

सुत्तपिटकमा गिलानसुत्तहरूको महत्त्व

रेश्मा शाक्य

थेरवाद एकेडेमी

लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय

Email: ressakya@gmail.com

लेख सार

सुत्तपिटकका पाँच निकायहरूमध्ये संयुक्तनिकायमा नौ र अंगुत्तरनिकायमा दुई ठाउँमा गरी जम्मा एघार स्थानमा गिलान सुत्तहरू उपलब्ध छन् । गिलानको शाब्दिक अर्थ रोगी वा विरामी हो । रोग, भोक र शोकले व्याप्त वर्तमानको कोरोना संक्रमणकालले विश्व स्वास्थ्य संगठनले परिकल्पना गरेको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वस्थता ल्याउने ध्येयमा नराम्रो आघात पुगेको छ । यस अवसरमा बुद्धवचन “आरोग्य परमा लाभा”को चरित्रार्थ गर्न रोग वा रोगीसँग सम्बन्धित सुत्तहरूको अनुसन्धान समय सापेक्ष हुने अवधारणा रहेको छ । गिलान सुत्तमा रोगका विषयहरू त्रिलक्षण विधि, सतिपट्टान, सप्तबोध्यंग, लोकसंज्ञा परित्याग आदिको महत्त्व पहिचान गरेको छ । हाल त्रिलक्षण र सतिपट्टान विषयहरूमा आधारित भई साइकोथेरापीमा विकसित रोग मुक्तिका पद्धतिहरूको सफलता र कोरोनाको संक्रमण काललाई अवसरको रूपमा लिई सुत्तको महिमा जनजनमा पुग्ने बाटो खुलाएको र रोगको माध्यमबाट दुःख र दुःख मुक्तिको मार्ग दर्शन गराई दुःख निरोधको दिशातर्फ उन्मुख गराउन सकिने संभावना प्रस्तुत गरेको छ । सुत्तमा केवल स्मरण मात्र गरेर रोगबाट मुक्त भएको देखाएको सप्तबोध्यंगलाई वाचनमा सीमित गरिनु कमजोरी रूपमा देखिन्छ । त्यसैले करुणा र मैत्रीयुक्त समाजको परिकल्पनार्थ यी बोध्यंगहरूको उत्पत्ति गर्ने तर्फ अग्रसरताको जरुरत रहेको र साइकोथेरापीलाई चुनौतीको रूपमा विद्यमान रहेको यर्थाथता प्रस्तुत गरेको छ । बुद्धको अन्तिम वचन अप्रमादीत्वलाई सार्थक पार्न गिलान सुत्तहरूले मार्ग पहिचान गरिदिएको छ ।

शब्द कुञ्जिका: गिलान सुत्त, बुद्धवचन, सतिपट्टान, सप्तबोध्यंग, लोकसंज्ञा परित्याग

परिचय

बुद्धको महापरिनिर्वाण पश्चात् उनको धर्मउपदेश, दर्शन तथा विनयहरूलाई भविष्यसम्म निरन्तरता दिन, विकृति र असंयमपनालाई नियन्त्रणमा राख्न त्रिपिटक¹ संकलन गरिएको देखिन्छ, जसलाई सम्पूर्ण पालि साहित्यको आधार मानिन्छ । त्रिपिटक भन्नाले सुत्तपिटक, विनयपिटक र अभिधम्मपिटक हो । विनयपिटक संयम रूप र आज्ञा देशनायुक्त शास्त्र हो । बुद्धवचनलाई धागोरूपी संकलन गरिएको ग्रन्थलाई सुत्तपिटक भनिएको हो । अभिधर्मपिटक तत्त्वरूप वा उच्चतर परमार्थ देशनाको शास्त्र हो ।² बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि पैतालिस वर्षसम्म उपदेश दिएका जीवन र जगतका धारणा, विशेष व्यक्तिहरूसँग भेट हुँदा गरेका वार्तालाप, विभिन्न स्थानमा भ्रमण गरेका स्थान, शिष्यहरूलाई दिएका उपदेश लगायत विभिन्न घटनाहरूको संग्रहनै सुत्तपिटक हो ।³ सुत्तपिटक पाँच निकाय अर्थात् दीघनिकाय, मज्झिमनिकाय, संयुक्तनिकाय, अंगुत्तरनिकाय र खुद्दकनिकायमा वर्गिकृत छन् । ती पाँच निकायमध्ये संयुक्तनिकायमा नौ र अंगुत्तरनिकायमा दुईवटा गिलान सुत्त छन् । गिलानको शाब्दिक अर्थ रोगी हो । रोग लाग्नु, अस्वस्थ हुनु, थाक्नु, कमजोर हुनुलाई पालि भाषामा ‘गिलायति’ भनिन्छ । त्रिपिटकमा बारम्बार गिलानसाला, गिलानपच्चय इत्यादी शब्दहरूको प्रयोग भएका छन् । गिलानपच्चय भनेको रोग निको पार्ने वस्तु वा

¹ पालि वा मागधि भाषाको पिटक शब्दले टोकरी अर्थात् नचुहिने भाँडो संकेत गर्छ । यहाँ तीनवटा टोकरी भन्ने बुझिन्छ ।

² बासुदेव देशार, त्रिपिटक प्रवेश, ललितपुर: विपल दर्शन लगायत, वि. सं. २०७०, पृ भूमिका ।

³ ऐजन

औषधी हो । यसरी नै रोगीलाई दिइने भोजनलाई 'गिलानभक्त' भनिन्छ । अस्पताल क्लिनिकलाई 'गिलानसाला' वा 'गिलानालय' भनिन्छ । रोगीलाई सेवा गर्नुलाई 'गिलानुपट्टान' र रोगी सेवकलाई 'गिलानुपाक' भनिन्छ । रोग निवारणार्थ गिलान पूजा⁴ गर्ने चलन पनि छ । जरताले रोग निम्त्याउने निश्चित प्रायः छ । त्यसैले मनुष्यको जरता⁵ र रोगले मरणावस्था नजिक पुग्ने स्वभाविक हो । जरता, रोग र मरण दुःखले बुद्धलाई महाभिनिष्क्रमण गर्नमा प्रेरित गरेको यथार्थताको आधारमा बुद्ध वचनको रूपमा गिलानसुत्तको अत्यन्त महत्व रहेको छ ।

अनुसन्धान समस्या र उद्देश्य

एक्काइसौं शताब्दीको युगमा आधुनिकीकरणको उदयसँगै हिंसा, चोरी, लुटपाट र प्रतिस्पर्धात्मक सामाजिक संरचनाले मानव जीवन सुखको साटो अनावश्यक व्यस्तताका कारण मानसिक समस्याको भूमरीमा अल्झिदै गइरहेको छ । हाल कोरोना संक्रमणकालको कारणबाट विश्वनै शोकमग्न छ । खान पिउन नपाएर आत्महत्या गर्नेको संख्या ह्वाटै बढेको छ । यसले पक्कै विश्व स्वास्थ्य संगठनको उद्देश्य शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा तनावरहित स्वस्थकर मानव जीवनको परिकल्पनामा आघात पुगेको छ । "जिघ्र्छा परमा रोगा" अर्थात् "भोकनै ठूलो रोग" भन्ने बुद्धवचनको सार्थकताको प्रतिक वर्तमान परिपेक्ष्यमा "आरोग्या परमा लाभ" अर्थात् "स्वस्थ रहनु ठूलो लाभ" बुद्धवचनको अनुशरण गर्न बुद्धको रोगसँग सम्बन्धित सुत्तहरूको विवेचना एवं उपयोगिता सान्दर्भिक देखिन्छ । त्यसका लागि यस लेखले गिलान सुत्तहरूको विस्तृत अध्ययन गर्ने, ती सुत्तमा समाहित भएको बुद्धको मुख्य दर्शन चतुराय सत्यलाई प्रकाश पारी वर्तमान अवस्थाको उपलब्धि र संभावना पहिचान गर्ने उद्देश्य लिइएको छ ।

