

बुद्ध दर्शन

सरल अध्ययन



प्रकाशक

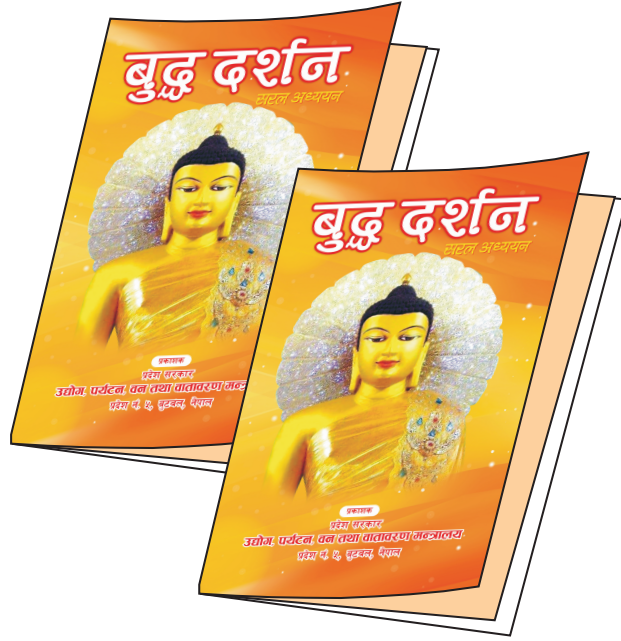
प्रदेश सरकार

उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय

प्रदेश नं. ५, बुटवल, नेपाल

बुद्ध दर्शन

सरल अध्ययन



प्रदेश सरकार

उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय

प्रदेश नं. ५, बुटवल, नेपाल

कृति : बुद्ध दर्शन सरल अध्ययन
लेखन : लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, रूपन्देही
प्रकाशक : उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
प्रदेश नं. ५, बुटवल, नेपाल
प्रकाशन : २०७७, बुद्ध पूर्णिमा
मुद्रण संख्या : २००० प्रति
सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित
सेटिङ्ग/डिजाइन : पारस वर्मा, बुटवल/९८४७२६६७६८
मुद्रण : आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस
बुटवल-६, पुरानो बसपार्क,
फोन नं. : ०७१-५५३२९३

BUDDHA DARSHAN

Saral Adhyan



प्रदेश सरकार

प्रदेश नं. ५
बुटवल, नेपाल

मुख्यमन्त्री

शुभकामना

मिति: २०७७/०१/२४

उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयको सहयोगमा लुम्बिनी भ्रमण वर्षको अवसरमा बुद्ध दर्शनको ज्ञान सरल रूपमा उपलब्ध गराउन बुद्ध दर्शन: सरल अध्ययन पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा खुशी लागेको छ।

इसापूर्व ५६३ अर्थात् आजभन्दा २५६३ वर्ष अघि लुम्बिनीमा जन्मिएका सिद्धार्थ गौतम बुद्ध विश्व शान्ति र मानव कल्याणका अग्रदुत हुनुहुन्छ। बुद्धले मानव कल्याण, अहिंसा र शान्तिको खोजीका लागि २९ वर्षको उमेरमा राजगद्दीको उत्तराधिकार सहित गृहत्याग गर्नुभयो। हिंसा र दुःखको कारणको खोजीमा गृह त्याग गर्नुभएका सिद्धार्थ गौतम बुद्धले भातृत्व र मानव कल्याणका लागि महान दार्शनिक विचारबाट समाजलाई दीक्षित गर्नु भयो र मानिसलाई सत्कर्मको बाटोमा हिडाउन सफल हुनु भयो। बुद्धका उपदेश आज स्थापित बुद्ध दर्शन बौद्ध धर्मावलम्बीका लागि मात्रै नभएर सम्पूर्ण मानव जातिकै लागि अमूल्य निधि भएका छन्।

प्राचीन कपिलवस्तु अन्तर्गत लुम्बिनीमा जन्मेर बोधगयामा ज्ञान प्राप्त गर्नुभएका उहाँले जीवनको २९ वर्ष तिलौराकोट दरबारमा बिताउनुभयो। ज्ञानको खोजीमा दरबारको सुखसयल त्याग गर्नुभएका उहाँको ज्ञान प्राप्तको आधार यही भूमि हो। तसर्थ सिद्धार्थ गौतमको रूपमा मात्रै नभएर गौतम बुद्धको रूपमा पनि जन्म यही भयो, बौद्ध दर्शनको जन्म पनि यही भूमिमा भएको हो।

बौद्ध दर्शन सम्बन्धी नेपाली भाषामा प्रयाप्त पुस्तक प्रकाशन हुन सकेका छैनन्। प्रकाशित मध्ये पनि सरल भाषामा लेखिएका पुस्तकको अभाव छ। बौद्ध दर्शनका बारेमा सरल ढंगले बुझाउनका लागि तयार गरिएको यो पुस्तक निकै महत्वपूर्ण हुने मैले ठानेको छु। बौद्ध दर्शनको बुझाईलाई आम समुदायमा विस्तार गर्न यस्ता पुस्तक प्रकाशन र वितरण गर्न आवश्यक छ। लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयको सहकार्यमा पुस्तक प्रकाशन, बौद्ध सम्पदास्थलको खोज र अनुसन्धानलाई विस्तार गर्दै अघि बढ्ने नीति प्रदेश सरकारले लिएको छ। आगामी दिनमा यी काम अभै बृहत् रूपमा अघि बढ्ने नै छन्।

अन्त्यमा, यो पुस्तकले लक्षित उद्देश्य पूरा गर्न सकोस्, यही शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

शंकर पोखरेल
मुख्यमन्त्री



प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५

उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय

बुटवल, नेपाल

मा. लिला गिरी
मन्त्री

मिति: २०७७/०१/२४


धन्यवाद

“बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी जाऔं: शान्तिको सन्देश फैलाऔं” भन्ने नाराका साथ सञ्चालित लुम्बिनी भ्रमण वर्ष २०७६ कार्यक्रमको अवसरमा उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले बुद्ध दर्शन सरल अध्ययन पुस्तक प्रकाशन गर्न लागेकोमा अत्यन्त खुशी लागेको छ।

प्रदेश ५ को पर्यटन तथा साँस्कृतिक धरोहरको रूपमा रहेको बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी विश्वका बौद्धमार्गी र अन्य शान्तिगामी व्यक्तिहरूको धार्मिक तथा साँस्कृतिक आस्थाको केन्द्र हो। प्रस्तुत पुस्तकमा बुद्धका उपदेशहरूमध्ये आधारभूत विषयहरू चार आर्य सत्य, पञ्चशिल, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, पारमिता, प्रतित्य-समुत्पाद, विपश्यना ध्यान, चार ब्रह्म विहार, कुशल र अकुशल कर्म जस्ता ज्ञानका विषयहरूलाई सरल ढंगले प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ।

हरेक मानव स्वभावैले सुख, शान्ति र ज्ञान प्राप्तिको खोजिमा हुन्छ। बुद्धले प्राप्त गरेका ज्ञानमा हरेक व्यक्ति भित्र सुख, शान्ति र ज्ञान अर्थात् बुद्धत्वको बीज छ र सो प्रस्फुटन हुने संभावना हुन्छ। आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अभ्यास र विपश्यना ध्यानको मार्गबाट मानव भित्रको क्लेशलाई जितेर सत्य र शान्तिको प्राप्त हुन्छ। त्यसैले यो पुस्तक बुद्ध र बौद्ध दर्शनमा अभिरूचि हुनेहरूका लागि अत्यन्तै उपयोगी हुने देखिन्छ।

अन्त्यमा, प्रस्तुत पुस्तक लेखन र सम्पादनको जिम्मेवारी लिने लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय परिवार र व्यवस्थापनमा लाग्नुहुने लुम्बिनी भ्रमण वर्ष, २०७६ को सचिवालयका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु।


लिला गिरी
मन्त्री



॥ जमो रत्नत्रयाय ॥

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय

केन्द्रीय कार्यालय
लुम्बिनी, नेपाल

मिति: २०७७/०२/२२

॥ प्रज्ञा नराणां रत्नम् ॥

शुभकामना सन्देश

सरल नेपाली भाषामा संक्षिप्तरूपमा प्रस्तुत यो बुद्ध दर्शन:सरल अध्ययन शीर्षकको पुस्तक लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय तथा उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय, प्रदेश पाँच सरकारको संयुक्त प्रयासमा प्रकाशन भएकोमा मलाई धेरै खुसी लागेको छ। बुद्धको जन्म, विविध रोचक घटना, मानव जीवनमा व्याप्त समस्या, दुःखबाट उत्पन्न वैराग्यता, जीवन र जगतको रहस्य, गृहत्याग, ज्ञानको खोजीका कठीन यात्रा, दृढ ध्यानसमाधि, चतुआर्य सत्य तथा प्रतित्यसमुत्पाद लगायत पूर्ण बोधिज्ञान प्राप्त भएपछि जगत उद्धारका लागि धर्मचक्र प्रवर्तन, संघको विस्तार, महापरिनिर्वाण एवम् अस्थिधातु वितरण सम्मकै महत्वपूर्ण पक्षहरू समेटेर यो पुस्तक तयार गरिएको छ। प्रज्ञा, शील, समाधिको बाटो, मैत्री, करुणा, मुदीता र उपेक्षाभावको महत्व, पारमिताको वर्णन, कुशल र अकुशल कर्महरूको व्याख्या, ध्यानका विविध पक्षहरूको वर्णन सहित बुद्धका सन्देश एवम् शिक्षाबारे सरल नेपाली भाषामा संक्षिप्तरूपमा प्रस्तुत गरिएको यो पुस्तक ज्ञानबर्धक छ। यसले सर्वसाधारण पाठकको साथै बिद्यार्थीबर्गलाई समेत बुद्धधर्म र दर्शन बारे छिटोछरितो रूपमा ज्ञान हासिल गर्न उपयोगी हुनेकुरामा म विश्वत छु।

बुद्ध र बुद्धबाट प्रतिपादित धर्म, दर्शन, र शिक्षालाई संसारभर रहेका नेपालीभाषा पढ्नसक्ने जनमानसको सहज पहुँचमा ल्याई बुद्धका सन्देशहरू फैलाई विश्वशान्ति स्थापना गर्नलाई यसले थप उर्जा प्रदान गर्ने छ भन्ने अपेक्षा छ। यस कार्यले नेपाललाई बुद्धभूमि एवम् बौद्ध धर्म, दर्शन, शिक्षा र संस्कृतिको उद्गमस्थलको रूपमा विश्वव्यापीकरण गर्नमा विशेष सहयोग पुऱ्याउने छ भन्ने तथ्यमा म विश्वस्त छु। यस कार्यले नेपालको बौद्ध वाङ्मयलाई थप उर्जा प्राप्त हनेनै छ। यसबाट म धेरै हर्षित छु। साथै यसबाट नयाँ पुस्तालाई बुद्ध धर्म, दर्शन, शिक्षा र संस्कृति अनुकरणका लागि तथा बौद्ध पहिचान सहितको देशको गौरव बढाउने कार्यका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्न सकोस् भन्ने कामना छ।

पुस्तक लेखनकार्यको संयोजन गर्नुहुने अनुसन्धान केन्द्रका निर्देशक प्रा.डा. गितु गिरी लगायत संलग्न सम्पूर्ण विद्वान् महानुभावहरूलाई हार्दिक बधाइ दिन चाहान्छु। यस कार्यको लागि आर्थिक सहयोग गरिदिनु भएकोमा उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय प्रदेश सरकार प्रदेश पाँचलाई धन्यवाद दिन चाहान्छु। साथै आगामी वर्षहरूमा पनि प्रदेश सरकारको यस्तो सहयोग र सहकार्यको निरन्तर अपेक्षा गर्दछु। प्रकाशनमा संलग्न मन्त्रालयका कर्मचारी लगायत अन्य सहयोगी मित्रहरूमा पनि मेरो हार्दिक साधुबाद् छ।



॥ भवतु सर्व मंगलम् ॥

प्रा.डा. हृदय रत्न बज्राचार्य
उपकुलपति



प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. ५

उद्योग पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय

बुटवल, नेपाल



मिति: २०७७/०१/२४

शुभकामना

बुद्धको जीवनी र दर्शनलाई उजागर गर्न नेपाली भाषामा लेखिएका पाठ्य सामग्रीहरूको अभाव रहेको छ। यस सन्दर्भमा उक्त अभावलाई पुरा गर्न यो पुस्तक उपयोगी हुने मैले विश्वास लिएको छु।

शान्तिका दुत बुद्धको दर्शनलाई जीवन उपयोगी बनाउँदै लगेको खण्डमा मानव जीवन सहज रूपमा यापन गर्न, दैनिक कामकाजी जीवनलाई समेत सरल रूपमा लैजान र समाजमा शान्ति स्थापना गर्न मद्दत पुग्ने देखिन्छ। त्यसैले यो पुस्तकलाई बुद्धको जीवनी बारेमा थाहा पाउने, वहाँले साधना गरेका दर्शनहरू बुझ्ने र अरू व्यावहारिक शिक्षा समेत दिने दरिलो स्रोतको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

यो पुस्तक बुद्ध र बुद्धको जीवनीसँग जिज्ञासा राख्ने जो कोही नेपाली पाठकहरूले सजिलै पढ्न र बुझ्न सक्ने गरी विषयवस्तुलाई विभिन्न सोह्रवटा खण्डमा विभक्त गरी सिलसिलेवार रूपमा लेखिएको छ। विषयवस्तुको गहिरो अध्ययन र ज्ञान भएका लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका प्राज्ञहरूले यो पुस्तक तयार गर्नु भएको हो। पुस्तक लेखनको लागि योगदान गर्नुहुने प्राज्ञ र यसको लेखन तथा सम्पादनको संयोजन गर्ने लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु। पुस्तक तयारीका लागि मन्त्रालयका तर्फबाट समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नु हुने मन्त्रालयका कर्मचारीहरू प्रति विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु।

डा. राधा वाग्ले
सचिव

“बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी जाओँ, शान्तिको सन्देश फैलाओँ”

Phone No.: 071-551216

Email: province5moitfe@gmail.com



॥ नमो रत्नत्रयाय ॥

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय



लुम्बिनी अनुसन्धान केन्द्र
लुम्बिनी, नेपाल

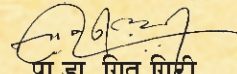
मिति: २०७७/०२/२२

दुई शब्द

विश्वमा शान्ति र करुणा स्थापनामा सिद्धार्थ गौतम बुद्धको विशेष भूमिका रहिआएको छ । उनको जन्म प्राचीन कपिलवस्तुको शाक्य परिवारमा भएको थियो । उनी भन्दा अघिनै मानुषि बुद्धहरू ककुछन्द र कनकमुनिको उदय यसै भूमिमा भैसकेको तथ्य अभिलेखमै उत्कीर्ण छ । काठमाडौं उपत्यकाको बसोवासको सिलसिलामा पनि विपश्ची, शिषी, विश्वभू आदि बुद्धहरूको विशेष योगदान रहेको तथ्य साहित्यिक स्रोतहरूमा उल्लेख छ । बुद्ध र उनका परिवारको सञ्जालले निरन्तर यस पवित्रपावन भूमिमा शान्ति, दया, करुणा, सद्भाव, सहिष्णुता, त्याग, तपस्या, परोपकार, सदाचार जस्ता उपदेशहरू संप्रेषण गरिरहेका छन् । शाक्यसिंह बुद्धद्वारा निर्देशित त्रिरत्न, चारआर्य सत्य, अष्टाङ्गिक मार्ग, पञ्चशील, पारमिता, व्यावहारिकता, अव्याकृत प्रश्न, युक्तिवाद आदि एक्काइसौ शताब्दीमा पनि उत्तमै समयसान्दर्भिक रहेका छन् । युद्धको विभिषिकाबाट तडपिएको पाश्चात्य समाजमा पनि शान्तिको निमित्त बुद्धका उपदेश र दर्शन उपयोगी साबित भएका छन् । उपयोगितावादको आधारमा गृहस्थीहरूको लागिपनि बौद्ध दर्शन व्यावहारिक तथा वैज्ञानिक आधार बनेको छ। यस्तो अवस्थामा संयम, श्रम, सदाचार, खुसी, सुशी, समृद्धि, सुशासन तथा शान्तिको निमित्त बुद्ध दर्शन आधारस्तम्भको रूपमा रहेको छ ।

यसको महत्व र महिमालाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकार प्रदेश नं. ५ को उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय, बुटवलले बुद्ध दर्शन: सरल अध्ययन शीर्षकको यो पुस्तक तयार गर्ने जिम्मा यस लुम्बिनी विश्वविद्यालय, अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकोमा मन्त्रालयप्रति आभार व्यक्त गर्दछौं । यसमा सर्वसाधारण व्यक्तिले सहज र सरल ढंगले बुझ्न सक्नु भनी सरल र सरस भाषामा लेख्ने प्रयास गरिएको छ । विषयवस्तुमा गौतम बुद्धको जीवनी, उपदेश, दर्शनका समसामयिक पक्षहरूको अतिरिक्त ककुछन्द बुद्ध र कनकमुनि बुद्धको परिचयसमेत प्रस्तुत गरिएका छन् । यसले केही भएपनि बुद्धहरू र उनका उपदेशको उपादेयता वारे सर्वसाधारणजनलाई सूचना दिई व्यावहारमा परिवर्तन गरेमा यस अध्ययनको सार्थकता हुनेछ ।

यसको लेखनकार्य गर्नुहुने लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयका उपप्राध्यापक इन्द्रप्रसाद काफ्ले तथा दयानिधि गौतमप्रति आभार व्यक्त गर्दछौं । अनुसन्धानको निमित्त सहज वातावरण सिर्जना गरिदिनु हुने विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रा.डा. हृदयरत्न बज्राचार्य, रजिष्ट्रार डा. तिलकराम आचार्य, अनुसन्धान समितिका अध्यक्ष प्रा.डा. त्रिरत्न मानन्धर, सदस्यहरू प्रा.डा. सुवर्णलाल बज्राचार्य, प्रा.डा. भोजराज कडेरीया, प्रा.डा.बेदप्रकाश गिरी, प्रा.उकेशराज भुजु तथा डा. माणिकरत्न शाक्यप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । त्यसैगरी यो अवसर उपलब्ध गराउनु हुने माननीय मन्त्री लिला गिरी, सचिव डा. राधा वाग्ले लगायतका मन्त्रालयका सहयोगी साथीहरूप्रति आभार व्यक्त गर्दछौं । अन्त्यमा पाठकको सन्तुष्टिनै हाम्रो सफलताको संकेत भएकोले थप सुभाबको अपेक्षा गर्दछौं ।


प्रा.डा. गितु गिरी
(अनुसन्धान निर्देशक)

विषय सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	संक्षिप्त बुद्ध जीवनी	१
२.	चार आर्य सत्य	११
३.	आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग	१६
४.	पञ्चशील	२२
५.	पारमिता	२५
६.	त्रिरत्न र शरण गमन	३६
७.	त्रिलक्षण	४०
८.	प्रतीत्यसमुत्पाद	४३
९.	बौद्ध ध्यान : शमथ र विपश्यना	५०
१०.	दश संयोजन	५७
११.	चार ब्रह्म विहार	६१
१२.	कुशल र अकुशल कर्म	६७
१३.	कनकमुनि बुद्ध	७२
१४.	ऋकुच्छन्द बुद्ध	७६
१५.	गृहस्थका लागि व्यावहारिक शिक्षा	८०
१६.	उपसंहार	८६
१७.	सन्दर्भ ग्रन्थसूची	९०



संक्षिप्त बुद्ध जीवनी

बुद्धत्व एक, बुद्ध अनेक

बौद्ध परम्परामा काल गणनाको महत्तम एकाइ महाकल्प हो । बुद्धहरूको उत्पत्तिका आधारमा कल्प दुई प्रकारका छन्— शून्य र अशून्य । बुद्धको प्रादूर्भाव नहुने कल्प शून्य कल्प हो । बुद्धहरू उत्पन्न हुने कल्प अशून्य कल्प हो । अशून्य कल्प पनि पाँच प्रकारको हुन्छ । एउटा बुद्ध उत्पन्न हुने कल्पलाई सार कल्प भनिन्छ । दुई बुद्धहरू हुने मण्ड कल्प हो । तीन बुद्धहरू उत्पन्न भएको कल्पलाई वर कल्प भनिन्छ । चार बुद्धहरू उत्पन्न भएको समयावधि सारमण्ड कल्प हो । पाँच बुद्धहरूको महिमाले शोभित कल्पलाई भद्रकल्प भनिन्छ । अहिले चलिरहेको कल्प नै भद्रकल्प हो । यही कल्पमा क्रमशः ऋकुच्छन्द, कनकमुनि, काश्यप र गौतम समेत चार बुद्धहरूको जन्म भइसकेको छ । पाँचौँ बुद्धका रूपमा मैत्रेय बुद्धको उत्पत्ति हुनेछ ।

समयको सुदूर गर्भमा तपस्वी सुमेध

बौद्ध परम्परा अनुसार कुरा चार असङ्ख्य एक लाख कल्प पहिलाको हो । अमरावती नगरमा सुमेध ब्राह्मण बस्थे । उनी तीन वेदमा पारङ्गत थिए । शरीर, संसार र सम्पत्ति सबै अनित्य छन् भन्ने कुराको बोधले उनलाई मुक्तिको खोजीमा लाग्न उत्प्रेरित गर्‍यो । अरबौँ सम्पत्ति दान गरेर उनले हिमालमा तपस्या गरे, सिद्धि हासिल गरे । कुनै दिन आकाशमार्गबाट जाँदै गर्दा उनले दीपावती नगरका मानिसहरूले प्रसन्नताका साथ बाटो सजाउँदै गरिरहेका देखे । उनले थाहा पाए कि दीपङ्कर बुद्धले आज आफ्नो गृहनगरमा चार लाख शिष्यहरूका साथ भिक्षाटन गर्नुहुनेछ । *म पनि दीपङ्कर बुद्धका लागि मार्ग सफा गर्न चाहन्छु*—उनले नगरवासीहरूसँग अनुरोध गरे । उनले जिम्मा लिएको बाटो सफा गरी नसक्दै दीपङ्कर बुद्ध आइपुग्नु भयो । आफ्नो जटा, कपडा र आसनलाई हिलोमा फैलाएर सुमेध

ब्राह्मण स्वयं हिलोमा घोप्टो परे । उनको पिठ्युँमा टेकेरे हिलो पार गर्ने लाग्दा दीपङ्कर बुद्धले घोषणा गर्नुभयो- चार असङ्ख्य कल्प वितेपछि यी तपस्वी बुद्ध बन्नेछन् । सुमेधले दीपङ्कर बुद्धबाट शिक्षा लिई मध्यम मार्गको अभ्यास गर्न थाले । बोधिसत्वका रूपमा धेरै जन्म पारमिताको अभ्यासद्वारा ज्ञान र पुण्यको सञ्चय गरे । आफूभन्दा अधिका बुद्धहरूबाट शिक्षा लिँदै अभ्यास गर्दै रहे । ती सबै बुद्धहरूले यिनी अवश्य बुद्ध बन्ने घोषणा गरे । यसरी सुमेधले बुद्धत्वको अविच्छिन्न परम्परामा साधना गरे, बुद्ध बने । ती सुमेध अरू कोही नभएर नेपाली भूमिका शान, विश्वशान्तिका पहिचान शाक्यमुनि गौतम बुद्ध नै हुनुहुन्छ ।

पाँच महाविलोकन

पारमिताको पूर्ण अभ्यास भइसकेको थियो । भावी बुद्ध सिद्धार्थ गौतम तुषित लोकमा हुनुहुन्थ्यो, श्वेतकेतु बोधिसत्वको रूपमा । अब ज्ञानको खडेरीले ग्रस्त संसारमा बुद्धत्वको वर्षा गराउनु थियो । अतः अन्तिम जन्म लिनका लागि वहाँले यी पाँच कुराहरूको अवलोकन गर्नुभयो-

१. **उपयुक्त समय:** मानिसको औसत आयु न त अत्यन्त धेरै थियो, न त अत्यन्त कम नै । मानिससँग मध्यम आयु थियो, संसारको अस्थिरता बुझ्नका लागि । र, त्यो अवधि जीवनको चपलता, बौद्ध शिक्षाको औचित्य र त्यसमा आस्था जगाउनका लागि पर्याप्त थियो ।
२. **द्वीप:** बोधिसत्वले निश्चित गर्नुभयो- *जम्बुद्वीप नै बुद्धोत्पादका लागि योग्य छ ।*
३. **देश र प्रदेश:** विशाल जम्बुद्वीपमा मध्यदेश नै बुद्धत्वका लागि उपयुक्त हुन्छ । यस समय कपिलवस्तु सबै पक्षबाट कलङ्करहित थियो । यसैले बोधिसत्व यहीं जन्मने सुनिश्चित भयो ।
४. **कुल:** कपिलवस्तुको शाक्य कुल सम्मानित थियो । शुद्धोदन एक कुशल राजा थिए । यसैले यो कुल भावी बुद्धका लागि सर्वथा योग्य थियो ।

५. **माता:** कपिलवस्तुकी महारानी मायादेवीको आचरण शुद्ध थियो । मन चञ्चल थिएन । उनको आयु दश महिना ७ दिन मात्र बाँकी थियो । यसैले भावी बुद्धका लागि उनको गर्भ सर्वथा अनुकूल थियो ।

मयादेवीको स्वप्न: -ई.पू. ५६४

सन्तानको प्रतीक्षामा लामो समय बितिसकेको थियो । शाक्य राजा शुद्धोदनका दुवै रानीहरू, मायादेवी र प्रजावतीका कुनै सन्तान भएका थिएनन् । समृद्ध कपिलवस्तुमा आषाढ पूर्णिमालाई भव्यतापूर्वक मनाउने चलन थियो । पूर्णिमाको विहानै रानी मायादेवीले नुहाइन्, व्रत बसिन्, दानपुण्य गरिन् । खोपीमा आराम गर्न जाँदा पनि उनको मन आध्यात्मिक भावले पुलकित थियो । मध्यरातमा चार देवताहरूले पलङ् सहित हिमालयतर्फ लगी अग्लो सालको वृक्षमुनि एक आसनमा उनलाई राखेर गए । त्यत्तिकैमा देवकन्याहरूको समूह आयो । उनलाई अनोतप्त दहमा लगेर दिव्य स्नान गराए उनीहरूले । नजिकै चाँदीको पर्वतमा सुनको विमान थियो । त्यसभित्र पूर्वतिर सिरान पारेर देवकन्याहरूले मायादेवीलाई सुताइदिए । सुनको अर्को पर्वतबाट यौटा सेतो हात्ती ओर्लियो, एकछिन यताउता टहलियो र त्यही चाँदीको पर्वतमा उक्लियो । हात्तीको चाँदी जस्तो सफेद सँडमा सेतो कमल थियो । हात्ती मायादेवी रहेको विमानमा प्रवेश गर्‍यो, पलङ्लाई तीनपटक प्रदक्षिणा गरी दाहिने काखीबाट पेटमा प्रवेश गर्‍यो । ब्यूँभेपछि रानीले थाहा पाइन्, यो सबै उनले देखेको सपना थियो । भोलिपल्ट ६४ जना ब्राह्मणहरूले सपनाको विश्लेषण गरे- *अवश्य कुनै महापुरुषको जन्म हुनेछ । उनीहरूले भने- यस्तो महापुरुषको जन्म हुनेछ, जो चक्रवर्ती सम्राट् या बुद्ध बनेछन् ।*

