले कुरा वा काम गर्ने व्यक्तिको पछाडी छाँया पछि लागेझैँ सुख पछि लाग्दछ ।

उहाँको भनाइ अनुसार प्राणीहरूलाई उत्पन्नहुने दुःखको मूल कारण प्रदूषित मन हो । प्रदूषित मनको कारणले नै विभिन्न प्रकारका अकुशलकर्म सम्पादनगर्न पुग्छन् र दुःखको सम्बर्धन हुन्छ ।

मानसिक प्रदूषणबाट वातावरणीय ह्रास

मनमा विभिन्न प्रकारका लोभ, रिस तथा अज्ञानता जस्ता मनोविकार रहनु भनेको मानसिक प्रदूषण हो । धेरै मानिसहरूको मनमा त्यस्ता विकार भएमा त्यसको कारणले वातावरणमा नकारात्मक प्रभावपर्ने बारेमा भगवान बुद्धले पर्याप्त उपदेशहरू दिनुभएको छ । स्वच्छ भौतिक वातावरण निर्माणगर्न मानिसहरूको मानसिक तरंगको पनि महत्वपूर्ण प्रभाव हुने कुरा उहाँले बताउनुभएको छ । मनको तरंग पनि वातावरणलाई प्रभावपार्ने विषयवस्तु हुन् र वातावरण स्वस्थपार्न कुशल मानसिक तरंगको आवश्यक भएको कुरा सर्वप्रथम भन्नुहुने व्यक्ति बुद्ध नै हुनुहुन्छ । उहाँले साँच्चै वातावरण राम्रो पार्ने हो भने भौतिक प्रदूषणकासाथै मानिसहरूको मनबाट निष्काशन हुने नराम्रा मानसिक तरंग तथा त्यसबाट उत्पन्न हुने प्रदूषणलाई पनि हटाउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनु भएको छ ।

राम्रो मनोवृतिबाट भौतिक विकास तथा शान्ति प्रवर्द्धन हुने

मानिसहरूको मन राम्रो भएमा प्राकृतिक वातावरणलाई पनि प्रभावपार्ने कुरा बुद्ध शिक्षामा उल्लेख गरिएको छ । शुद्ध चित्त भएका मानिसहरूको बास भएको स्थानमा राम्रो मानसिक तरंग उत्पन्न हुने र त्यसको कारणले त्यस स्थानमा प्रकृति राम्रा हुने, बालीनाली राम्रो हुने खनिज आदि सम्पदाहरू पनि विकास हुँदैजाने उल्लेख गरिएको छ ।

चित्तलाई स्वच्छ गरेर मैत्री, करुणा, मुदिता र समताको तरंग विकसित गर्नसके मानिसहरू दुःख, पीडा, भय आदिबाट मुक्त भई शान्तिपूर्वक बाँच्न सकिने तर मनमा लोभ, द्वेष, मोह जस्ता विकारहरूको साम्राज्य भएमा त्यसले आफूलाई मात्र प्रदूषित गर्ने नभई आफ्नो सम्पर्कमा आएका व्यक्ति, वातावरणलाई समेत प्रदूषित गर्ने गर्दछ । बुद्धका ती उपदेशहरूलाई मनन गर्ने हो भने उहाँलाई समग्र वातावरण संरक्षणका प्रणेताको रूपमा लिन सकिन्छ । बाहिरको भौतिक बातावरणलाई स्वच्छ गर्नुको साथ-साथै मानिसहरूको मानसिकता स्वच्छ र शुद्ध गर्ने क्रियाकलापले मात्र वातावरण पूर्णरूपले रक्षाहुने र मानिसहरूको जीवनस्तर वास्तविक रूपमा उकास्न सकिनेकुरा उहाँले बताउनु भएको छ । उहाँको भनाइ अनुसार बाहिरको भौतिक वातावरण प्रदूषण हुनुमा पनि मानसिक प्रदूषणको ठूलो हात हुन्छ । मनलाई स्वच्छ राख्नेहरूबाट वातावरण कति स्वच्छ हुन्छ भन्ने बारेमा बुद्धले धम्मपदमा यसरी बताउनु भएको छ ।

गामे वा यदि वा रञ्ञे, निन्ने वा यदि वा थले ।
यत्थ अरहन्तो विहरन्ति, तं भुमि रामणेय्यकं ॥

अर्थातः गाउँ होस् वा जंगल, समथर होस् वा पहाड, अरहन्तहरू जहाँ बास गर्दछन् त्यस स्थान रमणीय बन्न पुग्छ ।

विकारविहिन मानिसहरू निवासगर्ने ठाउँमा मानिसहरू निश्चिन्त भएर बाँच्न सकिने र त्यस स्थान भौतिक रूपले अभाव भएपनि कलह, झगडारहित हुने र सबै मिलिजुली बस्ने स्वभाव, परस्पर सहयोग गर्ने स्वभावले अभाव भइरहेका चीजहरूको पनि व्यवस्थित हुँदैजाने कुरा माथिको गाथाबाट प्रष्ट गरिएको छ ।

