





## खण्ड १

### बुद्ध को थिए र बुद्धता के हो ?

नमः सर्वज्ञाय ।

इत्यपि स भगवान् बुद्धस्तथागतोऽर्हन् सम्यक्सम्बुद्धो विद्याचरणसम्पन्नः सुगतो लोकविदनुत्तरः पुरुषदम्यसारथिः शास्ता देवमनुष्याणां बुद्धो भगवानिति

भगवान् बुद्धको विषयमा लेख्न र बोल्न धेरै कुरामा होश पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । एकातिर अहिलेका पढेलेखेका र आफूलाई बौद्ध मान्नेहरूले समेत गौतम बुद्धलाई एउटा विशिष्ट चिन्तनक्षमता भएको 'ठूलो मान्छे' या 'महामानव' मात्र थिए भनेर बुद्धको महानतालाई सानो घेराभित्र कोचेर राख्ने प्रयास गरिराखेका छन् र उहाँलाई 'भगवान्' भन्न पनि चाहँदैनन् भने अर्कातिर राम्रोसँग बुद्धधर्मको अध्ययन नगरेका या अध्ययन गर्न नपाएकाहरूले फेरि बुद्धलाई अरु धर्ममा जस्तो 'सम्पूर्ण जगत् का सृष्टिकर्ता परमेश्वरकै एक 'अवतार' या 'ईश्वर' नै ठान्छन् ।

यथार्थमा यी दुवैथरिका व्यक्तिहरूको धारणा र बुझाइ अधूरो र गलत हुन्छ । यस्ता विचारहरू फैलिँदै गए भने भगवान् बुद्धको पवित्र धर्म क्रमशः धमिलिँदै जान्छ जसले गर्दा ज्ञान र मोक्षको जरो नै हराउँछ र बौद्धहरूको पनि सच्चा कल्याण हुन छोड्छ । त्यसैले बुद्धधर्मको विषयमा बुझ्नु अगाडि

नै कम्तिमा बुद्धको विषयमा अलिकति पनि सच्चा बौद्धहरूले बुझिँदै आएको यथार्थ कुराको जानकारी भयो भने त्यसले धेरै ठूलो फाइदा हुनेछ ।

मजस्तो अल्पमति एवं गुणहीन व्यक्तिले ज्ञानको गहिराई एवं विस्तारका सबभन्दा धनी र महाकरुणा र त्यसबाट निष्पन्न भएका अति विशिष्ट गुणहरूका सागर भगवान् बुद्धको विषयमा र उहाँका शिक्षाहरूको विषयमा लेख्ने प्रयास त स्वयं नै हास्यास्पद छ तापनि समाजका कतिपय बौद्ध एवं सारा अबौद्धहरूले बुद्धको र उहाँका शिक्षाको विषयमा धेरै अयथार्थ कुराहरू लेख्ने, बोल्ने गरिराखेको परिप्रेक्ष्यमा बुद्ध र बुद्धधर्मको विषयका निष्पक्ष कुराहरूको जानकारी गराउनु महत्वपूर्ण भैसकेको छ । मेरा परमपूज्य श्रीमद् गुरुपाद आचार्य महायोगी श्रीधर राणा रिन्योछेका चरणमा रहेर बुद्धदेखि अटूट रूपमा अभ्यास र अध्ययन गरिँदै आएको शुद्धसिद्ध परम्पराको व्याख्या अनुसारको बुद्धधर्मको विषयमा थोरै भए पनि ज्ञान गर्न पाएको हुनाले त्यस आधारमा उहाँकै अनुभावले गर्दा यो लेख्दैछु । यहाँ भएका यथार्थ कुरा उहाँकै देन हुन् र यसमा हुनसक्ने त्रुटिहरू मेरा आफ्ना कमजोरी हुन् ।

भगवान् बुद्धलाई नै तपाईं कुनै देवता हुनुहुन्छ कि मनुष्य हुनुहुन्छ कि यक्ष हुनुहुन्छ कि को हुनुहुन्छ भनेर एक पटक सोधिएको थियो । त्यसमा स्वयं उहाँले “म मनुष्य पनि होइन, कुनै देवता पनि होइन, यक्ष पनि होइन” इत्यादि भन्दै नकार्नुभएको थियो । उसो भए तपाईं खास को हुनुहुन्छ त ? भन्दा “मलाई त बुद्ध भनेरै बुझ्नुपर्छ” भन्ने स्पष्ट जवाफ दिनुभएको थियो । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि 'बुद्ध' लाई कुनै देवता या ईश्वर या यक्ष आदि भन्ने ठान्नु पनि हुँदैन भने एउटा मानिस मात्र पनि ठान्नुहुँदैन । किन ? किनकि 'बुद्ध' भनेको त्यस्ता उत्तम गुणहरूले युक्त भएको व्यक्तित्व हो जुन गुणहरू न त कुनै देवताहरूमा हुन्छन् न त कुनै सामान्य मानिसमा हुन्छन्, अरू सामान्य प्राणीहरूको त कुरै छौडौं । उहाँको जन्म मानसिकै रूपमा भएको थियो तापनि उहाँमा र अरू मानिसहरूमा जन्मजात गुणहरूको अन्तर निकै ठूलो छ । उहाँ गर्भमा पसेदेखि नै वेग्लै प्रक्रियाबाट जन्म

लिनुभएको थियो जुन कुरा सामान्यतः कुनै पनि मानिसमा या देवतामा हुँदैन । यस्ता थुप्रै कारणहरू छन् जसले गर्दा बुद्धलाई 'म मानिस पनि होइन, देवता पनि होइन' नभनी सुख थिएन र उहाँले त्यो यथार्थ कुरा नै व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

भगवान् बुद्धमा करुणा र ज्ञानसँग सम्बन्धित धेरै सामान्य र असामान्य गुणहरू हुन्छन् । तीमध्ये अन्य देवताहरूमा हुने सिद्धि-ऋद्धि या अभिज्ञा सम्बन्धी गुणहरू र बल, वैशारद्य आदि पनि बुद्धमा अधिकतम हुन्छन् भने कतिपय त श्रावक अर्हन् र प्रत्येकबुद्धहरूमा समेत नपाइने गुणहरू पनि भगवान् बुद्धमा हुन्छन् । ती विशेष गुणहरूको नाम 'आवेणिक धर्म' हो र यी १८ ओटा छन् । यिनीहरूको पछि यथास्थानमा उल्लेख गरिने छ । यस्ता विशेष गुणहरू सिद्धार्थ कुमार शाक्यमुनिमा कसरी आए ? के तपाईं हामीजस्ता सामान्य मानिसमा पनि त्यस्ता गुणहरू आउन सक्छन् ? अथवा के हामी पनि बुद्ध बन्न सक्छौं ?

यी प्रश्नहरूलाई बुझ्नको लागि सर्वप्रथम शाक्यमुनि बुद्धको व्यक्तिगत जीवन यात्रालाई अलिकति कोट्याऔं । बौद्ध परम्पराका सूत्र र शास्त्रहरू (बुद्ध वचनलाई सूत्र या आगम भन्छन् र पछाडिका गुरु या आचार्यहरूका वचनलाई 'शास्त्र' भन्छन्) का अनुसार त्रि-असंख्य कल्प अगाडि एकजना 'सुमेध' नाम गरेका ऋषि थिए र उनी आफ्नो तपस्या आदिबाट त्रिकालदर्शी एवं ऋद्धि-सिद्धि-सम्पन्न र सुविख्यात भैसकेका थिए । त्यसवेला अहिलेका शाक्यमुनि बुद्ध जस्तै एकजना सम्यक्सम्बुद्ध उत्पन्न हुनुभएको थियो र उहाँलाई उनले भेटे । सुमेध ऋषिसँग बुद्धको छलफल भयो र बुद्धको कुराबाट प्रभावित भई उनी बुद्धको शरणमा गए र बुद्धधर्म अनुसार आफू पनि सम्यक्सम्बुद्ध बन्नेछु भन्ने प्रण गरे । सम्यक्सम्बुद्ध बन्ने औपचारिक प्रण या सङ्कल्प गर्नुलाई 'बोधिचित्तोत्पाद' भनिन्छ ।

बोधिचित्तोत्पाद भनेको बोधिचित्त उत्पन्न गर्नु हो । संक्षेपमा 'बोधि' भनेको सम्पूर्ण वस्तुहरू (धर्महरू) को यथार्थ स्वभाव (शून्यता)को ज्ञानबाट अलिकति पनि विचलित नभई सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई स्वतःसिद्धरूपमै

(आफूले चाहेर या प्रयास गरेर होइन) दुःखको सागरबाट उद्धार गर्ने महाकरुणाले युक्त भैरहेको चित्तस्थिति हो । 'चित्त' भनेको मन नै हो । अतः 'बोधिचित्त' भन्नाले त्यस्तो चित्तलाई बुझिन्छ जसले संसारको वास्तविक स्वभावलाई जस्ताको तस्तै जानिराखेको पनि हुन्छ भने सँगसँगै अरु प्राणीहरूको वास्तविक कल्याण पनि अनायासै गरिराखेको हुन्छ । त्यस्तो गुणले युक्त हुने बीज (बीउ) त हामी सबैको मनमा हुन्छ । मानिस मात्र होइन अरु प्राणीहरूको मनमा पनि त्यो बीउ हुन्छ । यसरी हामी सबै सत्त्व (प्राणीहरू) मा पनि त्यसरी 'बोधि' को अवस्थामा पुग्ने बीज हुन्छ । त्यसैलाई 'सुगतगर्भ' या 'तथागतगर्भ' पनि भनिन्छ । 'सुगत' र 'तथागत' भन्ने दुई शब्दहरूले 'बुद्ध' लाई नै जनाउँछन् । त्यही भएर बुद्धलाई 'सुगत' पनि भनिन्छ, 'तथागत' पनि भनिन्छ । यी शब्दहरूको अर्थ धेरै गहिरो छ र आचार्यहरूले धेरै प्रकारले व्याख्या गर्नुभएको छ ।

छोटकरीमा भन्ने हो भने 'सु' भनेको राम्रो या उत्तम किसिमले 'गत' भनेको गएको (गत को अर्थ 'ज्ञान गरेको' भन्ने पनि हुन्छ) हो । अतः जो 'उत्तम रीतले जानुभयो' उहाँ 'सुगत' हुनुभयो । आफ्नो र अरुको पनि सबभन्दा उत्कृष्ट किसिमले हित गरेर जानु 'उत्तम गति' हो । त्यो उहाँले गर्नुभयो । त्यसैले 'सुगत' हुनुभयो । त्यस्तै 'तथा' भनेको 'त्यसरी' हो र 'गत' भनेको अघि जस्तै 'गएको' भन्ने हुन्छ । त्यसकारण जसरी पहिलेका बुद्धहरूले आफ्नो र अरुको उत्तम हित गरेर गए त्यसरी नै उहाँले पनि हित गरेर जानुभयो, अतः 'तथागत' हुनुभयो ।

यसरी 'सुगतगर्भ' (या तथागत गर्भ) हामी सबैमा हुन्छ र बुद्ध बन्ने बीज पनि त्यही हो । त्यसलाई उमार्नको लागि अन्नको बीउलाई माटो-पानीमा राखेजस्तै हामीले पनि 'बोधिचित्त' उत्पन्न गराउनुपर्छ र त्यसलाई अभ्यासमार्फत फुलाउनु-फलाउनुपर्छ । बीजरूपमा पहिलेदेखि नै हामीमा भए पनि त्यसलाई बढाएर फुलाउन-फलाउनको लागि मनमा बारम्बार त्यो संकल्प (चाहना) लाई उतारिराख्नुपर्छ र व्यवहारमा पनि परिणत गर्दै

लैजानुपर्छ, त्यही नै अभ्यास हो । त्यही कामको थालनी 'बोधिचित्तोत्पाद' बाट हुन्छ ।

सुमेध ऋषि आफ्नो परम्परागत प्रणालीमा त्रिकालदर्शी ईश्वर समानकै थिए तापनि ती सबै कुरा चत्रकै छोडेर त्यसवेलाका तथागत (बुद्ध) भगवानसँग शरणगई "सबै प्राणीहरूलाई दुःखबाट उद्धार गर्न बुद्ध बन्नेछु" भन्ने सङ्कल्प (बोधिचित्त) उत्पन्न गरेर त्यस अनुसार अभ्यास गर्न थाले । बोधिचित्तको हिसाबले गरिने सम्पूर्ण आचरणहरूलाई 'बोधिसत्त्वचर्या' या 'बोधिचर्या' भनिन्छ । त्यसरी बोधिचर्या गर्न थालेको व्यक्तिलाई 'बोधिसत्त्व' भन्छन् । यसरी सुमेध बोधिसत्त्व बनेर बोधिचर्या गर्न थाले । जसले यसरी बोधिचर्या गर्न थाल्छ पछि उ सम्यक्सम्बुद्ध अर्थात् तथागत (बुद्ध) बन्छ । उनी पनि विभिन्न क्रमले अभ्यास गर्दै जाँदा जब उनले बोधिलाभ गर्ने निश्चित भैसक्यो तब भगवान् 'दीपंकर' तथागतबाट उनले पछि सम्यक्सम्बुद्धता प्राप्त गरेर धेरैको कल्याण गर्नेछन् र उनको नाम त्यसवेला 'शाक्यमुनि' रहने छ भनेर व्याकरण प्राप्त गरे ।

बुद्धधर्ममा त्यसरी कुनै बुद्धले या उच्चतहको बोधिसत्त्वले कसैका लागि गरिदिने 'भविष्यवाणी' लाई 'व्याकरण' प्राप्त गर्ने भनिन्छ र यो सामान्यतया आफ्नो अभ्याससँग सम्बन्धित हुन्छ । जो पायो त्यसले र जहिले पायो तहिले कसैको व्याकरण हुँदैन । आफ्नो अभ्यासले गति लिइसक्यो र फल अवश्यंभावी भैसकेको अवस्था आयो भने मात्र व्याकरण प्राप्त हुनसक्छ । त्यसैले यहाँ यो पनि बुझ्नु पर्छ कि दीपङ्कर तथागतले आशीर्वाद दिएर या वरदान दिएर सुमेध बुद्ध बनेका होइनन् । दीपङ्कर तथागतले त सुमेधको बुद्धताप्राप्ति निश्चित भैसकेको देखेर व्याकरण गरिदिनुभएको मात्र हो । त्यो व्याकरणको पनि साधकमा ठूलो प्रभाव त अवश्य हुन्छ । वीर्य बढेर जान्छ । उत्साहमा वृद्धि हुन्छ ।

त्यसपछि पनि बोधिचर्या गर्दै जाँदाखेरि अन्तमा त्यो दिन पनि आइपुग्यो जुनवेला उहाँको त्यो चर्या पूर्ण भयो र अन्तमा शाक्यमुनिको रूपमा जन्मिएर सम्यक्सम्बुद्ध भई लोकको हित गरेर जानुभयो ।

यसरी धेरै लामो इतिहास बोकेर बौद्ध अभ्यासमा संलग्न भई बुद्धहरूले सिकाएको बाटोबाटै आफू हिँड्दै गरेको बोधिसत्त्व मात्र 'सम्यक्सम्बुद्ध' या 'तथागत' बन्न सक्छ । बोधिसत्त्वचर्या गर्दाखेरि उसले धेरै कुराहरूको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ र आफूलाई अरूको र आफ्नो समेत अति उत्तम खालको हित गर्न सक्ने (परार्थ र स्वार्थ गरी दुवै अर्थ सिद्धि गर्न सक्ने) बनाउन तालिम दिँदै जानुपर्छ । समय त अवश्य धेरै लाग्छ तैपनि बुद्धले धेरै उपायहरू पनि सिकाउनुभएको छ जसले गर्दा छोटो समयमा पनि धेरै ठूलो उपलब्धि हुनसक्छ । यी अभ्यासहरूबाटै बुद्धमा त्यस्ता असाधारण गुणहरू आएका थिए । अधिका बुद्धहरू पनि त्यसैगरी नै भएका हुन् भने पछि आउने बुद्धहरू पनि त्यसैगरी नै अभ्यासबाट बनेर आउने छन् ।

त्यसकारण बुद्धहरूको इतिहासलाई पूरै बिसिएर बुद्ध त कुनै एक 'मानव मात्र' या कुनै एक सन्त, या महान् व्यक्ति या 'देवता या ईश्वरको अवतार' भन्ने हिसाबले हेर्न थाल्ने हो भने बुद्धधर्म अनुसार त्यो भन्दा ठूलो अर्को मिथ्या दृष्टि केही पनि हुँदैन र मिथ्यादृष्टि छ भने संसारको दुःखबाट छुटकारा पाइन पनि सक्दैन जुन स्वयं भगवान् बुद्धले बताउनुभएको कुरा हो ।

यसरी बुद्धता प्राप्ति गर्ने मार्ग नै बुद्धधर्म याने बुद्धहरूले सिकाएको धर्म हो । यसको आफ्नै दृष्टिकोण छ, आफ्नै व्यवस्थित मार्ग छ जसलाई बुझ्न अन्य प्रचलित धर्महरूको चशमा उतारेर खुला हृदयले अध्ययन र चिन्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । बौद्ध मार्गको बारेमा हामीले पछाडि आवश्यक चर्चा अवश्य गर्नेछौं ।

अब बुद्धलाई भगवान् किन भनिन्छ भन्ने कुरालाई पनि प्रसङ्ग बुझिहालौं । 'भग' शब्दका धेरै अर्थहरू छन् । त्यसमध्ये हामीलाई बुझ्न सजिलो हुने गरी भन्ने हो भने 'भग' भनेको 'ऐश्वर्य' या 'सम्पन्नता' हो । अतः 'भगवान्' भनेको ऐश्वर्यका गुणले युक्त भएको हो । जसरी ज् मरान् भनेको ज् मले युक्त भएको, धिरान् भनेको धियाले युक्त भएको, धनरान् भनेको धनले युक्त भएको भन्ने अर्थ हुन्छ त्यसै गरी भगवान् भनेको ऐश्वर्यले युक्त

भएको भन्ने हुन्छ । बुद्धका दुई किसिमका सम्पत्तिहरू हासिल भएका हुन्छन् जसको ऐश्वर्य उहाँसँग हुन्छ । त्यसैले उहाँलाई 'भगवान्' भनिएको हो र भन्नु पनि पर्छ । ती दुइ किसिमका सम्पत्तिहरू के के हुन् ? १) स्वार्थसम्पद् २) परार्थसम्पद् ।

बुद्धले अभ्यासबाटै सम्पूर्ण वस्तुहरू (वस्तुहरूलाई धर्म पनि भनिन्छ) को यथार्थ स्वभावलाई जानेर आफ्नो मनका सम्पूर्ण राग, द्वेष, ईर्ष्या, घमण्ड जस्ता क्लेश (कष्ट दिने कुरा)हरूलाई त्याग गरिसक्नुभएको हुन्छ । तिनीहरूले मनलाई ढाकेर (छोपेर) अन्धकार र दुःखमै अलमलल्याइराखे र यथार्थ स्वभावलाई देख्न नदिएर नभएको कुरालाई या भ्रान्तिलाई मात्र अनुभव गराइराखे हुनाले तिनीहरूलाई 'आवरण' भनिन्छ । त्यसैले यिनीहरू 'क्लेश' आवरण हुन् । आवरण भनेको ढाक्ने खोल या बोक्रो हो । त्यसैले यस्ता क्लेशावरणहरूलाई बुद्धहरूले सत्यको यथार्थ ज्ञानबाट नष्ट पारिसक्नुभएको हुन्छ ।

त्यस्तै यी क्लेशहरूले मनमा गढ्ने गरी छोडेको एउटा अत्यन्त सूक्ष्म वासना पनि हुन्छ र त्यो पनि अनादि जन्मदेखि मनमा सदैँ जम्दै बलियो हुँदै आएको हुन्छ । त्यही वासनाले गर्दा मनमा जहिले पनि यस्ता राग, द्वेषहरू फेरि फेरि पनि निस्किरहने सम्भावना भइरहन्छ । त्यस्ता वासनाहरूको जरो या चुरो भनेको नै 'म साँच्चिकै छु' भन्ने भित्री विश्वास र मैले थाहा पाउने यी बाहिरका सम्पूर्ण कुराहरू पनि साँच्चिकै स्वतन्त्र अस्तित्ववाला छन्, भन्ने विश्वास या दृष्टि हो । यसैलाई 'आत्मा' (म) र आत्मीय (मेरो) भन्छन् । यस्तो आत्मदृष्टिलाई कहिले काहीं 'ज्ञाता' (थाहा पाउने वाला 'म') र 'ज्ञेय' (मैले थाहा पाइएको कुरा 'मेरो') पनि भनिन्छ । यस्तो जन्मजन्मान्तरदेखि मनमा गढेर आएको र 'म' र 'मेरो' अथवा आत्मा र आत्मीय अथवा 'ज्ञाता' र 'ज्ञेय' भनेर दुई किसिमका सत्ता (existence) हरूको स्वतः कल्पना भइराखे जुन वासना हाम्रो मनमा छ त्यसैलाई 'ज्ञेयावरण' भनिन्छ र यही वासनाले गर्दा चित्तमा अन्य क्लेशहरू पनि लुकेका हुन्छन् । यस्तो वासनाले अर्को के पनि गछ भने ज्ञानको गतिलाई रोकिदिन्छ र सम्पूर्ण कुराको

यथावत् (जस्ताको तस्तै) एवं यावत् (जतिको तति) ज्ञान हुन दिँदैन । त्यो ज्ञेयावरणलाई सम्यक्सम्बुद्ध अर्थात् तथागतहरूले नाश गरेका हुन्छन् जब कि 'अर्हत' र 'प्रत्येकबुद्ध' हरूले समेत त्यसको नाश गरेका हुँदैनन् । बुद्ध (तथागत) हरू र अर्हन् हरूमा यही नै एक प्रमुख भिन्नता हो । यसरी क्लेशावरण र ज्ञेयावरण दुवैलाई पूर्णरूपमा नष्ट पारेका हुनाले उहाँहरूको त्यो भन्दा बढी आफ्नो मोक्ष या हित हुने कुरा केही पनि बाँकी रहँदैन । त्यही नै उहाँहरूको 'स्वार्थ सम्पद्' याने आफ्नो लागि भएको सम्पत्ति हो ।

त्यस्तै उहाँहरूले शुरुदेखि नै अधि भनिएको बोधिचित्त उत्पन्न गरेर करुणाको अभ्यास गर्दै दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, ध्यान र प्रज्ञा गरी छ ओट्टै पारमिताहरूको पूरापूर अभ्यास गरेर बुद्ध बन्दासम्म चित्तमा महाकरुणा (प्रज्ञाबाट कतिखेरै पनि अलग नभएर स्वभावले नै प्रस्फुटित भइराखेको करुणा) को पूर्ण पराकाष्ठासम्म पुऱ्याउनुभएको हुन्छ । त्यसैले गर्दा सत्त्व (प्राणी) हरूलाई जहाँ, जुनवेला, जसरी सबभन्दा उत्तम तरीकाले हित हुन्छ त्यो कुरा आनायासै सधैँ स्वतःस्फूर्त रूपमा गरिराखे क्षमताको चरमसीमा उहाँहरूलाई प्राप्त भएको हुन्छ । त्यसैले अरुको साँच्चिकै हित गर्नमा बुद्धबराबरको अर्को कहीं कोही पनि हुन सक्दैन चाहे देवताहरू, ब्रह्माहरू, मानव, दानव जो कोही पनि किन नहोऊन् ।

त्यसकारण अरुको हित गर्न सक्ने सम्पत्ति उहाँमा नै सबभन्दा धेरै हुन्छ र यसैलाई 'परार्थसम्पद्' या 'परहितसम्पद्' पनि भन्दछन् याने अर्काको हित गर्ने सम्पत्ति भन्दछन् ।

अतः यी दुईप्रकारका संश्रेष्ठ सम्पत्तिहरूको ऐश्वर्यले युक्त हुनुभएकाले उहाहरूलाई 'भगवान्' भनिन्छ । त्यसैले अरु देर्ताहरूलाई आफ्ना अनुयायीहरूले भगवान् भने भन्दैमा बुद्धलाई बुद्धनेहरूले बुद्धका थयोचित गुण र शिष्यताहरूलाई खुला दिलले सीकार्न नसक्नु बौद्धिक दरिद्रता र सच्चा श्रद्धाको कमी हो र सच्चा श्रद्धा छैन भने बुद्धधर्मले मनलाई निर्मल पार्न सक्दैन, अहाकार मात्र बढ्न पुग्छ । श्रद्धा त धन हो र भगवान् बुद्धले सात धनमध्ये 'श्रद्धा' लाई पहिलो धनको रूपमा र्स्या सीकार्नुभएको छ

अर्को दृष्टिले पनि 'भगवान्' को अर्थ बुझाउने गरिन्छ जसलाई 'निरूक्ति' को तरीका भनिन्छ । त्यस अनुसार चारै मारहरूलाई भन्न (खतम) गराएको हुनाले 'भगवान्' भनेको र त्यसकै अपभ्रंश भएर 'भगवान्' भएको हो भन्ने गरिन्छ । मार भनेका सत्यको ज्ञान हुन नदिने विघ्नकारक तत्वहरू हुन् । यी चार थरिका छन् जसको बारेमा पछि चर्चा गर्नेछौं ।

यस प्रकार हामीले देख्छौं कि मानिसले (अझ राम्रोसँग भन्ने हो भने कुनै पनि प्राणी याने सत्त्वले) आफूलाई अधिकतम सर्वश्रेष्ठ अवस्थामम्म विकसित पार्दाखेरि हुन सक्ने सर्वोच्च अवस्था भनेको 'बुद्धता' हो । त्यसैले बुद्धहरूमा साधारण एवं असाधारण गुणहरू धेरै नै हुन्छन् जसलाई सामान्य मानिसले अडकलवाजी गर्नु भनेको हात्तीलाई अन्धाले छामेर चिन्नु जस्तै हो ।

एक पटक चार पाँच जना अन्धाले हात्ती कस्तो हुन्छ भनेर पत्ता लगाउन गएछन् । एउटाले सुँड छाम्न पुगेछ, अर्कोले खुट्टा छाम्न पुगेछ, अर्कोले भुँडी छाम्न पुगेछ इत्यादि इत्यादि ....। पछि हात्ती कस्तो हुँदोरहेछ, चिन्यो ? भन्दाखेरि एउटाले खम्बाजस्तो हुँदोरहेछ भन्यो, अर्कोले भित्ताजस्तो हुँदोरहेछ भन्यो इत्यादि इत्यादि .....। ती अन्धाहरूले भनेको आ-आफ्नो परिप्रेक्ष्यमा त्यति उल्टो त होइन तापनि तिनीहरू कसैले पनि साँच्चिकै हात्तीलाई चिन्न सकेका हुँदैनन् यसमा कुनै विवाद नहोला ।

ठीक त्यसैगरी बुद्धलाई छाम्ने अन्धा लेखक, पाठक, प्रवचनकर्ता बौद्धहरू पनि आजभोलि छ्याप्छ्याप्ति पाइन्छन् भने अबौद्धहरूको त झन् कुरै के गर्नु ! त्यसकारण बुद्धलाई बुझ्दाखेरि मानिसको रूपमा बुझ्न त अवश्य सकिन्छ परन्तु उक्त मानिसमा के कति गुणहरू हुन सक्छन् र होलान् भन्ने कुराको अन्दाज मात्र गर्न पनि त्रिधातुका कुनै पनि प्राणीहरूले सकिँदैन । त्रिधातु भनेको काम धातु, रूप धातु र अरूप धातु हो जसभित्र सम्पूर्ण प्राणीहरूले आफ्नो कर्मानुसार जन्म लिने सम्भावना भएको सारा जगत् पर्दछ । यसैलाई अर्को शब्दमा 'षड्गति' भनेर पनि जनाइन्छ । यी कुराहरूको विषयमा पछि यथास्थानमा चर्चा गरिनेछ । यो त्रिधातुभित्र

नपर्ने कुनै पनि लौकिक प्राणी हुँदैन । त्यसैले बुद्धलाई तथाकथित 'महामानव' भन्ने शब्द र त्यसले बोक्ने अर्थभित्र अटाउन सकिँदैन ।

फेरि यो पनि विर्सिनुहुँदैन कि भगवान् बुद्ध कुनै ईश्वर पनि हुनुहुन्न र त्यस्तो ईश्वरको अवतार पनि हुनुहुन्न । बुद्धसँग ईश्वर या 'सृष्टि-स्थिति-प्रलय' को सर्वेसर्वा कारण भनेर बताइने कुनै पनि तत्त्वको केही सम्बन्ध छैन र त्यस्तो तत्त्वलाई बुद्ध स्वयंले पनि कहिल्यै स्वीकार गर्नुभएको छैन र बुद्धताको त्यति गहन र सर्वोत्कृष्ट मार्गमा त्यस्तो तत्त्वको कुनै पनि परिकल्पना छैन र मुक्तिको लागि त्यो आवश्यक तत्व पनि होइन ।

बुद्ध र बुद्धताको विषयमा यति छोटो कुरा गरेर कदापि पुग्दैन र पछिका भागहरूमा हामीले आवश्यक रूपमा चर्चा गर्नेछौं । अब हामीले बुद्धता प्राप्त गर्नु किन आवश्यक छ भन्ने विषयमा केही कुरा अघि बढाउनेछौं । वास्तवमा बुद्धले सिकाउनुभएको कुरा पनि त्यही हो । तैपनि 'बुद्धता' केको लागि आवश्यक हुन्छ भन्ने विषय सिद्धार्थ गौतमको बुद्धता प्राप्तिको यात्रासँग सम्बन्धित कुरा भएको हुनाले उहाँलाई बुद्धताप्राप्ति कसरी भएको थियो भन्ने तथ्यलाई पहिले केलाइ हालौं ।

## सिद्धार्थ गौतम कसरी बुद्ध बन्नुभयो ?

भगवान् बुद्धले के सिकाउनुभयो भन्ने कुरालाई बुझ्न उहाँको बोधिलाभको प्रसङ्गलाई पनि कोट्याउनु उचित हुन्छ । २९ वर्षसम्मको उमेर उहाँले राजपुत्रको हैसियतले राजा शुद्धोदनको दरबारमै बिताउनुभएको थियो । आफ्ना पूर्वजन्मका अभ्यास र बोधिसत्त्वचर्याको कारणले गर्दा उहाँको मनले त्यो दरबारिया जीवनशैलीलाई त्यति खाएको थिएन । राजाले वैराग्य उत्पन्न हुने कुनै परिस्थिति पनि न आओस् भनेर सके जति प्रबन्ध मिलाउने कोशिस पनि गरेकै थिए । तर पनि अचानक उहाँले आफैले एकजना बूढो एवं सजिलोसँग उभिन र हिँड्न नसकेको दयनीय अवस्थाको व्यक्ति, एकजना रोग लागेर पीडाले छट्टिँदै वैद्यकहाँ लगिँदै गरेको व्यक्ति र एक मरेको व्यक्तिको लाश बोकेर रूँदै विलौना गर्दै घाटतिर जाँदै गरेका व्यक्तिहरूलाई देख्नुभयो । त्यसले उहाँको मनलाई अत्यन्तै भिन्नदेखि छोयो र उहाँलाई अशान्ति हुन थाल्यो । किन मानिसहरूलाई यस्ता बुढ्याई, रोग र मृत्युशोकका जस्ता असह्य पीडाहरू आइलाग्छन् भन्ने प्रश्नले खलबल्याउन थाल्यो । दरबारको ऐश्वर्य, रमझम, शक्तिको मात, केही पनि आँखा अगाडि नलाग्ने भयो । त्यसै सिलसिलामा एउटा श्रमण पनि देखा पर्‍यो । श्रमण भनेको घरबार याने गृहस्थी छोडेर जंगलतिरै फलफूल, कन्दमूल खाँदै या भिक्षा मागेर एक पेट पाल्दै कुनै न कुनै रूपमा त्यो समयमा चलेका धार्मिक मतमान्यता अनुसार जीवनमा सुख खोज्न हिँडेको, शिर मुडेको या जटाधारी व्यक्ति हो । सिद्धार्थका पालामा विभिन्न थरिका त्यस्ता श्रमणहरू पाइन्थे । त्यस्तै खालको एकजना श्रमणलाई उहाँले देख्नुभयो र म पनि त्यसैगरी यो घरवार-राजपाठ छोडेर यो प्रश्नको समाधान गरेरै छोड्छु भन्ने अठोट गर्नुभयो ।

आफ्ना बुबा राजा शुद्धोदनसँग उहाँले आफ्ना प्रश्नहरूको समाधान चाहनुभयो तर राजाले भने – "त्यो बाहेक संसारका जे कुरा मागे पनि दिन्छु । तिमीलाई चक्रवर्ती साम्राज्यको महाराज नै अहिल्यै बनाइदिन्छु, बरू म राज्य छोडिहाल्छु । तिमीले त्यस्तो अप्ठ्यारो प्रश्न नगर ।" भनेर

जवाफ दिए । सिद्धार्थले मान्नुभएन र मलाई ती प्रश्नको चित्तबुझ्दो समाधान नमिलेसम्म राज्य चलाउने काममा आँखा लाग्दैन भन्नुभयो र अन्तमा बाबुले आज्ञा नदिने सम्भावना स्पष्ट भैसेकेपछि उहाँले भाग्ने विचार गर्नुभयो ।

त्यसपछि राती सुटुक्क कसैले थाहा नपाउने गरी उहाँ निस्कनुभयो, जसमा साथदिने एउटा 'कन्थक' भन्ने घोडा र 'छन्द' भन्ने सारथी पनि थियो । उहाँले आफैले आफ्नो तरवारले कपाल काटेर श्रमणको रूप लिनुभयो र सारथी छन्दलाई फर्काई आफू त्यसवेला भारतवर्षको त्यस क्षेत्रमा भएका ऋषि-मुनि, श्रमण आदि लाई भेट्दै "यो रोग, बुढ्याई र मृत्यु जस्ता दुःखकष्टहरूबाट सदाकालका लागि मुक्त हुने उपाय छ भने सिकाइदिनुहोस्" भन्दै खोजी गर्दै हिँड्न थाल्नुभयो । त्यसक्रममा उहाँले धेरै थरी श्रमण, योगी, परिव्राजक आदिलाई भेट्नुभयो र चित्त बुझ्नेकाहरूसँग सिक्नुभयो पनि ।

उहाँको मूल उद्देश्य या प्रश्न भनेकै यो संसारका त्यस्ता दुःख किन र कसरी हामीलाई आइलाग्छन् र तिनीहरूबाट सदाकालका लागि कसरी मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने थियो । तर उहाँले सिकेका ती श्रमण, योगी आदिबाट यी प्रश्नको खास चित्त बुझ्दो समाधान आउँदैनथ्यो । उनीहरूले भने अनुसारका अभ्यासहरू गर्दाखेरि हुनुपर्ने अनुभूतिहरू उहाँलाई हुन्थे । तर पनि उहाँलाई चित्त बुझ्दैनथ्यो । उनीहरूले विदा दिन्थे । यसरी खोजी गर्ने सिलसिलामा महात्मा अराड् मुनिकहाँ (आलार कालाम पनि भन्छन्) उहाँ पुग्नुभयो । उनका शिष्यहरू धेरै थिए र एउटा आश्रममै जमाएर ध्यान सिकाएर बसेका थिए । सिद्धार्थले त्यहाँ उनीसँग ध्यान सिक्नुभयो र चाँडै नै ती सबै शिष्यहरूभन्दा ध्यानमा गहिराइमा पुग्नुभयो । अन्तमा उहाँ गुरु अराड्मुनिको अनुभूतिसँग समान तहमा पुगेपछि उनले भने, "अब तिमी दुःखबाट मुक्त भयौ, तत्त्व पाइसक्यौ । त्यसैले यहाँ बसेर यी शिष्यहरूलाई सिकाऊ । म तिमीलाई उत्तराधिकारी नियुक्त गर्छु" ।



सिद्धार्थ गौतमलाई त्यस कुराले चित्त बुझेन र आफ्ना प्रश्नहरू पुनः दोहोर्‍याउनुभयो । अराड् मुनिले चित्त बुझाउन सकेनन् र खुशीसाथ विदा दिए । उनले यो पनि खुला हृदयले भने कि यदि तिमीले त्यस्तो चित्तबुझ्दो समाधान भेटायौ भने मलाई पनि नबिसेर सिकाउन आऊ ।

अहिले भारतवर्षका धार्मिक पण्डितहरूमा र धर्मगुरुहरूमा त्यस्तो खुलापन र उदारता पाउनु सम्भव छैन किनकि अहिले अधिकांश व्यक्तिहरूमा सत्यको खोजी गर्ने बानी र संस्कार मरिसकेको छ । त्यति मात्र होइन, आजभोलि त सबैले केही न केही धार्मिक वकालत गर्न जान्ने हुन्छन्, भलै अनुभूति नभएकै किन नहोस् । अनि आफूलाई आफ्नै विश्वास र धारणामा जमाएर राख्छन् र मृत्युको शय्यामा पुग्दासम्म पनि सत्यको सच्चा खोजी सुगारटाइ मात्र हुनपुग्छ र यति अमूल्य मनुष्य जन्मलाई व्यर्थमा गुमाएर खालि हात परलोक जान्छन् ।

त्यसपछि उहाँले अर्का गुरुलाई भेट्नुभयो । उनको नाम उद्रक रामपुत्र थियो । उनीबाट पनि केही पाइन्छ कि भनेर सिक्रुभयो । उनी ध्यानमा एक तह अझै गहिरिएका रहेछन् । त्यो सिद्धार्थले तुरुन्तै सिकिहाल्नुभयो । त्यसपछि फेरि त्यही प्रश्न दोहोरियो कि “उक्त ध्यानको अनुभूतिमा त्यसरी रहने अभ्यास गर्नाले कसरी दुःखहरूबाट सदाकालका लागि छुटकारा मिल्छ ?” उनले भने “मेरा गुरुले सिकाएको यत्ति हो र यहि नै परमशान्तिको अवस्था हो । अब तिमी दुःखबाट मुक्त भैसक्यौ र तत्त्वज्ञान पाइसक्यौ ।”

सिद्धार्थलाई चित्त बुझेन र उनले पनि त्यहाँभन्दा बढी चित्तबुझाउन सकेनन् र म बूढो भैसकेँ, तिप्रो अझै उमेर छ, अरू खोजी गर भनेर त्यसैगरी विदा दिए । समाधान फेला पारेमा हामीलाई पनि अवश्य सम्झिनु भनेर आग्रह पनि गरे । यहाँ स्मरणीय कुरा के छ भने ती दुई गुरुहरूले सिकाउने ध्यान भनेका समाधिका शिक्षाहरू थिए । त्यसमा चित्तलाई कुनै एक वस्तु या धारणामा एकाग्र बनाएर हलचल नगराई स्थिर गरिन्छ । घण्टासम्म पनि मन एउटै कुरामा टक्क अडिन सक्ने भए पछि 'समाधि' भएको

मानिन्छ । त्यसका विशेष लक्षणहरू हुन्छन् र खास खास अनुभूतिहरू हुन्छन् र तिनीहरूका आधारमा समाधि लाभ भएको हो कि होइन भन्ने निक्कै गरिन्छ ।

यस्ता समाधिका आठ प्रमुख तहहरू हुन्छन् । तीमध्ये पहिला चार तहहरू चित्तले कल्पना गर्ने रूपसँग सम्बन्धित हुन्छन् र तिनीहरूलाई 'रूपध्यान' या 'रूपसमाधि' पनि भनिन्छ भने बाँकी चार तहहरू अरूप याने निर्गुण-निराकार-निरञ्जन खालको, रूप रंग आकार केही नभएको आकाश जस्तो अनन्त विशाल, शून्य खुला अनुभूतिसँग सम्बन्धित हुन्छन् । त्यसैले तिनीहरूलाई अरूप ध्यान या अरूप समाधि भनिन्छ । आराड् मुनि सातौँ समाधिसम्म पुगेका थिए भने उद्रक रामपुत्र आठौँ समाधिसम्म पुगेका थिए र त्यही समाधिको स्थिर एवं अनन्त-विशाल निर्गुण-निराकार-जस्तो र बयानै गर्न नसकिने अचिन्त्य अवस्थामा रहेका थिए । ती समाधिमा शान्ति र शीतलता अत्यन्त धेरै हुन्छ र चित्तमा बाहिरी सांसारिक कुराहरूले न छोएको जस्तो लाग्छ । तैपनि सिद्धार्थ गौतमलाई त्यसबाट मात्र दुःखको सागर पार गरिँदैन र अझै पनि दुःखको मूल जरो त काटिएकै छैन जस्तो लाग्न थाल्यो । त्यही कारणले उहाँले तिनीहरूसँग पनि विदा लिनुभएको थियो ।

त्यसपछि उहाँले तपस्याको तरीका अपनाउनुभयो । त्यसमा शरीरलाई विभिन्न प्राकृतिक र अप्राकृतिक दुःख र ताप सहने अभ्यास गराई अन्तमा दुःखमुक्तिको लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यता हुन्छ । उहाँले ती पनि अभ्यास गर्नुभयो र अन्तमा यतिसम्म पुग्नुभयो कि अन्न कटाउँदै गएर पानी मात्र खाने र त्यो पनि कटाएर पूर्ण निराहार रही तपस्या समेत गर्नुभयो । त्यसबाट उहाँको प्राणान्त हुन लाग्यो र बेहोश समेत हुनुभयो । त्यो अनुभवले उहाँलाई पक्का भयो कि यो पनि मैले खोजेको बाटो होइन र यसबाट उक्त समस्याको समाधान निस्कँदैन । त्यसबेला अरु पाँचजना साथीहरू पनि सँगै तपस्या गर्दै थिए । शाक्यमुनिले उक्त तपस्याव्रत

तोड्नुभयो र भोजन ग्रहण गर्न थाल्नुभयो । सिद्धार्थ गौतम तपस्याबाट विमुख भए भनेर ती पाँच जना साथीले संगत छोडे ।

सिद्धार्थ गौतम त्यसपछि बोधगया नजिकै पुत्रुभयो र वैशाख पूर्णिमाको दिनमा त्यहाँ सुजाता नाम गरेकी एक गृहिणीले चढाएको खिर खानुभयो । उनले त्यहाँको नैरञ्जना नदीको तीरमा एउटा रूखलाई वृक्षदेवता मानेर आफ्नो छोरा होस् भनेर प्रार्थना गरेकी रहिछन् । त्यो पूरा भएपछि त्यहाँ खीर चढाउन ल्याइन् । संयोगवश सिद्धार्थ गौतम त्यही रूखमुनि विश्राम गर्नुभएको थियो । उनले साँच्चिकै वृक्ष देवता प्रकट भएर आफ्नो खीर ग्रहण गर्न आएको भन्ने ठानेर खुशी भई सत्कार गर्दै चढाइन् र फर्किन् । उहाँले त्यो खाएर प्रसन्न चित्त पारी त्यही नदीमा स्नान गरी त्यहाँ एउटा ठूलो पिपलको रूख (बोधिवृक्ष) मुनि बसेर अब मैले अलि वेग्लै तरीकाबाट यस प्रश्नको जवाफ खोज्नेछु र जबसम्म प्राप्त गर्दिन तबसम्म यहाँबाट उठ्दिन चाहे प्राण नै किन नजाओस् भनेर अधिष्ठान (दृढसङ्कल्प) गरी त्यसमुनि बस्नुभयो ।

पहिले त पापी मारहरूले धेरै दुःख दिने, तर्साउने, ध्यानमा अनेक किसिमले बाधा गर्ने गर्नुथाले । तर त्यतिखेर उहाँले अपनाएको तरीका वेग्लै थियो । आफ्नो सामु के भइरहेको छ त्यसलाई कुनै पनि तलमाथि नपारी थपघट नगरी जस्ताको तस्तै सत्यतालाई नै सोझै देखे गरी हेर्ने मात्र गर्न थाल्नुभयो । यस्तो ढंगले हेर्नुलाई बौद्ध वाङ्मयमा विपश्यना भन्दछन् । त्यसले गर्दा उहाँको देखाइ मारहरूको विध्वंससात्मक कार्यहरूबाट अछूतो नै रह्यो र ध्यान विथोलिएन । त्यसैले ती मारकर्महरू अन्तमा शान्त भएर गए ।

त्यसपछि उहाँ अनुभूतिहरूको गहिराइमा पस्दै जानुभयो । त्यसक्रममा उहाँलाई आफ्ना पूर्वजन्महरूको ज्ञान हुन थाल्यो । त्यसलाई 'पूर्वनिवासानुस्मृति ज्ञान' भनिन्छ । त्यसमा उहाँले आफ्ना असंख्य पूर्वजन्महरूको ज्ञान गर्नुभयो । आफूले पहिलेका बुद्धहरूलाई भेटेको, उहाँहरूसँग सिकेको, बोधिचित्तोत्पाद गरेको, विभिन्न जन्महरूमा

बोधिसत्त्वचर्याहरू गर्दै आएको इत्यादि कुराहरूको स्पष्ट दर्शन भयो । त्यसैले उहाँको मार्ग त्यसवेला प्रचलित अन्य श्रमण या ब्राह्मणहरूले अपनाएको भन्दा वेग्लै तर पनि स्वयंमा सनातन थियो ।

त्यसपछि उहाँले वस्तुहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन् कसरी विनाश हुन्छन्, संसारको चक्र कसरी चलिरहन्छ भन्ने कुरालाई ज्ञान गर्ने दृष्टिले हेर्न थाल्नुभयो । त्यसक्रममा उहाँलाई प्रतीत्यसमुत्पाद चक्रको पूर्ण ज्ञान भयो जसको अर्को नाम 'द्वादश निदान' पनि हो । त्यसबाट उहाँलाई प्राणीहरूको जन्म-मरण र दुःखको चक्र किन र कसरी चलिरहन्छ, त्यसको कसरी अन्त्य हुनसक्छ भन्ने जस्ता कुराको यथार्थ ज्ञान भयो । हामीले उक्त प्रतीत्यसमुत्पादको विषयमा पछि चर्चा गर्नेछौं ।

त्यस सिलसिलामै उहाँले अन्य धेरै कुराहरूको ज्ञान गर्नुभयो । संसार दुःखै दुःखको ज्वाला मात्र हो, यसरी दुःख पैदा भइरहनुका प्रमुख कारण अविद्या र तृष्णा हुन्, यिनीहरूको अन्त्य हुनसक्छ, त्यसको लागि यसरी देखे अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने प्रमुख चार कुराहरूको बोध भयो । यी चार प्रमुख विषयहरूलाई चार आर्य सत्य भनिन्छ । तिनीहरूको बोधसँगै आफ्नै कर्म र संस्कारहरूको पोकोलाई समातिरहने क्लेश र तिनीहरूको पकडबाट पूर्णरूपले मुक्त भैसकेको अवस्थाको साक्षात्कार पनि भयो । यसलाई 'आस्रवक्षयज्ञान' भनिन्छ । आस्रव भनेका क्लेशहरू नै हुन् । त्यो नै उहाँले साक्षात्कार गरेको निर्वाणको अवस्था थियो । उहाँ त्यही ज्ञानको समाधिमा पस्नुभयो जसलाई 'वज्रोपमसमाधि' भनिन्छ । समाधिबाट जागेपछि उहाँ वास्तविक अर्थमा जीवन्मुक्त हुनुभएको थियो र सोझो हिसाबले भन्दाखेरि त्यसपछि उहाँ 'बुद्ध' हुनुभयो या उहाँ 'सम्यक्सम्बुद्ध' हुनुभयो भनेर बुझिन्छ, यद्यपि यसभित्र धेरै तहका अर्थ र तात्पर्यहरू छन् । यही वज्रोपम समाधिबाट सत्यको यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुनुलाई मात्र बुद्धधर्ममा 'बोधि' या 'बुद्धता' भनिन्छ ।

यहा एउटा महर्तपूर्ण प्रश्न छ । शाक्यमुनिले बोध गरेको ज् स अरू ऋषिमुनि, तपसी, उहाका पहिलेका गुरुहरू उद्रक राम पुत्र, अराड् मुनि