बोधिसत्वको जन्म:- ई. पू ५६३

दश महिना बितेको पत्तै भएन । रानीले माइती गाउँ देवदह जाने इच्छा प्रकट गरिन् । कपिलवस्तुदेखि देवदहसम्मको बाटो सजाइयो । वैशाख पूर्णिमाको दिन सुनको पाल्कीसहित रानीको सवारी चल्यो । बाटोमा पथर्यो लुम्बिनी उद्यान । विश्रामका लागि रानी ओर्लिन् । त्यही समयमा उनलाई प्रसवको सङ्केत मिल्यो । उनले नजिकै रहेको शाक्य-पुष्करिणीमा स्नान गरिन् । त्यसपछि पच्चीस पाइला उत्तरतर्फ गई मङ्गलसालको हाँगा समाइन् । त्यही समयमा पुत्रलाभ भयो । महाब्रह्माले उनलाई सुनको जालोमा लिए । बोधिसत्वको स्नानका लागि शीतोष्ण जलधाराको वर्षा भयो । त्यसपछि देवताहरूले मृगचर्ममा राखेको नवजात बालकलाई मानिसहरूले कपडामा लिए । मानिसहरूको हातबाट मुक्त भई बोधिसत्वले दश दिशाको निरीक्षण गर्नुभयो । वहाँले आफू समान कोही पाउनु भएन । त्यसपछि उत्तर तर्फ सात पाइला हिँडेर घोषणा गर्नुभयो- *अगोहमस्मि लोकस्स* । अर्थात्, संसारको अग्र पुरुष म नै हुँ ।

नामकरण:- ई. पू ५६३

कपिलवस्तु अपार हर्षले विभोर थियो । यस अघि नै कालदेवल ऋषिले बालकको दर्शन गरेर गइसकेका थिए । *यी बालक अवश्य बुद्ध बन्नेछन्* उनको यस्तो घोषणा थियो । पाँचौँ दिनमा नामकरण गरियो । १०८ विद्वान्हरू नामकरण संस्कारमा सहभागी भए । मातापिता र राज्यको सबै कामना पूर्ण भएको हुनाले बालकको नाम सिद्धार्थ राखियो । यही नाम संसारका सबै मानिसको धर्मको प्यास मेटाइदिने हुनाले अझ सार्थक हुनेवाला थियो । ज्योतिषहरूले भविष्यवाणी गरे । विकल्प दुईवटा मात्र थिए- चक्रवर्ती सम्राट् या सम्यक् सम्बुद्ध । छोरो पाएको सातौँ दिनमा माता मायादेवी दिवङ्गत भइन् । सिद्धार्थको पालनपोषणको जिम्मा प्रजावतीले लिइन् ।

वप्रमङ्गल (रोपाई) उत्सव र सिद्धार्थको ध्यान:-ई.पू. ५५८

कपिलवस्तु राज्यमा रोपाईंलाई चाडका रूपमा मनाइन्थ्यो । हरेक साल आषाढमा सुनको हलोले खेत जोतेर राजावाट रोपाईंको उद्घाटन हुन्थ्यो । मन्त्रीदेखि सर्वसाधारण सबै उत्सवमा सहभागी हुन्थे । त्यो दिन जब शुद्धोदनले जोताइ सुरु गरे, सिद्धार्थका सुसारेहरूले मन थाम्न सकेनन् । सिद्धार्थलाई छोडेर उनीहरू खेततिर हानिए । सिद्धार्थ उठे, पलेंटी कसेर बसे । उनमा स्वतस्फूर्त ध्यान घटित भयो । सुसारेसँगै राजा आएर हेरे । जामुनको रुखमुनि सिद्धार्थ गहिरो ध्यानमा हुनुहुन्थ्यो । दिनको गर्मीमा जामुनको छायाँ नसरिकन उनलाई शितलता दिइरहेको थियो ।

सिद्धार्थको सुविधा, शिल्पकला र विवाह - ई.पू. ५४८

सिद्धार्थले लिपि सिक्नुभयो । वहाँ वेद, वेदाङ्ग र शिल्पशास्त्रमा पारङ्गत हुनुभयो । रुचि नै नभए पनि युद्धकौशलमा अद्वितीय बन्नुभयो । असित ऋषि तथा अन्य ज्योतिषको भविष्यवाणीले शुद्धोदनको मन बेलाबेलामा चिसो हुन्थ्यो । उनले सिद्धार्थलाई यथासम्भव सुविधाको व्यवस्था गरे । रम्य, सुरम्य र शुभ नाम राखिएका दरवारहरू बनाइए । यी क्रमशः ९, ७ र ५ तले थिए । राजकुमार सिद्धार्थलाई विलासिताको आरोप लाग्यो । शुद्धोदनलाई आश्वस्त पार्न सिद्धार्थले विशाल समुदायमाभ्र अद्वितीय शिल्प प्रदर्शन गरी सबैलाई चकित पार्नुभयो ।

सिद्धार्थ १६ वर्षको हुनुहुन्थ्यो । वहाँको निष्कपट व्यक्तित्वले यशोधराको मन चोरिसकेको थियो । देवदहकी राजकुमारी यशोधरा सिद्धार्थकी फूपूकी छोरी थिइन् । उनको वैवाहिक समारोहमा युद्धकौशल प्रदर्शनीको आयोजना गरिएको थियो । आफ्नो शिल्पकला र युद्धकौशलले सिद्धार्थलाई निर्विवाद विजेता बनायो । वहाँको यशोधरासँग विवाह भयो । सिद्धार्थले उनलाई प्यारो गरी गोपा भनी बोलाउनु हुन्थ्यो । दरवारमा मनोरञ्जन थियो, जसमा सिद्धार्थलाई

रुचि थिएन । शाक्य राज्यमा राजनीतिक खिचातानी पनि थियो, जसलाई सिद्धार्थको स्वभावले कहिल्यै स्वीकारेन । वहाँमा जीवन र जगतबारे अनगिन्ती प्रश्नहरू थिए । र, ती प्रश्नको उत्तर ध्यानबाट नै पाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा वहाँ दृढ हुनुहुन्थ्यो । अतः समय मिलाएर एकान्तमा जानु, ध्यानमा लीन हुनु, प्रकृतिको रहस्यमाथि चिन्तन गर्नु सिद्धार्थका रुचिका कुरा थिए ।

वैराग्यको उदय र महाभिनिष्क्रमणः -ई. पू. ५३४

सिद्धार्थ २९ वर्ष पुगिसक्नुभएको थियो । एक दिन पिताको आज्ञा लिएर नगर निरीक्षणका लागि निस्कनु भयो । बाटोमा वृद्ध, रोगी, मृतक र सन्यासी देखिए । जीवनको यो उतारचढावले यस अगाडि यति गहिरोसँग छोएको थिएन । यसले विचलित बनायो । फकिँदै गर्दा दरवारबाट पुत्रजन्मको खबर आयो । जीवनको नश्वरताबाट विचलित बनेका सिद्धार्थको मुखबाट निस्कियो- *अहो राहु उत्पन्न भएछ* । अन्ततः छोराको नाम राहुल राखियो ।

सिद्धार्थले सौन्दर्यभिन्नको कुरूपतालाई देख्नुभएको थियो । आकर्षणमा छिपेको रागको बन्धनलाई बुझ्नुभएको थियो । आफूलाई खुसी दिन रातभर नाचेर थाक्ने सुन्दरीहरूको विद्रूपतालाई अपरिचित थिएन । वहाँलाई दरवार चिहान जस्तो लाग्यो । र, अवश्यम्भावी दुःखलाई पनि नदेखे भैं गरी रमाउने मानिसहरू मुर्दाजस्ता । मनमा दरवार त्याग्ने निर्णय निश्चय भयो ।

सारथि छन्नले प्रिय घोडा कन्थक तयार पारे । सिद्धार्थलाई राहुलको याद आयो । वहाँले पर्दा तानेर खोपीमा चिहाउनुभयो । आमाको पाखुरालाई सिरान बनाएर सात दिनका राहुल सुतिरहेका थिए । मध्यरातमा सिद्धार्थ बाहिर निस्कनुभयो । कन्थकलाई थप्यपाउँदै भन्नुभयो- *प्रिय कन्थक, आज तिमीले मलाई तार । ज्ञान प्राप्त गरेपछि म संसारलाई तार्नेछु* । दरवारको पूर्वी द्वारबाट सिद्धार्थ र छन्न घोडामा निस्किए । यो आषाढ पूर्णिमाको रात थियो । अभिजित्

नक्षत्र पारेर दुःख र अज्ञानलाई जित्ने महान् यात्राको थालनी गर्नुभयो सिद्धार्थले । यो परिघटनालाई महाभिनिष्क्रमण भनिन्छ ।

ज्ञानको खोजी -ई.पू. ५३४-ई.पू. ५२८ सम्म

त्यस रात तीस योजन हिँडी अनोमा नदीको किनारमा पुगे । वहाँले आफ्ना अमूल्य गहना र वस्त्र छत्रलाई दिनुभयो । तरवारले आँफै कपाल मुण्डन गरेर प्रब्रजित हुनुभयो । कन्थकले सिद्धार्थको वियोग सहन नसकी मर्न्यो । सिङ्गो कपिलवस्तु शोकको सागरमा डुव्यो । मल्लहरूको अनुप्रियाबाट सिद्धार्थको यात्रा राजगृहतर्फ सोभियो । त्यहाँ विम्बिसारले वहाँलाई राज्य नै सुम्पिन तयार भए । तर ज्ञानको तुलनामा मगधको सिंहासन निकै तुच्छ थियो ।

तपस्वी भेषमा ज्ञानको खोजी गर्दै भिक्षु सिद्धार्थले ब्राह्मण, साधुहरू, साक्या, पद्मा, रेवत, भार्गव, वशिष्ठजस्ता गुरुहरूको सङ्गत गर्नुभयो । खोजकै क्रममा वैशाली महानगरमा रहेका गुरु आराड-कालाम, समाधिको उच्चस्तरको ज्ञान पाएका गुरु उद्दक रामपुत्रबाट पनि समाधिका उच्चस्तरहरू हासिल गर्नुभयो । सिद्धार्थलाई दुःखबाट मुक्त हुनु थियो, अरूलाई पनि मुक्तिको बारेमा सिकाउनु थियो । यी कुनै पनि मार्गले दुःखको स्थायी समाधान हुने कुरामा सिद्धार्थ विश्वस्त हुन सक्नुभएन । अब मुक्तिको लागि आफैले साधना गर्नुपर्ने भयो । त्यसका लागि वहाँले ६ वर्षसम्म दुष्कर चर्याको अभ्यास गर्नुभयो । वहाँले आफ्नो शरीरलाई यतिसम्म नियमन गर्नुभयो कि त्यो एक अस्थिपञ्जरमा परिणत भइसकेको थियो । त्यो विमुक्तिको मार्ग थिएन । वीणाको तार धेरै तन्काइयो भने छिन्छ । धेरै खुकुलो गरिए धुन निस्कँदैन । यो नियम जीवनमा पनि त लागू हुँदो रहेछ । सिद्धार्थले मध्यम मार्ग अपनाउने निश्चय गर्नुभयो । वहाँले दुष्कर चर्या छोड्नुभयो र पाँच साथीहरूले वहाँलाई छोडे ।

पञ्च महास्वप्नः- ई.पू. ५२८

दुष्कर चर्यापछि सिद्धार्थले भोजनको माध्यमबाट क्रमशः स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनुभयो । वैशाख शुक्ल चतुर्दशीको रातमा वहाँले सपना देख्नुभयो ।

१. विशाल हिमाल वहाँको सिरानी थियो, दुवै हातहरू पूर्व र पश्चिम समुद्रसम्म र पैतालाहरू दक्षिणको समुद्रसम्म फैलिएका थिए,
२. नाभीबाट कुश उम्रेर आँखाले नभेट्ने गरी सुदूर आकाशमा पुगेको थियो,
३. दुवै पैतालाबाट काला र सेता कमिला उत्पन्न भै घुँडासम्म आएका थिए,
४. चार विभिन्न रङ्का चरा उडेर पैतालसम्म आई एउटै रङ्का भई गएका थिए,
५. फोहोरको थुप्रोमा हिँड्दा पनि वहाँको पैतालामा फोहर लागेको थिएन,

सपनाबाट व्यूँभेपछि सिद्धार्थलाई लाग्यो आज बुद्धत्व प्राप्त हुनेछ । गाउँमा भिक्षा माग्न जाने तयारी गरी वहाँ वरको रूखमुनि बस्नुभयो । वहाँको मुखमण्डल पूर्वतिर फर्किएको थियो ।

सुजाताको खीर दान र सम्बोधिलाभ- ई.पू. ५२८

उरुबेल गाउँकी युवती सुजाताले वृक्षदेवतालाई खीर चढाउन जाँदा सिद्धार्थलाई देखिन् । तपस्वीको दिव्य तेज र व्यक्तित्वबाट सुजाता यति प्रभावित भइन् कि उनलाई साक्षात् वृक्षदेव आफ्ना अगाडि प्रकट भएजस्तो लाग्यो । उनले त्यो खीर सिद्धार्थलाई दिइन् । सिद्धार्थले खीर खानुभयो । नैरञ्जनाको कञ्चन जलमा नुहाउनुभयो । स्वस्ति ब्राह्मणले दिएको आठ मुठा घाँसको आसन बनाएर बोधिलाभ गरेरै छोड्ने प्रतिज्ञाका साथ सिद्धार्थ वृक्षको फेदमा ध्यानमग्न हुनुभयो । नभन्दै त्यही आसनमा वहाँलाई बोधिलाभ भयो । जन्म र मृत्युको गाँठो सधैंका लागि खुल्यो । पैतीस वर्षको

उमेरमा बोधिवृक्षमुनि वहाँ सम्यक् सम्बुद्ध बन्नुभयो । यो वैशाख पूर्णिमाको रात थियो । त्यो ठाउँ बोध गया भनेर चिनियो । बुद्धले जुन वृक्षमुनि ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो त्यो पिपलको वृक्षलाई बोधिवृक्ष भनियो । ज्ञान पाएपछि बुद्ध सात हप्ता बोधिवृक्षकै वरिपरि साधना गरी बस्नुभयो ।

प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन- ई.पू. ५२८

आफूले पाएको ज्ञान संसारको हितका लागि बाँड्ने आशयका साथ बुद्धको धर्मयात्रा आरम्भ भयो । सारनाथको मृगदाव वनमा पाँच जना साथीहरूलाई ज्ञान सिकाउन वहाँ त्यतैतिर लाग्नुभयो । उनीहरू दुष्कर चर्याको अभ्यास गर्दाका साथी थिए । तीमध्ये मुख्य कौडिन्य त दरबारीया गुरु पनि हुन् । बुद्धले चतुरार्य सत्यको गहिरो उपदेश दिँदादिँदै उनी अर्हत् बने । बुद्धले सारनाथमा पहिलो उपदेशद्वारा जगतका लागि कल्याणको ढोका उघार्नुभयो । यो घटनालाई प्रथम धर्मचक्र-प्रवर्तन भनेर चिनिन्छ ।

संघको विस्तार: ई.पू. ५२८-ई.पू. ४८३ सम्म

पञ्च वर्गीय भिक्षुहरूलाई प्रब्रज्या दिइसकेपछि बुद्धका अनुयायीहरूको सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्न थाल्यो । सद्धर्मको गङ्गा अविरल प्रवाहमान हुन थाल्यो । भिक्षु भिक्षुणीहरूको संघ बन्यो । उच्च र नीचको पर्खाल भत्कियो । धनी र गरिवको सीमा मेटियो । लाखौँ उपासक र उपासिकाहरूको संघ बन्यो, जो घरमा रहेर पनि बुद्धको उपदेश अनुसार ज्ञानको मार्गमा आरूढ भए । ज्ञान प्राप्तपश्चात् ८० वर्षको उमेरसम्म लगातार ४५ वर्ष बुद्धले उपदेश दिइरहनु भयो । हरेक वर्ष वर्षावासका तीन महिना बाहेक अन्य समयमा बुद्धको यात्रा अविश्रान्त रह्यो ।

महापरिनिर्वाण- ई.पू. ४८३

बुद्धको शरीरले ८० औं वसन्त पार गर्दै थियो । र, त्यो जराजीर्ण भइसकेको थियो । राजगृहबाट वैशाली जाने क्रममा वहाँ अस्वस्थ हुनुभयो । वहाँले आनन्दलाई तीन महिनापछि शरीर त्याग्ने कुरा सुनाउनु भयो । पावा पुग्दा नकर्मि चुन्दले सुकरमद्वय भनिने विशेष परिकार खुवाए त्यसपछि बुद्ध भन् विमारी हुनुभयो । बुद्धको अन्तिम शारीरिक यात्रा जसोतसो कुशीनगरसम्म पुग्यो । सालका दुई रुखको माझमा आसन लगाई पल्टेर अन्तिम क्षणसम्म पनि उपदेश दिइरहनु भयो । अन्ततः लोकलाई अनित्यको अन्तिम पाठ पढाउँदै ध्यानद्वारा पूर्ण शान्तिमा प्रवेश गर्नुभयो । यो वैशाख पूर्णिमाको रात थियो । बुद्धले शरीर त्यागेको घटनालाई महापरिनिर्वाण भन्ने गरिन्छ ।

अस्थिधातुको वितरणः -ई.पू. ४८३

कुशीनगरमा राजकीय सम्मानका साथ बुद्धको शरीरको दाहसंस्कार गरियो । वहाँको अस्थिधातु कसले लाने भन्ने विषयमा कुशीनगर र आसपासका राजाहरूमा विवाद भयो । द्रोण नाम गरेका ब्राह्मणले विवाद समाधानका लागि अस्थिधातुलाई आठ भाग लगाए । जसमध्ये मगध, वैशाली, कपिलवस्तु, अल्लकप्प, रामग्राम, पावा, कुशीनगर र वेठद्वीपका ब्राह्मणहरूलाई क्रमशः एकएक अंश प्राप्त भयो । अस्थिधातु सङ्कलन गरिएको घडा द्रोण आफैले राखे भने पिप्पलीवनका मौर्यहरू पछि आएका हुनाले कोइला मात्र प्राप्त गरे । बुद्धको अमूल्य अस्थिधातु लिएका ठाउँहरूमा स्तूपहरू बनाइए । बुद्धको पूर्ण पारदर्शी र सार्वभौम धर्मको उपहारले विश्व धन्य बन्यो ।

चार आर्य सत्य

संसारमा सत्य कति प्रकारका होलान् ? यो आफैमा अमूर्त प्रश्न हो । धेरैले भन्छन्, समय र सन्दर्भ अनुसार सत्य धेरै हुन्छन् । तर, बुद्धले जम्मा चारवटा सत्य साक्षात्कार गर्नुभयो । के हुन् ती चार सत्य ? ती हुन्- दुःख, दुःखसमुदय, दुःखनिरोध र दुःखनिरोधको मार्ग । हो, यिनै चार सत्यलाई चतुरार्य सत्य भनिन्छ । पालि भाषामा *चत्तारि अरिय सच्चानि* भनेको पनि त्यही हो । सबैका लागि अविपरीत एवं अकाट्य भएकाले यिनलाई सत्य भनिएको हो । मुक्त हुन क्लेशलाई जित्नुपर्छ । दर्शनमार्गमा प्रवेश गरी दुर्गतिको बाटो सधैंका लागि बन्द गरेको व्यक्ति आर्य हो । त्यस्तो आर्यले यथार्थरूपमा अनुभव गर्ने सत्य नै आर्यसत्य हुन्छ । बुद्धको उपदेशको केन्द्रीय विषय नै चार आर्य सत्य हो ।

१. दुःख सत्य

बुद्धका अनुसार जन्मनु, बूढो हुनु र मर्नु दुःख हो । रोग र शोकले पीडित भई उदास र हैरान हुनु पनि दुःख नै हो । अप्रिय कुरा भेटिनु र प्रिय कुरा छुट्नु दुःख हो । समग्रमा पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो । बुद्धले दुःखलाई तीन किसिमबाट विभाजन गर्नुभएको छ । ती हुन्- दुःखदुःख, विपरिणाम दुःख र संस्कारधर्म दुःख ।

दुःखदुःख

जन्मदेखि मृत्युसम्म प्राणीले अनेकौं दुःख भोग्दछ । शारीरिक एवं मानसिक दुःखका कारण विक्षिप्त बन्छ, मान्छे पनि । कहिले रोगले ग्रस्त हुन्छ । र, दुख्छ । कहिले वृद्धावस्थाका स्वाभाविक समस्या भोग्न विवश हुन्छ । कहिले चाहेको पाइन्न भने कहिले पाएको चाहिन्न । र, दुखी हुन्छ । कहिले आफन्त छुट्छन् त कहिले वरिपरि शत्रुहरू जुट्छन् । त्यसैले भन्नु दुःखी हुन्छ । सबैले सहजै बुझ्ने

यस्ता दुःख नै दुःखदुःख हुन् । एउटा दुःख हटायो अर्को दुःख आइहाल्छ । दुःखको यो निरन्तर श्रृङ्खला अविरल चलिरहेको हुन्छ ।

विपरिणाम दुःख

दुःखबाट मुक्त हुने चाहना सबैको हुन्छ । यो स्वाभाविक पनि छ । एउटा दुःखलाई हटाउने प्रक्रियाको परिणामस्वरूप अर्को दुःख आउनु विपरिणाम दुःख हो । रोग लाग्छ, औषधि खान्छौं । त्यसको साइड इफेक्ट देखिन्छ । गर्मी हुन्छ, विभिन्न उपकरणले बनाएको चिसो खान्छौं । त्यसले फेरि स्वास्थ्यमा समस्या ल्याउँछ । यी र यस्तै कुरा विपरिणाम दुःखका उदाहरण हुन् ।

संस्कारधर्म दुःख

कारणहरूको सहकार्यले बनेका कुरालाई संस्कार भनिन्छ । संस्कारको वास्तविक स्वभाव नै त्यसको धर्म हो । हामीले सधैं सुख चाहन्छौं । दुःख हाम्रा लागि अस्वाभाविक लाग्छ । यो स्वीकार्न सक्दैनौं कि दुःख हरेक वस्तुको स्वभाव हो । सृष्टिका हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन् । तिनको गर्भमा दुःख छिपेको हुन्छ । र, तिनले समस्याको स्थायी समाधान दिन पनि सक्दैनन् । तर हामी हरेक कुरा वस्तुको स्वभाव विपरीत अपेक्षा गर्छौं । सधैं नयाँपन, सधैं सुख र सधैं एकनाश हाम्रा आशाका सिमाना हुन् । र, त्यसो हुन सर्वथा असम्भव छ । अतः वस्तुको स्वभाव विपरीत अपेक्षा गर्दा पाइने दुःख नै विपरिणाम दुःख हो ।

२. दुःखसमुदय सत्य

दुःखसमुदय भनेको दुःखको कारण हो । यति धेरै दुःख के कारणले भइरहेको छ त ? बुद्धको उत्तर छ- तृष्णा । हामीलाई प्रिय कुरा पाउन र जोगाउन मन लाग्छ । जो पनि अप्रिय कुराबाट अलग हुन चाहन्छ । यही हो तृष्णा । नेपालीमा यसलाई तिर्सना भनिन्छ भने पालिमा तण्हा । एकै जन्ममा सबै चाहना पूरा हुँदैनन् । पूरा भएका

चाहनाबाट नयाँ तृष्णा पैदा हुन्छ । त्यही तृष्णाको कारणले नै प्राणी बारम्बार जन्म र मरणको चक्रमा पर्छ । यही नै दुःखको कारण हो । तृष्णालाई बुद्धले तीन किसिमले विभाजन गर्नुभएको छ । ती हुन्- कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा ।

कामतृष्णा

इन्द्रियद्वारा ग्रहण गरिने वस्तुप्रतिको तिर्सना कामतृष्णा हो । प्रिय लाग्ने रूप, शब्द, स्वाद, गन्ध र स्पर्शको खोजीमा नै प्राणी भौँतारिइरहेको हुन्छ । त्यस्ता विषयको उपभोग गरिसकेपछि बारम्बार तिनलाई पाउने चाहना बढ्छ । हाम्रो सम्पूर्ण जीवन तिनै विषयको खोजी र पूर्ति गर्दागर्दै सकिन्छ । कति भोगिएका हुन्छन्, कति भखेरै थालिएका हुन्छन् त कति योजनामा हुन्छन् । यही दौडधूपको बीचमा मृत्यु आउँछ ।

भवतृष्णा

भवको सामान्य अर्थ हो, संसार । यही संसारमा रमाइरहने चाहना धेरैको हुन्छ । सामान्य अवस्थामा त यो जायज पनि हो । तर अवश्यम्भावी मृत्युलाई स्वीकार गर्न नसक्नु चाहीं तिर्सना हो । सन्निकट मृत्युको ज्ञान हुँदाहुँदै पनि व्यक्ति त्यसलाई स्वीकार गर्न चाहन्न । आफू बाँचेको परिवेशप्रति मनमा आशक्ति भइरहनु नै भवतृष्णा हो । यो पनि दुःखको कारण मानिएको छ ।

विभवतृष्णा

भव तृष्णाको उल्टो विभवतृष्णा हो । जीवन र संसारप्रति वितृष्णा पैदा हुनु पनि एक किसिमको तृष्णा हो । केही कुरामा नफरत भएपछि त्यसलाई निमित्त्यान्न पार्ने सोच आउँछ । जब त्यसो गर्न व्यक्ति असमर्थ हुन्छ तब आत्महत्याको बाटो समेत रोज्न पुग्दछ । विभव भन्नाले सम्पत्ति पनि बुझिन्छ । भौतिक सुखको मात्र रहर हुनु

पनि विभव तृष्णा हो । यसैका लागि मानिसले अनेक कर्म गर्दछ । त्यही क्रममा बढ्दै गएको आकाङ्क्षाका कारण व्यक्तिले दुःख प्राप्त गर्दछ ।

काम, भव र विभवतृष्णाको कारण नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । लक्षणका आधारमा पनि तृष्णा तीन किसिमको हुन्छ- मोह, राग र द्वेष । मोह भन्नाले अज्ञान बुझिन्छ । अज्ञानका कारण प्रिय लाग्ने कुरा प्रति हुने आसक्ति राग हो । अप्रिय कुराप्रति टाढा रहने चाहना द्वेष हो ।