अनुसन्धान विधि

यो लेखमा विवरणात्मक र विश्लेषणात्मक विधि अपनाइएको छ । यस लेखमा प्राथमिक श्रोतको रूपमा पालि साहित्यलाई नेपालीमा अनुवादित ग्रन्थानुसार बुँदाहरू संकलन गरिएको छ । दुतीयक श्रोतको रूपमा विभिन्न लेखकहरूले लेखेका लेखहरूको पनि संकलित तथ्यांकहरू समावेश गरिएको छ ।

पालि साहित्यमा गिलान सुत्तहरू

संयुक्तनिकायको चौथो वग्ग सलायतन वग्ग हो । यो वग्ग अन्तर्गत पठम गिलान सुत्त र दुतिय गिलान सुत्तहरूमा नवक⁶ भिक्षुहरूविरामी भएको सुनेपछि बुद्ध आफैँ उपस्थित भएर शील विशुद्धिमा आशंका छ कि जान्नु खोजेको उल्लेख छन् । शीलको कारण नभई क्रमशः राग⁷ मुक्ति र उपादानरहित हुने नवकहरूले इच्छाएको र पूरा नभएकोले दुःखित भएको उल्लेख छन् । बुद्धले तीनवक भिक्षुहरूलाई प्रश्नोत्तर गरी दुःख मुक्ति मार्गकोरूपमा चक्षु लगायत ६ आयतन⁸मा अनित्य¹⁰, दुःख र अनात्म¹¹ हेरी क्रमशः चित्त उपादानरहित भएर रागबाट विमुक्त भएर लोकोत्तर मार्ग¹² पहिल्याउन प्रेरित गरिएको छ ।¹³

संयुक्तनिकायको सलायतन वग्गको सातौँ संयुक्त अन्तर्गतको चित्त संयुत्तमा दशौँ गिलान दस्सन सुत्तमा अनागामी पथमार्गमा चित्त प्रतिस्थित भइसकेका तर रोगले ग्रसित अवस्थामा रहेका गृहपतिलाई देवताहरूले प्रणिधान गरेमा शीलको कारण

⁴ रोगमा चतुर्धातु जिम्मेवार मानी चामल, फूल आदि चतुर्धातुको प्रतिकको रूपमा लिई गरिने पूजा ।

⁵ वृद्धावस्था

⁶ नयाँ प्रवर्जितहरूलाई गरिने सम्बोधन

⁷ राम्रा वस्तुहरूको चाहना

⁸ टाँसिने स्वभाव

⁹ चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिब्हा, काय र मन

¹⁰ सँधैँ एकनाशको रूपमा नरहने हुनाले अनित्य

¹¹ आफ्नो वशमा नभएको अर्थमा अनात्म

¹² लोकोत्तर पार गराउने अर्थमा लोकोत्तर हो । पहिलो लोकोत्तर मार्गफल श्रोतापन्न, दोश्रो सकृदागामी, तेस्रो अनागामी र चौथो अर्हत हो ।

¹³ दुण्ड बहादुर बज्राचार्य (अनु.), संयुक्तनिकाय, ललितपुर: वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०५५, पृ. ६५७ ।

भावी जन्ममा चक्रवर्ती हुनसक्ने संभावना रहेको बताएका छन् । सो पद पनि अनित्यता, अधुर्वता भएको ज्ञान बोध गराउँछ । गृहपतिले यो कुरा सुनी चित्रगुप्तका मित्र, अमात्य र आफन्तहरूले प्रलाप नगर्न सुझाउँदा यो पनि अनित्य, अधुर्वता भएकोले छोडेर जानु पर्ने बताए । त्यसपछि उनीहरूको अनुरोधमा गृहपतिले अरहन्त¹⁴ सम्यक् सम्बुद्धको धर्म सुआख्यात¹⁵ र भिक्षुसंघको सुप्रतिपन्ना¹⁶ आदि गुणहरूको चर्चा गरी दिलले दान गर्न सुझाएर मृत्युवरण गरेको उल्लेख छ ।¹⁷

संयुक्तनिकायको पाँचौं वग्ग महावग्ग हो । यो वग्गको दोश्रो संयुक्त रूपमा बोज्झंग संयुक्त रहेको छ । यो संयुक्तको गिलान वग्गमा तीन महत्वपूर्ण गिलान सुत्तहरू उल्लेख छन् । पठम, दुतिय र ततिय गिलान सुत्तहरूमा देखा परेका यी सुत्तहरूमा बुद्धको आफ्नै मौलिक खोज सप्तबोध्यंग¹⁸ को परिचर्चा छ । ध्यानको उत्कृष्टता हासिल गरी सप्तबोध्यंग उत्पन्न गरिसकेका महाकश्यप, महामौद्गल्यायन रोगले पीडित हुँदा बुद्ध आफैँ उपस्थित भएर सप्तबोध्यंग भावना गर्न सुझाइएको छ । साथै सप्तबोध्यंग जस्तै स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि र उपेक्षाको बारम्बार अभ्यास अभिज्ञाको निमित्त, सम्बोधि र निर्वाण¹⁹ को निमित्त हो भनी उल्लेख छ । सोहीअनुसार रोग निको भएको यथार्थ घटना पहिलो दुई सुत्तहरूमा समावेश भएको छ । तेश्रो सुत्तमा बुद्ध स्वयं रोगले पीडित हुँदा सप्तबोध्यंग महाचुन्दलाई वाचन गराउन लगाई रोग मुक्त भएको उल्लेख छ ।²⁰