(आलार कालाम) आदिले गरेको ज्ञानभन्दा फरक थियो कि थिएन, हामीले कसरी छुट्याउने ? यो धेरै महत्वपूर्ण प्रश्न हो किनभने बुद्धले के सिकाउनुभयो भन्ने कुरा यहाँबाटै शुरु हुन्छ । बुद्धभन्दा अघि पनि श्रमण र ब्राह्मणहरू थिए । उनीहरूले पनि धेरै कुराहरू सिकाएका थिए । त्यही माहौलमा बुद्ध पनि जन्मनुभयो र उहाँले पनि धेरै कुराहरू सिकाउनुभयो । त्यसमा धेरै कुराहरू समान देखिन्छन् र सांस्कृतिक हिसाबले र ऐतिहासिक हिसाबले र भाषिक हिसाबले पनि एकै ठाउँमा हुर्किएका हुनाले त्यसो हुनु स्वभाविकै हो । परन्तु भिन्नताहरू पनि धेरै छन् । त्यसकारण बुद्धले सिकाएको मार्गमा भएको दार्शनिक पक्ष र सांस्कृतिक पक्ष दुवैलाई पूर्वाग्रहरहित दृष्टिले हेर्न र बुझ्न सक्नुपर्छ । त्यो बुझाइ नै बुद्धको ज्ञानसँग सम्बन्धित सही बुझाइ हुन्छ । त्यो बुझाइको आधारमा 'बुद्धको ज्ञान' र त्यस्तै गरी अन्य धर्म (चाहे हिन्दू, जैन, क्रिश्चियन, इस्लाम वा अन्य) लाई पनि त्यसै गरी पूर्वाग्रहरहित दृष्टिले हेरेर भएको बुझाइको आधारमा 'त्यो धर्मका प्रवर्तकले दिएको ज्ञान' को बीचमा तुलना गरेर मात्र भेद वा अभेद छुट्याउन सकिन्छ ।

बुद्धधर्म र अन्य धर्महरूका बीचमा केही मौलिक भिन्नताहरू छन् जसको क्षेत्र 'ध्यान' र त्यसका अनुभूति एवं त्यस ध्यानको प्रयोजनसँग सम्बन्धित दर्शन हो न कि ऐतिहासिक र सांस्कृतिक क्षेत्र । त्यसैले सांस्कृतिक क्षेत्रमा समानताहरू बढी छन् भने दार्शनिक (ध्यान-ज्ञान र त्यसको प्रयोजनसँग सम्बन्धित दर्शनका) क्षेत्रहरूमा भिन्नताहरू बढी छन् ।

यी कुराहरूलाई (विशेष गरेर भिन्नताहरूलाई) बुझ्न बुद्धधर्मको अटुट परम्पराबाट आएका परम्परागत गुरुहरूसँग अध्ययन र अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ किनभने भिन्नता भनेको ध्यानको अनुभूति, त्यसको प्रयोजन र त्यससँग सम्बन्धित दर्शनसँग छ । त्यसैले बुद्धधर्मको परम्पराका व्यक्तिहरूसँग अध्ययन र अभ्यास नगरी बुद्धधर्मको विषयमा प्रवचन दिने, व्याख्या गर्ने र अझै ध्यान समेत सिकाउने बजारिया व्यक्तिहरूको तरीकाले बुद्धको ज्ञानको नजीक पनि पुगिँदैन र बुद्धको ज्ञानको गहिराइ र महत्वको

बारेमा पनि केही थाहा पाइँदैन । त्यसबाट बीसौं वर्ष ध्यान गरे पनि साँच्चिकै बुद्धले बताए अनुसारको मुक्तिको नजीक पुगिँदैन । यी विषयहरूलाई विस्तारमा बुझ्नको लागि बुद्धले सिकाएका कुराहरूलाई परम्पराका गुरुहरूसँग सिकेर गहिरोसँग अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ । तै पनि बुद्धले सिकाएका प्रमुख विषयहरूलाई हामीले छोटकरीमा परिचय दिने प्रयास गर्नेछौं । पहिले बुद्धले सिकाएको पृष्ठभूमिको प्रसंगलाई टुङ्गो लगाइहालौं ।

अनि बुद्धले आफ्ना अन्तिम दुई प्रमुख गुरुहरूलाई याद गर्नुभयो किनकि उहाँले पाएको ज्ञानलाई बुझ्न सके ती दुईजना गुरु छन् भन्ने उहाँलाई लाग्यो । तर तीमध्ये एकजनाको सात दिन अघि र अर्काको त्यही राती नै देहावसान भैसकेको तथ्य उहाँलाई ध्यानदृष्टि (दीव्यचक्षु) बाट थाहा भयो । उनीहरूले लामो समयसम्म अरूप ध्यानमा जीवन बिताएकाले अरूपधातु ब्रह्मलोकमा जन्मिसकेका थिए, तर मुक्त भएका थिएनन् ।

अन्तमा उहाँले आफूसँगै पहिले तपस्या गरेका पाँचजना साथीहरूलाई सम्झनुभयो । उनीहरू भारतको वाराणसी (बनारस)को सारनाथको ऋषिपत्तन मृगदावमा थिए । पैदल यात्रा गरेर उहाँ एकै दिनमा त्यहाँ पुग्नुभयो जुन स्वयं नै आश्चर्यजनक कुरा थियो । ती पाँच तपस्वीहरूले शुरुमा पथभ्रष्ट तपस्वीलाई हामीले वास्ता नगरौं भनेर उहाँलाई वेवास्ता गर्न खोजे । तर बुद्ध नजीक पुग्दै जानुभयो र उनीहरूले बुद्धको अनुहार र कान्ति देखेपछि मन्त्रमुग्ध भएर आदर-सत्कार गरे । त्यहाँ नै उहाँले पहिलो पटक आफ्नो अनुभूतिका आधारमा धर्मापदेश गर्नुभयो । त्यसवेला उहाँले ती पाँच जनालाई प्रमुख शिष्य बनाएर जुन उपदेश दिनुभयो त्यसैलाई नै 'धर्मचक्रप्रवर्तन' भनिन्छ । धर्मको चक्रलाई शुरु गराउने काम गरेकोले 'धर्मचक्रप्रवर्तन' भनिएको हो । यो नै पहिलो धर्मचक्रप्रवर्तन थियो र यहाँबाट नै यस युगमा बुद्धहरूका शिक्षाको शुरुआत भएको थियो । त्यस धर्मचक्रप्रवर्तनको अवसरमा उहाँले सिकाएका प्रमुख विषयहरू 'चार आर्यसत्य' को नामले प्रसिद्ध छन्, जसको बयान हामीले अर्को अध्यायमा गर्दैछौं ।

त्यहाँबाट शुरुभएर बुद्धका उपदेशहरू भारतवर्षमा तीव्र गतिमा फैलिए र मानिसहरूमा मात्र नभएर ब्रह्मा, देवता, यक्ष, नाग, किन्नर महोरग आदि अमानुषहरूमा पनि फैलिए । बुद्धले पैदल भ्रमण गर्दै मानिसहरूलाई सिकाउँदै जानुभयो । भिक्षुको संघ बन्यो, भिक्षुणीको संघ पनि बन्यो । ठूला ठूला विद्वान् र वेदवेत्ता अभिहोत्री ब्राह्मणहरू पनि आफ्नो परम्परादेखि चलिआएको र आफ्नो संस्कारले निर्देश गरेको दर्शन र संस्कृतिलाई छोडेर बुद्धको शरणमा गई प्रव्रजित भए र क्लेशहरूबाट सदाकालका लागि मुक्त भई अर्हत्व साक्षात्कार गर्दै जीवन्मुक्त भए । ती ब्राह्मणहरूमध्ये धेरै त बुद्धभन्दा उमेर र अनुभवमा पाका र जेठा थिए र आफ्नो आचारनिष्ठा र परम्परागत साधनाका बलले ऋद्धि-सिद्धि प्राप्त गरिसकेका, त्रिकालदर्शी, आकाशमा उड्न सक्ने, पानीमा हिँड्न सक्ने, आकाशमा विलाउन सक्ने र अर्काको चित्तलाई थाहा पाउने क्षमता भएका थिए ता पनि बुद्धसँग छलफल र विचार-विमर्श भएपछि भगवान् बुद्ध भनेका बत्तीस महापुरुष-लक्षणहरूले युक्त दशबलधारी, 'साँच्चिकै' ज्ञानी र मोक्षको मार्ग जानेका तथागत हुनुहुँदोरहेछ र वास्तवमा हामीहरू अझै पनि अज्ञानमै रूमल्लिरहेका रहेछौं भन्ने पक्का भएर भगवान् बुद्धको शरणमा गएका थिए । त्यस्तै बुद्धसँग त्यसवेला अत्यन्त अछूत र तल्लो जाति मानिने चण्डाल, शूद्र लगायतका सबै जातका मानिस र स्त्री आदिले पनि प्रव्रज्या लिएर अभ्यास गर्दै क्लेशबाट मुक्त भई जीवन्मुक्तिको अवस्था 'अर्हत्त्व' लाभ गरे । त्यसैले भगवान् बुद्ध सबैका गुरु हुनुभयो र देवता एवं मनुष्य दुवै थरीका गुरु र शास्ता (शिक्षा दिने) हुनुभयो ।

बुद्धहरू साँच्चिकै करुणा भएका, साँच्चिकै क्लेशबाट मुक्त भएका, साँच्चिकै मोक्षको मार्ग जानेका हुनाले उनीहरूले लोकव्यवस्थामा चलेका जाति-पाति छुवाछूतजस्ता लौकिक कुरामा अरुलाई अलमल्याउने गर्दैनन् । बुद्धहरूले देखाएको बाटोबाट हिँड्नको लागि कसैलाई पनि कुनै पनि प्रतिबन्ध हुँदैन किनभने कर्म र कर्मको बन्धन चित्तले जम्मा गर्छ र त्यसलाई काट्ने काम पनि चित्तले नै गर्नुपर्छ । जबसम्म आफ्नो चित्तले आफ्ना तृष्णा र क्लेशहरूलाई पूरै काट्दैन तबसम्म मुक्ति हुने सम्भावना हुँदैन । त्यसैले,

प्रयत्न गरेमा जो कोही व्यक्ति पनि मुक्त हुन सक्छ र स्वयंले प्रयत्न गरेन भने अरु कसैले पनि मुक्ति दिन सक्दैन । बुद्धले बारम्बार यो कुरालाई दोहोर्‍याइरहनुभएको छ र मुक्तिको मार्ग पनि देखाइदिनुभएको छ ।

त्यहाँदेखि यो युगमा बुद्धधर्मको पुनः शुरुआत भयो । बुद्धका शिक्षा र उपदेशहरू भारतवर्षभरि फैलिए । लगभग तीन चौथाइ भारतवर्ष र एशियाका अधिकांश मुलुकहरू बुद्धका उपदेश र ज्ञानबाट पूर्णरूपले प्रभावित भए । लाखौं व्यक्तिहरूले संसारको चक्रबाट मुक्त भएर परम शान्ति प्राप्त गरे । कुनै एक व्यक्तिले बाटो खोल्दििएर लाखौं व्यक्तिहरू योगी बनेको, सिद्ध भएको र साँच्चिकै संसारबाट पार भएको र अहिलेसम्म पनि त्यस्ता योगीहरू बन्दै गरेको घटना स्वयं नै बुद्ध र बुद्धको 'धर्म' (अर्थात् उपदेशहरू)को बयानै गर्न नसकिने अद्भुत गुण या 'चमत्कार' हो । यस्तो चमत्कारलाई 'उपदेश प्रातिहार्य' भनिन्छ ।

यसरी बुद्ध हुने व्यक्तिहरू संसारमा अत्यन्त दुर्लभ हुन्छन् किनभने त्यसको लागि राम्रो सँग, ठीक र सन्तुलित तरीकाले र धैर्यपूर्वक गरिएको साधना आवश्यक हुन्छ । साधना गर्ने मानिस र अमानुष पनि धेरै हुन्छन् र कठोर रूपमा मिहेनत पनि गर्छन् । तर पनि बुद्धत्व लाभ गर्न त्यतिले मात्र पुग्दैन, सबै कुराको सन्तुलन आवश्यक हुन्छ । त्यसैले लोकमा बुद्धहरू उत्पन्न हुनु अत्यन्त दुर्लभ कुरा हो र बुद्ध उत्पन्न भएको युगमा र अझै बुद्धका उपदेशहरू जीवितै रहेको देशकाल परिस्थितिमा मनुष्य भएर जन्मिन पाउनु धेरै ठूलो सौभाग्य मानिन्छ । लौकिक देवी-देवताका अवतारहरू लोकमा बारम्बार आइरहन्छन् र आ-आफ्नै प्रकारका मतहरू सिकाएर जाने गर्छन् । स्वभावले नै उनीहरूले मानिसलाई लौकिक बाटोमा हिँडाउँछन् । लोकोत्तर ज्ञानको मार्गमा अधिकांश उनीहरू स्वयं नै नहिँडेका हुनाले उनीहरूको मार्ग सुलभ र प्राणीहरूको क्लेशलाई कम गरे पनि त्यसको जरोलाई नकाट्ने खालको हुन्छ । तर बुद्धहरू त्यति सस्ता र सजिलैसित लोकमा पाइने या देखा पर्ने व्यक्तित्व होइनन् । त्यसैले उदुम्बरको फूलसित बुद्ध आउने कुराको तुलना गरिन्छ । उदुम्बर फूल धरतीमा कहिल्यै देखा

पदेन र केवल बुद्ध आउंदाखेरि मात्र देखिन्छ भनिन्छ । बुद्धहरूको ज्ञान र उपदेश धेरै नै गहिरो र अमूल्य हुन्छ र मानिसलाई लोकमा घुमुञ्जेल पनि सधैं कल्याण नै गरिराख्ने खालको हुन्छ भने अन्त्यमा लोक (संसार) बाटै बाहिर निकालिदिएर साँच्चिकै मुक्त पार्ने खालको हुन्छ ।

## भगवान् बुद्धका उपदेशहरू

भगवान् बुद्ध देवता र मनुष्य दुवैका गुरु हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले उहाँलाई 'देवमनुष्याणां शास्ता' भनिन्छ । 'शास्ता' भनेको सिकाउने गुरु हो । उहाँले सिकाएका उपदेशहरूलाई 'शासन' भनिन्छ । बुद्धधर्ममा 'शासन' र 'शास्ता' भन्ने शब्दहरू बारम्बार प्रयोग भइरहन्छन् । उपदेश दिन र व्यक्तिलाई सन्मार्गमा लगाउनमा भगवान् बुद्धबराबरको कुशल या निपुण व्यक्ति संसारमा कोही पनि हुँदैन । त्यसैले बुद्धलाई 'उपयकुशल', 'उपयप्रवीण', 'उपायज्ञ' जस्ता विशेषण दिइएको हुन्छ । त्यसको कारण के हो भने बुद्ध बन्ने सङ्कल्प गरेपछि (बोधिचित्त उत्पाद गरेदेखि) बोधिचर्या गर्दाखेरि आफ्ना अनादि जन्मदेखि सञ्चित गरिएका पापहरूलाई विशोधन गर्दै पुण्य कमाउने अभ्यास (जसलाई पुण्यसम्भार भनिन्छ) र सत्यको दर्शनको लागि प्रज्ञाको अभ्यास (जसलाई ज्ञानसम्भार भनिन्छ) लाभ गरिसक्नुभएको हुन्छ । उहाँको काय (शरीर), वाक् (बोली) र चित्त (मन) का त्यस्ता गुणहरू धेरै नै विशिष्ट भैसकेका हुन्छन् । उदाहरणको लागि शरीर ३२ लक्षणले र ८० अनुव्यञ्जनले युक्त हुनु, देख्नेजति सबैको मनलाई अति मोहित पार्ने खालको सुनौलो रूप (स्मरणीय छ कि श्याम वर्ण बत्तीस महापुरुषलक्षणहरूमा पदेन), उपदेश दिँदाखेरि टाढा नजीक सबैले बराबर सुन्ने गरी निस्कने स्वर, मनुष्य र अमनुष्य सबैले आ-आफ्नो भाषामा बुझ्ने गरी एकै पटक उपदेश दिन सक्ने क्षमता, सुन्ने व्यक्तिको कुशलमूल (कुशल कर्मको बीज), उसको रुचि र विश्वास (अधिमुक्ति) एवं बुझ्ने क्षमता र चाहना अनुसार धर्म उपदेश गर्ने क्षमता इत्यादि असंख्य गुणहरू हुन्छन् । यिनीहरूकै कारणले गर्दा उहाँ उपाय-कुशल हुनुभएको हो र ती गुण पनि अभ्यास गर्दै जाँदा विकसित भएर गएका हुन्, आफै बनेका या कसैले

वरदान दिएर प्राप्त भएका होइनन् । अभ्यास गर्दै गएमा हामी सबैका त्यस्ता गुणहरू उदय हुन्छन् ।

यसरी देवता र मनुष्य सबैका गुरु भगवान् बुद्धले लगभग ४५ वर्षसम्म अटूट रूपमा धर्म उपदेश दिएर लोकको कल्याण गर्नुभएको थियो ।

त्यसरी उपदेश दिँदा उहाँले रीस, राग, द्वेष, घमण्ड, युद्ध, हत्या, आतंक, छलछाम जस्ता कुराहरूलाई कहिल्यै पनि, कुनै दृष्टिले पनि प्रश्रय दिनुभएन किनकि ती कुराबाट सधैं दुःख बढ्छ र सधैं तिनीहरूबाट चित्तलाई मुक्त राख्न नै जोड दिनुभयो । त्यसैले उहाँको धर्म शुरुमा पनि कल्याणै गर्ने, बीचमा पनि कल्याणै गर्ने र अन्त्यमा पनि कल्याणै गर्ने खालको र विशिष्ट गुणले युक्त छ । उहाँले त्यस अवधिमा धेरै वर्गका मानिसहरू, देवी-देवताहरू, यक्ष, नाग आदि अनेक थरिका प्राणीहरूलाई धर्म सिकाउनुभयो । त्यसमा उहाँले मुख्यरूपमा सिकाएका विषय दुई किसिमका हुन्थे । एउटा संसारको वास्तविकता के हो, यहाँ कस्ता समस्या र दुःखहरू छन् र तिनीहरू किन र कसरी हामीलाई आइलागिरहन्छन् भन्ने कुरासँग सम्बन्धित हुन्थ्यो जसले हामीलाई आफ्नो अहिलेको यथार्थतासँग परिचित गराइदिने काम गर्दथ्यो । यसलाई 'भवचक्र' सँग सम्बन्धित उपदेश भनेर बुझिन्छ । 'भवचक्र' भनेको संसारको चक्र हो जहाँ बारम्बार दुःख भइरहन्छ, यो दुःखबाट मुक्त न भएसम्म साँच्चिकै शान्ति र साँच्चिकै सुख हुन सक्दैन भन्ने कुराको गहिरो ज्ञान उक्त उपदेशले गराउँथ्यो ।

अर्को चाहिँ त्यस्ता दुःखबाट मनलाई मुक्त गर्न सकिने सम्भावना र ती दुःखबाट कसरी मुक्त हुने भन्ने विषयसँग सम्बन्धित उपदेश हुन्थ्यो जसलाई 'धर्मचक्र' भनिन्छ ।

यसरी बुद्धले सिकाउने सम्पूर्ण विषय 'भवचक्र' र 'धर्मचक्र' मा आधारित हुन्थ्यो । 'भवचक्र' का उपदेशमा दुई ओटा सत्य र 'धर्मचक्र' का उपदेशमा दुई ओटा सत्य गरी जम्माजम्मी 'चार सत्य' कुराहरूको उपदेश उहाँले दिनुभएको थियो । ती चार सत्य कुराहरूलाई "चार आर्य सत्य" भनेर

जानिन्छ । भगवान् बुद्धले सारनाथमा पहिलोपटक धर्म सिकाउँदा यिनै चार आर्य सत्यको विषयमा उपदेश दिनुभएको थियो ।

यिनीहरूलाई 'सत्य' मात्र नभनेर 'आर्य सत्य' भनिन्छ । त्यसको कारण के हो भने यी सत्यहरूलाई आर्य व्यक्तिले मात्र यथार्थ रूपमा जान्न सकिन्छ, अरूले त्यो स्तरमा जान्न सकिँदैन । आर्य भनेको त्यस्तो व्यक्ति हो जसले तीन ओटै दुःखको सागरलाई पार गरिसकेको हुन्छ या पार गर्ने पक्का भैसकेको हुन्छ । अर्को भाषामा भन्दाखेरि सत्यको दर्शन गरिसकेका व्यक्तिलाई आर्य भनिन्छ । अरु बाँकी सबैलाई 'पृथग्जन' भन्ने गरिन्छ । एक पृथग्जनले सत्यलाई देखेको (साक्षात्कार गरेको) हुँदैन र त्यसैले उ दुःख एवं अपायगति (दुर्गति) बाट पार भएको हुँदैन भने एक आर्यले सत्यलाई देखिसकेको (साक्षात्कार गरिसकेको) र दुःख एवं अपायगति (दुर्गति) बाट मुक्ति लाभ गरिसकेको हुन्छ । त्यसकारण एक आर्य व्यक्तिलाई आफ्नै इच्छाले जान चाहेको अवस्थामा बाहेक कहिल्यै पनि दुर्गतिमा जानुपर्दैन ।

दुर्गति भनेका नरकलोक, प्रेतलोक र पशुलोक हुन् । एक आर्यको दुर्गति (नरक + प्रेत + पशु) को ढोका पूर्णरूपले बन्द भैसकेको हुन्छ । यद्यपि मानिसमै पनि नरकको जस्तो दुःख पाउनेहरू हुन्छन् तर पनि नरक, प्रेत भनेका साँच्चिकै भएका र हामीले जन्म लिने पूरापूर सम्भावना भएका लोकहरू हुन् । यिनीहरूको बारेमा पछि चर्चा गरौंला । त्यस्ता महापुरुषले यथार्थ रूपमा जानिने भएकोले 'आर्य सत्य' भनिएको हो ।

## चार आर्यसत्यहरू

- १) दुःख आर्य सत्य (संसारमा सधैं दुःख मात्र छ भन्ने तथ्य)
- २) समुदय आर्य सत्य (दुःखको यथार्थ कारण छ भन्ने तथ्य)
- ३) निरोध आर्य सत्य (दुःखको पूर्णरूपमा अन्त्य हुन्छ भन्ने तथ्य)
- ४) मार्ग आर्य सत्य (दुःखको पूर्णरूपले अन्त्य गर्ने मार्ग छ भन्ने तथ्य)

छोटकरीमा भगवान् बुद्धले उपदेश गरेको र बुद्धदेखि आजसम्म अटूट शुद्ध-सिद्ध परम्पराबाट अभ्यास गर्दै आइरहेका गुरुहरूको व्याख्याका आधारमा यी चार आर्यसत्यहरूलाई सैद्धान्तिक रूपमा बुझ्ने कोशिस गरौं ।

### १) दुःख आर्य सत्य:-

दुःख कसैलाई पनि मन नपर्ने 'शब्द' हो र मानिस मात्र होइन अमानुषले पनि दुःख चाहँदैनन् भन्ने कुरा हामी सबैलाई थाहा छ । एउटा कीरा, फट्यांग्राले पनि सुख चाहन्छ, तैपनि कसरी सुख पाइन्छ भन्ने कुरा जानेको हुँदैन । उनीहरू मात्र होइन, मानिसले पनि सुख पाउन जानेका छैनन् यद्यपि उनीहरू सधैं सुखको चाहनामै बाँचिरहेका र तडिपरहेका हुन्छन् । दुःखलाई नष्ट गर्न खोज्दाखेरि स्वयं नै दुःखमा झन् झन् फसिरहेका हुन्छन् । तर पनि मनले यो तथ्यलाई स्वीकार्न सक्दैनन् । आफ्नो खोजाइमा समस्या छ भन्ने बुझ्दैनन् । आधुनिक शिक्षित व्यक्तिहरूले यस्तो सम्म ठान्न थालेका छन् कि 'यहाँ दुःखै मात्र छ' भनेर भगवान् बुद्धले भन्नु या बुद्ध धर्मले सिकाउनु एक निराशावादी चिन्तन हो । तर उनीहरूले त्यस्तो सोच्नुमा तीन ओटा प्रमुख कारण छन् –

- उनीहरू स्वयं नै दुःखबाट यसरी मनोवैज्ञानिक ढंगले आहत छन् कि 'दुःख छ' भन्ने स्वीकार्दा पनि दुःख हुन्छ भनेर डराउँछन् । यही नै सबैले दुःखबाट मुक्त हुन खोजिरहेको तर त्यसलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा मनभित्र दबाएर झन् आफ्नो जीवनलाई बढी दुःखमय बनाइरहेको पलायनवादी सोचको लक्षण हो ।
- बुद्धले या बुद्धधर्मले दुःख छ मात्र नभनेर त्यसलाई अन्त्य गर्ने मार्ग समेत राम्रैसँग स्पष्ट पारिराखेको तथ्यलाई बुझ्न नसक्नु ।

- समस्यालाई सही ढंगले नबुझेसम्म सही समाधान हुनसक्दैन भन्ने तथ्यलाई नबुझ्नु ।

त्यसकारण कसैले स्वीकारे पनि नस्वीकारे पनि दुःख सबैलाई छ । फरक यति मात्र हो कि सबैका दुःख सबै अवस्थामा एकै खालका नभएर फरक-फरक प्रकृतिका हुन्छन् । त्यसैले मानिस या अरु प्राणीहरूमा सधैं एकै किसिमले दुःख भएको नदेखिएको हो । हाम्रो मनलाई कष्ट (दुःख) दिइराख्ने चौरासी हजार थरीका भिन्दाभिन्दै क्लेश र उपक्लेशहरू हुन्छन् । त्यसैले दुःख पनि सोझै चौरासी हजार थरीका हुन्छन् जसलाई चिनेर पनि साध्य हुँदैन । त्यसकारण हामी सबैलाई बुझ्न सजिलो हुने गरी बताउन भगवान् बुद्धले दुःखलाई तीन तहमा विभाजन गरेर संक्षेपमा उपदेश दिनुभएको छ । ती हुन्- क) दुःख-दुःख ख) विपरिणाम दुःख ग) संस्कारधर्म दुःख ।

क) दुःख दुःख:-

दुखेको अनुभव प्रत्यक्ष भइराख्ने कारणले जेलाई हामी दुःख भन्छौं या मान्छौं त्यसलाई 'दुःख दुःख' भनिन्छ । सामान्यतया जन्मिँदाखेरि हुने कष्ट, मर्दाखेरि हुने कष्ट, रोगव्याधिले ग्रस्त भएको वेलाको शारीरिक कष्ट, बुढ्याईले गर्दा शरीरको क्षमता-अभावले जन्माइराखेका शारीरिक एवं मानसिक कष्ट, मित्र या प्रियजनसित वियोग हुँदाको मानसिक कष्ट, अप्रियजन या शत्रुहरूसँग सँगै रहनुपर्दाको मानसिक कष्ट, खोजेको कुरा नपाउनु आदिका साथै विभिन्न कारणले मनमा खिन्नता आउनु, पछुतो लाग्नु जस्ता अनेकौं मानसिक कष्टहरू यही 'दुःख दुःख' भित्र पर्दछन् । यस्ता दुःखहरूलाई सबैले बुझ्दछन् र 'दुःख' शब्दको प्रयोग गर्नेबित्तिकै सबैले यस्तै खालका दुःखलाई बुझ्दछन् ।

आफ्नो जीवनमा यस्ता खालका दुःखहरू आइनपर्ने या आइनपरेको व्यक्ति संसारमा विरलै मात्र हुन्छ या हुँदैन नै । कसैलाई एउटा दुःख बढी हुन्छ भने अरुलाई अर्कै दुःख । तर दुःख त सबैलाई भइराखेकै

हुन्छ । त्यसैले नै हामीले देख्छौं कि डाक्टरकहाँ पनि मानिसको त्यत्तिकै भीड हुन्छ, साइक्याट्रिस्टकहाँ पनि भीडै हुन्छ, नेपालमा त्यति धेरै प्रचलित नभए पनि पश्चिमी मुलुकतिर साइकोथेरापिष्टकहाँ पनि लाइन लागेकै देखिन्छ, ज्योतिषकहाँ पनि त्यस्तै भीड हुन्छ, झारफुकेकहाँ पनि मानिस पुगेकै छन्, धामी झाँक्री पनि गरेकै हुन्छन्, हात हेर्ने हेराउने, राशीफल पढ्ने-सुन्ने पनि गरेकै हुन्छन्, स्वस्थानीव्रत, सन्तोषीमाताको व्रत, बैभवलक्ष्मीव्रत लगायतका सयौं थरीका व्रत र उपवास वस्त्र नेपाली र भारतीहरू पनि निकै छन् । आधुनिक मानसिक रोगीहरू 'काउन्सिलिङ्' जाने इत्यादि गरेकै देखिन्छन् । त्यतिमात्र नभएर नेताहरूका पछि लाग्ने झोलो-चम्चेहरू पनि दुःख हटाउन सजिलो होला भनेरै धाइराखेका हुन् भन्दा अत्युक्ति हुनेछैन । पब, बीबीक्यू, नाइट क्लब, क्यासिनो र आउटिङ् जानेहरू पनि कुनै प्रकारको मानसिक अशान्ति या छटपटि या हैरानीलाई हटाउने उद्देश्यले निस्केका हुन्छन् ।

यस प्रकार प्रत्येक वर्ग र तप्काका मानिसहरूका आ-आफ्नै खालका दुःखहरू हुन्छन् र तिनीहरूलाई हटाउन आफूले जानेको र ठीक ठानेको उपाय उनीहरू अपनाउँछन् । तर के उनीहरूलाई फेरि कहिल्यै दुःख आइपर्दैन र ? सबैलाई थाहा छ बारम्बार दुःख आइपरिराख्छन् । कहिले स्वास्थ्यसम्बन्धी, कहिले व्यवहारसम्बन्धी, कहिले मानसिक पीडा बढी हुने, कहिले शारीरिक पीडा बढी हुने । इत्यादि इत्यादि ।

स्वतः प्रश्न उठ्छ कि माथि भनिएका जस्ता उपायहरू अपनाएर मानसिले किन दुःखलाई पूर्णरूपमा अन्त्य गर्न र अत्यन्त शान्त एवं सुखमय जीवन बिताउन सक्दैन या पाउँदैन त ? कतै त्यस्ता उपायहरू आफैमा परिपूर्ण नभएर त होइन ? कतै दुःख सम्बन्धी हाम्रो बुझाइ नै गलत त छैन ? अवश्य पनि हाम्रो बुझाइमा केही त्रुटि या कमी छन् जसले गर्दा हामीलाई दुःखले छोडेको छैन । यस्ता दुःखहरूको अन्त्य

नै छैन । भौतिक विकासहरू गरिएका छन् र अत्यन्तै चरम सीमामा पुऱ्याइएका छन् तर पनि मानिसका दुःखहरू हटेका छैनन् । एउटा दुःख हटाउँदा अर्को दुःख आउँछ । यो स्थूल दुःखको अन्तहीन श्रृंखला नै 'दुःख दुःख' हो ।

### ख) विपरिणाम दुःखः-

दुःखलाई गहिरिएर केलाउने हो भने के देखिन्छ भने प्रत्येक कुराले परिणामस्वरूप हामीलाई दुःख ल्याइरहेको हुन्छ । यो धेरै मसीनो कुरा हो र बुझ्न पनि गाह्रो छ । संसारका सबै कुराहरू परिवर्तनशील स्वभावका छन् । सधैँ उस्तै रहने कुरा केही पनि छैन । हाम्रो शरीर बालक-युवा-प्राँढ अवस्था हुँदै बृद्धावस्थातिर गइरहेको छ, आजको शरीर भोलि हुँदैन, एक घण्टा अधिको शरीर अहिले छैन । अत्यन्त तीव्र गतिमा परिवर्तन भइरहेको छ, तर हामीले देख्न सकेका छैनौं । त्यस्तै हाम्रो मन पनि एक छिन, एक पल पनि न रोकिएर परिवर्तन भइरहेको छ । बाहिरका विभिन्न वस्तुहरू, परिस्थिति, वातावरण, इत्यादि सबै त्यसैगरी बदलिँरहेका छन् । तैपनि हामीले तिनीहरूको त्यो परिवर्तनशील स्वभावलाई भित्री मनले स्वीकार्न, देख्न र तदनुसार मनबाट छोडिदिन सक्दैनौं । परिणामस्वरूप मनमा दुःख पैदा भइहाल्छ । यसरी परिवर्तन लाई देख्न र स्वीकार्न नसकेको कारणले मनमा हुने तनावलाई विपरिणाम दुःख भनिन्छ ।

मनले केलाएर हेरेपछि यो तहको दुःखलाई बुझिन्छ नत्र भने बुझिँदैन । कसैले बुझे पनि नबुझेपनि यो तहको दुःख प्रत्येकले निरन्तर अनुभव गरिरहेकै हुन्छन् । गर्मी भएको दुःख हटाउन फ्रीजमा राखेको वस्तु खाइन्छ तर त्यसैले घाँटी या छातीको समस्या पनि ल्याइराखेको हुन्छ । क्यान्सर लगायतका विभिन्न रोगहरू निको पार्न भनेर लिइएका औषधीहरूले शीरमा अन्य रोगहरू जन्माइरहेका हुन्छन् । त्यो सम्भावना जहिले पनि सँगसँगै जोडिएको र अभिन्न पक्ष हो । हामीले सुख भनेर विश्वास गरेका कुराहरू पछि गएर दुःखमा परिणत हुन्छन् ।

यही नै 'विपरिणाम दुःख' हो । यसबाट हामी सबै पीडित छौं । यिनै दुःखहरू बढेर दुःखदुःखताको रूपमा देखापर्दछन् ।

### ग) संस्कारधर्म दुःखः-

सबभन्दा बुझ्न र स्वीकार्न कठीन दुःख भनेको यही संस्कारधर्म दुःख हो । संस्कारधर्म भनेका विभिन्न हेतु (कारण, बीज) र प्रत्यय (त्यसलाई मद्दत गर्ने अरु कुराहरू) को कारणले देखापरेका या बनेका कुराहरू हुन् । जस्तैः हावा, पानी, माटो, अन्न, रुख, पृथ्वी, मानिस, जनावर, मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त, इन्द्रिय, घडा, कपडा इत्यादि हामीले देख्ने, सुन्ने अनुभव गर्ने जति पनि विषयवस्तु छन् र हुन्छन् ती सबै 'संस्कारधर्म' हुन्, अर्को शब्दमा 'संस्कृतधर्म' हुन् । असंस्कृत भनेको केवल 'आकाश (space) र निर्वाण (या शून्यता) मात्र हुन् । संस्कारधर्महरू एक अर्कामा विभिन्न ढंगबाट सम्बन्धित हुन्छन् । त्यसकारण यिनीहरू सबै नै अनित्य, सारहीन र दुःख स्वभावका छन् । यो तथ्यलाई बुझ्न त सकिन्छ तर भित्रैदेखि महसूस गर्न र प्रत्यक्षरूपमा साक्षात्कार गर्न त्यति सजिलो छैन । त्यसको लागि सम्यक् मार्ग अनुसार धेरै ध्यान गर्नुपर्छ ।

जसरी हत्केलामा राखेको रौंले बिझेको थाहा पाईदैन तर त्यही रौं आँखामा पर्ने बित्तिकै सहिनसक्नु बिज्ञाउँछ, त्यसैगरी सामान्य मानिसले संस्कार धर्महरू दुःख स्वभावका छन् भनेर देख्न सक्दैनन्, तर सही ध्यान गरेर गहिराइमा पुगेका व्यक्तिले देख्न सक्छन् । बुद्ध या बुद्धपछिका आर्यहरूले स्पष्ट रूपमा देखिएको सत्य नै यही हो कि यो 'संसार' अथवा 'संस्कृत धर्महरू' सबै दुःख हुन् । यो तहको दुःखलाई 'संस्कारधर्म दुःख' भनिन्छ ।

संसारमा रहँदा या घुम्दाका प्रत्येक अनुभवहरू वास्तवमा दुःख हुन् । जन्मिँदा पीडा हुन्छ, त्यसपछि नुहाइदिँदा, खस्रो लुगाले लपेट्दा, तापक्रम नमिल्दा, भोकलाग्दा, प्यास लाग्दा दुःख भइरहेकै हुन्छ ।



हामी बह्रदै हुकिदै गए पछि गालि गछन, भनेको या चाहेको कुरा दिंदैन, दुःखै हुन्छ । पढ्न सधै स्कूल जानुपर्छ, त्यो पनि दुःखको अनुभव गराउँदै सम्पन्न हुन्छ । उमेर छिपिँदै जाँदा मनका भावना र हार्मोनको परिवर्तनस्वरूप चाहिने आवश्यकताहरूलाई समाजले बुझिदिँदैन, दुःखै हुन्छ । घर-जम गर्नु, जीविकोपार्जनको सामग्री तयार गर्नु सबै दुःखसँग जोडिएकै हुन्छ । विभिन्न व्यावहारिक समस्याहरू झेल्दा दुःखै हुन्छ । बूढो हुँदै जाँदा रोग बह्रदै जान्छन, आफन्तहरू सँगको वियोग सहँदै जानुपर्छ, अन्तमा आफैले पनि अत्यन्त दुःख पाएर यो धरती छोड्नुपर्छ । तैपनि आफ्नो दुःख गएको हुँदैन, बाँच्ने र सुख पाउने आशा अलिकति पनि घटेको हुँदैन ।

त्यसबाट मात्र दुःखको यात्रा टुङ्गिँदैन, आफ्नो कर्मको वशले फेरि अन्तराभवको प्रेत हुँदै या सोझै दुर्गतिमा या सुगतिमा जन्म हुन्छ । फेरि त्यहाँका दुःखहरू शुरु हुन्छन् । यसरी कहिल्यै पनि अन्त्य नहुने यो दुःखको श्रृंखलामा हामी सबै बाँधिएका छौं । यो संसारबाटै पार नहुँदासम्म यो तहका दुःखबाट मुक्त भईदैन र त्यसबाट मुक्त नभएसम्म परिणाम दुःख एवं दुःख दुःखबाट मुक्त भईदैन । यही नै दुःख आर्यसत्य हो ।

त्यसकारण साँच्चिकै दुःखबाट मुक्त हुन खोज्ने हो, साँच्चिकै शान्ति पाउन खोज्ने हो भने, यी तीनै तहका दुःखबाट पूर्णरूपमा बाहिर निस्कनुपर्छ ।

त्यसको लागि यी दुःखहरू के कारणले आइरहेका हुन् भन्ने तथ्यलाई ठीक ढंगले बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । दुःखको वास्तविक कारण बुझेपछि त्यसबाट मुक्ति पनि भइहाल्छ, त्यसैले आर्यहरूले नै दुःखको वास्तविक कारणलाई बुझ्दछन, अरुले त्यो गहिराइबाट बुझ्न सक्दैनन् भन्ने जनाउनलाई र त्यो तथ्य बुझाउनलाई भगवान् ले दोस्रो आर्य सत्यको विषयमा उपदेश दिनुभएको थियो । त्यो हो 'समुदय आर्य सत्य' ।

## २) समुदय आर्यसत्य:-

समुदय भनेको उदय हुनु अर्थात् उत्पत्ति हुनु हो । दुःखको समुदय भन्नाले दुःख साँच्चिकै कसरी र के कारणले उदय हुन्छ भन्ने तथ्य हो । यसको वास्तविक तथ्य (सत्य) लाई आर्यहरूले मात्र छर्लङ्ग बुझ्न र देख्न सकिने भएकोले यसलाई (समुदयलाई) पनि आर्य सत्य भनिन्छ ।

दुःखको वास्तविक कारण (समुदय) लाई भगवान् बुद्धले विभिन्न दृष्टिकोणबाट उपदेश दिनुभएको छ । तिनीहरूलाई स्पष्टसँग बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । तिनीहरूको बुझाइमा त्रुटि भयो भने दुःखबाट मुक्त हुन सकिँदैन ।

भगवान् बुद्धका अनुसार दुःखको कारण 'तृष्णा' नै हो । यो 'तृष्णा' धेरै किसिमको र धेरै तहको हुन्छ । सबै किसिमका र सबै तहका तृष्णाहरूको अन्त्य नभएसम्म दुःखबाट छुटकारा पाईदैन । कार्य क्षेत्रको हिसाबले सर्वप्रथम तृष्णा तीन किसिमका छन् ।

### क) कामतृष्णा :-

संसारमा हामीलाई रमाइलो लाग्ने राम्रा रूप, मीठा स्वाद, सुमधुर गन्ध, मीठा शब्द जस्ता विभिन्न कामभोगका विषयवस्तुप्रतिको तिर्सनालाई कामतृष्णा भनिन्छ । कामवासना पनि यसकै भाग हो । यस्तो कामतृष्णा तिर्खा लागेको मानिसलाई नुनिलो पानी पीउन दिएजस्तो हुन्छ, परिणामस्वरूप झन् तिर्खा बह्रदै जान्छ । कामतृष्णा पनि कहिल्यै अन्त नहुने तृष्णा हो, जति उपभोग गर्नु या पूर्ति गर्नु उति बह्रदै जान्छ । उदाहरणको लागि जति कामवासना पूर्ति गर्नु उति फेरि फेरि पूर्ति गर्न मनलाग्छ, जति कवाफ, तन्दुरी खायो उति फेरि फेरि खान मन लाग्छ, जति फिल्म हेर्नु उति फेरि फेरि हेर्न मन लाग्छ, जति डिस्को गयो फेरि वीकेण्ड कहिले आउला जस्तो लाग्छ । यी कुराहरू सधै अपूरा नै

हुन्छन् । त्यस्तै विभिन्न उपभोगका विषयवस्तुहरू पूरा गर्दै जाँदा कहिल्यै पनि तिनीहरूको लालसा शान्त हुँदैन । मानिसको सम्पूर्ण जीवन यस्तै कुराहरूको पूर्ति गर्दागर्दै सिद्धिन्छ । कोही आधा पनि भएका हुँदैनन्, कोही भर्खरै थालिएका हुन्छन्, कोही थालिने योजनामै सीमित हुन्छन् । तर मानिस केवल यही दौड गर्दागर्दै बीचमै मर्दछ ।

यस्तो दौडमा उसलाई निरन्तर दुःख भइरहन्छ । त्यो दुःख यिनै तृष्णाहरूको कारणले नै जन्माएको हो ।

#### ख) भवतृष्णा:-

भवतृष्णा भनेको संसारमा नै रहने अर्थात् भवमा नै रमाइराख्न खोज्ने तिर्सना हो । संसारमा रहने आसक्तिले मुक्तिको चाहनालाई रोक्छ, संसारमा दुःख छ भन्ने महसूस गर्न दिँदैन । त्यसैले बारम्बार संसारमा रहन या अलिङ्गिरहन पुगिन्छ । यो तृष्णा अलि मसिनो खालको छ । जस्तोसुकै बूढो र रोगी व्यक्तिले पनि 'अब तपाईं मर्नु राम्रो हुन्छ' भनेको रूचाउँदैन र केही गरी अलि दिन बाँच्न पाए राम्रो हुन्थ्यो भन्ने आशा गरिराखेको हुन्छ, उमेरका र स्वस्थ व्यक्तिको त के कुरा ? त्यही भएर अर्थात् भवतृष्णामै सबै जकडिएका हुनाले नै धेरै मानिसले मृत्युलाई अपशकुन मान्दछन्, समाजले मृत्युलाई स्वीकार्न चाहँदैन, मृत्यु शब्ददेखि नै सबै डराउँछन् । उदाहरणको लागि प्राणघातक रोग लाग्यो (जस्तै:- 'क्यान्सर') भन्ने कुरा रोगीले सुन्न चाहँदैन, त्यो सुनेपछि पनि मृत्युको समय ६ महिना छ या ३ महिना छ भन्ने जस्ता कुरा सुन्ने हिम्मत गर्न सक्दैन, अरुले पनि उसलाई सुनाउने आँट गर्दैनन्, सुनाउन राम्रो पनि मान्दैनन् । आखिरमा 'म मर्दैछु' भन्ने पनि राम्रोसँग थाहै नपाई, राम्रोसँग मृत्युको निमित्त तयारी नै नगरी, बाँच्ने आफन्तहरूसँग पनि खुशीका साथ विदाइ नै नगरी अत्यन्त अन्योलको स्थितिमा व्यक्तिलाई मर्न बाध्य पारिन्छ ।

त्यसको परिणाम के हुन्छ भने मर्ने व्यक्ति अधिकांश नरक या प्रेतमा जन्म लिन्छन्, स्वर्ग या मनुष्यको जुनि पाउन गाह्रो हुन्छ ।

यस्तो हानिकारक चालचलन र संस्कृतिमा किन मानिसहरू बाँधिएका छन् ? केवल त्यो 'भवतृष्णा'को कारणले । त्यसकारण 'भवतृष्णा' दुःखको कारण हो ।

#### ग) विभवतृष्णा:-

विभवतृष्णा भनेको भवतृष्णाको ठीक उल्टो हो । संसारप्रति नफरत भयो र सच्चा वैराग्य पैदा हुनुको बदला द्वेष पैदा भयो भने त्यसको चरम सीमामा व्यक्ति आफैले आफूलाई नष्ट पारेर शान्ति पाउँछु भन्ने ठान्दछ । त्यस अवस्थामा उसलाई संसारमा नरहने तृष्णा बलियो हुन्छ । ज्ञान नभएको, मिथ्यादृष्टिले युक्त भएको र सच्चा वैराग्य नभएको कारणले त्यो तृष्णाले आत्महत्या, सामूहिक हत्या, आत्मघात जस्ता कुराहरू गराउन पुग्छ । त्यस्तो खालको तृष्णालाई 'विभवतृष्णा' भनिन्छ । केही हृदयसम्म सबैमा यो तृष्णा हुन्छ तापनि कमजोर मानसिकता या सनकी प्रवृत्तिका मानिसमा यो बलियो हुन्छ । आफूलाई नष्ट पारेर सुख पाइदैन, बरू झन् सोझै दुर्गतिमा (नरकमा) गइन्छ र अनन्त कालसम्म अति दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । आत्महत्या धेरै ठूलो पापकर्म हो ।

त्यस्तै 'विभव' भनेको सम्पत्ति पनि हो र सम्पत्तिहरूमा बढी आसक्त हुनु पनि विभवतृष्णा हो ।

यी तीन किसिमका तृष्णाहरूको कारणले मानिसलाई दुःख भइरहन्छ ।

यहाँ कोही आधुनिकतावादीहरूले प्रश्न गर्छन् कि यदि चाहना नै भएन भने विकास कसरी हुन्छ ? प्रगति कसरी गरिन्छ ? उन्नतितिर कसरी अघिबढिन्छ ?