३. दुःखनिरोध सत्य

निरोधको अर्थ हो, रोक्नु । दुःखलाई रोक्नु नै दुःखनिरोध हो । दुःखलाई रोक्न कारणलाई नरोकी हुँदैन । तृष्णा दुःखको कारण हो । अतः तृष्णालाई निर्मूल गरेपछि दुःखबाट मुक्ति मिल्छ । मकैको बोट उम्रिन विउसहित हावा, पानी, प्रकाश, माटो सबै चाहिन्छ । मुख्य कारण भएकोले वीउ हेतु हो भने अरू सबै प्रत्यय हुन् । सृष्टिका सबै कुरा हेतु-प्रत्ययद्वारा उत्पन्न हुन्छन् । दुःखका हेतु-प्रत्यय क्लेश र कर्म हुन् । तिनको बन्धन तोडिएमा दुःख स्वतः हराउँछ । यही नै वास्तविक सुखको अवस्था हो । यो अवस्थालाई निर्वाण भनिन्छ । निर्वाणको अवस्था नै पूर्णतः दुःख निरोध भएको अवस्था हो ।

४. दुःखनिरोधको मार्ग

निर्वाणसम्म पुऱ्याउने बाटो दुःखनिरोधको मार्ग हो । यसका आठ अङ्गहरू हुन्छन् । सम्यक् दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीव, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि । यिनै आठ अङ्गहरू भएको हुनाले यो मार्गलाई अष्टाङ्गिक मार्ग भनिएको हो । यसलाई मध्यम प्रतिपद् पनि भनिन्छ । यही आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग पनि हो ।

जीवनमा हामीलाई विभिन्न समस्याहरू आइपुग्छन् । समस्याको पछाडि कुनै खास कारण पनि हुन्छ । कारण पत्ता लगाएर समस्याको समाधान पनि गर्न सकिन्छ । समाधानका लागि सही उपाय अपनाउन सकियो भने समस्या आफै सुल्किन्छ । त्यसैले समस्याबाट डराएर भाग्नुभन्दा समाधानको खोजी गर्नु बुद्धिमानी हो । फलतः बुद्धको यो शिक्षा हाम्रो दैनिक जीवनमा पनि सान्दर्भिक छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

परिचय

चार आर्य सत्यमध्ये चौथो मार्ग सत्य हो । दुःखलाई निर्मूलीकरण गर्नका लागि व्यक्ति आफैले निश्चित मार्गको अनुसरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो मार्ग, जहाँ निश्चितता होस् । यस्तो बाटो, जसले गन्तव्यसम्म पुऱ्याओस् । बुद्धले तय गरेको मार्गमा निश्चितता छ । त्यहाँ गन्तव्य अर्थात् निर्वाणमा नपुगिने सम्भावना छैन । त्यसैले त्यो आर्य मार्ग हो । यसका आठ विशेष अङ्गहरू छन् । त्यसैले यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपद् यसको अर्को विशिष्ट नाम हो । कारण, यो दुःखनिरोधका लागि अपनाइने ज्ञानको बाटो हो । सबै खाले अतिवाट मुक्त हुनाले यसलाई मध्यम प्रतिपद् पनि भनिन्छ ।

आठ अङ्गहरू

दुःखको शमन गरी शान्तिलाभ गर्नु संसारका सबै प्राणीको स्वभाव हो । तर, दुःखलाई फेरि उत्पन्न हुन नदिनु चुनौतिपूर्ण विषय हो । बुद्धले दुःखनिरोधका आठ अङ्गहरूको बारेमा बताएर सबैलाई सहज बनाइदिनुभएको छ । ती अङ्गहरू यस प्रकार छन्-

- सम्यक् दृष्टि
 - सम्यक् सङ्कल्प
 - सम्यक् वचन
 - सम्यक् कर्मान्त
 - सम्यक् आजीव
 - सम्यक् व्यायाम
 - सम्यक् स्मृति
 - सम्यक् समाधि
- | | |
|--|-----------------|
| | प्रज्ञाको सोपान |
| | शीलको सोपान |
| | समाधिको सोपान |

शील, समाधि र प्रज्ञा बौद्ध दर्शनका मुख्य आयाम हुन् । आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग यिनै तीन वटा साधनको विकसित रूप हो । अनुभूतिका लागि स्वयं आचरणमा खरो उत्रिनुपर्ने बुद्धको आशय देखिन्छ । आफ्ना शिष्यहरूलाई सम्झाउँदै बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'हे भिक्षुहरू, तिमीहरूले नै मेहनत गर्नुपर्छ । सुनेर मात्र दुःखबाट कहिल्यै मुक्ति मिल्दैन । त्यसका लागि स्वयं उद्यम गर्नुपर्छ । "बाटो बताइदिने मेरो कार्य हो र बाटोमा हिँड्ने तिमीहरूको कार्य हो ।" मार्गमा लागेर ध्यान गर्ने व्यक्ति नै दुःखबाट मुक्त हुन्छ । उद्यम र स्वावलम्बनको योभन्दा उत्तम शिक्षा अर्को के हुन सक्छ ?'

सम्यक् दृष्टि

दृष्टिको अर्थ हो, ज्ञान, विचार वा सिद्धान्त । सम्यक् शब्दले राम्रो भन्ने अर्थ बुझाउँछ । बौद्ध सन्दर्भमा सम्यक् दृष्टिले धेरै ठूलो अर्थ बोकेको हुन्छ । कारण, बुद्धको समग्र उपदेश नै व्यक्तिलाई गलत बुझाइबाट माथि उठाउनु हो । कुशल अकुशल कर्मको रहस्य जान्नु सम्यक् दृष्टि हो । अकुशल कर्मको मूल लोभ, द्वेष र मोह हुन् । यसको विपरीत कुशल कर्मको मूल अलोभ, अद्वेष र अमोह हुन् । यसको ज्ञान राख्नु सम्यक् दृष्टि हो । सम्यक् दृष्टिलाई दुई प्रकारबाट बुझ्न सकिन्छ- लौकिक सम्यक् दृष्टि र लोकोत्तर सम्यक् दृष्टि । लोकका सबैलाई कुशल कर्मद्वारा सुखी र समृद्ध बनाउने दृष्टिकोण लौकिक सम्यक् दृष्टि हो । वस्तुको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ त्यस्तै देख्नु लोकोत्तर सम्यक् दृष्टि हो ।

सम्यक् सङ्कल्प

दृष्टि स्पष्ट भएपछि अठोट पनि स्पष्ट हुन्छ । अतः अष्टाङ्गिक मार्गको दोस्रो क्रममा सम्यक् सङ्कल्पलाई राखिएको छ । इन्द्रियद्वारा विषयको असीमित सेवन नगर्ने दृढ निश्चय गर्नु सम्यक् सङ्कल्प हो । त्यस्तै कसैप्रति क्रोध र हिंसा नगर्ने अठोट गर्नु पनि सम्यक् सङ्कल्प हो । सम्यक् सङ्कल्पलाई चार किसिमबाट बुझ्न सकिन्छ । १.

नैष्कर्म्य सङ्कल्प २. अव्यापाद सङ्कल्प ३. अविहिंसा सङ्कल्प ४. बोधिचित्त सङ्कल्प । संसारको छटपटी र तनावबाट निराश नबनी दुःखबाट बाहिर निस्कने अठोट नै नैष्कर्म्य सङ्कल्प हो । अरूलाई सुख दिने चाहना गर्नु अव्यापाद सङ्कल्प हो । प्राणीहरू दुःखबाट मुक्त होऊन् भन्ने करुणापूर्ण चाहना अविहिंसा सङ्कल्प हो । सबै प्राणीलाई दुःखबाट मुक्त गर्ने उदार आशयका साथ आफू बौद्ध मार्गमा लाग्ने निश्चय गर्नु बोधिचित्त सङ्कल्प हो ।

सम्यक् वचन

अरूलाई पीडा, पश्चात्ताप र कष्ट नपुऱ्याउने बोली नै सम्यक् वचन हो । दोस्रो व्यक्तिलाई हानी हुने तथा खराब मार्गमा लाने वचन नबोल्नु सम्यक् वचनको अभ्यास गर्नु हो । यस्तो वचन नबोलियोस्, जुन अरूको मनमा विभाउँछ । यस्तो वाणी मुखबाट ननिस्क्योस्, जसले अरूलाई गलत सूचना दिन्छ । अरूको चुगली लगाउने काम पनि नहोस् र अनावश्यक बकबक गरेर अरूलाई भिजो नलगाइयोस् । यी सबै सम्यक् वचनभित्र पर्छन् ।

सम्यक् कर्मान्त

कामको निष्कर्षलाई कर्मान्त भनिन्छ । गरिएको कर्मले आफ्नो तथा अरूको पनि हित गऱ्यो भने त्यो सम्यक् कर्मान्त हुन्छ । तर, यसो भन्दैमा खराब आशय राखेर मिलोमतोमा गरिएको भ्रष्टाचार आदि कृत्य पनि सम्यक् कर्मान्त हुँदैन । आशयका आधारमा कुनै कर्म राम्रो या नराम्रो हुन्छ । अतः सधैं सदाशयताका साथ कुशल कर्म गर्ने प्रयास गर्नु सम्यक् कर्मान्तको अभ्यास हो । हामीले मन, वचन र शरीरद्वारा कर्म गरिरहेका हुन्छौं । त्यसको सूची तल दिइएको छः-

कर्मको मुख्य माध्यम	अकुशल कर्म	कुशल कर्म
शरीर	हिंसा, चोरी र व्यभिचार	अहिंसा, अचोरी, अव्यभिचार
वचन	मृषा (भूट), पिशुन (चुगली) परुष (कठोर), संप्रलाप (बकबक)	सत्य, मैत्री, मृदु र असंप्रलाप
मन	अभिध्या (लोभ), व्यापाद (हिंसा) र मिथ्यादृष्टि	अलोभ, अहिंसा, सम्यक् दृष्टि

सम्यक् आजीव

सुकर्म गरी जीविका चलाउनु सम्यक् आजीव हो । दैनिक व्यवहारमा शुद्धि आयो भने जीविका पनि राम्रो बन्छ । अतः जुनसुकै व्यक्तिको पनि जीविकाको शुद्धि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । बुद्धले प्रव्रजित तथा गृहस्थ समेतका लागि सम्यक् आजीविका सिमाना निर्धारण गरिदिनुभएको पाइन्छ । बुद्धका अनुसार प्रव्रजितले आफूबाट निम्न कुरा नहोस् भनेर सचेत रहनुपर्छ:-

- **कुहना:** कसैले दान देला भनेर बाटोघाटो या एकान्तमा पल्लेटी कसेर बस्ने वा त्यो आशयले सूत्र पाठ गर्ने,
- **लपना:** दान र सम्मानको आशाले अनावश्यक नाता जोडेर बोल्ने,
- **नैमित्तिकत्व:** कसैले केही दियो वा खुवायो भने आगामी दिनमा पनि पाउने आशाले चाहिनेभन्दा बढी प्रशंसा गर्ने,
- **नैष्येशिकत्व:** कसैले आफूलाई भोजन, दान आदि दिएन भने पाप र नरकको उपदेश दिएर तर्साउने,
- **लाभप्रतिकाङ्क्षा:** व्यक्तिगत लगानीमा राम्रा उपभोग्य वस्तु किनी अरूलाई प्रदर्शन गर्नु ताकि अरूले लाजले पनि राम्रो चीवर आदि दान गरून् ।

बुद्धका अनुसार गृहस्थले निम्न माध्यमबाट जीविकोपार्जन गर्न हुँदैनः-

- विषको व्यापार
- हातहतियारको व्यापार
- प्राणीको व्यापार
- मादक पदार्थको व्यापार
- मासुको व्यापार

सम्यक् व्यायाम

सामान्य अर्थमा व्यायाम भन्नाले अभ्यास वा मेहनत भन्ने बुझिन्छ । इन्द्रियहरूलाई संयम राख्नु, गलत भावनाहरूको निरोध गर्नु, असल भावनाको विकासका लागि प्रयत्न गर्नु सम्यक् व्यायाम हो । राग, द्वेष र मोहबाट अलग हुनका लागि गरिने प्रयत्न पनि सम्यक् व्यायाम हो । सारांशमा सम्यक् व्यायामभित्र-

- उत्पन्न नभएको अकुशल चित्त उत्पन्न हुन नदिने,
- उत्पन्न भएको अकुशल चित्तलाई त्याग्ने,
- उत्पन्न नभएको कुशल चित्तलाई उत्पन्न गर्ने र,
- उत्पन्न भएको कुशल चित्तको संरक्षण गर्ने कुराहरू पर्दछन् ।

सम्यक् स्मृति

स्मृतिको अर्थ हो, सम्झनु । कुशल कर्मको सम्झना सम्यक् स्मृति हो । मनलाई अकुशलतर्फ ढल्किन नदिनका लागि कुशल कुराको स्मृति गरिराख्न आवश्यक हुन्छ । यसका लागि चार स्मृति उपस्थापनहरू प्रयोग गरिन्छ । ती हुन्-

- कायानुस्मृति- शरीरको वास्तविक स्वभावलाई याद गरिरहने
- वेदनानुस्मृति- उदय र व्यय हुने वेदनाको स्वभावलाई याद गर्ने

- चित्तानुस्मृति- चित्तको विविध अवस्थालाई स्मृतिमा राख्ने
- धर्मानुस्मृति- वस्तुको स्वभावलाई ठीकसँग सम्झने

आशक्ति र क्लेश बढाउने स्मृतिको अवलम्बन गर्न हुँदैन । अतः क्लेशरहित हुनका लागि बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संघानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवानुस्मृति र उपशमानुस्मृति पनि सम्यक् स्मृतिका रूपमा अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

सम्यक् समाधि

चित्तको एकाग्र अवस्था शमथको अवस्था हो । चित्तलाई एकाग्र बनाउनको लागि उपयोग गरिएको वस्तुलाई आलम्बन भनिन्छ । आलम्बनमा एकाग्र मनलाई अड्याएपछि समाधि फलित हुन्छ । मनलाई क्लेशरहित बनाउने समाधि नै सम्यक् समाधि हो । त्यस्तो समाधिले साधकलाई मुक्तितर्फ लान्छ । सम्यक् समाधिमा चार शमथ ध्यानहरू पर्छन् । ती हुन्-

- प्रथम ध्यान: वितर्क विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको
- द्वितीय ध्यान: प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको
- तृतीय ध्यान: सुख र एकाग्रता सहितको
- चतुर्थ ध्यान: होश र उपेक्षा सहितको

यो चार तहको समाधिको समष्टि नै सम्यक् समाधि हो ।

पञ्चशील

पृष्ठभूमि

शान्तिका लागि शुद्धि अत्यावश्यक कुरा हो । शुद्धिका लागि शील महत्वपूर्ण हुन्छ । शील भन्नाले असल व्यवहार बुझिन्छ । सोचाइ, भनाइ र गराइ पवित्र भएमा जीवन शान्त हुन्छ, सुखी हुन्छ । पवित्रताका लागि नैतिक नियमको पालन गर्नु आवश्यक हुन्छ । बौद्ध दर्शनमा नैतिक नियमलाई शील भनिन्छ । तीमध्ये पाँचवटा आधारभूत शील नै पञ्चशील हुन् । प्राणीहत्या, चोरी, व्यभिचार, भूट र मादक पदार्थबाट टाढा रहनु शुद्धिको पहिलो सोपान हो । शीलवान् व्यक्तिले यी पाँच कुरा नगर्ने प्रतिज्ञा गर्दछ । यस बाहेक अष्टशील, दशशील पनि बौद्ध विनयमा प्रसिद्ध छन् । भिक्षुभिक्षुणीका लागि अनेक शीलको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । शरीरमा शिरको भए जस्तै बौद्ध परम्परामा शीलको महत्व रहेको छ ।

प्राणी-हिंसा नगर्नु

चेतनशील सत्वलाई प्राणी भनिन्छ । साना कीटपतङ्गदेखि मानिससम्मका सबै प्राणी नै हुन् । कुनै पनि प्राणी कसैबाट मारिनु प्राणी-हिंसा हो । यसमा पाँच अङ्गहरू समावेश भएका हुन्छन्- १. जीवित प्राणी २. प्राणी हो भन्ने ज्ञान ३. मार्ने आशय ४. मार्ने प्रयास र, ५. प्राणीको मृत्यु । असल व्यक्तिले प्राणीहत्या नगर्ने अठोट गर्छ । उसले प्रण गर्छ कि *पाणातिपाता वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि* । अर्थात्, म प्राणी-हिंसा नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्छु । यो नै पहिलो शील हो । यसले मनमा करुणा जगाउँछ । अरूको बाँच्न पाउने अधिकार जोगाउन सघाउँछ । प्राणीको हत्या गर्दा १९ वटा खराब परिणाम प्राप्त हुने कुरा बौद्ध ग्रन्थहरूमा पाइन्छ ।

चोरी नगर्नु

अनुमति नलिई अर्काको वस्तु लिनु चोरी हो । जबरजस्ती लिनु, फिर्ता नगर्नु वा ढाँटेर लिनु पनि चोरीकै प्रकारहरू हुन् । यसलाई अदत्तादान पनि भनिन्छ । चोरीमा पनि पाँच अङ्गहरू समावेश भएका हुन्छन्- १.अरूको अधिकारको वस्तु २.अरूको हो भन्ने ज्ञान ३.चोर्ने आशय ४.प्रयास ५.चोरी । असल व्यक्तिले चोरी नगर्ने अठोट गर्छ । उसले प्रण गर्छ- *अदिन्नादाना वेरमणी- सिक्खापदं समादियामि* । अर्थात्, म चोरी नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्छु । यसले त्यागको भावनालाई जगाउँछ । व्यक्तिको सम्पत्तिको अधिकार रक्षा गर्न सघाउँछ । बुद्धले चोरी गर्दाका ७ वटा बेफाइदा बताउनुभएको छ ।

व्यभिचार नगर्नु

विवाहेतर यौन सम्बन्धलाई व्यभिचार भनिन्छ । यसले सम्बन्धमा अविश्वास पैदा गर्छ । दम्पतीमा प्रेम र विश्वास नभए घर अशान्त हुन्छ । बौद्ध शब्दावलीमा यसलाई काममिथ्याचार भनिन्छ । यसमा पनि पाँच अङ्गहरू समावेश भएका हुन्छन्-१.यौनका लागि असम्बन्धित व्यक्ति,२.असम्बन्धित पात्र हो भन्ने ज्ञान,३. व्यभिचारको आशय,४.व्यभिचारको प्रयास र, ५.व्यभिचार । शीलवान् व्यक्तिले व्यभिचार नगर्ने अठोट गर्छ । उसले यस्तो प्रण गर्छ- *कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी- सिक्खापदं समादियामि* । अर्थात्, म व्यभिचार नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्छु । यो शीलको पालनले घरभित्र विश्वास बढाउँछ । समाजमा बलात्कारजस्ता जघन्य अपराध कम गर्न सघाउँछ । बुद्धले व्यभिचार गर्दाका ७ वटा बेफाइदा बताउनुभएको छ ।

असत्य नबोल्नु

यथार्थको विपरीत बोल्नु असत्य भाषण हो । झूटो कुरा बोलेर अरूलाई ठग्न ठूलो कुकर्म हो । बौद्ध शब्दावलीमा यसलाई मूषावाद भनिन्छ । पालिमा मुसावाद भनेको पनि त्यही हो । यसमा पनि पाँच

अङ्गहरू समावेश भएका हुन्छन्- १. असत्य विषय, २. असत्य हो भन्ने ज्ञान, ३. असत्य बोल्ने आशय, ४. असत्य बोल्ने तयारी र, ५. असत्य भाषण । यसबाट बच्न असल व्यक्तिले भूटो नबोल्ने अठोट गर्छ । उसले प्रण गर्छ- *मुसावादा वेरमणी- सिक्खापदं समादियामि* । अर्थात्, म असत्य नबोल्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्छु । सत्यले व्यक्तिको स्वाभिमान बढाउँछ । यसले समाजमा विवाद कम गर्न सघाउँछ । बुद्धले असत्य बोल्दाका ७ वटा बेफाइदाको चर्चा गर्नुभएको छ ।

नशालु पदार्थ सेवन नगर्नु

नशालु पदार्थले मन र शरीरलाई अनियन्त्रित पार्छ, उत्तेजित बनाउँछ । जाँडरक्सी, लागुपदार्थ र धूम्रपान जस्ता मादक पदार्थबाट सधैं बच्नुपर्छ । यसमा पनि पाँच अङ्गहरू समाविष्ट हुन्छन् । ती हुन्- १. नशालु पदार्थ, २. नशालु पदार्थ हो भन्ने ज्ञान, ३. नशालु पदार्थ सेवन गर्ने आशय, ४. नशालु पदार्थ सेवन गर्ने तयारी र, ५. नशालु पदार्थको सेवन । अनुशासित व्यक्ति यी कुराबाट सदैव टाढा रहन्छ । उसले प्रण गर्छ कि *सुरा-मेरय-मज्ज-पमादव्वाना वेरमणी- सिक्खापदं समादियामि* । अर्थात्, म मद्यपान तथा अन्य मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्छु । यो शीलको पालनले स्मृतिलाई जगाउँछ । यसले सफल व्यक्ति बन्न पनि सघाउँछ । बुद्धले सुरापान गर्दाका सात वटा बेफाइदाको बारेमा बताउनुभएको छ ।

निष्कर्ष

उल्लिखित शीलहरू शान्तिपूर्ण जीवनका लागि विशेष सूत्र हुन् । तिनको पालनले व्यक्तिको आचरण शुद्ध हुँदै जान्छ । व्यक्ति असल भएपछि समाज, देश र विश्व नै शान्त र सभ्य बन्छ । बौद्ध शिक्षाको आधार पनि शील नै हो । बुद्ध भन्नुहुन्थ्यो- *संसारमा शीलको पालन गर्नेहरू रहेसम्म मेरो शिक्षा हराएर जानेछैन* । अतः यस्ता शीलको पालन गरी समाजलाई सभ्य बनाउन सहयोग गर्नु सबैको दायित्व पनि हो ।

पारमिता

परिचय

बौद्ध परम्परामा चित्तको शुद्धि प्रमुख साध्य हो । त्यो क्रमिक अभ्यासबाट सम्भव हुन्छ । बोधिसत्वले मन, वचन र कर्मको शुद्धिका लागि पुण्य र ज्ञानको सञ्चय गर्दछन् । जब पुण्य र ज्ञानको चरम सञ्चय हुन्छ, तब बोधिसत्व बुद्ध बन्छन् । पुण्य र ज्ञानको संभारका लागि पारमिताको अभ्यास गरिन्छ । यसले शील, समाधि र प्रज्ञाको सोपानमा आरोहण गर्न सहज बनाउँछ । साधनाको लक्ष्य हो, आधारभूत तहबाट धेरै परसम्म वा गहिराइसम्म पुग्नु । त्यसैले दुःखबाट पर लाने केही खास क्षेत्रलाई पारमिता भनिएको हो ।

पारमिताको सङ्ख्या र वर्गीकरण

थेरवाद परम्परामा १० पारमिताहरू पाइन्छन् । ती हुन्- दान, शील, नैष्कर्म्य, प्रज्ञा, वीर्य, क्षान्ति, सत्य, अधिष्ठान, मैत्री र उपेक्षा । महायान परम्परामा ६ किसिमका पारमिताको चर्चा गरिन्छ । ती हुन्- दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, ध्यान र प्रज्ञा । दश पारमिताहरूको ६ पारमितामा अन्तर्भाव हुन्छ । अतः यहाँ षट् पारमिताको सङ्क्षिप्त चर्चा गरिन्छ ।

वर्गीकरणको आधार	षट् पारमिता	दश पारमिता
शील	दान, शील, क्षान्ति	दान, शील, नैष्कर्म्य, सत्य, क्षान्ति
समाधि	ध्यान	मैत्री र उपेक्षा
प्रज्ञा	प्रज्ञा	प्रज्ञा
सदैव आवश्यक	वीर्य	वीर्य र अधिष्ठान

दान पारमिता

दानको अर्थ हो, दिनु । आफूसँग भएको कुरा अरूको हितका लागि दिनु दान हो । दरिद्रतालाई हरण गर्ने हुनाले यस्तो क्रियालाई दान भनिएको हो । दान दिनका लागि मुख्य तीन क्षेत्र हुन्छन्- १. उपकारी क्षेत्र- माता, पिता, वृद्ध आदि जसले आफ्नो उपका गरेका छन् । २. दुःख क्षेत्र- गरीब, भोका, नाङ्गा आदि । ३. गुणक्षेत्र- बुद्ध, बोधिसत्व, साधु, सज्जन एवं मित्रहरू ।

दानका प्रकारहरू

१. आमिष दान- वस्तु, द्रव्य, पैसा, भोजन, औषधि, वस्त्र आदिको दान आमिष दान हो । यो पनि त्याग, महात्याग र अतित्याग गरी तीन प्रकारको हुन्छ । सामान्य वस्तुहरू दान दिनु त्याग हो । आफ्ना अत्यन्त प्रिय कुरा पनि दान गर्नु महात्याग हो । आफ्नो शरीरका अङ्ग समेत दान गर्नु अतित्याग हो ।
२. अभय दान- अरूको डर र त्रास हटाइदिने प्रयास गर्नु ।
३. मैत्री दान- ध्यान भावनाद्वारा अरूको सुखकामना गर्नु, मित्रता प्रदान गर्नु ।
४. धर्म दान- ज्ञानको महत्व बुझाउनु, सही मार्गको प्रचारप्रसार गर्नु ।

सही दान के हो ?

