

# धर्म : एक चिन्तन



लेखक

रत्नवीर ताम्राकार

# धर्म : एक चिन्तन



लेखक

रत्नवीर ताम्राकार

प्रकाशक—

श्रीमती पूर्णशोभा ताम्राकार

छोरा केशरमान ताम्राकार

छोरा उदयमान ताम्राकार

भोटाहिटी, काठमाडौं

फोन : २-११५११

बुद्ध सम्बत् - २५२६

विक्रम सम्बत् - २०४२

नेपाल सम्बत् - ११०५

इस्वी सम्बत् - १९८५

स्वर्गीय श्री जनकमान ताम्राकारको स्मृतिमा

यो पुस्तक वितरण ।

Dhamma.Digital

प्रथम संस्करण १०००

मुद्रक—

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं

फोन— २-११०३२



स्व० श्री जनकमान ताम्राकार

## जीवनी

स्वर्गीय श्री जनकमान ताम्राकार (माहिला) को जन्म वि. सं. १९७९ साल फागुन १७ गते महाबौद्ध टोल काठमाडौंमा भएको थियो । सानै उमेरदेखि घर-व्यवहारमा व्यस्त रहनु पर्ने परिस्थितिले गर्दा उहाँले साधारण शिक्षा मात्र हासिल गर्न सक्नुभयो । उहाँ मिहिन्ती, लगनशील र सामाजिक कार्यमा सहभागी हुन रुची राख्नु हुन्थ्यो । उहाँले कालिमाटी-स्थित टेकु अस्पताललाई आर्थिक सहयोग दिनु भएको थियो । समाज सुधार कार्य तथा धार्मिक कार्यहरूमा विशेष रुची राख्नु हुन्थ्यो । त्यसै सिलसिलामा उहाँले भारत, श्रीलंका, बर्मा, थाइल्याण्डको भ्रमण गर्नु भएको थियो । मलेशिया र सिङ्गापुरको पनि भ्रमण गर्नु भएको थियो । विक्रम सम्बत् २०३९ साल मार्ग २९ गतेका दिन क्यान्सर रोगले उहाँको देहावसान भयो । अहिले उहाँ हाम्रो सामु नभएता पनि उहाँका स्मृति हाम्रो मनमा ताजा नै छ ।

## भूमिका

विश्वको वर्तमान स्थिति निकै तनावपूर्ण दृष्टि-  
गोचर हुन्छ । वर्तमान विश्वको यो दयनीय स्थिति  
मनुष्य मात्रमा अन्तर्निहित राग, द्वेष, ईर्ष्या, लोभ  
आदि जस्ता आसुरी प्रवृत्तिहरूको प्रतिविम्ब हो भन्ने  
कुरा निर्विवाद छ । तसर्थ यी सम्पूर्ण कलुषित भावना-  
हरूलाई विलोपन तुल्याई आजको तनावपूर्ण विश्वमा  
सुमधुर, शान्तिपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्ने धर्मको  
नितान्त आवश्यकता बोध हुन आउँछ ।

यही प्रसंगमा सम्पूर्ण विश्वमा धर्मराज्य  
प्रतिष्ठापित गराई मानव मात्रलाई सुखपूर्वक बाँच्न  
सक्ने स्थिति कायम गर्न शान्तिका मसीहा गौतम  
बुद्धका पावन सन्देशहरू निश्चय पनि नितान्त उपयोगी  
सिद्ध हुनेछन् । यही तथ्यलाई हृदयङ्गम गरी बुद्ध  
धर्मका विविध पक्षहरूको विश्लेषण एवं विवेचना गर्ने  
प्रयास यस पुस्तकमा भएको छ । आशा छ, यस  
पुस्तकले सम्पूर्ण पाठकवर्गमा धार्मिक भावनाप्रति

आस्था जगाई एक स्फूर्त एवं जीवन्त जीवनपद्धति  
अनुशरण गर्न प्रेरणा प्रदान गर्ने छ ।

पुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा ठूलो सहयोग  
गर्नु हुने भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरलाई म हार्दिक  
धन्यवाद नदिरहन सक्तिन ।

अर्को कुरा अज्ञानतावश हुन गएको गल्ती  
सम्बन्धि पाठकवर्गबाट आउन सक्ने संशोधनको आग्रह  
तथा रचनात्मक सुझावहरूलाई सहर्ष स्वीकार गर्नेछु ।

- रत्नवीर ताम्राकार

Dhamma.Digital

## विषय सूची

१.	धर्म भनेको के हो ?	१
२.	जीवन के हो ?	७
३.	कर्म भनेको के हो ?	११
४.	के धर्मले शान्ति ल्याउन सक्छ ?	२६
५.	जीवनको उद्देश्य	३३
६.	बुद्धको कथा	४५
७.	निस्वार्थ प्रेम	५१
८.	वास्तविक दान	५४