प्रश्न त सही हो र चाहना नै नभए अधिबढिँदैन । तर भगवान् बुद्धको उपदेशमा चाहना नै नगर्न भनिएको छैन । चाहनाको (तृष्णाको) स्वभावलाई बुझेर दुःखको कारण त्यही नै हो भन्ने निश्चय गर्न सिकाइएको छ । त्यो बुझेपछि चाहना (तृष्णा)को वशमा आफूलाई पर्न दिइँदैन र स्वतन्त्र राखिन्छ । त्यसपछि त्यो तृष्णालाई आफ्नो अधीनमा चलाएर सृजनशील कुराहरूमा उपयोग गर्ने तालिम दिइन्छ । तृष्णाको वशमा आफू नहुने बित्तिकै दुःखको अन्त्य हुन्छ । आफ्नो वशमा तृष्णा रहने बित्तिकै सम्पूर्ण सृजनात्मक कार्यहरू निर्बाध रूपमा अधिबढ्छन् । सच्चा प्रगति त त्यसरी पो हुन्छ त ।

यसलाई अर्को पाटोबाट हेरौं । के यी तथाकथित भौतिक विकास र उन्नतिले मानिसलाई साँच्चिकै सुखी बनाएका छन् ? विकसित मुलुकका मानिसलाई चिन्ता छैन ? अशान्ति छैन ? डिप्रेसन छैन ? के उनीहरूमा खल्लोपन र एक्लोपनको महसूस हुँदैन ? रोग-व्याधि-बुढ्याईका दुःख छैनन् । संसारका सबभन्दा धनी मानिसले अथाह उन्नति गरे, उनीहरूजस्ता खरबौंपतिहरूलाई सुख-शान्ति-सन्तुष्टि हुनुपर्ने होइन त ? सबैले धेरै पैसा कमाएर उनीहरूजस्तै व्यक्तित्व बन्न रात दिन लागिपरिरहन्छन् मानौं उनीहरू नै आदर्श पुरुष हुन् कि जस्तो । त्यो स्थानमा ती धनीहरू त पुगिसकेका छन् । किन उनीहरू औषधीविना आरामको निद्रा निदाउन सक्दैनन् ? किन रात दिन हेभी ट्रुकीलाइजर खाएर बाँचिरहेका छन् ? किन उनीहरू नै बढी आत्महत्या गर्ने गर्दछन् ? के पुग्दैन उनीहरूलाई ? इतिहासमा अधिकांश खरबौंपतिहरू अत्यन्त दुःखी, अत्यन्त त्रसित, अत्यन्त अशान्त र आत्महत्या गरेर मरेका भेटिएका छन् । त्यसैले यो प्रश्न धेरै गम्भीर छ । कतै हामीले विकास र उन्नतिको नाममा मानिसलाई सुखी रहनबाट टाढा लग्दै गइरहेका त छैनौं ? सुखको

लागि प्रगति हुनुपर्नेमा तरिका नपुगेर कतै दुःखको लागि प्रगति त भइरहेको छैन ?

एउटा कुरा अवश्य हो कि कसरी सुखी भएर बाँच्ने भन्ने कुरा आधुनिक शिक्षापद्धतिभिन्न कतै पनि समावेश गर्न जरुरी ठानिएन, केवल क्यारियर(जीविकोपार्जन)सँग सम्बन्धित शिक्षा र केही अनुसन्धानमुखी शिक्षाहरूलाई मात्र जोड दिइएको छ । हाम्रो देशमा त त्यो पनि त्यति राम्रो अवस्थामा छैन । त्यसैले हामी अझ बढी दुःखी जीवन बाँचिरहेका छौं ।

अर्को समस्या दृष्टिकोणको पनि हो । 'बाहिरी भौतिक जगत् ले मलाई सुख दिन्छ' भन्ने आशय या दृष्टिकोण अहिलेका मानिसहरूले बढी अनुसरण गरिएको दर्शन हो । सुख त आफ्नो मनसँग सम्बन्धित कुरा भएको हुनाले बढी मानसिक जगत् मा भर पर्छ भनेर भगवान् बुद्धले स्पष्टसँग बताउनुभएको छ, तर अहिलेका भौतिकवादीहरू यो तथ्यलाई स्वीकार्न चाहँदैनन् र लोक भौतिक कुरामा दौडिराखेको छ । त्यसैले 'भौतिक विकास हुँदैमा मात्र मानिस सुखी हुनेवाला छैन, भएको पनि छैन' भन्ने तथ्यलाई पूर्णरूपमा विर्सिएको छ । आर्य शान्तिदेवले बोधिचर्यावतारमा बताउनुभएको छ,

“दुःखमेवाभिधावन्ति दुःखनिःसरणाशयाः”

अर्थात् दुःखलाई हटाउन चाहनेहरू पनि दुःखैतिर दौडिराखेका हुन्छन् । यो तथ्य अहिलेका झण्डै सबै मानिसमा लागू भइरहेको हुन्छ । यी कुराहरूको विचारै नगरेपछि मात्र त्यस्तो प्रश्न पैदा हुन्छ ।

प्रकृतिको दृष्टिकोणबाट तृष्णालाई मुख्यरूपमा तीन किसिमका बताइएको छ । तीनै किसिमका तृष्णाहरूका धेरै भेद छन् र

जम्माजम्मी ८४ हजार किसिमका हुन पुग्छन् । त्यही भएर भगवान् बुद्धले पनि जम्मा जम्मी ८४ हजार थरी धर्मस्कन्ध (धर्महरूको संग्रह) हरूको उपदेश (देशना) दिनुभएको थियो । तिनीहरू सबै अहिले प्रचलनमा छैनन् र धेरै कम मात्र जीवित (अभ्यासमा ल्याइरहिएका) छन् ।

ती तृष्णाका प्रकारहरू हुन् – मोह, राग र द्वेष ।

यिनीहरूलाई त्रिविष (तीन विषहरू) पनि भनिन्छ किनकि यिनीहरूले हामीलाई विषले झैं पोल्दछन् । त्यस्तै छ किसिमका प्रमुख क्लेशहरूमध्ये यिनीहरू नै तीन ओटा हुन् । क्लेश भनेको कष्ट दिने कुरा हो । हामीलाई यी राग, द्वेष र मोहले सधैं कष्ट दिन्छन् । त्यसैले 'क्लेश' भित्र पनि यी पर्दछन् ।

**मोह:-**

नेपाली भाषामा मोहको अर्थ 'माया-मोह' भन्ने बुझिन्छ तर यहाँ मोह भनेको 'अज्ञान' या 'अविद्या' हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने 'मूढपना' हो । के ठीक हो, के सत्य हो, के बेठीक हो, के झूटो हो, वास्तविक के हो, अवास्तविक के हो भन्ने जस्ता कुराहरूको सही ज्ञान न हुनु या गलत (विपरीत) ज्ञान हुनु दुबै नै 'मोह' या 'अज्ञान' हो । वास्तवमा यसैबाट दुःख शुरु हुन्छ ।

अरु क्लेश या अरु तृष्णाहरूको जरो पनि यही हो । 'म साँच्चिकै छुँ' र 'मैले अनुभव गरिएको जगत् पनि साँच्चिकै छ' भन्ने यी दुई थरी अस्तित्वको ज्ञान या अनुभवलाई 'द्वैत' अनुभूति भनिन्छ । यस्तो अनुभव हुनु 'मोह' या 'अज्ञान' हो । 'म साँच्चिकै छु' भन्ने विश्वास नै 'मोह' या 'अज्ञान' ले अनुभव गराउने हो । त्यस्तो विश्वास कायम रहेपछि त्यसलाई अनुकूल हुने या रमाइलो लाग्ने कुरा 'मेरो' हुन पुग्छ । यसले 'राग' पैदा गर्दछ ।

**राग:-**

'राग' भनेको म साँच्चिकै छु भन्ने विश्वासको कारणले (मोहको कारणले) आफूलाई अनुकूल हुने या रमाइलो महसूस हुने कुराप्रतिको आसक्ति हो । यो सुखको पछि लागेर सुतिराखेको क्लेश हो । कुनै कुरा रमाइलो लाग्यो भने त्यो बारंबार प्राप्त गर्ने चाहना पैदा भइरहन्छ किनकि त्यसको अनुभवमा 'सुख' सुतेको हुन्छ । यो नै 'राग' हो र तृष्णाको एक प्रकार पनि हो । आफूलाई मन पर्ने, सुख दिन्छ भन्ने विश्वास भएको र सुखको अनुभूति गराउने विषयवस्तुप्रति जहिले पनि 'राग' उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तो राग धेरै किसिमको हुन्छ । जस्तै 'लोभ' धनसम्पत्ति या खाने कुराहरूप्रतिको राग हो । 'कामवासना' या 'कामच्छन्द' यौनसुखप्रतिको राग हो । यस्ता रागहरू भए भने 'अकुशल' याने 'पापकर्म' गराउँछन् र व्यक्तिले पाप धेरै गर्दछ र फलस्वरूप दुःख पाउँछ ।

त्यस्तै, त्यही वस्तु अर्कोलाई पनि मन पर्छ र उसलाई पनि त्यही चाहिन्छ । त्यसले मेरो सुख खोसिन्छ, या खोसिने सम्भावना हुन्छ या दुःख पर्छ भन्ने मलाई लाग्छ र मलाई त्यस्तो मनपर्दैन । त्यसबाट ममा द्वेष पैदा हुन्छ ।

**द्वेष:-**

दुःखदायी अनुभवका पछि सुतिरहेको क्लेशलाई 'द्वेष' भन्दछन् । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने त्यही मोहको कारणले गर्दा आफूलाई 'मन नपर्ने, रमाइलो नलाग्ने, झर्को लाग्ने, खल्लो, दिक्कलाग्दो, पोल्ने, दुख्ने अनुभवलाई हामी सधैं आफूबाट टाढा हटाइरहन चाहान्छौं । त्यस्तो चाहना नै 'द्वेष' हो । त्यसैले द्वेष पनि तृष्णाको (तिर्सना)को एक प्रकार हो ।

तपाईंलाई आइसक्रीम सुखदायी लाग्छ, त्यसैले बारम्बार आइसक्रीम खाने तिर्सना तपाईंमा पैदा हुन्छ । त्यो राग हो । तर तपाईंलाई उसिनेको तीतेकरेलाको झोल मीठो लाग्दैन, त्यसकारण त्यो नखाने (पन्छाउने) तिर्सना तपाईंमा आउँछ, त्यो द्वेष हो । त्यसैले तपाईंले, त्यो मुखबाट निकाल्नु हुन्छ या त्यो पकाएर खान दिने आमा या भान्सेसँग रिसाउनुहुन्छ, झर्किनुहुन्छ । द्वेषको स्वरूप त्यही हो ।

द्वेषका पनि धेरै प्रकाररू छन् । जस्तै रीस (क्रोध), झर्को (झिँजो), उपनाह (पेटमा रीस राखेर पाकेर बसेको अबस्था), प्रतिघ (हान्ने या मार्ने या नष्ट पार्ने चाहना) इत्यादि । गाली, रूखो शब्द, पिट्नु, मार्नु इत्यादि द्वेषले गराउने पापकर्महरू हुन् जसको परिणामस्वरूप हामीले यही जीवनमा पनि धेरै अशान्तिको सामना गर्नुपर्छ, दुःखकष्ट पाउनुपर्ने हुन्छ भने मरेपछि पनि नरकका दुःखहरू भोग्नुपर्ने हुन्छ । त्यसकारण द्वेष पनि दुःखको कारण हो ।

यी मूल तृष्णाहरू हुन् र यिनीहरूकै भेदबाट अरू किसिमका तृष्णाहरू बन्दै जान्छन् र सबैले दुःखलाई निमित्तुँछन् र यस्ता खालका विभिन्न तृष्णाहरूले एउटा प्राणी (अथवा सत्त्व) लाई कसरी संसारभित्र बाँधिराख्छन् र दुःखमा पारिराख्छन् भन्ने कुरालाई बुझाउन भगवान् बुद्धले एउटा सिद्धान्तको उपदेश दिनुभएको छ जसलाई 'प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिन्छ र यसको एउटा पक्षलाई 'बाह निदान' या 'द्वादश निदान' भनेर चिनिन्छ ।

## प्रतीत्यसमुत्पाद र १२ निदान

भगवान् बुद्धले बताए अनुसार, कुनै पनि कुरा उत्पत्ति हुन या देखा पर्नु या अस्तित्वमा आउनको लागि त्यसका केही कारणहरू हुनैपर्छ । बिना कारण कुनै पनि चीज देखा पर्दैन । त्यस्ता कारणहरूमध्ये एक थरि 'हेतु' हुन्छन् र अर्का थरि 'प्रत्यय' हुन्छन् । 'हेतु' भनेको कुनै पनि कुराको मूल

बीज (बीज) जस्तो हो । 'प्रत्यय' भनेका त्यो हेतुलाई काम गर्न आड दिने र सहयोग गर्ने अन्य कुराहरू हुन् । कुनै पनि वस्तु उत्पन्न हुनको लागि 'हेतु' र 'प्रत्यय' दुबै चाहिन्छन्, हेतु मात्र भएर पनि पुग्दैन, प्रत्यय मात्र भएर पनि पुग्दैन । जस्तै:- मकैको बोट उभ्रेको देखियो । त्यसको हेतु के हो, प्रत्यय के हो ? रोपिएको मकैको 'गोडा' हेतु हो भने माटो, पानी, हावा, घाम, छर्ने मानिस इत्यादि सबै प्रत्ययहरू हुन् । मकैको बीज नभएको भए त्यो मकैको बोट देखापर्ने थिएन । धानको बीज रोपिएको भए मकैको बोट बन्दैनथ्यो । आँप रोपेर सुन्तला फल्दैन । हेतु जे छ त्यही बमोजिंको फल हुन्छ । त्यस्तै माटो, पानी, हावा इत्यादि नभएको भए त्यो मकैको बीज उभ्रिदैनथ्यो । घरमा थैलाभित्र राखेको मकै उभ्रिएर 'बोट' बन्दैन । त्यसकारण हेतु र प्रत्यय दुबैको संयोगबाट वस्तुहरू देखा पर्छन् । यो सिद्धान्त सबै कुरामा लागू हुन्छ । संसारका प्रत्येक कुराहरू यही सिद्धान्त अनुसार देखा पर्छन् । यो सिद्धान्तलाई 'प्रतीत्यसमुत्पाद' भनेर भगवान् बुद्धले बताउनुभएको छ । संसारका सम्पूर्ण कुराहरू यही 'प्रतीत्यसमुत्पाद' का आधारमा चल्ल्छन् ।

'प्रतीत्य' भनेको 'आश्रय दिएर', 'विश्वास गरेर', 'आधारित भएर' 'छ जस्तो ठानेर' इत्यादि हो । 'समुत्पाद' भनेको 'उत्पत्ति हुनु' 'देखा पर्नु', 'अस्तित्वमा आउनु' हो । छोटकरीमा यो 'प्रतीत्यसमुत्पाद' शब्दको अर्थ हो 'कुनै कुरामा आश्रित भएर अर्को कुरा उत्पन्न हुनु' । त्यसैले 'प्रतीत्यसमुत्पाद' लागू नहुने कुनै कुरा या वस्तु (धर्म) नै छैन । यो पृथ्वी, यी प्राणीहरू, हामी मनुष्यहरू, कर्म, सुगति, दुर्गति ज्ञान-विज्ञानका तथ्यहरू इत्यादि जे जति पनि कुराहरू छन् ती सबै 'प्रतीत्यसमुत्पाद' बाट चल्दछन् । त्यसैले यी सबै कुराहरूलाई 'प्रतीत्यसमुत्पाद' बाट पैदा भएका अथवा 'प्रतीत्यसमुत्पन्न' भनिन्छ ।

यो ब्रह्माण्ड अथवा संसारको 'सृष्टि', 'स्थिति' र 'प्रलय' प्रतीत्यसमुत्पादको नियमले हुन्छ । कर्म र कर्मका फलहरूको भोगाइ प्रतीत्यसमुत्पादबाटै हुन्छ, जसका आधारमा प्राणीहरूले दुःख पाउने या सुख पाउने हुन्छन् । त्यस्तै दुःख-सुख या संसारबाट तर्ने काम पनि

प्रतीत्यसमुत्पादका आधारमै चल्दछ । बुद्धता प्राप्त हुनु, बुद्धका जस्ता असाधारण गुणहरू लाभ गर्नु, बुद्धले गर्ने महान् कृत्य (कार्य) प्राणीको हित सबै प्रतीत्यसमुत्पादका आधारमै हुन्छन् । त्यसकारण यो 'प्रतीत्यसमुत्पाद' को पनि सामान्य (साधारण) र असाधारण तहहरू हुन्छन्, बाहिरी, भित्री र गुह्य तहहरू हुन्छन् अर्थात् सामान्य कार्य-कारण-व्यवस्थादेखि लिएर निष्पन्न बुद्धगुणहरूको साक्षात्कारसम्म विभिन्न तहको प्रतीत्यसमुत्पादले काम गर्दछ । अतः प्रतीत्यसमुत्पाद धेरै नै गहिरो कुरा हो र यसलाई क्रमशः बुझ्दै जानुपर्छ ।

अहिले हामीले समुदय सत्य अन्तर्गत संसारमा हामीले कसरी दुःख पाउनुपरेको छ त्यससँग सम्बन्धित कारणहरूलाई बताउँदैछौं । अधि भनिहाल्यौं कि दुःखहरू र सुखहरू पनि प्रतीत्यसमुत्पादका आधारमा हुन्छन् । वास्तवमा कसैले दिएर दुःख आउने पनि होइन, कसैले हरेर दुःख लगिदिने पनि होइन, आफ्नै कर्महरू 'प्रतीत्यसमुत्पाद'का आधारमा चल्दै जाँदा दुःख पाइन्छ या सुख पाइन्छ । यस सन्दर्भमा कार्य गरिराख्ने प्रतीत्यसमुत्पादलाई 'द्वादशांग प्रतीत्यसमुत्पाद' या '१२ निदान' पनि भनिन्छ । यो प्रतीत्यसमुत्पादका तीन काण्ड (हाँगा) छन् र १२ अङ्ग छन् । निदान भनेको 'कडी' या 'सिक्री' या 'सम्बन्ध' हो । हाम्रो जीवन-मरण १२ किसिमका कडीहरूबाट चलिरहेको कुरा भगवान् बुद्धले बताउनुभएको छ । त्यसैले यसलाई द्वादशाङ्ग प्रतीत्यसमुत्पाद (१२ अङ्ग भएको प्रतीत्यसमुत्पाद) भनिएको हो । तिनीहरू यस प्रकार छन् -

१. अविद्या २. संस्कार, ३. विज्ञान ४. नामरूप ५. षडायतन ६. स्पर्श ७. वेदना ८. तृष्णा ९. उपादान १०. भव ११. जाति १२. जरामरण । तीन काण्ड (हाँगा) हरूको बारेमा केही अगाडि बताउँदैछौं ।

यी बाह्र निदानहरूलाई विभिन्न दृष्टिकोणबाट बताइएको छ । यहाँ छोटकरीमा यिनीहरूको सामान्य अर्थ बताउँदैछौं । त्यति बुझेपछि गहिरिएर बुझ्न बोधिपुष्पाञ्जलिका विभिन्न भागहरू अथवा सूत्र या शास्त्रहरू स्वयंले हेर्न सकिन्छ ।

## १. अविद्या:-

'न जान्नु' या गलत जान्नु 'अविद्या' हो । हाम्रो मनमा पहिलेका जन्महरूमा जम्मा गरिएका क्लेशहरूको अवस्था नै अहिले 'अविद्या' बनेर रहेको हुन्छ र नजान्ने या उल्टो जान्ने गराउँछ । अविद्याको पनि भद्रा (स्थूल) र मसिना (सूक्ष्म) तहहरू हुन्छन् । विस्तारमा तीस किसिमका अविद्याहरू बताइएका छन् तापनि संक्षेपमा भन्ने हो भने संसारका सम्पूर्ण कुराहरूको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ त्यसलाई जस्ताको तस्तै चिन्न नसक्नु नै अविद्या हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने 'अनित्य' 'दुःख' 'अनात्म' र 'शून्य' स्वभाव भएका कुराहरू या वस्तुहरूमा 'नित्य' 'सुख' 'आत्मा' र अशून्य (याने स्वतन्त्र ठोस अस्तित्व भएको) देख्नु, अनुभव गर्नु र विश्वास हुनु नै अविद्या हो । यसले 'ज्ञान'लाई ढाक्छ र यो मूल क्लेश हो । यही अविद्याले 'म साँच्चिकै छु' भन्ने भ्रान्ति गराउँछ, यही अविद्याले नै जगत् साँच्चिकै छ भन्ने भ्रान्ति गराउँछ । यही अविद्याले नै 'चार आर्यसत्य', 'बुद्ध', 'प्रतीत्यसमुत्पाद', 'आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग' जस्ता मोक्षसँग सम्बन्ध राख्ने तथ्यहरूलाई बुझ्न या चिन्न दिँदैन, याने ढाकेर राख्छ । यो अविद्यामा आधारित भएर हाम्रो चित्तमा संस्कारहरू बन्दछन् । अविद्या न हुने हो भने संस्कार बन्दैनन् । त्यसैले अविद्याप्रत्ययाः संस्काराः (अविद्यालाई प्रत्यय बनाएर याने आधार बनाएर संस्कारहरू देखा परेका हुन्छन्) भनेर भगवान् ले बताउनुभएको छ ।

## २. संस्कार:-

पहिले गरेका कर्महरूको चित्तमा जमेको 'छाप'लाई संस्कार भन्दछन् । संस्कारहरूको कारणले नै चित्तले पुनर्जन्म लिन्छ, संस्कारहरूको कारणले नै राम्रो, नराम्रो ठीक-बेठीक, गर्न हुने गर्न नहुने भन्ने धारणा र विश्वासहरू मनमा जम्दछन् । त्यसैले संस्कारहरू धेरै किसिमका हुन्छन् । छोटकरीमा तीन किसिमका संस्कारहरू हुन्छन्, जसभित्र सबै संस्कारहरू पर्दछन् ।

### क) पुण्याभिसंस्कारः-

कुशल कर्म याने सबैलाई हित र कल्याण हुने कर्म गर्नाले जम्मा भएका संस्कारहरू पुण्याभिसंस्कार हुन् । दान, परहित, पूजापाठ, ध्यान, साधना, प्रणिधान, प्रार्थना जस्ता कार्यहरू गरेर चित्तमा बनेका संस्कारहरू पुण्याभिसंस्कार हुन्छन् । यिनीहरूलाई कुशल संस्कार पनि भन्दछन् । मुक्त नहोउञ्जेल सम्म यस्ता संस्कारहरू हामीमा हुनु राम्रो हो र त्यसले गर्दा लोकमा घुमुञ्जेल सुख धेरै र दुःख थोरै हुन्छ ।

### ख) अपुण्याभिसंस्कारः-

पाप कर्म (अकुशल कर्म) गर्नाले चित्तमा जम्मा भएका संस्कारहरूलाई अपुण्याभिसंस्कार भनिन्छ । परपीडन, चोर्ने, ढाँट्ने, मार्ने, काट्ने जस्ता पाप कर्महरू गरेर चित्तमा जम्मा हुने संस्कारहरू यस अन्तर्गत पर्छन् । यस्ता अपुण्याभिसंस्कार धेरै भए भने अति दुःख हुन्छ, दुर्गतिमा परिन्छ, सुगतिमा केही गरी पुगिहाले पनि अति दुःखी, रोगी, गरीब र पीडित भएर जीवन बिताउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले अपुण्याभिसंस्कार जम्मा हुनु राम्रो होइन । अपुण्याभिसंस्कार धेरै भएका मानिसहरू दुःखी, निमुखा, मिथ्यादृष्टि भएका, रोगी, अभागी र दरिद्र हुन्छन् ।

### ग) आनिञ्ज्य संस्कारः-

अत्यन्त बलियो गरी मनलाई झुकाउने खालका संस्कारलाई आनिञ्ज्य संस्कार भनिन्छ । अरूप ध्यानमा लामो समयसम्म रहने बानी भयो भने मन त्यतैतिर बढी झुक थाल्छ । त्यसबाट चित्तमा परेको छाप आनिञ्ज्य संस्कार हो । अरूपध्यानको समाधिमा रहनु त अकुशल होइन राम्रै हो, तर पनि बारम्बार

त्यसको लगाव बढ्दै गएपछि चित्त त्यतैतिर झुक्छ र मृत्युपछि अरूप धातुमा जन्म लिन्छ । त्यहाँबाट आयु सकिएर झरेको प्राणी यदि मनुष्य भयो भने आनिञ्ज्य संस्कार बढी हुनाले गर्दा लठ्ठ पर्ने, बोधो दिमाग भएको, अल्छी र त्यसै हराएझैं गर्ने स्वभावको हुन्छ । इन्द्रियहरू सशक्त हुँदैनन् । त्यसैले आनिञ्ज्य संस्कार त्यति वाञ्छनीय हुँदैन ।

यस्ता खालका विभिन्नथरिका संस्कारहरूको कारणले पुनर्जन्मको लागि चित्त तयार हुन्छ र नयाँ जुनिमा पर्याँकिन्छ । त्यस्तो चित्तलाई यहाँ 'विज्ञान' भन्दछन् । त्यसैले सूत्रहरूमा "संस्कारप्रत्ययं विज्ञानम्" भनिएको छ ।

### ३. विज्ञानः-

'विज्ञान' भनेको 'विषयको ज्ञान' हो र त्यो ज्ञान चित्तले गर्ने भएकोले चित्तलाई नै विज्ञान भनिन्छ । द्वादश निदानभित्र 'प्रतिसन्धि चित्त' लाई 'विज्ञान' भनिन्छ । 'प्रतिसन्धि' भनेको नयाँ गर्भमा जोडिनु हो । त्यसैले 'प्रतिसन्धि चित्त' भनेको नयाँ जन्ममा गर्भसँग जोडिनु पुग्ने चित्त हो र यो नै पुनर्जन्म ग्रहण गर्ने पहिलो क्षणको चित्त हो । पहिलेका संस्कारहरूको बलले यो चित्त पैदा गराउँछ र त्यस्ता संस्कारहरू पूर्णरूपमा नष्ट भएका छन् भने यो प्रतिसन्धिचित्त बन्दैन । त्यसैले संस्कारहरूको आधार लिएर पुनर्जन्मको चित्त (विज्ञान) पैदा हुन्छ । त्यसपछि नयाँ शरीरसँग जोडिएर चित्तका इन्द्रियहरू विकसित हुन थाल्छन् र शरीर एवं मनको विकास हुँदै जान्छ ।

### ४. नामरूपः-

'नाम' भनेको चित्त नै हो र रूप भनेको शरीर हो । 'नाम' भित्र वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान गरी चार स्कन्धहरू पर्दछन् जसलाई 'नामस्कन्ध' पनि भनिन्छ । यिनीहरू मन (अर्थात् चित्त) का भागहरू हुन् ।

र यिनीहरूको रूप, रंग, आकार केही पनि नहुने भएकोले यिनीहरूलाई अरूपी स्कन्ध (थुप्रो) पनि भनिन्छ भने शरीरको रूप, रंग र आकार पनि हुने भएकोले शरीरलाई 'रूपी स्कन्ध' पनि भनिन्छ ।

### पाँच स्कन्धहरू (पञ्च स्कन्ध)

नामभिन्न पर्ने चार र रूप मिलाएर पाँच ओटा स्कन्ध अथवा 'राशी' या थुप्रोले हात्रो व्यक्तित्व बन्दछ । त्यसको अलावा व्यक्ति या जीवमा अरु केही हुँदैन । ती पाँच ओटा स्कन्धहरूलाई पञ्च स्कन्ध भनिन्छ । ती हुन् –

क) रूप स्कन्ध ख) वेदना स्कन्ध ग) संज्ञा स्कन्ध घ) संस्कार स्कन्ध ङ) विज्ञान स्कन्ध

#### क) रूप स्कन्ध:-

रूप, रंग र आकार भएको हात्रो व्यक्तित्वको हिस्सा रूप स्कन्ध हो । त्यसैले हाड, मासु, नसा, छाला आदिले बनेको यो शरीर नै रूपस्कन्ध हो । यो छिन छिनमै परिवर्तन भइराखेको हुन्छ । त्यसैले यो अनित्य हुन्छ ।

#### ख) वेदना स्कन्ध:-

हात्रो मनले जतिखेर पनि सुख, दुःख या उपेक्षाको रूपमा कुनै न कुनै अनुभव गरिराखेको हुन्छ । त्यस्तो अनुभव भइराखे मानसिक हिस्सालाई वेदना स्कन्ध भन्छन् । यो पनि छिनछिनमै तीव्र गतिमा परिवर्तन भइरहन्छ र मनको भाग हो ।

#### ग) संज्ञा स्कन्ध:-

हामीले कुनै पनि कुरा अनुभू गर्दा या थाहा पाउदा त्यसको शिष लक्षण या शिषता पनि चिन्ने गर्छौं । त्यसैले उक्त स्तु या षियलाई अरूभन्दा फरक भनेर छुट्याउन सकेका

हुन्छौं । भाषा, शब्द, नाम इत्यादिमार्फत त्यसरी विशेषता थाहा पाउने काम हुन्छ । त्यसरी विशेष लक्षण या निमित्तलाई थाहा पाउने मनको हिस्सालाई 'संज्ञा स्कन्ध' भनिन्छ । यो पनि छिनछिनमै परिवर्तन भइरहेको हुन्छ र अनित्य हुन्छ ।

#### घ) संस्कार स्कन्ध:-

पहिलेका अनुभवहरूको आधारमा मनमा परेको छापको संगालोलाई 'संस्कार स्कन्ध' भन्छन् । यसले प्रत्येक नयाँ अनुभवलाई तोडमरोड गरेर ढाँचा दिने काम गर्दछ । त्यसरी ताजा स्वच्छ अनुभवलाई ढाँचा दिने कामलाई अभिसंस्कार गर्ने भनिन्छ । संस्कार स्कन्धको काम नै अनुभूतिलाई अभिसंस्कृत पार्ने या ढाँचा दिने या छाप लाउने या चश्मा लगाउने हो । त्यसैले संस्कारहरूको पोकोले जकडिएको मनले निर्मल सत्यलाई देखे या चिन्ने सम्भावना हुँदैन । तैपनि संस्कार स्कन्धलाई विशुद्ध पाउँ लैजान र अन्त्यमा आएर यिनीहरूको पकडबाट मुक्त हुन भने सकिन्छ । जे होस् त्यस्ता छापहरूको मानसिक हिस्सालाई संस्कार स्कन्ध भनिन्छ । यो पनि अनित्य नै हुन्छ र निरन्तर प्रवाहित भैराखेको हुन्छ ।

#### ङ) विज्ञान स्कन्ध:-

हात्रो मनको होश या थाहा पाउने पक्षलाई विज्ञान स्कन्ध भनिन्छ । विज्ञान स्कन्धले विषय याने आलम्बनलाई जान्दछ । विज्ञान नहुने हो भने कुनै पनि विषय या आलम्बन र त्यसका विशेषताहरू र अन्य कुनै कुरा पनि महसुस हुँदैनन् र हामी जड या निर्जीव ढुङ्गा जस्ता हुन्छौं । त्यसैले विज्ञान भनेको 'होश', 'चित्त' या 'चेतन' नै हो । तर यसले संज्ञाले जस्तो विशेषतालाई थाहा पाउने काम गर्दैन । यो पनि छिन छिनमा आलम्बनसँगै परिवर्तन भइरहन्छ र अनित्य हुन्छ ।



यति पाँच स्कन्धहरू नै एक व्यक्ति (पुद्गल) का सम्पूर्ण पक्षहरू हुन् ।  
प्रतिसन्धि याने गर्भसँग जोडिने काम भैसकेपछि यी पाँचै स्कन्धहरूको  
विकास हुन थाल्छ, अर्को भाषामा भन्दाखेरि नाम र रूपको विकास हुन  
थाल्छ ।

त्यसकारण यहाँ नामरूप भनेको गर्भमा चित्त पसेपछिको 'भ्रूण' को  
अवस्था हो । विज्ञान (प्रतिसन्धि चित्त) भएपछि त्यसकै कारणले यो  
नामरूपको अवस्था आउँछ । त्यसैले "विज्ञानप्रत्ययं नामरूपम्" भनेर  
सूत्रहरूमा भगवान् ले बताउनुभएको छ ।

#### ५. षडायतन:-

'षड्' भनेको ६ र आयतन भनेको 'ढोका' हो । त्यसैले षडायतन भनेको  
विज्ञानले (चित्तले) थाहा पाउने अथवा विषयहरूमा प्रवेश गर्ने ६ ओटा  
ढोकाको समूह हो । सामान्य अवस्थामा, मानवका ६ ओटा इन्द्रियहरू  
विकसित हुन्छन् र भ्रूण एक विकसित बच्चाको रूपमा आइपुग्छ । यी ६  
ओटा इन्द्रियहरू नै उक्त छ ओटा द्वार या ढोका हुन् जस मार्फत मनको  
सम्बन्धित विषयहरूसँग सम्पर्क हुन्छ । ती हुन्-

१. काय (शरीर) २. श्रोत्र (कान) ३. जिह्वा (जिब्रो) ४. घ्राण (नाक) ५.  
चक्षु (आँखा) ६. मन । अघि बताइएको नामरूप (चित्त र शरीर मिलेको  
भ्रूण) को कारणले ६ ओटा आयतनहरू बन्दछन् । त्यसैले "नामरूपप्रत्ययं  
षडायतनम्" भनिन्छ ।

#### ६. स्पर्श:-

स्पर्श भनेको 'सम्पर्क' या 'छोइनु' हो, या आपसमा सम्बन्ध हुनु  
हो । ६ ओटा आयतनसित तिनीहरूका आ-आपना आलम्बनहरूको  
सम्पर्क हुनु 'स्पर्श' हो । माथिका ६ आयतनहरूलाई 'अध्यात्म आयतन'  
(भित्री आयतन) भन्छन् । यिनीहरूसँग सम्पर्कमा आउने वस्तु (विषय)  
लाई बाह्य आयतन (बाहिरी आयतन) भन्छन् । तिनीहरू हुन्-

- १) स्प्रष्टव्य (छोएर थाहापाइने खस्रो-मसिनो वस्तु)
- २) शब्द (आवाज)
- ३) रस (स्वाद)
- ४) गन्ध
- ५) रूप
- ६) धर्महरू (मनले थाहा पाइने सम्पूर्ण मानसिक कुराहरू)

यसरी जम्मा १२- आयतन हुन्छन् । यिनीहरूको आपसमा संबन्ध  
हुनु नै 'स्पर्श' हो र यो नै विभिन्न विषयहरूसँग भएको चित्तको सम्पर्क हो ।

षडायतन विकसित भैसकेपछि जन्म हुन्छ र स्पर्श पूर्णरूपमा चलन  
थाल्छ । पेटभित्र रहँदा सबै आयतनहरूसँग पूर्णरूपले स्पर्श हुन पाएको  
हुन्न । जन्मिएपछि त्यो शुरु हुन्छ । त्यसैले सामान्यतया जन्मेपछिको  
अवस्थालाई स्पर्श भनिन्छ । सूत्रहरूमा "षडायतनप्रत्ययः स्पर्शः"  
भनेको त्यही हो ।

यसरी ६ - ६ आयतनहरूको सम्पर्कबाट आएको स्पर्श सहितको  
चित्त (विज्ञान) ६ किसिमको हुन्छ । तिनीहरू हुन्-

- १) काय विज्ञान
- २) श्रोत्र विज्ञान
- ३) जिह्वा विज्ञान
- ४) घ्राण विज्ञान
- ५) चक्षुर्विज्ञान
- ६) मनोविज्ञान

यिनीहरूलाई षड् विज्ञान भन्छन् ।

यसरी जम्माजम्मी १८ ओटा कुराहरू हामीसाग हुन पुग्छन् हुन्छन् । ६-  
अध्यात्म आयतन, ६- बाह्य आयतन र ६- जिज्ञास । यिनीहरूलाई १८ धातु

भनिन्छ । हामीले अनुभव गर्ने सम्पूर्ण कुराहरू यिनै १८ धातुभिन्न पर्दछन् । यसरी स्पर्श भएपछि त्यसकै कारणले 'वेदना' पैदा हुन्छ ।

## ७. वेदना:

'वेदना' भनेको अनुभव हुनु हो । हामीले बोलीचालीको भाषामा वेदना भन्दाखेरि 'पीडा' भन्ने बुझ्दछौं । तर यहाँ वेदना भन्नाले जस्तो सुकै अनुभवलाई पनि बुझ्नुपर्छ । आँखा, कान इत्यादि इन्द्रिय (अध्यात्म आयतन) को आ-आफ्नो आलम्बन (थाहा पाइने वस्तु) सँग सम्पर्क (स्पर्श) हुनाको कारणले हामीलाई तीन किसिमका अनुभवहरू हुनसक्छन् । तिनीहरू नै 'वेदना' हुन् । त्यसैले वेदनाहरू तीन किसिमका हुन्छन् ।

- १) सुखा वेदना (सुख दिने, रमाइलो लाग्ने अनुभव)
- २) दुःखा वेदना (दुःख दिने, झर्को लाग्ने अनुभव)
- ३) 'उपेक्षा' अथवा 'अदुःखासुखा' वेदना ( न दुःख न सुखको तटस्थ खालको अनुभव)

यीमध्ये कुनै न कुनै वेदनाहरू हामीलाई भइरहेकै हुन्छन् । स्पर्शको कारणले यी वेदनाहरू भइरहन्छन् । त्यसकारण 'स्पर्शप्रत्यया वेदना' भनिन्छ ।

## ८. तृष्णा:-

वेदनाको कारणले 'तृष्णा' आउँछ । सुखा वेदना रहेछ भने राग आइहाल्छ, दुःखा वेदना रहेछ भने द्वेष आइहाल्छ, उपेक्षा (या अदुःखासुखा) वेदना रहेछ भने 'मोह' आइहाल्छ । यिनै राग, द्वेष र मोह भनेकै तृष्णा हुन् जुन कुरा हामीले पहिले नै बताइसक्यौं । त्यसैले भगवान्‌ले 'वेदनाप्रत्यया तृष्णा' भनेर उपदेश दिनुभएको छ ।

उदाहरणको लागि, एउटा केटाले राम्री युवतीलाई झलक देखायो ।

उसले देख्नु चक्षु (आखा) द्वारा रूपको 'स्पर्श' हो । त्यो स्पर्श भएको

कारणले उसमा 'सुखा वेदना' पैदा हुन्छ अर्थात् उसलाई राम्रो या आनन्द लाग्छ । त्यही सुखा वेदना अनुभव भएको कारणले नै उसमा फेरि फेरि त्यही युवतीलाई हेरिराख्नु भन्ने चाहना पैदा हुन्छ । यो नै 'राग' नाम गरेको तृष्णा हो । त्यो तृष्णा बारंबार पैदा भइराख्यो भने उसलाई फेरि हेर्न प्रयत्न गर्नुपर्ने या खोज्दै उसको पछि लाग्नुपर्ने अवस्था आउँछ । त्यो स्थितिलाई 'उपादान' भनिन्छ अर्थात् 'तृष्णाप्रत्ययमुपादानम्' ।

## ९. उपादान:-

उपादान भनेको मनले बढी पकड गर्नु हो । 'उप' भनेको नजीक र आदान भनेको ल्याउनु हो । कुनै पनि अनुभव भएको आलम्बनलाई मनले पकडेर नजीक ल्याइराख्न थाल्यो भने उपादान भनिन्छ । त्यो 'ग्राह' या 'पकड' भएको अवस्था हो । तृष्णाको अवस्थामा मनमा लगाव कमजोर हुन्छ तर 'उपादान'को अवस्थामा लगाव बलियो हुन्छ र व्यक्तिले 'कर्म' गर्नेपर्ने हुन जान्छ । यस्तो उपादान आलम्बनहरूप्रति पनि हुन सक्छ, विचार-धारणाहरूप्रति पनि हुन सक्छ या कुनै पनि प्रकारका मानसिक अनुभूतिहरूप्रति पनि हुन सक्छ । त्यसैले उपादान चार किसिमका हुन्छन् –

- क) कामोपादान
- ख) शीलव्रतोपादान
- ग) दृष्ट्युपादान
- घ) आत्मवादोपादान ।

छोटकरीमा भन्दाखेरि बलियो भएर जागेको तृष्णा नै उपादान हो । उपादानको कारणले नै वर्तमानमा राम्रा नराम्रा कर्महरू गरिन्छन् र भवचक्र चलिरहन्छ । त्यसैले उपादानको कारणले 'भव' हुन्छ भनिएको हो । अर्थात् "उपादानप्रत्ययो भवः" ।

## १०. भवः-

'भव' भनेको वर्तमान जगत् नै हो, तर पनि यहाँ भव भनेको उपादानको कारणले गरिने कर्म हो । यो दुई किसिमको हुन्छ – क) कर्मभव ख) उपपत्तिभव । त्यसमध्ये यो जन्मका र पहिलेको जन्मका कर्महरूको संग्रहलाई कर्मभव भन्छन् भने ती कर्महरूको कारणले जन्म हुने सम्भावना भएका विभिन्न लोकहरूलाई उपपत्तिभव भन्छन् । 'उपपत्तिभव' अर्थात् हामीले जन्म लिनसके संसारलाई 'त्रिधातु' या 'षड्गति' को रूपमा बताइएको हुन्छ । त्रिधातु भनेका कामधातु, रूपधातु र अरूपधातु हुन् ।

**कामधातुः-** 'कामधातु' भनेको काम (इच्छा, चाहना र वासना) हरूले प्रभावित भएको ठाउँ हो । यहाँ कामतृष्णाहरू बलिया र प्रभावशाली हुन्छन् । यसभित्र तीन दुर्गति (नरक लोक, प्रेत लोक र पशु लोक) हरू, मनुष्य लोकहरू र कामधातु देवलोक (यस्ता ६ किसिमका देवलोक या स्वर्गहरू हुन्छन् जसभित्र हामीले सुन्ने गरेका अधिकांश देवीदेवताहरू पर्दछन्) रहेका हुन्छन् । यी मध्ये मनुष्यलोक, कामधातुका देवलोक र कामधातुका असुरलोकहरूलाई कामसुगति पनि भनिन्छ र त्यहाँका सत्त्वहरूको चित्तलाई 'काम गोत्र' को चित्त भनिन्छ । अपुण्याभिसंस्कार सञ्चय गराउने कर्महरूले तीन दुर्गतिमा जन्म गराउँछन् भने पुण्याभिसंस्कार सञ्चय गराउने कर्महरूले कामसुगतिमा जन्म गराउँछन् ।

**रूपधातुः-** चित्तको एकाग्रता (समाधि) प्राप्त गरेका व्यक्तिहरूको ध्यानको कुशल संस्कारले गर्दा व्यक्ति मरेपछि जन्म हुने विशिष्ट लोकहरू हुन्छन् । तिनीहरूलाई 'रूपधातु' देवलोक या 'ब्रह्मलोक' भनिन्छ । रूपसमाधि प्राप्त गरेको चित्तलाई 'महद्गत चित्त' भन्छन् र महद्गत चित्त जन्मिने लोक 'ब्रह्मलोकहरू' हुन् र यी १८ ओटा हुन्छन् । यस्ता ब्रह्मलोकहरू सबै सुगति नै हुन्, तर त्यहाँको आयु लामो हुन्छ ।

**अरूपधातुः-** रूप-रङ्ग-आकार नभएको कुरामा (निराकार-निरञ्जन खालको अनुभूतिमा) समाधिष्ठ हुने व्यक्ति जन्मिने ठाउँलाई 'अरूपधातु' भनिन्छ र यी चार प्रकारका हुन्छन् । यिनीहरूको आयु अझै लामो (८० हजार कल्प सम्म पनि) हुनसक्छ । आनिञ्च्य संस्कारले जन्माउने क्षेत्रहरू यिनै हुन् ।

यसरी त्रिधातु (अथवा षड्गतिः- नरक, प्रेत, पशु, मनुष्य, असुर, देव) जति सबैलाई उपपत्तिभव भनिन्छ । अथवा 'त्रिधातु' या 'षड्गति' भनेर बताइने संसार नै उपपत्ति भव हो । त्यस बाहेक अन्तराभव (दुई जन्महरूको बीचको संसार) पनि हुन्छ । यस्ता किसिमका यी लोकहरूको बारेमा सही किसिमले बुझिएन भने मुक्तिको मार्ग पनि स्पष्ट हुँदैन ।

सत्यको दर्शन गरिसकेको व्यक्ति दुःखबाट तरिसकेको हुन्छ र त्यस्तो व्यक्तिको चित्त चाहिँ 'लोकोत्तर गोत्र'को भएको चित्त हुन्छ र उ यी उपपत्तिभवहरूमा जन्मिँदाखेरि विशेष प्राणिधान या करुणाको बलले मात्र जन्मिन सक्छ, अन्य सामान्य व्यक्ति या प्राणी जस्तो कर्मको वशमा परेर जन्मिँदैन । यिनीहरूको विषयमा विस्तारमा बुझ्न बोधिपुष्पाञ्जलि भाग-४ या कुनै पनि अभिधर्मको शास्त्र हेर्न सकिन्छ ।

उपादान भएपछि भव भइहाल्छ किनकि यहाँ हामीले कुशल, अकुशल या अव्याकृत (कुशल या अकुशल भनेर नछुट्टिएको) कर्महरू निरन्तर गरिराखिएको हुन्छ । चित्तबाट अविद्या नहटाइएको हुनाले अहिले जति पनि कर्महरू गरिन्छन् तिनीहरूबाट चित्तमा संस्कार बन्दै जान्छन् र अर्को जन्मको लागि कर्मसंस्कारको रूपमा संचय हुँदै जान्छन् । यो जन्मको अन्त्यसम्म गरिएको 'कर्मभव' को संस्कारको फलस्वरूप मरेपछि अर्को जन्ममा धकेलिन्छ । त्यसकै कारणले फेरि अर्को जन्म हुन्छ । अतः यही कर्मभवले नै फेरि अर्को जन्म निम्त्याएको हुन्छ । त्यसकारण 'भवप्रत्यया जातिः' भनिन्छ । अर्थात् भव (अहिलेसम्म गरिएका कर्महरूको संसार) लाई आश्रय बनाएर फेरि 'जन्म' हुन्छ ।

## ११. जाति:-

जातिको अर्थ जन्मिनु हो । कर्मभवको कारणले नै फेरि जन्म हुन्छ । त्यही जन्म भनेको नै जाति हो । जन्मेपछि माथि बताइएझैं स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान हुँदै गर्छन् र त्यो जन्मको 'भव' पनि बन्दै गर्छ । व्यक्ति बूढो हुँदै जान्छ र अन्तमा मर्छ । अर्थात् "जातिप्रत्ययं जरामरणम्" याने जातिलाई आश्रय बनाएर बुढ्याई र मृत्यु आउँछ ।

## १२. जरामरण:-

जरा भनेको बुढ्याई हो र मरण भनेको 'मृत्यु' नै हो । जन्मेपछि आफ्नो कर्मले दिएको हृदयसम्म बूढो हुने र अन्तमा मर्ने हुन्छ । त्यसैलाई छोटकरीमा 'जरामरण' भनिन्छ । यसभित्रै शोक, विलौना, दुःख, खिन्नता, पछुतो इत्यादि भइरहन्छ । यसरी ठूलो दुःखराशीको उदय भइरहेको छ । यस प्रकार फेरि फेरि अर्को लोकमा जन्म भइराखेको हुन्छ र अनादिकालदेखि नै यस्तै दुःख भइरहेको हुन्छ । "परलोकं पुनर्यातीत्यनादि भवचक्रम्" (अभिधर्मकोष)

हाम्रो जन्म-मरणको शृङ्खला यही हो । यो प्रतीत्यसमुत्पादमा पहिला दुइ ओटा (अविद्या र संस्कार) ले पहिला जन्मको कुरा औल्याएका छन् भने बाँकी आठ ओटा (विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान र भव) ले वर्तमान जन्मलाई औल्याएका छन् । त्यस्तै अन्तिम दुई ओटा (जाति र जरामरण) ले भावी जन्मलाई औल्याउँछन् । यसरी तीन जन्मलाई सम्बन्धित गरेर यो उपदेश बताइएको हो र तीन काण्ड भएको प्रतीत्य समुत्पाद भन्नुको तात्पर्य यही हो र यो निरन्तर चलिरहेको छ र हामी त्यसमै बाँधिएका छौं ।

## तीन वृत्तहरू:-

यी सबै अङ्गहरू (या निदानहरू) स्वभावले तीन किसिमका छन् । ती तीन स्वभावलाई 'वृत्त' पनि भन्दछन् ।

१- क्लेश वृत्त

२- कर्म वृत्त

३- दुःख (या विपाक) वृत्त

आचार्य नागार्जुनले भन्नुभएको छ -

"आद्याष्टनवमाः क्लेशा द्वितीयो दशमश्च स्तः कर्मणी शेषाश्च सप्त दुःखेषु संगृहीता द्वादश धर्माः" ॥ -

(प्रतीत्यसमुत्पादहृदय)

१- क्लेश:- अविद्या (१), तृष्णा (८) र उपादान (९) यी तीनलाई क्लेश भन्दछन् ।

२- कर्म:- संस्कार(२) र भव(१०) यी दुईलाई कर्म भन्छन् ।

३- दुःख:- बाँकी सातओटा [विज्ञान(३) नामरूप(४) षडायतन(५) स्पर्श(६) वेदना(७) जाति(११) र जरामरण(१२)] लाई दुःख भन्छन् या विपाक पनि भन्छन् ।

छोटकरीमा भन्ने हो भने 'क्लेश'हरूले गर्दा 'कर्म' गराउँछन् । कर्महरूले गर्दा 'विपाक' या 'दुःख' गराउँछन् । विपाक या दुःख अनुभव गर्दाखेरि क्लेशहरू जम्मा हुन्छन् । त्यसैले यी 'क्लेश' 'कर्म' र विपाक (या दुःख) को आपसमा दोहोरो सम्बन्ध पनि छ र आपसमा यसरी जेलिएका छन् कि तिनीहरूको जालोलाई तोड्न गाह्रो छ । यसप्रकार यो १२ निदानले नै हामीलाई संसारमा घुमाइराखेको हुनाले हाम्रो मार्ग (दुःखबाट मुक्त गराउने मोक्षमार्ग) यसलाई तोड्ने कुरासँग सम्बन्धित हुनुपर्छ ।

उदाहरणको लागि यदि मोक्ष चाहने हो भने मार्ग यस्तो हुनु आवश्यक हुन्छ कि या त 'अविद्या' नष्ट होस्, या 'संस्कारहरू' नष्ट होऊन् या 'विज्ञान' नष्ट (निरुद्ध) होस् इत्यादि, इत्यादि । यो द्वादश निदानको शृङ्खलामा कुनै पनि निदान या अङ्ग निरोध या नष्ट भयो भने क्रमशः सबै सम्बन्ध नष्ट हुन्छन् र त्यो चक्र नै बन्द हुन्छ । तब मात्र सच्चा मोक्ष हुन्छ ।

दुःखको चक्रलाई चलाइरहेको प्रतीत्यसमुत्पादलाई 'अनुलोम प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिन्छ । जस्तै:- अविद्याको कारणले संस्कार हुन्छन्, संस्कारको कारणले विज्ञान हुन्छ, विज्ञानको कारणले नामरूप हुन्छ ..... , इत्यादि इत्यादि । (अविद्याप्रत्ययाः संस्काराः, संस्कारप्रत्ययं विज्ञानं, विज्ञानप्रत्ययं नामरूपं .....)