- लोभ नगरी दिइएको,
- वस्तुको स्वभावलाई चिनेर दिइएको,
- कुनै शर्त नराखिएको,
- ग्राहकलाई सत्मार्गमा रुचि बढाउने ।

दानका विपक्षहरू

दानलाई सही दान हुन नदिने प्रवृत्तिलाई दानको विपक्ष भनिन्छ ।
दानका विपक्षहरू यस्ता छन्:-

- दिन लागेको वस्तुमा आशक्ति रहनु,
- दिन ढिलाइ गर्न मन हुनु,
- अलिकति दान दिएर सन्तुष्ट हुनु,
- दान दिन लागेकालाई रोक्नु,
- फलको आशाले दान गर्नु,
- दानको उद्देश्यमा आशक्ति हुनु,
- कसैलाई केही कुरा दिएँ भन्ने सूक्ष्म अहङ्कार रहनु ।

शील पारमिता

मन, वचन र कर्मलाई नियन्त्रणमा राख्नु शील हो । चित्तलाई एकाग्र पार्न तथा सामाजिक नैतिकता कायम गर्नका लागि शील अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । अकुशल कर्म छोडेर कुशल कर्म गर्ने अभ्यास नै शीलको पालन हो । यसले मनलाई क्लेशरहित बनाउँछ । बौद्ध दर्शनमा पञ्चशील, अष्टशील, दशशील आदि विभिन्न शीलहरूको व्यवस्था भएको पाइन्छ । भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका सबैका लागि शील नै शुद्धिको पहिलो सिँठी हो ।

शीलका प्रकारहरू

१. **संवर शील-** संयमित हुनका लागि गरिने कुशल आचरण संवरशील हो । यो दुई किसिमको हुन्छ - क) प्रातिमोक्ष संवर र ख) बोधिसत्व संवर । मोक्षतर्फ डोच्याउने शीललाई प्रातिमोक्ष संवर भनिन्छ । भिक्षु प्रातिमोक्ष वा भिक्षुणी प्रातिमोक्ष प्रव्रजितका लागि निर्धारण गरिएका शीलहरू हुन् । गृहस्थ उपासक वा उपासिकाको लागि पनि प्रातिमोक्ष संवरको

व्यवस्था गरिएको छ । गृहस्थले सामर्थ्य अनुसार पञ्चशीलको पालना गरी बौद्ध मार्गको अभ्यास गर्न सक्छन् ।

आचरणलाई शुद्ध बनाइराख्नका लागि बोधिसत्वले पालन गर्नुपर्ने नियमलाई बोधिसत्व संवर भनिन्छ । बोधिप्रणिधि चित्त धारण गरिसकेको साधकले चार कुकर्म त्यागी चार सुकर्मको अभ्यास गर्नुपर्दछ । बोधिप्रस्थान संवर अन्तर्गत साधकले अपनाउन नहुने १८ मूल आपत्ति तथा ४६ दुष्चरित्रहरू निर्धारित छन् ।

२. **सत्त्वार्थ सङ्गाहक शील-** साधकले संवर शीलको अभ्यास गर्दै प्राणीको हित गर्ने आशय राख्नुपर्छ । फलतः ऊ असीम पुण्यको भागीदार बन्छ । त्यस्तो पुण्य आर्जन गर्नका लागि साधकले अपनाउने चर्यालाई नै कुशलधर्म सङ्गाहक शील भनिन्छ । गुरु र त्रिरत्नको पूजा गर्ने, अरूले गरेको राम्रो कामको अनुमोदन गर्ने, प्रज्ञाको विकासमा निरन्तर लाग्ने आदि कुशलधर्म सङ्गाहक शीलका उदाहरण हुन् ।
३. **सत्त्वार्थक्रिया शील-** साधकमा यो संसारमा दुःख पाउने म मात्र होइन भन्ने कुराको होश भएपछि उसले आफूलाई केन्द्रमा राखेर सोच्न छोड्दछ । निरन्तर प्राणीको हित गर्ने भावना उसमा विकास हुन्छ । त्यसका लागि उसले गर्ने कार्य नै सत्त्वार्थक्रिया शील हो । अरूको अर्थपूर्ण कार्यमा सहयोग गर्नु, दुःखीहरूको दुःख हटाउन सहयोग गर्नु, सहयोग गर्ने व्यक्तिप्रति कृतार्थ हुनु आदि सत्त्वार्थक्रिया शीलका उदाहरण हुन् ।

सही शील कस्तो हुनुपर्छ ?

- छाडापन नभएको,
- अरूलाई हानी नपुऱ्याउने,
- अरूलाई प्रोत्साहन गर्ने खालको,
- प्रज्ञाको भावना सहितको ।

शीलका विपक्षहरू

दानमा जस्तै शीलका पनि विपक्षहरू छन् । तिनलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ:-

- खराब आचरणमा आशक्ति हुनु,
- शीलको पान गर्न तथा दुःशील छोड्न ढिलाइ गर्नु,
- केही शीलको पालना गरेर सन्तुष्ट हुनु,
- शीलको अभ्यास गर्दा फाइदा नदेखेर शीलको पालन गर्न छोड्नु,
- भविष्यमा शील पालनका कारण राम्रो फल पाइएला भन्ने आशा राख्नु,
- कुलतलाई हटाउने चेष्टा नगर्नु,
- शील, स्वयं र शीलपालनको प्रक्रियामा भेद बुद्धि हुनु ।

क्षान्ति पारमिता

क्षान्तिको अर्थ हो, क्षमा । अरूले आफूलाई हानी या अपकार गर्दा पनि क्षमा दिन सक्नु सही अर्थमा क्षान्ति हो । मानिस क्रोधित भयो भने क्षमा दिन सक्दैन । अतः रीस र क्षान्ति परस्पर प्रतियोगी हुन्छन् । क्षमा दिन सक्ने बानीको विकास गर्न नसक्दा व्यक्ति आफ्नै चित्तको शिकार बन्दछ । किनकि त्यस्तो चित्त रीस, द्वेष, दम्भ र बदलाले भरिएको हुन्छ ।

क्षान्तिका प्रकारहरू

१. **दुःखाधिवासना क्षान्ति-** सही मार्गमा लाग्दा अनेक अडचन आउँछन् । अनेक कठीन परिस्थिति उत्पन्न हुन्छन् । त्यस्तो अवस्थामा आफ्नो चित्तलाई खिन्न हुन नदिई मनलाई शान्त बनाइराख्नु दुःखाधिवासना क्षान्ति हो ।
२. **परापकारमर्षणा क्षान्ति-** यो निश्चित छैन कि जीवनमा सबैले सम्मान मात्र दिन्छन् । गाली गर्नु, बेइज्जत गर्नु, कुरा काट्नु

वा असहयोग गर्नु क्लेशभरित चित्तको स्वभाव हो । अतः यस्तो परिस्थितिमा पनि अरूले आफूप्रति गरेको अपकार वा अपमानलाई सहेर बदलाको भावना नराख्नु परापकारमर्षणा क्षान्ति हो ।

३. **धर्मनिध्याना क्षान्ति** - वस्तुको धर्म अर्थात् स्वभावलाई चिन्नु धर्मनिध्यान हो । वस्तुहरू अनित्य छन्, दुःख, अनात्म र शून्य स्वभावका छन् । जसले जुन कुराले हानी वा अपकार गरेको छ ती सबै अनित्य एवं निजी स्वभावले रहित छन् भन्ने जानेर बदलाको भावना विकास हुन नदिनु धर्मनिध्याना क्षान्ति हो ।

कस्तो हुन्छ सही क्षान्ति ?

- रीसले रहित,
- प्रज्ञाले युक्त वा होशपूर्वक अभ्यास गरिएको,
- सबैको प्रति समान रूपमा अभ्यास गरिएको,
- अरूलाई पनि क्षान्तिका लागि प्रोत्साहन गर्ने खालको ।

क्षान्तिका विपक्षहरू

क्षान्तिलाई प्रदूषित पार्ने विपक्षहरू निम्न बमोजिम छन्:-

- रीसमा आसक्ति हुनु,
- क्षमाशील बन्ने कुरामा ढिलाइ गर्नु,
- कसैलाई कुनै कुरामा क्षमा दिएपछि सन्तुष्ट भैहाल्नु,
- क्षान्ति दिनबाट रोकिनु वा रोक्नु,
- क्षमा दिए बापत पाइने फलको आशामा क्षमा दिनु,
- रीसलाई हटाउने चेष्टा नगर्नु,
- कसैलाई कुनै माध्यमले क्षमा दिएँ भन्ने दृष्टिको विकास हुनु ।

वीर्य पारमिता

उत्साहविना कुनै कार्य राम्ररी सम्पन्न हुन सक्दैन । सबै पारमिताको अभ्यासका लागि उत्साह चाहिन्छ । अल्ल्छी गरेर बस्दा जीवनबाट दुर्गतिमा पर्छ, आध्यात्मिक र भौतिक प्रगति रोकिन्छ । फलतः समृद्धि र निश्चयस् दुवैको वाटो बन्द हुन्छ । कार्य सम्पन्न गर्न चाहिने उत्साह नै वीर्य हो ।

वीर्यका प्रकारहरू

१. **सन्नाह वीर्य**- अरूको कल्याणका लागि दृढ अठोट गर्नु सन्नाह वीर्य हो । यस्तो अठोट भएको साधकमा परोपकार गर्ने कुरामा जस्तोसुकै अड्चन आए पनि नडगमगाउने इच्छा शक्ति हुन्छ ।
२. **प्रयोग वीर्य** - अठोटलाई व्यवहारमा उतार्नु प्रयोग वीर्य हो । मनबाट क्लेशलाई हटाउनु, सुकर्म गर्ने चेष्टा गर्नु र प्राणीको हितमा ध्यान दिनु प्रयोग वीर्यका उदाहरण हुन् ।
३. **असन्तुष्टि वीर्य**- आफूद्वारा सम्पादन गरिएका कुशल कर्मले सन्तुष्ट नभई अझ धेरै गर्ने चेष्टा नै असन्तुष्टि वीर्य हो ।

कस्तो हुन्छ सच्चा वीर्य ?

- आलस्यले रहित,
- होशले युक्त,
- अरूलाई प्रोत्साहन गर्ने खालको,
- प्रज्ञाले युक्त ।

वीर्यका विपक्षहरू

- आलस्यमा आशक्ति,
- अल्ल्छीपन त्याग्न ढीलाइ,
- अलिकति उत्साहले सन्तुष्ट भैहाल्नु,

- उत्साही हुनबाट रोक्नु वा रोकिनु,
- वीर्य पारमिताको अभ्यास गर्दा पाइने फलमा आशक्ति हुनु
- आलस्यबाट मुक्त हुने चेष्टा नगर्नु,
- उद्यम गरेँ भन्ने अहङ्कारको विकास हुनु ।

ध्यान पारमिता

कुनै कुरामा मन एकाग्र हुनु ध्यान हो । मन एकाग्र हुने धेरै कुरा हुन सक्छन् । मनलाई अड्याउने कुराको आधारमा ध्यानका प्रकारहरू फरक हुन्छन् । गहिराइका आधारमा यसका तह पनि अनेक हुन्छन् । बौद्ध परम्परामा मनलाई एकाग्र बनाउन प्रयोग हुने वस्तु वा धर्मलाई आलम्बन भनिन्छ । आलम्बन कुशल भयो भने सकारात्मक ध्यान घटित हुन्छ, जसले ज्ञानको उज्यालोतर्फ लैजान्छ । कुशल आलम्बनमा चित्त लगाएर एकाग्र हुनु शमथ हो । त्यस्तो आलम्बनमा आफूले चाहेको बेलासम्म चित्तलाई अड्याइराख्नु समाधि हो । आलम्बन अकुशल भयो भने मन अझ विकृष्ट हुन्छ । बौद्ध परम्परामा ध्यानको उद्देश्य मनलाई राग, द्वेष, ईर्ष्या आदि क्लेशबाट रहित बनाउनु हो । अतः खराब आलम्बनले चित्तमा नकारात्मकता बढाउने कुरामा सचेष्ट हुनुपर्छ ।

ध्यानका प्रकार

बौद्ध परम्परामा शमथ र विपश्यना गरी ध्यान दुई किसिमको हुन्छ । यिनमा शमथ ध्यानलाई विभिन्न पक्षबाट विभाजन गर्न सकिन्छ । मुख्य गरी रूपध्यान र अरूपध्यान गरी दुई किसिमबाट शमथलाई वर्गीकरण गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ । रूपध्यान प्रथमध्यान, द्वितीयध्यान, तृतीयध्यान र चतुर्थध्यान गरी चार तहको हुन्छ । रूपध्यानमा रूप रङ्ग आकार भएको आलम्बनलाई माध्यम बनाइन्छ । रूप, रङ्ग, आकाररहित आलम्बनमा मन अड्याएर गरिने ध्यान अरूप ध्यान हो । यो पनि मूलतः चार तहको हुन्छ । आकाशलाई, थाहा पाइरहने चित्तलाई, केही पनि नभएको भावलाई, छ, या छैन दुवै

भावरहित भावनालाई आलम्बन बनाएर गरिने ध्यान अरूपध्यानका तहहरू हुन् । अझ गहिराइमा जाँदा निरोधसमापत्ति ध्यानमा प्रवेश गर्न सकिन्छ । यस ध्यानमा संज्ञा र वेदनाको अस्थायी निरोध भएको हुन्छ । शमथद्वारा चित्त पूर्ण एकाग्र भएपछि विपश्यना गर्न सकिन्छ ।

वास्तविक ध्यान कस्तो हुन्छ ?

- मानसिक स्थिरता भएको,
- होशले युक्त,
- अरूलाई प्रोत्साहन गर्ने खालको,
- सही मार्गमा अभ्यास गरिएको ।

ध्यानका विपक्षहरू

- मनको छटपटाहटमा अभ्यस्त हुनु,
- ध्यानको अभ्यासमा ढिलाइ,
- एकाग्रतालाई नै ध्यानको अन्तिम बिन्दु ठानी सन्तुष्ट हुनु,
- ध्यान गर्नबाट रोक्नु वा रोकिनु,
- केही कामना सिद्ध हुने आशाले ध्यान गर्नु,
- मानसिक दुःख कम गर्ने चेष्टा नगर्नु,
- ध्यान, ध्येय र ध्यातामा भेद दृष्टिको विकास हुनु ।

प्रज्ञा पारमिता

ध्यानको उद्देश्य प्रज्ञालाभ गर्नु हो । वस्तुको धर्मलाई जस्ताको तस्तै जान्नु प्रज्ञाको अर्थ हो । ज्ञेयको वास्तविकता जान्ने चित्तको खास क्षमताको रूपमा प्रज्ञालाई अर्थ्याउन सकिन्छ । अगाडिका जति पनि पारमिताहरूको चर्चा गरियो ती सबै प्रज्ञाका लागि नै हुन् । दुःखबाट मुक्त गराउने प्रमुख तत्व नै प्रज्ञा भएको हुनाले बौद्ध प्रणालिमा यसलाई ज्यादै महत्व दिइन्छ । दुःखको स्रोतलाई केलाएर बुझ्न प्रज्ञा आवश्यक हुन्छ ।

प्रज्ञाका प्रकार

१. **लौकिक प्रज्ञा-** व्यावहारिक विषयको ज्ञानलाई लौकिक प्रज्ञा भनिन्छ । संसारिक व्यावहारलाई सहज बनाउने प्रज्ञा लौकिक प्रज्ञा हो । रसायनशास्त्र, औषधिविज्ञान, गणित, साहित्य आदिको ज्ञान यसका उदाहरण हुन् । लौकिक प्रज्ञा अन्तिम साध्य होइन । यसलाई नै अन्तिम साध्य मान्दा भन्नु दुःख थपिन्छ ।
२. **लोकोत्तर प्रज्ञा-** दुःखको अन्त्य गराउने प्रज्ञालाई लोकोत्तर प्रज्ञा भनिन्छ । यसमा पहिलो प्रज्ञा श्रुतमयी प्रज्ञा हो, जुन सुनेर, पढेर वा अरूको निर्देशनबाट हासिल गरिन्छ । मनन गरेर हासिल गरिने प्रज्ञा चिन्तामयी प्रज्ञा हो । ध्यान भावनाद्वारा हासिल गरिने प्रज्ञालाई भावनामयी प्रज्ञा भनिन्छ । विपश्यना पनि यसैका लागि गरिन्छ । लोकोत्तर प्रज्ञालाई हीनलोकोत्तर प्रज्ञा र महालोकोत्तर प्रज्ञा गरी दुई प्रकारबाट व्याख्या गर्न सकिन्छ । आफूलाई केन्द्रमा राखी आफूमात्र मुक्त हुने आशयले उत्पन्न भएको प्रज्ञा हीनलोकोत्तर प्रज्ञा हो । संसारका प्राणीलाई केन्द्रमा राखी तिनीहरूको कल्याणको आशयद्वारा विकसित गरिएको प्रज्ञा महालोकोत्तर प्रज्ञा हो ।

वास्तविक प्रज्ञा कस्तो हुन्छ ?

- गलत सिद्धान्तबाट मुक्त,
- शून्यताको बोधले युक्त,
- अरूको सन्देशलाई मेटाउने,
- अरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

प्रज्ञाका विपक्ष

- मिथ्यादृष्टि वा गलत मान्यतामा आशक्ति,
- सिकाइ र अभ्यासमा बिलम्ब,
- थोरै बुझाइमा सन्तुष्टि,

- प्रज्ञालाई नष्ट गर्ने कुरामा लगाव,
- प्रज्ञाको फलमा आशक्ति,
- मोहमा आशक्ति,
- लक्ष्यमा आशक्ति ।

दश पारमितामा आएको नैष्कर्म्य भनेको वैराग्य हो, विषयप्रतिको अनासक्ति हो । यथार्थ परक अभिव्यक्ति सत्य हो । सबै प्राणीमा समभाव राख्नु उपेक्षा हो । अधिष्ठानले दृढ निश्चयलाई जनाउँछ । यिनै पारमिताको क्रमिक अभ्यास नै बुद्धत्वको यात्रा हो । यसैले भनिन्छ- बुद्धत्व कुनै चमत्कार होइन जुन चुड्कीको भरमा प्राप्त होस् ।

त्रिरत्न र शरण गमन

परिचय

बौद्ध परम्परामा बुद्ध, धर्म र संघलाई त्रिरत्न भनिन्छ । बुद्ध, उनको शिक्षा र अनुयायीको समूह बौद्ध मार्गका परिपूरक हुन् । बौद्ध मार्गमा लाग्ने व्यक्ति प्रथमतः यिनै रत्नको शरणमा जान्छ । पहिलो रत्न हुन्, बुद्ध । बुद्ध सम्बोधिप्राप्त गुरु हुन् । उनी जागृत व्यक्ति हुन् । बुद्ध लक्ष्यको लागि मार्गदर्शक हुन् । बुद्धत्व साधकको लक्ष्य हो । बुद्ध लक्ष्यका लागि आदर्श पात्र हुन् । दोस्रो रत्न धर्म हो । धर्म बुद्धको शिक्षा हो । यसका दुईवटा दृष्टिकोण छन्, एउटा दर्शन र अर्को व्यावहार । तेस्रो रत्न हो, संघ । संघका धेरै अर्थ छन् । संघ, जसको हामी शरण जान्छौं, बुद्धका शिष्यहरूको समुदाय हो । त्यस्तो समुदाय भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिकाको हुन सक्छ । बुद्धको संघलाई चतुः परिषद् पनि भनिन्छ ।

रत्न नै किन ?

लोकमा रत्नको धेरै महत्व देखिन्छ । हिरा, मोती, माणिक्य, पुष्पराज आदि धातुहरू बहुमूल्य मानिन्छन् । तिनको महत्व **उत्पादनका** दृष्टिकोणले छ । किनकि त्यस्ता रत्न बन्न लामो प्राकृतिक प्रक्रियाबाट गुज्रनुपर्छ । त्यस्तै बुद्ध बन्न दीर्घकाल अपेक्षित हुन्छ । त्यसपछि धर्म र संघको कुरा आउँछ । **निर्मलताको** दृष्टिकोणले पनि लौकिक रत्नको महत्व देखिन्छ । बुद्ध, धर्म र संघ पनि निर्मल भएकोले रत्नसँग तुलना गरिएको हो । संसारमा विभिन्न रत्नका गहना धारणीय मानिन्छन् । तिनको **प्रभाव** हुन्छ । त्यस्तै मानिसका लागि बुद्ध, उनको शिक्षा र समुदाय **ग्रहणीय** हुन्छ । दुःखबाट मुक्तिका लागि **प्रभावकारी** हुन्छ । त्यसैले पनि ती रत्न हुन् । अन्य धातुको अपेक्षा हिरा माणिक्य आदि बहुमूल्य हुन्छन् । ती श्रेष्ठ मानिन्छन् । त्यस्तै बौद्ध परम्पराका तीन रत्न पनि अमूल्य र श्रेष्ठ हुन्छन् । मणि आदि रत्नमा मिसावटका कारण विकार आउँदैन ।

त्यस्तै बुद्धत्व शुद्ध छ, धर्म र संघ परिशुद्ध छन् । यस कारण पनि ती रत्न हुन् । समग्रमा बुद्ध, धर्म र संघ रत्न हुन्, किनकि-

- तिनको उत्पादन दुर्लभ भएकोले,
- निर्मल भएकोले
- प्रभावकारी भएकोले
- धारण गर्न योग्य भएकोले
- मूल्यवान् भएकोले
- निर्विकार भएकोले

बुद्धका गुण

पालि ग्रन्थमा बुद्धका नौ वटा गुण उल्लेख गरिएको छ । ती गुणलाई सरल रूपमा निम्नानुसार मनन गर्न सकिन्छः-

- अरहं- क्लेशरूपी शत्रुलाई नाश गरिसकेको, गुप्त पाप नगर्ने,
- सम्मा सम्बुद्धो- स्वयं श्रम गरी धर्मलाई पूर्णरूपमा बुझेका,
- विज्जाचरण सम्पन्नो- विद्या र आचरणले युक्त,
- सुगतो- सुगतिको मार्गमा लागेको,
- लोकविदू- लोकको बारेमा बुझेको,
- अनुत्तरो पुरिस दम्म सारथि- दमन गर्न कठिन व्यक्तिलाई दमन गर्ने,
- सत्था देव मनुस्सानं- देव र मनुष्यका गुरु,
- बुद्धो- चार आर्य सत्यलाई बुझेने,
- भगवा- रागादि क्लेशलाई भङ्ग गरेका ।

धम्मका छ गुण

पालि ग्रन्थमा धर्मका ६ वटा गुण उल्लेख गरिएको छ । ती गुणलाई सरल रूपमा निम्नानुसार मनन गर्न सकिन्छः-

- स्वाखातो भगवता धम्मो- बुद्धले राम्ररी देशना गर्नुभएको,
- सन्दिट्ठको- यसै जन्ममा फल दिने,
- अकालिको - छिटै फल दिने,
- एहि पस्सिको- पारदर्शी,
- ओपनेयिको- निर्वाणसम्म पुऱ्याउने,
- पच्चतं वेदितब्बो विञ्जूहि- विद्वान्द्वारा आफैले अभ्यास गरेर बुझ्न सकिने ।

संघका नौ गुण

पालि ग्रन्थमा संघका ९ वटा गुण उल्लेख गरिएको छ । ती गुणलाई सरल रूपमा निम्नानुसार मनन गर्न सकिन्छः-

- उजुपटिपन्नो- सोभ्रै तृष्णालाई निर्मूल पार्ने,
- जायपटिपन्नो- न्यायको पक्षपाती,
- सामीचि पटिपन्नो- सदाचरणले युक्त,
- आहुनेचयो- निमन्त्रणा दिन योग्य,
- पाहुनेचयो- पाहुनालाई जस्तै सत्कार गर्न योग्य,
- दख्खिनेचयो- दान दिन योग्य,
- अञ्जली करणीयो- वन्दना गर्न योग्य,
- अनुत्तरं पुञ्जखेत्तं - पुण्यकार्यका लागि अतुलनीय क्षेत्र ।

त्रिरत्नमा शरणगमन

समस्याबाट मुक्त हुनका लागि प्राणी अनेक कुराको शरणमा जान्छ । गर्भाशयमा आमाको पेट हाम्रो शरण थियो । बालककालमा आमाको काख र स्तन हाम्रो शरण रह्यो । विस्तारै हुर्कदै जाँदा हाम्रा असन्तुष्टि र खुसीको लागि खेलौना शरण बन्यो । जानकारी र सूचनाको लागि हामी पुस्तकको शरणमा रह्यौं । यौवनमा विपरीत लिङ्गी हाम्रा इच्छा र जिज्ञासाका लागि शरणका केन्द्र बने । विछोडमा रनभुल्ल परेको व्यक्ति दुर्व्यसनको शरणमा जाला । जागिर, पैसा आदि जिविकाका लागि आवश्यक बने ।

एउटै जीवनमा व्यक्ति धेरै कुराको पछि दौडिन्छ । समय अनुसार ती सबै आवश्यक बने । तर, ती कुनैले पनि स्थायी शान्ति दिएनन् । वास्तविक दृष्टि दिन सकेनन् । बुद्धले संसारको सत्यबोध गरे । त्यसै अनुसार शिक्षा दिए । त्यहाँ कुनै बनावटी छैन, अभिनय छैन । आफै धर्मको अभ्यास गर्न र अनुभव गर्न बुद्धले खुला आह्वान गर्छन् । बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानुको सार्थकता यही हो, सत्यबोधद्वारा दिगो शान्तिको लाभ ।

त्रिलक्षण

परिचय

बौद्ध दर्शनमा प्रज्ञालाई सर्वोच्च महत्व दिइएको छ । त्यस्तो प्रज्ञा, जुन मिथ्या कल्पना र अनुमानभन्दा पर हुन्छ । अनुभूतिमा आधारित ज्ञान प्रज्ञाको पर्याय हो । त्यही सम्यग् ज्ञान पनि हो । त्यस्तो ज्ञान लाभ गर्नका लागि वस्तु/धर्मको स्वभाव कस्तो छ भनेर जान्नुपर्छ । वस्तु/धर्मको नैसर्गिक स्वभाव नै त्यसको लक्षण हो । त्यस्तो स्वभाव, जुन वस्तुबाट अलग गर्न सकिँदैन, तातोपनलाई आगोबाट अलग गर्न नसकिएजस्तै, त्यो नै त्यसको स्वभाव हो । आगोको लक्षण तातो हुनु हो । आगोको त्यही गुण थाहा पाएर नै हामी आगो ताप्छौं, खाना पकाउँछौं र अन्य तमाम काम गर्छौं । यस्तै संसारका सबै वस्तुको गुण थाहा पाउन सकेको खण्डमा हामीले तदनुकूल व्यावहार गर्न सक्छौं । अन्यथा वस्तुमा जे कुरा छैन त्यसैको अपेक्षा गरेर हामी भ्रममा बाँचिरहेका पनि हुन सक्छौं । बुद्धले अस्तित्वमा देखिने सबै वस्तुको साभा स्वभाव वा धर्मको कुरा गर्नुभएको छ । र, ती हुन् - अनित्य, दुःख र अनात्म । यी सृष्टिका सबै वस्तुका साभा गुण वा लक्षण हुन् । तीन वटा भएको हुनाले यिनलाई त्रिलक्षण भनिएको हो ।

अनित्य

बुद्धका अनुसार वस्तुको अस्तित्व शरद्को बादलजस्तै परिवर्तनशील छ, जन्म र मृत्यु रङ्गमञ्चमा देखिने नृत्यजस्तै छिन् र जीवन क्षणिक छ, आकाशमा चम्किने बिजुलीजस्तै । हाम्रै आफ्नै जीवनमा पनि अनित्यको नियम लागू हुन्छ । बाल्यकालदेखि वृद्धावस्थासम्म आइपुग्दा शरीर र मनमा अनेक परिवर्तन आउँछन् । आफन्तहरू बन्छन्, छुटिन्छन् । सम्बन्धहरू जोडिन्छन् र तोडिन्छन् । कुनै पनि कुरा स्थिर छैन, सबै अस्थायी छ । अस्थायी बाहेक केही पनि स्थायी छैन । अनित्यको वास्तविक परिभाषा यही हो ।

हाम्रो जीवन भौतिक र आध्यात्मिक पक्षको गठजोड हो । बौद्ध शब्दमा यो नामरूप हो । नाम भन्नाले मनोवैज्ञानिक पक्षलाई बुझिन्छ भने रूपले भौतिक पक्षलाई जनाउँछ । बुद्ध भन्नुहुन्छ- नामरूप सबै अनित्य छ । यसको अर्थ हो, जड र चेतन दुवै अनित्य छन् । नाममा संज्ञा, संस्कार, विज्ञान र वेदना पर्छन् । यी मनका भागहरू हुन् । रूपभिन्न पृथ्वी, जल, वायु र ताप पर्छन् । यिनै अनित्य तत्वहरूको संयोजन नै जीवन हो । त्यसैले जीवन पनि अनित्य छ । अनित्यबाट नित्य सुख वा खुसीको आशा गर्नु हाम्रो भ्रम हो । बगिरहेको नदीमा हरेक क्षण पानी परिवर्तन भएजस्तै जीवनको नदी पनि परिवर्तनशील छ । यसलाई अनुभूतिबाटै जान्न सकियो भने आशक्ति घट्छ । फलतः प्राप्ति र गुमाइले अनावश्यक प्रमोद र पीडा दिन्न ।