## धर्म भनेको के हो ?

मानिसले अपनाएको प्रत्येक धर्म बौद्धिकता तर्फ उन्मुख भएको हुनुपर्छ । जुन मानिस धार्मिक सिद्धान्तहरू अपनाउन असमर्थ हुन्छ त्यो समाजको निम्ति बाधक हुन्छ । वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिकहरूले हाम्रो बौद्धिक परिधिलाई अझ विस्तृत पारेका छन् । अतः हामीहरूले खाली परम्परागत विश्वास, रीति-रिवाज र सिद्धान्तहरूमा मात्र भर नपरी आफ्नो विवेक विचारले राम्रो धर्म रोज्नु पर्दछ । जहाँसम्म धर्मको सम्बन्ध छ कसैले कसैलाई कुनै धर्म कसैलाई जबरजस्ती अपनाउन वाध्य गर्न हुँदैन । आफूलाई मन परेको धर्म अपनाउनु सवैलाई पूर्ण स्वतन्त्रता छ । फेरि धर्म अपनाउँदा अर्थ नै नबुझी धर्म ग्रहण गर्नु धर्मको आध्यात्मिक महत्त्वलाई अबहेलना गरेको ठहरिन्छ । कुनै पनि धर्म पालना गर्दा ठीक बेठीक छुट्याउने शक्ति विवेक बुद्धि मानिसमा हुनु पर्दछ । जुनसुकै मानिसले परिस्थिति अनुसार आफ्नो अनुकूल मिलाउन सक्नुपर्दछ ।

## मध्यम मार्गको महत्त्व—

बुद्ध धर्म मानसिक र बौद्धिक विकासको एक व्यवहारिक शैक्षिक पद्धति भएकोले पञ्चीस सय अट्ठाइस वर्ष अघि यस धर्मले संसारलाई ठूलो प्रभाव पारेको थियो । यस धर्मले मध्यम मार्गलाई विशेष जोड दिएको थियो । यो धर्म नैतिक तथा दार्शनिकतामा आधारित छ । यो धर्म धेरै सरल भएर पनि उत्तिकै व्यवहारिक र प्रभावकारी छ । तर मानिस स्वभावतः परम्परागत धारणा भएकोले यो धर्मलाई एकैचोटी ग्रहण गर्न कठिन ठान्दछ । अतः यो धर्म प्रचार गर्न महान गुरुले हामीलाई स्पष्ट रूपमा भन्नुभएको थियो । उहाँको उपदेश विचारबाट प्रभावित भएर मात्र आचरण गर्ने होइन । यो धर्ममा के के विशेषता र गुणहरू छन्, राम्ररी अध्ययन गरेर मात्र आफ्नो सो विवेकमा ठीक लागेमा मात्र अपनाउनु अन्यथा यो धर्मलाई मान्नु पर्दैन ।

अन्धविश्वास कट्टरपना जस्ता विचारहरू यो धर्ममा पाइँदैन । फेरि बुद्धको भनाई अनुसार ठूलो महात्माले प्रचार गरेको हुनाले मात्र यो धर्म ग्रहण गरेको हो भन्ने विचार पनि ठीक होइन । यो धर्ममा

सद्विचार, सत्कर्म, सत्यबोली जस्ता बाठ किसिमका सिद्धान्तलाई मुख्य उपदेश मानिएका छन् यसमा मानिसलाई आदर्श र शान्तमय जीवन बिताउने मार्ग देखाउने आफ्नै किसिमका विशेषता छन् । मानिसले तल्लो स्तरको निच काम पनि गर्नु हुँदैन । आफूले गर्न असम्भव देखिएको काम गर्न खोज्नु पनि समयको बर्बादी हुने भएकोले मानिसले आफ्नो जीवन सपान मध्यम मार्ग अपनाउनु नै उत्तम हुन्छ ।

आध्यात्मिक शास्त्रीयविधि सम्बन्धी सिद्धान्त-हरू अपनाउनु सर्वसाधारण मानिसको लागि कठिन हुन्छ । यो कठिन बाटो रोज्नुभन्दा आफूले बुझ्नसक्ने साधारण बाटो रोजेर मानिसले दुःख र कष्टबाट मुक्ति प्राप्त गर्न सकिने भएकोले महान गुरु बुद्धले मानिसलाई संसारिक दुःखबाट मुक्ति पाउन मध्यम मार्ग रोज्नु उत्तम भनी बताउनु भएको हो ।

मानिसले आज भोग्नुपरेको पाप आफ्नो पूर्वाह्रूले गरेको फलबाट भएको भन्ने विचारलाई विलकूल गलत सावित गर्नु भएको छ । मानिसले भोग्नु परेको दुःख कष्ट र पापप्रति उनीहरू आफै जिम्मेवारी हुन्छ । खराब काम गरेको फल खराब र

असल काम गरेको फल असल नै हुन्छ । मानिस कुकर्म गरेर कहिले पनि आफ्नो मनलाई सन्तुलनमा राख्न सक्दैन । अन्तमा सत्यको नै विजय हुन्छ भनेको ध्रुव सत्य हो । खराब बाटोतिर जाने कहिले पनि सोच्नु हुँदैन । मानिसले गरेको जुनसुकै कार्यको पनि प्रतिक्रिया हुन्छ । चाहे खराब होस् या असल होस् । आफूले गरेको कार्यको फल अवश्य नै भोग्नुपर्छ । मानिसले भोगिरहेको सुख या दुःख सबै नै उनीहरूको कार्यको फल हो ।