त्यस्तै दुःखको चक्रलाई रोक्रे (या बन्द गर्ने) प्रतीत्यसमुत्पादलाई 'प्रतिलोम प्रतीत्यसमुत्पाद' भनिन्छ । जस्तै:- अविद्याको निरोध भएमा संस्कारहरूको निरोध हुन्छ, संस्कारहरूको निरोध भएमा विज्ञानको निरोध हुन्छ, इत्यादि इत्यादि । (अविद्यानिरोधात् संस्कारा निरुध्यन्ते, संस्कारनिरोधाद् विज्ञानं निरुध्यते ..... इत्यादि इत्यादि)

यो प्रतीत्यसमुत्पाद अहिलेकै क्षणमा पनि चलिरहेको हुन्छ । बाहिरी संसारका भौतिक नियमहरू पनि प्रतीत्यसमुत्पाद हुन् । यो जगत् नै केवल प्रतीत्यसमुत्पाद मात्र हो । त्यस प्रकारको प्रतीत्यसमुत्पादको सूक्ष्म स्वरूपलाई परिभाषित गर्दै भगवान् बुद्धले भन्नुहुन्छ – “अस्मिन् सति, इदं भवति अस्योत्पादादिदमुत्पद्यते इति इदम्प्रत्ययतारूपम् .....”

अर्थात्, “यो भए त्यो हुन्छ, यसको उत्पत्ति भए त्यसको उत्पत्ति हुन्छ” भन्ने खालको 'यसको विश्वास या आश्रयले चल्ने' स्वरूपको हुन्छ, ..... प्रतीत्यसमुत्पाद ।

यसरी संसार चलाउने या सृष्टि गर्ने पनि प्रतीत्यसमुत्पादले हो भने प्रलय गराउने या संसारबाट मुक्त गराउने पनि प्रतीत्यसमुत्पादले हो ।

पहिले बताइएका दुई आर्य सत्यहरू (दुःख आर्य सत्य र समुदय आर्य सत्य) भवचक्रलाई स्पष्ट पार्ने उपदेशहरू हुन् । यिनीहरूले हाम्रो अहिलेको स्थितिको बारेमा जानकारी दिन्छन् र यो संसारमा सुख र शान्ति छैन, यसबाट उम्किन प्रयत्न गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छन् ।

अब धर्मचक्रलाई स्पष्ट पार्ने उपदेश अन्तर्गत आउने दुई आर्यसत्यहरूको बारेमा बुझ्नुपर्छ । ती यस प्रकार छन् –

### ३) निरोध आर्यसत्य:-

यो तेस्रो आर्य सत्य हो । निरोध भनेको रोकिनु या बन्द हुनु हो । दुःखको शृंखला रोकिनु अथवा दुःखचक्रको नाश हुनुलाई यहाँ 'निरोध' भनिन्छ । निरोध आर्य सत्यको तात्पर्य हो दुःखको निरोध हुन्छ भन्ने वास्तविक तथ्य, जसलाई आर्यहरूले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्छन्, अरूले सक्दैनन् ।

यो संसारको दुःख अगाडि बताइएका कारणहरूले गर्दा आएको हुनाले ती कारणहरूलाई हटएमा दुःखबाट मुक्ति हुन्छ । निरोध आर्यसत्यको मर्म यही हो । जसरी बत्ती बलिराख्न त्यसका कारणहरू तेल, बाती, हावा-हुरि बिनाको शान्त वातावरण इत्यादि जरुरत हुन्छन् त्यसरी नै संसारको दुःखको आगो बलिराख्न अविद्या, तृष्णा, उपादान जस्ता कारणहरू आवश्यक हुन्छन् । तेल सकिएपछि, बाती सकिएपछि बत्ती बल्दैन, निभ्छ । त्यस्तै तृष्णा, अविद्या जस्ता क्लेशहरू सिद्धिए, निरुद्ध भए अथवा रहेनन् भने दुःखको आगो पनि निभ्छ । यसरी दुःख पूर्णरूपमा निभेको अवस्था हासिल गर्न सकिन्छ । त्यस्तो अवस्थालाई 'निर्वाण' भन्दछन् । त्यो अवस्था नै 'मोक्ष'को अवस्था हो, बुद्धता पनि त्यही हो । त्यो निर्वाण नै परम शान्तिको अवस्था हो । परम सुखको अवस्था हो । त्यसैले भगवान् ले भन्नुभएको छ,

आरोग्यं परमो लाभः सन्तुष्टिः परमं धनम्

विश्वासः परमा ज्ञातिः निर्वाणं परमं सुखम् ॥ (धर्मपद)

अर्थात्, परम (महान् या उच्चतम) लाभ भनेको निरोगी हुनु हो, परम धन भनेको सन्तोष नै हो, परम बन्धु (हितैषी साथी) भनेको शिँस नै हो, परम सुख भनेको निर्वाण नै हो ।

त्यो निर्वाण लोकोत्तर हुन्छ, अथवा लोकका नियमहरू, कर्मका नियमहरू, संसारका भ्रान्त अनुभूति लगायतका तमाम बुद्धि र विकल्पका उपजहरूबाट पर भैसकेको हुन्छ । त्यसैले त्यसको प्रत्यक्ष अनुभूति त हुन्छ, तर त्यसको विषयमा तर्क वितर्क गर्न, व्याख्या गर्न, स्पष्ट पारिदिन सकिँदैन । अतः त्यसलाई अतर्कावचर (तर्कबाट नभेटिने), अचिन्त्य (चिन्तन मनन गरेर बुझ्न नसकिने) निष्प्रञ्च (घडा, कपडा, म, त्यो, भन्नेजस्ता भाषाहरूको बोध र कल्पना गर्ने मनःस्थितिलाई 'प्रपञ्च' भन्छन् भने त्यासबाट पर भएको स्थितिलाई निष्प्रञ्च भन्छन्), शिव (कल्याणकारक), उपशम (सम्पूर्ण कुराहरू शान्त भएको स्थिति) हुन्छ भनेर भगवान् ले उपदेश दिनुभएको छ ।

निर्वाणको विषयमा त्यति धेरै चर्चा-परिचर्चा भगवान् ले पनि गर्नुभएको छैन भने अरूले गर्नु पनि उचित हुँदैन, किनकि निर्वाणको बारेमा जति धेरै चर्चा गर्नु मन त्यति नै निर्वाणबाट टाढा हुन्छ । त्यसैले भगवान् ले निर्वाणको निरूपण अनावश्यकरूपमा गर्नु उचित ठान्नुभएन । तैपनि मार्गको विषयमा बताउँदाखेरि सैद्धान्तिक व्यवस्थाको उपदेश दिने सिलसिलामा निर्वाणको चर्चा कतिपय सूत्रहरूमा आएको छ । बरु के 'निर्वाण' होइन भन्ने कुराको बेलिविस्तार जति पनि गर्न सकिन्छ । धेरै सूत्रहरू जस्तै प्रज्ञापारमिता, वज्रच्छेदिका आदिमा त्यही गरिएको हो । निर्वाणलाई कतिपय सन्दर्भमा 'सत्य' शब्दले पनि जनाउने गरिन्छ या तत्व, या परमार्थसत्य पनि भन्ने गरिन्छ ।

बौद्ध सूत्र एवं शास्त्रहरूमा निर्वाणलाई सामान्यतया तीन प्रकारको बताइएको छ –

- क) सोपधिशेष निर्वाण
- ख) निरूपधिशेष निर्वाण
- ग) अप्रतिष्ठित निर्वाण

## क) सोपधिशेष निर्वाणः-

उपधि भनेको छल्ने या धोका दिने कुरा हो । यहाँ धोका दिने कुराहरू पाँच उपादान स्कन्धहरू नै हुन् र यिनीहरूले नै नित्य-सुख-आत्माको आरोप गरेर हामीलाई भ्रान्त बनाएका हुन्छन् । यिनीहरू बाँकी हुँदै मनमा साक्षात्कार हुने निर्वाणलाई सोपधिशेष निर्वाण भनिन्छ । विशेष गरेर आफू क्लेशहरूबाट मुक्त भई परम शान्ति प्राप्त गर्ने लक्ष्य लिएर अभ्यास गर्दै आफ्नो जीवन छुँदै पूर्णरूपले राग आदि क्लेश र तिनीहरूको मूल हेतु (कारण) अविद्यालाई नष्ट पारेका जीवमुक्त व्यक्तित्वहरूलाई अर्हन् भनिन्छ र त्यस्ता अर्हन् हरूले साक्षात्कार गरिराखेको निर्वाणलाई 'सोपधिशेष' निर्वाण भनिन्छ । उनीहरू जीवन्मुक्त हुन्छन् र शरीर छोडेपछि निर्वाणघातुमै लीन भएर रहन्छन् । पाँच उपादान स्कन्धहरूलाई नछोडुञ्जेलसम्म उनीहरूले साक्षात्कार गरिराखेको निर्वाण यही हो ।

## ख) निरूपधिशेष निर्वाणः-

उपधिहरू बाँकी नरहेर सम्पूर्ण कुरा शान्त भैसकेको स्थितिमा साक्षात्कार भइराखेको निर्वाणको अवस्था नै यो निर्वाण हो । अतः जब एक जीवन्मुक्त अर्हन् ले देहत्याग गर्दछन् त्यसपछिको उनीहरूको चित्तको स्थितिलाई 'निरूपधिशेष' निर्वाण भनिन्छ । त्यसपछि उनीहरूको चित्तलाई पुनः संसारमा फर्काउने कुनै हेतु-प्रत्यय (क्लेश इत्यादि) बाँकी नरहने भएकोले उनीहरूको पुनर्जन्म हुँदैन । त्यसैले निरूपधिशेष निर्वाण लाभ गरेका पुद्गल (व्यक्ति)हरूको फेरि संसारसँग संबन्ध हुँदैन ।

## ग) अप्रतिष्ठित निर्वाणः-

यो निर्वाण विशिष्ट खालको छ । 'अप्रतिष्ठित' भनेको नरहेको हो । त्यसैले यो 'नरहेको निर्वाण' हो । यसमा निर्वाण साक्षात्कार

भइरहन्छ तर पनि चित्त निर्वाणमा विलीन भएर रहँदैन । अप्रतिष्ठित निर्वाणमा प्रज्ञाको अभ्यासको बलले गर्दा निर्वाणको साक्षात्कार पनि भइराखेको हुन्छ भने करूणाको पनि सँगसँगै उत्तिकै रूपमा अभ्यास भएको र 'बोधिचित्त' बलियो भएकाले संसारलाई त्यागेको पनि हुँदैन । त्यसैले यो स्थिति वास्तवमा झनै अचिन्त्य (चिन्तनै गर्न नसकिने) र अनभिलाष्य (बताउनै नसकिने) हुन्छ । निर्वाण र संसारको भेद नै हराइसकेको हुन्छ । त्यसैले यो स्थितिमा व्यक्ति संसारमै रहेर पनि निर्वाणसँग एकछिन पनि अलग या टाढा भएको हुँदैन । प्रतीत्यसमुत्पादको अति सूक्ष्म एवं उच्च तहको नियम अनुसार यो भएको हुन्छ । यो स्थिति नै शाक्यमुनि बुद्ध, काश्यप बुद्ध, कनकमुनि बुद्ध जस्ता तथागतहरूको एवं आर्य मैत्रेय जस्ता उच्चतहका बोधिसत्त्वहरूको चित्तस्थिति हो । उहाँहरूको त्यही अप्रतिष्ठित निर्वाणको कारणले गर्दा संकल्प-विकल्प (सोचाइ-इच्छा-विचार) इत्यादि केही नभइकन पनि संसारमा बुद्धकृत्य (लोकलाई हित गर्न बुद्धहरूले गरिराखे कार्यहरू) हरू स्वाभाविकरूपमा आफै चलिरहन्छन् । त्यसबाट उहाँहरूमा संसारको कुनै पनि प्रभाव पर्दैन र सधै निर्वाणकै शान्तिमा भइराख्नुभएको हुन्छ । यसको विषयमा अभिसमयालंकारमा आर्य मैत्रेयनाथले भन्नुभएको छ –

“प्रज्ञया न भवे स्थानं कृपया न शमे स्थितिः ।

अनुपायेन दूरत्वमुपायेनाविदूरता” ॥

अर्थात्, “प्रज्ञाले गर्दा संसारमा (भवमा) स्थान हुँदैन भने करुणाले गर्दा शान्ति (निर्वाण) मा स्थिति पनि हुँदैन । उपायको ज्ञान भएन भने त्यो अवस्था अत्यन्त टाढाको हो भने उपायले युक्त भएमा धेरै नजीक छ” ।

भगवान् बुद्धहरूले यही निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछन् ।

यसरी भगवान् बुद्धले बताए अनुसार जुन निर्वाणको साक्षात्कार भए पनि दुःखको अन्त्य हुन्छ । दुर्गतिको ढोका सदाकालका लागि बन्द हुन्छ । आफ्नो संसारको दुःखलाई शान्त गर्ने भित्री आशय र विश्वास (त्यसलाई यहाँ अधिमुक्ति या अधिमोक्ष भनिन्छ) लिएर अभ्यास गरेका व्यक्तिले जीवित छँदै सोपधिशेष र देहपरित्यागपछि निरुपधिशेष निर्वाण साक्षात्कार गर्न सक्छन् । त्यसबाट उनीहरूको सम्पूर्ण दुःखचक्रको निरोध हुन्छ । फेरि संसारमा फर्किनु पर्दैन । त्यस्तै अरूको दुःखलाई शान्त पार्ने भित्री आशय र विश्वास अर्थात् अधिमोक्ष लिएर सधै अरूका लागि भनेर अभ्यास गरेका व्यक्तिले अप्रतिष्ठित-निर्वाण साक्षात्कार गर्दछन् र समय आएपछि विश्वभू क्रकुच्छन्द, कनकमुनि, काश्यप, शाक्यमुनिजस्तै भगवान् तथागत अर्हन् सम्यक्सम्बुद्ध बन्दछन् ।

जुन प्रकारको निर्वाण साक्षात्कार गरेर मुक्ति लाभ गर्दाखेरि पनि द्वादश निदानको चक्र (द्वादशांग प्रतीत्यसमुत्पाद) लाई उल्टाउनुपर्ने हुन्छ र त्यो उल्टेपछि ती निदान (कडी) हरूको निरोध हुन्छ । त्यस क्रममा हाम्रो चित्तबाट सम्पूर्ण क्लेशहरू नष्ट हुन्छन् या त्यागिन्छन् । त्यो त्यागलाई 'प्रहाण' भनिन्छ । त्यो क्रममा त्यसरी प्रहाण हुने प्रमुख क्लेशहरूलाई विभिन्न किसिमले बुद्धले स्पष्ट पार्नुभएको छ । तीमध्ये मोक्षको मार्गसँग सीधै सम्बन्ध राख्ने प्रमुख क्लेशहरू दश ओटा छन् र तिनीहरूलाई 'संयोजन' भनिन्छ ।

## दश संयोजनहरू

'सं' भनेको राम्रोसँग र 'योजन' भनेको जोड्नु हो । अथवा 'सं' भनेको संसारसँग योजन भनेको जोड्नु हो । त्यसकारण 'संयोजन' भनेको संसारमा हामीलाई जोडेर या अल्झाएर राख्ने कुरा हो । हामीलाई संसारमा बाँधेर राख्ने प्रमुख क्लेशहरूलाई संयोजन भनिन्छ । यिनीहरू दश ओटा छन् । सामान्यतया सबै क्लेशहरूले संसारमा बाँध्छन् तापनि यी दश ओटा सायोजनहरूसाग सबै क्लेशहरू सम्बन्धित हुने भएकाले र यी दश सायोजनहरू नष्ट भैसक्दा सम्पूर्ण क्लेशहरू नष्ट भैसके भएकोले मोक्षको

लागि यी दश संयोजनहरू नष्ट हुनु नै प्रमुख कुरा हुन जान्छ । त्यसैले ती दश संयोजनहरूको बारेमा बुझ्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । ती दश संयोजनहरू निम्न अनुसार छन् –

### १) सत्कायदृष्टि:-

'सत्' भनेको साँच्चिकै स्वतन्त्र रूपमा नित्य अस्तित्व भएको, 'काय' भनेको स्कन्धहरू र 'दृष्टि' भनेको देखाइ या दृष्टिकोण हो । अतः पञ्चस्कन्धलाई साँच्चिकै स्वतन्त्र अस्तित्ववाला देख्नु 'सत्कायदृष्टि' हो ।

यहाँ, यदि रूपस्कन्धप्रति त्यस्तो सत्कायदृष्टि छ भने आफ्नो शरीर या बाहिरी जगत् लाई पनि 'साँच्चिकै छ' भन्ने देखाइ या दृष्टि रहन्छ । त्यस्तै वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान स्कन्धहरूलाई 'साँच्चिकै छ' भन्ने रूपमा देख्ने या ग्रहण गर्ने गरिएको छ भने 'म' साँच्चिकै छु' अथवा 'म स्वतन्त्र अपरिवर्तनशील नित्य वस्तु हुँ' भन्ने जस्तो देखाइ या दृष्टिकोण रहन्छन् ।

यी दुवै खालका देखाइहरू अर्थात् यी दुवै खालका दृष्टि हरूलाई 'सत्कायदृष्टि' भनेर चिनिन्छ । यस्तो दृष्टिले युक्त चित्तले जहिले पनि कुनै न कुनै प्रकारको स्वतन्त्र 'अस्तित्व' या 'सत्ता' लाई 'आलम्बन' बनाउँछ । त्यस्तो स्वतन्त्र सत्तालाई पूर्वीय अध्यात्म दर्शनमा 'आत्मा' भनिन्छ । त्यसैले आत्मालाई आलम्बन गर्ने या विषय बनाउने दृष्टि नै 'सत्कायदृष्टि' हो । यो दृष्टि नै सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई चित्तमा अड्याउने 'जरो' हो । त्यसकारण यसलाई प्रहाण (त्याग) गरेपछि मात्र निर्वाण साक्षात्कार हुन्छ ।

त्यसैले आर्य चन्द्रकीर्तिले मध्यमकावतारमा उपदेश दिनुभएको छ –

सत्कायदृष्टिप्रभवानशेषान्  
क्लेशाँश्च दोषाँश्च धिया विपरश्यन्  
आत्मानमस्या विषयं हि बुद्ध ध्वा  
योगी करोत्यात्मनिषेधमेव ॥

अर्थात्, सम्पूर्ण क्लेश र दोषहरू पनि सत्कायदृष्टिबाट पैदा भएका हुन् भन्ने कुरालाई बुझिले देख्दै, यो सत्कायदृष्टिको विषय (आलम्बन=समात्ने कुरा या अँगाल्ने कुरा) आत्मा नै हो भन्ने बुझेर योगीले आत्माको निषेध नै गर्दछ ।

यसप्रकार सत्कायदृष्टि संसारमा बाँध्ने बन्धनहरू (संयोजन) मध्येको प्रमुख नाइके या जरो हो । त्यसले पकडिने कुरा सारतः 'आत्मा' नै हो । त्यसैले भगवान् बुद्धले 'आत्मा' होइन कि 'अनात्मा' सिकाउनु भएको हो । आत्मनिषेधविना सत्कायदृष्टि नष्ट नहुने र त्यो नष्ट नभएसम्म निर्वाण साक्षात्कार नहुने भएकोले अनात्मलाई बुझ्नु र साक्षात्कार गर्नु मोक्षको लागि अपरिहार्य हुन्छ ।

कसैलाई बुद्धको र अन्य अबौद्ध धर्महरूको बीचमा यो शब्दको खेल मात्र हो, कुरा त उही नै हुनुपर्छ, केही चलाख चेलाहरूले भेद देखाएको मात्र होला भन्ने पनि लाग्न सक्छ र त्यस्तो भन्ने अबौद्धहरू यहाँ प्रशस्त छन् । त्यो उनीहरूको अल्पज्ञानको कारणले भएको हो, किनकि त्यस्तो धारणा राख्नेहरू कसैले पनि बौद्ध सूत्र एवं बौद्ध शास्त्रहरूको अटूट परम्पराबाट आएका सिद्ध विद्वानहरूसँग दशौं वर्षसम्म गहिरिएर अध्ययन गरेकै हुँदैनन् र बुद्धले किन 'अनात्मा' सिकाउनु भयो भन्ने कुराको उनीहरूलाई अलिकति पनि मेलोमेसो हुँदैन ।

अर्कोतिर, उनीहरूले त्यस्तो बोल्ने मात्र हुन, भित्रदेखि बुद्धका उपदेशप्रति उनीहरूलाई विश्वास पनि हुँदैन र बुद्ध एवं बौद्ध उपदेशप्रति गहिरो श्रद्धा र आत्मीयता हुँदैन । त्यसैले उनीहरूले पनि भेद नै देखिरहेका हुन्छन् । त्यसकारण उनीहरूले मुखले 'बुद्धले सिकाएको पनि उही कुरा हो' भन्दै गर्छन् ता पनि बुद्धको शरणमा गएर उहाँका उपदेश अनुसार अभ्यास गर्न कदापि तत्पर हुँदैनन् । हुनीहरूले 'मोक्ष' नचाहेका त होइनन् होला तर पनि बुद्धलाई आफ्नो गुरु मानेर अभ्यास गर्ने आँट चाहिँ गर्दैनन् ।



संक्षेपमा, निर्वाणको प्रथमपटक साक्षात्कार हुँदा सत्कायदृष्टि (यसको स्थूल स्वरूप) नष्ट भएको हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने 'सत्कायदृष्टि' चित्तबाट नहट्नेल निर्वाणको साक्षात्कार हुन सक्दैन ।

## २) विचिकित्सा:-

'विचिकित्सा'को सोझो अर्थ 'सन्देह' या 'संशय' या शंका हो तर पनि यहाँ विचिकित्सा भनेको एक किसिमले विश्वासको कमी हो । यसले जहिले पनि बुझ्नुपर्ने या ज्ञान गर्नुपर्ने कुराका विपरीत अर्थहरूलाई जान्न खोजिरहन्छ । यो मनको शंकालु र अविश्वासी प्रवृत्ति भएर रहेको पक्ष हो र अनावश्यक रूपमा सच्चा ज्ञानलाई रोक्दछ । यसलाई 'अविश्वासी शंका' भन्न सकिन्छ । यहाँ बुद्धको ज्ञानप्रति शंका, चार आर्य सत्यप्रति शंका, बुद्धता एवं सर्वज्ञताप्रति शंका, बुद्धले सिकाएको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गप्रति शंका र अन्तमा आफैले बुद्धता प्राप्त गर्न सक्छु भन्ने कुराप्रति नै शंका हुनुलाई 'विचिकित्सा' भनिन्छ । यो पनि एउटा अस्पष्ट र ढुलपुले दृष्टिकोण हो र सत्कायदृष्टिकै नजीकको क्लेश हो र सत्कायदृष्टिकै कारणले हाम्रो मनमा जमेको हुन्छ । त्यसैले यसले हामीलाई संसारमा बाँध्छ ।

विचिकित्सालाई उपचार गर्न कठिन पनि हुन्छ किनकि शंका गर्ने अवगुण हट्नलाई श्रद्धा बलियो बनाउनुपर्ने हुन्छ, जुन अहिलेको तथाकथित 'शिक्षित' र 'वैज्ञानिक'हरूको युगमा सामान्यतया गाह्रो मानिन्छ । जे होस् विचिकित्सा हटेपछि निर्वाण साक्षात्कार हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने निर्वाणको साक्षात्कार हुँदा विचिकित्सा हट्छ । सत्यको (निर्वाणको) प्रत्यक्ष दर्शन भएपछि शंका रहने कुरा पनि त आएन !

## ३. शीलव्रतपरामर्श:-

शील भनेको खराब आचरण नगर्नु हो अर्थात् पापकर्महरूबाट बच्ने स्वभाव हो । व्रत भनेको कुनै निश्चित विधिको आचरण अपनाउनु हो । परामर्श भनेको चित्तले निश्चयपूर्वक गरिने 'पकड' हो । यहाँ

शीलव्रतपरामर्श भनेको दुःशील (खराब खालका शीलहरू जसमा कुशलकर्म जोडिएको हुँदैन र मिथ्यादृष्टिले प्रभावित हुन्छ) र दुर्व्रत (खराब किसिमका व्रतहरू जसमा शरीरलाई अनावश्यक रूपमा कष्ट दिने खालका आचरणहरू हुन्छन्, जस्तै:- गाइले जस्तै चार हात खुट्टाले टेकेर घाँस खाने इत्यादि पहिले आचरण गरिन्थे) लाई सुख पाउने बाटो भनेर निश्चय गर्ने दृष्टिकोण हो । यसले चित्तलाई सांसारिक लोकमै बाँध्दछ । त्यस्तै यदि चित्तमा पकड बलियो छ (परामर्श) भने जुनसुकै शील र व्रतहरू अपनाउँदा पनि 'शीलव्रतपरामर्श' हुन सक्छ । यो रहेसम्म चित्तले निर्वाण साक्षात्कार गर्न सक्दैन । त्यसैले यो पनि चित्तको बन्धन नै हो । शील र व्रतहरूमा प्रज्ञालाई बेवास्ता गर्ने गरी बढी टाँसिनु, मुक्तिका लागि बाधक हुन्छ ।

निर्वाणको सर्वप्रथम दर्शन हुँदाखेरि यो शीलव्रतपरामर्श पनि जान्छ । निर्वाणको दर्शनले नै यी तीन कुराहरूलाई नष्ट पार्दछ ।

अर्को शब्दमा भन्दाखेरि यी तीन संयोजनहरू – सत्कायदृष्टि, विचिकित्सा र शीलव्रतपरामर्श नष्ट नहुँदासम्म निर्वाणको साक्षात्कार हुन सक्दैन ।

## ४. कामच्छन्द (काम राग):-

कामच्छन्द भनेको काम वासना हो । विशेष गरेर पञ्चकाम गुणहरूमा र यौन तृष्णामा आसक्त हुनु कामच्छन्द हो । पञ्च कामगुण भनेका पाँच ज्ञानेन्द्रियहरूबाट उपभोग गरिने र सुखदायी भनिने विषयहरू हुन् । जस्तै राम्रो रूप, मीठो गीत या आवाज, राम्रो गन्ध, मीठो स्वाद इत्यादि । यिनीहरूको भोगमा आसक्ति भएर तिनीहरूको चाहना भइरहनु 'कामच्छन्द' हो । यसले व्यक्तिलाई कामधातुमा बाँध्दछ । पहिलो पटक निर्वाणको साक्षात्कार भएको वेलामै यो जाँदैन । निर्वाणको स्थितिमा बारंबार रहने अभ्यास गर्दै गएपछि एक अवस्थामा आएर मात्र यो जान्छ । जसरी जरो काटिदिएपछि रुखका पात, हाँगा-विँगा सुक्न केही समय लाग्छ

त्यसरी नै यहाँ पनि सत्कायदृष्टिरूपी जरो काटिएपछि पनि कामच्छन्द आदि हाँगाबिँगा सुक्र केही समय लाग्छ भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।

#### ५. प्रतिघ (व्यापाद):-

प्रतिघ भनेको हानि गर्ने इच्छा हो । यो द्वेषकै एक रूप हो र क्रोध या रीसको रूपमा निस्कन्छ । यो पनि व्यक्तिलाई कामधातुमा बाँध्ने संयोजन हो । यसबाट छुटकारा हुने र कामच्छन्दबाट छुटकारा हुने सँगसँगै हुन्छ । कामच्छन्द र प्रतिघ सँगै रहन्छन् र चित्तबाट सँगै जान्छन् ।

यति पाँच संयोजनहरूलाई 'अवरभागीय' या 'अधोभागीय' संयोजन भनिन्छ किनकि यिनीहरूले चित्तलाई तल्ला लोकहरूमा बाँध्छन् । तल्ला लोक भनेका कामधातुभित्र पर्ने सबै लोकहरू हुन् (नरक, प्रेत, पशु, मनुष्य र देव) यिनीहरूबाट मुक्त भएपछि पनि माथिल्ला लोकहरूमा बाँध्ने अरु पाँच संयोजनहरू छन् तिनीहरूलाई 'उर्ध्वभागीय संयोजन' भनिन्छ । तिनीहरू निम्न अनुसार छन् –

#### ६. रूपराग:-

रूपराग भनेको रूपमा भएको राग या आसक्ति हो । रूप भनेको रंग र आकार हो र राग भनेको त्यसमा हुने आसक्ति हो । त्यसैले 'रूपराग' ले चित्तलाई रूपमा आसक्त गराउँछ जसको कारणले व्यक्तिले रूपलाई छोड्न चाहँदैन । कामधातुका प्राणीमा पनि यो हुन्छ तर पनि यसको भूमिका रूपधातुका ब्रह्मलोकका ब्रह्माहरूमा बढी प्रभावी हुन्छ । समाधिका चतुर्थ ध्यान भूमिसम्मका ब्रह्मलोकवासीहरूमा रूपराग बलियो हुन्छ र उनीहरूलाई त्यहाँ बाँध्ने हुन्छ । निर्वाणको साक्षात्कार गरेपछि र कामच्छन्द र प्रतिघ नष्ट भैसकेपछि पनि यो बाँकी नै रहन्छ । त्यसकारण पूर्ण मुक्ति भैसकेको हुँदैन ।

#### ७. अरूप राग:-

अरूप राग भनेको अरूप (रूप, रंग र आकारले रहित) अवस्थाप्रति राग (आसक्ति) हुनु हो । चार अरूप ध्यानभूमिका (अरूपधातु ब्रह्मलोकका) ब्रह्माहरूमा यो संयोजन बलियो हुन्छ । स्वाभाविक रूपमै यो अरूप प्राणीहरूमा पनि हुन्छ तर पनि देखिने मौका परेको हुँदैन किनकि अरूपधातुका समाधिहरू लाभ नगरेकाहरूमा यसको अनुभव भएको हुँदैन । तैपनि कुनै कारणले एक छिनको लागि चित्त विचार विकल्पले रहित शून्यजस्तो भयो र गजवको शान्तिको महसूस भयो भने त्यसलाई फेरि फेरि प्राप्त गर्ने चाहना सबैमा हुने गर्छ । त्यही नै सामान्य तहको अरूप राग हो । निर्गुण, निराकार, आनन्द, सुखजस्ता अनुभूतिहरूप्रति भएको आसक्ति पनि अरूपरागकै अभिव्यक्ति हो । अरूपध्यानमा पसेपछि त झन् यस्ता अनुभव अत्यन्त बलिया हुन्छन् । रूपध्यानमा पसेकाहरूमा पनि यिनीहरू हुन्छन् । त्यसैले यसले ती अवस्थाहरूमा चित्तलाई बाँध्दछ । पूर्णरूपमा मुक्त हुनको लागि यसलाई पनि त्याग्नु पर्ने हुन्छ ।

#### ८. मान:-

मान भनेको आफूलाई केही 'मान्नु' हो, जसमा अरु समान, अरुभन्दा महान्, अरुभन्दा हीन या कुनै पनि प्रकारको तुलना मनमा हुन्छ । अरुभन्दा विशेष मान्नु 'अभिमान' या घमण्ड हो, अरुभन्दा कम मान्नु 'ऊनमान' हो । यस्ता मनमा हुने तुलनात्मक दृष्टिकोणका सूक्ष्म मान्यताहरूलाई छोटकरीमा 'मान' भन्दछन् । वास्तवमा यी मानहरू सात प्रकारका हुन्छन् । यिनीहरूको स्थूल रूप त कामधातुका सबै प्राणीमा हुन्छ, जस्तै:- 'घमण्ड', 'अहंकार', 'अभिमान' हामी सबैमा केही न केही मात्रामा हुन्छ । यसको मसीनो तर बलियो रूप चाहिँ 'रूप धातु' एवं अरूप धातुका सत्त्वहरूमा रहेको हुन्छ र अभिमानको रूपमा हुन्छ । त्यसैले यो पनि उर्ध्वभागीय संयोजन हो । यो पनि निर्वाणको साक्षात्कार भैसकेपछि बारंबार त्यसको अभ्यास गर्दै जानाले नष्ट हुन्छ र यो नष्ट नभएसम्म मुक्त भईदैन ।

## ९. औद्धत्यः-

मनको चञ्चलतालाई 'औद्धत्य' भनिन्छ । यो स्थूल र सूक्ष्म दुबै प्रकारको हुन्छ । यो समाधिको वेला अत्यन्त सूक्ष्म अवस्थामा जान्छ भने अरू अवस्थामा यो जागेकै हुन्छ । सामान्य अवस्थामा हाम्रो मन एक छिन पनि स्थिर हुँदैन, त्यो यही 'औद्धत्य' ले गर्दा हो । सूक्ष्म तहको औद्धत्यले माथिल्ला लोकहरूमा बाँधेको हुन्छ । पूर्णरूपमा मुक्त हुँदाखेरि यो औद्धत्य पनि नष्ट हुन्छ ।

## १०. अविद्याः-

सामान्य अविद्याको विषयमा पहिले १२ निदानमा चर्चा गरिसकेका छौं । त्यही 'अज्ञान' नै अविद्या हो । तर यहाँ संयोजनमा अविद्या भनेको भावनाहेय अविद्या हो । भावनाहेय भनेको भावना (ध्यानको अभ्यास) द्वारा त्यागिने, त्यसबाहेक अन्य उपायले नत्यागिने क्लेश हो । निर्वाणको साक्षात्कार हुँदा नष्ट हुने स्थूल अविद्या हो । त्यसलाई दर्शनहेय अविद्या भनिन्छ किनकि निर्वाणको दर्शन हुनाले नै त्यो त्यागिन्छ । त्यसपछि बारंबार त्यसमा ध्यान-भावना गरिराखाले अन्तमा वज्रोपमसमाधिद्वारा सूक्ष्म किसिमको अविद्या पनि नष्ट हुन्छ, र मात्र क्षीणास्रव (आस्रव याने संसारमा चुहाइराख्ने कुराहरू अर्थात् क्लेशहरूलाई नष्ट पारिसकेको) बुद्ध या अर्हन् बनिन्छ । त्यसपछि मात्र साँच्चिकै मुक्त भइन्छ ।

संक्षेपमा, यसरी बुझ्नुपर्छ कि निरोध सत्य भनेको दुःखको निरोध हुन्छ भन्ने सत्य हो र त्यसरी निरोध भएको सामान्य स्थितिलाई निर्वाण भनिन्छ । त्यसरी निर्वाण साक्षात्कार भएपछि जरैसमेत दुःखका सम्पूर्ण कारक तत्वहरू क्रमशः नष्ट हुँदैजान्छन् अथवा चित्तबाट त्यागिंदै जान्छन् । त्यसरी त्यागिने कुराहरू वास्तवमा अविद्याजस्ता क्लेश (कष्ट दिने कुरा) हरू नै हुन् तापनि सन्दर्भ अनुसार भगवान् बुद्धले तिनीहरूलाई अलग अलग नाम र समूहमा बताउनुभएको छ । त्यसमध्ये प्रमुख, अभ्यासको दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण र धेरैलाई समेट्ने समूह 'दश संयोजन' भएकोले

माथि त्यसको उल्लेख गरियो । तर केही थप क्लेशका पक्ष र तात्पर्यसहित अरु समूह पनि त्यस क्रममा नष्ट हुने धर्महरू (यहाँ धर्म भनेको अनुभवमा आउने, कार्य गर्ने सबै कुराहरूलाई हो) भित्र पर्दछन् । ती सबैलाई संक्षेपमा 'प्रहातव्य धर्म' (त्याग्युपने धर्म) भनिन्छ । तिनीहरूको विषयमा विस्तारमा अभिधर्मका कुनै पनि शास्त्रहरूमा अध्ययन गर्न सकिन्छ । यहाँ केवल तिनीहरूको नाम मात्र दिइएको छ ।

ती हुन् -

१. दश संयोजन
२. छ या दश क्लेश
३. दश मिथ्यात्व
४. आठ लौकिक धर्म (लोकधर्म)
५. पाँच मात्सर्य
६. तीन विपर्यास
७. चार ग्रन्थ
८. चार अगति
९. चार 'आस्रव' या 'योग' या 'ओघ'
१०. पाँच नीवरण
११. दुई परामर्श
१२. चार उपादान
१३. सात अनुशय
१४. तीन मल या विष
१५. दश अकुशल कर्म
१६. पाँच दृष्टिहरू

## ४) मार्ग आर्यसत्यः-

मार्ग भनेको बाटो नै हो । अथवा निरुक्तिको हिसाबले भन्ने हो भने क्लेशलाई मार्ने (मार्) र परमसुखस्वरूप निर्माणगरीसम्म गमन गराउन

(ग) भएकोले त्यो बाटोलाई 'मार्ग' भनिन्छ । त्यसैले मार्ग आर्यसत्य भनेको सत्य (दुःख निरोध भएको परमार्थ सत्यको या निर्वाणको अवस्था) लाई साक्षात्कार गर्ने बाटो (मार्ग) छ भन्ने सत्यता हो जसलाई आर्यहरूले मात्र प्रत्यक्ष रूपमा जान्दछन् ।

मार्ग आर्यसत्यका दुई पक्षहरू छन् ।

- १) समग्रमा दुःखबाट मुक्त हुन अवलम्बन गर्नु पर्ने मार्गको व्यवस्थासम्बन्धी सत्य कुरा ।
- २) निर्वाण आदि 'दुःखनिरोध' देखि लिएर सम्पूर्ण आस्रवहरूलाई नष्ट पार्दाखेरि चित्तमा कसरी साक्षात्कार उदय हुन्छ भन्ने अनुभूतिको प्रक्रिया सम्बन्धी मार्गको सत्यता ।

यीमध्ये दोस्रो पक्ष धेरै गहिरो र अनुभूति गर्ने योगी वा योगिनीहरूले मात्र बुझिने या अभिधर्मको गहन अध्ययन गरेका आभिधार्मिक पण्डितहरूले मात्र सैद्धान्तिक रूपमा बुझिने विषय भएकोले यहाँ त्यसको विस्तारमा चर्चा गर्दैनौं । पहिलो पक्षको मात्र केही बयान गर्दछौं जसलाई आर्य 'अष्टाङ्गिक मार्ग' भनेर बुझिन्छ ।

## आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

मार्ग आर्यसत्य भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो, अर्थात् आठ अङ्गले युक्त भएको र आर्यहरूले अपनाइने र बुझिने मार्ग । यही मार्गको अनुसरण गरेपछि साँच्चिकै दुःखबाट मुक्ति (संसारको चक्र या भवचक्रबाट सदा कालका लागि मुक्ति) हुन्छ । आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भने पनि शुरुका व्यक्तिले अनुसरण गर्ने मार्ग चाहिँ आर्य मार्ग हुँदैन किनकि दुःखमै भौतारिएको अवस्थादेखि नै अभ्यास शुरु गरिने भएकोले त्यस्तो मार्ग विशुद्ध एवं आर्य हुँदैन । पछि आर्य बनाउने भएकोले फलोपचारबाट शुरुदेखि नै त्यो मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिएको मात्र हो । यो अष्टाङ्गिक मार्ग पतञ्जलिको 'अष्टाङ्ग योग' होइन र त्यससँग सम्बन्ध पनि छैन भन्ने कुरा पनि

बुझिराख्नु राम्रो हुन्छ । अष्टाङ्गिक मार्गका ती आठ अङ्गहरू यस प्रकार छन् –

- १- सम्यग् दृष्टि
- २- सम्यक् सङ्कल्प
- ३- सम्यग् वाक्
- ४- सम्यक् कर्मान्त
- ५- सम्यग् आजीविका
- ६- सम्यग् व्यायाम
- ७- सम्यक् स्मृति
- ८- सम्यक् समाधि ।

## १- सम्यग् दृष्टि:-

दृष्टि भनेको देखाइ हो । सम्यक् भनेको सही ढंगको, यथार्थपरक, नझुकाउने, अविपरीत इत्यादि हो । त्यसैले सही ढंगको दृष्टिकोण मनमा राख्नु नै 'सम्यग् दृष्टि' हो । 'मिथ्या दृष्टि' यसको उल्टो देखाइ हो । दुःखबाट पार हुन खोज्ने व्यक्तिको देखाइ याने दृष्टिकोण सही र यथार्थपरक हुनुपर्ने हुन्छ । मार्गमा यात्रा गर्ने सिलसिलामा यो आँखा जस्तै हो । आँखा राम्रो र स्वस्थ भयो भने मात्र बाटो नबिराई हिँड्न सकिन्छ । सम्यग् दृष्टि मार्गको आधारभूत पक्ष हो । यसका दुई ओटा पक्षहरू छन् –

क) लौकिक कुरामा सम्यग् दृष्टि (संवृति सत्य याने व्यावहार सत्य सँग सम्बन्धित)

ख) लोकोत्तर कुरामा सम्यग् दृष्टि (परमार्थ सत्यसँग सम्बन्धित)

## क) लौकिक सम्यग् दृष्टि:-

संसारमा या लोकव्यवहारमा रहुञ्जेल व्यक्तिलाई सकेसम्म सुखी राख्न समृद्ध बनाउनु जान्ने कुरासाग सरोकार राख्ने दृष्टिकोणलाई लौकिक

'सम्यग् दृष्टि' भनिन्छ । माता-पिता छैनन् अर्थात् आदरणीय, सेवनीय, पूजनीय होइनन् भन्ने ठान्नु, राम्रो कर्म गरे राम्रो फल आउँछ र नराम्रो कर्म गरे नराम्रो फल आउँछ भन्ने तथ्यलाई विश्वास नगर्नु या नमान्नु, लोक-परलोकको अस्तित्व छैन भन्ने ठान्नु, अर्को शब्दमा भन्ने हो भने स्वर्ग, नरक, प्रेत आदि छैनन् र फजूलका बकवास हुन् र यही देखिएको भौतिक संसार मात्र छ भन्ने ठान्नु र विश्वास गर्नु, पुनर्जन्म हुँदैन अथवा आफू मरेर डुमै राजा भन्ने जस्तो अति भौतिकवादी धारणा राख्नु, दान छैन (अर्थात् दानको महत्व छैन) भन्ने दृष्टिकोण राख्नु, हवन छैन (अर्थात् देवीदेवतालाई विशेष प्रक्रियाद्वारा भोजन आदि दान गर्ने काम छैन) भन्ने विश्वास राख्नु, जस्ता खालका धारणाहरू सबै मिथ्यादृष्टि हुन् । यी मिथ्यादृष्टिहरूको ठीक विपरीत दृष्टिकोण राख्नु 'सम्यग् दृष्टि' हो । मिथ्यादृष्टिलाई हटाएर सम्यग् दृष्टि नराखेमा संसारमा सुख पाउन सकिँदैन किनकि मिथ्यादृष्टिको कारणले कुनै पनि वेला कुनै न कुनै पाप कर्म गरिराखिन्छ र अन्तमा ठीलो चाँडो दुःखमा पतन भएरै छोड्छ । यो सम्यग् दृष्टि राख्नु मात्र आफैमा ठूलो मार्ग त होइन तर पनि यो मार्गको मूल जग, मूल नक्शा, मूल आँखा भने अवश्य हो । मिथ्यादृष्टि भएको व्यक्तिले कहिल्यै पनि निर्वाण या परमसुख प्राप्त गर्न सक्दैन । त्यसैले मोक्षमार्गमा यो धेरै नै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

### ख) लोकोत्तर सम्यग् दृष्टि:-

संसारका सम्पूर्ण कुराहरूको वास्तविक स्वभाव जस्तो छ त्यसलाई नबिगारिकन यथार्थ रूपमा देख्ने दृष्टिलाई लोकोत्तर सम्यग् दृष्टि भनिन्छ ।

शब्दमा व्यक्त गर्ने हो भने सम्यग् दृष्टि भनेको सम्पूर्ण कुराहरू (धर्महरू) लाई अनित्य, दुःख, अनात्म र शून्य देख्ने दृष्टिकोण हो । अनित्य, दुःख अझै पनि व्यवहारमा मात्र सत्य हुन् भने अनात्म एवं शून्यता परमार्थतः सत्य हुन् र निष्प्रञ्च हुन्छन् । त्यसैले निष्प्रञ्चलाई देख्ने हेराइ नै सम्यक् दृष्टि हो ।

संक्षेपमा, लोकका धारणा-विश्वास-आदिबाट पार भएको, आत्मदृष्टिबाट बाहिर निस्केको, प्राणी-जीव-स्त्री-पुरुष-व्यक्ति-वस्तु-मनुष्य-देवता जस्ता दृष्टिहरूबाट बाहिर निस्केको, उच्छेद-शाश्वत-नित्य-अनित्य जस्ता एकान्तिक कुदृष्टिबाट बाहिर निस्केको, कुशल-अकुशल-अव्याकृत जस्ता दृष्टिबाट बाहिर निस्केको, संसार-निर्वाण जस्ता दृष्टिबाट पनि बाहिर निस्केको निष्प्रञ्चलाई देख्ने दृष्टि नै 'सम्यग् दृष्टि' हो । त्यस्तो दृष्टिले देखिने सत्यको अनुभूतिमा रहने ध्यानको अभ्यास गर्ने पद्धतिलाई 'विपश्यना ध्यान' भनिन्छ । यस्तो सम्यग् दृष्टिविना विपश्यना ध्यान हुँदैन र विपश्यनाविना मुक्ति हुँदैन । किनकि मिथ्यादृष्टि कायम रहेको चित्तमा सत्कायदृष्टि पनि हुन्छ र त्यो नै सम्पूर्ण दुःखहरूको जरो हो ।

यसरी सम्यग् दृष्टि स्थापित भयो भने व्यक्तिको हेराई प्रज्ञाद्वारा भएको हुन्छ र त्यसैले सत्यदर्शन र मुक्ति हुने हुन्छ ।