दुःख

जुन अनित्य छ, त्यो नै दुःख हो- बुद्ध भन्नुहुन्छ । अज्ञान, तृष्णा र आशक्तिसहितको अनित्य दुःखको अवसर हो । अज्ञानले गर्दा वस्तुको वास्तविकतालाई चिन्न सकिन्न । त्यसपछि वस्तुबाट स्वभाव विपरीत अपेक्षा गरिन्छ, स्थायी खुसी खोजिन्छ । जवानी, पद, प्रतिष्ठा, पैसा, शक्ति र सम्बन्धहरूलाई दिगो बनाउने व्यर्थको प्रयासमा तल्लीन भइन्छ । तर, हाम्रै अगाडि ती सबै कुरा आफ्नो स्वभाव अनुसार आउने र जाने क्रम चलिरहेको हुन्छ ।

चार आर्य सत्यको कुरा गर्दा शाक्यमुनि बुद्धले दुःखको विशद चर्चा गर्नुभएको छ । बुद्धका अनुसार जन्मनु, बूढो हुनु र मर्नु दुःख हो । रोग र शोकले पीडित भई उदास र हैरान हुनु पनि दुःख नै हो । अप्रिय कुरा भेटिनु र प्रिय कुरा छुट्नु दुःख हो । समग्रमा अनित्य भनी परिभाषित गरिएको नामरूप नै दुःख हो । आशक्ति भएको खण्डमा संसारका सबै कुरा दुःखका स्रोत हुन् । अतः अस्तित्वको लक्षण अनित्यका साथै दुःख पनि हो ।

अनात्म

बौद्ध दर्शन दुई अतिवाट मुक्त दर्शन हो । अर्थात्, यो शाश्वतवाद र उच्छेदवादवाट विमुख छ । अनात्मले अस्तित्वमा अविनाशी र अमर तत्वको छैन भन्ने बुझाउँछ । कुनै रथको उदाहरण लिऊँ । त्यसमा पाङ्गा, काठ, घोडा, सारथि, लगाम आदि धेरै कुराको योग रहेको हुन्छ । छुट्याएर हेर्दा ती कुनै पनि वस्तु रथ होइनन् । अनेक वस्तुको खास किसिमको संयोजनलाई हामीले रथ भनी व्यावहार गरेको मात्र हो । जसरी रूखहरूको समूहलाई व्यावहार चलाउनका लागि जङ्गल भनिन्छ, त्यसरी नै पञ्चस्कन्धको समष्टि नै हामीले आफूलाई भन्ने गरेको 'म' हो । हामी सानो हुँदादेखि हाम्रो मन र शरीरमा अनेकौँ परिवर्तन आए । तर हामीले आफूलाई 'म' नै भनिरहेका छौँ । अरूले पनि हाम्रो नाम राम, श्याम आदि नै भनेर व्यावहार चलाएका हुन्छन् । त्यो 'म' भन्ने भावना र हाम्रो व्यक्तित्वका लागि प्रयोग भएको नाम केवल व्यावहारिक प्रयोजनका लागि मात्र हो । तात्त्विक दृष्टिवाट होइन भनी बुझ्नुपर्छ । जङ्गलको नाम उही रहनु रूखहरू सधैं उस्तै रहनु होइन । गाडीको ब्राण्ड र नाम उही हुनु त्यो सधैं नयाँ वा उस्तै छ भन्ने होइन । जीवनका सन्दर्भमा पनि त्यही हो । अतः सृष्टिमा त्यस्तो शाश्वत कुराको अस्तित्व छैन । यही नै बुद्धको अनुभूति हो । यसलाई अनात्मवाद भनेर बुझिन्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पाद

परिचय

विनाकारण कुनै पनि कुरा उत्पन्न हुन सक्दैन । कारणहरू कुनै हेतु हुन्छन् त कुनै प्रत्यय । कुनै कुराको मूल कारणलाई हेतु भनिन्छ । जस्तै: मकैको बोटका लागि विउ हेतु हो । हेतुका लागि सहायक कारणलाई प्रत्यय भनिन्छ । जस्तै: बीउ उम्रिनका लागि हावा, पानी, माटो, प्रकाश, खनिज आदि प्रत्ययहरू हुन् । हेतु र प्रत्यय दुवैको संयोगबाट कार्य हुन्छ र हेतु अनुसारको फल प्राप्त हुन्छ । सुन्तलाको बीउबाट बोट बन्न धेरै प्रत्ययहरूको संयोग चाहिन्छ । अन्यथा बीउ उम्रेर बोट बन्दैन । तर पनि सुन्तलाको बोटमा हेतु अनुसारको सुन्तला नै फल्छ, केरा फल्दैन । संसारका सबै कुराहरू एक अर्कामा अन्तर्निर्भर छन् । बौद्ध सिद्धान्तमा यसलाई **अस्मिन् सति इदं भवति** अर्थात्, यो भएपछि त्यो हुन्छ भनेर बुझाउने गरिन्छ । **प्रतीत्य** भनेको आश्रय लिनु वा भर पर्नु हो । **समुत्पाद** भन्नाले उत्पत्ति हुनु, देखा पर्नु वा अस्तित्वमा आउनु भन्ने हुन्छ । यसको शाब्दिक अर्थ कुनै कुरामा आश्रित भएर अर्को कुरा उत्पन्न हुनु भन्ने हुन्छ । यो सिद्धान्तलाई प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त भनिन्छ । बुद्धको उपदेश भन्नु नै प्रतीत्यसमुत्पादको व्याख्यान हो भन्दा अत्युक्ति हुँदैन । किनभने बुद्ध भन्नुहुन्छ- जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई देख्छ, त्यसले धर्मलाई देख्छ । जसले धर्मलाई देख्छ, त्यसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई देख्छ ।

द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद

त्यस्तो कुनै पनि वस्तु छैन जसमा प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त लागू नहोस् । सृष्टि, स्थिति र प्रलय नै प्रतीत्यसमुत्पादको स्वाभाविक सिद्धान्तका आधारमा सञ्चालित छन् । प्राणीका कर्म र फल, सुख र दुःख सबै खास कारणका आधारमा नै प्राप्त हुन्छन् र गुम्छन् । १२ किसिमका खास कारणबाट हाम्रो जीवन सञ्चालित छन् । तिनलाई

समग्रमा द्वादश निदान भनिन्छ । त्यस्ता १२ अङ्गले युक्त भएको प्रतीत्यसमुत्पाद नै द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद हो ।

द्वादश निदानको वर्गीकरण

जीवनका १२ खास कारणहरू छन् । ती कारणहरू स्वयं एउटाको कारण अर्को उत्पन्न हुन्छन् । तिनलाई निदान भनिन्छ । भूत, भविष्य र वर्तमानसँग सम्बन्धित ती यस प्रकार छन्:-

- क) भूतको कारण:- १. अविद्या २. संस्कार
- ख) वर्तमानको कार्य:- ३. विज्ञान, ४. नामरूप, ५. षडायतन, ६. स्पर्श, ७. वेदना
- ग) वर्तमानको कारण:- ८. तृष्णा, ९. उपादान, १०. भव
- घ) भविष्यको कार्य:- ११. जाति, १२. जरामरण

यी १२ अङ्गहरूलाई स्वभावका आधारमा क्लेश, कर्म र दुःखको वृत्तमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

क्लेश वृत्तमा अविद्या, तृष्णा र उपादान पर्दछन् । कर्म वृत्तमा संस्कार र भव अटाउँछन् । दुःख वृत्तमा विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, जाति र जरामरण पर्दछन् । क्लेशहरूको कारण कर्म गरिन्छ । कर्मको कारण दुःख हुन्छ । दुःखको अनुभूतिले फेरि क्लेश जम्मा हुन्छ । क्लेश, कर्म र दुःखको बीचमा यस्तो जेलिएको सम्बन्ध छ कि यसलाई तोड्न गाह्रो छ ।

१. अविद्या

वस्तु सत्तालाई जस्ताको तस्तै देख्न नसक्नु अविद्या हो । दुःखलाई सुखजस्तो ठान्नु अविद्या हो । अनित्यलाई नित्य र परिवर्तनशील कुरालाई शाश्वत् देख्नु पनि अविद्या नै हो । अज्ञान, लोभ र मोहको वशमा परेर क्लेशबद्ध हुनु अविद्याग्रस्त हुनु हो । अविद्याको कारण चित्तमा संस्कारहरू बन्छन् । अविद्यालाई आधार बनाएर संस्कारको उत्पत्ति हुने भएकाले संस्कृतमा *अविद्याप्रत्ययाः संस्काराः* भन्ने गरिन्छ ।

२. संस्कार

यहाँ संस्कार शब्दले सामाजिक व्यावहारलाई जनाउँदैन । पूर्व कर्मको चित्तमा परेको छाप नै संस्कार हो । संस्कारकै कारण ठीकबेठीक, राम्रो नराम्रो असलखराबजस्ता धारणाको विकास हुन्छ । संस्कार तीन किसिमका छन्-

- क) पुण्याभिसंस्कार:- कुशल कर्म गर्दा जम्मा हुने संस्कार ।
 - ख) अपुण्याभिसंस्कार:- अकुशल कर्म गर्दा चित्तमा जम्मा भएका संस्कार ।
 - ग) अनिञ्ज्य संस्कार:- धेरै लामो समयसम्म अरूप ध्यान गर्दा चित्तमा पर्ने निष्क्रियताको छाप ।
- संस्कारलाई आधार बनाएर विज्ञानको उत्पत्ति हुन्छ ।

३. विज्ञान

संस्कारकै कारण पुनर्जन्मका लागि चित्त तयार हुन्छ । विषयको ज्ञान गर्नु विज्ञान हो । तर यहाँ मातापिताको बिन्दु मिलन हुने समयमा गर्भमा प्रवेश गर्ने चित्तलाई लिनुपर्छ । नयाँ गर्भमा जोडिने चित्तलाई **प्रतिसन्धि** चित्त भनिन्छ । प्रतिसन्धि चित्तलाई आधार बनाएर नामरूपको विकास हुन्छ ।

४. नामरूप

चित्तको प्रतिसन्धि भएपछि गर्भमा विकासको क्रम सुरुवात हुन्छ । प्राणीको नामरूपको विकास हुन थाल्छ । नामभिन्न वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान पर्दछन् । यसले चित्तका पक्षहरूलाई समेट्छ । रूप भन्नाले भौतिक शरीर हो । नामरूपमा समेटिने पञ्चस्कन्ध पर्दछन् । ती यसप्रकार छन् :-

- क) रूपस्कन्ध:- रूप, रङ्ग र आकार भएको भौतिक हिस्सा
- ख) वेदनास्कन्ध:- सुख, दुःख वा न दुःख न सुखको अनुभूति । मनको एक हिस्सा ।

- ग) संज्ञास्कन्धः- कुनै कुराको विशेषता वा लक्षण थाहा पाउने मनको हिस्सा ।
- घ) संस्कारस्कन्धः- पूर्व अवधारणाको आधारमा नयाँ अनुभवलाई मूल्याङ्कन गर्ने मनको भाग ।
- ङ) विज्ञानस्कन्धः- कुनै कुरा थाहा पाउने मनको क्षमता नामरूपलाई आधार बनाएर षडायतनको विकास हुन्छ ।

५. षडायतन

विज्ञानले थाहा पाउने विषय प्रवेश गर्ने द्वारलाई आयतन भनिन्छ । हाम्रो शरीरमा यस्ता आयतन ६ वटा हुन्छन् । त्यसैले तिनलाई समग्रमा षडायतन भनिन्छ । नामरूपको विकास हुँदै जाँदा गर्भमा इन्द्रियको विकास हुन थाल्छ । ती ६ इन्द्रियहरूः-१. शरीर, २. आँखा, ३. कान ४. नाक ५. जिभ्रो र ६ मन हुन् । यिनलाई आध्यात्मिक आयतन पनि भनिन्छ । षडायतनको कारण स्पर्श हुन्छ ।

६. स्पर्श

स्पर्शको अर्थ हो, छोइनु । माथि उल्लेख गरिएका आयतनहरूको आलम्बनहरूसँग सम्पर्क हुन्छ । ति आलम्बनहरू १. स्पष्टव्य २. शब्द ३. रस ४. गन्ध ५ रूप ६ धर्म (मानसिक कुराहरू) हुन् । यी ६ वटालाई बाह्य आयतन पनि भनिन्छ । दुई आयतनको सम्पर्क नै स्पर्श हो । आध्यात्मिक र बाह्य आयतनको सम्पर्कबाट विज्ञान उद्भव हुन्छ । त्यो पनि ६ किसिमको हुन्छ ।

आध्यात्मिक आयतन	बाह्य आयतन	विज्ञान
१. शरीर	१. स्पष्टव्य (छोएर थाहा पाइने वस्तु)	१.काय विज्ञान
२. आँखा	२. रूप	२.चक्षु विज्ञान
३. कान	३. शब्द	३.श्रोत्र विज्ञान
४. नाक	४. गन्ध	४.घ्राण विज्ञान
५. जिभ्रो	५. रस	५.जिह्वा विज्ञान
६. मन	६. धर्म	६.मनोविज्ञान

१२ आयतन र ६ विज्ञानसहित जम्मा १८ धातुहरू हुन्छन् । यसैमा हाम्रा सम्पूर्ण अनुभूति समाहित भएका हुन्छन् । स्पर्शको आधारमा वेदनाको उत्पत्ति हुन्छ ।

७. वेदना

अनुभव हुनु वेदना हो । इन्द्रियहरूको आफ्ना विषयसँग सम्पर्क भएपछि वेदना उत्पन्न हुन्छ । यो तीन किसिमको हुन्छ:- क) सुख वेदना, ख) दुःख वेदना, ग) उपेक्षा । निरन्तर वेदनाहरू भइरहन्छन् । वेदनाको कारणले तृष्णाको उत्पत्ति हुन्छ ।

८. तृष्णा

राग, द्वेष र मोह नै तृष्णा हो । सुखानुभूति हुने वेदना भएमा राग उत्पन्न हुन्छ । वारम्बार त्यस्तै अनुभूति संगाल्ने रहर हुन्छ । दुःखानुभूति हुने वेदना भएमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । दुःख वा सुख केही नहुने वेदनाबाट मोह उत्पन्न हुन्छ । तृष्णा नै दुःखको कारण हो । तृष्णा अधिक भएपछि उपादान हुन्छ ।

९. उपादान

कुनै कुरामा मनको लगाव बढी हुनु उपादान हो । बलियो तृष्णा नै उपादान हो । कुनै कुराबाट तृष्णा उत्पन्न भइसकेपछि त्यसलाई पाएरै छोड्ने चाहना उपादान हो । उपादान चार किसिमका छन्:- क) कामोपादान- विषयहरूप्रति तिब्र लगाव हुनु, ख) शीलव्रतोपादान- शील, तीर्थ व्रत आदिमा लगाव बढ्नु र त्यसका आधारमा अहङ्कार उत्पन्न हुनु, ग) दृष्टि-उपादान- विचार वा धारणाप्रति लगाव हुनु, घ) आत्मवादोपादान- आफूले देख्दै नदेखेको वा अनुभूत नगरेको आत्मा वा ईश्वरप्रति लगाव हुनु । अनेक उपादानको कारणले कर्म गरिन्छ । कर्मको आधारमा भवचक्र सञ्चालित हुन्छ । त्यसैले भनिन्छ- उपादानप्रत्ययो भवः । अर्थात्, उपादानलाई आधार बनाएर भवको उत्पत्ति हुन्छ ।

१०. भव

भवको शाब्दिक अर्थ भविष्य जन्माउने वाला कर्म भन्ने हुन्छ । उपादानको कारण गरिने कर्म दुई किसिमको हुन्छ । यो जन्म तथा पूर्व जन्मका कर्महरूको सङ्गलाई कर्मभव भनिन्छ । ती कर्महरूको परिणामस्वरूप जन्म हुने सम्भावना भएका लोकलाई उपपत्तिभव भनिन्छ । कर्मकै कारण प्राणी त्रिधातुमा जन्म लिन पुग्छ । त्रिधातुमा कामधातु, रूपधातु एवं अरूपधातु पर्दछन् । कामधातुभित्र तीन दुर्गति र तीन सुगति हुन्छन् । तीन दुर्गतिमा नरकलोक, प्रेतलोक र पशुलोक पर्छन् । अपुण्याभिसंस्कारको कारण त्यस्ता लोकमा जन्म हुन्छ । असुरलोक, देवलोक र कामधातु देवलोक कामधातुका सुगति लोक भनेर चिनिन्छन् । यहाँका प्राणीको चित्तलाई काम गोत्र चित्त भनिन्छ । कारण, त्यस्तो चित्तमा इच्छा, चाहना र वासनाको आधिक्य हुन्छ । रूपधातुमा ध्यानद्वारा चित्तको एकाग्रता प्राप्त गरेका व्यक्तिहरू मरेपछि जन्मिन्छन् । रूपधातुलाई ब्रह्मलोक पनि भनिन्छ । यस्ता लोकहरू १८ वटा हुन्छन् । यहाँका प्राणीमा महद्गत चित्त हुन्छ । अरूपधातुमा जन्मने व्यक्ति चेतनाको रूपमा मात्र हुन्छ । त्यहाँ स्पन्दनको रूपमा प्राणी जीवित हुन्छ । उपादानको कारणले कर्म गर्दै जाँदा अविद्याको कारण अर्को जन्मका लागि कर्मको सञ्चय भइरहन्छ । त्यही नै भव हो । भवकै कारण प्राणी विभिन्न जन्ममा धकेलिन्छ ।

११. जाति

जातिको अर्थ हो, जन्मिनु । भवको कारण जन्म हुन्छ । स्पर्श, वेदना, तृष्णा आदिको चक्र चलिरहने हुनाले भव पनि बन्दै रहेको हुन्छ । जन्मेपछि बूढो हुने र मर्ने अकाट्य सत्य त छँदैछ ।

१२. जरामरण

जरा भनेको वृद्धावस्था हो । मरणको अर्थ हो, मृत्यु । रोग, शोक, चिन्ता, खिन्नता, पश्चात्ताप आदिको ज्वालामा रापिँदै जीवन चलिरहेको हुन्छ । अन्ततः कर्मको कुटुरो बोकेर प्राणी नयाँ गर्भको

खोजीमा निस्कन्छ । त्यही नै मृत्यु हो । सत्यको बोध गरेर निर्वाण प्राप्त नगर्दासम्म यो श्रृङ्खला अविच्छिन्न रूपमा चलिरहन्छ । यसैलाई भवचक्र भनिन्छ ।

अनुलोम र प्रतिलोम प्रतीत्यसमुत्पाद

प्रतिफलमा दुःख उत्पन्न गराउने प्रतीत्यसमुत्पादलाई अनुलोम प्रतीत्यसमुत्पाद भनिन्छ । अविद्याको कारणले संस्कार, संस्कारको कारणले विज्ञान एवं रूपले चल्ने प्रतीत्यसमुत्पाद दुःखको चक्र हो । दुःखको निरोध प्रक्रियाको प्रतीत्यसमुत्पादलाई प्रतिलोम प्रतीत्यसमुत्पाद भनिन्छ । अविद्याको निरोध भएमा संस्कारको निरोध हुन्छ, संस्कारको निरोध भएमा विज्ञानको निरोध हुन्छ इत्यादि क्रमले सबै निदानको निरोध गरी विमुक्तिको लाभ गर्न सकिन्छ । यसलाई *अस्मिन् असति इदं न भवति* अर्थात् यो नहुँदा त्यो पनि हुँदैन भन्ने आकारले बुझ्नुपर्छ ।

निष्कर्ष

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त हाम्रो जीवनको हरेक क्षणमा चलिरहेको हुन्छ । माथि उल्लिखित भूत, भविष्य र वर्तमानको दायरालाई एक क्षणबाट अर्को क्षणमा सर्ने जीवनको गतिमा पनि समन्वय गरी बुझ्न सकिन्छ । यो त्यस्तो सिद्धान्त हो जसले शाश्वतवाद वा उच्छेदवादको अतिवाट मानवीय सोचलाई बचाउन सहयोग गर्छ । दुःखबाट मुक्त हुँदै सन्तुलित जीवनयापन गर्नका लागि यस सिद्धान्तको माध्यमबाट बुद्धले संसारलाई अकाट्य सन्देश दिनुभएको छ ।

बौद्ध ध्यान : शमथ र विपश्यना

परिचय

रोगरहित तन, रीसराग नभएको मन र मिलनसार सामाजिक जीवन नै जीवनको पूर्ण परिभाषा हो । मनले मानिसलाई समाजसँग जोड्छ । किनकि व्यक्तिले मनको अवस्था अनुसार सामाजिक व्यावहार गर्छ । राग, द्वेष र मोहले भरिएको मन अस्वस्थ हुन्छ । मन अस्वस्थ हुनु जीवन रोगी हुनु हो । रोगी मन चोरी, हत्या, विवाद र आतङ्कमा रमाउँछ । उसले समाजबाट मानसम्मान पनि गुमाउँछ । त्यस्तो व्यक्तिलाई समाजले स्वीकार गर्दैन । त्यसैले भनिन्छ- जति स्वस्थ मन, उति नै राम्रो जीवन । मनलाई स्वस्थ बनाउन ध्यान चाहिन्छ । ध्यानबाट ज्ञान पाइन्छ । ज्ञानले मानिसलाई सफल बनाउँछ । ध्यानका विभिन्न तरिका छन् । ध्यानको परम्परा शाक्यमुनि बुद्धभन्दा अगाडिदेखि नै सुरु भएको पाइन्छ । बुद्धले यसलाई थप उचाइमा पुऱ्याउनुभयो ।

ध्यान के हो ?

कसैले जिम्मेवारीको काम राम्ररी गरेको छैन भने ध्यान दिन भनिन्छ । केही काम विग्रेमा ध्यानपूर्वक नगरेको आभास हुन्छ । यहाँ ध्यानको आशय एकाग्र भएर काम गर्नुपर्छ भन्ने हो । आलम्बनमा चिन्तनधारा बगिरहनु ध्यान हो । मन अडिने विषयलाई आलम्बन भनिन्छ । सिनेमा हेर्दा सङ्गीत र दृश्यमा मन अडिन्छ । कथामा डुबेको मान्छे पात्रसँगै रून्छ, हाँस्छ । त्यतिबेला ती सबै कुराहरू मनका आलम्बन बनेका हुन्छन् । तर त्यो सही अर्थमा ध्यान होइन । आलम्बन कुशल भएर भने मन ध्यानको गहिराइमा जान सक्दैन । मनमा विचारको बाढी आउन नदिन आलम्बन पनि कुशल चाहिन्छ । मन आलम्बनमा अडिन थालेपछि ध्यातालाई विगतको चिन्ताले पिरोल्दैन । उसलाई भविष्यको भयले सताउँदैन । वर्तमानमा रहेको शान्त मन ऊर्जाशील र उत्साही बनेर प्रगतितर्फ उन्मुख हुन्छ ।

बौद्ध ध्यान पद्धति

बौद्ध ध्यान दुई किसिमको हुन्छ- एक शमथ र अर्को विपश्यना । शमथलाई समाधि पनि भनिन्छ । मानसिक चञ्चलता शमन भएको अवस्था समाधि हो । समाधिका अनेक चरणहरू हुन्छन् । माथि हामीले आलम्बनको कुरा गर्यौं । बुद्धले ध्यानका लागि चालीस कर्मस्थानहरू निर्धारण गर्नुभएको छ । कर्मस्थानको अर्थ पनि आलम्बन नै हो । साधकले योग्य आचार्यबाट अनुकूल कर्मस्थान ग्रहण गर्छ । त्यसमा चित्तलाई अडाउने अभ्यास गर्छ । यसरी उसको ध्यानको यात्रा आरम्भ हुन्छ । शमथले चित्तलाई शान्त बनाउँछ । यसरी अभ्यास गर्दा चित्त एकाग्र हुन्छ । मनका धेरै स्थूल र सूक्ष्मतर तहहरू पार गर्दै चित्त समाधिको नजिक पुग्छ । यो समाधिलाई उपचार समाधि भनिन्छ । साधकको अनवरत प्रयासबाट चित्त हल्का, स्थिर एवं अटल शान्तिले युक्त हुन्छ । यसरी चित्त अर्पणा समाधिमा प्रवेश गर्छ । अर्पणा समाधि नै मूल समाधि पनि हो । शमथ ध्यानको यो चरणलाई प्रथम ध्यान भनिन्छ । यस ध्यानमा विवेक, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता जस्ता ध्यानका पाँच वटा अङ्गहरू साक्षात्कार हुन्छन् । अग्रगामी साधकले ध्यानको यो अवस्थालाई पूर्णतया वशमा राख्नुपर्छ । फलतः बोधको दायरा फराकिलो र परिष्कृत हुन्छ । यसपछि क्रमशः द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ ध्यानको अनुभूति हुन्छ । यी प्रत्येक तहका उपचार र अर्पणा समाधिहरू पनि क्रमशः साक्षात्कार गरिन्छन् । यी सबै ध्यानका आफ्नै वैशिष्ट्य छन् र बोधका वैविध्यले युक्त छन् । उच्चतर समाधिको साक्षात्कारसँगै योगीको चित्त तदनुकूल कर्मण्य (कार्य गर्न योग्य) निर्मल, स्वच्छ हुँदै जान्छ । शमथ अभ्याससँगै काम चित्तबाट पूर्ण रूपान्तरित हुँदै योगीको चित्त साक्षात्कार हुन्छ । यसरी परिष्कृत भएको चित्त नै विपश्यना ध्यानको अभ्यासका लागि उपयुक्त क्षण हो ।

आनापानसति: शमथको पहिलो सिँढी

शमथका लागि बुद्धद्वारा निर्दिष्ट आलम्बनमध्ये एक हो, आनापानसति । आन भनेको भित्र लिइएको श्वास हो भने अपानले बाहिर छोडिएको श्वासलाई बुझाउँछ । सतिको अर्थ हुन्छ स्मृति । थाहा पाउनु वा जानु नै स्मृति हो । आएको गएको श्वासलाई जानु आनापानसति हो । श्वास सबैको जीवनको आधार हो । श्वास हमेशा प्राणीमा सञ्चरण गर्छ । चित्तलाई वर्तमानमा टिकाइराख्नका लागि यो नै एक सुलभ र प्रभावकारी माध्यम हो ।

कसरी गर्ने आनापान साधना ?