गौतम बुद्ध कल्पनालाई भन्दा वास्तविकतालाई बढ्ता विश्वास गर्ने महान व्यक्ति हुनुहुन्छ । उहाँले आफूलाई कहिले ईश्वरको रूपमा मात्र स्वीकार गर्नु भएन । उहाँको धर्मको मुख्य सिद्धान्त नै यो संसारमा कष्ट पाइरहेको असंख्य प्राणीहरूको भलाई गरी दुःख कष्टबाट हटाउने उपायको खोजी गरी मानव मात्रको कल्याण हुने कार्यमा लाग्नु नै प्रत्येक मानिसको परम कर्तव्य हो । प्राणी मात्रलाई संसारिक दुःख कष्टबाट मुक्त गर्ने संसारिक सुख त्यागी समस्त प्राणीको उद्धार गर्ने खोजमा लाग्ने महान पुरुषको रूपमा मात्र सकिन्छ । उहाँ एक मनोवैज्ञानिक पनि हुनुहुन्थ्यो जसले मनको अवस्थाबारे राम्ररी विश्लेषण गरी

मनलाई कसरी सन्तुलन राख्ने भन्ने विषयमा शिक्षा दिनु भएको थियो । साथै मानिसलाई सुख शान्तिको बाटो देखाई दुःखबाट मुक्ती पाउन उपदेश दिनु भएको थियो । उहाँको उपदेशबाट मोक्ष प्राप्त गर्न ठूलो प्रेरणा मिलेको छ ।

आजको विश्वमा एकातिर ठूला शक्तिशाली राष्ट्रहरूको बीचमा, प्रभुत्वको लागि हतियारको होडबाजी चलेको छ भने अर्कोतिर मानिसको मन लोभ, ईर्ष्या र घमण्ड जस्ता विचारहरूले उत्तेजित भइरहेको छ, यस्तो परिप्रेक्ष्यमा उहाँको उपदेश ज्यादै महत्वपूर्ण सिद्ध भएको छ । यसले संसारलाई गहिरो प्रभाव परेको छ ।

अर्को कुरा विवेक, बुद्धि जुन मानिसको आँखा र खुट्टासंग दाज्ज सकिन्छ । धर्मलाई सवारीको साधन मानेका छन् । यी सबै मिलाएर मात्र मानिसले मुक्तिको बाटो पत्ता लगाउन सक्तछ । मोक्ष प्राप्त गर्नु सजिलो छैन । तर बुद्धको उपदेशलाई राम्ररी अपनाउनु सकेमा यो प्राप्त गर्न सजिलो छ । बुद्ध धर्म अनुसार मानिसले जीवनको पद्ति आफैले सिर्जना गर्छ । स्वर्ग र नरक अर्कै किसिमले व्याख्या गरेका

[६]

छम् । यो छमं अनुसार स्वर्गं नरक बनाउने कुरा सर्व मानिस आफैमा निहित छ । यो खास गरी मनुष्यको उचित समझदारीमा भर पर्दछ । यसको निमित्त मानिसले सहानुभूति, दया, प्रेम प्राणीप्रति सद्भावना राखनुपर्छ भनी विशेष जोड दिएको छ चाहे मनुष्य होस् चाहे पशु कसैलाई पनि अन्याय गर्नु हुँदैन ।

जीवनको पद्धति —

मन मानिसको शक्तिशाली तत्व मानिएकोले सर्वप्रथम मानिसले मनलाई ठीकसंग आफ्नो नियन्त्रणमा राख्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ । यसको लागि मानसिक सन्तुलन अति आवश्यक छ । त्यो गुण नभएको मानिस जतिमुकै धर्मात्मा भए तापनि समाजको लागि भलो हुने काम गर्न सक्दैन । मानसिक सन्तुलन विना धर्मबाट शान्ति सुख र मोक्ष प्राप्त गर्न सकिँदैन ।

सहन शक्ति —

यो पनि मानसिक सन्तुलन जतिकै अनिवार्य छ । यो आफ्नो अभ्यासबाट प्राप्त गर्न सकिने भए तापनि भौतिक उपलब्धी प्राप्त गर्नुभन्दा धेरै कठिन छ ।

## जीवन के हो ?

आशावादीको निमित्त यो संसार गुलाबको फूल जस्तै आनन्ददायक छ । निराशावादीको लागि गुलाबको काँडा जस्तै कष्टदायक छ । यथार्थवादीको निमित्त यो संसार नत गुलाबको फूल जस्तै आनन्ददायक छ । नत काँडे काँडा भएको कष्टदायक छ । वास्तवता घडीको लंगुर जस्तै यो हाम्रो जीवनको अवस्था चलेको हुन्छ । जसमा अष्टलोक धर्म लाभ, अलाभ, निन्दा, प्रसंसा, यस, अपयस, सुख, दुःख कहिले सुख कहिले दुःख कहिले लाभ कहिले नोक्सान निरन्तर भइरहन्छ ।