शुद्ध चित्तका मानिसहरूको मनमा मंगल मैत्रीको तरंग हुन्छ भने त्यस्ता महापुरुषहरू बसेका ठाउँ भौतिक रूपले जस्तोसुकै प्रतिकूल भएतापनि रमणीय तथा रमाइलो हुन्छन् भन्ने प्रसंग बौद्ध साहित्यमा विद्यमान रहेको छ । एकपटक कोशल राजा प्रसेनजीत शाक्यहरूको मेदुलम्प भन्ने स्थानमा कामविशेषले जानुभएको थियो । ठीक त्यसै समयमा भगवान् बुद्धपनि त्यहाँ चारिकाको लागि आउनुभएको थियो । प्रसेनजीत कोशललाई त्यो कुरा थाहा थिएन । तर उहाँलाई त्यस ठाउँ पहिला पहिला भन्दा धेरै रमाइलो तथा रमणीय लागेको थियो । उहाँलाई बुद्धसँग भेट्दा आउने आनन्दजस्तो महशूस भइरहेको थियो । बुद्धको सम्झना मनमा आएकोले उहाँले दीर्घकारायण भन्ने सहयोगीलाई अहिले भगवान कहाँ हुनुहुन्छ भनेर सोध्यो । प्रत्युत्तरमा दीर्घकारायणले भगवान् हिजोमात्र यहाँ आउनु भएको र हाल यहाँबाट केही पर विराजमान हुनुभएको कुरा अवगत गराउनु भयो । भगवान् यस स्थानमा विराजमान हुनुभएकै कारणले मेदुलम्प यसरी रमणीय भएको कुरा महशूसगरी उहाँ भगवान्कहाँ भेट्न जानुभएको थियो ।

वातावरणलाई मानसिक तरंगले रमणीय पार्नकोलागि मानिसहरूमा विभिन्न किसिमका मानसिकताको उत्पन्न गर्ने प्रयास हुनुपर्ने कुरा अगाडि सार्दै बुद्धले विभिन्न मानसिकताका कुराको विवरण अभिधर्ममा दिनुभएको छ। विशेष गरी मानिसको मनलाई शुद्ध गर्ने र अशुद्ध गर्ने भनेको विभिन्न मनोवृत्तिहरू हुन् भनेर उहाँले विश्लेषण गर्नु भएको छ। लोभ, द्वेष, मोह भनेको नराम्रो मनोवृत्ति भएको र मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भनेको राम्रो मनोवृति हो भन्नु हुँदै जो मानिसको मनमा लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, मात्सर्य, मान आदि नराम्रो चित्तवृत्ति हुन्छ उसले त्यस मानसिकतालाई चारैतिर फिजाउने काम गर्दछ र उसको उपस्थिति जहाँ हुन्छ त्यहां जतिसुकै भौतिक रूपले सुख सुविधा भएको ठाउँ भएपनि त्यो ठाउँमा मानिसहरू आनन्दले बस्न सक्दैनन्। तर यसको विपरीत जुन ठाउँमा श्रद्धा, मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, तथा सहिष्णुता गुण भएका व्यक्तिहरूको वास हुन्छ जतिसुकै भौतिक अभाव भएको ठाउँ भएपनि त्यस ठाउँ रमणीय हुन्छ भन्ने बुद्धको भनाइ छ।

हटाउनु पर्ने नराम्रा मनोवृत्तिहरू

चित्त सँगसँगै उत्पन्नहुने विभिन्न चित्तवृत्तिहरूले चित्तलाई प्रदूषित तुल्याएको हुन्छ। प्रदूषित चित्तको कारणले गर्दा शारीरिक र वाचसिक कर्महरू अकुशल हुन्छ। फलतः यस्ता नराम्रो कर्मले समाज र देशलाई नकारात्मक रूपले प्रभावित गर्दछन्। त्यसकारण चित्तलाई प्रदूषितगर्ने चित्तवृत्तिहरूको बारेमा मानव समुदाय सजगभई त्यसबाट टाढा रहनुपर्ने कुरा बुद्धले बताउनु भएकोछ। उहाँको भनाई अनुसार चित्तलाई प्रदूषितगरी व्यक्ति, समाज र देशलाई विसंगतितिर उन्मुखगर्ने अकुशल मनोवृत्तिहरू यी हुन् :