सुरुमा अभ्यास गर्दा एकान्त ठाउँ रोज्ने । कम्मर, ढाड र गर्दन सीधा गरी बस्ने । मनलाई नाकको प्वाल वरिपरि केन्द्रित गर्ने । श्वास कुन प्वालबाट चलिरहेको छ, थाहा पाउने । यस्तो बेला मन भौँतारिएर अन्तै पुग्छ । मन भट्केको थाहा पाएपछि फेरि श्वासमै ध्यान केन्द्रित गर्ने । श्वासमा कुनै मन्त्र र सोच नमिसाउने । यस्तो प्रक्रियाबाट चित्त एकाग्र हुन थालेपछि विपश्यना गर्न सहज हुन्छ ।

विपश्यना

विशेष किसिमले हेर्नु विपश्यनाको अर्थ हो । के हेर्ने ? शरीर र यसमा उदयव्यय हुने वेदनालाई हेर्ने । चित्तले चित्तलाई र जगतलाई पनि हेर्ने । यसरी निरीक्षण गर्दा सबै कुरा अनित्य, दुःख र अनात्म छन् भन्ने ज्ञान हुन्छ । यो बुद्धको मौलिक पद्धति हो । यो ध्यानलाई विदर्षणा पनि भनिन्छ । आफू र बाहिरको जगतको यथार्थ स्वभावलाई अनुभूतिमा साक्षात्कार गर्ने ध्यान नै विपश्यना ध्यान हो । विपश्यना शब्द वि + पश्यना मिलेर बनेको छ । 'वि' भनेको विविध रूपमा, विशेष रूपमा वा बहुआयामिक रूपमा भन्ने हो । 'पश्यना'को अर्थ अविकल्परूपमा प्रज्ञाचक्षुले देख्नु हो । विपश्यना ध्यानका कारण लोकतोर चित्त उत्पाद हुन्छ । अनुभूतिका विभिन्न तहहरू खुल्छन् । विपश्यनाका धेरै स्थूल र सूक्ष्मतर तहहरू हुन्छन् ।

सुरुमा विश्लेषणात्मक विपश्यना गरिन्छ । यो तह श्रुतमयी र चिन्तनमयी प्रज्ञाको तह हो । यसमा चित्त पारङ्गत भएपछि भावनामयी तहमा प्रवेश गरिन्छ ।

वस्तुधर्मलाई परमार्थरूपमा अवबोध गर्ने क्रममा तिनको स्वभावलाई आलम्बन बनाइन्छ । दुःखलाई आलम्बन बनाएर दुःखानुपश्यना, अनित्यलाई आलम्बन बनाएर अनित्यानुपश्यना गरिन्छ । अनात्मको विपश्यनामा 'म' र 'मेरो' भन्ने भेद पूर्णतया हट्ने गरी साक्षात्कार हुन्छ । यो स्थूल अनात्मको विपश्यना हो । अझ गहिरो गरी शून्यतालाई आलम्बन बनाएर विपश्यना गर्दा कर्मक्लेशको बन्धन तोड्न सकिन्छ । यही नै बुद्धका उपदेशको सारांश हो । बौद्ध प्रणालीले यो ध्यानले पुऱ्याउने मुक्तिलाई मात्रै सच्चामुक्ति मान्दछ । यही अवस्थालाई नै निर्वाण या बुद्धत्व भन्दछन् । समाधि र विपश्यना ध्यानले सुयुक्त मार्गलाई मात्र बुद्धले मुक्तिको एक मात्र मार्गको रूपमा सुझाउनु भएको छ । यसैलाई प्रज्ञाविमुक्ति भनिन्छ ।

विपश्यनाका चार चरणहरू

१. **कायानुपश्यना-** कायको अर्थ हो, शरीर । शरीरलाई होसपूर्वक हेर्नु कायानुपश्यना हो । यस अन्तर्गत ६ वटा अभ्यास हुन्छन् । ती हुन्- १. आनापान स्मृति २. इर्यापथ स्मृति ३. सम्प्रजन्य ४. प्रतिकूल मनसिकार ५. धातुमनसिकार ६. सिवथिक पर्व ।

आनापान स्मृति: सन्दर्भवश पहिल्यै उल्लेख गरिसकिएको छ ।

ईर्यापथ: दैनिक जीवनमा अनेक शारीरिक कर्म गरिन्छ । सबै समयमा आफ्नो शारीरिक अवस्थाको ज्ञान रहनु ईर्यापथ हो । शरीरको आन्तरीक र बाह्य अवस्थाको बारेमा पूर्ण सजग रहनु ईर्यापथस्मृति हो ।

सम्प्रजन्यः हिँडडुल गर्दा, खाँदा, पढ्दा वा अन्य कार्यहरू होशपूर्वक गर्नु सम्प्रजन्य हो । स्मृतिपूर्वक कार्य गर्नाले आफ्नो चित्तलाई चाहेको अवस्थामा स्थिर गर्न राख्न सकिन्छ ।

प्रतिकूल मनसिकारः शारीरिक सौन्दर्यमा आकृष्ट हुनु ठूलो भूल हो, आध्यात्मिक यात्राका लागि । शरीर अनेक विकारले युक्त छ । यो नाशवान् छ । यसमा परिवर्तनको प्रवाह निरन्तर चलिरहेको छ भन्ने होश गरिराख्नु प्रतिकूल मनसिकार हो ।

धातु मनसिकारः शरीर जुन कुराको संयोगले बनेको छ त्यसलाई छुट्याएर हेर्नु धातु मनसिकार भनिन्छ । बौद्ध वाङ्मय अनुसार महाभूत चारवटा छन् । ती हुन्- पृथ्वी, जल, तेज र वायु । यी महाधातु र यिनका प्रकारलाई यथार्थ रूपमा ज्ञान गर्नु कायानुपशयनाको उद्देश्य हो । शरीर यिनै धातुको गठजोड मात्र हो । वास्तवमा यहाँ म र मेरो केही छैन भन्ने बोधले प्रज्ञालाई पुष्ट बनाउँदै लान्छ ।

सिक्थिक पर्वः मृत्युपछिको शरीरको विकारमा स्मृति राख्नु नै सिक्थिक पर्वको तात्पर्य हो । फुलिरहेको, कुहिएको, शम्शानमा फालिएको मृत शरीरलाई हेर्दा आफ्नो शरीर पनि एक दिन यस्तै हुनेछ भन्ने स्मृति हुन्छ । गिद्ध, चिल, कुकुर, बाघ आदि जीवजन्तुहरूले खाइरहेको शरीर देख्दा साधकले आफ्नो शरीर पनि कुनै दिन त्यसरी नै खाइने सम्भावना भएको होश गर्छ । यस्तो स्मृतिले साधकलाई विषयभन्दा माथि उठ्ने साहस मिल्छ ।

२. वेदनानुपशयना- वेदना सम्बन्धी होश बनाइराख्नु वेदनानुपशयना हो । कायानुपशयनाबाट कायको वास्तविकतालाई ज्ञान गर्दै त्यसको वेदनालाई साधकले निरीक्षण गर्न थाल्दछ । शरीरमा सुखको अनुभूति दिने वेदना उत्पन्न हुन्छ, हराउँछ । दुःखको अनुभूति गराउने वेदना उत्पन्न हुन्छ, हराउँछ । न दुःख न सुखको अनुभूति गराउने वेदना आउँछ, जान्छ । यी वेदनाको

उदय र व्ययलाई यथाभूत रूपमा जान्नु वेदनानुपश्यनाको पद्धति हो ।

३. **चित्तानुपश्यना-** चित्तको अवस्थालाई निरीक्षण गर्नु चित्तानुपश्यना हो । चित्त कहिले सराग हुन्छ त कहिले विराग । कहिले द्वेषले चित्त ढाकिन्छ त कहिले वीतद्वेष हुन्छ चित्त । समोह चित्त वीतमोह पनि हुन्छ । चित्त कहिले संक्षिप्त हुन्छ त कहिले विक्षिप्त पनि । कहिले एकाग्र हुन्छ कहिले विश्रृङ्खलित । चित्तको यही भावलाई तटस्थ भएर हेर्नु नै चित्तानुपश्यना हो ।
४. **धर्मानुपश्यना-** पाँच निवरण, पाँच उपादान स्कन्ध, छ आयतन, सात बोध्यङ्ग, चार आर्य सत्यको निरीक्षण गर्नु धर्मानुपश्यना हो । कामच्छन्द, ईर्ष्या, आलस्य, पश्चात्ताप र शङ्का यी पाँच निवरण हुन् । यिनको उत्पत्ति र विनाश कसरी हुन्छ भनेर हेर्नुपर्दछ । रूप, वेदना, संज्ञा संस्कार र विज्ञान, यी पाँच उपादान स्कन्ध हुन् । धर्मानुपश्यी साधकले यिनको उत्पत्ति र लयको निरीक्षण गर्छ । साधकले इन्द्रिय, तिनका विषय र तिनको परस्पर संयोगलाई हेर्दछ । र, तिनको निस्वभावतालाई जस्ताको तस्तै जान्दछ । स्मृतिमान् साधकले सात बोध्यङ्ग र चार आर्य सत्यको यथाभूत साक्षात्कार गर्दछ । विपश्यनाको अभ्यासले साधकको प्रज्ञा क्रमशः परिपूर्ण बन्दै जान्छ । उसमा अनित्य, दुःख, अनात्म र शून्यको बोध जागृत हुँदै जान्छ । फलतः तृष्णाको निर्मूलीकरण भई विमुक्तिको मार्ग प्रशस्त हुन्छ ।

ध्यानका फाइदा

ध्यानले मनलाई एकाग्र बनाउँछ । एकाग्र मनले समस्यामा पनि छिटो निर्णय लिन्छ, राम्रो विकल्प रोज्छ । साधनाले मनको तनाव हट्छ । त्यसैले ध्यानीको अनुहार प्रफुल्ल हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिका

आत्मविश्वास बढ्छ । मन निर्धक्क हुनाले बोली स्पष्ट र मधुर हुन्छ । ध्यानले बदलाको भावना हटाउँछ, क्रोध घटाउँछ । मनमा अनावश्यक कुराहरू खेल्न छोड्नाले चञ्चलता कम हुन्छ । शरीर फुर्तिलो भएर सिर्जनात्मक कार्य गर्न रुचि बढ्छ । यस्तो बेला मनमा सद्भाव भरिन्छ र शान्तिको भावना लहरिन्छ । ध्यानीका लागि सफलताका अनन्त द्वारहरू खुल्छन् । ध्यान शरीर र मनको स्वास्थ्यका लागि निःशुल्क उपचारको पद्धति हो । यसको लागि न पैसा चाहिन्छ, न कुनै उपकरण । केवल मन भए पुग्छ । यसले कुनै हानी पनि गर्दैन । यो सत्य थाहा पाई हामी ध्यानमा लाग्नु पर्दछ ।

दश संयोजन

भूमिका

दुःखको जरो तृष्णा हो । तृष्णालाई निर्मूल गरेपछि दुःख मेटिन्छ । त्यसपछि व्यक्ति दुःखबाट सदाका लागि विमुक्त हुन्छ । त्यस्तो अवस्थालाई निर्वाण भनिन्छ । त्यही नै मोक्ष पनि हो । व्यक्तिलाई मुक्त हुन नदिई भवचक्रमा जकडे राख्ने मुख्य दश क्लेशहरू छन् । तिनलाई दश संयोजन भनिन्छ । यी पनि तृष्णाकै रूपहरू हुन् । सम् अर्थात् बलियो गरी योजन अर्थात् जोड्ने हुनाले त्यस्ता क्लेशलाई संयोजन भनिएको हो । दश वटा संयोजनलाई अवर भागीय र ऊर्ध्वभागीय गरी दुई समूहमा बाँड्न सकिन्छ । जसमध्ये अवरभागीय संयोजनमा सत्कायदृष्टि, विचिकित्सा, शीलव्रतपरामर्श, कामच्छन्द, प्रतिघ गरी पाँच वटा पर्दछन् । ऊर्ध्वभागीय संयोजनमा रूपराग, अरूपराग, मान, औद्धत्य र अविद्या पर्छन् । ध्यान भावनाद्वारा त्यागनैपर्ने कुराहरू भएकोले यिनलाई *प्रहातव्य धर्म* पनि भनिन्छ ।

सत्कायदृष्टि

काय अर्थात् स्कन्धको साँच्चिकै अस्तित्व छ भन्ने ठान्नु सत्कायदृष्टि हो । व्यक्तिमा विगतको आफ्नो अस्तित्व बारे जिज्ञासा हुन्छ । उसलाई आगत बारे जान्न मन हुन्छ । आफू वर्तमानमा भए नभएको बारे जिज्ञासा हुन्छ । उसमा आफू को हुँ भन्ने प्रश्नको उदय हुन्छ । अन्ततः यस्ता प्रश्नको उत्तर निम्नानुसार खोज्ने चेष्टामा आफू साँच्चिकै भएको निष्कर्षमा पुग्छ । *म अपरिवर्तनशील, नित्य तत्त्व हुँ* भन्ने भानमा व्यक्ति रहन्छ । यही सत्कायदृष्टि हो । आफूले साक्षात्कार नै नगरेको कुनै कुरालाई सत्यको चरम बिन्दु मानेर बस्नु स्वतन्त्रताको लागि एक बन्धन हो । यसले मुक्तिको बाटो बन्द गरेको हुन्छ ।

विचिकित्सा

विचिकित्सा भनेको शङ्का हो, विश्वासको कमी हो । बौद्ध परम्परामा त्रिरत्न, चार आर्य सत्यप्रतिको अविश्वासलाई विचिकित्सा भन्ने गरिन्छ । विचिकित्साले ग्रस्त व्यक्ति हरेक कुरामा अनावश्यक तर्कवितर्क गरेर अल्झिरहने स्वभावको हुन्छ । यसले उसको आफ्नै आत्मिक विकासलाई हानी पत्याइरहेको हुन्छ । यसको कारण व्यक्तिले शान्तिका लागि सही मार्ग अबलम्बन गर्न सक्दैन ।

शीलव्रतपरामर्श

खराब आचरणबाट बच्नु शील हो । व्रतको अर्थ निश्चित विधिद्वारा निर्दिष्ट आचरण भन्ने हुन्छ । परामर्शको अर्थ दहो गरी समाउनु हो । विभिन्न शील र आचरणलाई धार्मिक अभ्यासको मापदण्ड बनाएर बस्नु शीलव्रतपरामर्श हो । मनका विकारलाई हटाएर क्लेशरहित हुने मार्गमा नलागी तीर्थव्रत आदिको आधारमा आडम्बर प्रदर्शन गर्नु पनि मुक्तिको द्वार बन्द गर्नु हो ।

कामच्छन्द

कामवासना नै कामच्छन्द हो । पाँच इन्द्रियको माध्यमले सेवन गरिने विषय पञ्चकाम गुण हुन् । यौन तृष्णा पनि कामच्छन्द अन्तर्गत नै पर्छ । यस किसिमको भोगमा आशक्तिले पनि व्यक्तिलाई दुःखसँग संयोजन गरिराख्छ ।

प्रतिघ

प्रतिघ अर्थात् व्यापाद रीसको जननी हो । अरूको हानी गर्ने आशयलाई प्रतिघ भनिन्छ । प्रतिघात गर्ने इच्छाले पनि व्यक्तिलाई दुःखसँग जोडेर राखेको हुन्छ ।

रूपराग

रूप, रङ्ग र आकारप्रतिको आशक्ति नै रूपराग हो । सामान्य अवस्थामा इन्द्रियको वशमा परेर व्यक्ति रूपमा आकृष्ट हुन्छ । ध्यानको अवस्थामा पनि चित्तले साकार आलम्बनलाई छोड्न नसक्नु अर्को किसिमको रूपराग हो । रूपरागले गर्दा व्यक्ति दुःखसँग जोडिन पुग्छ । अतः यो पनि एक संयोजन हो ।

अरूपराग

रूप, रङ्ग र आकारले रहित अवस्थाप्रति आशक्त हुनु अरूपराग हो । सबैमा अरूपराग रहेको हुन्छ । अरूप समाधिको अभ्यास गर्दा अतिरेक आनन्दको अनुभूति हुन्छ । फलतः साधक त्यसैमा भुलेर बस्ने सम्भावना पनि रहन्छ । यसले तृष्णा पूर्णरूपमा निर्मूल हुन पाउँदैन । फलतः दुःखबाट वियोग हुन सक्दैन ।

मान

आफूलाई अरूभन्दा महान वा नीच सम्झनु मान हो । मनले एकलाई अर्कोसँग गर्ने तुलना मान हो । यसको कारण घमण्ड र अभिमानको उदय हुन्छ । आफूलाई नीच सम्झँदा हिनताबोध र हैरानीले सताउँछ । अतः मान पनि एक बलियो संयोजन हो, जसले चित्तलाई दुःखमा बाँधेर राखिरहेको हुन्छ ।

औद्धत्य

औद्धत्यको अर्थ चञ्चलता हो । अस्थिर मन औद्धत्यको परिणाम हो । मन नै चञ्चल भएपछि शान्ति पाउन गाह्रो हुन्छ । अशान्त व्यक्ति दुःखमा अल्झिने उत्तिकै सम्भावना हुन्छ ।

अविद्या

अविद्याको सामान्य अर्थ अज्ञान हो । यस सन्दर्भमा भावनामा रहेको मूढता अविद्या हो । यसलाई ध्यानको अभ्यासद्वारा मात्र हटाउन सकिन्छ । निर्वाणको प्रारम्भिक अवस्थामा चित्तबाट हट्ने अज्ञान यस सन्दर्भको अविद्या हो । यो स्थूल किसिमको हुन्छ । चित्तलाई दुःखसँग जोड्ने एक कडी भएकोले यसलाई पनि संयोजनमा गणना गरिएको पाइन्छ ।

चार ब्रह्म विहार

परिचय

ध्यानका लागि बुद्धले चालीस कर्मस्थान निर्धारण गरिदिनुभएको छ । तिनमा चार ब्रह्म विहार पनि समेटिएका छन् । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा यी चार ब्रह्मविहार हुन् । 'ब्रह्म' शब्दको अर्थ उत्तम, श्रेष्ठ वा दोषरहित हुन्छ । 'विहार' शब्दको अर्थ हो, बास गर्नु । त्यसैले ब्रह्मविहार भनेको उत्तम, श्रेष्ठ, दोषरहित चित्तको अवस्था हो । ब्रह्माहरू अनन्त मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ध्यानमा रहन्छन् । ब्रह्माहरूले अभ्यास गर्ने गुण भएकोले पनि यिनलाई ब्रह्मविहार भनिएको हो । त्यस्तै यिनको अभ्यासले ब्रह्मलोकको गति मिल्ने हुँदा ब्रह्मचर्य पनि भन्ने गरिन्छ । असङ्ख्य प्राणीलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावना प्रसारण गर्न सकिने हुनाले यिनलाई चार अप्रमाण्य पनि भनिन्छ ।

मैत्री

मैत्रीको अर्थ स्नेहभाव हो । सबै प्राणीप्रति कोमल भावना राख्नु मैत्री हो । संसारमा कसैले पनि आफ्नो लागि दुःखको अपेक्षा गर्दैन । हरेकको लागि सुख प्रिय हुन्छ । त्यस्तै अरूलाई पनि आफू समान ठानी सुखको कामना गर्ने भावलाई नै मैत्री भनिन्छ । मैत्री क्रोधको विपरीत स्वभाव हो । क्रोधलाई द्वेष पनि भनिन्छ । क्रोधले मनलाई कडा बनाउँछ, पोल्छ । त्यसपछि व्यक्तिले अरूको दोषमात्र देख्न थाल्छ । त्यही कारण मनमा असन्तोषको भाव उत्पन्न हुन्छ । मैत्रीले मनमा शितलता दिन्छ । सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ । फलतः कलह, विवाद, वैमनस्य उत्पन्न हुँदैन । यसरी सबैलाई एकताको भावमा जोड्ने हुनाले मैत्रीलाई स्नेह पनि भनिन्छ ।

तीन प्रकारको मैत्री

मैत्री तीन किसिमको छ- कायिक, वाचसिक र मानसिक । अरूको सुखकामना गरी शरीरले मद्दत गर्नु कायिक मैत्री हो । उपदेश वा कुशल कर्ममा प्रोत्साहन दिन वचनद्वारा मद्दत गर्नुलाई वाचसिक मैत्री भनिन्छ । मनले सुखको कामना गरी भाविता गर्नुलाई मानसिक मैत्री भनिन्छ । मनमा मैत्री भयो भने वचन र कर्म पनि मैत्रीपूर्ण हुने सम्भावना हुन्छ । अतः ध्यानको गहिराइबाट नै प्राणीको हितकामना गर्ने बौद्ध पद्धति आफैमा महत्वपूर्ण छ ।

मैत्री भावना गर्ने तरिका

मैत्रीको भावना गर्न शान्तपूर्वक एकान्त ठाउँमा बसी द्वेषका दुष्परिणामहरू बारे चिन्तन गर्नुपर्दछ । त्यस्तै शान्तिबाट हुने गुणको स्मरण गर्नुपर्दछ । पहिलो पटक मैत्री भावना गर्ने साधकले (१) अप्रिय व्यक्ति (२) अतिप्रिय व्यक्ति (३) मध्यस्थ व्यक्ति र, (४) शत्रुमा मैत्री भावनाको अभ्यास थाल्नु हुँदैन । यसरी नै स्त्रीले पुरुषलाई, पुरुषले स्त्रीलाई र मृतक व्यक्तिलाई पहिलो पटक मैत्री राख्नु हुँदैन । सबभन्दा पहिले आफूले आफैलाई मैत्री भावना राख्न जान्नुपर्दछ । आफू नै वैरता, क्रोध, उपद्रवबाट अलग हुँदै सुखपूर्वक जीवनयापन गर्ने कामना गर्नु आफ्नै लागि गरिएको मैत्री कामना हो । त्यसपछि आफूजस्तै सबै प्राणीहरू वैरता, क्रोध, उपद्रवबाट अलग हुँदै सुखपूर्वक जीवन यापन गर्नु भन्ने कामना गर्नुपर्छ । यो नै परिष्कृत मैत्री हो ।

मैत्री भावनाको अभ्यासका फाइदा

- १) मैत्री भावनाले चित्त स्थिर शान्त हुने भएकोले व्यक्ति सुखपूर्वक निदाउन सक्छ ।
- २) सुख पूर्वक निदाएको व्यक्ति जागदा पनि शान्त र सुखी हुन्छ ।
- ३) खराब सपनाको भय हुँदैन ।
- ४) मैत्री भावना भएको व्यक्ति अरूका लागि प्रिय हुन्छ ।

- ५) मैत्री प्रभावले गर्दा अमनुष्यहरूले समेत मन पराउने हुन्छ ।
- ६) मैत्रीयुक्त व्यक्तिलाई विवाद र झगडामा मुछिने डर हुँदैन ।
- ७) मैत्रीयुक्त व्यक्तिको अनुहार राम्रो, तेजिलो र फुर्तिलो हुन्छ ।
- ८) मैत्री भएको व्यक्तिको चित्त छिट्टै एकाग्र हुन्छ ।
- ९) मैत्री भएको व्यक्तिको मरण होशपूर्वक हुन्छ ।
- १०) मैत्रीको भावना गरी ध्यान प्राप्त गरेको व्यक्ति मरण पछि ब्रम्हलोकमा उत्पन्न हुन्छ ।

मैत्री विकासको पूर्वाधार हो । घर, समाज र राष्ट्रसँगको सम्बन्ध मित्रराष्ट्रसँगको सम्बन्ध मैत्रीले नै निर्धारण गर्ने हो । यसैले मैत्री भावना शब्दमा मात्र होइन अभ्यासमा नै उतार्नु मुख्य कुरा हो ।

करूणा

व्यावहारिक जीवनमा सुखशान्तिपूर्वक बाँच्नलाई चाहिने एउटा सद्गुण करूणा हो । दुःखी प्राणीहरूप्रति सुख कामना गर्नु करूणा हो । करूणा नै सेवाको मूल हो । सार्थक जीवनका लागि करूणासहितको प्रज्ञा आवश्यक हुन्छ । करूणाविना प्रज्ञा निरस हुन्छ भने प्रज्ञा विना करूणा लङ्गडो । जीवन सार्थक गर्नलाई प्रज्ञाको साथमा करूणा हुनुपर्छ । त्यसैले करूणाले भरिपूर्ण प्रज्ञाद्वारा दुःख मुक्तिको अवस्थामा पुग्नु बौद्ध दर्शनको साध्य हो । अरूलाई दुःखी देख्दा सज्जनहरूको हृदय कम्पित हुन्छ, त्यही करूणा हो । करूणालाई 'दया' पनि भनिन्छ ।

बुद्ध हरेक विहान सबेरै 'महाकरूणा समापति' भन्ने ध्यानमा वस्नुहुन्थ्यो । ध्यानबाट नै कसलाई उद्धार गरूँ भनी करूणादृष्टिले हेर्नुहुन्थ्यो । वहाँको दृष्टिमा परेकालाई उद्धार पनि गर्नुहुन्थ्यो । यसैले बुद्धको नाम महाकारुणिक पनि हो ।

करूणाको भावना गर्ने तरिका

करूणा भावना गर्दा एकान्त ठाउँमा शान्तपूर्वक बसी करूणाहीन हुँदाको दोष र करूणाले युक्त हुँदाको फाइदा विचार गर्नुपर्छ । करूणाको आरम्भ गर्दा पहिले प्रिय व्यक्तिप्रति भावना गर्नुहुँदैन । त्यसले तृष्णा उत्पन्न हुनसक्छ । अप्रिय व्यक्तिप्रति पनि पहिले ध्यान गर्नुहुँदैन । अप्रिय व्यक्ति सम्भ्रंदा द्वेष उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ । त्यस्तै असमान लिङ्गीप्रति सुरुमै भावना गर्दा राग उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तै मरेको व्यक्तिप्रति पनि ध्यान राख्दा सफल हुँदैन ।

सबभन्दा पहिले कुनै करूणायोग्य अत्यन्त दुःखी, निर्धन, अस्वस्थताले चिच्याउँदै गरेको व्यक्तिप्रति करूणाभावनाको विकास गर्नुपर्दछ । केही मात्र अकुशल गर्ने व्यक्तिले पनि कर्मफलका कारण दुःख भोग्नुपर्छ भनि सोच गर्नुपर्छ । करूणा भावना गर्दा शत्रुप्रति वैर उत्पन्न भयो भने चित्तलाई शान्त गर्नुपर्दछ । उसको गुण सम्भेरे करूणा जगाउनुपर्छ । अनि प्रिय, मध्यस्थ, वैरी, असमान लिङ्गीप्रति भावना वृद्धि गर्नुपर्दछ । त्यसपछि करूणाको भावलाई त्यतिमै सीमित नराखी अनन्त प्राणीप्रति दयाभावको प्रसारण गर्नुपर्दछ । करूणा भावना वृद्धि भयो भने त्यसबाट मैत्री भावनाबाट प्राप्त हुने फल प्राप्त हुन्छ ।

मुदिता

मुदिता भनेको प्राणीहरूको सुख समृद्धिमा खुशी हुनु हो । अरू सुखी र सम्पन्न भएको देखेर आफ्नो मन प्रमुदित पार्नु हो । त्यसैले प्रसन्न हुनु मुदिताको लक्षण हो । ईर्ष्या नगर्नु मुदिताको अभ्यास हो । उदासिनता नहुनु मुदिताको अनुभव हो । अरूको सम्पन्नता वा प्रगति नै मुदिताको कारण हो । अरूले राम्रो कार्य गरेको देखेर प्रशंसा गर्नु, सफलताको कामना गर्नु मुदिता नै हो । प्रायः मानिसहरू अरूहरूको प्रगति देखि ईर्ष्या गर्दछन् । यस्तो स्वभावले परिवारमा पनि खुशी मिल्दैन भने समाजको कुरै छोडौं । मनमा