जीवनको अर्थ व्याख्या गर्नुभन्दा पहिले मानिस को हो भन्नेबारे व्याख्या गर्नु नै आवश्यक छ । सर्वप्रथम मानिस कसरी उत्पत्ति भयो र उसको जीवनको लक्ष के हो ? यसको केही प्रश्नहरूको उत्तर यस प्रकारले गरिन्छ —

जीवन के हो यस विषयमा यदि हामीले गहिरो ध्यान दिएमा हामीले यो विचारलाई मान्नुपर्छ कि जीवन दुःखै दुःखले भरेको छ । हरेक छिनमा

हामीले शारीरिक र मानसिक दुःख पाइरहेका हुन्छौं ।  
हामीले यस्तो व्यक्ति पाउन मुश्किल होला जो  
शारीरिक र मानसिक दुःखबाट मुक्त पाएका हुन्छन् ।  
पुण्य प्राप्त गरिसकेका व्यक्तिले पनि शारीरिक दुःख-  
बाट छुटकारा पाएको हुँदैन जबसम्म उसको शरीरको  
अस्तित्व हुन्छ ।

संसारमा सबभन्दा अनिश्चित चीज नै जीवन  
हो र दुःख र मृत्युबाट छुटकारा पाउनु यसको लक्ष  
हो । काम गर्नु खान, पिउन, सुत्न आदि हाम्रा दैनिक  
कार्य हुन् । क्षणिक शारीरिक सुखको अनुभव गरे  
तापनि अर्को क्षणमा हामी दुःख भोगिरहेको हुन्छौं ।  
तर शान्त र सुख पाउने अधिकार धनिको हातमा  
पनि हुँदैन । जसले यो संसारिक चीजलाई त्याग्न  
सक्छ उसलाई सुख शान्ति प्राप्त हुनसक्छ । जबसम्म  
संसारिक सुख पाउन इच्छा हुन्छ हामीले शारीरिक  
र मानसिक दुःखबाट मुक्त पाउन सक्नुपर्छ । जीवनको  
अस्तित्वको निमित्त इच्छाको ठूलो महत्त्व हुन्छ । तर  
इच्छा कहिले पनि पूरा हुन सक्दैन । धेरैजसोले  
स्वर्गीय सुख पाउन इच्छा गर्छ । तर यिनीहरूको  
जीवन यस्तो उदासले छाएको हुन्छ कि एकछिन पनि  
सुखपूर्वक बाँच्न मुश्किल हुन जान्छ । उसको जीवनमा

सधैं झगडा असन्तोष, शंका, असुरक्षित आदि समस्याले घेरेको हुन्छ । मानिसले यी समस्याहरूबाट मुक्ति पाउन जीवनमा सधैं संघर्ष गरिरहेको हुन्छ । तर बुद्धका भनाई अनुसार यी समस्याबाट मुक्ति प्राप्त गर्न धैर्य गर्ने शक्तिलाई कायम गर्नुपर्छ ।

मानिसको शरीर आखिरमा धूलोमा मिल्न जान्छ । हाम्रो पूर्खाहरू मरेर गए तापनि हामीहरूलाई अहिलेसम्म उनीहरूको याद भइरहन्छ । यिनीहरूको प्रभाव कृति पुस्तौंसम्म अमर भइरहन्छ । अतीतका महापुरुषहरूले पनि निःस्वार्थ भावले देशको सेवा गरेर गएका थिए । तर उनीहरूले गरेको कार्य र प्रभुत्व अहिलेसम्म ताजै छ । यी विद्वान महापुरुषको आदर्श विचार उपदेशलाई हृदयगम गरी उनीहरूले देखाएको बाटोमा लाग्नु हाम्रो परम कर्तव्य हो । बुद्धको भनाई अनुसार प्रत्येक मनुष्यको हृदयलाई जित्नु परम आनन्द हो । मानिसभन्दा ठूलो प्राणी यो संसारमा कोही छैन । अतः मानिस भएर आफ्नो कर्तव्य कहिल्यै भुल्नु हुँदैन ।

संसारिक सुख —

संसारमा सबै मानिस सुखी हुन चाहन्छ ।

तर निर्वाण प्राप्त नगरिकन यो सम्भव छैन । कसैको भनाई अनुसार निर्वाण प्राप्त गर्न स्वर्गमा मात्र सम्भव हुन्छ तर यो भनाई बिलकुल गलत विचार हो । यो प्राप्त गर्न यो संसारमा नै सम्भव हुन्छ । निर्वाण प्राप्त गर्ने मानिसले मनलाई जित्नु पर्छ ।