### २. सम्यक् सङ्कल्प:-

सङ्कल्पको सोझो अर्थ हो मनले चिन्ताउनु । जुन कुराहरू चिन्ताउने गर्नाले शील-समाधि-प्रज्ञा-विमुक्ति-ज्ञानदर्शन जस्ता कुराहरू उदय हुन्छन् त्यस्ता कुराहरू चिन्ताउनु सम्यक्सङ्कल्प हो । त्यसको विपरीत मिथ्या सङ्कल्प भनेको जे जस्ता कुराहरू चिन्ताउनाले मनमा राग, द्वेष र मोह (अज्ञान) यी क्लेशहरू बढ्दछन् त्यस्तो कुरा चिन्ताउनु हो । छोटकरीमा सम्यक्सङ्कल्पलाई चार प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ –

#### क) नैऋम्य सङ्कल्प:-

जसरी डढेलो लागेको जङ्गलबाट आत्तिएर एक मृग उम्किन खोज्दछ, जेलको दुःख सहन नसकेर एक कैदी उम्किन खोज्दछ, जालमा परेको माछा त्यो जालबाट उम्किन खोज्दछ, पिञ्ज्रामा थुनिएको सुगा त्यहाँबाट उम्किन खोज्दछ त्यसरी नै यो संसारको

दुःख देखेर यसबाट उम्किन खोज्ने बलियो र निरन्तर लागि रहने खालको चिन्तनलाई नैश्रम्य सङ्कल्प भनिन्छ । यो सङ्कल्प कमजोर भएको व्यक्तिले दुःखबाट पार पाउन वास्तमै सजिलो छैन । अहिलेको युगका धेरै मानिसहरूमा यो सङ्कल्प धेरै नै कमजोर हुन्छ ।

#### ख) अव्यापाद सङ्कल्पः-

व्यापाद भनेको हानि गर्नु या दुःख दिनु हो । अव्यापाद भनेको सुख दिनु हो । त्यसैले अव्यापाद संकल्प भनेको सुख दिने चाहना गर्नु हो । यसलाई 'मैत्री' भने पनि हुन्छ । अरूले सुख पाऊन्, सुखको हेतु पाऊन् भन्ने चिन्ताउनु नै अव्यापाद सङ्कल्प या मैत्री संकल्प हो ।

#### ग) अविहिंसा सङ्कल्पः-

विहिंसा भनेको हिंसा गर्ने चाहना हो । अविहिंसा भनेको हिंसा नगर्ने चाहना हो । यो प्राणीहरू दुःखबाट मुक्त होऊन् भन्ने चाहनासँगै नजीक भएको हुनाले 'करुणा' सँग सम्बन्धित छ । करुणा भनेको सबै प्राणीहरू दुःखबाट र दुःखको हेतुबाट पनि मुक्त होऊन् भन्ने चाहना हो । यस्तो चाहनालाई अविहिंसा सङ्कल्प भनिन्छ ।

यी तीन किसिमका सङ्कल्पहरू बलिया छन् भने व्यक्तिले संसारको दुःखलाई पार गर्न सक्छ । त्यसैले सम्यक्सङ्कल्प मार्गको प्रमुख अङ्ग हो र यो पनि प्रज्ञासँग सम्बन्धित अङ्ग हो ।

#### घ) बोधिचित्त सङ्कल्पः-

पहिले पनि बताइएको थियो कि सबै प्राणीहरूलाई हित गर्नको लागि सम्यक्सम्बुद्धता प्राप्त गर्छु भन्ने चाहना मनमा आउनुलाई बोधिचित्त उदाएको भनिन्छ । त्यही चिन्ताउनु बोधिचित्त सङ्कल्प हो । बोधिचित्त भनेको सबैभन्दा महत्वपूर्ण एवं गहिरो सङ्कल्प हो । यस्तो सङ्कल्प उदय भएको व्यक्तिलाई बोधिसत्त्व भन्दछन् । त्यही सङ्कल्प उदाएका व्यक्तिहरू मात्र पछि गएर शाक्यमुनि या काश्यपजस्ता सम्यक्सम्बुद्ध बन्दछन् ।

नैश्रम्य सङ्कल्पको बलले व्यक्ति आफू तर्न सक्छ भने बोधिचित्त, अव्यापाद, अविहिंसा सङ्कल्पका बलले व्यक्तिले असंख्य अरु प्राणीहरूलाई तार्न सक्षम हुन्छ । त्यसैले गुणात्मक हिसाबले बोधिचित्त सङ्कल्प सबभन्दा उत्तम र अमूल्य मानिन्छ ।

#### ३. सम्यग् वाक् (वचन):-

जुन वचन बोल्दा आफूलाई पनि पीडा हुँदैन र अरुलाई पनि पीडा हुँदैन, आफूलाई पनि कष्ट एवं पछुतो हुँदैन र अरुलाई पनि कष्ट हुँदैन, आफूलाई पनि अपकार हुँदैन अरुलाई पनि अपकार हुँदैन, त्यस्तो आर्यहरूलाई अनुकूल हुने वचन, अनि जुन वचन बोल्दा अरूमा समाधिका गुण उदय हुन्छन्, प्रीति-प्रामोद्य उदय हुन्छ, क्लेशलाई नष्ट गर्न प्रश्रय दिन्छ, सत्यको पक्षमा हुन्छ, निर्वाण, बोधि आदिको प्रशंसा हुन्छ त्यस्तो वचनलाई सम्यग् वाक् भनिन्छ ।

त्यसको विपरीत परिणाम पैदा गर्ने वचनहरू मिथ्या वाक् हुन् । मिथ्या वचनहरू बोल्दा अकुशल हुने सम्भावना बढी हुन्छ । मिथ्या वचनहरूमा पारुष्य, अनृत, पैशुन्य र साम्भिन्न प्रलाप पर्दछन् । पारुष्य भनेको कठोर वचन हो, जो अर्काको मनमा विद्दछ । अनृत भनेको झूठो या

ढाँटको वचन हो । पैशुन्य भनेको चुगली लगाएको वचन हो । सम्भिन्नप्रलाप भनेको फजूलका गफ-गाफ-ठट्टा आदि हुन् । यिनीहरूबाट मुक्त वचनहरू नै सम्यग् वाक् हुन् ।

#### ४. सम्यक् कर्मान्तः-

'कर्मान्त' भनेको काम या कर्महरूको टुङ्गो हो । हामीले जीवनमा कस्ता कामहरू गर्दै टुङ्गो लगाउनु पर्छ भन्ने विषय नै कर्मान्त हो । सम्यक् कर्मान्त भनेको आफ्नो पनि अरू को पनि हित हुने कर्महरू गर्नु हो । जुन अकुशल या काला कर्महरू छन्, जसको विपाक पनि अकुशल हुन्छ अर्थात् कालो हुन्छ त्यस्ता कर्महरू नगर्नु, जुन कर्महरू कुशल छन्, याने सेता छन्, जसको विपाक पनि कुशल याने सेतो हुन्छ, त्यस्ता कर्महरू गर्नु, जुन कर्महरू सेतो र कालो मिसिएका छन् र जसको विपाक सेतो र कालो मिसिएको छ (अर्थात् मिश्रित विपाक भएका मिश्रित कर्महरू) त्यस्ता कर्महरू नगर्नु, जुन कर्महरू कालो र सेतो मिसिएका छन् र विपाक पनि कालो र सेतो छन् तर पनि कालो कर्मको विनाश गर्नका निमित्त प्रभावकारी हुन्छन् त्यस्ता कर्महरू गर्नु, सत्कर्महरू गर्नु र सत्कर्मको शरण या आश्रय लिने काम गर्नु यिनीहरूलाई सम्यक् कर्मान्त भनेर भगवान् बुद्धले बताउनुभएको छ ।

यस्ता कर्महरूभित्र काय, वाक् र चित्तबाट गरिने दश अकुशल कर्म एवं कर्मपथबाट बचेर गरिएका कर्महरू पर्दछन् त्यसैले काय, वाक् र चित्तबाट गरिने दश अकुशल कर्महरूलाई राम्रोसँग बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । तीमध्ये कायबाट गरिने तीन अकुशल कर्महरू छन्, वचनले गरिने चार अकुशल कर्महरू छन् भने चित्तले गरिने तीन अकुशल कर्महरू छन् ।

“त्रिविधं कायिकं कर्म वाचिकं तु चतुर्विधम् ।  
मानसं त्रिप्रकारं च दशैतेऽकुशलानि मताः” ॥ (बोधिपथप्रदीप)

यीमध्ये कायले गरिने तीन र वचनले गरिने चार अकुशललाई मनको अर्थात् चेतनाको पूर्ण सहयोग भयो भने 'अकुशल कर्मपथ' भनिन्छ । 'कर्मपथ' मा फल दिने कर्मको बाटो बनिसकेको हुन्छ । त्यसैले 'कर्मपथ' भनिएको हो । कर्मपथ पूरा भयो भने जुनसुकै जन्ममा भए पनि फल दिएरै छोड्छ ।

त्यसैले कर्मपथ हुनको लागि पाँच कुराहरू पूर्ण हुनु आवश्यक हुन्छ ।

- १) आलम्बनको उपस्थिति
- २) आलम्बनलाई चिनेको हुनु
- ३) कर्म गर्ने इच्छा या चेतना
- ४) काम सम्पन्न गर्न प्रयत्न (उपक्रम) भएको हुनु
- ५) काम सम्पन्न हुनु र त्यसमा रमाउनु ।

यति पाँच कुराहरू पूरा भए भने कर्मपथ पूरा हुन्छ । त्यसको फल नआई छोड्न र भोग्नै पर्ने हुन्छ । यी पाँच कुरालाई कुनै कुनै सूत्रहरूमा तीन 'चेतना' को रूपमा पनि बताइएको छ । पहिला ३ ओटालाई पूर्व चेतना भनिन्छ । चौथोलाई 'मूल चेतना' भनिन्छ भने पाँचौलाई पृष्ठ चेतना भनिन्छ । यति तीन चेतना पूरा भए भने कर्मपथ पूरा हुन्छ, विपाक अवश्यम्भावी हुन्छ ।

कायले गरिने तीन अकुशल कर्महरू निम्न अनुसार छन् –

#### १) प्राणातिपात (प्राणीहत्या):-

रीस, द्वेष या कुनै पनि स्वार्थले गर्दा प्राणी भनेर चिनिएको सत्त्वलाई मार्नु प्राणातिपात हो । उदाहरणको लागि किरा, बाखा, कुखुरा, मानिस इत्यादि आफ्नो सामु हुनु 'आलम्बन'को उपस्थिति हो । त्यसलाई किरा, बाखा, कुखुरा, मानिस इत्यादि नामले सजीव वस्तु हो भनेर चिन्नु आलम्बनलाई चिनेको स्थिति हो । द्वेष, या कुनै पनि क्लेश र स्वार्थको

कारणले त्यसलाई मान्नुपर्छ भन्ने सोचेर हत्या गर्ने चाहना मनमा आउनु काम गर्ने चेतना या चित्त उत्पन्न हुनु हो । हतियार उठाउनु या कसैलाई पैसा दिएर या फकाएर या प्रलोभनमा पारेर मार्नको लागि प्रयत्न गर्नु या गराउनु 'उपक्रम' हो । त्यसरी प्रयत्न गरेपछि उक्त प्राणीको शरीरबाट प्राणको विच्छेद हुनु र आफूले त्यो थाहा पाउनु कार्य सम्पन्न हुनु र त्यसमा रमाउनु हो । यति भएपछि प्राणातिपात पूरा हुन्छ । नरकमा जाने विपाक निश्चित हुन्छ । अरु सबै कर्महरूमा पनि यही सिद्धान्तलाई बुझेर राम्रोसँग मनन गर्नुपर्छ । त्यसबाहेक अरु अवस्थामा आफूले थाहा नपाएर, ख्याल नगरेर या प्रयत्न नगरेरै हत्या हुन पुग्यो भने 'प्राणातिपात' हुँदैन । चेतनामा पश्चात्ताप आयो भने कर्मपथ आंशिक हुन्छ, विपाक हल्का हुनजान्छ ।

## २) अदत्तादान (नदिएको लिनु):-

अर्काको वस्तु या पैसालाई उसले नदिइकन आफूले चोर्ने मनसायले लिनुलाई अदत्तादान भनिन्छ । आफ्ना आमा बाबु, भाइ, मित्र या आफ्नो मान्छेको वस्तु, जसले स्वाभाविक रूपमै धेरै रोकावट गर्दैनन्, उनीहरूको वस्तु लिनु अदत्तादानभित्र पर्दैन । यसको कारण के हो भने उनीहरूलाई पछि जानकारी दिन मिल्छ र उनीहरूले आफ्नो वस्तु चोरिएको महसूस गर्दैनन्, आफ्नै मान्छेले काम परेर लगेको रहेछ भन्ने ठान्छन् । तर कसैको सम्बन्धमा त्यस्तो निकटता छैन भने यो छुट लिनु दोषमुक्ति हुँदैन ।

## ३) काममिथ्याचार:-

'काम' भनेको कामवासना हो र त्यसको परिपूर्तिका निमित्त गरिने 'मिथ्या आचार' भनेको गलत आचरण या तौरतरीका हो । यसको स्पष्ट अर्थ चाहिँ गलत तरीकाले यौनसम्पर्क गर्नु नै हो । त्यसमा अर्काकी श्रीमती, आफ्नो मालिकले या राजाले या आमा-बाबुले पालिएकी महिलासँग सम्पर्क गर्नु अथवा अस्थान, अगम्य, अदेश, अकालमा यौन संसर्ग गर्नु काममिथ्याचारभित्र पर्दछ । यहाँ प्रस्तुत गरिएको अर्थ भगवान्

बुद्धले उपदेश दिएको वचन अनुसार लिइएको हो र अर्थविनिश्चय सूत्रमा बताइएको छ । त्यसमा भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरेर पुरुषहरूलाई इङ्गित गर्दै उपदेश दिइएको हुनाले काममिथ्याचारको दोष पुरुषलाई मात्र हो कि भन्ने भान पर्छ । तर यो दोष स्त्रीलाई पनि उत्तिकै लागू हुने हुन्छ । 'मालिक' र 'राजा' अहिलेको युगमा सान्दर्भिक नभए पनि श्रीमान् या कामदिने मान्छे र 'शासक' अहिले पनि हुन्छन् र त्यससँग सम्बन्धित काममिथ्याचार अहिले पनि भइराखे गरेको सुन्न सकिन्छ । अस्थान भनेको विहारको देवालय, मन्दिर या यस्तै देवस्थल आदि हुन् ।

वचनका चार अकुशल कर्महरू निम्न अनुसार छन्—

## ४) अनृत (मृषावाद):-

'अनृत' भनेको झूटो बोल्नु हो । साक्षीका निमित्त सोधिँदाखेरि भएको घटनालाई पनि विभिन्न क्लेश र स्वार्थले गर्दा ढाँटेर उल्टो साक्षी वक्यो भने मृषावाद कुकर्म हुन्छ । त्यस्तै ख्यालठट्टा गरेको बाहेक अरु समयमा आफू अर्हन् नभइकन पनि अर्हन् हुँ भन्यो भने मृषावाद या अनृत हुन्छ । यही तात्पर्यले के पनि बुझिन्छ भने स्रोतआपन्न या अन्य तहका बोधिसाक्षात्कारका विषयमा झूटो बोल्यो भने पनि अनृत कुकर्म हुन्छ । त्यस्तै खालका गम्भीर कुराहरूमा, जहाँ अर्काको श्रद्धा, विश्वास, जीवनकै सुख-दुःखलाई गोलमाल र हानि गर्ने प्रश्न उठ्छ त्यस्ता कुराहरूमा झूटो बोल्दा अनर्थ हुन्छ भने 'अनृतको' याने मृषावादको दोष लाग्छ ।

## ५) पैशुन्य (चुगली):-

विभिन्न स्वार्थले गर्दा अरुलाई नभएको कुरा लगाएर (यो झूटो पनि हुन्छ) या साँचो कुरा लगाएर भए पनि यदि कसैको अर्कासँग भेद गराउने या फाटो पार्ने वचन बोलिन्छ भने त्यस्तो वचनलाई पैशुन्य भनिन्छ । सत्य भए पनि यस्तो वचन बोल्नाले अकुशल कर्म पैदा गर्दछ ।



#### ६) पारुष्य (कठोर या रुखो वचन):-

अर्कालाई दुःख होस् भन्ने मनसायले नराम्रो या पीरो वचन सुनाउनु पारुष्य हो । अर्थात्, अरूलाई अपठ्यारो पार्ने, कष्ट दिने उद्देश्यले रुखो या मन नपर्ने, मनमा बिइने या चिन्ता गराउने खालका वचन बोल्नु पारुष्य हो । संक्षेपमा नराम्रो हृदयले गालि गर्नु पनि पारुष्य हो ।

#### ७) सम्भिन्नप्रलाप:-

सम्भिन्न प्रलाप भनेको फजूलका गफ हाँक्नु हो । त्यसमा राजाका कथाहरू सुनाउनु, चोरका कथाहरू सुनाउनु, युद्धका कथाहरू सुनाउनु, जाँड-रक्सी आदि मादक पदार्थका कथाहरू सुनाउनु, आख्यायिका (दन्त्यकथा खालका) कथाहरू सुनाउनुलाई सम्भिन्नप्रलाप भनिन्छ ।

सम्भिन्न प्रलाप अकुशल हुनुको पछाडिका कारणहरू बुझ्नु महत्वपूर्ण छ, तब मात्र के सम्भिन्न प्रलाप हो र के होइन भन्ने छुट्याउन सजिलो हुन्छ । माथि भनिएका कुराहरूमा आदत बस्यो भने व्यक्तिले ती कथाहरूको प्रभावबाट आफूमा द्वेष, ईर्ष्या आदिको विकास गर्न पुग्छ । त्यस्तै सुन्ने र सुनाउने लत बस्नु पुग्छ । ती कथाहरूमा नकारात्मक भूमिका गर्ने पात्रहरूको चरित्र बढी प्रभावकारी छ भने समग्रमा नकारात्मक मानसिकताको विकास हुन्छ । त्यस अर्थमा ती अकुशल पैदा गर्ने हुन्छन् ।

अहिले हेरिने 'हरर मुभी' जस्ता कतिपय कथानकहरू मानसिक विकासका लागि आवश्यक पनि छैनन् र अनावश्यक संस्कारहरू मनमा जम्मा गराउँछन् । त्यसैले अकुशल हुन् । तर पनि मानिसको बाल्यकालको उमेरमा मानसिक विकासका निमित्त निश्चित उद्देश्यसहित तयार पारिएका कतिपय लोक कथाहरूको आफ्नै महत्व पनि छ र त्यो बुझेर शिक्षाप्रद, चरित्र सुधाने या बनाउने, जीवनका कलाहरू सिकाउने, बोधिसत्त्वका आचरणहरू सिकाउने मनलाई अनन्त सम्भावनाहरूको जगत् प्रति खुला राख्न सिकाउने खालका, मानवका विभिन्न संवेगात्मक प्रज्ञाको पक्षलाई

विकास गर्ने, नैतिक शिक्षाको बल पुगेका र कर्तव्यबोध गराउने स्तरीय कथाहरू बचाहरूलाई सुनाउनुलाई सम्भिन्न प्रलाप मान्नु जरूरी छैन ।

यति वचनले गर्ने अकुशल हुन् । अब मनले गर्ने तीन अकुशलहरूको बारेमा बुझौं ।

#### ८) अभिध्या:-

अभिध्या भनेको अर्काको वस्तु या सम्पत्ति आफूले पाइयोस् भनेर मनमा ध्याउनु गरिराख्नु हो । यो लोभकै रूप हो र आसक्तिको कारणले मनमा आउँछ । यसको मात्रा बढी भयो भने व्यक्तिले, प्राणातिपात, चोर्ने जस्ता कायले गर्ने पापकर्म गर्न या मृषावाद, पैशुन्यजस्ता वचनले गर्ने अकुशल कर्महरू पनि गर्न पुग्छ । त्यसैले त्यस्तो चिन्तन भइरहनु स्वयं नै मानसिक रूपमा गरिने अकुशल कर्म हो ।

#### ९) व्यापाद:-

पहिले पनि बताइसकिएको छ कि व्यापाद भनेको अर्काको जीवनलाई पीडा दिने, तड्पाउने य विच्छेदन नै गर्ने चिन्तन मनमा आइरहनु हो । जस्तै कसैलाई मनमा 'मारिदिउँ कि' 'पिटिदिउँ कि' भन्ने खालका चिन्तन आउँछन् भने त्यो 'व्यापाद' हो र मानसिक अकुशल कर्म हो ।

#### १०) मिथ्यादृष्टि:-

पहिले बताइएका लौकिक र लोकोत्तर सम्यग् दृष्टिसँग बाझिने खालका उल्टा दृष्टिकोणहरूलाई मिथ्यादृष्टि भनिन्छ । यिनीहरूको विषयमा माथि सम्यग् दृष्टिको चर्चा गर्दाखेरि बताइसकिएको छ ।

यिनीहरू बाहेकका कर्महरू गर्नु, या अझ ठीक यिनीहरूको उल्टो कर्म गर्नु सम्यक्कर्मान्त हुन् । जस्तै:- प्राणीहरूलाई जीवनदान दिनु, रक्तदान गर्नु,

औषधी दान गर्नु या औषधी गराइदिनु या रोगको उपचार गर्नु, गरीब या आर्य आदिलाई दानहरू दिनु, उचित यौन सम्पर्क गर्नु (काममिथ्याचारबाट बचेर) या ब्रह्मचर्यमा रहनु, सत्य बोल्नु या मौन रहनु, झगडा मिलाइदिनु इत्यादि कामहरू सम्यक् कर्मान्त हुन् ।

कर्म वास्तवमा निकै महत्वपूर्ण र जटिल विषय हो । कर्म नै यो संसारको सबभन्दा शक्तिशाली कारक तत्व हो । कर्महरूको वर्गीकरण र कर्महरूको फलको विषयमा भगवान् बुद्धले अभिधर्ममा धेरै कुराहरू बताउनुभएको छ । तीमध्ये चार वर्गका चार चार किसिमका कर्महरूको बारेमा अभिधर्मशास्त्रमा या वातुल वासव वज्रको बोधिपुष्पाञ्जलि श्रृंखलामा हेरेर जान्नु लाभदायक हुन्छ । माथि बताइएका कर्महरूको भेद धेरै किसिमको हुनसक्छ । ती सबैको मूल सिद्धान्तलाई बुझेर व्यवहारमा आचरण गर्नुपर्दछ । यदि त्यसो गर्नमा हामी चुक्यौं भने संसारका दुःखबाट मुक्त हुने सम्भावना त हुँदैन नै, अझै ती कर्महरूको प्रभावले हामीले षड्गतिमा जहाँ पुग्दा पनि धेरै दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि प्रत्येक कर्महरूको फल पनि तीन किसिमले भोग्नु पर्ने हुन्छ । १) विपाक फल २) निष्पन्द फल ३) अधिपति फल । विपाक फलले कर्मले कुन भव (लोक) र कस्तो खालको परिस्थिति खडा गर्छ भन्ने कुरा हुन्छ भने निष्पन्द फलले धेरै जन्मसम्म आफूलाई त्यस्तै खालको परिस्थितिको शिकार बन्नुपर्ने हुन्छ । अधिपति फलले गर्दा प्रकृति, वातावरण, फल, अन्न, उडानी आदि बाहिरी कुराहरू कस्तो हुने भन्ने निश्चय हुन्छ । त्यसैले हामीले चाहने सुखका धेरै हेतु र प्रत्ययहरू कर्मसँगै सम्बन्धित हुन्छन् । त्यसकारण अकुशल कर्महरूबाट बचेर कुशल कर्महरूमा आफूलाई व्यस्त पार्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

#### ५. सम्यग् आजीविका (या सम्यग् आजीव):-

जीविका चलाउन या बाँचनको लागि कमाइधमाइ गर्न, आमदानी गर्न जेजस्ता तरीका अपनाउनुपर्छ त्यस्ता व्यवसायहरूलाई 'आजीविका' या 'आजीव' भनिन्छ । अकुशल कर्महरू गरेर कमाउने गरियो भने त्यसलाई

'मिथ्या आजीव' भनिन्छ । अकुशल कर्महरूमा प्रत्यक्षरूपमा आफू संलग्न नभएको र अरूलाई पनि कुनै अवस्थामा अकुशलमा संलग्न नगराउने या संलग्न हुन मद्दत नगर्ने गरी गरिएका कामहरू या व्यवसायहरू 'सम्यग् आजीव' हुन्छन् ।

भिक्षु याने प्रव्रजितहरूका निमित्त आर्यहरूले मानिएको, प्रशंसा गरिएको, आर्यवंशको गुणको इतिहासलाई नत्याग्ने गरी, कुहना, लपना, नैमित्तिकत्व, नैषेधिकत्व, लाभले लाभ चाहने जस्ता कुराबाट मुक्त भएर, शूर भएर आचरणमा अभ्यास गर्ने, अरूले लाभ पाएमा ईर्ष्या नगर्ने, आफूले लाभ पाएकोमा सन्तुष्ट रहने एवं निष्पाप भएर रहने गर्नु नै सम्यक् आजीव हो भनेर भगवान् ले बताउनुभएको छ ।

#### कुहना:-

यहाँ कुहना भनेको कुनै दानपतिलाई देखेपछि लोभले गर्दा उसले मलाई बढी लाभ सत्कार देला भन्ने आशयले बाटामा, एकान्तमा या विहार या मन्दिरका छेउछाउमा पलेटी कसेर बस्ने र ध्यान गर्ने या पाठ गर्ने इत्यादि कामहरूलाई हो ।

#### लपना:-

लपना भनेको आफूले लाभ सत्कार पाउने आशाले तपाईं मेरी आमा हो, तपाईंमेरो बाबु हुनुहुन्छ, तिमी मेरी बहिनी हो भन्ने जस्ता मीठा र चिल्ला वचनहरू बोल्नु, या प्रियवचन बोल्नु, ताकि सुन्नेहरूमा आफूप्रति श्रद्धा पैदा होस् र प्रशस्त लाभ सत्कार खान पाइयोस् । त्यस्तो प्रकारको प्रभाव पार्ने वचन बोल्नु लपना हो ।

#### नैमित्तिकत्व:-

यो भनेको निमित्त बनाउने क्रियाकलाप हो । जस्तै कि कुनै दानपतिले पिण्डपात (भिक्षा भोजन) दियो भने त्यो खानेबित्तिकै

त्यसैलाई निमित्त बनाएर “अहो, यो भोजन त क्या मीठो रहेछ, यस्तो त आजसम्म कसैले खुवाएको थिएन” भन्ने जस्ता प्रभाव पार्ने भनाई व्यक्त गर्नु नैमित्तिकत्व हो । त्यस्तो भनेपछि उत्साहित भएर त्यो दानपतिले फेरि फेरि पनि बोलाएर झन मीठो मीठो ख्वाउला भन्ने आशा हुन्छ । तर लाभ सत्कार पाउने आशा मनमा नभइकन वस्तुगत ढंगले मात्र बोलेको भए नैमित्तिकत्व हुँदैन ।

### नैषेधिकत्व:-

यदि कुनै घरमा भिक्षा आदि दिएनन् भने 'दान नगर्नेहरू त नरकमा जान्छन्' भन्ने जस्ता भनाइहरू सुनाउने ताकि डरले उसले दान गरोस् । लाभसत्कारको आशाले यस्तो भयद्वारा करकापमा पार्ने वचन बोल्नु नैषेधिकत्व हो ।

### लाभेन लाभप्रतिकांक्षा:-

लाभले लाभ चिताउनु भनेको आफ्नो द्रव्य या पैसाबाट राम्रा चीवर आदि किनेर 'हामीले त यस्ता चीवर पाउँछौं' भन्ने जस्ता कुरा सुनाउनु हो, जसले गर्दा लज्जित भएर दानपतिले राम्रा चीवर आदि दिऊन् । यस्ता खालका वचन बोल्नु र वस्तुहरू देखाएर प्रभाव पारी लाभ सत्कार ग्रहण गर्नु लाभले लाभ चिताउनु हो ।

प्रव्रजितहरूका निमित्त लाभसत्कारको आशयले गरिने यस्ता आचरणहरू मिथ्या आजीवभित्र पर्दछन् । यिनीहरूबाट बचेर जीविका चलाउनु 'सम्यग्-आजीव' हुन्छ । तात्पर्यले गृहस्थ उपासक उपासिकाहरूमा यो आचरणमा छुट देखिन्छ र गृहस्थलाई यी कुरा त्यति लागू हुँदैनन् पनि, तर पनि लाभ सत्कार पाउने इच्छा-आकांक्षा लौकिक धर्म हो र त्यसले जहिले पनि अकुशल कर्मतिर धकेल्ने र लोभहरू बढाइरहने सम्भावना हुने भएकोले सकेसम्म तिनीहरूलाई गृहस्थले पनि त्याग्न नै जोड गर्नुपर्छ ।

गृहस्थहरूका निमित्त निम्न पाँच कुराको व्यापार गरेर जीविका चलाउनु मिथ्या 'आजीव' हुन्छ ।

- १) विष बेचेर
- २) शस्त्र (हातहतियार) बेचेर
- ३) प्राणीलाई बेचेर
- ४) मद्य (मादक पदार्थ) बेचेर
- ५) मासु बेचेर

यी पाँच कुराहरूबाट आजीविका चलाउनु मिथ्या आजीविका हुन्छ । त्यसको कारण के हो भने यिनीहरूको व्यापारबाट मानव एवं पशुको हत्या भइरहन्छ र लोकमा पापको मात्रा बढ्दै जान्छ । त्यसले गर्दा प्रकृति रूष्ट हुन्छ, क्लेश बढ्छन्, आतंक बढ्छन् र अन्ततः लोकमा दुःख र कष्ट बढेर जान्छन् र कसैको पनि कल्याण हुँदैन, धेरैको हानि हुन्छ । त्यसैले यस्तो आजीविकालाई बुझले मिथ्या आजीविका भनेर वर्जित गर्नुभएको हो ।

हामीले अहिले प्रत्यक्ष देखिसकेका छौं कि हतियार, विष, मादक पदार्थ र मासु बेचेर गर्ने आजीविकामा धेरै मानिस एवं संस्थाहरू र राष्ट्रहरू समेत संलग्न भएका कारणले नै पृथ्वी नै ध्वस्त हुनसक्ने बराबरको अकुशल कर्मको सम्भाव्य खतरा बढेको छ । हिंसा र आतंकले धरती व्याकुल भैसकेको छ । त्यसैले यस्ता आजीविकाबाट बचेर अन्य व्यवसायद्वारा जीवन चलाउनु 'सम्यग्-आजीव' हो ।

### ६. सम्यग् व्यायाम:-

व्यायाम भनेको 'अभ्यास' या 'मिहेनत' गर्नु हो । सम्यग् व्यायाम भनेको उचित किसिमले उचित कुराहरूमा मिहेनत गरिराख्नु हो । यहाँ उचित भनेका सुखतिर लैजाने, दुःखबाट टाढा लैजाने र दुःखका हेतु राग, द्वेष, मोहबाट मुक्ति दिलाउने विषयहरूको प्राप्ति निमित्त उपयोगी कुराहरू हुन् । अथवा भगवान् कै भाषामा भन्ने हो भने, “जुन व्यायाम

मिथ्या छ याने जसबाट राग, द्वेष र मोह पछिलाग्दै सुन्न आइपुग्छन् (अनुशय बनेर जान्छन्) त्यस्ता कुराप्रति मिहेनत गर्न चाहँदैन र जुन व्यायामले सम्यग् आर्य मार्गसत्यमा प्रवेश गराउँछ, निर्वाणतिर लैजान्छ, प्रतिपदातिर लैजान्छ त्यस्तो व्यायाममा लागिरहन्छ भने त्यसलाई सम्यग् व्यायाम भनिन्छ” ।

त्यस्तै 'सम्यक् प्रहाण'को अभ्यासलाई पनि 'सम्यग् व्यायाम' भनिन्छ । सम्यक् प्रहाण भनेका यी हुन् –

- क) उत्पन्न नभएको अकुशल उत्पन्न हुन नदिनु ।
- ख) उत्पन्न भएको अकुशललाई प्रहाण (त्याग) गर्नु ।
- ग) उत्पन्न नभएको कुशललाई उत्पन्न गर्नु ।
- घ) उत्पन्न भएको कुशललाई रक्षा र वृद्धि गर्नु ।

यी निरन्तर अभ्यास गरिराख्नुपर्ने कुराहरू हुन् ।

दुःख पाएर पनि सद्धर्मको शिक्षा सुन्न धाइरहनु, परिस्थिति अनुकूल नभए पनि समाधि र प्रज्ञा प्राप्त गर्न निरन्तर मिहेनत गरिरहनु, त्रिरत्नसँग सम्बन्धित चैत्य, प्रतिमा आदिको परिक्रमा, वन्दना, पूजा इत्यादि गर्नु, धर्ममा आफूभन्दा वरिष्ठ, बुझेका, साक्षात्कार गरेकाहरूलाई अञ्जलि बाँधेर स्वागत गर्नु, सत्कार गर्नु, वन्दना गर्नु पनि सम्यग् व्यायाम हो । त्यस्तै गरी उपदेश अनुसार निरन्तर आफ्नो साधनामा भावनालाई कायम राख्न या पृष्ठलब्धमा ध्यानको अनुभवलाई जोडेर रहन प्रयत्न गरिराख्नु सम्यग् व्यायाम हो ।

शारीरिक स्वास्थ्यको लागि गरिने व्यायामलाई तब मात्र सम्यग् व्यायाम भनिन्छ जब त्यो दुःख निरोधका निमित्त कुनै किसिमले प्रत्यय याने कारण बन्दछ । नत्र भने त्यो केवल 'व्यायाम' मात्र हुन्छ, सम्यक् व्यायाम हुँदैन ।

## ७) सम्यक् स्मृतिः-

'स्मृति' को अर्थ सम्झनु अथवा याद गर्नु हो । यो एउटा मानसिक इन्द्रिय पनि हो र मानसिक बल पनि हो । जुन 'याद' गर्ने हात्रो मनको भागले राम्रोसँग अगाडि उपस्थित हुने, कम्पित नहुने (अप्रकम्पित), सोझो, कुटिलता नभएको, संसारको दोष र खरावीलाई देखाइदिने र निर्वाणको मार्ग बनाउने काम गर्नेगर्छ त्यो नै 'सम्यक् स्मृति' हो । यो आर्यमार्गमा आएपछि चोरिँदैन याने हराउँदैन । आर्य मार्गको शुरुआत निर्वाणको प्रत्यक्ष दर्शन या अनुभूति भएपछि मात्र हुन्छ । त्यसैले त्योभन्दा अगाडि बीच बीचमा स्मृति हराउन पनि सक्छ ।

सम्यक् स्मृतिको अभ्यासमा चार स्मृति उपस्थानहरू प्रयोगमा ल्याइन्छन् –

- १) कायस्मृत्युपस्थान (कायानुस्मृति)
- २) वेदनास्मृत्युपस्थान (वेदानुस्मृति)
- ३) चित्तस्मृत्युपस्थान (चित्तानुस्मृति)
- ४) धर्मस्मृत्युपस्थान । (धर्मानुस्मृति)

त्यसको अलावा बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संघानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवानुस्मृति, उपशमानुस्मृति पनि सम्यक् स्मृतिभित्र पर्छन् ।

यही स्मृति यदि संसारमा आसक्ति बढाउने र क्लेश बढाउने कुरामा लागिराख्यो भने त्यसलाई मिथ्या स्मृति भनिन्छ । सम्यक् स्मृतिले आर्यमार्ग (दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा) तिर अघि बढाउँछ भने मिथ्या स्मृतिले दुर्गति र भवचक्रको दुःखतिर डोर्‍याउँछ ।

## ८) सम्यक् समाधिः-

'समाधि' भनेको कुनै एउटा रूप या स्तु या धारणा या भार्मा चित्त एकाग्र भएर सिरि रहनु हो । त्यसैले चित्त (याने मनमा) कुराहरू

खेल्दैनन् र मन शान्त रहन्छ । एक प्रकारको भित्री आनन्द पनि अनुभव हुन्छ । यस्ता समाधिहरू धेरै किसिमका हुन्छन् र धेरै तहका हुन्छन् । ती सबैलाई सम्यक् समाधि भनिँदैन । तीमध्ये कतिपय त मिथ्या समाधि पनि हुन्छन् ।

जुन समाधिले सबै सत्त्वलाई मोक्ष प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ, अर्थात् कामराग एवं द्वेषलाई मनबाट हटाउन मद्दत गर्छ, यो जीवनमै सुख (आनन्द) पूर्वक विहार गर्न मद्दत गर्छ, ज्ञानको दर्शन पाउनको लागि मद्दत गर्छ, प्रज्ञा साक्षात्कार गर्न मद्दत गर्छ त्यस्तो समाधिलाई सम्यक् समाधि भनिन्छ । त्यस्तो समाधिको अभ्यासलाई 'शमथ' पनि भन्ने गरिन्छ ।

सम्यक्समाधिभिन्न चार तहका शमथ ध्यानहरू पर्छन् ।

- १) प्रथम ध्यान (वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता यी पाँच ध्यानाङ्गहरूले युक्त पहिलो समाधि)
- २) द्वितीय ध्यान (प्रीति, सुख, एकाग्रता एवं अध्यात्मसम्प्रसादले युक्त दोस्रो समाधि)
- ३) तृतीय ध्यान (सुख र एकाग्रताले युक्त तेस्रो समाधि)
- ४) चतुर्थध्यान (स्मृति – सम्प्रजन्य एवं उपेक्षाले युक्त चौथो समाधि)

यसरी यी चार तहका समाधिहरूलाई 'सम्यक् समाधि' भनिन्छ ।

यस प्रकार आठ अङ्ग भएको मार्गको नाम आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । यी आठ अङ्गसहितको मार्गको अभ्यासले दुःखको पूर्णरूपमा निरोध हुने भएकोले यसलाई 'दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपद्' पनि भनिन्छ । प्रतिपद् भनेको प्रत्येक पाइला चाल्ने मार्ग हो । निर्वाणतिर जाँदा हिँड्ने मार्ग भएकोले या निर्वाणलाई खोज्दाखेरि योगीले यही तरीकाले खोज्नुपर्ने (मार्गण भनेको खोज्नु पनि हो) भएकोले मार्ग भनिन्छ ।

## शील, समाधि र प्रज्ञा (त्रि-शिक्षाहरू)

मार्गका यी आठ अङ्गमध्ये सम्यग् वाक्, सम्यक् कर्मान्त, सम्यगाजीव यति तीन अङ्गहरू शीलस्कन्धभिन्न पर्छन् र अधिशील शिक्षामा आउँछन् । त्यस्तै सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि यी दुई अङ्गहरू समाधिस्कन्धभिन्न पर्छन् र अधिसमाधि शिक्षामा आउँछन् । सम्यग् दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प र सम्यग् व्यायाम यी तीन प्रज्ञास्कन्धभिन्न पर्दछन् (कसैले 'सम्यग् व्यायाम' लाई समाधि स्कन्धभिन्न पनि राख्ने गर्छन्) र अधिप्रज्ञा शिक्षामा आउँछन् ।

यसरी 'शील-समाधि-प्रज्ञा' भित्र अष्टाङ्गिक मार्ग आउँछ । यिनीहरूलाई 'त्रि-शिक्षा' पनि भनिन्छ र निम्न प्रयोजनसँग यी तीन शिक्षाहरूको सम्बन्ध हुन्छ -

### १. अधिशील शिक्षा:-

'शील' भनेको हाम्रो काय-वाक्-चित्तबाट अकुशल या पापकर्महरू हुन नदिई कुशल कर्महरू मात्र गराउनु हो । यो शिक्षाभिन्न दश अकुशल कर्महरू नगर्ने र दश कुशल कर्ममा लागि रहने कुरा सिकिन्छ । गृहस्थले पाँच शील पालन गरेमा सामान्यतया पुग्छ, भिक्षु याने 'प्रव्रजित' व्यक्ति हो भने उसका धेरै शीलहरू हुन्छन् । बोधिसत्त्वले त्यति मात्र पालन गरेर पुग्दैन थप धेरै किसिमका शीलहरूमा आफूलाई अभ्यस्त गराउनुपर्ने हुन्छ । प्रव्रजित बोधिसत्त्व भएमा ती सबै शीलहरूको साथसाथै बोधिसत्त्वसंवरहरू पनि पालन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी शीलहरूलाई धेरै ढंग र तहबाट बुझ्नुपर्ने हुन्छ । सामान्य उपासक उपासिका (गृहस्थहरू) ले पालन गर्नुपर्ने शीलहरू पाँचओटा छन् -

- १) प्राणी हत्या नगर्नु (प्राणातिपातविरति)
- २) चोरी नगर्नु (अदत्तादानविरति)
- ३) यौन दुराचार नगर्नु (काममिथ्याचारविरति)

४) झूटो नबोल्नु (मृषावादविरति)

५) लागूपदार्थ सेवन नगर्नु (सुरामैरैयमद्यप्रमादस्थानविरति)

यति शीलहरू पालन गरेमा समाधि, प्रज्ञा आदि लाभ गर्न मद्दत पुग्छ । त्यसैले यी सबभन्दा आधारभूत शील हुन् । शीलहरू पालन गर्ने वचन दिएर पालन नगर्नु झूटो बोल्नु सरह हुन्छ । पालन गर्न नसकिने शील नलिनु बेस हुन्छ । त्यस्तै अष्टशील (आठ ओटा शील) पनि हुन्छन् । तिनीहरूमा तीन ओटा थप शीलहरू जोडिन्छन् –

१) उच्च आसनमा नसुत्ने

२) मध्यान्हपछि नखाने

३) चन्दन-अत्तर-माला जस्ता शृङ्गारहरू नगर्ने ।

दुई अष्टमी, पूर्णिमा र औंसी जस्ता विशेष दिनहरूमा एक दिनको लागि यी आठै ओटा शील पालन गरेर रहने जस्ता आचरणहरू पनि गर्ने चलन छ । त्यसलाई 'उपोषथ' या 'पोषध' या भोटभाषामा 'न्यूने' बस्ने भनिन्छ । सधैं शील पालन गर्न नसके गृहस्थहरूले यस्तो व्रत बस्ने गर्छन् र यो पनि केही नहुनुभन्दा धेरै राम्रो हो । यस्तो उपोषथ व्रतका धेरै किसिमका विधिहरू पनि प्रचलनमा छन् र कुनै त धेरै नै गहीरो अभ्याससँग सम्बन्धित छन् जस्तै भिक्षुणी कमला (घेलोङ्मा पाल्मो) को 'न्यूने' को विस्तृत विधि । यस्ता उपोषथहरू बस्नाले लौकिक रूपमा धेरै फाइदाहरू हुन्छन् र अन्तमा ज्ञानदर्शनको लागि प्रत्यय बन्न पुग्छ ।

अधिशील शिक्षाको प्रयोजन व्यतिक्रमणको तहमा आउने क्लेशहरूलाई नियन्त्रण गर्नु हो । हाम्रा क्लेशहरूको तीन किसिमको अवस्था हुन्छ –

१. व्यतिक्रमण २. पर्युत्थान ३. अनुशय ।

त्यसमध्ये हाम्रो व्यक्तित्वमा अरूले समेत स्पष्ट देख्ने गरी अभिव्यक्त भएर बाहिर निस्किसकेका क्लेशहरूलाई व्यतिक्रमण तहका क्लेश भनिन्छ । तिनीहरूलाई शीलको पालन गर्नाले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसैले

अधिशील शिक्षा (सम्यक् कर्मान्त, सम्यग् आजीव र सम्यग् वाक्)को काम व्यतिक्रमण क्लेशलाई नियन्त्रण गर्नु हो ।

२) अधिसमाधि शिक्षा:-

पहिले बताइए झैं समाधिको शिक्षाले चित्तलाई स्थिर र एकाग्र बनाउन सिकाउँछ । समाधिमा रहन सिकेको चित्तमा आन्तरिक सुख, क्लेशहरू पातलो हुनु, शान्तिको मात्रा धेरै हुनु, लौकिक प्रज्ञाहरू स्पष्ट हुँदै जानु जस्ता धेरै गुणहरू उदय हुने हुनाले चित्तबाट पर्युत्थान तहका क्लेशहरू शान्त हुन्छन् । पर्युत्थान क्लेश भनेको जागिसकेको या उठिसकेको क्लेश हो । यस्तो स्थितिको क्लेश आफूलाई थाहा हुन्छ तर अरुबाट भने छिपाउन सकिन्छ ।

पर्युत्थान क्लेशलाई समाधिले रोकिदिन्छ । त्यसैले सम्यक् समाधिको राम्रो अभ्यास भैरहेका व्यक्तिको चित्तमा पर्युत्थान क्लेशहरू कमजोर हुन्छन् याने चित्तमा धेरै जागृदैनन् । त्यसैले व्यक्ति शान्त, प्रसन्न र सकारात्मक उर्जाले सम्पन्न महसूस हुन्छ । तैपनि त्यो अवस्था चित्तबाट क्लेशहरू पूर्ण रूपमा नष्ट नभैसकेको, जाग्र मात्र नसकेको स्थिति भएकोले त्यसलाई मुक्ति मानिँदैन ।

त्यस्तो अवस्थालाई चेतोविमुक्ति भनिन्छ र एक तहसम्म क्लेशहरूलाई कमजोर तुल्याइएको हुनाले 'विष्कम्भण प्रहाण' पनि भनिन्छ । त्यस्तो समाधि प्राप्त व्यक्तिको चित्तमा विशेष गरेर नीवरणहरू (चित्तलाई समाधिमा पस्नबाट रोक्ने विशेष क्लेशहरू, जसलाई समापत्यावरण पनि भनिन्छ र ती हुन् – कामच्छन्द, प्रतिघ, स्त्यानमिद्ध, औद्धत्यकौकृत्य, विचिकित्सा) कमजोर हुन्छन् । छोटकरीमा भन्ने हो भने अधिसमाधि शिक्षा (सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि) ले चित्तमा क्लेशहरू उदाउने स्थितिमै नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र व्यतिक्रमण तहमा आउन दिँदैन ।

### 3) अधिप्रज्ञा शिक्षा

अधिप्रज्ञा-शिक्षाभिन्न चित्तलाई परमार्थ सत्य अर्थात् लोकोत्तर सम्यग् दृष्टिले देखिने सत्यमा कसरी स्थापित गर्ने भन्ने अभ्यास विधि सिकिन्छ । त्यसकारण यसमा सम्यक् सङ्कल्प, सम्यग् दृष्टि र सम्यग् व्यायाम पर्दछन् । चित्तलाई समाधिको बलले एकाग्र बनाएर सम्यग् दृष्टिमा कसरी अड्याउने भन्ने शिक्षा नै अधिप्रज्ञा शिक्षा हो । यसले क्लेशहरूको अनुशयको अवस्था (सुतेको याने चित्तमा नजागेको अवस्था) लाई समेत नष्ट गर्दछ । त्यसरी नष्ट भएमा फेरि ती क्लेशहरू कहिल्यै पनि चित्तमा उदाउँदैनन् । त्यसपछि मात्र सच्चा मुक्ति हुन्छ । त्यसैले सच्चा मुक्तिको लागि अधिसमाधि-शिक्षाद्वारा पुष्ट भएको अधिप्रज्ञा-शिक्षा नै अन्तमा आएर जडी कुरा हुन पुग्छ । यसरी अधिप्रज्ञा शिक्षालाई अभ्यास गर्ने विधिलाई 'विपश्यना ध्यान' भन्दछन् । विपश्यनाले मात्र अनुशय धातुलाई मेट्न सक्छ, शमथ या समाधिले मात्र सक्दैन ।

भगवान् बुद्ध बोधगयामा बोधिवृक्षमुनि बस्नुभन्दा धेरै पहिले नै समाधिमा पूर्ण अभ्यस्त भैसक्नुभएको थियो । तर पनि उहाँलाई क्लेशहरूको जरो (यहाँ हामीले बुद्धको लागि अनुशय धातु) त्यतिले मात्र मेटिन्छ जस्तो लागेन र उद्रक रामपुत्र लगायतका ऋषिहरूसँग विदा लिनुभएको थियो । त्यो घटनाको व्यावहारिक प्रयोजन यही थियो ।