संयुक्तनिकायको महावग्गको तेश्रो संयुक्त अन्तर्गत सतिपट्टान संयुक्तको अम्बपालि वग्गकोनवौँ गिलान सुत्त रहेको छ । यस सुत्तमा बुद्ध वैशालीमा वर्षावास रहँदा संघका खातिर मरणान्तक पीडालाई सतिपट्टान²¹ भावना मार्फत सहेर बुद्धले वेदना विजय प्राप्त गरेको घटना प्रस्तुत भएको छ । शास्ताको जटिल अवस्थालाई नजिकबाट नियाली रहेको आनन्दले उनको त्यो जटिल अवस्थामा आफ्नो जीउ गह्रौँ भएको, दिशासमेत पत्ता लगाउन नसकेको, धर्मनै भुले झैँ भएको तर भिक्षुसंघलाई केही आज्ञा नगरी परिनिर्वाण नहुने एक विश्वासका कारण मन थामेको कुरा सुनाइएको छ । आनन्दको सो जिज्ञासामा बुद्धले स्पष्ट रूपमा आफूले आचार्य मुष्टि केही बाँकी नराखेको, भिक्षुसंघलाई नियन्त्रणमा नराखेको र सो कारणले केही शब्द बोलेर जानुपर्ने वाध्यता नरहेको बताइएको छ । साथै उनले मनमा केही नराखी, वेदना निरुद्ध गरी चित्त समाधिपछि सञ्चो भए जस्तै आनन्दलाई पनि अत्तदिप भई विहार गर्न, आफ्नो शरण लिन, अरुको शरण नलिन र धर्मद्वीप भई धर्मको शरणमा पर्न सुझाएका छन् । यसका लागि कायमा कायानुपश्यी²², वेदनामा वेदानुपश्यी²³, चित्तमा चित्तानुपश्यी²⁴ र धर्ममा धर्मानुपश्यी²⁵ भई चित्तमललाई जलाई सम्यक् प्रधान वीर्यवान् भई स्मृतिवान् एवं विभिन्न प्रकारले राम्ररी जानेर लिने भई लोकमा लोभ र द्वेष हटाई विहार गरेमा संभव हुने यथार्थता उल्लेख भएको छ । उनीहरू अग्रहरूमा र शिक्षाकामीमा गनिन्छ भन्दै सुत्तको अन्त हुन्छ ।²⁶

संयुक्तनिकायको महावग्गको आठौँ संयुक्त अन्तर्गत अनुरुद्ध संयुक्तको रहोगत वग्गमा अनुरुद्ध निकै विरामी अवस्थाबाट निको भएकोमा आश्चर्य प्रकट गरी कारण सोध्दा दिएको जवाफमा बाल्ह²⁷ गिलान सुत्त बताइएको छ । सतिपट्टान भावनाका चार

¹⁴ शत्रुरहित वा अभिमान रहित अर्थमा ।

¹⁵ राम्ररी व्याख्या गरिएको भन्ने अर्थमा ।

¹⁶ राम्रो बाटोमा लागेका भन्ने अर्थमा ।

¹⁷ बज्जाचार्य, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. १३, पृ. ८१८ ।

¹⁸ बोध हुने भएकोले बोध्यंग र सात अंगहरू सति (स्मृति), धम्म विचय (निरिक्षण), वीर्य (बल), प्रीति (हर्ष), प्रश्रब्धि (शान्त), समाधि (एकाग्रता), उपेक्षा (तटस्थता) ।

¹⁹ फेरि जन्म हुने वाण रूपी तृष्णाबाट मुक्त हुने अर्थमा ।

²⁰ बज्जाचार्य, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. १३, पृ. ९२५ ।

²¹ काय, वेदना, चित्त र धर्ममा अनुपश्यना गर्ने विधिको समष्टिगत रूप ।

²² शारीरिक गतिविधि प्रति सजग भई शरीरले के गर्दैछ, कुन स्थितिमा छ, के के मिलेर बनेको छ, उत्पाद व्ययलाई यथाभूत अनुभव र अरुको मृत शरीरलाई आफ्नो समान ठानी अनुपश्यना गर्नु आदि ।

²³ आफ्नो शरीरको संवेदनाहरू प्रिय, अप्रिय र प्रियाप्रिय जे भएपनि राग द्वेष आदिको प्रतिक्रिया नगरी सचेत भई उत्पाद व्ययको प्रत्यक्ष अनुभव गरिरहनु ।

²⁴ आफ्नो चित्त कुन अवस्थामा छ, कुन काम गर्दैछ, कुन प्रकारको चित्त उत्पन्न भईरहेको छ आदि स्थिति तथा गतिको यथार्थ अवलोकन गरी उत्पाद व्ययको अनुपश्यना गर्नु ।

²⁵ पञ्चस्कन्ध प्रतिको उपादान, अनित्य दुःख अनात्मभाव, नीवरण, चतुरार्य सत्य इत्यादि शरीर तथा चित्तको स्वभाव धर्मको उत्पाद-स्थिति-भंगको अनुपश्यना गर्नु ।

²⁶ बज्जाचार्य, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. १३, पृ. ९६५ ।

²⁷ अत्यधिक

विधिको निरन्तरतालाई यसको कारण रूपमा अर्थाएको छ । यी चार स्मृतिप्रस्थान कायमा कायानुपश्यी, वेदनामा वेदानुपश्यी, चित्तमा चित्तानुपश्यी र धर्ममा धर्मानुपश्यी हुनुमा जोड दिइएको छ ।²⁸

संयुतनिकायको महावग्ग अन्तर्गतकोएघारौँ संयुत सोतापति संयुत हो । यो संयुतको गिलान सुत्तमा कपिलवस्तुका महानाम शाक्यको जिज्ञासामा एक उपासकले अर्को उपासकलाई मरणावस्थामा कसरी उपदेश दिन सकिन्छ भन्ने प्रश्नोत्तरमा बुद्ध वचन समाविष्ट गरिएको सुत्त हो । शुरुमा चार आश्वासनीय धर्मबाट आश्वासन दिइएको छ । बुद्ध, धर्म, संघप्रति गम्भीर प्रज्ञा र श्रद्धाको साथै विज्ञ प्रशंसित र समाधि संवर्तनिक शील²⁹को आश्वासन पछि चार आश्वासनीय धर्मबाट धैर्य प्रदान गर्न सकिने बताइएको ६ मनुष्य लोकको नाता सम्बन्ध जस्तै आमाबुवा, छोराछोरी, दम्पतिप्रतिको आशालाई मरणको स्वभावबाट बच्न नसकिने सोची त्याग गर्न सुझाउने; नाता सम्बन्ध प्रति होइन पञ्च कामभोग³⁰ प्रति केही आशा छ भनेको भए पञ्चकाम भन्दा दिव्यसुख भोग झन् उत्तम र सुन्दर छ भनी चतुर्माहाजिक देवताहरूमाझ चित्त लगाउन सुझाउने; चतुर्माहाजिक देवताहरू माझ चित्त लगाउने भए त्रयस्त्रिंश देवताहरू झन् उत्तम र सुन्दर भनी त्यहाँतिर चित्त लगाउन सुझाउने गर्दै एवं प्रकारले यामा देवता, तुषिता देवता, निर्माणरति देवता, परनिर्मित वशवर्ती देवताहरू र ब्रम्हलोक देवतामाझक्रमशः चित्त लगाउन सुझाउने र ब्रम्हलोकमा चित्त लगाउनेहरूलाई ब्रम्हलोक पनि अनित्य, अध्रुव, स्वकाय दृष्टि भित्र पर्ने वा आत्मभाव दृष्टियुक्त हुनाले त्यहाँबाट चित्त हटाइ स्वकाय दृष्टि निरोध गर्ने वा आत्मदृष्टिभाव हटाउनेतिर चित्त लगाउन सुझाउने । यसरी चित्त लगाएको छु भन्ने विमुक्त चित्तयुक्त उपासक र आश्रव³¹ विमुक्त चित्त हुने भिक्षुमा केही फरक छैन भनी महानामलाई सम्बोधित गरेर विमुक्तिको कुरा जहाँ हुन्छ, दुवै विमुक्ति नै हो भनेका छन् ।³²