जीवन अनिश्चित मृत्यु निश्चित हुन्छ । ढीलो या चाँडे एकदिन सबै मानिस मर्नुपर्छ । सृत्युसंग डराउनु मूर्खता हो । तैपनि मृत्यु भनेपछि सबै मानिस तर्सन्छन्, उनीहरू धेरै वर्ष बाँचन चाहन्छन् । जब यो संसारमा बालकको जन्म हुन्छ उसका नाताकुटुम्बहरू सबै आनन्दले विभोर हुन्छ । आमालाई पनि जतिसुकै प्रसुति वेदना सहनु परेता पनि आफ्नो बच्चा जन्मेको आनन्दको अनुभव हुन्छ । यो संसारमा जन्मेपछि बालक क्रमशः जवान, तन्नेरी अन्तमा बूढो भई यो संसारबाट बिदा हुन्छ । यो प्राकृतिक नियम हो । यसलाई कसैले तोड्न सक्दैन । यस सन्दर्भमा बुद्ध भन्नु हुन्छ कि हामी सबै एकदिन धूलोमा मिल्नु पर्छ । तर हामीले गरेको कीर्ति र प्रभाव कहिल्यै नाश हुँदैन ।



## कर्म भनेको के हो ?

पालि भाषामा कर्मलाई कम्म र संस्कृत भाषामा कर्म भनिन्छ । सामान्यतया कर्मको अर्थ सम्पूर्ण असल र खराब कार्य हुन् । सबै किसिमका आकांक्षा युक्त कार्यहरू चाहे असल या खराब विचारहरू आदि समावेश हुन्छ । अन्तमा कर्मका अर्थ नैतिक र अनैतिक दुबै आकांक्षा समावेश भएको हुन्छ । बुद्धले अनैतिकतालाई छाडेर नैतिकतालाई जोड दिएको छ ।

कर्मको आवश्यक स्वरूप मन हो । जसले मानिसलाई विभिन्न कार्य गर्नमा उत्तेजना गर्छ । धैर्य, विश्वास, आत्म-विश्वास नियन्त्रण शक्ति आदि कर्म सिद्धान्तको नियमका गुणहरू हुन् । यी गुणहरू राम्ररी अध्ययन गरी पालन गरेमा हामीहरू निर्वाण प्राप्त गर्न सक्तछौं ।

परम सुखको बाटो —

सबै मानिसहरू सुखी हुन चाहन्छन् । यो प्राप्त

गर्न धेरै कोशिश गरे तापनि यसलाई प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ । किनभने मानिसले मनको आन्तरिक संसारलाई छाडेर बाहिरी संसारको खोजीमा लागेकोले यसलाई प्राप्त गर्न नसकेको हो । सामाजिक, आर्थिक र राजनैतिक सुधारहरू भए तापनि मानिसले सच्चा सुख पाउन मनको आन्तरिक संसारको खोजमा लाग्नु पर्छ । मानवतावादी सुख पाउने एउटा उत्तम बाटो हो जसबाट हामीले दुःखलाई विस्तारै हटाउन सक्छौं । सच्चा सुख पाउन बुद्धले हामीलाई कति उपदेशहरू दिएका छन् । यी उपदेशहरूलाई आठ भागमा विभाजन गरिएको छ । जस्तै —

(१) सत ज्ञान (२) सत विचार (३) सत बोलि (४) सत कर्म (५) उचित जीविका (६) सावधानी (सचेत) (७) उचित विचारमा एकाग्र (८) राम्रो प्रयत्न ।

धर्म सम्बन्धी पढ्ने अनुयायीहरूलाई बुद्धले गोठालोसंग दाजेका छन् । जस्तै गोठालाहरूले गाई गोरूको संख्या मात्र गन्न थाल्छन् । गाई गोरूको उत्पादन बढाउने तर्फ बिलकूल ध्यान नदिने हुन्छ । त्यस्तै धेरै धार्मिक ग्रन्थहरू मात्र ढोकने ग्रन्थमा लेखे

अनुसार व्यवहारिक हुन नसक्नेले सुख र आनन्दको फल प्राप्त गर्न सक्दैन ।

गुलाफ जति नरम राम्रो र सुगन्धित छ त्यसमा भएको काँडाहरू उत्तिकै तीखो र विझ्ने खालका हुन्छन् । तर गुलाफ पाउनको निमित्त हामीले काँडाले विज्ञेता पनि सहनुपर्छ । काँडाले विज्ञेला भन्ने डरले हामी गुलाफलाई त्याग्न सक्दौं । यसै प्रकारले जीवनमा परम आनन्द प्राप्ती गर्नको निमित्त अनेक प्रकारका दुःख र समस्यासंग संघर्ष गर्नुपर्छ ।

दुःखलाई घटाउने उपायहरू —

आफ्नो दुःखलाई कसरी घटाउने त्यसको उपयोगी सल्लाह पाउन सकिन्छ । हामी अरूसंग शान्त सुखपूर्वक बस्नसक्छौं । जब कुनै कठिनाई र समस्या आउँछ हामीले त्यसलाई राम्ररी बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । खास गरेर कुनै पनि चीजहरू आफ्नो अनुकूल र आशा गरे जस्तो हुँदैन साथै सुख दुःख भनेको हाम्रो जीवनमा सधैं आइरहने हुन्छ । एक-छिनको निमित्त सुखको अनुभव गरे पनि अर्को छिनमा हामीले दुःखको सामना आवश्यक नै गर्नुपर्छ । यसरी