मोह – अज्ञानता वा ठीक बेठीकको बारेमा थाहा नभएको

अहिरिक – नराम्रो कार्य गर्नमा लाज नहुनु

अनोत्तप्प – नराम्रो कार्य गर्नमा भय नलिनु

उद्धच्च – चञ्चल मन हुनु

लोभ – कुनै व्यक्ति वा वस्तुप्रति टाँसिनु

दिट्ठि – गलत तरीकाले सोच्नु

मान – घमण्डि हुनु

दोस – रिसाहा हुनु

इस्सा – अरुको उन्नति देखेर डाह गर्नु

मच्छरिय – अरु आफ्नो सरह हुन्छ भनेर थिचिराख्नु, उन्नति हुन नदिनु वा कन्जुसी स्वभाव

कुक्कुच्च – पश्चाताप

थिन – चित्त अल्छी हुनु

मिद्ध – शरीर अल्छी हुनु

विचिकिच्छा – सद्धर्मप्रति शंका उपशंका गर्नु

माथि उल्लेखित चित्तवृत्तिबाट मनलाई जहिले पनि दूषित तुल्याइरहने र त्यस्ता मनोवृत्तिका मानिसहरूको उपस्थितिले चारैतिरको वातावरणमा दूषित मानसिक तरंग उत्पन्नगराई त्यस स्थानमा कलह र द्वन्दको अवस्था उत्पन्नभई शान्ति भंगहुने परिस्थिति उत्पन्न हुन्छ। त्यसकारण वातावरण स्वच्छपार्न मानिसहरूको मनमा उत्पन्न भइरहने दूषित मनोवृत्तिबाट टाढा रहनुपर्ने उपदेश भगवान् बुद्धले दिनुभएको छ ।

वातावरणको प्रदुषणको कुरागर्दा त्यसकारण रुख, वन्यजन्तु, धूलो धुँवाबाट मात्र सुरक्षित गर्ने नभई मानिसहरूको कलुषित भावना वा मानसिक प्रदूषणबाट पनि बचाउन सकेमा साँच्चै नै वातावरण स्वच्छ हुने कुरामा सबैले हेक्का राख्नु जरुरी छ। जसरी आफूलाई फोहोर मन पर्दैन। त्यसैगरी अरुलाई पनि मन पर्दैन भन्ने सामान्य बुझाई नभएका कारणले मानिसहरूले विभिन्न किसिमले वातावरणमा प्रदुषित पार्ने कार्य गरिरहेका हुन्छन् । आफ्नो घरको फोहोर जथाभावी फाल्ने, कुकुर आदि घरपालुवा जनावरहरूले आफ्नो ठाउँमा फोहोर गर्न नपाओस् भनेर अरुको घरको छेउ तथा आँगनमा दिशा पिसाव गर्न लगाउने सबै मानसिक प्रदूषणबाट हुने कार्य हो ।

वातावरणीय समस्या आजको विश्वमा ठूलो चुनौतिको रूपमा खडा भइरहेको छ। भौतिक तथा मानसिक प्रदूषणका नकारात्मक प्रभावले आजको संसार ग्रस्त भइरहेको अवस्थामा बुद्धको देशनामा अन्तर्निहित वातावरण संरक्षणका शिक्षाहरू धेरै सान्दर्भिक छन् । भौतिक प्रदूषणको साथसाथै मानसिक प्रदूषण, त्यसको नकारात्मक प्रभाव र यसबाट मुक्तहुने उपायहरू जुन भगवान बुद्धले बताउनु भएको छ, त्यसलाई मानव समुदायले ग्रहणगर्ने हो भने वातावरणीय विनाशतिर लम्किरहेको विश्वलाई निश्चितरूपले सुरक्षित गर्न सकिने कुरालाई नकार्न सकिँदैन।

शव्दार्थ:

अमूर्त : देख्न र छुन नसकिने

विकार : फोहोर

ईर्ष्या : अरुको प्रगति देख्न नसक्ने

मैत्री : जोसुकैसँग मित्रताको भावना राख्ने

करुणाः दुःखीहरू देख्दा मनमा दया उत्पन्न हुने

मुदिताः अरुको प्रगति देखेर मन प्रसन्न हुनु

उपेक्षा : विषम परिस्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलित पार्ने क्षमता

खनीज : पृथ्वीको गर्भ भित्र रहेका सम्पदाहरू

विराजमान : बसिरहनु भएको

नकारात्मक : बिरोध

अभ्यास :

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. वातावरहरू संरक्षण भित्र के के विषयवस्तुहरू पर्दछन् ?

२. वातावरण संरक्षण गर्न मनको प्रधानता बारेमा बुद्धशिक्षामा कसरी उल्लेख गरिएको छ ?

३. वातावरण संरक्षण गर्न मन शुद्ध हुनुपर्ने कुरालाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

४. चित्त वा मन प्रदूषित गर्ने विभिन्न नराम्रो चित्तवृत्तिहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

५. मानसिक तरंगले वातावरणलाई कसरी रमणीय पार्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित स्पष्ट गर्नुहोस् ।