अंगुत्तरनिकायको तेश्रो निपात तिक निपातको पुगल वग्गमा दशौँ सुत्त गिलान सुत्त रहेको छ । यसले तीन प्रकारका रोगीहरूलाई उदाहरणार्थ प्रस्तुत गरी बुद्धका तीन प्रकारका शिष्यहरू रहेको बताएको छ । सेवा र उचित खानपिन बाबजुद निको नहुने रोगी, त्यस्तो सेवा पाएमा मात्र निको हुने (जसलाई हेरेर भोजन, औषधि र सेवक अनुमति दिएको) वा नपाएमा पनि निको हुन सक्ने तीन प्रकारका रोगीहरू उल्लेख छन् । साथै ती रोगीहरू जस्तै बुद्धसँग भेट वा उपदेशित धर्म र विनय श्रवण बाबजुद निर्वाण प्राप्त गर्न नसक्ने, बुद्ध दर्शन वा उपदेशित धर्म र विनय श्रवण पाए मात्र निर्वाण हुने, बुद्ध दर्शन वा उपदेशित धर्म र विनय श्रवण नपाएमा पनि निर्वाण हुन सक्ने तीन प्रकारका शिष्यहरू उल्लेख छन् ।³³

अंगुत्तरनिकायको पञ्चक निपातको गिलान वग्गको एघारौँ सुत्त गिलान सुत्त रहेको छ । निर्वाणको इच्छा राखेर प्रव्रजित हुनेहरूले न्यूनतम रूपमा गर्नुपर्ने पाँच अभ्यासहरूमा आहारमा प्रतिकुल संज्ञा³⁴, अशुभ भावना³⁵, संस्कारमा अनित्यदर्शी³⁶, मरणानुस्मृति भावना³⁷ र लोकसंज्ञा परित्याग³⁸ हुन् भनी अवगत गराएको उल्लेख छ ।³⁹

²⁸ बज्जाचार्य, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. १३, पृ. १०४५ ।

²⁹ शील जसको पालन गर्नाले समाधिस्थ हुन र बढाउन सघाउँछ ।

³⁰ पाँच इन्द्रियका विषयमा आसक्त हुनु ।

³¹ कामभोग प्रतिको आशक्तता वा राम्रो भवजन्म आशक्तता वा प्रज्ञारहित जीवन ।

³² बज्जाचार्य, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. १३, पृ. ११०४ ।

³³ भिक्षु बोधिसेन महास्थविर (अनु), *अंगुत्तरनिकाय*, प्रथम भाग, काठमाडौं: ज्येष्ठमाया बनिया, २०७०, पृ. १२२ ।

³⁴ सचेतन पूर्वक आहार ग्रहण वा आहारमा शुभ भाव नजगाउने ।

³⁵ चतुर्धातु निर्मित शरीरका अंगहरूमा अशुभ भाव जगाउने ।

³⁶ संस्कारमा अनित्य भाव जगाउनु ।

³⁷ अरुको मृत शरीर हेरी आफ्नो मृत्युको परिकल्पना गर्नु ।

³⁸ बारम्बार जन्म हुने लोकको परित्याग ।

³⁹ महास्थविर, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. ३३, पृ. ३८५ ।

गिलान सुत्तमा चतुरार्य सत्य

चतुरार्य सत्यभन्नाले: दुःख आर्य सत्य, दुःख समुदय आर्य सत्य, दुःख निरोध आर्य सत्य र दुःख निरोधगामी मार्ग आर्य सत्य हुन्। भगवान बुद्धले सारनाथमा पञ्चवर्गीय⁴⁰ ब्राह्मणलाई देशना गरेको पहिलो सुत्त “धम्मचक्क पर्वतन सुत्त” हो। यस सुत्तमा चार आर्य सत्यको अभ्यास र दुई अतिलाई त्यागनु पर्ने प्रमुख छन्⁴¹। चतुरार्य सत्य गिलान सुत्तहरूमा उल्लेख भएका छन्। सलायतन संयुक्तका दुइ गिलान सुत्तहरूले इच्छाएको पूरा नभएको र रोग दुःखमा, तृष्णा दुःखको कारण, दुःख निरोधमा लोकोत्तर मार्ग⁴² पहिचान र दुःख मुक्ति मार्गमा ६ आयतनमा त्रिलक्षण⁴³ विधि अनुरूप हेर्ने विधि साक्षात्कार गरेको छ। चित्त संयुक्तको गिलान सुत्तले मरणावस्थामा रोगले पीडित अनागामी पदमा प्रतिस्थित उपासक चित्त गृहपतिको दुःखलाई आधारित गरी जरता र मरण दुःख, अविद्याले गर्दा जन्मनु दुःखको कारक, लोकोत्तर मार्ग पहिल्याउने दुःख निरोध र सर्वप्रथम पुनर्जन्मको प्रतिफल दिनसक्ने दान श्रद्धा आदि कुशल कर्म गर्नु, त्रिरत्नमा आस्था राख्नु, सांसारिक संस्कारमा अनित्य आदि गुण देख्नु दुःख मुक्तिको उपायको रूपमा उजागर गरेको छ।

बोज्झंग संयुक्तका तीन गिलान सुत्तहरूले सउपादिसेस निर्वाण प्राप्त गरिसकेका बुद्ध लगायत सबैको पञ्चस्कन्धका कारण रोगी भएर बस्नु परेको दुःख सत्यतासँगै उत्पन्न गरिसकेका सप्तबोधयंगको बारम्बार स्मृति गर्नाले रोगबाट मुक्त भएर बस्न सक्ने यर्थाथता प्रस्तुत गरेको छ।

सतिपट्टान र अनुरुद्ध संयुक्तका दुइ गिलान सुत्तहरूले रोगको पीडालाई दुःख, अविद्याले जन्म लिनु दुःखको कारण, अत्तदीप भई निर्वाण लक्ष्यतर्फ दौडाउने सतिपट्टानका चार विधिहरू अनुगमन गर्नु दुःख मुक्ति मार्गको रूपमा देखाएको छ।

सोतापत्ति संयुक्तको गिलान सुत्तले मरण दुःखलाई आधार बनाएर अविद्यायुक्त जन्म दुःख कारकमा, उपासक भईसकेपछि लोकोत्तरमार्ग पहिल्याउन कमसेकम मरणावस्थाको आसन्न कर्म बलियो हुने आधार प्राप्त गर्नसक्नु दुःख मुक्ति मार्गको रूपमा देखाएको छ।

अंगुत्तरनिकायको तिक निपातमा रहेको गिलान सुत्तले जन्मनु दुःखको रूपमा प्रस्तुत गरी अविद्यारहित जन्म चाहनेले बुद्धसँगको भेट वा धर्मोपदेश श्रवण गरेर दुःखबाट मुक्त खातिर प्रयत्नशील हुन सक्ने यर्थाथता प्रस्तुत गरेको छ।

अंगुत्तरनिकायको पञ्चक निपातमा रहेको गिलान सुत्तले प्रवजित भएर पनि निर्वाण हुन नसक्नु दुःखको रूपमा लिई अविद्यारहित पाँच अभ्यास नियमित रूपले गर्नुलाई दुःख मुक्ति मार्गको रूपमा प्रतिस्थापन गरेको छ।