सुख दुःख भनेको दिन प्रतिदिन बदलिदै जान्छ । जुन अवस्था हाम्रो लागि अनुकूल हुन्छ त्यसबखत हामीलाई आनन्दको अनुभव हुन्छ । जब प्रतिकूल हुन्छ हामीलाई निराश हुन्छ । तर दुःख भयो भनेर निराश हुनु पूर्णतया ठीक छैन । त्यसबखत हामीले अरुको दुःख पनि बुझ्नुपर्छ । अरूले कस्तो दुःख पाइरहेको छ त्यसलाई राम्ररी विचार गरेर हामीले सान्त्वना लिनुपर्छ । यस सम्बन्धमा चीनको एउटा उखान छ (यदि तिम्रीलाई ठूलो समस्या पऱ्यो भने त्यसलाई सानो पादै लैजाउ) यसरी हामीलाई दुःख भयो भने निराश हुनुभन्दा दुःखलाई के गरेर हटाउन सकिन्छ, यसको राम्रो उपाय पत्ता लगाउने कोशिसमा लाग्नु नै हाम्रो लागि उपयोगी हुन्छ ।

विशिष्टता, समानता र न्यूनता यी तीन चीजहरू मानिसहरूलाई चिन्ता उत्पन्न हुने चीज हुन् । यी तीन चीजहरूसंग सधैं सामना गर्नु परिरहेको हुन्छ । तर यी समस्यासंग सामना गर्ने पछि पर्नु हुँदैन । आज हामी माग्ने (मगन्ते) अवस्थामा भयो भने अर्को समयमा अवश्य नै सम्पन्न हुन सक्छौं । यी सबै हाम्रो कार्यकुशलताले नै निर्धारण गर्दछ । फेरि कुनै काम गर्दा आफूलाई मात्र फाइदा हुने स्वार्थ

विचारतिर लाग्नुभन्दा अरूलाई कति फाइदा दिन सक्छौं भन्ने निःस्वार्थ विचारतिर पनि लाग्नु पर्छ । अरूको भलाई हुने कार्यमा योगदान दिन सक्नु नै प्रत्येक मानिसको कर्तव्य पनि हो ।

समाजले आफूले गरेको कार्यको जताततै प्रशंसा गरेको छ भने हामीलाई ठूलो गौरव हुन्छ । सहनशीलता, धैर्य र समझदारी यी तीन गुणहरू मानिसलाई सुमार्गतिर लाने उत्तम बाटो हो । तर बदला लिने विचारले मानिसलाई कुबाटोतिर लगिदिन्छ । त्यसकारण सकभर हामीले अरूलाई कुनै हानी हुने विचार त्यागी दिनु पर्छ तब मात्र हामीले आफ्नो जीवनमा परम सुख पाउन सक्छौं ।

स्वर्ग र नर्क —

वास्तवमा स्वर्ग र नर्क भनेको यसै लोकमा छन् । अन्त लोकमा छ भनेको काल्पनिक कुरा मात्र हुन् । स्वर्गलाई नर्क बनाउने र नर्कलाई स्वर्ग बनाउने मानिसहरूकै हातमा छ । जसरी हामी यो संसारमा शान्ति र सुखपूर्वक बस्न चाहन्छौं उस्तै गरी अरूलाई पनि यसै प्रकारले बस्न दिनु पर्छ । नैतिक सिद्धान्त अनुसार अरू कसैलाई हानी नोक्सानी नहुने काम गरी

आदर्शमय जीवन बिताउनु नै उत्तम जीवनको लक्ष हो । यी हामीहरूको लागि स्वर्ग हो ।

सुन्दरी — कोही व्यक्ति कुरूप भएर जन्म्यो भने हामी त्यसलाई घृणा दृष्टिले हेर्न चाहन्छौं यो मनुष्यको ठूलो भूल हो । वास्तवमा बाहिरी आकर्षणलाई सुन्दरी भनिन्दैन यो त हाम्रो लागि ठूलो धोका हुन जान्छ । सुन्दरी भन्नाले उसको राम्रो चरित्रवान स्वभाव, मीठो बोली आदि हुन् जसले हामीलाई सधैं आनन्द दिइरहेको हुन्छ ।

आधुनिक जीवनमा बौद्ध धर्म —

आधुनिक जीवन भनेको के हो त्यसको ठीक-संग व्याख्या गर्न धेरै कठिन छ । कसैको भनाई अनुसार आधुनिक समयमा यो संसार ज्ञान ज्ञान सानो हुँदै गइरहेको छ । वैज्ञानिक आविष्कारहरूले गर्दा एक ठाउँका मानिस अरू ठाउँका मानिससंग सजिलै आपसमा कुराकानी गर्न सक्ने भएका छन् । साथै छोटो समयमा नै हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलैसंग पुग्न सक्छौं । आधुनिक जमानामा विज्ञानले यस्तो छिटो उन्नति गरिसक्यो, मानिसको जीवनको