मुदिता भएमा हाँसौं र हसाऔं, बाँचौं र बचाऔं भन्ने भावनाको विकास हुन्छ ।

मुदिता ब्रम्हविहार भावनाविधि

मुदिता भावनाको आरम्भ अत्यन्त प्रिय व्यक्तिमा अभ्यास गर्नुपर्छ । साँच्चै नै यो व्यक्ति आनन्दित छ; धेरै राम्रो, धेरै सुन्दर छ भनी मुदिता उत्पन्न गर्नुपर्दछ । त्यसपछि सबै व्यक्तिहरूमा मुदिता फिजाउनु पर्दछ ।

अतिप्रिय वा प्रिय व्यक्ति वर्तमानमा दुःखी छ भने विगतमा जस्तै सुख र खुसी आउनेछ भन्ने आशयले मुदिता फैलाउनुपर्छ । यसरी प्रिय व्यक्तिप्रति मुदितालाई उत्पन्न गरेपछि मध्यस्थ र वैरीप्रति पनि क्रमशः मुदिता गर्नुपर्दछ । पछि यो मुदिताको दायरालाई विस्तृत बनाउँदै सम्पूर्ण प्राणीका लागि प्रसारण गर्नुपर्छ । मुदिता भावना गर्नाले मैत्री भावना गर्दा पाइने सबै फल प्राप्त हुन्छ ।

उपेक्षा

उपेक्षाको साधारण अर्थ मध्यस्थता, समभाव हो । पक्षपात नगरी विरोधी भावले नहेर्नु नै उपेक्षा हो । उपेक्षाको लक्षण नै त्यही हो । सबैलाई बराबर रूपले देख्नु , समानताले देख्नु नै उपेक्षाको भाव हो । राग र द्वेष शान्त हुनु उपेक्षाको अनुभव गर्नु हो । सबैले आफ्नो कर्म अनुसार फल नभोगी हुँदैन भनेर बुझ्नु नै उपेक्षाको कारण हो । साधारण मानिस नातावाद, कृपावाद र भयवादबाट मुक्त हुन सक्दैन । उपेक्षा भावनाको विकासले नै तटस्थ स्वभावमा वृद्धि हुन्छ, मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्न सकिन्छ । सन्तुलित मनस्थिति नै उपेक्षाको अवस्था हो ।

लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःखले मानिसको चित्त विचलित हुन्छ । जीवन यात्रामा रथको चक्रभैँ यी सुखद र दुःखद

स्थितिहरू एकपछि अर्को आइरहन्छन् । यस्तो परिवर्तनशील स्वभावलाई बुझ्न सक्त्यो भने जीवनको यात्रा सरल हुनेछ । यी लोकधर्मले स्पर्श गर्दा जसको चित्त कम्पित हुँदैन, जो विचलित हुँदैन, जो समतामा स्थित हुन्छ उसले वास्तवमा शोक, दुःख र विपत्तिको शिकार हुनुपर्दैन र अशोक हुन्छ । यही नै समता धर्म हो जसमा हामी स्थित हुनुपर्छ । बुद्ध, बोधिसत्वहरूले देखाएको आदर्श हो, उपेक्षा । यो निर्वाणको बाटो हो । उपेक्षालाई गौरवपूर्वक पालन गर्न सकेमा अवश्य मङ्गल हुनेछ ।

कुशल र अकुशल कर्म

पृष्ठभूमि

बौद्ध दर्शनमा पाँच नियामको चर्चा गरिएको पाइन्छ । ती पाँच नियामहरू-कर्म, ऋतु, बीज, चित्त र धर्म हुन् । कुनै पनि वस्तुधर्मको गतिलाई निर्धारण गर्ने हुनाले यिनलाई नियाम भनिएको हो । व्यक्तिको कर्मको परिणाम उसको भावी जीवनको निर्धारक हो । यसैले कर्मफललाई कर्मनियाम भनिन्छ । व्यक्तिको पूर्वकर्मको फल पनि वातावरण अनुसार फलित हुन्छ । व्यक्ति रहने परिवेश र सन्दर्भ पनि व्यक्तित्वका लागि निर्धारक कुरा हो । अतः ऋतुनियाम पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । व्यक्तिले वंशपरम्पराबाट लिई आएको गुण बीजनियाम हो । व्यक्तिमा रहेको विवेक र चेतनाशक्तिले पनि जीवनको गतिलाई बदल्न सक्छ । अतः चित्तनियाममा भनै प्रधानता राख्दछ । प्रकृतिको स्वभाव हो हरेक कुरालाई पूर्ण बनाउनु । यसलाई धर्मनियाम भनिन्छ । यसरी कुनै वस्तु वा व्यक्तिमा यी पाँच नियाममध्ये सबै वा केहीको प्रभाव रहेकै हुन्छ ।

कुशल र अकुशल कर्म

जीवनको मर्म कर्ममा आधारित छ । कर्मको अर्थ क्रिया हो । हामीले मन, वचन र तनबाट कर्म गछौं । सोच्नु, विचार गर्नु मनको कर्म हो । मनमा राम्रो कुरा पाउने लोभ उदाउँछ । अरूको कुभलो भैदिए हुन्थ्यो भन्ने पनि लाग्छ । असत्य कुरालाई पनि सत्य ठानिन्छ । यी मनबाट हुने अकुशल कर्म हुन् । यिनलाई दर्शनमा क्रमशः अभिध्या, व्यापाद र मिथ्यादृष्टि भनिन्छ । यसको विपरीत सन्तोष, करूणा र सम्यक् दृष्टि मनका कुशल कर्म हुन् ।

मनका कुराहरू बोलीबाट अभिव्यक्त हुन्छन् । मनमा विकार हुँदा ढाँटेर कुरा गरिन्छ । चुगली लगाएर अरूको मित्रता तोडिदिन मन लाग्छ । कतिले चस्स विभने गरी रूखो बोल्छन् । कतिपय अवस्थामा

व्यर्थका कुरा गरेर समय बर्बाद गरिएको हुन्छ । यी बोलीबाट हुने चार अकुशल कर्म हुन् । बौद्ध दर्शनमा यीनलाई क्रमशः मृषावाद, पैशुन्य, पारुष्य र सम्भिन्नप्रलाप भनिन्छ । यस्ता कर्मबाट बच्न असत्य बोल्नुहुँदैन । अरूको मेलमिलाप हुने गरी बोल्नुपर्छ । सबैको गुणको प्रशंसा गर्नुपर्छ । व्यर्थका कुरामा बकबक गरेर समय खेर फाल्नुहुँदैन । यसरी बोलीबाट पनि कुशल कर्म गर्न सकिन्छ ।

मनमा मैलो छ भने व्यक्ति हिंसामा लिप्त हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले चोरी पनि गर्छ । उन्मत्त भएर अनैतिक यौन सम्बन्ध पनि राख्छ । शरीरबाट हुने यस्ता कर्मलाई क्रमशः प्राणातिपात, अदत्तादान र काममिथ्याचार भनिन्छ । यी कर्मबाट बच्न अहिंसा, दान र ब्रह्मचर्यको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

कर्मको फल

सम्पादित कर्मको परिणाम अवश्य प्राप्त हुन्छ । कर्मफलको विषय आफैमा जटिल विषय पनि हो । सजिलोका लागि कर्मफललाई पाँच किसिमबाट अध्ययन गर्न सकिन्छ । ती हुन्- १.विपाक फल, २.निष्यन्द फल, ३.अधिपति फल, ४.पुरुषकार फल र, ५.विसंयोग फल । यी पाँचमध्ये तीनवटा फलको बारेमा प्राथमिकताका साथ चर्चा गर्ने गरिन्छ । कर्मको संस्कारका कारण चित्तमा हुने सुख वा दुःखको अनुभूति नै विपाक फल हो । जस्तै: अपराध गरेपछि जेलको दुःख भोग्नु त्यसको विपाक फल हो । कर्मको विपाक भोगिसकेपछि त्यसको अप्रत्यक्ष प्रभाव रहनु निष्यन्द फल हो । अपराधको सजायस्वरूप जेलबाट निस्केपछि फेरि अपराधमा मन जानु कारित्र निष्यन्द फल हो । त्यसपछि समाजमा अपराधीको छवि बन्नु अनुभूत निष्यन्द फल हो । बारम्बार अपराधपूर्ण स्थान, खराब सङ्गत र समाजमा जान विवश हुनु अधिपति फल हो ।

अकुशल कर्मको फलसम्बन्धी तालिका

बौद्ध दर्शनमा कर्मलाई अनेक आयामबाट अध्ययन गर्ने परम्पराहरू पाइन्छन् । यहाँ परिणामको आधारमा कर्म र कर्मफलको विभाजन गरिएको छ ।

अकुशल कर्म	परिभाषा	प्रकार	विपाक फल	निष्पन्द फल	अधिपति फल
अभिध्या	लोभ	स्वकीय: आफूजस्तो अरू नहोस् भन्ने धारणा, परकीय: अरूको धन प्राप्त होस् भन्ने धारणा, स्वपरभिन्न: सार्वजनिक धन सम्पत्तिको लोभ,	अधोगति	लोभी र असन्तोषी	अभावको सामना गरिरहन पर्ने
व्यापाद	हानीको आशय	द्वेषजन्य: रीसका कारण अरूको हानी चिताउनु ईष्याजन्य: अरूको प्रगतिको साटो अवनति सोच्नु प्रतिघजन्य: बदलाको भावना राख्नु	अधोगति	रीस र ईष्या बढ्ने सङ्कट	हिंसा, युद्ध र भ्रगडा भइरहने ठाउँमा काम परिराख्नु
मिथ्यादृष्टि	उल्टो धारणा	अकर्मण्य: कर्मफल प्राप्त हुन्छ भनेर नमान्ने अतथ्य: सही गलत छुट्टाउन नसक्ने अबौद्ध: बुद्ध, धर्म र संघलाई नमान्ने	अधोगति	कुदर्शनमा भुकाव घमण्डी र धोकेबाज	अनावश्यक मानसिक श्रम आफन्तसँग बेमेल अभाव
मृषावाद	भुटो बोल्नु	सामान्य: ठग्ने उद्देश्यले भुटो बोल्नु असामान्य: गलत मार्गको निर्देशन गर्नु आभिमानिक: बडप्पन देखाउन नभएको बोल्नु	अधोगति	भुटो बोल्ने अस्पष्ट बोल्ने अनावश्यक लान्छना	मुखको समस्या चञ्चल चित्त डर र त्रास
पैशुन्य	फटाहा कुरा गर्नु	प्रत्यक्ष: मिली बसेकालाई सिधै कुरा लगाएर भाँड्नु परोक्ष: पछाडि कुरा काटेर भाँड्नु	अधोगति	कुरा काट्ने रमाउने सबैको अप्रिय	समाजबाट अलग्गिने दुर्गम स्थानको यात्रा गरिरहन पर्ने

अकुशल कर्म	परिभाषा	प्रकार	विपाक फल	निष्यन्द फल	अधिपति फल
पारुष्य	कठोर बोली	प्रत्यक्ष: अगाडि नै कठोर बोलेर चित्त दुखाउनु व्यङ्ग्य: घुमाउरो बोलीले आघात पुऱ्याउनु परोक्ष: कुप्रचारद्वारा चरित्र हत्या गर्नु	अधोगति	रूखो बोल्ने सम्मान नपाउने	सुख्खा र पत्थरिलो ठाउँको यात्रा गरिरहन पर्ने
सम्भिन्न प्रलाप	व्यर्थको बकबक	मिथ्या: गलत सूचनाको प्रचाप्रसार गर्नु लौकिक: उडन्ते कथा र गफमा बरालिनु सत्य: गलत पात्रलाई सद्पदेश दिनु	अधोगति	गफाष्टक, अस्पष्ट र अविश्वसनीय पात्र बन्ने	मौसम बदलिइरहने स्थानको यात्रा गरिरहन पर्ने
प्राणातिपात	प्राणीको हत्या	द्वेषप्रधान: धार्मिक, राजनीतिक तथा जातीय प्रतिशोध साँध्न गरिने रागप्रधान: पैसा, मासु तथा मालिक, नेता र साथीभाइलाई खुसी पार्न गरिने मोहप्रधानउत्सव, चाडबाड, पूजा र परम्पराका लागि गरिने	अधोगति	अरूलाई दुःख नलिई बस्न नसक्ने, प्राणीको हत्या गरेर जिविका धान्न मन हुने	अनिकाल, आतङ्क र महामारीले ग्रस्त स्थानको यात्रा गरिरहन पर्ने
अदत्तादान	चोरी	बलपूर्वक: लुट्नु, डकैती गर्नु छलपूर्वक: धोका दिएर लिनु गोप्यरूपले: थाहै नदिई लिनु	अधोगति	गरीबीले गाँज्ने डाँकाहरूको सङ्गतमा पर्ने	अति चिसो तथा हिउँ पर्ने स्थानको यात्रा गरिरहन पर्ने
काममिथ्या चार	यौन दुराचार	जतिरक्षितासँग: परिवारभिन्न पत्नी बाहेकको सम्बन्ध स्वामीरक्षितासँग: अर्काकी विवाहिता पत्नीसँग धर्मरक्षितासँग: आध्यात्मिक साधनामा लागेकासँग	अधोगति	आँखा, यौन र छालाको समस्या देखिने	सुख्खा, बलौटे स्थानको यात्रा गरिरहन पर्ने, श्रीमान् र श्रीमतीमा बेमेल हुने

कर्मफलको सिद्धान्त

कर्म नै सुखदुःखको मुख्य निर्धारक हो । संसारका मानिसहरू सबै दुःखी छैनन् र सबै सुखी पनि छैनन् । जीवनमा कहिले सुखको अनुभव हुन्छ त कहिले दुःखको । यसको मुख्य कारण हो, कर्म । कुशल कर्मको परिणाम पनि कुशल नै पाइन्छ । अकुशल कर्मको नतिजा सधैं अकुशल नै हुन्छ । सबैले कर्म अनुसारको फल भोग्ने गर्छ । जीवन भन्नु कर्म र कर्मफलको श्रृङ्खला हो । यसले सबैलाई समानरूपमा जेलेको हुन्छ । कर्मकै कारण कोही बुद्ध बन्छ त कोही बुद्ध नै रहन्छ । यसैले भनिन्छ— कर्मको गति गहन छ ।

कनकमुनि बुद्ध

भूमिका

ऋकुच्छन्दपछि कनकमुनि बुद्ध जन्मनुभयो । बुद्धवंशमा वहाँलाई नरश्रेष्ठ, नरपुङ्गव र लोकज्येष्ठ आदि विशेषण प्रयोग गरिएको छ । कनकमुनिले दश पारमिताको पूर्ण पालन गर्नुभयो । त्यसभन्दा अधिक तपस्या गर्नका लागि घर छोडेर वनमा जानुभयो । वहाँले तपस्याद्वारा चित्तको सबै विकारलाई क्षीण गरी अन्त्यमा सम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो । वहाँको जन्म भएको दिनमा सम्पूर्ण जम्बूद्वीपमा सुनको वर्षा भएको थियो । सुनलाई संस्कृत भाषामा कनक पनि भनिन्छ । अतः कनकमुनि यो नाम सार्थक रह्यो । कनकमुनिलाई पालिमा कोणागमन भनी सम्बोधन गरिएको पाइन्छ ।

कनकमुनि बुद्धको वैयक्तिक परिचय

कनक मुनिको जन्मस्थान शोभावती नगर थियो । त्यहाँका राजा शोभ हुनुहुन्थ्यो । यिनै राजाको नगरीमा वहाँको परिवार रहन्थ्यो । वहाँका पिता हुन्, यज्ञदत्त ब्राह्मण । आमाको नाम हो, उत्तरा । ऋकुच्छन्द बुद्धजस्तै कनकमुनि पनि कश्यप गोत्रीय हुनुहुन्थ्यो । वस्नका लागि तीन सुन्दर दरवारको व्यवस्था थियो— तुष्ट, सन्तुष्ट र सन्तुषित । रुचिगात्रा पत्नी थिइन् भने छोरा थिए सार्थवाह । बोधिसत्वको अवस्थामा वहाँले पनि वृद्ध आदि चार निमित्तहरू देख्नुभयो, हात्तीमा चढेर घर छोडी हिँड्नुभयो । वहाँले छ महिनासम्म धर्मसाधना गरी अन्त्यमा बुद्ध बन्नुभयो । डुम्रीको रुखमुनि वहाँलाई बोधिलाभ भएको थियो । ब्रह्माले याचना गरेपछि कनकमुनिले मृगदावमा पहिलो धर्मोपदेश गर्नुभयो ।

भूयस र उत्तर, कनकमुनिका अग्रश्रावकहरू । वहाँका उपस्थापक स्वस्तिज थिए । समुद्रा र उत्तरा प्रमुख शिष्याहरू हुन् । मुख्य उपासकहरूमा उग्र र सोमदेव प्रख्यात थिए । शिवला र श्यामा दुई

प्रधान उपासिकाहरू हुन् । कनकमुनिको शरीर तीस हात अग्लो शरीर अत्यन्त सेतो थियो । मानौँ, बत्तीको सम्मुख राखिएको सेतो शंखजस्तो ।

धर्म सम्मेलन

अरू सम्यक् सम्बुद्धले जस्तै कनकमुनि बुद्धले पनि धर्मचक्रप्रवर्तन गर्नुभयो । पहिलो पटक धर्मचक्रप्रवर्तन गर्ने समयमा करोडौँ जिज्ञासुहरूको धर्मसम्मेलन भयो । दोस्रो पटक विरोधी मतको खण्डन गर्ने समय थियो । त्यति बेला पनि करोडौँ जिज्ञासुहरूको महासम्मेलन भयो । कुनै वर्षावासको समय ऋद्धि प्रदर्शन गरेर कनकमुनि देवपुर जानुभयो । त्यहाँ पाण्डुकम्बल शिलामा बसेर उनले अभिधर्म पिटकका सात ग्रन्थहरूको उपदेश गर्नुभयो । त्यो समयमा अत्यन्त धेरै जिज्ञासुहरू भेला भएका थिए । कनकमुनि बुद्धका तीस हजार अर्हत् शिष्यहरू थिए ।

तत्कालीन समयमा भावी शाक्यमुनि

त्यो समयमा भावी शाक्यमुनि पर्वत नामले प्रसिद्ध हुनुहुन्थ्यो । वहाँका अनेक मित्र र सहायकहरू थिए । शत्रुलाई परास्त गर्ने विशाल सेना थियो । कुनै समय राजा पर्वत बुद्धको दर्शन गर्नका लागि जानुभयो । बुद्धद्वारा उपदिष्ट लोकोत्तर धर्मको श्रवण गरी प्रभावित हुनुभयो । राजाले भोजनका लागि भिक्षुसंघसहित बुद्धलाई आमन्त्रण गरेर दान दिनुभयो । त्यस समय कनकमुनि बुद्ध भिक्षुपरिषद्को बीचबाट बोल्नुभयो- *राजा पर्वत यही भद्रकल्पमा बुद्ध बन्नेछन् ।*

कनकमुनि बुद्धले पनि पहिलेका बुद्धहरूले जस्तै भावी शाक्यमुनिको बारेमा विस्तारमा भन्नुभयो- *यिनले बुद्ध बन्नका लागि कपिलवस्तुको दरवार त्यागी प्रबल उद्योग र मेहनत तथा दुष्कर तपस्या गर्नेछन् । अजपाल नामक वरको वृक्षमुनि खीर ग्रहण गरेर नैरञ्जना नदीको*

किनारमा पुगेर खीर खानेछन् । व्यवस्थित तरिकाले बोधिवृक्षमुनि जानेछन् । यी अनुपम महान् यशस्वीले बोधिवृक्षलाई प्रदक्षिणा गरेर पिपलको रुखमुनि बोधि प्राप्त गर्नेछन् । यिनकी आमा मायादेवी हुनेछिन् । र, बाबा शुद्धोदन हुनेछन् । यी चाहीं गौतम भनेर चिनिनेछन् । यिनका कोलित र उपतिष्य नाम गरेका दुई अग्र श्रावक हुनेछन् । ती दुवै वीतराग, शान्तचित्त एवं समाधिनिष्ठ हुनेछन् । यिनका मुख्य परिचारकका रूपमा आनन्द हुनेछन्, जसले निरन्तर शास्ताको परिचर्या गर्नेछन् । क्षेमा र उत्पलवर्णा यिनका प्रधान श्राविका हुनेछन् । उत्तरा र नन्दमाता नामका दुई प्रमुख उपासिका हुनेछन् ।

कनकमुनि बुद्धको भविष्यवाणीका कारण मानिसहरूमा राजा पर्वत बुद्धअङ्कुर हुन् भन्ने विश्वास भयो । उनीहरू अतिशय प्रसन्न भए । मानिसहरूले समवेत स्वरमा हर्षध्वनि गर्न लागे । ताली बजाउन, मुस्कुराउन र प्रणाम गर्न लागे । उनीहरूले सोचे- यदि हामी कनकमुनि बुद्धको समयमा छुट्यौँ भने पनि भविष्यमा राजा पर्वत बुद्ध वन्ने समयमा मुक्त हुनेछौँ । राजा पर्वतले बुद्धलाई यथेच्छ दान गर्नुभयो । अन्ततः राज्य पनि पूर्ण रूपमा त्यागी प्रब्रज्या लिनुभयो ।

दीर्घकालसम्म लोकमा रहेर वहाँले धेरै मानिसहरूको उद्धार गर्नुभयो । धर्मको सेतो वस्त्रले सजाइएको आफ्नो धर्मचैत्यलाई उठाउनुभयो, त्यसमा धर्मरूपी फूल चढाउनुभयो । अन्ततः कनकमुनि पर्वताराममा परिनिर्वृत हुनुभयो । वहाँको अस्थिधातु राखी अनेक ठाउँमा स्तूपहरू बनाइए ।

शोभावती अर्थात् निग्लीहवा

बौद्ध ग्रन्थहरूमा कनकमुनि बुद्धको जन्म नगर शोभावती भनेर उल्लेख गरिएको छ । त्यो स्थान लुम्बिनीबाट ३५ किलोमिटर तथा तौलिहवाबाट ८ किलोमिटर उत्तरपूर्वमा पर्दछ । अहिले निग्लीहवा भनेर चिनिने स्थान नै कनकमुनि बुद्धको जन्मस्थान थियो । सन्

१८९५ मा जर्मन पुरातत्वविद् फुहररले यहाँको अशोकस्तम्भ पत्ता लगाए । भाँचिएको अवस्थामा रहेको स्तम्भको तल्लो भागमा रहेको अभिलेख अनुसार सम्राट् अशोकले आफ्नो राज्याभिषेकको चौधौँ वर्षमा कनकमुनि बुद्धको स्तूपलाई दुई गुणा ठूलो बनाउन लगाए । उनले राजा भएको बीसौँ वर्षमा स्वयं आई उक्त स्तम्भ राख्न लगाए ।

इस्वीको पाँचौँ शताब्दीको सुरुवातमा चिनीयाँयात्री फाहियान निग्लीहवा पनि आइपुगे । उनले नापिक अथार्त् गोटीहवाबाट एक योजन उत्तरतर्फ कनकमुनि बुद्धको जन्मस्थान रहेको कुरा उल्लेख गरेका छन् । उनको यात्रा वृत्तान्त अनुसार उनले अशोकस्तम्भ पनि देखेको पुष्टि हुन्छ । इस्वीको सातौँ शताब्दीमा अर्का चिनीयाँ यात्री ह्वेनसाङ्ग पनि यहाँ आए । उनले गोटीहवादेखि उत्तरपूर्वमा एक प्राचीन सहर रहेको कुरा उल्लेख गरे । फाहियान आउँदा त्यहाँ अस्थिधातु सहितको कनकमुनि बुद्धको स्तूप थियो । र, त्यसको अगाडि निर्वाणको परिघटना कुँदिएको अशोकस्तम्भ थियो । फाहियानले अशोकस्तम्भको उचाइ करिब बीस फीट भनी उल्लेख गरेका छन् ।

ऋकुच्छन्द बुद्ध

भूमिका

विश्वभू बुद्धपछि ऋकुच्छन्द नामक बुद्ध हुनुभयो । २८ बुद्धहरूमध्ये वहाँ २५ औं बुद्ध हुनुहुन्छ । ऋकुच्छन्द गुणमा सर्वश्रेष्ठ, ज्ञानमा अप्रमेय र धर्मको उपदेशमा दुराक्रमणीय हुनुहुन्थ्यो । वहाँले संसारको वास्तविकता बुझ्नुभयो, अभ्यासको माध्यमले साधनाको सीमासम्म पुग्नुभयो । त्यसरी नै बुद्धत्व प्राप्त भयो, जसरी एक सिंहले सजिलै शिकार प्राप्त गर्छ ।

ऋकुच्छन्द बुद्धको वैयक्तिक परिचय

ऋकुच्छन्द बुद्धको जन्मस्थान क्षेमावती नगरी थियो । ऋकुच्छन्दका पिता अग्निदत्त एक सम्पन्न ब्राह्मण थिए । विशाखा वहाँकी आमाको नाम थियो । वहाँको कुल शुद्ध थियो । ऋकुच्छन्दको गोत्र कश्यप हो । ग्रन्थहरूमा उल्लेख भए अनुसार वहाँले चार हजार वर्ष घरमा बिताउनुभयो । त्यस समयमा वहाँका तीन दरबार थिए— काम, कामवर्ग र कामशुद्धि । ऋकुच्छन्दकी पत्नीको नाम रोचिनी थियो । पहिलाका बुद्धहरू जस्तै वृद्ध, रोगी, मुर्दा र सन्यासी, यी चार निमित्तहरू देखेर वहाँमा वैराग्यको उदय भयो । ऋकुच्छन्दले रथमा चढेर गृहत्याग गर्नुभएको थियो । आठ महिनासम्म कठोर साधना गरेपछि वहाँलाई बुद्धत्व प्राप्त भएको थियो । शिरीषको वृक्षमुनि ऋकुच्छन्द सम्बुद्ध हुनुभएको थियो । वहाँको उचाइ चालीस हात थियो । दश योजनसम्म शरीरको आभा फैलिन्थ्यो ।

प्रारम्भमा ऋकुच्छन्द बुद्धलाई धर्मको उपदेशमा रुचि भएन । ब्रह्मा स्वयंले प्रार्थना गरेपछि मृगदावमा ऋकुच्छन्द बुद्धले पहिलो पटक उपदेश दिनुभयो । त्यो प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन थियो । प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तनको समयमा चालीस हजार भिक्षुहरू अर्हत् बनेका थिए । ती सबै चालीस हजार भिक्षुहरू आश्रव क्षय हुनाले जितेन्द्रिय थिए ।