गिलान सुत्तहरूको महत्व र वर्तमान समयमा यसको उपलब्धि

सलायतन संयुक्तका दुइ गिलान सुत्तहरूले उजागर गरेको विषय ६ आयतनमा त्रिलक्षण विधि अनुरूप हेर्ने हो। संयुक्तनिकायमा यो विधि अविद्या हटाउन, आश्रव हटाउन र संयोजन हटाउन⁴⁴ उपयोगी विधि रूपमा वर्णन गरिएको छ। साथै अतित कालका आयतनहरूमा अनपेक्षी, अनागतकालका आयतनहरूमा अभिनन्दन नगरी वर्तमानका आयतनहरूको निर्वेद वा निरोधका लागि प्रयत्नशील हुनुलाई प्रज्ञापूर्वक विमुक्त भएको जान्दछ भनिएको छ।⁴⁵ साईकोथेरापीमा⁴⁶ हाल आएर नन सेल्फमा आधारित पद्धतिहरूको विकास भएको छ। विशेषत ओन्कोलोजिकल एडिक्सन⁴⁷ बाट छुटकारा पाउनको लागि दुई पद्धति

⁴⁰ पहिलो धम्मदेशनाश्रवण गर्ने पाँच शिष्यहरू।

⁴¹ दोलेन्द्र रत्न शाक्य, चार आर्य-सत्य, काठमाडौं: हरिभक्त रंजितकार, २०६५, पृ. १६।

⁴² लोकोत्तर पार गराउने अर्थमा लोकोत्तर हो। पहिलो लोकोत्तर मार्गफल श्रोतापन्न, दोश्रो सकृदागामी, तेश्रो अनागामी, चौथो अर्हत हो।

⁴³ अनित्य, दुःख र अनात्म गुणको समष्टिगत रूप।

⁴⁴ दश संयोजनहरूमा सक्काय दिट्ठि, विचिकित्सा, शीलवर्त परामर्श, कामराग, पतिध, रूपराग, अरूपराग, मान, उद्धच्च र अविद्या हुन्।

⁴⁵ सत्येन्द्र नाथ टंडन, सुत्त सार (द्वितीय भाग), इगतपुरी: विपस्सना विशोधन विन्यास, सन् २००१, पृ. १०३।

⁴⁶ मनोविज्ञान चिकित्सा पद्धति।

⁴⁷ क्यान्सर पीडितहरूको पीडा अत्यधिक हुँदा प्रयोग हुने औषधिहरू छोड्ने बेला देखिने नकारात्मक असर।

प्रयोगमा ल्याईएको छ । यस अवधारणा अनुसार बुद्धिस्तग्रुप थेरापी ६ हप्ते कार्यक्रम एन्जाईटी (तनाव) र डिप्रेसन (मानसिक शिथिलता)मा प्रभावकारी पाईएको छ । अर्को अवधारणामा मेडिटेसन अवेरेनेस ट्रेनिंग ८ हप्ते तालिम हो जून, एन्जाईटी, डिप्रेसन, स्किजोफ्रेनिया⁴⁸, फाईब्रोमेलजिया⁴⁹, कामको तनावमा समेत प्रभावकारी पाईएको छ ।⁵⁰

चित्त संयुक्तको गिलान सुत्तले उजागर गरेको विषय भनेको बुद्ध, धर्म र संघप्रतिको आस्था, दानशील र अनित्य रूपमा शरीरलाई लिनु हो । यी विषयहरू संयुक्तनिकायमा श्रोतापन्नता⁵¹ को अभिन्न अंग, पुण्यको कुशल धारा, डर र भय मुक्त पार्ने एवं निर्वाणोन्मुख धर्मको रूपमा प्रस्तुत छ ।⁵² महासी सयादोले यी विषयहरू बहुलकर्म रूपी अर्को जन्ममा सर्वप्रथम प्रतिफल दिनसक्ने धर्मको रूपमा प्रस्तुत गरेको छ ।⁵³

बोज्जंग संयुक्तका तीन गिलान सुत्तहरूले सप्तबोध्यांगको उत्पत्ति तथा बारम्बार स्मरणमा ल्याउनु निर्वाणको लागि हो भन्ने विषय अघि सारेको छ । सप्तबोध्यांगलाई निवरण प्रहाण गर्ने, संयोजन हटाउने, काम भव र अविद्या आश्रवबाट छुटकारा पाउन, मारबाट विजय प्राप्ति, हेर्दा हेर्दै निर्वाण प्राप्तिको आशा जगाउने अंगको रूपमा वर्णित छ ।⁵⁴ वर्तमानमा बोध्यंग वा बोज्जंग सुत्त रूपमा रोग निवारण हेतु र महापरित्राण पाठमा वाचन गराउने प्रचलन छ । सप्तबोध्यांगका अंगहरू व्यवहारिक जीवनमा पनि उपयोगी रहेको र यसले विद्यार्थीहरूमा स्मरण क्षमतामा वृद्धि भएको अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । उनीहरूको व्यक्तित्व विकास हुनुको साथै चार अप्रमाण्य⁵⁵ भाव मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भाव जगाएर जीवन सार्थक बनाउँछ । जसको एउटै लक्ष्य हो जीवनमा नैतिकताको सहाराले सफल र सच्चा नागरिक कहलाउने र निर्माण गराउने हो ।⁵⁶ संक्रमणकालमा बोध्यंग सुत्त वाचनबाट वा सुनेर मनमा कुशल विचारको उदयका साथै आफू वा अरुमा करुणा जगाउन सिकाउने हेतु राख्छ, जसले सकारात्मक रूपमा मानसिक परिवर्तन आई रोगको त्रास हटाउन सक्छ र प्राकृतिक तवरले प्रतिरोध क्षमताको वृद्धि हुँदै जान्छ ।⁵⁷

सतिपट्टान र अनुरुद्ध संयुक्तका दुई गिलान सुत्तहरूले उजागर गरेको सतिपट्टान भावना हो । सतिपट्टान भावनालाई कुशलको पोको रूपमा जीवको विशुद्धि, शोक एवं विलापको अतिक्रमण, दुःख एवं दौमनस्य (मानसिक दुःख) अस्तगमन, सत्यको प्राप्ति र निर्वाण साक्षात्कारको लागि एक मात्र मार्गको रूपमा व्याख्या गरिएको छ । साथै आफ्नो द्वीप आफैँ बनाउने माध्यम, चित्त विमुक्त हुने साधन, तीन प्रकारका वेदना सुखद, दुखद र अदुखद असुखद वेदनाहरूको परिज्ञानका लागि वा तीन आश्रव कामाश्रव, भवाश्रव, र अविद्याश्रव प्रहाणक रूपमा व्याख्या गरिएको छ ।⁵⁸ वर्तमानमा सतिपट्टान भावनाको अंग्रेजी शब्दार्थ राखी संचार माध्यममा खोज गर्ने हो भने लाखौँ अनुसन्धान भएको नतिजा सामुन्ने आउँछ । यसबाट यसको लोकप्रियता प्रष्ट हुन्छ । क्यान्सर जस्ता घाटक रोगमा विना कुनै औषधोपचार ध्यानको बलमा रोग उपचार संभव छ ।⁵⁹ वर्तमानको कोभिड

⁴⁸ कल्पना वा वास्तविकको भेद गर्न नसक्ने मानसिक अवस्था ।

⁴⁹ शरीरको हरेक अंगमा पीडा महसुस हुन ।

⁵⁰ Willian Van Gordon and others. 'The self and the non-Self: Applications of Buddhist Philosophy and in Pshycotherapy'. *Philarchice*. 2015. Access on 12 Feb. 2021.