रूप न भर्को भंसकेको छ । तर यसबाट सुख दिनुको सट्टा डर त्रास आदिले मानिसको जीवनलाई घेन थालेको छ । जसबाट मानिसहरू दुःख र चिन्ताबाट मुक्त हुन सकेन । मानिसहरूमा स्वार्थ, लोभ, घमण्ड, अहंको भावना ज्ञान ज्ञान बढ्दै गइरहेको पाइन्छ । यसको साथै मनुष्यको विशेष महत्त्व र एकले बरुको भलो गर्न तथा मानवताको विचार विस्तार लोप हुँदै गइरहेको छ । तर बौद्ध धर्म विभिन्न समय र सभ्यताहरूलाई मिलाउन सक्षम भएको छ । यो हाम्रो जीवनको र हाम्रो समस्याहरूको अनुरूप छ । यसले दान, सील र भावना तीन सिद्धान्तलाई मानेका छन् । मानिसले यी तीन कुराको सहयोगले जीवितको समझौटाबाट मुक्त भई मनलाई शान्त पार्न सफल भएको छ ।

बौद्ध धर्ममा नारीको स्थान —

बौद्ध धर्ममा नारीको स्थान अपूर्व छ । बुद्धले नारीलाई धार्मिक जीवितमा (कार्यमा) सहभागी हुन पूर्ण स्वतन्त्रता दिए । नारीलाई धार्मिक स्वतन्त्रता दिने सर्वप्रथम धार्मिक गुरु बुद्ध थिए । यसभन्दा अघि नारीका कर्तव्यहरू चुल्होमा मात्र सीमित गरिएको

थियो । उनीहरूलाई कुनै मन्दिरमा जानु वा कुनै धार्मिक पाठ पढ्नु मनाही गरिएको थियो । जब नारीलाई यो स्वतन्त्रता दिए बुद्धलाई यसको निमित्त ठूलो दोष लगाइएको थियो । तैपनि बुद्धले यसलाई कुनै पर्वाह नराखी धार्मिक कार्यहरूमा नारीलाई पुरुष सरह सहभागी हुन अनुमति दिए । संसारको इतिहासमा यसरी सर्वप्रथम धार्मिक कार्यमा पुरुष सरह सहभागी भई आफनो आफनो कुशलता देखाउने पूर्ण मौका दिएकोमा प्रत्येक नारीले बुद्धप्रति आफनो कृतज्ञता ज्ञापन गर्नुपर्छ ।

एकपल्ट राजा कोशल आफनो रानीले छोरी जन्माएको सुनेर धेरै निराश भएका थिए । उनलाई छोराको ठूलो इच्छा थियो । यो उहाँको संकुचित विचार मात्र हो ।

सधैं पुरुष मात्र बुद्धिमान हुन्छ भनेको कुरालाई बुद्ध विश्वास गर्नु हुन्न । उहाँको भनाइमा नारी पनि पुरुष जस्तै अवश्य नै बुद्धिमानी हुनसक्छे । बुद्धि भनेको पुरुषको मात्र एकाधिकार होइन । साँचै नै भन्नु भने कुलिन नारीको (आमाको) काखमा हुर्केका बालक भविष्यमा अवश्य नै देशको कर्णधार हुनसक्छ । यस परिपेक्षमा नारीको स्थान पुरुषकोभन्दा कम हुन

सकदेन । धार्मिक पक्षपातले गर्दा नारीहरूलाई समाजमा ठूलो भेदभाव शोषण गरिएका छन् । कुनै पौराणिक धर्म अनुसार पुरुषलाई ईश्वरको छोरा मानिएको छ । तर अनौठो कुरा यो छ कि नारीलाई ईश्वरको छोरोको रूपमा कहिल्यै मानेको छैन । यस प्रकारका पौराणिक शास्त्रविधिलाई बुद्धले तोड्नु भएको थियो । उहाँले पुरुष र नारीलाई समाजको दुई पाँगाको रूपमा मान्नुभएको छ जो एकविना अगि चलन सकदैन ।

### मूर्ति पूजा—

प्रत्येक धर्ममा सत्कार गर्नको निमित्त कुनै विधिहरू अपनाएको हुन्छ । बौद्ध धर्ममा मुख्य तीन वस्तुहरूलाई धर्म ग्रहण गर्ने धार्मिक विधिको रूपमा अपनाएको छ । जस्तै (क) बुद्धका स्मारक (ख) बुद्धका मूर्ति या चैत्य (ग) बुद्धका ग्रन्थहरू ।

बौद्ध धर्म मान्नेहरूले यी तीन विधिहरूलाई बौद्ध धर्म ग्रहण गर्ने प्रणाली भनि मानेका छन् । बुद्धको मूर्ति, चैत्य, पागोडा अथवा बोधी वृक्षको स्थापना गरी यी चीजहरूको उपासना गर्ने चलन संसारभरका बुद्धमार्गीहरूमा चलेका छन् । यो गर्नुको