वहाँका अग्रश्रावकहरू विधुर र सञ्जीव हुन् । बुद्धिज मुख्य उपस्थापक थिए । श्यामा र चम्पा अग्रश्राविका हुन् । अच्युत र सुमन मुख्य उपासक थिए । नन्दा र सुनन्दा मुख्य उपासिका प्रसिद्ध थिए । लामो समय संसारमा रहेर वहाँले धेरै मानिसको उद्धार गर्नुभयो । समस्त ब्रह्माण्डका मानिसको सहजताका लागि धर्मज्ञानलाई सुलभ बनाउनुभयो ।

तीन धर्म सम्मेलन

ऋकुच्छन्दद्वारा धर्मचक्र प्रवर्तन गर्ने समयमा करोडौं धर्मजिज्ञासुको धर्मसम्मेलन भएको थियो । दोस्रो पटक करोडौं धर्मजिज्ञासुहरू जम्मा भएका थिए । तेस्रो पटक आर्यसत्यको उपदेश गर्ने समयमा असंख्य धर्मजिज्ञासुहरूको सम्मेलन भयो । त्यो समयमा शाक्यमुनि बुद्धका शिष्यमध्येका मौद्गल्यायन दूषी मारको रूपमा जन्मेका थिए । उनले त्यस समयमा ऋकुच्छन्दलाई अतिकष्ट दिएको कुरा पिटकमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

ऋकुच्छन्दको समयमा भावी शाक्यमुनि बुद्ध

त्यति बेला भावी शाक्यमुनि क्षेम नामक राजाको रूपमा जन्मनुभएको थियो । वहाँले भिक्षुसंघसहित ऋकुच्छन्द बुद्धलाई यथेष्ट अन्नदान गर्नुभयो । राजा क्षेमले ऋकुच्छन्द बुद्धका लागि आवश्यक सबै कुराहरू प्रदान गर्नुहुन्थ्यो । राजाको उदारताबाट प्रसन्न भएका ऋकुच्छन्द बुद्धले भविष्यवाणी गर्नुभयो—*यी राजा क्षेम यही भद्रकल्पमा बुद्ध बन्नेछन्* ।

अन्य बुद्धले जस्तै ऋकुच्छन्द बुद्धले पनि भावी शाक्यमुनिको बारेमा विस्तारमा भविष्यवाणी गरेको कुरा बुद्धवंशमा उल्लेख भएको पाइन्छ । ऋकुच्छन्द बुद्धले अगाडि भन्नुहुन्छ—*यिनले बुद्ध बन्नका लागि कपिलवस्तुको दरवार त्यागी प्रबल उद्योग र मेहनत तथा दुष्कर तपस्या गर्नेछन् । अजपाल नामक वरको वृक्षमुनि खीर ग्रहण गरेर*

नैरञ्जना नदीको किनारमा पुगेर खीर खानेछन् । व्यवस्थित तरिकाले बोधिवृक्षमुनि जानेछन् । यी अनुपम महान् यशस्वीले बोधिवृक्षलाई प्रदक्षिणा गरेर पिपलको रुखमुनि बोधि प्राप्त गर्नेछन् । यिनकी आमा मायादेवी हुनेछिन् । र, बाबा शुद्धोदन हुनेछन् । यी चाहीं गौतम भनेर चिनिनेछन् । यिनका कोलित र उपतिष्य नाम गरेका दुई अग्र श्रावक हुनेछन् । ती दुवै वीतराग, शान्तचित्त एवं समाधिनिष्ठ हुनेछन् । यिनका मुख्य परिचारकका रूपमा आनन्द हुनेछन्, जसले निरन्तर शास्ताको परिचर्या गर्नेछन् । क्षेमा र उत्पलवर्णा यिनका प्रधान श्राविका हुनेछन् । उत्तरा र नन्दमाता नामका दुई प्रमुख उपासिका हुनेछन् ।

ऋकुच्छन्द बुद्धको भविष्यवाणीका कारण मानिसहरूमा राजा क्षेम बुद्ध अङ्कुर हुन् भन्ने विश्वास भयो । उनीहरू अतिशय प्रसन्न भए । मानिसहरूले समवेत स्वरमा हर्षध्वनि गर्न लागे । ताली बजाउन, मुस्कुराउन र प्रणाम गर्न लागे । उनीहरूले सोचे- यदि हामी ऋकुच्छन्द बुद्धको समयमा छुट्ट्यौं भने पनि भविष्यमा क्षेम राजा बुद्ध बन्ने समयमा मुक्त हुनेछौं ।

ऋकुच्छन्द बुद्ध अनुपम हुनुहुन्थ्यो । वहाँले सहजरूपमा शरीर त्याग्नुभयो । वहाँको अष्टाङ्ग मार्गको उपदेश र अखण्ड शील पनि समाप्त भए । कारण, संसारमा नित्य भन्ने केही पनि छैन । ऋकुच्छन्दको महापरिनिर्वाण क्षेमराममा भयो । त्यहीँ वहाँको स्मृतिमा एक स्तूप बनाइयो ।

क्षेमावती अर्थात् गोटीहवा

लुम्बिनी आउँदा राजा अशोकले लुम्बिनीदेखि ३३ किलोमिटर पश्चिममा पर्ने गोटीहवाको पनि भ्रमण गरे, जहाँ ऋकुच्छन्द बुद्ध जन्मनुभएको थियो । त्यहाँ अशोकले एक स्तूपसहित स्तम्भ पनि राख्न लगाए । दुर्भाग्यवश स्तम्भको माथिल्लो भाग भाँचियो र

सधैँका लागि हरायो । भाँचिएर बाँकी रहेको अशोक पिलरको उचाइ साढे तीन मिटर छ ।

चिनीयाँ यात्रीहरूको विवरण

सन् ४०३ मा प्रसिद्ध चिनीयाँ यात्री फाहियानले लुम्बिनी, कपिलवस्तु र रामग्रामको भ्रमण गरे । उनले आफ्नो यात्रा विवरणमा श्रावस्तीदेखि दक्षिण-पूर्व ९६ माइलको दूरीमा ऋकुच्छन्द बुद्धको जन्मस्थल नापिक पुगिन्छ भनी उल्लेख गरेका छन् । त्यहाँ ऋकुच्छन्द जन्मेको, बोधिपछि आफ्ना पितालाई भेटेको तथा निर्वाण प्राप्त गरेको स्थानमा स्तम्भहरू रहेको भनी खुलाएका छन् ।

इस्वीको सातौँ शताब्दीमा अर्का चिनीयाँ यात्री हुएन साङले यहाँको भ्रमण गरेको विवरण पढ्न पाइन्छ । उनले श्रावस्तीबाट ५०० ली दक्षिण पूर्वमा कपिलवस्तु पर्ने कुरा उल्लेख गरेका छन् । कपिलवस्तुबाट दक्षिणतर्फ ५० लीको दूरीमा स्तूप भएको पुरानो सहरमा पुगिने कुरा पनि उनको विवरणमा पाइन्छ । त्यही पुरानो सहर नै ऋकुच्छन्द बुद्धको जन्मस्थान भएको कुरा हुएन साङको विवरणले पुष्टि गर्दछ । ऋकुच्छन्द बुद्धको अस्थिधातु राखिएको स्तूपको अगाडि ३० फीट अग्लो स्तम्भ पनि हुएन साङले देखेका थिए । उनका अनुसार उक्त स्तम्भको माथिल्लो भागमा सिंहको आकृति थियो । यसमा निर्वाण सम्बन्धी अभिलेख थियो । यो स्तम्भ राजा अशोकद्वारा राख्न लगाइएको थियो । पछि नेपाल र इटलीको संयुक्त पुरातात्विक समूहले प्रदक्षिणापथ बाहेकको २२ मिटर व्यास भएको स्तूपको आधार भेटायो । जसले चिनीयाँ यात्रीहरूको कागजी विवरणलाई थप पुष्टि गर्‍यो ।

गृहस्थका लागि व्यावहारिक शिक्षा

पृष्ठभूमि

बुद्धको शिक्षा सार्वभौम थियो । अभ्यास गर्न सकेमा गृहस्थहरूका लागि त यो सञ्जीवनी नै थियो । त्यस बेला मगधमा चालीस करोडका मालिक कुनै गृहपति थिए । उनको छोराको नाम सिगाल थियो । अभिमानका कारण बुद्धको शरणमा जान रोकिएको थियो, सिगाल । उसलाई पिताले मर्नु अघि हरेक विहान गङ्गामा स्नान गरेर ६ वटा दिशालाई नमस्कार गर्न आग्रह गरे । पिताको यस्तो अन्तिम आग्रहलाई मान्न सिगाल तयार भयो । गङ्गामा नुहाएर दिशाहरूलाई नमस्कार गरिरहेको बेलामा बुद्ध र सिगालको भेट हुन्छ । त्यहाँ सिगाललाई माध्यम बनाएर बुद्धले गृहस्थका लागि अतिप्रभावपूर्ण उपदेश दिनुभएको पाइन्छ । यसलाई गृही विनय भनिन्छ ।

त्यागनुपर्ने चौध पाप कर्म

छ, दिशालाई नमस्कार गर्नुको अर्थ छ, दिशामा आफ्नो पवित्रता प्रसारण गर्नु हो । अतः त्यसका लागि बौद्ध उपासकले चौध अकुशल कर्म त्यागनुपर्छ । चौध अकुशल कर्म हुन्- १. चार कर्मक्लेश, २. चार प्रकारको पाप र ३. सम्पत्ति नाश हुने छ, वटा कारण । चार कर्मक्लेशमा प्राणीको हत्या, चोरी, असत्य भाषण र व्यभिचार पर्छन् । राग, द्वेष, मोह र भयका कारण गरिने अकुशल कर्म चार पापका प्रकार हुन् । सम्पत्ति नाश हुने ६ वटा कारण सुरापान, असमयको भ्रमण, मेलामहोत्सव, जुवातास, कुमित्रको सङ्गत र आलस्य हुन् ।

सुरापानका बेफाइदा

सम्पत्तिको नाश गर्ने कारणमा पहिलो हो, सुरापान । सुरापान भन्नाले जाँड, रक्सी, लागूपदार्थ आदि मादक पदार्थको सेवन भनी बुझ्नुपर्छ । यसका ६ बेफाइदा बुद्धले उल्लेख गर्नुभएको छ । ती हुन्-

- सम्पत्तिको नाश,
- परिवारमा कलह,
- रोगग्रस्त जीवन,
- मानसम्मान गुम्नु,
- लाज र शालीनतामा कमी,
- मानसिक समस्या ।

असमयको भ्रमणका बेफाइदा

- आफू असुरक्षित हुने,
- परिवार असुरक्षित हुने,
- धन असुरक्षित हुने,
- खराब कामको भागीदार भइने सम्भावना,
- अपराधको मिथ्या आरोप लाग्न सक्ने,
- अन्य सङ्कट आइपर्ने सम्भावना ।

मेलामहोत्सवमा सहभागी हुँदाका बेफाइदा

- नाच, सिनेमा, गीत, कन्सर्ट आदिको कुलत बस्न सक्ने,
- रमाइलोका कारण मन अस्थिर हुने,
- गैर साँस्कृतिक सङ्गीतमा रूची बढ्ने,
- जादू, भाँकी र नाटक हेर्न लत बस्ने,
- मेला महोत्सव कहिले आउला भन्ने आतुरता बढ्ने,
- बाजा बजेको सुनिहालेमा घरको काम नै छोडेर जान मन लाग्ने ।

जुवातासका बेफाइदा

- शत्रुताको भावना बढ्ने,
- पश्चात्ताप हुने,
- धनको नाश हुने,
- इज्जतमा दाग लाग्ने,
- आफन्त तथा समाजका व्यक्तिले विश्वास नगर्ने,
- छोराछोरीको भविष्य धरापमा पर्ने ।

कुमित्रको सङ्गतका बेफाइदा

- धूर्त बनिन्छ,
- मद्यपानमा फसिन्छ,
- दुर्व्यसनी बनिन्छ,
- कृतघ्न बनिन्छ,
- ठग बनिन्छ,
- गुण्डागर्दीमा संलग्न भइन्छ ।

अल्छी हुनुका बेफाइदा

- जाडोको बहानामा काम नहुने,
- गर्मीको बहानामा काम नहुने,
- साँझको बहानामा काम नहुने,
- बिहानै छ भनी काम नहुने,
- भोकको बहानामा काम नहुने,
- साह्रै खाइयो भन्ने बहानामा काम नहुने ।

कस्ता मित्रलाई कुमित्र भनिन्छ ?

- लिन जान्ने दिन नजान्ने,
- बोलीले ठीक व्यवहारले दिक्क पार्ने,
- मुखमा रामराम बगलीमा छुरा भएको,
- सम्पत्ती उडाउने मित्र ।

लिन जान्ने दिन नजान्ने मित्र

- अरूको चोरेरै भए पनि लिने,
- थोरै दिएर धेरै आशा गर्ने,
- आपत्कालको बहाना बनाएर माग्ने,
- पैसाको लागि मात्र साथी बन्ने ।

बोलीले ठीक व्यवहारले दिक्क पार्ने मित्र

- केही माग्दा अघि भर्खरसम्म थियो फलानालाई दिइसकेँ भनी ठीक पार्ने,
- केही माग्दा भोलि यस्तो गर्दैछु त्यसैले साँचेर राखेको भनी ठीक पार्ने,
- देखावटी सम्मान देखाउने,
- आफूसँग भएको अरूलाई चाहिएको कुरा काम नलाग्ने गरी विग्रिसकेको बहाना पार्ने ।

मुखमा रामराम बगलीमा छुरा भएको मित्र

- खराब काम गर्न उक्साउने,
- राम्रा कामका लागि पनि अनावश्यक उचाल्ने,

- अगाडि प्रशंसा गर्ने,
- पछाडि निन्दा गर्ने ।

सम्पत्ती उडाउने मित्र

- मद्यपानमा साथ दिने,
- कुसमयमा चोक र गल्ली घुम्न साथ दिन्छ,
- मनोरञ्जनका लागि मात्र साथी बन्छ,
- जुवा, तास आदि दुष्कृत्यमा साथ दिन्छ ।

कस्ता मित्र असल हुन्छन् ?

- उपकारी- होश गुमाएको बेलामा, डराएको बेलामा र साथ चाहिएको बेलामा मित्र र उसको सम्पत्तिको संरक्षण गरिदिने,
- समान सुखदुःखी- गोप्य कुरा पनि भन्ने र लुकाइदिने, दुःखमा पनि साथ नछोड्ने, जीवन नै त्याग्न तयार हुने,
- हितवादी - खराब काममा नलाग्ने सल्लाह दिने, शुभ कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्ने, नसुनेको कुरा सुनाउने र सुगतिको मार्ग देखाउने,
- अनुकम्पक-साथीलाई दुःख पर्दा दुःखी हुने, सुखमा खुसी हुने, मित्रको निन्दा सुन्न नसक्ने र प्रशंसा सुन्दा खुसी हुने ।

छ दिशालाई नमस्कार गर्नुको वास्तविकता

छ दिशालाई हात जोडेर मात्र केही हुने होइन । त्यस्तो कार्यमा भावना पनि सँगै लुकेको हुनुपर्छ । हरेक दिशाले सम्मानित पात्रहरूको प्रतिनिधित्व गरेका हुन्छन् । बुद्धले बताए अनुसार-

- पूर्व दिशाको वन्दना- आमाबाबालाई सम्मान,

- दक्षिण दिशाको वन्दना- गुरुहरूलाई सम्मान,
- पश्चिम दिशाको वन्दना- पत्नीलाई सम्मान,
- उत्तर दिशाको वन्दना- मित्र र राज्यका कर्मचारीलाई सम्मान,
- जमिनतर्फको वन्दना- कामदार र श्रमिकलाई सम्मान,
- आकाशतर्फको वन्दना- विद्वान्लाई सम्मान भन्ने बुझी त्यसै अनुसार व्यवहार गर्नुपर्छ ।

बुद्धका उपदेश जति सरल छन्, त्यति नै रहस्यले भरिएका छन् । उनका शब्द निष्कर्षमा त्यत्तिकै गहिरा छन् । भावनारहित कर्मकाण्डी परम्पराले मानवीय चेतनाको विकास हुँदैन भन्ने सन्देश बुद्धका उपदेशमा पाइन्छ । माथिका प्रसङ्गहरू बुद्धका उपयोगी र सान्दर्भिक शिक्षाको सशक्त उदाहरण हुन् ।

उपसंहार

बौद्ध दर्शन एक प्रणालि हो । सबै बुद्धहरूले मुक्तिको मार्ग खोज्नुभयो । वहाँहरूले दुःखबाट सदाकालका मुक्तिस्वतन्त्रता प्राप्त गर्नुभयो । र, समस्त जगतलाई मुक्तिको सही मार्ग देखाएर जानुभयो । बुद्ध धर्म र संघका गुणहरूलाई बुझेपछि स्वभाविक रूपमा मानिसमा श्रद्धा जाग्दछ । बुद्धका धर्मोपदेशले आकर्षण गर्छ । संघको शालीनताले शान्तिको सन्देश प्रवाह गर्छ । आफ्नो र सम्पूर्ण प्राणीहरूको परमार्थ कल्याण गर्ने शुद्ध आशयले त्रि-रत्नको शरणमा जाने गरिन्छ । बुद्धका उपदेशले अन्धविश्वासलाई तोडेर ज्ञानको ज्योति बाल्न मानिसलाई प्रेरणा दिन्छ ।

अन्य बुद्धहरूले जस्तै शाक्यमुनि बुद्धले पनि शान्तिका लागि शुद्धिलाई प्राथमिकता दिनुभएको छ । शुद्धि शीलको पालनाबाट प्राप्त हुन्छ । शील भन्नाले असल व्यवहार बुझिन्छ । सोचाइ, भनाइ र गराइ पवित्र भएमा जीवन शान्त हुन्छ, सुखी हुन्छ । पवित्रताका लागि नैतिक नियमको पालन गर्नु आवश्यक हुन्छ । बौद्ध दर्शनमा नैतिक नियमलाई शील भनिन्छ । शीलको पालनबाट नै जीवन औचित्य पूर्ण हुन्छ ।

बुद्धको शिक्षा चार आर्य सत्यबाट सुरु हुन्छ । चार आर्य सत्य हुन्- दुःख, दुःखसमुदय, दुःखनिरोध र दुःखनिरोधको मार्ग । यिनै चार सत्यलाई चतुरार्य सत्य भनिन्छ । सबैका लागि अविपरीत एवम् अकाट्य भएकाले यिनलाई सत्य भनिएको हो । मुक्त हुन क्लेशलाई जित्नुपर्छ । दर्शनमार्गमा प्रवेश गरी दुर्गतिको बाटो सधैंका लागि बन्द गरेको व्यक्ति आर्य हो । त्यस्तो आर्यले यथार्थरूपमा अनुभव गर्ने सत्य नै आर्यसत्य हुन्छ । बुद्धको उपदेशको केन्द्रीय विषय नै चार आर्य सत्य हो ।

चार आर्य सत्यमध्ये चौथो मार्ग सत्य हो । दुःखलाई निर्मूलीकरण गर्नका लागि व्यक्ति आफैले निश्चित मार्गको अनुसरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो मार्ग, जहाँ निश्चितता होस् । यस्तो बाटो, जसले गन्तव्यसम्म पुऱ्याओस् । बुद्धले तय गरेको मार्गमा निश्चितता छ । त्यहाँ गन्तव्य अर्थात् निर्वाणमा नपुगिने सम्भावना छैन । त्यसैले त्यो आर्य मार्ग हो । यसका आठ विशेष अङ्गहरू छन् । त्यसैले यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपद् यसको अर्को विशिष्ट नाम हो । कारण, यो दुःखनिरोधका लागि अपनाइने ज्ञानको बाटो हो । सबै खाले अतिवाट मुक्त हुनाले यसलाई मध्यम प्रतिपद् पनि भनिन्छ ।

बोधिसत्वले मन, वचन र कर्मको शुद्धिका लागि पुण्य र ज्ञानको सञ्चय गर्दछन् । जब पुण्य र ज्ञानको चरम सञ्चय हुन्छ, तब बोधिसत्व बुद्ध बन्छन् । पुण्य र ज्ञानको संभारका लागि पारमिताको अभ्यास गरिन्छ । यसले शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्गमा आरोहण गर्न सहज बनाउँछ ।

अष्टाङ्गिक मार्गको अभ्यास भनेको कर्मको शुद्धि नै हो । पारमिताहरू कर्मको शुद्धीकरणका सूचक हुन् । जीवनको मर्म कर्ममा आधारित छ । कर्मको अर्थ क्रिया हो । हामीले मन, वचन र तनवाट कर्म गछौं । सबैले कर्म अनुसारको फल भोग्ने पर्छ । जीवन भन्नु कर्म र कर्मफलको श्रृङ्खला हो । यसले सबैलाई समानरूपमा जेलेको हुन्छ । कर्मकै कारण कोही बुद्ध बन्छ त कोही बुद्ध नै रहन्छ ।

रोगरहित तन, रीसराग नभएको मन र मिलनसार सामाजिक जीवन नै जीवनको पूर्ण परिभाषा हो । मनले मानिसलाई समाजसँग जोड्छ । रोगी मन चोरी, हत्या, विवाद र आतङ्कमा रमाउँछ । मनलाई स्वस्थ बनाउन ध्यान चाहिन्छ । ध्यानवाट ज्ञान पाइन्छ । ज्ञानले मानिसलाई सफल बनाउँछ । ध्यानका विभिन्न तरिका छन् ।

ध्यानको परम्परा शाक्यमुनि बुद्धभन्दा अगाडिदेखि नै सुरु भएको पाइन्छ । बुद्धको विपश्यनाले यसलाई थप उचाइमा पुऱ्यायो ।

ध्यानबाट जीवन र जगतको वास्तविक स्वभावको ज्ञान हुन्छ । संसारका सबै वस्तुको गुण थाहा पाउन सकेको खण्डमा हामीले तदनुकूल व्यावहार गर्न सक्छौं । अन्यथा वस्तुमा जे कुरा छैन त्यसैको अपेक्षा गरेर हामी भ्रममा बाँचिरहेका पनि हुन सक्छौं । बुद्धले अस्तित्वमा देखिने सबै वस्तुको साभ्ना स्वभाव वा धर्मको कुरा गर्नुभएको छ । र, ती हुन् -अनित्य, दुःख, अनात्म र शून्यता । जीवन जगतको यही वास्तविकता बोध गर्नु नै ज्ञान प्राप्त गर्नु हो ।

आध्यात्मिकताको शिखरबाट मानवीय कल्याणको सर्वोत्तम उपदेश गर्ने बुद्धहरू सच्चा कल्याणमित्र हुन् । शील, समाधि र प्रज्ञारूपी त्रिशिक्षाहरू बौद्ध परम्पराका मौलिक देन हुन् । प्राणीहरूको सर्वोत्तम कल्याणका उपदेष्टा बुद्धहरू मानव जातिका सार्वभौम सम्पदा हुन् । वर्तमान समाज असमानता, द्वन्द्व, विभेद र चरम भौतिकवादले समस्याग्रस्त भएको देखिन्छ । तमाम मानवीय समस्या सुल्झाउनका लागि बुद्धका उपदेशहरू विशिष्ट सावित भएका छन् । त्यसैले बुद्धका उपदेशहरूलाई जीवनशैलीका रूपमा ग्रहण गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

बौद्ध परम्परा नेपालको गौरव हो । बौद्ध दर्शन हाम्रो मौलिक दर्शन हो । यहीँको माटोमा जन्मिएर कनकमुनिले लोककल्याणको सन्देश दिनुभयो । ऋकुच्छन्दले कसैलाई विभेद नगरी ज्ञानको विशद चर्चा गर्नुभयो । शाक्यमुनि सिद्धार्थ गौतमले गम्भीर ज्ञानको पहिचान गरी अविश्रान्त देशना गरिरहनुभयो । यी ऐतिहासिक शास्त्रीय तथा पुरातात्विक प्रमाणले पुष्टि गरेका बुद्धहरूको मात्र कुरा हो । बुद्धहरूले जन्म लिँदा जम्बूद्वीपको मध्यदेश नै रोज्ने भएकोले यहाँ अरू धेरै बुद्धहरू जन्मेको सम्भावना उत्तिकै चाखलाग्दो खोजको विषय हो । शाक्यमुनिले कपिलवस्तुमा जन्मेर बुद्धत्वलाभ गर्ने

कुराको भविष्यवाणी दीपङ्करसहित त्यसपछिका सबै बुद्धहरूले गर्नुभएको थियो । यसबाट हाम्रो धराधामको ऐतिहासिकता तथा पवित्रता स्पष्ट हुन्छ । विश्वशान्ति, बन्धुत्व, मैत्री र करूणाको कालजयी सन्देश दिने बुद्धहरूको पवित्र पदचापले यो भूमि पवित्र भएको छ । त्यसैले यो भूमि समस्त मानवका लागि प्रेरणाको धरोहर बनेको छ ।

सन्दर्भग्रन्थसूची

- असङ्ग, *महायानसूत्रालङ्कारः*, स्वामी द्वारिकादासशास्त्री (सम्पा.), वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २००६ ।
- आचार्यदीपङ्करश्रीज्ञान, *बोधिपथप्रदीपः*, लोव्साड् नोर्बु शास्त्री(अनु. एवं सम्पा.) वाराणसी: केन्द्रीय तिब्बती उच्चशिक्षा संस्थान, सन् २०१४ ।
- आचार्य महायोगी श्रीधर राणा रिम्पोछे, *बोधिपुष्पाञ्जली*, काठमाडौं: व्योमकुसुम बुद्धधर्म संघ, वि.सं. २०७४ ।
- आचार्य शान्तिदेव, *बोधिचर्यावतार*, नारायण प्रसाद रिजाल (अनु.), काठमाडौं: सिद्धिबहादुर श्रेष्ठ रूक्मिणी श्रेष्ठ, वि.सं. २०५७ ।
- बज्राचार्य, दुण्डवहादुर (अनु.), *मज्झिमनिकाय*, ललितपुर: वीरपूर्ण पुस्तक सङ्गहालय, सन् २००१ ।
- द्वारिकादासशास्त्री(अनु.) *बुद्धवंसपालि*, वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २००८ ।
-, *विनयपिटके महावग्गपालि*, वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २०१३ ।
-, *सुत्तपिटके अङ्गुत्तरनिकायपालि*, खण्ड (१-४), वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २०१९ ।
-, *सुत्तपिटके दीघनिकायपालि*, खण्ड (१-३), वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २००९ ।
-, *सुत्तपिटके मज्झिमनिकायपालि*, खण्ड (१-२), वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २००७ ।
-, *सुत्तपिटके संयुत्तनिकायपालि*, खण्ड (१-४), वाराणसी: बौद्धभारती, सन् २००८ ।
- रिजाल, नारायण प्रसाद, *महायानबौद्धादर्श*, काठमाडौं: अल्केमी पब्लिकेशन, वि.सं. २०७३ ।



प्रदेश सरकार
उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय

प्रदेश नं. ५, बुटवल, नेपाल

फोन नं.: ०७१-५५१२१६, ५४१५१९

इ-मेल: province5moitfe@gmail.com

वेबसाइट: www.moitfe.p5.gov.np