<https://philarchive.org/rec/VANVGW-5>

⁵¹ लोकोत्तर मार्गफलहरूमा पहिलो मार्ग ।

⁵² टंडन, पूर्ववत् पादटिप्पणीनं. ४५, पृ. १७२ ।

⁵³ भिक्षु ज्ञानपूर्णि (अनु), *कथावस्तुद्वारा उपदेशित अनुशासन*, काठमाडौं: धम्मविजया, २०६९, पृ. २१९ ।

⁵⁴ टंडन, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. ४५, पृ. १४१ ।

⁵⁵ यत्ति उत्ति भनी सीमा नराखिएको अर्थमा अप्रमाण्य हुन्छ । मैत्री (सत्वहरू प्रतिको मित्रता भाव), करुणा (दुखीहरू प्रतिको दयालु भाव), मुदिता (अरुको सुखमा प्रफुल्लित हुने स्वभाव) र उपेक्षा (दुःख, सुख, लाभ अलाभ आदि धर्ममा तटस्थताको स्वभाव) स्वभावलाई जति बढाउन सक्थो राम्रो भन्ने अर्थ ।

⁵⁶ PepiliyiwalaNarada, "Child Preparation for a sustainable society accordingly Buddhism" *Buddhist Approach To Harmonious Families, Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 145

⁵⁷ AshinAcara, "The Chanting Practice of Theravada Buddhists" *MangalaViharaNewsletter*, Vol. 6, No.2, 2009

⁵⁸ टंडन, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. ४५, पृ. १४८

⁵⁹ मदन रत्न मानन्धर, *धर्म व व्यवहार*, काठमाडौं: भाजुरत्न अष्टमाया प्रकाशन २०७५, पृ. २५५-२५८ ।

संक्रमणमा प्रायः जसो देखिने लक्षण र रोग कडापन भेगस नभर्सँग सम्बन्धि भएको र सतिपट्टान भावनाको नियमित अभ्यासले भेगस⁶⁰ आउटपुट बढ्ने र प्रतिरोध क्षमताको समेत वृद्धि हुन सक्छ । त्यसैले महामारीको समयमा आफैँले घरमा गर्न सक्ने एक उचित रोग बचाउ अभियान हुन सक्छ ।⁶¹ हवाई मेडिकल स्कूलमा गरिएको एक अनुसन्धानमा धेरै समय वा छोटो समयको लागि सतिपट्टान भावना गर्नेहरूको रोग विरुद्ध लड्ने जीनहरूको सक्रियता पाइएको र जसले पीडा, बढ्दो ब्लड प्रेसरको कारण हुने आर्थराइटिस (हाड जोर्नीहरू दुख्ने समस्या), एजिंग (वृद्धावस्था) प्रक्रियाबाट बचाउने र स्वस्थकर हर्मोन मात्रा र बलियो इम्युनिटी (रोग प्रतिरोध क्षमता) हुने पाइएको उल्लेख भएको छ । साथै लामो समयको भावना गर्नेहरूमा असर स्पष्ट देखिने भनिएको छ ।⁶²

सतिपट्टान भावनामा आधारित भएर हाल विकसित गरिएका साईकोथेरापीका विभिन्न पद्धतिहरूप्रचलनमा छ- इमोसन फोकस्ड थेरापी जसमा पीडालाई नकारात्मक रूपमा नलिई आफैँमा करुणा जगाई सकारात्मक सोचमा रूपान्तरित गर्ने कोशिस गरिन्छ ।⁶³ माईण्डफूलनेस बेस्ड स्ट्रेस रिडक्सन जून ६ हप्ते कार्यक्रम रूपमा संचालन गरिन्छ । यसमा वर्तमानका संवेदनाहरू जस्ताको तस्तै रूपमा हेर्न सिकाइन्छ । एन्जाइटी, डिप्रेसन, बाईपोलार डिसअर्डर⁶⁴, स्क्रिजोप्रेनिया जस्ता आत्मघाटक रोगमा यसको सफल प्रयोग भएको छ ।⁶⁵ माईण्डफूलनेस बेस्ड कोग्निटिभ थेरापी जून ८ हप्ते तालिम हो र डिप्रेसिभ रिल्याप्समा⁶⁶ समेत उपयोगी देखिएको छ । यस तालिममा काय, वेदना र चित्त आधारित भावनाहरूको उपयोग गरिन्छ ।⁶⁷ साईकोथेरापी अन्तर्गत ड्रग एडिक्सन⁶⁸ काउन्सिलिंग, क्रिमिनल काउन्सिलिंग⁶⁹, बुलिंग⁷⁰ र लेस्विचन⁷¹काउन्सिलिंगमा यसको प्रयोग गरेमा सम्भावित खतराबाट बचाउन सकिने पाइएको छ ।⁷²

प्रत्येक गिलान सुत्तमा सतिपट्टान भावनाको अंश रहेको पनि हामी बताउन सक्छौं । गिलान सुत्त १ र २ को विषय ६ आयतनमा अनित्य, दुःख र अनात्म रूपमा हेर्ने सतिपट्टान भावनाको धम्मनुपस्सना अन्तर्गतको एक विषयमा पर्न आउँछ । गिलान सुत्त ३मा चित्त गृहपतिले देवताहरूलाई संसारका हरेक प्राणीहरूको अनित्य स्वभावबारेमा धर्मोपदेश गरेको पनि सतिपट्टान भावनामा धम्मनुपस्सना कै एक विषय हो । गिलान सुत्त ४, ५ र ६मा रोगबाट मुक्ति पाउन सप्तबोधयंग भावनालाई पुनः स्मरण गर्नु पर्ने सुझाएका छन्, जून सतिपट्टान भावनाकै धम्मनुपस्सनाको विषयहरूमध्ये एक हो । गिलान सुत्त ९ मा प्रत्यक्ष रूपमा सतिपट्टान भावनाको कुरा उल्लेख नभएपनि लोक संज्ञा छोड्न अनित्य इत्यादी भाव देखेपछि सजिलो हुने आधारमा र त्यो

⁶⁰ मानिसको स्नायुप्रणालीमा डर तथा अत्यधिक व्यायाम हुँदा विपरीत क्रिया रूपमा शान्त पार्न सघाउने प्रमुख स्नायु भेगस हो ।

⁶¹ Deepak Chopra and GustafKranck. 'Self Care, the Vagus Nerve, and Covid 19'. *Sfgate*. 11th May 2020. Access on 7th Feb. 2021
<https://www.sfgate.com/opinion/chopra/article/Self-Care-the-Vagus-Nerve-and-COVID-19-15260767.php>

⁶² PolgolleKusaladhamma, "Utility of Buddhist Meditation to overcome physical infirmity and mental disorders based on Modern Neuroscience Researches" *Buddhist Approach To HarmoniusFamilies,Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 508.