त्यसैले ज्ञान पाएपछि बुद्धले सधै विपश्यना (अधिप्रज्ञा शिक्षा अनुसारको ध्यान भावनामा विधि) को अभ्यासले मात्र क्लेशहरूबाट पूर्णरूपमा मुक्ति मिल्छ भनेर जोडदार रूपमा सिकाउँदै हिँडनुभएको हो । यसरी स्पष्टरूपमा सिकाइने विपश्यना विधि अबौद्ध मार्गमा पाईदैन । त्यसैले नै बुद्धले आजसम्म कसैले नसिकाएको मार्ग सिकाएको छु भनेर दाबी गर्नुभएको थियो ।

## खण्ड – २

भगवान् बुद्धले बताएका प्रमुख विषयहरूको अति छोटो परिचय हामीले अधिल्लो परिच्छेदमा दियौं । वास्तवमा यी विषयहरू धेरै गहन र अति विशाल छन् र तिनीहरूको बारेमा राम्रोसँग गहिरिएर नबुझेसम्म दुःखबाट मुक्त हुने मार्गलाई बुझ्न सकिँदैन । मार्गलाई राम्रोसँग नबुझेरै ध्यान-योग-आदि साधनापद्धतिहरूको अभ्यास गर्नु भनेको पहिले नपुगेको ठाउँको बाटो र नक्शाको कुनै पनि जानकारीबिना नै यात्रा शुरू गर्नु जस्तै हुन्छ, परिणाम धोकाजनक हुने झण्डै निश्चित हुन्छ । त्यसैले अब हामीले पहिले बताइएका सिद्धान्तहरूलाई अभ्यासमा ल्याउन परम्परागतरूपमा कसरी मार्गव्यवस्था गरिएको छ भन्ने विषयलाई संक्षेपमा बुझ्न प्रयत्न गर्नेछौं ।

सर्वप्रथम, बुद्धले बताए अनुसारका उक्त सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नको लागि अपनाइने सम्पूर्ण पद्धतिलाई 'तीन यान' को दृष्टिकोणले व्याख्या र विभाजन गरिएको हुन्छ । जसरी एक 'यान' भनेको लामो यात्रा गर्न आवश्यक सबै सरसामग्री जुटाएर पूर्ण तयारीकासाथ यात्रीलाई गन्तव्यसम्म पुऱ्याउने साधन हो त्यसैगरी यहाँ पनि दुःखमुक्तिको लक्ष्यसम्म पुऱ्याउनेको लागि आवश्यक सबै विधिविधानहरूलाई पूर्णरूपमा दिलाएर लक्ष्यसम्म पुऱ्याउने पद्धति (साधन जस्तै) लाई 'यान' भनिएको हो ।

यस्ता यानहरू जम्मा तीन ओटा छन्-

- १) श्रावकयान
- २) प्रत्येकबुद्धयान
- ३) बोधिसत्त्वयान

## १) श्रावकयान:-

संसारको दुःखदेखि आत्तिएर त्यहाँबाट मुक्त हुने तीव्र इच्छाले बुद्धको शरणमा गई बुद्धले बताएको धर्मको श्रवण (श्रुति)को परम्परामा आश्रित भएर अभ्यास गर्दै संसारबाट पार लाग्नेहरूले अभ्यास गरिने मार्ग व्यवस्था 'श्रावकयान' हो । यसमा 'त्याग' नै प्रमुख ढाँचा र सिद्धान्त एवं लक्ष्य हुन्छ । संसारको पूर्णरूपमा 'त्याग' गर्नु नै अन्तिम लक्ष्य हुन्छ र आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा स्थित भएर शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरिन्छ । शरीर, मन र जगत लाई 'अनित्य' 'दुःख' र 'अनात्म' स्वभावको देखे गरी विपश्यना ध्यान गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसरी अभ्यास गर्दै अन्तमा 'निर्वाण' को साक्षात्कार गरेर संसारदेखि मुक्त हुन खोजिन्छ । यसरी पूर्णरूपमा मुक्त भएको व्यक्तिलाई 'अर्हन्' भन्छन् । त्यसैले 'अर्हत्व लाभ' गर्नु नै यो यानभित्र मूल उद्देश्य हुन्छ । 'अर्हत्व' लाभ भएपछि व्यक्ति गृहस्थी जीवनमा रहिरहन सक्दैन । उसको शरीरले नधाने भएकोले प्रव्रज्या (भिक्षुभाव) लिनुपर्ने हुन्छ । पहिले देखि नै प्रव्रजित (भिक्षु) या भिक्षुणी भएर अभ्यास गरिराखेको भए यो समस्या हुँदैन ।

पहिले भगवान् बुद्धका पालामा र त्यसभन्दा पछि पाँच सय वर्षसम्म धेरै व्यक्तिहरू 'अर्हन्' बने । तर क्रमशः कलियुगको प्रबलतासँगै यो क्रम घट्दै गयो र अहिले अर्हन्हरू भेटाउनु दुर्लभ नै भैसकेको छ भन्ने सुनिन्छ तैपनि अभ्यासी योगी स्थविरहरू, उपासक-उपासिकाहरू अझै पनि धेरै छन् । श्रावकयानभित्र पहिले धेरै परम्पराहरू बनेका थिए तापनि पछि ती भारतवर्षबाट हराउँदै गए । अहिलेसम्म बचेको श्रावक परम्परा 'थेरवाद' परम्परा हो जसको अभ्यास श्रीलंका, वर्मा, थाइल्याण्ड आदि देशहरूमा अझै पनि गरिराखिएको छ । यस परम्पराका बुद्धका वचनहरूलाई पालिभाषामा सुरक्षित राखिएको छ ।

अर्हन् हुनुभन्दा अघि तीन ओटा तहका अनुभूतिहरूलाई पार गर्नुपर्छ । ती हुन्-



- स्रोत आपन्नको भूमि
- सकृदागामीको भूमि
- अनागामीको भूमि

सर्वप्रथम यो जीवनभरिको लागि भनेर औपचारिक रूपमा बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा गए पछि शील प्राप्त हुन्छ । अनि शीलमा रहेर सम्यक्समाधिको अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ । समाधिको अभ्यासलाई 'शमथ' भनिन्छ । यसको अभ्यासबाट चित्त एकाग्र हुन्छ र पहिले उल्लेख गरिएका चार रूपध्यानहरूको समाधि लाभ गर्न सकिन्छ । त्यसपछि प्रज्ञाको अभ्यास गर्नुपर्छ जसलाई 'विपश्यना' भनिन्छ समाधिको अभ्यास नगरी सोझै विपश्यना (प्रज्ञा)को अभ्यास गर्ने र गराउने चलन पनि व्यापकरूपमा भेटिन्छ । प्रज्ञाको अभ्यासका (विपश्यना) पनि धेरै तरीकाहरू छन् र वेग्ला वेग्लै परम्पराहरू पनि छन् । तीमध्ये अहिले स्मृत्युपस्थान (सतिपट्ठान) बढी प्रचलनमा छ । यी अभ्यासहरूमार्फत दृष्टिविशुद्धि, कांक्षावितरणविशुद्धि, नामरूपपरिच्छेद ज्ञान, प्रत्ययपरिग्रह ज्ञान, सम्मर्षण ज्ञान, उदयव्यय ज्ञान लगायतका सात विशुद्धिक्रमहरूहुँदै समाधि (शमथ) र विपश्यना यी दुबैको बलले सत्यको साक्षात्कार हुन्छ । त्यसको लागि व्यक्तिका पारमिताहरू भने पुगेको हुनुपर्छ । नत्रभने दान आदि पारमिताहरूको अभ्यास र मैत्री, करुणा आदि चार ब्रह्मविहारको अभ्यासबाट पारमिताहरू बढाउनुपर्ने हुन्छ । सत्यको साक्षात्कार हुने भनेको निर्वाणको 'प्रत्यक्ष अनुभूति' हुनु हो । त्यस अवस्थामा विशेष खालको समाधि लाभ हुन्छ जहाँ चित्तले एक निश्चित प्रक्रियाबाट गुज्रिँदै निर्वाणको प्रत्यक्ष अनुभूति गर्दछ । त्यसवेला तीन संयोजनहरू एकैपटक चित्तबाट सदाकालका लागि मेटिन्छन् याने हड्छन् । ती हुन्—

१) सत्कायदृष्टि २) शीलव्रतपरामर्श ३) विचिकित्सा ।

यी तीनओटा 'दृष्टि' याने 'मिथ्यादृष्टि' सँग सम्बन्धित देखाइहरू नष्ट भएपछि व्यक्ति दुर्गति (नरक, प्रेत र पशु) बाट सदाकालका लागि मुक्त हुन्छ र कहिल्यै पनि त्यहाँ खस्नुपर्दैन । यो अवस्थाको लाभ नै श्रावकयान

अनुसारको पहिलो भूमि हो । त्यस अवस्थालाई 'स्रोत आपत्ति' भन्छन् र उक्त व्यक्तिलाई 'स्रोत आपन्न' भन्छन् र उनीहरू अब 'आर्य' कहलाइन्छन् । स्रोत भनेको सुखको स्रोत याने 'निर्वाण' र 'आपत्ति' भनेको प्रवेश गर्नु हो । त्यसैले स्रोत आपन्न भन्नाले स्रोतमा पसिसकेको भन्ने अर्थ हुन्छ ।

अरु संयोजनहरू अझै बाँकी हुन्छन् । व्यक्तिले अब त्यही निर्वाणको अनुभूतिको समाधिमा रहने अभ्यास बारम्बार गर्न थाल्दछ र समय आएपछि उसलाई अर्को तहको अनुभूति हुन्छ जसमा उसका 'कामच्छन्द' र 'प्रतिघहरू' कमजोर हुनपुग्छन् । त्यो अवस्थालाई 'सकृदागामी' भनिन्छ । जसको अर्थ हुन्छ, एकपटक भन्दा बढी मनुष्य लोकमा फर्किनु नपर्ने स्थिति याने एक पटक मात्र आउने अवस्था । यसको कारण 'कामच्छन्द' र 'प्रतिघ' (अर्को हिसावले भनेमा राग र द्वेष) कमजोर भइसकेको हुनु हो । अझै अभ्यास गर्दै गएमा 'कामच्छन्द' र 'प्रतिघ' पूर्णरूपमा नष्ट हुन्छन् र व्यक्ति कहिल्यै पनि यो कामधातुका लोकहरूमा फर्किनु नपर्ने स्थितिमा पुग्छ । त्यो अवस्थालाई 'अनागामी' (नआउने) भन्छन् । ती अनागामीहरू पनि अभ्यास गर्दै गएपछि बाँकी पाँच ऊर्ध्वभागीय संयोजनहरू नष्ट भैसकेपछि जीवन्मुक्त अर्हन् बन्दछन् र लक्ष्य पूरा हुन्छ । यदि त्यस्ता अनागामीहरू 'अर्हन्' नबन्दै मरे भने रूपधातुका ब्रह्मलोकहरूमध्येका माथिल्ला पाँच लोकहरूमध्ये एक (तिनीहरूलाई 'शुद्धावास' भूमिहरू भन्छन्) मा जन्मिन्छन् र त्यहीँबाट पछि 'अर्हत्व' लाभ गरी मुक्त हुन्छन् ।

यस प्रकार श्रावकयानमा लक्ष्यसम्म पुग्ने गर्छन् र 'श्रावकबोधि' भनेको त्यही अर्हत्वको अवस्था हो । त्यो एक प्रकारको 'बुद्धता' हो र दुःखबाट मुक्ति हो ।

२) प्रत्येकबुद्ध यान:-

कुनै रेला बुद्धको शरणमा गएर उपदेश लिएपछि फेरि कहिल्यै बुद्धहरूलाई नभेट्ने र बुद्धहरू नआएको समयमा लोकमा अभ्यास गरी

'प्रतीत्यसमुत्पाद' को साक्षात्कार मार्फत संसारबाट तर्ने एकथरी व्यक्तिहरू पनि हुन्छन् । तिनीहरूलाई 'प्रत्येकबुद्ध' भनिन्छ । यिनीहरूले आफ्नो गुरुलाई गोप्य राख्छन् र कोसँग सिकेको भन्ने कुरा बताउँदैनन् ।

तिनीहरूले सामान्यतया बोलेर उपदेश दिने या सिकाउने पनि गर्दैनन् । तीमध्ये केही एक्लै रहने, एक्लै अभ्यास गर्ने, संकेतले सिकाउने गर्छन् । तर पनि आफू चाहिँ बुद्ध नभएको समयमा यो लोकमा आएर अभ्यास गर्दछन् । तिनीहरूलाई 'खड्ग' या 'खड्गविषाण' भनिन्छ । खड्ग भनेको गैँडा हो । गैँडाको सिङ्ग जस्तै एक्लो भनिएको हो । अर्काथरी प्रत्येकबुद्धहरू पनि हुन्छन्, उनीहरूलाई 'वर्गचारी' भनिन्छ र यिनीहरू समूहमा रहन्छन्, सँगै अभ्यास गर्छन्, सँगै भिक्षाटन गर्छन् ।

बुद्ध आउने समय हुन थालेपछि यिनीहरू सशरीर उडेर 'नीलगिरि' भन्ने पर्वतमा जान्छन् र त्यहीँबाट निर्वाण लाभ गर्दछन् । यिनीहरूले विशेषरूपमा धर्म सिकाएर अभ्यासको परम्परा नबसाल्ने भएको हुनाले यिनीहरूले दिने शिक्षाहरूको परम्परा कायम भएको हुन्छ । तर पनि यस्ता मनुष्यहरू हुने सम्भावना भएको र पहिले पहिले यस्ता बुद्धहरू थिए भनेर बुद्धले बताउनुभएको हुनाले बुद्धधर्मभित्र यिनीहरूको उल्लेख हुन्छ । यिनीहरूले अभ्यास गरिने पद्धतिलाई 'प्रत्येकबुद्धयान' भनिन्छ र यिनीहरूले साक्षात्कार गरेको अन्तिम तहको 'ज्ञान' लाई 'प्रत्येकबोधि' भनिन्छ ।

प्रत्येकबुद्धहरूलाई विशेष गरी प्रतीत्यसमुत्पादको ज्ञान बढी हुन्छ भन्ने मान्यता छ । दान आदि कर्मको पात्रका दृष्टिले प्रत्येकबुद्धहरूलाई श्रावक (अर्हन्) भन्दा अझै गम्भीर मानिन्छ भने ज्ञानको गहिराइका हिसाबले, ऋद्धिबल आदिका हिसाबले पनि प्रत्येकबुद्धहरू गहिरो तहका मानिन्छन् । प्रत्येकबुद्धहरू यो धरतीमा देखा परेको समयका मानिसलाई दान-पुण्य आदि कर्महरू गर्न सबभन्दा उत्तम पात्र उनीहरू नै हुन्छन् र दक्षिणीय हुन्छन् । त्यसबाहेक अरुका लागि उनीहरूले ज्ञान सिकाउने प्रत्यक्ष तरीका नहुने भएकोले सामान्य मानिसले उनीहरूबाट उपदेश लिएर बुद्धको धर्म

सिके सम्भावना धेरै हुँदैन । त्यसैले व्यवहारतः अहिले यो 'प्रत्येकबुद्धयान' अनुसार हामीलाई उपदेशहरू प्राप्त हुँदैनन् ।

### ३) बोधिसत्त्वयान (महायान):-

संसारको दुःख देखेर भित्रबाट अत्यन्त करुणा पैदा भएपछि संसारका सबै सत्त्वहरूको दुःखलाई अन्त्य गर्छु भन्ने चाहना उत्पन्न हुनसक्छ । तर अहिले आफू स्वयं पनि दुःखमै भएको र त्यसबाट पार पाउने उपाय नजानेकोले यो अवस्थाबाट त्यसरी दुःख हटाउन सकिने रहेनछ र यो मामलामा सबभन्दा दक्ष र प्रभावशाली त बुद्धहरू नै हुनेहेनछन् भन्ने स्पष्ट भयो भने यी सबै सत्त्वहरूलाई दुःखबाट मुक्त गर्नको लागि बुद्ध बन्नेछु भन्ने सङ्कल्प मनमा जब पैदा हुन्छ त्यसपछि केवल त्यही विशुद्ध आशयले सम्यक्सम्बुद्ध बन्नको लागि गरिने अभ्यासको पद्धतिलाई 'बोधिसत्त्वयान' अथवा 'महायान' भनिन्छ ।

विश्वका अधिकांश बौद्ध मुलुकहरूमा गरिने अभ्यास बोधिसत्त्वयान अनुसारको हो । चीन, जापान, कोरिया, भियतनाम, नेपाल र भारतको हिमाली क्षेत्र, नेपाल खाल्डो, तिब्बत क्षेत्र लगायतका धेरै भूभागहरूमा बोधिसत्त्वयान अनुसार अभ्यास गरिन्छ । बोधिसत्त्व भनेको संसारका प्राणीहरूको दुःख हटाउनका निमित्त सम्यक् संबुद्ध बन्ने सङ्कल्प पैदा गरिसकेको व्यक्ति हो । त्यस्तो संकल्पलाई 'बोधिचित्त' भनिन्छ । यस्तो बोधिचित्त पैदा गरेर त्यसको वृद्धि गर्दै, त्यसैलाई परिशोधन गर्दै क्लेशबाट मुक्त हुने र अरुलाई पनि मुक्त पार्ने अभ्यास गर्दै जानु बोधिसत्त्वको मूल अभ्यास हो । सिद्धान्ततः यो प्रिपक्ष मार्ग हो र यसमा क्लेशहरू र संसारलाई पनि त्याग्ने भन्दा पनि प्रतिपक्षको उपयोगी क्लेशहरूको प्रभावलाई नष्ट गर्ने अभ्यास हुन्छ । त्यसैले यहाँ संसारलाई नै माया गरेर संसारमै रहेर प्रतिपक्षहरूको प्रयोगबाट सबैको 'दुःखमुक्ति' तिर लागिन्छ । मूलरूपमा त्यसका दुई पक्षहरू हुन्छन् अर्थात् बोधिसत्त्वयानमा अभ्यासका दुई पक्षहरू हुन्छन् – करुणा र प्रज्ञा । यी दुवै पक्षहरूको अभ्यास नै बोधिसत्त्वयानको

अभ्यास हो । यी दुई पक्षहरूको अभ्यासमा शील, समाधि र प्रज्ञा यी तीन शिक्षाहरूको अभ्यास समेटिएको हुन्छ भने अष्टाङ्गिक मार्ग पनि यिनै दुई पक्षहरूको अभ्यासभित्रै समेटिएको हुन्छ । तैपनि शिक्षा लिने र दिने सन्दर्भमा ती अभ्यासहरूलाई छ ओटा पारमिता अन्तर्गत सिकाउने र सिक्रे गरिन्छ । ती छ पारमिताहरू निम्न अनुसार छन्—

- १) दान पारमिता
- २) शील पारमिता
- ३) क्षान्ति पारमिता
- ४) वीर्य पारमिता
- ५) ध्यान पारमिता
- ६) प्रज्ञा पारमिता

एक दृष्टिले दान, शील, क्षान्ति वीर्य र ध्यानको सम्बन्ध करुणासित हुन्छ किनकि यिनीहरूको अभ्यासले अरुलाई मद्दत गर्न, दुःख कम गर्न र मार्ग देखाउन सकिन्छ । तर यिनीहरूले मात्र दुःख हटाउन सक्दैनन् । त्यसको लागि प्रज्ञा चाहिन्छ र प्रज्ञाले आफ्नो दुःख पनि हटाउँछ, अरुको दुःख पनि हटाउन सक्छ ।

यिनीहरू आपसमा सम्बन्धित छन् र राम्रोसँग बुझेर अभ्यास गरेमा आफ्ना क्लेशहरूलाई पनि नष्ट पार्छन् र अरुका क्लेशलाई पनि नष्ट पार्छन् । बोधिसत्त्वयानका मूल अभ्यासहरू यिनै छ पारमिताहरू हुन् जसभित्र सम्पूर्ण अष्टाङ्गिक मार्ग अथवा सैतीस बोधिपाक्षिक धर्महरू समेटिएका हुन्छन् । त्यसको अलावा करुणासँग सम्बन्धित आचरणमा चार संग्रह वस्तुहरूको अभ्यास पनि गर्दै जानुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यासको पद्धतिका हिसाबले यो बोधिसत्त्वयानभित्र दुई नय (नीति या तरीकाहरू) छन्—

- १) 'पारमितानय', जसलाई पारमितायान पनि भन्छन्, कतै सूत्रयान पनि भन्छन् ।

२) 'मन्त्रनय' जसलाई 'तन्त्रयान' या 'वज्रयान' पनि भन्ने गर्छन् ।

## पारमितानय (सूत्रयान)

यसमा महायानका सूत्रहरूमा आधारित भई छ पारमिताहरूको निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ । ती छ पारमिताहरूको परिचय तल दिइएको छ—

### १) दानपारमिता:-

'दान' भनेको दिनु हो । आफूसँग भएको कुरा अरुलाई र विशेष गरी तीन क्षेत्रलाई दिनु दान हो । तीन क्षेत्रहरूमध्ये— १- उपकारीक्षेत्र २- दुःखक्षेत्र ३- गुणक्षेत्र हरेक गरिने दान उत्तम र धेरै फल दिने हुन्छ । उपकारी क्षेत्र भनेका पिता, माता, आफ्नो उपकार गरेका बृद्धजन आदि हुन् । त्यस्तै दुःखक्षेत्र भनेका साँच्चिकै दुःखमा परिरहेका मनुष्यहरू र अन्य प्राणीहरू हुन् । जस्तै गरीब, भोका, नाङ्गा, रोगी, निमुखा, असहाय इत्यादि । गुणक्षेत्र भनेका गुणी व्यक्तिहरू हुन् जसमा उत्तम गुण हुन्छन् । जस्तै:- बुद्धहरू, प्रत्येकबुद्धहरू, अर्हन्हरू, बोधिसत्त्वहरू, आर्य श्रावकहरू, शुद्ध शील र सदाचारमा रहेका श्रमण र ब्राम्हणहरू, गुरु-कल्याणमित्रहरू ।

यस्ता क्षेत्रबाहेक अन्य नाता-कुटुम्ब इत्यादिले नजीक पर्नेहरूमा गरिने दान धेरै उच्चकोटीको र प्रभावकारी हुँदैन । माथिका तीन क्षेत्रहरूमा गरिएको दान, पुण्यवृद्धिको लागि हुन्छ, क्लेशहरूलाई क्षय गर्न मद्दत गर्छ, सम्पत्ति या धनी हुने कुराको प्रत्यक्ष हेतु हुन्छ तर नाता-कुटुम्बलाई गरेको दानमा त्यस्तो हेतु नहुन पनि सक्छ । दान लोभको प्रतिपक्ष हो र वस्तुप्रतिको र धनसम्पत्तिप्रतिको लोभ र आसक्तिलाई काट्छ । त्यसैले यो रागको पनि प्रतिपक्ष हुन्छ । दानहरू पनि चार किसिमका हुन्छन्—

- १) आमिष दान – वस्तु, द्रव्य, पैसा, भोजन, औषधी इत्यादिको दान गर्नु ।
- २) अभय दान – डराएको या आत्तिको व्यक्तिलाई या प्राणीलाई निडर बनाउनु या 'नडराऊ' भनेर ढुक्क पार्नु ।
- ३) मैत्री दान - अरु सुखी होऊन् भनेर ध्यानभावनाद्वारा अरुमा सुख प्रदान गर्नु, मित्रता प्रदान गर्नु ।
- ४) धर्मदान – अरुलाई धर्मको बाटो देखाएर संसारबाट तर्ने विद्या या ज्ञानको दान गर्नु, अर्थात् धर्म सिकाउनु, सिके वातावरण तयार पार्नु, धर्मग्रन्थ वितरण गर्नु, छपाउनु इत्यादि सबै धर्मदानकै अङ्ग र स्वरूपहरू हुन् ।

यी दानहरूमध्ये माथिल्ला दुई दानहरू सामान्य पुण्य पैदा गर्ने र लौकिक सुखसुविधा पैदा गर्ने, स्वर्ग पुऱ्याउने खालका हुन्छन् भने तल्ला दुई दानहरू ज्ञानको नजीक लैजाने, संसारबाट तार्न मद्दत गर्ने, ब्रम्हलोकमा लग्ने, बोधितर लग्ने खालका हुन्छन् । भगवान् बुद्धले स्पष्टैसित बताउनुभएको छ कि धर्मदानले सबै दानलाई जित्छ ।

यति सबै हुँदाहुँदै पनि यो सामान्य दानको अभ्यास मात्र हो र करुणाले युक्त भएर गरेमा मात्र त्यो दान शुद्ध हुन्छ ।

दानपारमिता हुनको लागि 'प्रज्ञा' पनि समावेश हुनुपर्छ । 'प्रज्ञा' भनेको धर्महरूको स्वभावलाई जस्ताको तस्तै देख्ने चैतसिक (मनकै एक पक्ष) हो । धर्महरूको स्वभाव 'शून्य' हुन्छ र त्यसलाई देखेरै दान गर्नु दानपारमिता हुन्छ । त्यसमा दान दिनेवाला, दान र दान लिनेवाला तीन ओटै पक्षहरूको स्वभाव 'शून्य' देख्दै दान दिनुपर्छ । चार किसिमका गुणले युक्त र सात किसिमका आसक्तिले मुक्त भएर दान दिनुपर्छ । तब मात्र त्यो दान 'दानपारमिता' हुन्छ र संबुद्धताको लागि प्रत्यय बन्छ ।

दानपारमिताको अभ्यासले लौकिक फलमा सम्पत्ति, सुन्दरता, सहयोगीहरू, लगायतका धेरै किसिमका सुख पाइन्छ भने लोकोत्तर फलमा पछि गएर सम्यक्सम्बुद्धताको लाभ हुन पुग्छ ।

## २) शील पारमिता:-

आफूलाई खराब आचरणबाट बचाएर सही आचरणमा राख्नु शील हो । शील नभएमा दानको पुण्य यता उता छरिएर जान्छ र व्यर्थमै रित्तिन्छ । शीललाई एक, दुई तीन गर्दै धेरै किसिमले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ र पहिलेका आचार्यहरूले विभिन्न ढंगले वर्गीकरण गरी व्याख्या गरेका छन् तर पनि बोधिसत्त्वयानमा विशेष गरी तीन प्रकारका शीलहरूको अभ्यासमा जोड दिइन्छ र सम्पूर्ण शीलहरूलाई तिनै तीन ओटा शीलको अभ्यास अन्तर्गत सम्पन्न गरिन्छ । ती हुन्—

### क) संवर शील:-

सामान्यरूपमा भिक्षु, भिक्षुणी, शिक्षमाण, श्रामणेर, श्रामणेरिका, उपासक, उपासिका आदिले पालन गर्नु पर्ने २५३ शील, दश शील, पञ्च शीलजस्ता शीलहरूलाई आफ्नो कुनै पनि स्वार्थको लागि नभएर केवल सबै सत्त्वको हित र सुखको लागि पालन गर्नु संवर शील हो । अझै असाधारण ढंगले पालन गर्ने यस्ता संवर शीलहरू पनि धेरै हुन्छन् । तिनीहरूको विषयमा बोधिसत्त्वभूमि, संवरविंशिका आदि ग्रन्थहरूमा उपदेश गरिएको छ । यी शीलहरूको पालन गर्नाले चित्तलाई, वचनलाई र कायलाई पखालेर शुद्ध पार्छ र मन कुशल कर्ममा दृढ र स्थिर हुन पुग्छ ।

### ख) कुशलधर्मसंग्राहक शील:-

संवर शीलमा रहेर काय, वाक् र चित्तबाटै प्राणीहरूको दुःख हटाउने शुद्ध आशयले कुशल कर्म गरेर त्यसको पुण्य आर्जन गर्न

अपनाउने चर्याहरूलाई कुशलधर्मसंग्राहक शील भन्छन् । त्यसमध्ये गुरु र त्रिरत्नको नियमित पूजा, रोगी-विरामीको सेवासुश्रुषा, अरुको गुण बयान गर्नु, अरुले पुण्य गरेकोमा अनुमोदन गर्नु, परिणामना गर्नु, बोधिचित्त ग्रहण गरिराख्नु; श्रुतमयी, चिन्तामयी र भावनामयी प्रज्ञाको विकासमा निरन्तर लागि रहनु, जस्तै दुःख परे पनि कल्याणमित्रको परित्याग नगर्नु, रातका प्रथम र अन्तिम प्रहरमा नसुत्नु र योगमा उद्योग गरिरहनु, ठीक मात्रामा भोजन गर्नु, आफ्नो निन्दालाई सहने बानी गर्नु, आलस्य नगर्नु, स्मृति र सम्प्रजन्य बढाउनु, आफ्ना दोष र क्लेश हटाउन प्रयत्न गरिरहनु इत्यादि सबै आचरणहरूको पालन र वृद्धि गर्नु कुशलधर्मसंग्राहक शीलमित्र पर्दछन् । यिनीहरूको आचरणले गर्दा चित्त गुणले भरिन्छ ।

### ग) सत्त्वार्थक्रिया शीलः-

सत्त्वहरूको हितका निमित्त नियमितरूपमा लागि परिराख्नु सत्त्वार्थ क्रियाशील हो । बोधिसत्त्वले त्यस्ता कार्यहरू गरिराख्नुपर्ने हुन्छ । मूल रूपमा ती एघार प्रकारका छन् –

- १) सत्त्वहरूले राम्रो र अर्थपूर्ण काम गर्दा सहयोग गर्नु
- २) दुःखीहरूको दुःख हटाउन सहयोग गर्नु
- ३) लौकिक र लोकोत्तर मार्गको सही उपदेश गर्नु
- ४) कृतार्थ बनाएकाहरूप्रति कृतज्ञ बन्नु
- ५) डराएकाहरूलाई अभय प्रदान गर्नु
- ६) व्यसनीहरूको चिन्ता हटाइदिनु र व्यसनमुक्त पार्नु
- ७) आवश्यक परेकाहरूलाई सरसामग्रीहरू दिनु
- ८) धर्म सिकाउने कामबाट गण (संघ) बनाउँदै जानु
- ९) अरुको मनपुग्दो आचरण गरेर सन्मार्गमा ल्याउनु
- १०) राम्रा गुणहरूद्वारा अरुलाई खुशी पार्नु
- ११) हित चिताएर आफ्नो ऋद्धिबलले आवश्यक पर्ने लाई नियन्त्रण गर्नु या आवश्यक परे त्रास पैदा गरिदिनु र सन्मार्गमा ल्याउनु ।

यी र यिनीहरूमै आधारित अन्य अनुकूल चर्यामा रहनु सत्त्वार्थक्रियाशील हो । यसले सबै सत्त्वहरूको हित गर्ने हुनाले यो रसायन जस्तै हो । यस प्रकारका शीलहरू 'दुश्चरित्र' र 'छाडापन' का प्रतिपक्ष हुन् ।

यी सबै उत्तम आचरणहरू केवल शील हुन् र यिनीहरूको आचरणमा करुणाले अधिबढाएको छ भने शीलको विशुद्धि हुँदै जान्छ र प्रज्ञाले छाप लगाइएको छ भने मात्र शीलपारमिता हुन्छ । त्यसैले 'शून्यता' दृष्टिले युक्त भएर शील पालन गरेपछि मात्र शीलपारमिता हुन्छ ।

शील पारमिताको अभ्यासको लौकिक फल मनुष्य र देवयोनि प्राप्त हुनु, रूप अत्यन्त राम्रो हुनु र देवता र मनुष्यका ऐश्वर्य र मान सम्मान प्राप्त हुनु हो भने लोकोत्तर फल सम्यक्सम्बुद्धता नै हो ।

### ३) क्षान्ति पारमिताः-

क्षान्ति भनेको 'क्षमा' दिनु अथवा 'माफी' दिनु हो । अर्को शब्दमा अरुले आफूलाई चोट या हानि या अपमान पुऱ्याउँदा पनि चित्तलाई भित्रैदेखि (बाहिर देखावटीरूपमा होइन) शान्त र मित्रता (मैत्री) ले युक्त बनाइरहनु र उनीहरूप्रति नराम्रो चित्त पैदा नगर्नु सच्चा क्षमा या 'क्षान्ति' हो । यदि क्षमा दिन सकिएन भने रीस, क्रोध, व्यापाद जस्ता नराम्रा चित्त पैदा हुन्छन् । त्यस अवस्थामा दान र शीलको अभ्यासले आफ्नो पुण्य र गुण एकै क्षणमा ध्वस्त हुन पुग्छ र व्यक्ति नरकमा पतन हुन पनि सक्छ किनकि एक पटकको कडा रीसले कल्पौंदेखिको पुण्यलाई जलाइदिन्छ भनेर भगवान् ले बताउनुभएको छ । त्यसैले क्षान्तिको अभ्यास 'द्वेष'को प्रतिपक्ष हो र मैत्रीको साथी हो । क्षान्तिका पनि तीन भेदहरू छन् –

#### क) दुःखधिवासना क्षान्तिः-

बोधिसत्त्वको मार्गमा अधि बढ्दा विभिन्न कारणले दुःखको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस अवस्थामा चित्तलाई क्षमाशील याने शान्त राख्ने अभ्यास गर्नु दुःखाधिवासना क्षान्ति हो । जस्तैः-

- भिक्षु या भिक्षुणीलाई भिक्षामा जीवन धान्न आइपर्ने कठिनाइ र गृहस्थलाई उचित कमाइ नभएको कारणले पर्ने दुःख ।
- गुरु र त्रिरत्नहरूको पूजा आराधनामा पर्ने दुःख ।
- धर्म सुन्नमा आइपर्ने दुःख ।
- धर्मको उपदेश दिँदा आइपर्ने कठिनाइ ।
- आफूले धर्मको अध्ययन गर्दा हुने दुःख ।
- धर्मानुकूल आचरण गर्दा हुने दुःख ।
- जागरिकानुयोग र भोजनमा मात्रा जानेर तदनुसार भोजन गर्नमा हुने दुःख ।
- सत्वार्थक्रियाशीलमा रहन हुने सम्पूर्ण कठिनाइहरू ।  
यस्ता कुराहरूमा हुने दुःखबाट मनलाई विचलित हुन नदिनु यो 'क्षान्ति' को अभ्यास हो ।

#### ख) परापकारमर्षणा क्षान्तिः-

अरुले आफूलाई अपकार गर्दा, हानि-नोक्सानि पुऱ्याउँदा, अपमान गर्दा आफ्नो चित्तलाई विचलित हुन नदिई भित्रैदेखि तुरुन्तै माफी दिएर मनलाई स्वतन्त्र र मैत्रीयुक्त एवं करुणायुक्त नै राख्नु परापकारमर्षणा क्षान्ति हो । यसमा अरुलाई दोषी देख्नुको सट्टा आफ्ना क्लेशहरू नै मुख्यतः दोषी हुन् र आफ्नो कर्म नै खोटो हो, अथवा अरुले त मेरो नै वास्तविक अनुहार देखाइदिए, मेरा क्लेशहरू चिनाइदिए, मैले अभ्यास गर्ने मौका पाएँ भन्ने जस्ता सकारात्मक दृष्टिले ती व्यक्तिहरूलाई हेरेर मनलाई स्थिर गरिराख्ने, विचलित हुन नदिने अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

#### ग) धर्मनिध्यानाधिमुक्ति क्षान्तिः-

धर्महरूको स्वभावमा मन लगाएर तिनीहरूलाई जस्ताको तस्तै चिनेर चित्तमा क्षान्ति ल्याउने अभ्यास धर्मनिध्यानाधिमुक्ति क्षान्ति

हो । यसमा बुद्ध, धर्म र संघका गुणहरू बुझ्ने, पुद्गलनैरात्म्य (व्यक्तिको निःस्वभावता) र धर्मनैरात्म्य (वस्तुहरूको निःस्वभावता) जस्ता कुराको चिन्तन र मनन गर्दै क्लेश, रीस र द्वेषको निःस्वभावता र आफ्नो निःस्वभावता बुझेर हानि गर्ने-गरिने कोही छैन भने किन मन विक्षिप्त पार्नु भन्ने ढंगले क्षान्तिको अभ्यास गर्नुपर्छ । क्षान्ति पनि करुणाले युक्त भयो भने शुद्ध हुन्छ र प्रज्ञाले युक्त भएपछि मात्र क्षान्तिपारमिता हुन्छ । क्षान्तिपारमिताको अभ्यासबाट संसारमा घुमुञ्जेल पनि रूप सुन्दर हुने, शरीर निरोगी हुने, कीर्ति र ख्याति चारैतिर फैलिने हुन्छ र चक्रवर्ती सम्राट् को जस्तो ऐश्वर्य लाभ हुन्छ भने पछि गएर सम्यक्सम्बुद्ध बन्ने फल पनि प्राप्त भएरै छोड्छ ।

#### ४) वीर्य पारमिताः-

वीर्य भनेको कुशल या पुण्य कार्यहरूमा उत्साह हुनु हो । विभिन्न कारणले आउने आलस्य, विषाद, खिन्नता, अलिखिन इत्यादिको यो प्रतिपक्ष हो र वास्तवमा सबै पारमिताहरूको अभ्यासमा यसको पनि जरुरत हुन्छ । वीर्य भएर भने दान, शील, क्षान्ति लयायतका पारमिताको पनि राम्रोसँग अभ्यास हुन पाउँदैन । त्यसैले वीर्यलाई कायम राख्नु र बढाउनु अति आवश्यक हुन्छ ।

शरीर र मनलाई अकर्मण्य बनाएर राख्नु आलस्य हो । त्यस्तै 'मैले त बोधि प्राप्त गर्न सकिदैन होला, धेरै गाह्रो र समय लाग्ने रहेछ' भन्ने सोचेर खिन्न हुनु 'विषाद' या 'अवसाद' हो र हिम्मतहारा हुनु हो । त्यस्तै लोकव्यवहारका शत्रु या प्रतिद्वन्दीलाई हराउनमा लागि परिराख्नु, पुण्य न हुने खालका कामहरूमा धेरै आसक्त हुनु, सानासाना र तुच्छ लौकिक विषयहरूप्रति बढी आसक्त भइरहनु जस्ता आदतलाई 'कुत्सितासक्ति' भन्छन् । यस्ता सबै कुराहरूले वीर्यलाई विगाछ्छन् । त्यसैले यी कुराहरूबाट आफूलाई बचाउनुपर्छ । वीर्य तीन प्रकारको हुन्छ ।

### क) सन्नाह वीर्यः-

सवै प्राणीहरूलाई संसारको दुःखबाट नतारेसम्म म आराम गर्दिन भन्ने दृढ संकल्प सहितको वीर्यलाई सन्नाह वीर्य भनिन्छ ।

### ख) प्रयोग वीर्यः-

आफना क्लेशहरू हटाउन, कुशलमूलहरू सञ्चय गर्न र सत्त्वको हित गर्न लागिपरिरहने उत्साहलाई 'प्रयोग वीर्य' भनिन्छ । यस्तो वीर्यभित्र पाँच किसिमका वीर्य हुन्छन् –

- सातत्य वीर्य (निरन्तर लागिपर्ने स्वभाव)
- सत्कृत्य वीर्य (रस लिएर रमाएर लागि पर्ने स्वभाव)
- अटल वीर्य (दुःख या अरु क्लेश आदि कारणबाट विचलित नभई लागि परिराख्ने स्वभाव)
- अनिवर्त वीर्य (अरुले जे भने पनि म फर्किन्न भन्ने अठोटको अधिबढ्ने स्वभाव)
- विगतमान वीर्य (आफूलाई ठूलो नठानेरै लागिपरिरहने स्वभाव)

### ग) असन्तुष्टि वीर्यः-

मिहेनत गरेर कहिल्यै पनि सन्तुष्ट नभएजस्तो याने न अघाएजस्तो गरी लागिपरिरहने उत्साहलाई असन्तुष्टि वीर्य भनिन्छ ।

यस्ता वीर्यहरू बढाउन मद्दत गर्ने अन्य कुराहरूमा वीर्यको फाइदाको मनन गर्ने, क्षणसम्पत्तिले युक्त मनुष्य जन्मको मनन, परम्परा-गुरु एवं बुद्ध-बोधिसत्त्वका जीवनीहरू पढ्ने, अल्ल्छी व्यक्तिहरूबाट बच्ने इत्यादि गरेमा वीर्य बढ्दै जान्छ । तर करुणाले

गर्दा बढेको वीर्य नै सबभन्दा राम्रो हो र त्यसले वीर्यलाई विशुद्ध गराउँछ ।

त्यस्तो विशुद्ध वीर्यलाई पनि प्रज्ञाले युक्त भई अभ्यास गरेपछि मात्र वीर्यपारमिता हुन्छ । कुशल कर्मको उत्साहले लोकमा सबै प्रकारका फाइदाहरू र अन्त्यमा लोकोत्तर फल सम्यक्सम्बुद्धता पनि हासिल हुन्छ ।

### ५) ध्यानपारमिताः-

अगाडिका सबै अभ्यासहरू गर्दा पनि यदि चित्त एकाग्र भएन भने क्लेशहरू शान्त पार्न सकिँदैन र चित्त चञ्चल नै रहन्छ । त्यसैले चित्तको चञ्चलतालाई हटाएर स्थिर र शान्त पार्न समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ । त्यो नै 'ध्यान' हो । ध्यान बलियो भएपछि चित्त नियन्त्रणमा रहन्छ र अभिज्ञा पनि प्राप्त हुनसक्छन् (अभिज्ञा भनेका ऋद्धिसिद्धिहरू हुन्) र ती भए भने सत्त्वको हित गर्न सजिलो हुन्छ । त्यस्तै स्थिर चित्तले 'प्रज्ञा' भावना गर्न सजिलो हुन्छ र सत्यलाई देख्न सकिन्छ । त्यसकारण ध्यानको अभ्यास आवश्यक हुन्छ । ध्यानको अभ्यासलाई 'शमथ' पनि भनिन्छ ।

आफ्नो स्वाभाविक झुकाव जस्तैः- राग चरित्र या द्वेष चरित्र या मोह चरित्र या वितर्क चरित्र या प्रज्ञा चरित्र या श्रद्धा चरित्र मध्ये अनुकूल पर्ने सामान्य आलम्बनहरूमा चित्तलाई एकाग्र बनाउँदै समाधिमा प्रवेश गर्नुपर्छ र सकेसम्म प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान हुँदै चतुर्थ ध्यान (र अझै चार ओटा अरुप ध्यानका समाधिहरूमा प्रवेश पनि गर्न सकिन्छ) को अभ्यास गरेर करुणाको ध्यानको लागि मैत्री, करुणा, मुदिता लगायतका चतुर्ब्रह्म विहारहरूको ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसमा तीन किसिमका करुणाहरू – सत्त्वालम्बनी, धर्मालम्बनी र अनालम्बनी करुणाको समाधिमा प्रवेश गर्ने अभ्यास पनि समावेश हुन्छ । अनि बोधिचित्त र परात्मसमता, परात्मपरिवर्तन आदिको ध्यानमा प्रवेश गर्नुपर्छ । यी सबै

अभ्यासहरू गर्दै गएपछि चित्तमा ध्यानका राम्रा गुणहरू स्थापित हुन्छन् र त्यस्ता बोधिसत्वहरू स्वभावैले करुणायुक्त हुनजान्छन् ।

त्यस्तै लामो समयसम्म ध्यानहरूको अभ्यास गरिराख्ने बानी गरेपछि अभिज्ञाहरू पनि पैदा हुन थाल्छन् र चित्त झन् झन् मृदु र कर्मण्य बन्दै जान्छ र प्रज्ञाभावनाको लागि तयार बन्छ । अभिज्ञाहरूको लागि विशेष अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ र ती अभिज्ञाहरू मार्फत सत्त्वको धेरै हित गर्न सकिन्छ ।

बोधिसत्त्वले अभ्यास गर्नुपर्ने यस्ता ध्यानहरूको प्रयोजनको हिसाबले तीन भेद हुन्छन् –

- क) दृष्टधर्मसुखविहाराय ध्यान – यो लोकमा शान्तसँग रहन सक्ने हुनको लागि प्राप्त गरिएको समाधि ।
- ख) समाधिगुणनिर्हाराय ध्यान – विभिन्न किसिमका समाधिका गुणहरू पाउन गरिएको समाधि ।
- ग) सत्त्वार्थक्रियायै ध्यान – सत्त्वको हित गर्ने काममा उपयोग गर्नको लागि गरिएको समाधि ।

ध्यान राम्रो भए पनि यदि प्रज्ञाले युक्त छैन भने त्यो ध्यान पारमिता हुँदैन, सामान्य 'ध्यान' या 'समाधि' मात्र हुन्छ । प्रज्ञाले युक्त भएर उत्पन्न भएको ध्यान अर्थात् समाधि नै ध्यानपारमिता हो । प्रज्ञाविनाको ध्यानले मात्र मुक्ति हुन सक्दैन भनेर बताइएको छ ।

समाधि (ध्यान) का फलहरूमा क्लेश कमजोर हुनु, चित्त शान्त हुनु, ब्रह्मलोकहरूको प्राप्ति हुनु, लौकिक सिद्धिहरू लाभ हुनु र प्रज्ञाको लागि प्रत्यय बन्नु जस्ता धेरै फल हुन्छन् । लोकोत्तर फल त सम्यक्संबुद्धता नै हो ।

## ६) प्रज्ञापारमिता:-

'प्रज्ञा' भनेको धर्महरूको स्वभावलाई जस्ताको तस्तै चित्रे चैतसिक हो । यस्तो प्रज्ञा पनि 'लौकिक' र 'लोकोत्तर' गरी दुई किसिमका हुन्छन् । लौकिक प्रज्ञाले लोकव्यवहारमा चलेका नियम-प्रकृतिसँग सम्बन्धित सत्यलाई चिन्दछ । त्यस्तो व्यावहारिक सत्यलाई 'संवृति सत्य' भनिन्छ । त्यसैले संसारका ज्ञानविज्ञान लगायतका लौकिक कुराहरू, जस्तै:- व्यक्ति, कर्म, लोक-परलोक, विज्ञान, भाषा, गणित जस्ता तमाम कुराहरूको बारेमा देखा पर्ने यथार्थ कुरालाई 'संवृति सत्य' भन्छन् र त्यो सत्यलाई थाहा पाउने प्रज्ञा 'लौकिक' नै हुन्छ ।

त्यस्तै यी सबै कुराहरूको वास्तविक स्वभाव कस्तो छ भनेर नियालेर हेर्दा देखिने सत्यलाई 'परमार्थ सत्य' भनिन्छ । यो परमार्थ सत्य कहीं पनि मिथ्या हुँदैन । जहाँ, जहिले, जस्तो अवस्थामा पनि एकै हुन्छ र त्यही नै सबै कुराको 'वास्तविकता' हो । त्यस्तो परमार्थ सत्यलाई देख्ने प्रज्ञालाई 'लोकोत्तर प्रज्ञा' भनिन्छ । त्यस्तो लोकोत्तर प्रज्ञाले देखिएको सत्य परमार्थ सत्य हुन्छ जो निरपेक्ष हुन्छ । त्यस्तो लोकोत्तर प्रज्ञा बुद्धिभन्दा पर भएको अर्थात् बुद्धिबाट नभेटिने तहको हुन्छ । त्यसैले परमार्थसत्य बुद्धिको अगोचर (पहुँचबाट बाहिर) हुन्छ भने संवृतिसत्य सधैं बुद्धिको गोचर (पहुँचभित्र) हुन्छ ।

यस्ता प्रज्ञाहरूको विशुद्धि हुँदै गएपछि देखिने सत्य पनि झन् झन् स्पष्ट र गहिरो हुँदै जान्छ । 'ज्ञान' भनेको यसरी 'प्रज्ञाले जान्ने काम' हो । लौकिक ज्ञानले संसारको दुःखबाट पूर्णरूपमा र सदाकालका लागि मुक्त हुन सकिन्न भने 'लोकोत्तर ज्ञान' अर्थात् लोकोत्तर प्रज्ञाले गरिएको परमार्थ सत्यको ज्ञानबाट पूर्ण मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