⁶³ Padmasiri De Silva, "Lifestyle enhancement and new dimensions of Health care : A focus on Pain management" *Buddhist Approach To HarmoniusFamilies,Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 321.

⁶⁴ मानसिक अवस्था रुने हाँस्ने क्षीण क्षीणमा परिवर्तन हुने रोग

⁶⁵ Ho Thi Thu Hang, "Meditation based therapies in Mental Health for Wellbeing" *Buddhist Approach To HarmoniusFamilies,Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 479.

⁶⁶ डिप्रेसनमा औषधिहरूको प्रभाव विहिन अवस्था

⁶⁷ AnandPratap Singh, "Effect of Mindfulness based Cognitive therapy on Emotional Wellbeing among Young Adults", *Buddhist Approach To HarmoniusFamilies,Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 441.

⁶⁸ नशालु औषधिहरूको दुरुपयोगबाट उब्जिने समस्या ।

⁶⁹ पाप गरेकोमा पश्चाताप होस् तर दुखी नहोस् उद्देश्यमा ध्यान भावनाको बाटो सुझाउने प्रक्रिया ।

⁷⁰ शिक्षालयहरूको विकृतिको रूप ।

⁷¹ नपुंसक लिंगी ।

⁷² ThichNhatTu and ThichDucThien, *Buddhist Approach To HarmoniusFamilies,Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019, P 461-579.

सतिपट्टान भावनाबाट संभव हुने हुँदा अप्रत्यक्ष रूपमा सतिपट्टान भावनालाई जोड दिएको मान्न सकिन्छ। गिलान सुत्त १०मा बुद्ध सँगको भेट र धर्मोपदेशको प्रसंग छ र जहाँ धर्मोपदेशको कुरा छ त्यहाँ चतुरार्य सत्य एवं सतिपट्टानको प्रसंग समावेश नहुने कल्पना गर्न सकिन्न। गिलान सुत्त ११मा प्रवजितहरूले ब्रम्हचर्यताको लक्ष्य पूर्ण भयो भन्न सकिने हुन न्यूनतम रूपमा गर्नु पर्ने पाँच नियमित अभ्यासबारे चर्चा गरिएको छ। आहारमा प्रतिकुल संज्ञा, अशुभदर्शीता र मरणानुस्मृतिलाई सतिपट्टान भावनाको कायानुपस्सना अन्तर्गत वर्णन गरिएको छ। संस्कारमा अनित्यदर्शीतालाई धम्मनुपस्सना र लोक संज्ञा त्यागको अनित्यता दर्शनपछि त्यागनु पर्ने रूपमा देखाएको छ। बुद्धको महापरिनिर्वाणपछिको पहिलो संगायनामा समेत सुत्त ७ मा आधारित रहेर उत्तराधिकारी रूपमा धम्म र विनयलाई लिएको प्रसंग मननीय छ।⁷³

सोतापत्ति संयुक्तको गिलान सुत्तले प्रस्तुत गर्न खोजेको विषय क्रमिक रूपले लोक संज्ञा परित्याग हो। मरणावस्थामा गरिएको आसन्न कर्म बहुलकर्म नभएको अवस्थामा नयाँ जन्मको प्रतिफलका लागि जिम्मेवार हुने सयादोको विचार छ।⁷⁴ रूपलोकबाट अलग गर्नु छ भने अरूपलोकको ज्ञान आवश्यक रहेको र निर्वाणको ज्ञान हुनेले मात्र अरूपलोकको संज्ञा छोड्न सक्ने तथ्य पनि बौद्ध ग्रन्थमा पाइन्छ।⁷⁵

अंगुत्तरनिकायको तिक निपातमा रहेको गिलान सुत्तले बुद्धसँगको भेट वा धम्मोपदेश श्रवण विना दुःख मुक्त हुन नसक्ने तथ्य प्रस्तुत गरेको छ। बौद्ध ग्रन्थहरूमा यी दुइवटा मध्ये एकको साथमा प्रत्येक मानवको निर्वाण हेतु हुनसक्ने विश्लेषण छ। साथै प्रत्येक⁷⁶ बुद्धले पूर्व बुद्धसँगको भेट वा धम्मश्रवण गरेको हुनुपर्ने तथ्य उजागर गरेको छ।⁷⁷ समग्रमा दुःख मुक्तिको आकांक्षीलाई कल्याणमित्रको संगत वा धम्मोपदेशको जरुरता रहेको भनाईलाई पुष्टि गरेको छ। यहि सुत्तमा आधारित भई बुद्धले रोगीहरूको लागि अकाल भोजन छुट र सेवाग्राहीको व्यवस्था गरेको सन्दर्भ पनि मननीय छ।⁷⁸

अंगुत्तरनिकायको पञ्चक निपातमा रहेको गिलान सुत्तले उजागर गरेको पाँच अभ्यासहरू आहारमा प्रतिकुल संज्ञा, अशुभदर्शीता र मरणानुस्मृति, संस्कारमा अनित्यदर्शीता र लोक संज्ञा परित्यागलाई रात्ररी नियालेर हेर्ने हो भने सबै गिलान सुत्तहरूको सारांश वा प्रारम्भिक रूप पहिचान गर्न खोजेको देखिन्छ। पहिलो तीन अभ्यासहरूलाई सतिपट्टान अन्तर्गत कायानुपश्यना गरी गिलान सुत्तहरूमा वयान गरिएको त्रिलक्षण गुण, सप्तबोध्यंग भावनानुसार संस्कारमा अनित्यदर्शी हुनुपर्ने र लोकसंज्ञालाई समाधि बलमा त्याग गर्नुपर्ने देखिन्छ। मरण संज्ञा प्रतिस्थित गर्नाले दीर्घरोगीहरूमा तनाव कमी आउने⁷⁹ साथै मृत्युलाई सहज रूपले लिई शान्त मृत्यु वरण गर्ने⁸⁰ कुरा स्थापित भइसकेको छ र नैतिकवान् रूपमा समाजमा परिचित रहेको पनि देखाएको छ⁸¹। यी पाँच अभ्यासलाई बुद्धले नियमित रूपमा गरी अप्रमादीत्व र दुःख मुक्तिको लागि प्रयासरत हुन घच्चचाएको छ।

⁷³ Michael Freedman "The Characterization of Ananda in the Pali Canon of the Theravada: A Hagiographic Study", Phd Thesis, McMaster University, 1977, P 385.

⁷⁴ भिक्षु ज्ञानपूर्णि (अनु), *कथावस्तुद्वारा उपदेशित अनुशासन*, काठमाडौं: धम्मविजया, २०६९, पृ. २१९।

⁷⁵ भिक्षु बुद्धदास, *बुद्ध शासनको सार* (अनु. केशव चित्रकार) काठमाडौं: बुद्धविहार भुक्तुमण्डप, २०७६, पृ. ६०।

⁷⁶ बुद्धशासन नभएको अवस्थामा पनि पूर्वजन्मको भावना बलमा निर्वाण प्राप्त गर्ने बुद्ध रूपमा प्रत्येक बुद्धलाई लिइन्छ।

⁷⁷ "Gilanassutta" Access on 12 Feb 2021.