पहिले अभ्यास गरिएका दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, एवं ध्यानका अभ्यासहरूमा यही लोकोत्तर प्रज्ञाले गरिने परमार्थ सत्यको ज्ञान पनि समावेश भयो भने मात्र ती अभ्यासहरू पारमिता हुन्छन् र बुद्धतासम्म



पुन्याउँछन् । नत्र ती सबै लौकिक कुशल अभ्यास मात्र हुन्छन् । त्यसैले सबैको दुःख हटाउने विशुद्ध आशयले 'परमार्थसत्य'को साक्षात्कार गर्ने प्रज्ञा उदय गर्नु नै 'प्रज्ञा' को अभ्यास हो र यसको परिपूर्णता हुनु प्रज्ञापारमिता हो ।

सम्पूर्ण धर्महरूको परमार्थ स्वभाव 'शून्यता' हो र 'शून्यताको' अर्थ 'निःस्वभावता' हो । यसबाहेक अरू किसिमका अर्थहरू जस्तै रूप-रंग-आकार-नभएको, रिक्तो जस्तो लाग्ने, खालि आकाशजस्तो, तल माथि केही नभएको जस्तो, मध्यमा केही नभए जस्तो इत्यादि प्रकारका जस्ता सुकै अनुभूति र ज्ञानहरू पनि 'शून्यता' होइनन् । त्यसैले शून्यतालाई बुझ्न 'प्रज्ञापारमिता सूत्रहरू' या आर्य नागार्जुनको 'शून्यता सप्तति' या 'मध्यमक शास्त्र' आदि ग्रन्थको तात्पर्यलाई परम्पराका गुरुहरूसँग सिकेर बुझ्नुपर्छ ।

## विपश्यना

यसरी सुनेर या सिकेर ज्ञान गर्ने प्रज्ञालाई 'श्रुतमयी प्रज्ञा' भनिन्छ । त्यसरी धर्महरूको स्वभावको बारेमा सुनिसकेपछि त्यसलाई व्यवहारमा देख्न प्रयत्न गर्दै र चित्तमा बारम्बार मनन गर्दै स्पष्ट हुन आएको प्रज्ञालाई 'चिन्तामयी प्रज्ञा' भनिन्छ । अनि त्यसरी चिन्तामयी प्रज्ञाद्वारा निश्चय गरेको तत्वलाई समाधिको सहायताले एकाग्रतापूर्वक ध्यानभावना गर्दाखेरि स्वयं आफैभित्रबाट स्पष्टरूपमा साक्षात्कार भएको ज्ञानलाई चिन्ने प्रज्ञालाई 'भावनामयी' प्रज्ञा भनिन्छ । यसरी भावनामयी प्रज्ञा उदय भैसकेपछि मात्र परमार्थ सत्यको स्पष्ट र अविपरीत (उल्टो पाल्टो नपरेको, यथार्थ) दर्शन हुन्छ । यसरी साक्षात्कार गर्ने प्रज्ञाको उदयको लागि अभ्यास गरिने 'विशेष हेराई' लाई 'विपश्यना' भनिन्छ । 'वि' भनेको विशेष ढंगले र पश्यना भनेको 'हेर्नु' हो । यहाँ विशेष ढंग भनेको परमार्थ सत्य 'स्वभावशून्यता' लाई चिन्न खोज्ने ढंगले खुला भएर भनेको हो । त्यो तरीका महायान या बोधिसत्वयानको हो र यसको लागि अटुट परम्पराबाट आएका अनुभवी गुरुको मार्ग दर्शन चाहिन्छ ।

यस्तो विपश्यना ध्यानबाट जब प्रत्यक्ष शून्यताको दर्शन हुन्छ तब एक समाधिलाभ हुन्छ जसवेला चित्तको महाकरुणा र शून्यता अभेद भएर ज्ञानमा उदय भएका हुन्छन् र त्यस स्थितिमा सम्पूर्ण प्रपञ्च (विकल्प र क्लेशहरूको मूल अवस्था) पनि नष्ट हुन्छन् र आफ्नो चित्तको यथार्थ स्वभाव स्पष्टसँग उदाएको हुन्छ । यस्तो अवस्था प्राप्त हुनु नै बोधिको दर्शन हुनु हो र महायान अनुसारको बोधिको पहिलो 'भूमि' प्राप्त हुनु हो । त्यसवेला चित्तबाट स्थूल र सूक्ष्म 'सत्कायदृष्टि', शीलव्रतपरामर्श र विचिकित्सा पूर्णरूपमा नष्ट हुन्छन् । त्यसले गर्दा उक्त बोधिसत्वको दुर्गतिको बाटो बन्द हुन्छ तर करुणाको कारणले र पहिले अन्य पारमिताहरूको अभ्यासको सिलसिलामा गरेका विभिन्न प्रणिधानहरूको कारणले गर्दा उसका निर्माणकायहरू (आफै बनेका विभिन्न खालका प्रतिरूपहरू) ले दुर्गति लगायतका विभिन्न क्षेत्रका प्राणीहरूलाई मद्दत गरिरहने हुन्छन् ।

त्यस्तो अवस्थापछि मात्र अरु पारमिताहरूको पनि राम्रोसँग अभ्यास हुन थाल्छ र क्रमशः भूमि चढ्दै गइन्छ । त्यस बीचमा तेस्रो भूमिपछि कामच्छन्द र द्वेष (प्रतिघ) नष्ट हुन्छन् । त्यसपछि क्रमशः दशौं भूमि पार गर्दासम्ममा सम्पूर्ण बाँकी संयोजनहरू पनि नष्ट हुन्छन् र बुद्धताको अवस्थामा आइपुगिन्छ ।

यसरी छ पारमिताहरूको अभ्यासबाट सम्यक्सम्बुद्धता हासिल हुन्छ र आफ्नो एवं धेरै प्राणीहरूको हित र सुख दुबै सिद्ध हुन्छ ।

## पञ्च मार्गहरू र सैंतीस बोधिपाक्षिक धर्महरू

बोधिसत्त्वयानमा प्रवेश गरेदेखि बुद्धता प्राप्तिसम्मको मार्गलाई क्रमिक अवस्थाको हिसाबले पाँच खण्डमा भाग लगाइएको हुन्छ । ती पाँच खण्डहरूलाई 'पञ्च मार्ग' भनिन्छ । शील, समाधि र प्रज्ञा भनेर तीन पक्षबाट छुट्याइएको अथवा आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनेर आठ पक्षबाट छुट्याइएको अथवा दृष्टि, भावना, चर्या र फल भनेर चार पक्षबाट छुट्याइएको, या छ पारमिता भनेर छ पक्षहरूमा छुट्याइएको या पुण्यसाभार

र ज्ञानसंभार भनेर दुई पक्षहरूमा छुट्याइएको बोधिसत्त्वमार्गलाई साक्षात्कार हुने र अधि बढ्दै जाने दृष्टिले फेरि पाँच चरणमा छुट्याइएको हुन्छ । श्रावकयानमा पनि यसरी छुट्याउन मिल्छ र सर्वास्तिवाद आदि परम्पराहरूमा छुट्याइएको पनि छ तर पालि थेरवाद प्रणालीमा त्यसरी न छुट्याएर आर्यमार्ग शुरु हुनुभन्दा अघिको भागलाई 'सप्त विसुद्धि' (सात विशुद्धि) भनेर सात भागमा छुट्याइन्छ ।

जे होस्, महायानमा ती पाँच मार्गहरू नै साक्षात्कारका क्रमिक अवस्थाहरू हुन् । ती यस प्रकार छन् – १. सम्भार मार्ग २. प्रयोग मार्ग ३. दर्शन मार्ग ४. भावना मार्ग ५. अशौक्ष मार्ग । यीमध्ये पहिला दुई मार्गहरू पृथग्जन अर्थात् नतरेको व्यक्तिका मार्ग हुन् भने पछाडिका तीन ओटा तरेको व्यक्तिका मार्ग हुन् अर्थात् आर्य मार्ग हुन् । यी मार्गहरूको अवस्थामा सैंतीस बोधिपाक्षिक धर्महरू अभ्यास गरिन्छन् । ती सैंतीस बोधिपाक्षिक धर्महरू यी हुन् – चार स्मृत्युपस्थान, चार सम्यक् प्रहाण, चार ऋद्धिपाद, पाँच इन्द्रिय, पाँच बल, सात बोध्यङ्ग र आठ मार्गाङ्गहरू ।

### १) सम्भार मार्ग:-

जब व्यक्तिले बोधिचित्त उत्पाद गरेर छ पारमिताहरूको अभ्यास शुरु गर्छ तब उसका दुई पक्षहरू – करुणा र शून्यताको अभ्यास बढ्दै जान्छन् । तीमध्ये करुणाको ध्यान र व्यवहारमा उपयुक्त परहितका आचरण सम्बन्धी पहिला पाँच पारमिताहरूको अभ्यासलाई 'पुण्यसम्भार' भनिन्छ किनकि यी अभ्यासबाट व्यापकरूपमा चित्तमा पुण्य सञ्चय (सम्भार) हुनथाल्छ । त्यस्तै शून्यताको ध्यान याने छैठौं प्रज्ञापारमितासँग सम्बन्धित विपश्यना ध्यानको अभ्यासबाट ज्ञान गहिरिँदै जान्छ । त्यसलाई 'ज्ञान सम्भार' भनिन्छ । यी दुई सम्भारहरू बढाउने अवस्थालाई 'सम्भार मार्ग' भन्छन् । त्यसैले बोधिचित्त उत्पाद गरेदेखि सम्भार मार्ग शुरु हुन्छ । यो मार्ग तुलनात्मक रूपले लामो हुन्छ । उपायकुशल ढंगले अभ्यास गर्न सकेमा छोटो पनि हुन्छ नत्रभने लामो नै हुन्छ । कसै कसैलाई धेरै जन्महरू पनि लाग्न सक्छन् र उपायकौशल्यविना अभ्यास गर्दाखेरि कल्पौं लाग्न पनि सक्छ ।

शाक्यमुनि बुद्धको आफ्नो अभ्यास पनि त्यसैगरी निकै लामो (त्रि-असंख्य कल्प)को भएको थियो ।

यो मार्गका तीन अवस्थाहरू हुन्छन् – मृदु, मध्य र अधिमात्र ।

### मृदु:-

यो अवस्थामा व्यक्तिले पुण्यसंभार र ज्ञानसंभार दुबैलाई बढाउँदै जानुपर्छ । पुण्यसंभारको लागि दान-शील-क्षान्तिहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ भने ज्ञानसम्भारको लागि चार स्मृतिप्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्छ । चार स्मृतिप्रस्थानहरू कायानुस्मृति, वेदानुस्मृति, चित्तानुस्मृति र धर्मानुस्मृति हुन् । काय, वेदना, चित्त र धर्म यी चार कुरालाई होशपूर्वक हेर्दै यिनीहरूको स्वभावलाई जस्ताको तस्तै चिनेर रहने कोसिस गर्नु नै चार स्मृतिप्रस्थानहरू हुन् । यिनीहरूको स्वभाव शून्य छ, भनेर चिन्ने गरी विपश्यना ध्यान गर्ने र ध्यानबाट जागेपछि यी सबै माया समानका र प्रतीत्यसमुत्पन्न हुन् भन्ने ढंगले हेर्दै अन्य पारमिताहरूको अभ्यास गरिराख्नुपर्छ ।

### मध्य:-

मध्यम तहको सम्भार मार्गको अभ्यासमा चार 'सम्यक् प्रहाण' को अभ्यास हुन्छ । ती हुन् –

- उत्पन्न नभएका अकुशलहरूलाई उत्पन्न हुन नदिने ।
- उत्पन्न भएका अकुशलहरूलाई नष्ट पार्ने याने त्याग गर्ने ।
- उत्पन्न नभएका कुशलहरूलाई उत्पन्न गर्ने ।
- उत्पन्न भएका कुशलहरूलाई बढाउँदै जाने ।

यी चार कुराहरू वीर्य पारमितासँग पनि सम्बन्धित छन् ।

## अधिमात्रः-

सम्भार मार्गको अधिकतम अवस्थामा चार ऋद्धिपादहरूको अभ्यास हुन्छ । ऋद्धि भनेको विभिन्न किसिमका अलौकिक क्षमताहरू हुन् जस्तै:- दिव्य चक्षु, पाँच अभिज्ञा, दिव्य श्रोत्र इत्यादि इत्यादि । यिनीको आधार बनाउनु ऋद्धिपाद हो । यी चार किसिमका हुन्छन् –

- छन्द – समाधि (यो इच्छा शक्ति नै हो अर्थात् इच्छाशक्तिले प्राप्त चित्तको एकाग्रता)
- वीर्य समाधि (वीर्य याने प्रयत्नको बलले प्राप्त हुने चित्तको एकाग्रता)
- स्मृति समाधि (स्मृतिको बलले प्राप्त हुने चित्तको एकाग्रता)
- मीमांसा समाधि (विवेचनाको बलले प्राप्त हुने चित्तको एकाग्रता)

यिनीहरूको बलले गर्दा हामीमा पहिले देखि नै बीजरूपमा भएका श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा यी पाँच इन्द्रियहरू विकसित हुन्छन् र समाधिमा फलतः ऋद्धिहरू पैदा गर्छन् । त्यसबाट दुबै सम्भारहरू तीव्र गतिमा सञ्चय हुन थाल्छन् । त्यसको फलस्वरूप सत्यको दर्शन हुने प्रक्रिया शुरु हुन्छ । त्यसपछि दोस्रो मार्ग शुरु हुन्छ । त्यसलाई प्रयोग मार्ग भनिन्छ ।

## २) प्रयोग मार्गः-

यो अवस्थामा सम्भार मार्गको अभ्यासको बलले सत्यको साक्षात्कार हुने सिलसिला सुरु हुन्छ । निर्वाण या परमार्थसत्यको दर्शन हुने स्थितिसँग त्योभन्दा अगाडिको संसारको स्थितिलाई सम्बन्ध गराउने या यी दुई अवस्थालाई जोड्ने भएकोले यसलाई 'प्रयोग मार्ग' भनिएको हो । 'योग' भनेको सम्बन्ध गराउनु हो । यो मार्ग तुलनात्मक रूपमा छोटो हुन्छ । ध्यानमा शून्यता र पृष्ठलब्धमा करुणाको अभ्यास बढ्दै गएपछि चित्तमा ती दुई पक्षहरूको एकीकृत अवस्थाको उदय हुन थाल्छ । त्यही नै प्रयोग मार्गको शुरुआत हो । यसमा नै धूमादि दश निमित्तहरू देखा पार्न थाल्छन् । तिनीहरूको बारेमा आफ्नो अनुभवी गुरु या कल्याणमित्रबाट

उचित समय आएपछि बुझ्नुपर्दछ किनकि यो अलि संवेदनशील अवस्था पनि हो । प्रयोग मार्ग चार प्रकारको हुन्छ । क) उष्मा ख) मूर्धा ग) क्षान्ति घ) लौकिकाग्रधर्म ।

## क) उष्माः-

यो अवस्थामा सम्पूर्ण धर्महरूलाई केवल मनका प्रक्षेपहरू मात्र हुन् याने आफ्नै 'चित्त मात्र' रहेछन् भन्ने स्पष्ट हुन थाल्छ र त्यसैले द्वैत ग्राहलाई काढ्छ । यस्तो अनुभूतिको स्थितिमा आइपुग्नु 'उष्मा' हो ।

## ख) मूर्धाः-

यसरी द्वैतग्राह काटिन थालेपछि प्रज्ञाले देख्ने काम तीव्र हुन थाल्छ र चरम चुलीमा आउँछ । त्यसलाई 'मूर्धा' भन्छन् । यी दुबै चरणहरूमा पाँच इन्द्रियहरूले काम गर्छन् । सम्भारमार्गमा छन्द, वीर्य, स्मृति र मीमांसाको रूपमा रहेका ऋद्धिपाद यहाँनेर पाँच इन्द्रियको रूपमा विकसित हुन आउँछन् । ती हुन् – श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा । यी इन्द्रियहरूले चार आर्य सत्यलाई आफ्नो पक्षबाट गहिरिएर समात्छन् । अनि तेस्रो अवस्था आउँछ –

## ग) क्षान्तिः-

जब बोधिसत्त्वले धर्महरूप्रतिको ग्राहलाई पूरै हटाउँछ तब उसको प्रज्ञाले सबै धर्महरू चित्तकै प्रक्षेपहरू हुन् भन्ने कुरामा ढुक्क याने निश्चित हुन्छ । यो कुरा पूर्णरूपले साक्षात्कार हुनु क्षान्ति हो । यहाँ परमार्थ सत्यको झण्डै साक्षात्कार भएजस्तै हुन्छ ।

## घ) लौकिकाग्र धर्मः-

यो पृथग्जनको प्रज्ञाको सबभन्दा अन्तिम अवस्था हो । यो अवस्थामा क्षान्तिमा भएको निश्चय झन् बलियो हुन्छ र अब कहिल्यै पनि पछि नफर्किने गतिले अधिबहुन्छ । क्षान्ति र अग्रधर्म यी दुबै अवस्थामा तिनै पाँच इन्द्रियहरूले 'बल' बनेर हुत्याउँछन् । त्यसैले ती पाँच इन्द्रिय अब पाँच बल बनेर उदय हुन्छन्ः- श्रद्धाबल, वीर्यबल, स्मृतिबल, समाधिबल र प्रज्ञाबल । योगीले यिनीहरूको बलले नै स्वतः सत्यको साक्षात्कार गर्छ । क्षान्तिको अवस्थापछि योगी कहिल्यै पनि पछाडि चिप्टिँदैन किनकि पाँच इन्द्रिय पाँच बल बनिसकेका हुन्छन् । त्यसपछि सत्यको दर्शन अवश्यम्भावी हुन्छ । सत्यको प्रत्यक्ष दर्शन हुने बिन्दुसम्म प्रयोग मार्गको यो चौथो अवस्था रहन्छ र यसको अन्तिम बिन्दु स्वयं दर्शन मार्ग हो, जो तेस्रो मार्ग हो ।

## ३) दर्शन मार्गः-

यो स्थिति नै सत्य (शून्यता) को पूर्णरूपमा प्रत्यक्ष दर्शन भएको अवस्था हो र त्यसैले यसलाई दर्शनमार्ग भनिन्छ । त्यो क्षणमा ध्यानमा अभ्यास भएको 'शून्यता' र पृष्ठलब्धमा अभ्यास भएको 'करुणा' अभेद रूपमा एकीकृत हुन्छन् र चित्तको 'अचित्तता'को प्रत्यक्ष दर्शन हुन्छ । दुःख र दुर्गतिका सम्पूर्ण द्वार बन्द हुन्छन् र योगी आर्य बोधिसत्त्व बन्दछ । चार आर्य सत्यहरू पूर्णरूपमा साक्षात्कार हुन्छन् र तीन संयोजनहरू (सत्कायदृष्टि, शीलव्रतपरामर्श र विचिकित्सा) त्यही वेला नष्ट हुन्छन् । अनि सात बोध्यङ्गहरू (बोधिका अङ्गहरू) स्पष्ट भएर आउँछन् । ती हुन् -

- १- स्मृति सम्बोध्यङ्ग
- २- धर्मप्रविचय सम्बोध्यङ्ग
- ३- वीर्य सम्बोध्यङ्ग
- ४- प्रीति सम्बोध्यङ्ग

५- प्रश्रद्धि सम्बोध्यङ्ग

६- समाधि सम्बोध्यङ्ग

७- उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग

महायान अनुसार यो अवस्थालाई 'प्रथमभूमि' लाभ भएको भनिन्छ जसको नाम 'प्रमुदिता' हो । सम्यक् सम्बुद्धता नजीक आएको देखेर भित्रदेखि अत्यन्त खुशी हुने भएकोले यो भूमिलाई प्रमुदिता भनिएको हो ।

त्यस अवस्थामा सय बुद्धहरूको दर्शन हुनु, सय बुद्धक्षेत्रहरूमा प्रवेश हुनु र उहाँहरूबाट धर्म श्रवण गर्नु, सय ओटा निर्माणकायहरू निकाल्नु जस्ता अनगिन्ती गुण र क्षमताहरू प्राप्त हुन्छन् र तिनीहरू मार्फत प्राणीहरूको हित भइरहन्छ । त्यस्तै यही क्षणदेखि 'आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग' शुरू हुन्छ र सदाकालको लागि सम्यक् दृष्टि स्थापित हुन्छ र योगीले आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अभ्यास गर्दछ । त्यसैले पृष्ठलब्धमा दैनिक चर्याहरू गर्दाखेरि सबै कुराहरू स्वभावशून्य हुन् भन्ने दृष्टिकोण बारम्बार आइरहन्छ । त्यसैले पारमिताहरूको सच्चा अभ्यास हुनथाल्छ ।

## ४) भावना मार्गः-

सत्यको दर्शन भइसकेपछि यो मार्ग शुरू हुन्छ । यो मार्गमा चित्तलाई भावना (ध्यानमा) लगाइराखिन्छ त्यसैले यो दुई प्रकारको हुन्छ । लौकिक भावना मार्ग र लोकोत्तर भावना मार्ग ।

### क) लौकिक भावना मार्गः-

लौकिक भावना मार्ग भनेको 'शमथ' या 'समाधि' को अभ्यास हो जसमा चित्तलाई एकाग्र बनाइन्छ । विपश्यनाविना शुद्ध शमथको ध्यान गरिराख्नु लौकिक भावना मार्ग हुन्छ । त्यसले क्लेशहरू कमजोर

हुन्छन् र लौकिक अभिज्ञा, दीव्य चक्षु इत्यादि प्राप्त पनि हुन्छन् तर पनि यसमा क्लेशको जरो नकाटिएको हुनाले बुद्धताको पक्का भएको हुँदैन ।

**ख) लोकोत्तर भावना मार्गः-**

यो सच्चा आर्य भावना मार्ग हो जसमा विपश्यनामार्फत सत्य दर्शन गरिसकेको योगीले सत्य दर्शनकै समाधिमा बारंबार रहिराख्ने अभ्यास गर्दछ र उक्त ध्यानको अवस्थामा शमथ (समाधिको) बलले चाहे अनुसार रहने हुन्छ र जागेपछि पृष्ठलब्धमा आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग मार्फत त्यो ज्ञानलाई सही ढंगले मनन गर्ने, त्यही अनुसार बाँच्ने, बोल्ने, आचरण गर्ने इत्यादि गर्दछ । त्यसले गर्दा क्लेशका अरु बाँकी वासनाहरू नष्ट हुन थाल्छन् । त्यस्तो अवस्थाका क्लेशहरूलाई 'भावनाहेय' क्लेश भनिन्छ । त्यो चरणमा प्रज्ञा र उपायहरूको एकीकरण भैराखेको हुन्छ ।

प्रथम भूमिको अवस्थामा दानपारमिता पूरा हुन्छ । द्वितीयभूमि 'विमला' को अवस्थामा शीलपारमिता पूरा हुन्छ र तृतीय भूमि प्रभाकरीको अवस्थामा क्षान्तिपारमिता पूरा हुन्छ र राग र द्वेष दुबैको सूक्ष्म वासना समेत नष्ट भैसक्छ । त्यसैले त्यस अवस्थाको बोधिसत्त्वका स्वतः धैर्य प्रकारका अभिज्ञाहरू खुल्दछन् र तिनीहरूको माध्यमले धैर्यको हित गर्न सक्ने हुन्छ ।

त्यसपछि चौथो भूमि 'अर्चिष्मती' मा वीर्यपारमिता पूरा हुन्छ । पाँचौं भूमि 'सदुर्जया' मा ध्यान पारमिता पूरा हुन्छ । छैठौं भूमि 'अभिमुखी' मा प्रज्ञापारमिता पूरा हुन्छ र सातौं भूमि 'दूरंगमा' मा उपायपारमिता पूरा हुन्छ । यतिसम्मका सात भूमिहरूलाई अशुद्धभूमि भनिन्छ र अझै पनि 'समाधि' र 'पृष्ठलब्ध'को बीचमा मसीनो अन्तर देखा परिराख्छ । त्यसपछिका आठौं, नवौं र दशौं भूमिहरूलाई विशुद्धभूमि भनिन्छ र ती भूमिहरूमा योगीको 'समाधि' र 'पृष्ठलब्ध' को भेद हराउँदै जान्छ ।

आठौं भूमि 'अचला' मा प्रणिधानपारमिता पूरा हुन्छ, नवौं भूमि 'साधुमती'मा बलपारमिता पूरा हुन्छ । त्यस्तै दशौं भूमि धर्ममेघामा ज्ञान पारमिता पूरा हुन्छ । यसप्रकार दश भूमि पार गर्दाखेरि दशपारमिता पूरा हुन्छन् ।

**५) अशौक्ष मार्ग (निष्ठागत मार्ग):-**

यो दशौं भूमि पूरा गरेको अवस्था हो र त्यसैलाई सम्बुद्धता भनिन्छ । यसमा अब सिक्र बाँकी केही नहुने भएकोले 'अशौक्ष्य' भनिन्छ । त्योभन्दा तलका चार मार्गहरू शौक्ष्य मार्ग हुन् । तिनीहरूमा सिकाइ भइरहेको हुन्छ । अप्रतिष्ठित निर्वाणमा सदाकालको लागि स्थित हुने भएकोले यो नै अन्तिम अवस्था (निष्ठागत) हो । यो अवस्था पार गरेपछि त्रिकाय, पाँच ज्ञान, अठार आवेणिक धर्म, दश बल, चार वैशारद्य, जस्ता विशेष किसिमका बुद्धगुणहरू पूर्णरूपमा विकसित भएका हुन्छन् । त्यसैलाई नै बुद्धता प्राप्त गरेको भनिन्छ । सम्यग् रूपमा प्राप्त गरिएको बुद्धता भएको हुनाले 'सम्बुद्धता' पनि भनिन्छ ।

यसप्रकार पाँच मार्गहरू पूरा हुँदाखेरि बुद्धताप्राप्ति हुन्छ ।

**सम्बुद्धता**

'संबुद्धता' अथवा 'बुद्धता' भनेको ज्ञान भएर जागिसकेको स्थिति हो । यहाँ बुद्धताको अर्थ दुई कुराहरू पूर्ण भएको हुनु हो । ज्ञानको पूर्ण विकास हुनु, जो 'जाम्बु' भनेजस्तै हो र गुणको पूर्ण विकास हुनु । तिनीहरूको पूर्ण विकास हुँदाखेरि निम्न दुई थरी रोकावटहरू मनबाट पूर्णरूपमा हट्दछन् । तिनीहरूलाई आवरण भनिन्छ ।

१) क्लेशहरूको आवरण पूर्णरूपमा नष्ट भएको हुनु । यो आवरणलाई 'क्लेशावरण' भन्दछन् ।

२) ज्ञेय (थाहा पाइने कुराहरू) हरूको ज्ञानको रोकावट गर्ने सम्पूर्ण सूक्ष्म वासनाहरू चित्तबाट पूर्णरूपमा नष्ट भएको हुनु । त्यस्ता वासनाहरूलाई 'ज्ञेयावरण' भन्दछन् । त्यसैले सम्यक्सम्बुद्धता (सम्बुद्धता) मा क्लेशहरू नष्ट भएकोले 'मुक्ति' भएको हुन्छ, त्यसैले त्यस्तो अवस्थालाई 'अर्हत्व' पनि भनिन्छ । 'अरि' भनेको क्लेशरूपी शत्रु हो र त्यसलाई नाश गरेकोले 'हन्' हो । त्यसैले 'अरिहन्' भन्ने अर्थ नै 'अर्हन्' को तात्पर्य हो । फेरि ज्ञानलाई कुनै कुराले नछेके भएकोले चाहेपछि सत्यको जुनसुकै पक्षको पनि स्पष्ट ज्ञान हुने गरि चित्त जागिसकेको हुन्छ, यो दृष्टिले हेर्ने हो भने त्यो अवस्था 'बुद्धता' हो याने जागेको स्थिति हो । यसरी बुद्ध भैसकेपछि दुई किसिमका ज्ञानहरू स्पष्ट हुन्छन्—

#### क) यथाभूतपरिज्ञान:-

यो संसारका सम्पूर्ण कुराहरूको यथार्थ स्वभाव कस्तो छ त्यो स्पष्टसँग, अविपरीत ढंगले जस्ताको तस्तै देखिराख्ने ज्ञान हो । यो ज्ञानले गर्दा 'बुद्ध'ले जहाँ पनि एकै स्वरूपको परमार्थ सत्यको ज्ञान गरिराख्नुहुन्छ र उहाँको चित्त निष्प्रच, निर्मल, अचिन्त्य स्थितिमा रहेको हुन्छ ।

#### ख) यथावद् व्यवस्थानपरिज्ञान:-

यो त्यस्तो ज्ञान हो जसले गर्दा बुद्धले संसारको जुन क्षेत्र, जुन लोक धातुको जे घटना-परिस्थिलाई पनि स्पष्टसँग देख्न सक्नुहुन्छ । त्यसमा उहाँको ज्ञान निर्बाध हुन्छ र सबभन्दा यथार्थ हुन्छ । यो ज्ञानले संसारका जहाँको जे कुरा पनि थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । यी दुवैथरी ज्ञानहरू केवल एक सम्यक् सम्बुद्धमा मात्र हुन्छन् ।

दुई सम्भारहरू 'पुण्यसम्भार' र 'ज्ञानसम्भार' पूरा हुँदा क्रमशः उक्त 'क्लेशावरण' र 'ज्ञेयावरण' गरी दुई आवरणहरू नष्ट हुन्छन् । त्यो

अवस्था प्राप्त गरेकाहरूलाई 'सम्बुद्ध' भनिन्छ । यसरी 'सम्बुद्ध' हुँदाखेरि दुई कायहरू विकसित हुन्छन् । ती हुन्—

#### १) धर्मकाय:-

यो बुद्धहरूको त्यस्तो काय हो जो आकाश जस्तै निर्मल र शून्यताको ज्ञानले युक्त हुन्छ । बुद्धहरूले सबै कुराहरूको सबै पक्षको स्वभावलाई जस्ताको तस्तै याने शून्य देखिराख्ने भएकोले उहाँहरूको त्यो ज्ञानको स्थिति सधैँ भइराखेको हुन्छ । उहाँहरूको त्यो ज्ञानको स्वरूपलाई नै 'धर्मकाय' भनिन्छ । तथता, धर्मधातु इत्यादि पर्यावाची शब्दहरू पनि त्यसकै लागि प्रयुक्त हुन्छन् । यो ज्ञानधर्मकायको कारणले बुद्धहरू सधैँ शान्ति याने निर्वाणको रसमा हुन्छन् । निर्वाणको अनुभवबाट कहिल्यै पनि बाहिरिएका हुँदैनन् । त्यसैले उनीहरू संसारबाट सदाकालका लागि मुक्त भैसकेका हुन्छन् । 'ज्ञानसम्भार' पूरा भएको हुनाले यो धर्मकाय प्राप्त भएको हुन्छ ।

#### २) रूपकाय:-

संसारका प्राणीहरूलाई सर्वोत्तम हित र सुख दिलाउन बुद्धहरूको 'रूपकाय' अर्थात् 'देखिने स्वरूप' पनि विकसित भएको हुन्छ । त्यसलाई 'रूपकाय' भनिन्छ । यो दुई किसिमको हुन्छ र पुण्यसम्भार पूरा भएको कारणले विकसित भएको हुन्छ । ती दुई किसिमका रूपकायहरू निम्न अनुसार छन्:-

#### क) सम्भोगकाय (साम्भोगिक काय):-

यो बुद्धहरूको ३२ लक्षण र ८० अनुव्यञ्जनहरूले सुशोभित अत्यन्त सुन्दर भव्य स्वरूप हो । सुनौलो वर्ण, चालिस ओटा मिलेका उस्तै आकारका दाँत, निधारमा ऊर्णा, शिरमा उष्णीषजस्ता ११२ ओटा विशिष्ट महापुरुषलक्षणहरूले युक्त भएको त्यस्तो काय

पारमिताहरूको अभ्यासमा पुण्यसम्भारको कारणले बन्दछ । यस्तो कायले सधैँ महायानधर्मको उपदेश गरिराख्छ र दशभूमिमा रहेका बोधिसत्त्वहरूले बुद्धहरूको त्यस्तो 'साम्भोगिक काय' लाई देख्दछन् । यो साम्भोगिक कायबाट विभिन्न परिस्थितिमा विभिन्न थरिका अन्य रूपहरू स्वतः सिद्धै आवश्यक पर्ने सत्त्वहरूका निमित्त कर्मको सम्बन्ध र प्रतीत्यसमुत्पाद अनुसार जहाँ पनि जुन रूपमा पनि निस्किराखेका हुन्छन् । त्यस्ता रूपहरूलाई 'निर्माणकाय' भनिन्छ ।

### ख) निर्माणकायः-

सम्भोगकायको क्षमता र धर्मकायको निर्बाध एवं विशुद्धताको गुणले गर्दा सत्त्वहरूको हितका निमित्त देखा पर्ने मानिस, अन्य जीवजन्तु, निर्जीव ढुंगा, पुल इत्यादि विभिन्न प्रकारका रूपहरूलाई निर्माणकाय भनिन्छ । यिनीहरूमध्ये बोधिसत्त्वले सम्यक्सम्बुद्धता लाभ गर्दा ३२ महापुरुष लक्षण र ८० अनुव्यञ्जनले युक्त भएर मनुष्यलोकमा मनुष्यको रूपमा देखा पर्ने कायलाई 'उत्तम निर्माणकाय' भनिन्छ र त्यस्तो निर्माणकाय धरतीमा देखा पर्नु धेरै दुर्लभ कुरा मानिन्छ । शाक्यमुनि बुद्ध, बोधिसत्व 'सुमेध' का उत्तम 'निर्माणकाय' हुनुहुन्थ्यो । यस्तो निर्माणकाय व्यक्त भैसेकेको व्यक्तिलाई 'तथागत', 'सुगत' इत्यादि भनिन्छ ।

यसबाहेक प्रथम भूमिदेखि माथिका बोधिसत्त्वहरूका पनि विभिन्न थरीका निर्माणकायहरू बन्न सक्छन् र मानवरूपका निर्माणकायहरू पनि अनगिन्ती बन्न सक्छन् । यस्ता निर्माणकायहरू एकै समयमा धेरै ठाउँमा धेरै संख्यामा जन्मिन पनि सक्छन् । यी निर्माणकायहरूले विभिन्न गुण र क्षमताहरू मार्फत सत्त्वको हित गरिराख्छन् । यिनीहरूमध्ये मुख्य रूपमा काय-वाक-चित्त-गुण र कर्म यी पाँच पक्षहरूका निर्माणकायहरू प्रमुख हुन्छन् र अरु यिनीहरूकै भेदहरू हुन्छन् । यिनीहरू अवतार होइनन् । अवतार त देवीदेवताहरूका हुन्छन् । निर्माणकायहरू केवल बोधिसत्त्वहरूका मात्र हुन्छन् । भोट

भाषामा 'टुल्कु' भनेको यस्तै 'निर्माणकाय' हो र नेपालीमा 'औतारी लामा' भनेर पनि चिनिन्छ ।

### तथागतका दश बलहरू

भगवान् बुद्ध याने एक तथागतका निम्नलिखित दश बलहरू हुन्छन् । यी बलहरू विशेष गरेर बुद्धको ज्ञानशक्तिसँग सम्बन्धित छन् । बुद्धको ती विषयहरूमा यति बलियो ज्ञान हुन्छ कि त्यसलाई कुनै कुराले पनि रोक्न या छेक्न सक्दैन अर्थात् त्यो ज्ञान अव्याहत हुन्छ । त्यही भएर ती ज्ञानहरूलाई 'बल' भनिएको हो । ती यस प्रकार छन् –

#### १) स्थानास्थान-ज्ञान बलः-

बुद्ध (तथागत) हरूको ठाउँलाई र कुठाउँलाई जस्ताको तस्तै जान्ने ज्ञान बलियो हुन्छ । यहाँ ठाउँ र कुठाउँ भन्नाले सबै धर्महरूको स्वभावको के कस्तो शक्ति छ त्यसलाई निश्चय गर्न सक्नु हो । अर्थात् यो हेतु प्रत्ययबाट यो फल सम्भव हुन्छ (स्थान), यो हेतुप्रत्ययबाट यो फल सम्भव हुँदैन (अस्थान) भन्ने ज्ञान स्पष्ट र अति बलियो हुन्छ । त्यस्तै योनिशोमनसिकारले आस्रव क्षय हुन्छन् (स्थान) र अयोनिशोमनसिकारले हुँदैनन् (अस्थान) भन्ने कुराको ज्ञान बलियो हुन्छ । यस्ता प्रकारका दश किसिमका ठाउँ कुठाउँको उहाँलाई स्पष्ट ज्ञान हुन्छ । त्यसमा सम्पूर्ण अहेतुहरूलाई प्रतिषेध गरेर विषम हेतुलाई पनि पन्छाई सम्यग् हेतुहरूको पूर्ण ज्ञान हुने भएकोले उहाँहरू सर्वज्ञ मानिनुहुन्छ ।

#### २) कर्मविपाक-ज्ञान बलः-

कसका कस्ता कर्महरू कुन कुन ठाउँमा कसरी विपाक हुन्छन् भन्ने कुराको ज्ञान उहाँको सबभन्दा बलियो हुन्छ । पुण्य-अपुण्य र आनिन्द्य संस्कारहरू पैदा गरेका कर्महरूको विपाकका बारेमा कुन ठाउँमा विपाक हुने, मनुष्यलोकमा कि देवलोकमा या अन्यत्र भन्ने कुरा (स्थानतः), यो हेतु, र यो रत्यय-सामग्रीले गर्दा यस्तो खालको रिपाक हुन्छ भन्ने कुरा (हेतुतः),

यो कर्मले यस्तो द्रव्य अर्थात् यस्तो भोग्य वस्तु याने रूप, गन्ध, रस इत्यादि पैदा गर्दछ भन्ने कुरा (द्रव्यतः), यो कर्मको फल अवश्य पाक्ने कि अवश्य नपाक्ने, पूरै पाकिसकेको र अबै बाँकी नभएको हो कि अझै बाँकी छ या फेरि पाकदैन भन्ने जस्ता विपाककै बारेमा सूक्ष्म ढंगले सबै कुरा जस्ताको तस्तै जान्नुहुन्छ ।

### ३) नानाधिमुक्ति-ज्ञान बलः-

विभिन्न प्राणीहरूका रुचि, आशय, विश्वास, अनुशय जस्ता श्रद्धा र झुकाव सम्बन्धी कुराहरूलाई स्पष्टसँग थाहा पाउनमा तथागतजति बलियो अरु कोही हुँदैन । त्यसैले उहाँले उपदेश दिँदा अधिकांश प्राणीलाई तुरुन्तै धर्मलाभ भइहाल्छ ।

### ४) नानाधातु-ज्ञान बलः-

विभिन्न किसिमका धातुहरू जस्तै लोकधातु, सत्वधातु, कर्मधातु इत्यादिको विषयमा निर्बाध रूपले र स्पष्टसँग जान्ने 'ज्ञान' तथागतको बराबर अरु कसैको हुँदैन ।

### ५) सत्वेन्द्रिय-परापर-ज्ञान बलः-

अरु सत्त्वहरूको श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा यी पाँच प्रमुख लगायतका सम्पूर्ण बाइस इन्द्रियहरूको उत्कृष्टता या हीनता या मध्यमस्तर सबै कुरा जान्ने क्षमता तथागतको सबभन्दा बलियो हुन्छ ।

### ६) सर्वत्रगामि-प्रतिपद्-ज्ञान बलः-

तथागतहरूले प्राणीहरूलाई विभिन्न ठाउँहरूमा पुऱ्याउने धेरै किसिमका मार्गहरू (प्रतिपद्) लाई अति राम्रोसँग जान्नुहुन्छ र त्यो ज्ञानमा कुनै रोकावट हुँदैन । जस्तैः- सम्पूर्ण दुःखहरूको निरोधतिर लैजाने प्रतिपद्,

विभिन्न देवलोकहरूतिर लैजाने प्रतिपद्, मनुष्यतिर, प्रेततिर, पशुतिर र नरक ति र लैजाने प्रतिपद्हरू लगायत सर्वज्ञ बुद्धत्वतिर लैजाने मार्गहरू सबै उहाँहरूलाई स्पष्ट थाहा हुन्छ ।

### ७) ध्यान-विमोक्ष-समाधि-समापत्ति-संक्लेश-व्यवदान-व्युत्थान-ज्ञान बलः-

ध्यानको कुरामा, विमोक्षको कुरामा, समाधिको कुरामा चित्त प्रवेश गरेको विषय र त्यहाँ क्लेशले युक्त भएको नभएको एवं विशुद्धि भएको नभएको विषयका साथै ती अवस्थाबाट चित्त जागेको विषय समेत अति स्पष्टसँग र यथार्थरूपमा जान्ने ज्ञान पनि बुद्धको समान अरु कसैको पनि हुँदैन ।

### ८) पूर्वनिवासानुस्मृति-ज्ञान बलः-

पहिलेका जन्महरूमा कहाँ जन्मेको, कुन कुलमा जन्मेको, अग्लो-होचो कस्तो थियो, के नाम थियो कस्ता कस्ता मुख्य व्यवसाय र कर्महरू गरेको थियो, भन्ने जस्ता विभिन्न विषयहरूलाई सम्झिन सक्ने ज्ञान तथागतको समान अरुको हुँदैन । अरु आर्य जस्तैः- अर्हन्, प्रत्येकबुद्ध एवं पृथग्जन महद्गत योगीहरूले पनि पहिलेका जन्महरूका धेरै कुरा थाहा पाउन त सक्छन् । तर पनि आफ्नो र अरु जुन प्राणीको पनि र जति जन्म अगाडिको पनि थाहा पाउन सक्ने क्षमतामा तथागतको ज्ञान निर्बाध हुन्छ र सबभन्दा स्पष्ट हुन्छ ।

### ९) च्युत्युपपत्ति-ज्ञान बलः-

कुनै पनि जन्ममा कुनै पनि सत्व कसरी च्युत भयो (मन्यो) र कसरी उपपत्ति (जन्म) भयो भन्ने विषयको ज्ञान पनि तथागतकै सबभन्दा बलियो हुन्छ । विशुद्ध भएको र अभिज्ञाले युक्त दिव्यचक्षुले गर्दा तथागतहरूले त्यसरी सम्पूर्ण च्युति र उपपत्ति देख्न सक्नुहुन्छ । देवता र लौकिक वीतरागी



व्यक्तिहरूले पनि दिव्यचक्षुले देख्दाखेरि आफूभन्दा तल्लो भूमिका सत्त्वहरूको मात्र देख्छन् । त्यसैले उनीहरूको दीव्यचक्षु अभिज्ञामय हुँदैन । त्यस्तै श्रावक-प्रत्येकबुद्धहरूको पनि त्यो क्षमता हुन्छ ता पनि उनीहरूले एक हजार, दुई हजार लोकधातुहरूसम्म देख्छन् । तर बुद्धहरूले देख्ने सीमा नै हुँदैन ।

### १०) आस्रवक्षय-ज्ञान बल:-

आफना र अरुका आस्रवहरू (क्लेश र दुःख पैदा गराउने तृष्णाका स्रोतहरू) पूर्णरूपमा नष्ट भैसकेको ज्ञान अरुलाई भन्दा तथागतलाई सबभन्दा स्पष्ट हुन्छ । अरुले क्षय नभैसकेका आस्रवहरू पनि लामो समयसम्म चित्तमा उपस्थित नभएको देखेपछि त्यसका आधारमा आस्रव क्षय भैसकेको भ्रममा परेर आफू झुकिने गरेको पनि पाइन्छ र यस्तो भ्रम कोही कोही अनागामीहरूलाई समेत हुनसक्छ । तर तथागतलाई कहिल्यै पनि त्यस्तो भ्रम हुँदैन । त्यसैले एक तथागतले आस्रव नभएको घोषणा गर्नु र अरुले घोषणा गर्नु एउटै कुरा हुँदैन ।

तथागत (बुद्ध) का यी दश प्रकारका बलहरू बोधिसत्त्वचर्या गर्दाखेरिका अभ्यासहरूमा पोख्नु हुँदै गएकाले विकसित भएका गुणधर्महरू हुन् । त्यसैले बुद्धलाई 'दशबलधारी तथागत' भनेर चिनिन्छ ।

यी दश प्रकारका विशेष ज्ञानहरूको बलले तथागतले मोक्षको मार्गमा ल्याउनुपर्ने सत्त्वहरूलाई परीक्षण गर्नुहुन्छ र त्यस आधारमा उनीहरूको उत्तम हित गर्नुहुन्छ । यसरी सम्पूर्ण पक्षबाट बलियो भएर तिनीहरूको उपयोगले सत्त्वहित गर्न अरु कसैले पनि सक्दैन ।

### तथागतका चार वैशारद्यहरू

वैशारद्य भनेको लाज, हिचकिचाहट, भय इत्यादि किसिमका संकोच पैदा गर्ने मनका रोकावटहरू नहुनु हो । एक सम्यक्सम्बुद्ध (तथागतमा)

निम्न चार कुराहरूमा वैशारद्य हुन्छ जुन अरु कुनै पनि देव-मनुष्य आदि प्राणीहरूमा हुनसक्दैन ।

### १) अभिसम्बोधि वैशारद्य:-

बुद्धतालाई सबै पक्षबाट पूर्णरूपले साक्षात्कार गरेको एक तथागतमा आफूलाई 'भगवान् तथागत अर्हन् सम्यक्सम्बुद्ध' को रूपमा जान्ने र उद्घोष गर्ने निःसंकोच क्षमता हुन्छ । कोही देवता, ब्रह्मा, मार, श्रमण ब्राह्मण आदिले तपाईंले त्यस्तो बुद्धता साक्षात्कार गर्नुभएको छैन भनेर कुनै पनि ठाउँमा औंला ठड्याउन सक्दैन । त्यसैले उहाँलाई त्यस कुराको कुनै पनि भय नहुने भएकोले जुनसुकै परिषद्मा पनि निर्भीक भएर सिंहनाद गर्दै कसैले अधि नसिकाएको कुरा सिकाएको छु भनेर घोषणा गर्न सक्नुहुन्छ ।

### २) नैर्याणिकमार्गावतरण वैशारद्य:-

त्यसैगरी श्रावक आदि आफना शिष्यहरूलाई मुक्तिको मार्ग बताएर उनीहरूले अभ्यास गर्दा निर्वाणमा पुग्छन् र मुक्त हुन्छन् भन्ने कुरामा कसैले पनि दोष लगाउन र त्यस्तो भएको छैन भनेर सिद्ध गर्न नसके भएकोले निर्वाणको मार्गमा लगाउने कुरामा उहाँलाई कुनै पनि पक्षबाट चुनौती छैन । त्यसैले उहाँले निर्भीकतापूर्वक नैर्याणिक मार्गमा (दुःखमुक्तिको मार्गमा) लगाउन सक्नुहुन्छ ।

### ३) अन्तरायिकधर्मानन्यथात्वनिश्चितव्याकरण वैशारद्य:-

साक्षात्कार पैदा गर्ने कुरामा विघ्न गर्ने खालका जुन आनन्तर्य कर्महरूको बारेमा तथागतले बताउनुभएको छ ती कर्महरूमध्ये कुनै एक या दुइ या सबै कर्म गरेको व्यक्ति तर्न सक्छ भन्ने कुरामा अन्यथा हुँदैन भनेर उहाँले ठोकुवा गर्न सक्नुहुन्छ । आनन्तर्य कर्म गरेर तर्न सम्भावना हुँदैन । यसलाई कसैले पनि गलत सिद्ध गर्न सक्दैन । यो उद्धोष गर्न उहाँलाई कुनै संकोच हुँदैन ।