<https://sasanarakkha.org/2004/06/13/gilana-sutta/>

⁷⁸ ऐजन

⁷⁹ A.M.Tacon, 'Mindfulness, death anxiety, and grief in a patient with metastatic cancer'. ResearchGate. Jan. 2018. Access on 2nd June 2021.

https://www.researchgate.net/publication/327888977_Mindfulness_Death_Anxiety_and_Grief_in_a_Patient_with_Metastatic_Cancer

⁸⁰ Sigal Samuel, 'The surprising benefits of contemplating your death'. Vox. 12 Aug. 2020. Access on 12 May 2021

<https://www.nikkimirghafori.com/single-post/the-surprising-benefits-of-contemplating-your-death>

⁸¹ Hyun Gong Moon, 'Mindfulness of Death as a Tool for Mortality Salience Induction with Reference to Terror Management Theory'. *Mdpi*.

April 2019. Access on 5th May 2021.

<https://www.mdpi.com/2077-1444/10/6/353>

बौद्ध ग्रन्थहरूमा भनिए जस्तै बहुलकर्म रूपी दानशील धर्म र जीवनको अन्तिम घडीसम्म पनि अनित्यता बोध गराएर दुःख मुक्तिको मार्ग पहिल्याउन सिकाउने गिलान सुत्तले मानिसको रोग र जरताको उच्च विन्दुमा समेत पञ्चस्कन्ध निर्मित शरीरमा अनित्य गुणदेखि दुःखित नहुन प्रेरित गर्छ । आजकलको संक्रमणको भयावह कालमा जनमानसमा यी गुणहरूको विकास हुने हो भने मृत्यु सहज हुने र शोकरहित समाजको संरचना हुने निश्चित छ र यसले बुद्ध वचनको सार्थकता पनि पुष्टि गर्छ ।

सप्तबोधयंग उत्पन्न र स्मरणबाट सही अर्थमा रोग मुक्तिका साथै निर्वाण लक्ष्यतिर दौडाउन प्रेरित सुत्तहरूलाई वर्तमानमा वाचनमा मात्र सीमित गरिनु यसको अवमूल्यन जस्तै देखिन्छ । वाचनले क्षणिक शान्ति त हुन्छ तर बुद्ध वचनको सार्थकता त तब हुन्छ, जब सप्तबोधयंग जसलाई उत्तममा पनि उत्तम कुशल रूपमा बुद्ध आफैँले व्याख्या गरेको छ, त्यसलाई जीवन्त रूपमा ठान्नु पर्छ । यो मार्ग पहिल्याउन सकेमा मात्र समाजमा करुणा र मैत्रीयुक्त चित्तहरूको संचार भई बुद्धका उपदेशहरूको ज्योतिपुञ्ज स्थापित हुने सामर्थ्य राख्छ ।

निष्कर्ष

समग्रमा अहिलेको समाज भनेको हत्या, हिंसा, रोग र भयले ग्रसित समाजलाई समुन्नतिको दिशातर्फ लगाउन सतिपट्टान भावना, अनात्मता दर्शन, सप्तबोधयंगको अभ्यास, मरण संज्ञा प्रतिष्ठापन र लोक संज्ञामा वैराग्यता जस्ता कुशलताको मार्ग पहिचान गराउन आवश्यक छ । आजको युगले यो बाटो अवलम्बन गरे आउँदो पुस्ताले बुद्ध वचनको सार्थकताको ज्वलन्त उदाहरण पाउनेमा आशा जगाउन सकिन्छ । साईकोथेरापीको लागि यी सुत्तहरूले थप अनुसन्धानको बाटो खुल्ला राखेको छ ।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- टंडन, सत्येन्द्र नाथ, *सुत्त सार*, द्वितीय भाग, इगतपुरी: विपस्सना विशोधन विन्यास, सन् २००१ ।
 थानिसारो, भिक्षु, *द बुद्धज टिचिंग*, अमेरिका:मेत्त फोरेस्ट मोनाष्टरी, सन् २०१६ ।
 देशार, बासुदेव, *त्रिपिटक प्रवेश*, ललितपुर: विपल दर्शन लगायत, २०७० ।
 बज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु), *संयुक्तनिकाय*, ललितपुर: वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय, २०५५ ।
 बुद्धदास, भिक्षु, (अनु. केशव चित्रकार), *बुद्धशासनको सार*, काठमाडौं: बुद्धविहार भृकुटीमण्डप, २०७६ ।
 महाथेर, बुद्धदत्त, *कन्साइज पालि इंगलिस डिक्सनरी*, अम्बालगोडा: अगगराम, सन् १९५८ ।
 महास्थविर, भिक्षु बोधिसेन (अनु), *अंगुत्तरनिकाय*, दोश्रो भाग, बनेपा: काशीमाया मानन्धर लगायत २०७२ ।
 महास्थविर, भिक्षु बोधिसेन (अनु), *अंगुत्तरनिकाय*, प्रथम भाग, काठमाडौं: ज्येष्ठमाया बनिया, २०७० ।
 मानन्धर, मदन रत्न, *धर्म व व्यवहार*, काठमाडौं: भाजुरत्न अष्टमाया प्रकाशन २०७५ ।
 शाक्य, दोलेन्द्र रत्न, *चार आर्य-सत्य*, काठमाडौं: हरिभक्त रंजितकार, २०६५ ।
 ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु (अनु), *कथावस्तुद्वारा उपदेशित अनुसासन*, काठमाडौं: धम्मविजया, २०६९ ।

अंग्रेजी सूची

- Acara Ashin, "The Chanting Practice of Theravada Buddhists" *Mangala Vihara Newsletter*, Vol. 6, No.2, 2009.
 Chopra, Deepak and GustafKranck, "Self- Care, the Vagus Nerve and COVID-19",
<https://www.sfgate.com/opinion/chopra/article/Self-Care-the-Vagus-Nerve-and-COVID-19-15260767.php>.
 Freedman, Michael, "The Characterization of Ananda in the Pali Canon of the Theravada: A Hagiographic Study", Phd Thesis, McMaster University, 1977.
 "Gilanassutta",
<https://sasanarakkha.org/2004/06/13/gilana-sutta/>.
 Gordan, William Van, Edo Shonin and Mark D. Griffiths, "The Self and the Non-self : Application of buddhist philosophy in psychotherapy"

<https://philarchive.org/archive/VANVGW-5>.

Hterinda, "A critical study of protective discourses ParittaSuttas",

<https://shodhganga.inflibnet.ac.in/>.

Moon, Hyun Gong, "Mindfulness of Death as a Tool for Mortality Salience Induction with Reference to Terror Management Theory"

<https://www.mdpi.com/2077-1444/10/6/353>.

Samuel, Sigal, "The surprising benefits of contemplating your death",

<https://www.vox.com/21363483/>.

Tacon, A.M, "Mindfulness, death anxiety, and grief in a patient with metastatic cancer"

<https://www.researchgate.net/publication/327888977>.

Tu, ThichNhat and ThichDucThien, *Buddhist Approach To Harmonious Families, Healthcare And Sustainable Societies*, Vietnam : Hong Duc Publishing House, 2019.