## ४) आस्रवक्षयज्ञान वैशारद्यः-

त्यसैगरी क्लेशहरू क्षय भएको ज्ञान उहाँमा स्पष्टसँग हुने भएकोले उहाँहरूले क्लेश क्षय भएको उद्धोष गर्न कुनै पनि हिचकिचाहट मान्नुहुन्न र कहिल्यै कुनै पनि देव, ब्रह्मा, मनुष्य, अमनुष्य आदिले त्यस कुरामा चुनौती गर्न सक्दैनन् ।

यी वैशारद्यहरूले तथागतको प्रहाणसम्पद् र ज्ञानसम्पद्लाई पूर्णरूपमा उजागर गर्दछन् ।

## बुद्धका अठार आवेणिक धर्महरू

त्यस्तै एक बुद्ध (तथागत) का अठार ओटा अरु कसैमा नहुने विशेष गुणहरू हुन्छन् । त्यस्ता असाधारण र अरु कुनै देवता, मनुष्य, असुरहरूमा पनि नहुने, श्रावक अर्हन् हरूमा समेत नहुने ती गुणहरूलाई आवेणिक धर्म भनिन्छ । एक बुद्धको लक्षण यी पनि हुन् । ती निम्न अनुसार छन् –

- १) तथागतले कहिल्यै पनि गलती गर्दैनन् याने त्रुटिपूर्ण कार्य गर्दैनन् याने शरीर र वचनबाट बेहोशीको काम गर्दैनन् ।
- २) तथागतको बोली कहिल्यै पनि अस्पष्ट र लडबडाएको हुँदैन ।
- ३) तथागतको स्मृति कहिल्यै पनि हराउने या चोरिने हुँदैन ।
- ४) तथागतको चित्त समाधिबाट वास्तवमा एक छिन पनि बाहिरिएको हुँदैन, सधैँ नै समाधिस्थ हुन्छ ।
- ५) तथागतका निमित्त राग, द्वेष, मोहको कारणले नानात्वसंज्ञा अर्थात् यो, उ, भन्ने जस्ता भेददृष्टिहरू कहिल्यै पनि हुँदैनन् ।
- ६) तथागतको कहिल्यै पनि नबुझेर, नकेलाएर गरिएको उपेक्षा हुँदैन, एक एक गरी विवेचन गरिएको उपेक्षाको बल हुन्छ ।

- ७) तथागतको कहिल्यै पनि रुचिमा कमी आउने या नष्ट हुने हुँदैन र यो रुचि या 'छन्द' भनेको स्वाभाविक रूपमा सत्वहरूप्रतिको अनालम्बन करुणाले गर्दा स्वतः भइराख्ने हो ।
- ८) तथागतको वीर्यको कहिल्यै पनि हानि हुँदैन । अर्थात् उहाँलाई बुद्धकृत्यहरू गर्नमा एक पल पनि आलस्यले रोक सक्दैन ।
- ९) तथागतको स्मृति इन्द्रिय, स्मृति बल र स्मृति सम्बोध्यङ्ग कहिल्यै पनि कमजोर हुने, घट्ने भन्ने हुँदैन ।
- १०) तथागतको समाधि कहिल्यै पनि कमजोर या फितलो हुँदैन ।
- ११) तथागतको प्रज्ञा कहिल्यै पनि कमजोर हुँदैन ।
- १२) तथागतको विमुक्ति कहिल्यै पनि नष्ट हुँदैन ।
- १३) तथागतको विमुक्तिज्ञान दर्शन कहिल्यै क्षय हुँदैन ।
- १४) तथागतको सबै कायकर्म (शरीरद्वारा गरिने कर्महरू) ज्ञानपूर्वक गरिने हुन्छन् । प्रत्यक्ष ज्ञानको प्रकाशमा रहेरै उहाँको शरीरले क्रिया गर्दछ ।
- १५) तथागतका सबै वाक्कर्महरू (वचनले गरिने कर्महरू) पनि ज्ञानपूर्वक गरिने हुन्छन् र प्रत्यक्ष ज्ञानको प्रकाशमा रहेरै उहाँको वाक्कर्म प्रवृत्त हुन्छ ।
- १६) तथागतका सबै चित्तकर्महरू ज्ञानपूर्वक गरिने हुन्छन् ।
- १७) तथागत अतीतको समयमा भएका कुराहरू जान्ने मामलामा निर्लेप एवं अनासक्त ढङ्गले सबै कुराहरूलाई रोकटोकविना स्पष्टसँग देख्न सक्ने ज्ञानले युक्त हुनुहुन्छ ।
- १८) तथागत भविष्यमा हुने कुराहरूलाई जान्ने मामलामा पनि निर्लेप र अनासक्त ढङ्गले सबै कुराहरूलाई रोकटोकविना स्पष्टसँग देख्नसक्ने ज्ञानले युक्त हुनुहुन्छ ।

यति अठार आवेणिक धर्महरू सम्यक्सम्बुद्धका विशेष गुणहरू हुन् ।

## वज्रयान

यो महायानकै एक भेद हो । यसमा 'फल' अर्थात् 'बुद्धता' लाई नै मार्गको रूपमा उपयोग गरिन्छ । त्यसैले यसलाई 'फलयान' भनिन्छ । संसारको दुःख देखेर सबै प्राणीहरूप्रति अत्यन्त करुणा भएको कारणले उनीहरूलाई तार्न ढिलो भैसक्यो र के गरी छिटो बुद्धता प्राप्ति गर्न सकिएला भनेर छद्मटी भैसकेको व्यक्तिको यदि बुझ्ने क्षमता छ भने उसलाई वज्रयान उपयोगी हुन्छ । यो मार्गमा राग, द्वेष, मोह जस्ता पाँच ओटा प्रमुख क्लेशहरूलाई परिणत गरेर ज्ञानमा बदलिन्छ । ती ज्ञानहरूलाई 'तथागत' कै रूपमा व्यक्त गरिएको हुन्छ र ती पाँच क्लेशहरूको विशुद्ध स्वरूप नै ती पाँच तथागतहरू हुन्छन् । त्यसैले वज्रयानलाई 'परिणति मार्ग' भनेर चिनिन्छ । यसरी अभ्यास गर्ने तरिका मनोवैज्ञानिक ढंगले समृद्ध, प्रभावकारी र अति छिटो हुन्छ । त्यसको मुख्य कारण के हो भने यसमा विभिन्न थरीका उपाय कौशल्यहरू प्रयोग गरिएका हुन्छन् । त्यसैले यसलाई 'उपाययान' पनि भनिन्छ । ती उपायहरूमध्ये देवयोग, उत्पत्तिक्रम-निष्पत्तिक्रम, प्रभास्वर योग, स्वप्रयोग, मायाकाय, उत्क्रान्तियोग जस्ता विभिन्न प्रकारका उपायहरूलाई समावेश गरेर चित्तको सूक्ष्मतहबाट विपश्यना ध्यान गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले यिनीहरूलाई दक्ष-अनुभवी-उपायकुशल-गुरुको अधीनमा रहेर अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ । अनुभवी गुरुविना वज्रयानको अभ्यास गर्न सकिँदैन । त्यस्ता गुरुहरू अटूट-शुद्ध-सिद्ध-परम्परा अनुसार अभ्यास गरेका हुनुपर्छ । यी विधिहरूको सावधानी पूर्वक अभ्यास भएन भने परिणाम धेरै नराम्रो हुन्छ, व्यक्ति दुर्गतिमा पतन हुन पनि वेर लाग्दैन । त्यसैले यी विधिहरू गोप्यरूपमा सिकाइने गर्छन् । त्यसकारण यो मार्गलाई 'गुह्य यान' अथवा 'गुह्य मन्त्र वज्रयान' पनि भनिन्छ । यहाँ मन्त्रहरूको उपयोग पनि उपायकौशल्यको रूपमा हुने भएकोले यसलाई 'मन्त्रमहामार्ग' पनि भन्ने गरिन्छ । यस्ता 'मन्त्र' अथवा 'विद्या' एवं धारणी (लामो खालको मन्त्रलाई सामान्यतया धारणीविद्या पनि भनिन्छ) हरूको प्रयोग विशेष गरेर विपश्यना अभ्यसीलाई आइपर्ने विभिन्न किसिमका बाधा-व्यवधानहरूबाट जोगाएर

बुद्धताको मार्ग सजिलो बनाउनको लागि हुन्छ । जस्तै:- बाहिरी बाधाहरूमध्ये विभिन्न खालका परिस्थितिहरू अनुकूल नभैदिनु, अरु प्राणीहरूले दुःख दिनु, इत्यादि हुनसक्छन् । भित्री बाधाहरूमा आफ्नै कर्म र क्लेशले पैदा गरेका रोग, अल्छीपन, हीनताबोध, मानसिक कमजोरी, इन्द्रियहरूको दुर्बलता इत्यादि हुन्छन् । गुह्य बाधाहरू विशेष गरेर विपश्यना अभ्यासमा सत्य दर्शनमा भ्रान्ति भइरहनु र भ्रान्तिको स्वभावलाई यथार्थ ज्ञानको रूपमा चिन्न नसक्नु सँग सम्बन्धित हुन्छन् । यस्ता कतिपय बाधाहरू (सबै होइन) समय र परिस्थिति अनुसार मन्त्र-विद्या-धारणीहरूको अभ्यासबाट सजिलैसँग हड्नु । त्यो प्रयोजनको लागि पनि मन्त्रहरू उपायको रूपमा आँउछन् ।

यस्ता विभिन्न उपायकौशल्यहरूले गर्दा जन्मोसम्मको पुण्यसम्भारबाट विकसित हुने सम्भोगकाय एकै जीवनको तीव्र अभ्यासबाट विकास हुन सक्छ । त्यसले गर्दा सत्वको हित हुने काम तीव्र रूपमा बढ्छ किनकि त्यसबाट विभिन्न प्रकारका निर्माणकायहरूले काम गर्न पाउँछन् ।

वज्रयानमा महायानका दुई ओटा पक्षहरू मिलेका हुन्छन् । ती हुन् – पारमितानय र मन्त्रनय । यी दुबैलाई मिलाएर अभ्यास गरिने पद्धति मात्र वज्रयान हुन्छ । यदि पारमितानयविना मन्त्रनयको मात्र अभ्यास गरियो भने यो मूलतः बुद्धको ज्ञानबाट टाढा लैजाने मार्ग हुन पुग्छ । मन्त्रहरू जप्त, देवी-देवताजस्ता स्वरूपहरूको ध्यान गर्नु, पूजा-आजा, उपासना र सम्बन्धित योगहरू गर्नु, इत्यादिले मात्र द्वादश निदानलाई काट्दैनन् र ती अभ्यास स्वयंमा वज्रयान होइन । त्यसैले ती पक्षहरूलाई पारमितानयको ढाँचामा राखेर सम्यग् दृष्टिसहित अभ्यास गरेपछि मात्र द्वादश निदान काटिन्छ र बुद्धताको मार्ग हुनपुग्छ र त्यस्तो पद्धति मात्र सच्चा वज्रयान हुन्छ । त्यसैले वज्रयानको अभ्यासको लागि पारमितानय राम्रोसँग बुझेको र तिनीहरूको राम्रो अभ्यास भैसकेको हुनुपर्छ या गुरुसँग संगत पाएर तिनीहरूको ज्ञान गरिराख्ने अवसर प्राप्त हुनुपर्छ ।

## अधिकारी

वज्रयानको अभ्यास राम्रोसँग र फलदायी ढंगले हुनको लागि अधिकारी व्यक्ति हुनुपर्छ । सामान्यतया सबै व्यक्तिहरू वज्रयानका अधिकारी हुन सक्छन् तर पनि सबै इन्द्रियहरू सशक्त भएका व्यक्तिहरूलाई यो सजिलो हुन्छ । पूर्वजन्ममा वज्रयानसँग सम्बन्ध भएर अभ्यास गरिसकेका व्यक्तिहरूलाई वज्रयानमा अघि बढ्न सजिलो हुन्छ । तर पनि वज्रयानले राम्रोसँग सबै रीत पुण्याएर अभ्यास गर्न सके जोसुकैलाई पनि एकै जन्ममा भूमि प्राप्त हुन सके (बुद्धता साक्षात्कार हुन सके) सम्भावना दिएको हुन्छ । त्यसरी साक्षात्कार गर्न सके व्यक्तिहरूलाई उत्तम अधिकारी भनिन्छ । त्यस्ता उत्तम अधिकारीहरूका पुण्यसम्भार र ज्ञानसम्भारहरू पहिले नै परिपूर्ण भैसकेका हुन्छन् । त्यसैले मार्ग छिटो भएको हो । राम्रोसँग शुद्ध आशयले सन्तुलन मिलाएर श्रद्धापूर्वक स्मृति उपस्थानसहित कुनै पनि नियममा त्रुटि हुन नदिई भनेजसरी अभ्यास गर्न सकेहरूलाई एकै जन्ममा भूमिप्राप्त हुनसक्छ ।

स्वभावैले धेरै व्यक्तिहरूले त्यसरी धर्म अभ्यासमा समय दिन सक्दैनन् । त्यसैले त्यस्ता औसत व्यक्तिहरू 'मध्यम अधिकारी' हुन्छन् । उनीहरूलाई सम्भारमार्ग पूरा गर्न समेत पनि एक जन्मले भ्याउँदैन । त्यस्तै 'अधम अधिकारीहरू' झन् धेरै मात्रामा हुन्छन् । उनीहरूले राम्रोसँग अभ्यास गर्नमा ध्यान दिँदैनन् तर चाहना र रूचि चाहिँ राख्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूले समय (वज्रयानका शीलसम्बन्धी विशेष नियमहरू) मा त्रुटि गरेनन् भने राम्रोसँग अभ्यास गर्न नसके पनि केही जन्म लगाएर क्रमशः उन्नति गर्दै जान सक्छन् ।

आफूले आफूलाई उत्तम अधिकारी सोच्नु स्वयंमा मूर्खतामात्र हुन्छ । त्यसैले हामीले आफूलाई अधम अधिकारी ठान्नु र उत्तम अधिकारी बन्नेतिर अग्रसर हुनु राम्रो हुन्छ ।

वज्रयानको पात्र चिन्ने काम ध्यानी सिद्ध गुरुहरूको हुन्छ । तर हामीले आफूलाई योग्य पात्र बनाउन चाहिँ धेरै कुराहरू गर्न सकिन्छ । त्यस्ता कुराहरूलाई मतिपरिवर्तनका उपदेश भनेर चिनिन्छ । जस्तै:-

- १) बुद्धधर्मको राम्रोसँग जानकारी लिनु ।
- २) चार आर्यसत्यलाई राम्रोसँग बुझ्नु ।
- ३) प्रतीत्यसमुत्पाद दर्शनको स्पष्ट र अविपरीत अर्थ बुझ्नु ।
- ४) संसारको दुःखलाई राम्रोसँग धेरै गहिराइबाट बुझ्नु र मुक्तिको सच्चा चाहना पैदा गर्नु ।
- ५) मानव जीवनको र बुद्धका जीवित उपदेशपरम्परा सँग सम्बन्ध हुने कुराको अति दुर्लभतालाई राम्रोसँग बुझेको र भित्री हृदयदेखि स्वीकारेको हुनु ।
- ६) अनित्य-दुःख-अनात्म-शून्यलाई परम्परागत ढंगले बुझ्नु र अभ्यासबाट केही हृदयसम्म अनुभव गर्नु ।
- ७) सैंतीस बोधिपाक्षिक धर्महरूको ज्ञान हुनु ।
- ८) करुणा र मैत्रीको राम्रोसँग अभ्यास गर्नु ।
- ९) सबै प्राणीहरूको दुःख हटाउन आफ्नो सुख र निर्वाण समेतलाई त्याग्ने विवेकपूर्ण अठोट हुनु ।
- १०) बोधिचित्तको महत्व बुझेर त्यसको अभ्यासको तीव्र चाहना हुनु ।
- ११) 'शून्यता' को माध्यमिक अर्थलाई राम्रोसँग बुझेर गहिराइदेखि नै अनुभव गर्नु ।
- १२) चित्तमात्रता र त्यसको शून्यतालाई राम्रोसँग बुझेर र गहिराइबाट अनुभवमा ल्याएको हुनु ।
- १३) 'अग्राह' र 'अद्वय' को राम्रोसँग ज्ञान हुनु र जे कुरा पनि शुद्ध र असंस्कृत दृष्टिले हेर्ने बानी भएको हुनु ।

यति कुराहरूको संग्रहले व्यक्तिलाई वज्रयानको लागि राम्रो पात्र बनाउँछ । यस्ता पूर्वाधारहरूमध्ये कतिपय कुरा तहामीले बुझेका पनि हुन्छौं भने कतिपय नबुझेका पनि हुन्छौं । त्यसैले सबै कुराहरूको राम्रो जानकारी र अनुभव हुने गरी वज्रयानको अभ्यासको लागि पूर्वतयारीस्वरूप यी अभ्यासहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । तिनीहरूलाई 'पूर्वयोग' भनिन्छ । ती अभ्यासपछि भित्री पूर्वयोगहरू पनि हुन्छन् जसले आफ्नो आन्तरिक कमीकमजोरीलाई पूरा गरिदिन्छन् । त्यस्ता अभ्यासमा –

- १) शरणगमन र वन्दना (वज्रयानको परम्परासँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गरी चित्तशोधन गर्न)
- २) वज्रसत्त्व भावना (अकुशल कर्म शोधनको लागि)
- ३) गुरुमण्डलार्पण (पुण्यको कमीलाई पूरा गर्न)
- ४) गुरुयोग (गुरुहरूसँग अधिष्ठान लिई आफ्नो मनलाई बुद्धहरूको ज्ञानसँग ट्युन गर्न)

यी अभ्यासहरू वज्रयानको लागि तयारी स्वरूप गरिन्छ । यस्ता पूर्वयोगहरू सिक्न र अभ्यास गर्न एक अधिकारिक सद्गुरुसँग संगत गर्नुपर्छ ।

## सद्गुरु

वज्रयानको उपदेश भगवान् शाक्यमुनि बुद्धले बोधिलाभ गरेको १६ औं वर्षमा 'धान्यकटक' पर्वतमा धेरै बोधिसत्त्वहरू, देवहरू, गुह्यकहरू, मनुष्य लगायतका पात्रहरूलाई प्रथम पटक दिनुभएको थियो भन्ने परम्परा छ । यी उपदेशहरू श्रावकहरूलाई नदिइएको हुनाले श्रावक पिटकभित्र यिनीहरूको उल्लेख भेटिँदैन । यीमध्ये अधिकांश उपदेशहरू शाक्यमुनि बुद्धले सम्भोगकायको एउटा स्वरूप 'वज्रधर' को रूपमा प्रकट भएर दिनुभएको थियो र सिद्धान्ततः परिणतिमार्ग (क्लेशलाई ज्ञानमा परिणत गर्ने) भएको हुनाले गोप्यरूपमा बोधिसत्त्वहरूले अभ्यास गर्दै आएका थिए । त्यस्तै कतिपय उपदेशहरू 'समन्तभद्र' को रूपबाट दिनुभएको थियो । कतिपय

उपदेश स्वयं शाक्यमुनिकै रूपमा पनि दिनुभएको थियो । सम्भोगकायको रूपबाट इतिहासको कालक्रममा जहिले पनि सद्धर्मको उपदेश दिइने सम्भावना भएकोले वज्रयानको कुनै परम्परा लामो र कुनै छोटो पनि हुन्छन् ।

तीमध्ये जुनसुकै परम्पराबाट भए पनि अट्टरूपमा अभ्यास गर्दै प्रत्येक पीढीमा ज्ञानी सिद्ध गुरुहरू हुँदै आएको परम्परालाई वज्रयानमा आधिकारिक परम्परा मानिन्छ । त्यस्ता शुद्ध-सिद्ध-ज्ञानी गुरुहरूको परम्परामा अभ्यास गरेर आफ्ना गुरुले सिकाउने अधिकार दिएका व्यक्तिलाई मात्र वज्रयान सिक्नको लागि आधिकारिक गुरु मानिन्छ । त्यस्ता गुरुलाई 'सद्गुरु' (लामाधाम्या) भनेर चिनिन्छ र त्यस्ता गुरुहरूको निर्देशनमा वज्रयानका पूर्वयोगहरू एवं मूल अभ्यासहरू सिक्नुपर्ने हुन्छ । किताब पढेर, धर्मदर्शनको अध्ययन गरेर, आफ्नै ढंगले अभ्यास गरेर, आफ्नै किसिमको साक्षात्कार गरेर सिकाउँदै हिँडेका बौद्ध गुरुहरूलाई समेत पनि वज्रयानभित्र आधिकारिक गुरु मान्ने चलन छैन, अरूलाई त कुरै के रह्यो र ।

सद्गुरुको पहिचान गर्न सजिलो हुँदैन किनकि त्यस्ता गुरुहरूको चित्त असंस्कृत अर्थात् अधिकांश धारणा र पकडहरूबाट मुक्त हुन्छ र हामीले मूल्याङ्कन गर्न सकिँदैन । हाम्रो चित्त अत्यन्त अभिसंस्कृत हुन्छ, याने धेरै किसिमका खिचडी-विचार-धारणाहरूबाट बाँधिँएको हुन्छ, जसले गर्दा प्रज्ञा पूरै ढाकिँएको हुन्छ । त्यसकारण गुरुलाई हामीले चिन्न या पत्याउन समय लाग्छ । गुरुलाई चिन्न १२ वर्ष सम्म लगाउन परे पनि लगाउनुपर्छ, तर गुरु बनाएर मार्गमा प्रवेश गरिसकेपछि तलमाथि गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा दोस्रो शताब्दीका प्रसिद्ध गुरु सिद्धाचार्य अश्वघोषले लेख्नुभएको छ । यसको कारण के हो भने वज्रयानमा गुरुको जिम्मेवारी धेरै हुन्छ । त्यसैले शिष्य तयार छैन भने काम लाग्दैन, उल्टै हानि धेरै हुन्छ ।

वज्रयान पद्धतिको बुद्धधर्मको अभ्यास भारतका विभिन्न प्रसिद्ध महार्हिरहरू जस्तै:- नालन्दा महार्हिर, क्रिमशील महार्हिर,

तक्षशीला महाविहार (हाल पाकिस्तानमा), ओदन्तपुरी, सोमपुरी लगायतका केन्द्रहरूबाट फैलिँदै नेपाल, चीन, श्रीलंका, थाइल्याण्ड, भोटप्रदेश, मंगोलिया आदि ठाउँहरूमा फैलिँदै बाह्रौं शताब्दीको अन्त्यसम्म निकै फैलिएर गएको थियो । त्यस क्रममा विभिन्न समयमा विभिन्न सिद्ध ज्ञानी गुरुहरूबाट फैलिएको हुनाले वज्रयानका परम्पराहरू धेरै बनेका छन् । तीमध्ये अहिले जीवित उपदेशहरू र अटूटरूपमा वज्रयान बुद्धधर्म अनुसार अभ्यास गर्दै ज्ञानको अविच्छिन्न धारा कायमै राखेका प्रसिद्ध परम्पराहरूमध्ये निम्न लिखित मूल परम्पराहरू नेपालमा र विश्वमा पनि प्रसिद्ध छन् र यी विशेष गरी भोटमा बुद्धधर्म प्रवेश गरेपछिको ऐतिहासिक विकास मात्र हुन् ।

## न्यिङ्मा सम्प्रदाय

‘न्यिङ्मा’ को अर्थ ‘प्राचीन’ हो । आठौं शताब्दीमा भारतीय महासिद्ध गुरु पद्मसम्भव (गुरुरिन्योछे) र महासिद्ध उपाध्याय ‘शान्तरक्षित’ ले नेपाल-उपत्यका हुँदै भोटमा गई ‘साम्ये’ मा महाविहार स्थापना गरी वज्रयान बुद्धधर्मको प्रवेश गराउनुभएको थियो । त्यस क्रममा उहाँहरूले सिकाएका वज्रयानका धेरै उपदेश, साधना पद्धति एवं बौद्ध तन्त्रका अध्ययन र अभ्यास परम्पराहरू विभिन्न ठाउँमा फैलिए र नेपालको हिमाली क्षेत्रमा पनि प्रवेश गरेर अहिलेसम्म पनि व्यापकरूपमा अभ्यास गरिँदै आएका छन् । ती उपदेशहरूको परम्परालाई अहिले न्यिङ्मा परम्परा भनिन्छ । तिनीहरूभित्र न्यिन्य थिग्, कोन्छोग् चिधुई, छोक् लिङ् तेर् सार्, इयाङ् तेर् लगायतका अनगिन्ती उपदेश पद्धतिहरू छन् जसमार्फत अन्तमा महासन्धि (महा अति) जस्ता महाविपश्यना ध्यानहरूमा प्रवेश गराउने र बुद्धता प्राप्त गराउने शक्तिशाली उपदेशहरू पाइन्छन् ।

## काग्यु सम्प्रदाय

एघारौं शताब्दीमा भोटको ‘लोद्वाक्’ का महान् अनुवादक पण्डित (लोचावा) एवं महासिद्ध गुरु मार्पाले भारतको तात्कालीन नालन्दा

महाविहारका महापण्डित सिद्ध श्रीमान् नरोपासँग सिकेर भोटमा प्रवेश गराएका वज्रयानका उपदेशहरू पनि विभिन्न क्षेत्रहरूमा फैलिएर अहिलेसम्म पनि यथावत् चलिरहेका छन् । गुरु मार्पाले महासिद्ध योगी मिलारेपा, गुरु डोकूपा लगायतका महान् योगीहरूबाट त्यसरी अघि बढेको वज्रयान बुद्धधर्मको परम्परालाई काग्यु सम्प्रदाय भनेर चिनिन्छ । यो सम्प्रदायभित्र पनि कर्मा काग्यु, साङ्पा काग्यु, डुक्पा काग्यु, ड्रिकुङ् काग्यु जस्ता मूल र उप-परम्पराहरू धेरै छन् र सबै परम्पराहरूमा आ-आफ्नै विशेषताका अटूटरूपमा अभ्यास गरिएका उपदेशहरू छन् । श्री चक्रसंवर तन्त्रसँग सम्बन्धित अभ्यासका सम्पूर्ण उपदेशहरू, नरोपाका षड्योहरू, मिलारेपाको चण्डालीयोग (टुम्मो), महामुद्राका आफ्नै स्वतन्त्र परम्पराका महाविपश्यना लगायतका धेरै गहिरा अनेकौं विधिहरू काग्यु सम्प्रदायका प्रमुख विशेषताहरू हुन् ।

## साक्या सम्प्रदाय

एघारौं शताब्दीमा भोटको ‘साक्या’मा ‘वारि लोचावा’ मार्फत भारतको विक्रमशील महाविहारका महासिद्ध योगेश्वर विरुपाद एवं उहाँका शिष्यहरू महासिद्ध डोम्बीहेरुक, महासिद्ध कृष्णाचार्य, महासिद्ध डमरुपाद, महासिद्ध अवधूतीपाद, महासिद्ध गयाधरहरूले अभ्यास गरेका वज्रयानका गम्भीर उपदेशहरू प्रवेश गरेका थिए । ती उपदेशहरू साक्याको खोन वंशका गुरु साचेन् कुङ्गा न्यिङ्पो, सोनाम् चेमो, द्राक्पा ग्याल्छेन्, धर्मराज फाग्पा रिन्पोछे, धर्मस्वामी साक्या पण्डित जस्ता महासिद्ध गुरुहरूबाट पूर्णरूपमा अघि बढाइएका थिए र अहिलेसम्म पनि अटूटरूपमा ती उपदेशहरूको अभ्यास गर्ने परम्परालाई साक्या सम्प्रदाय भनेर चिनिन्छ । यस सम्प्रदायका पनि साक्या, छार्पा र डोर्पा भनेर प्रमुख तीन उप-सम्प्रदायहरू छन् । महासिद्ध विरुपादले दिनुभएको ‘मार्गफलम्’ नामक श्री हेवज्रतन्त्रसँग सम्बन्धित अभ्यास, महासिद्ध नरोपाले फर्पिङ्का दुई नेपाली दाजुभाईलाई दिएर उहाँहरूबाट साक्याभित्र प्रवेश भएको वज्रयोगिनीको

असाधारण योग-अभ्यास लगायतका मूल तान्त्रिक विपश्यनापद्धतिहरू अहिलेसम्म पनि साक्षात् सम्प्रदायका मूल विशेषताको रूपमा रहेका छन् ।

## गेलुक सम्प्रदाय

एघारौं शताब्दीका भारतको विक्रमशील महाविहारका महासिद्ध पंडित अतीश दीपंकरश्रीज्ञान भोटमा गएर त्यसवेला विकृत भएको बुद्धधर्मलाई सुधार्नुभएको थियो । उहाँले आफ्ना धेरै गुरुहरूसँग सिकेका उपदेशहरूलाई भोटमा स्थापित गर्नुभयो र उहाँका भोटका शिष्यहरूबाट 'कादाम्पा' भन्ने परम्परा शुरु भयो । पछि त्यही परम्परामा चौधौं शताब्दीमा 'जे चोङ्खापा' ले आफ्नो अभ्यास र अध्ययन दुबैको आधारमा क्रमैले अभ्यास गर्दै जाने मार्गक्रम (लाम् रिम) को पद्धति बसाल्नुभयो । त्यहाँदेखि शुरु भएको अभ्यासको परम्परालाई 'गेलुक सम्प्रदाय' भनेर चिनिन्छ । यस सम्प्रदायमा अतीशको 'बोधिपथप्रदीप'का आधारमा तयार पारिएको मार्गक्रम, गुह्यसमाज तन्त्र, यमारि तन्त्र आदिमा आधारित वज्रयान विपश्यना पद्धतिहरू सिकाइनुका साथै माध्यमिक आदि दर्शनको अध्ययन र विनय पालनमा विशेष जोड दिइन्छ ।

यस प्रकार यी प्रमुख चार सम्प्रदायका अलावा उपसम्प्रदायहरू पनि धेरै छन् जहाँ वज्रयानका अति गम्भीर उपदेशहरू आज पनि सिक्न पाइन्छ । यी सम्प्रदायहरूमा राम्रोसँग अभ्यास गरेका र ज्ञानमा गहिरिएका व्यक्तिहरू साम्प्रदायिक भावना र साँघुरो सोचबाट मुक्त भैसकेका हुन्छन् र सबै सम्प्रदायहरूका गहिरा उपदेशहरूको महत्वलाई बुझेर, सकेसम्म र समय-परिस्थितिले भ्याएसम्म धेरै भन्दा धेरै परम्पराका उपदेशहरू लिने र अभ्यास पनि गर्ने गर्दछन् । त्यस्तै आफूले ध्यानअभ्यास सिकेको परम्पराको गौरव पनि गर्ने र अन्य परम्पराको गरिमा पनि स्वीकार्ने चलन अधिकांश धर्मलाभी गुरुहरूमा पाइन्छ । त्यस्ता गुरुहरूसँग धर्मअभ्यास सिक्नु उदारताको दृष्टिले धेरै राम्रो पनि हुन्छ । यी सबै सम्प्रदायहरूका उपदेशहरू वज्रयानका हुन् र यिनीहरूमा बुद्धतासम्म पुग्नुको जीवन्त

परम्परा आजसम्म पनि कायमै भएकोले यी सबै सम्प्रदायहरूमा ज्ञानी गुरुहरू उपलब्ध भइराखेका छन् ।

यी कुरालाई केही सरल बनाउन भोटमा वज्रयान पुगेदेखि नै गुरुहरूको जीवनी लेख्ने, अभिलेखहरू बनाउने र गुम्बा (विहार) हरूमा ती सबै कुराहरू जोगाएर राख्ने, त्यस अनुसार ग्रन्थहरू लेख्ने चलन चलाइयो जसले गर्दा गुरुहरूको अभ्यास, अध्ययन, धर्मचर्या इत्यादिको अरुलाई जानकारी हुन सजिलो माध्यम बन्दै आयो । त्यस आधारमा मान्यता स्थापित भैसकेको परम्पराका, चिनिएका र विज्ञहरूले पत्याइएका, अपनाइएका, एवं अध्ययन र अभ्यास एवं साक्षात्कारको स्पष्ट परम्पराको इतिहास भएका गुरुहरूलाई वज्रयान सिक्न आधिकारिक 'सद्गुरु' मान्ने चलन छ । यदि व्यक्तिले त्यस्ता गुरुहरूसँग श्रद्धापूर्वक सिक्दै गयो भने आफ्नो कर्मसँग प्रत्यक्ष सरोकार नभएका गुरुहरूसँग सिक्न पुगेको रहेछ भने पनि समय आएपछि आफ्नो मूल गुरुसँग सम्बन्ध हुन पुग्छ भन्ने मान्यता हुन्छ, र गरिराखेको अभ्यासले काम गरेको हुन्छ, खेर जाँदैन र समयको बर्बादी हुँदैन ।

माथि भनिए जस्ता विभिन्न बाधाहरूबाट रक्षा गर्न र मार्गलाई सजिलो बनाउन पनि गुरुको ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यस दृष्टिकोणले पनि गुरुको भूमिका झन् महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यस्तै कतिपय परिस्थितिमा गुरुले शिष्यको क्लेशलाई जगाएर अभ्यास गर्ने वातावरण र अवसर खडा गरिदिनु प्रभावकारी र छिटो हुन्छ । त्यसवेला गुरुको भूमिका झन् ठूलो हुन पुग्छ ।

यस्तै कुरा शिष्यलाई पनि लागू हुन्छ । एक सद्गुरुले शिष्यलाई पनि आवश्यक परेमा १२ वर्ष सम्मै पनि परीक्षा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । आफूले अपनाउन सकिने र मार्ग दर्शन गराएर सत्यको साक्षात्कार गराउन सकिने बुझेपछि मात्र वज्रयानका भित्री र गम्भीर उपदेशहरू दिएर त्यो शिष्यलाई भावनामा लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

कतिपय परिस्थितिमा शिष्यलाई गुरुको नाम सुन्ने बित्तिकै या पहिलो भेटमा, या फोटो देख्ने बित्तिकै विशेष रोमाञ्चकारी अनुभूति हुने, आँसु आउने र अत्यन्त आफ्नो महसूस हुने पनि गर्दछ । त्यसबाट पनि गुरु चिन्न सकिन्छ, तर पनि यस्तो अनुभव नभएर पनि गुरुको पहिचान हुनसक्छ र सबैलाई त्यस्तो अनुभूतिहरू नहुन पनि सक्छन् । जे होस् गुरु र शिष्य दुबैले एक अर्कांलाई राम्रोसँग चिन्नु र बुझ्नु बढी महत्वपूर्ण हुन्छ ।

## अभिषेक

वज्रयानको औपचारिक शुरुआत अभिषेकपछि हुन्छ । अभिषेक भनेको शिष्यको पञ्चस्कन्धलाई एक निश्चित प्रक्रियामार्फत शोधन गरेर बुद्धहरूको विशुद्ध ज्ञानस्कन्धहरूसँग सम्बन्ध गराइदिने प्रक्रिया हो । त्यसैले वज्रयानको अभिषेकमा विधि महत्वपूर्ण हुन्छ । विधिका पनि दुई महत्वपूर्ण पक्षहरू हुन्छन् । एउटा 'ध्यानभावना' र अर्को बाह्य 'सांकेतिक विधिविधान' । यी दुवै पक्षहरू मिलेपछि मात्र साँच्चिकै अभिषेक (वाङ्) हुन्छ । अभिषेक दिने 'विधिविधान' र सम्बन्धित ध्यानभावना बुद्धद्वारा उपदेश गरिएको कुनै न कुनै मूल तन्त्रमा आधारित हुनुपर्ने हुन्छ । 'तन्त्र' भनेको वज्रयानसँग सम्बन्धित कुनै पनि देवयोगका विभिन्न सिद्धान्तहरूलाई बताइएको उपदेश ग्रन्थ हो । यस्ता तन्त्रहरू अनगिन्ती हुन्छन् र कतिपय त कालक्रमले लोप हुने या संक्षिप्त बन्दैजाने गर्दछन् । ती सबैलाई जम्मा चार वर्गमा बाँडेर बुझाउने चलन छ । ती हुन् क्रियातन्त्र, चर्यातन्त्र, योग तन्त्र र अनुत्तर तन्त्र । तीमध्ये बुद्धतासम्म पुऱ्याउने या भूमिप्राप्ति गराउने उपदेशहरू पूरापूर जीवित रहेका र अझै पनि तदनुसार अभ्यास गर्ने गराउने पद्धति सजीव रहेको चाहिँ अनुत्तर तन्त्रको हो र विशेष गरेर नेपाल र भारतको हिमाली क्षेत्र एवं भोटमा प्रचलित चार किसिमका बौद्ध परम्पराहरूमा यसको अभ्यास व्यापक रूपमा गरिँदै आएको छ ।

त्यसैले हामीले संक्षेपमा अनुत्तर तन्त्र अनुसारको मूल अभिषेक पद्धतिको मात्र अति संक्षेपमा चर्चा गर्दै छौं ।

त्यस प्रक्रियामा मूलरूपमा चार किसिमका अभिषेक हुन्छन् र प्रत्येक अभिषेकमा 'बुद्धता' लाई चिनाइएको हुन्छ । उत्तम अधिकारी भए पहिलो अभिषेकमै बुद्धताप्राप्ति अर्थात् भूमिप्राप्ति हुनसक्छ । त्यसैगरी मध्यम या अधम अधिकारीहरूलाई अरू अभिषेकहरू पनि चाहिन सक्छन् ।

### प्रथम अभिषेक:-

प्रथम अभिषेकमा शिष्यलाई भावना गर्नुपर्ने वज्रयानको ज्ञानदेवमण्डलसँग परिचित गराइन्छ र बुद्धहरूका पाँच ज्ञानस्वरूप पञ्च बुद्धहरूको अभिषेक मार्फत आफ्ना पाँच मूल क्लेशहरूलाई मार्गीकरण गरी ज्ञानमा परिणत गर्ने अभ्यासको लागि अधिकार दिइन्छ । त्यहाँदेखि नै व्यक्तिले ज्ञानदेवयोग मार्फत स्मृतिसम्प्रजन्यको बलले आफ्ना क्लेशहरूलाई ज्ञानको रूपमा देख्ने र चिन्ने अभ्यास गरिराख्नुपर्छ । यही नै वज्रयानलाई 'फलयान' भन्नुको तात्पर्य हो । यो अभिषेक अन्तर्गतको अभ्यासमै पनि शमथ र विपश्यना गरी दुबै भाग हुन्छन् । ज्ञानदेवमण्डलको रूपमा आफ्नो मनलाई स्थिर राख्नु 'शमथ' पक्ष हुन्छ भने उक्त देवमण्डलको यथार्थस्वरूपलाई जस्ताको तस्तै चिनेर रहनु 'विपश्यना' पक्ष हुन्छ ।

### द्वितीय अभिषेक:-

द्वितीय अभिषेकमा भावना गर्ने चित्तलाई सूक्ष्म तहमा पुऱ्याउन अन्य योगहरूको अभ्यासको लागि ढोका खोलिन्छ । ती योगहरूमा नाडीयोग, वायुयोग, विन्दु (तिलक) योग (अर्थात् प्राणायाम, नाडी चक्रका ध्यान) इत्यादि पर्दछन् । यी अभ्यासहरूले सूक्ष्म चित्त उत्पाद गर्छन् जसले गर्दा व्यक्तिले गर्ने विपश्यना अभ्यास चाँडै नै गहिराइमा पुग्ने हुन्छ । सूक्ष्म चित्त उत्पाद गरेर विपश्यना गरिने भएकोले यसको अनुभूति र प्रभाव पनि धेरै गुणा गहिरो र शक्तिशाली हुन्छ । त्यसैले गर्दा 'चित्त' एवं धर्महरूको स्वभावलाई जस्ताको तस्तै चिनेर रहने क्षमता बलियो हुन पुग्छ र मार्ग छिटो हुन्छ । यहाँ यो बिसिनुहुँदैन कि ती नाडी-वायु-सम्बन्धी योगहरू



स्वयंमा विपश्यना होइनन् र केवल विपश्यनाको लागि तिनीहरूलाई साधनको रूपमा उपयोग गरिएको मात्र हो ।

### तृतीय अभिषेकः-

द्वितीय अभिषेकको अभ्यास राम्रो भएका व्यक्तिलाई यो अर्को छोटो र छोटो उपाय हो । यसमा प्रज्ञासहित भएर सुख उत्पाद गरी त्यसको स्वभावलाई यथाभूतरूपमा चिनेर रहने विपश्यनाविधिमा प्रवेश गराइन्छ । यसबाट सजिलैसित चित्तका विकल्पहरू लय हुन्छन् र निर्विकल्प प्रभास्वरको उदय हुन सक्छ । त्यो उदय गराई कसरी विपश्यना गर्ने भन्ने उपदेशहरू सिकेर अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ ।

### चतुर्थ अभिषेकः-

यो तहमा कुनै शब्द, संकेत इत्यादिको मदतले सीधै हाम्रो चित्तको यथार्थ स्वभावलाई चिनाइन्छ । त्यसपछि त्यही स्थितिलाई हेरेर चिनेर रहने (विपश्यना) अभ्यास बारम्बार गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

यी प्रमुख अभिषेकहरू वज्रयानका र विशेष गरी अनुत्तर तन्त्रका मुख्य उपायहरू हुन् जसले फल 'बुद्धता' लाई सीधै साक्षात्कार गरेर रहने विपश्यना विधिहरूसँग सम्बन्ध गराउँछन् । त्यसको अलावा वज्रयानमा अन्य धेरै उपायहरू पनि हुन्छन् जसले प्रभावकारी विपश्यना विधिहरू अपनाई मार्गलाई छिटोछरितो बनाएका हुन्छन् । जस्तैः- प्रथम अभिषेक अन्तर्गत पर्ने उत्पत्तिक्रम, द्वितीय अभिषेक भित्र पर्ने 'चण्डाली', धातुविशुद्धियोग, तिलकयोग, स्वप्नयोग, प्रभास्वर योग, मायाकाय योग, चित्तसङ्क्रान्ति योग, चतुर्थ अभिषेक अन्तर्गत पर्ने महामुद्रा, महासन्धि, महा अति, वज्रलहरी जस्ता परमार्थ योगहरू ।

यी सबै योगहरूमा शमथ र विपश्यना दुवै पक्ष मिलेको हुन्छ । यदि उपदेश पूरा नभएर या बीचमा टुटेर या परम्पराका गुरुहरूसँग नसिकेर या कुनै कारणले विपश्यना भाग छुट्यो भने यी उपायहरूले बुद्धतातर्फ

लैजाँदैन् । केवल ती योगका विपश्यनारहित अभ्यासमात्र गरेर समय बिताएमा सामान्यतया हिन्दू योगीहरूको जस्तो कुनै गहिरो अवस्थातिर पुगिन्छ अथवा केही सानातिना लौकिक सिद्धिहरू प्राप्त हुन सक्छन्, तर दर्शनमार्ग लाभ हुनसक्दैन ।

वज्रयानमा यस्ता उपायहरू अनगिन्ती छन् र अहिले पनि अभ्यास गरिँदै आएका छन् । यिनीहरूको संख्याको लेखा जोखा गर्न पनि गाह्रो छ किनभने यिनीहरू गोप्यरूपमा सिकाइने विषयहरू हुन्, अनधिकारी व्यक्तिलाई दिइँदैनन् ।

त्यति मात्र होइन, केही गरी ज्ञान नपाउँदै व्यक्तिको मृत्यु हुन थाल्यो भने सामान्यरूपमा कसरी त्यो थाहा पाउने, थाहा पाएपछि ती मृत्युका क्षणमा कसरी ज्ञानमा रहने अभ्यास गर्ने, मृत्युको अन्तिम क्षणपछि शरीरलाई छोड्नुभन्दा अगाडि स्वतः नै ज्ञानको अवस्थामा पुगिने भएकोले त्यो ज्ञानलाई कसरी चिन्ने ताकि तत्कालै तरियोस् अर्थात् भूमिलाभ होस्, त्यहाँ केही गरी सकिएन भने शरीरलाई चित्तले छोडेर 'अन्तराभव' भन्ने अवस्थामा पस्न थाल्छ र विभिन्न स्वरूपका दृश्यहरू अनुभवमा आउँछन् र त्यहाँ पनि विपश्यना गर्ने सम्भावना हुने भएकोले त्यो कसरी गर्ने-गराउने, त्यो पनि फुत्कियो भने 'अन्तराभवमा' प्रवेश नै हुन्छ, (त्यो एक प्रकारको प्रेतभाव को स्थिति हो) र त्यहाँ कसरी अभ्यास गर्ने, त्यसबाट अघि बढेर अर्को जन्मको निमित्तहरू देख्न थालियो भने उत्तम मनुष्य जन्म कसरी छान्ने भन्ने जस्ता धेरै महत्वपूर्ण उपदेशहरू पनि वज्रयानमा विस्तृतरूपमा पाइन्छन् । माथिका कुनै पनि परिस्थितिमा नगर्दै शुरुमै मृत्युपछि ढुक्क भएर बुद्धसँग सिके स्थानमा जान सकिने उपायहरू जस्तैः- अमिताभ बुद्धको शुद्धक्षेत्र 'सुखावती व्यूह' मा जाने जस्ता अति पक्का विधिहरू पनि महायान-वज्रयानमा पाइन्छन् ।

त्यसैले यी सबै किसिमका उपायहरू प्रशस्त भएको पद्धति भएकोले वज्रयानलाई 'उपाययान' भनिएको हो र यो साँच्चिकै उपायहरूमा धेरै धनी छ

र त्यसैले नै यो पद्धतिअनुसार अभ्यास गर्नेहरूको संख्या पनि बौद्ध जगत मा ठूलो छ ।

### सन्दर्भ ग्रन्थहरू:

- १) बोधिपुष्पाञ्जलि भाग १
- २) बोधिपुष्पाञ्जलि भाग २
- ३) बोधिपुष्पाञ्जलि भाग ३
- ४) बोधिपुष्पाञ्जलि भाग ४
- ५) अर्थविनिश्चय सूत्र
- ६) अभिधर्म कोष
- ७) मिश्रकामिधर्म हृदय शास्त्र
- ८) अभिधर्म समुच्चय भाष्य
- ९) मध्यमक शास्त्र
- १०) मध्यमवतार
- ११) महायानसूत्रालंकार
- १२) रत्नगोत्रविभाग शास्त्र
- १३) अभिधम्मत्थसंगहो
- १४) धम्मपद
- १५) Manual of Buddhism
- १६) बोधिचर्यावतार
- १७) बोधिपथप्रदीप
- १८) मुनिमतप्रकाश
- १९) सद्धर्मचिन्तामणिमोक्षरत्नालङ्कार
- २०) प्रतीत्यसमुत्पादहृदयकारिका
- २१) धर्मोपहार
- २२) विसुद्धिमग्गो

- २३) सद्धर्मलङ्कावतारसूत्र
- २४) सतिपट्टान सुत्त
- २५) दशभूमिक सूत्र
- २६) दीघनिकाय
- २७) मज्झिम निकाय
- २८) संयुत्त निकाय
- २९) सुहल्लेख
- ३०) वज्रयान दर्शन एवं साधना
- ३१) वज्रयानीय अनुत्तर योग
- ३२) धर्मसंग्रह
- ३३) अभिसमयालंकार

\*\*\*०\*\*\*

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL~

## **Taking Refuge with a mind of Bodhichitta**

**In the Buddha, the Dharma and the Sangha,  
I shall always take refuge  
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity  
and other perfections,  
May I swiftly accomplish Buddhahood,  
And benefit of all sentient beings.**

## **The Prayers of the Bodhisattvas**

**With a wish to awaken all beings,  
I shall always go for refuge  
To the Buddha, Dharma, and Sangha,  
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,  
Today, in the Buddha's presence,  
I sincerely generate  
the supreme mind of Bodhichitta  
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,  
As long as sentient beings dwell,  
Until then, may I too remain  
To dispel the miseries of all sentient beings."**

## DEDICATION OF MERIT

With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

### \* The Vows of Samantabhadra \*

I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.

### \* The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra \*

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

## NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《尼泊爾文：佛教觀，BOUDDHADARSHA》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

यो पुस्तक निशुल्क वितरणको लागि हो । बिक्री गर्न को लागि होइन ।

Printed in Taiwan

5,000 copies; July 2015

NE035 - 13353