उद्देश्य खाली मानिसहरूमा धार्मिक सत्कार जगाउन मात्र हो मूर्ति पूजा गर्नु यसको उद्देश्य होइन । किनभने बुद्ध आफ्नै मूर्ति पूजाको घोर विरोधी हुनुहुन्छ । उहाँको भनाई अनुसार ठूला धार्मिक गुहलाई थप्दाञ्जली दिनु उसको कार्यको प्रशंसा गर्नु आफ्नो भावनालाई पवित्र गर्नु हो । यसरी मूर्ति स्थापना गरी उसले गरेको कार्यबाट प्रेरणा लिई खराब विचारलाई हटाउँदै लैजानु हो । बुद्ध मार्गीहरूको सर्वप्रथम निम्नलिखित श्लोकहरू पढ्छन् —

“नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स”

अर्थात्—“उनी एक महान योग्य व्यक्ति भएकोले उसलाई ठूलो सत्कार गरी उसको कार्यबाट प्रेरणा लिउ “इतिपि सो भगवा अरहं सम्मा सम्बुद्धस्स विज्जा चरण सम्पन्नो ।”

अर्थात्—“उनी विद्या र आचरणले सम्पन्न भएका भगवान् हुन् ।”

ध्यान—साधारणतया ध्यान एकाग्र संचेत हो । यदि हामीहरूलाई ध्यान गर्न मन लाग्छ भने हामीले समाधीबाट आफ्नो एकाग्र विकास गर्न सिकनुपर्छ । एकाग्रको विकास गरिसकेपछि हामीले विषयसना गर्न सक्छौं । यो मनलाई नियन्त्रण गर्ने एउटा उत्तम

तरोका हो । यसबाट मनलाई शान्ति र आनन्द मिल्न सक्छ । विपस्सना भनेको आन्तरिक ध्यान हो ।

### सुख र भौतिकवाद —

सम्पत्ति मानिसलाई सर्वप्रथम मन पर्ने धन हो । धेरै मानिसको विश्वास थियो प्रशस्त धन सम्पत्ति जम्मा गर्न सकेपछि आफ्नो समस्यालाई पनि समाधान गर्न सकिन्छ र परम आनन्द पाउन सकिन्छ । तर जति जति मानिसले सम्पत्ति जम्मा गर्न थाल्छ उतिनै समस्याहरूले घेर्न थाल्छ भन्ने कुरालाई उसले बुझ्न सकेको छैन । वास्तवमा सम्पत्ति खाली थुपार्ने निमित्त मात्र होइन यो अरूको कल्याण हुने कार्यमा सदुपयोग गर्ने हो । यदि हामीले अरूको उपकार हुने कार्यमा नलागि आफ्नो स्वार्थ सिद्धिको निमित्त थुपार्ने कार्यमा मात्र लाग्यौ भने हामीले कमाएको सम्पत्तिले ज्ञान ठूलो समस्या ल्याइदिन्छ र भविष्यमा हामीले ठूलो दुःख पाउँछौं ।

जुवा खेलेर कमाएको धन सञ्चाइ सम्पत्ति होइन । यसबाट आशा गर्नु बादल सागेको बखतमा सूर्यबाट ताप पाउने कल्पना गर्नु जस्तै हो । मेहनतले

कमाएको सम्पत्ति मात्र आफुले सदुपयोग गर्न पाउँछ । तर जहाँसम्म सुख र आनन्दको प्रश्न आउँछ, धन सम्पत्तिले मात्र सुख आनन्द आउँछ भन्नु बिलकूलै भूल हो । हामी जति जति सम्पत्ति जम्मा गर्दै जान्छौं उति उति यसलाई कसरी खर्च गर्ने वा चोरीबाट कसरी बचाउने आदि अनेक समस्याहरू आउन थाल्छन् । आफुले कमाएको सम्पत्ति कसैले चोर्ला भन्ने डरले हामीलाई रातभर सताउन थाल्छ । त्यसकारण हामीले कमाएको सम्पत्तिबाट घरलाई सिंगानं अथवा आफूलाई सिंगानं बाहेक आफू राम्रो बन्न सक्दैनौं । मानिसले कमाउनु पर्ने मुख्य धन नै असल व्यवहार र असल चाल चलन हो जुन पैसाबाट किन्न सकिदैन ।

चार प्रकारका मानिसहरू —

- (१) जो व्यक्ति आफ्नो भलो हुने कार्यमा मात्र लाग्छ त्यो व्यक्तिले नत आफूमा रहेको अवगुणहरू जस्तै लोभ, घृणा र भ्रम हटाउन प्रयास गर्छ नत अरुलाई ती अवगुणहरू हटाउन प्रेरणा दिन सक्छ ।

- (२) जो व्यक्ति आफ्नो भलाई हुने कार्यमा ध्यान दिन्दैन त्यो व्यक्तिले अरुलाई घृणा, लोभ र भ्रम जस्ता अवगुणहरू हटाउन प्रेरणा दिएता पनि आफू राम्रो बन्न सक्दैन ।
- (३) जो व्यक्ति आफ्नो भलाई हुने कार्य पनि गर्दैन अरुको भलो हुने कार्यमा पनि बास्ता गर्दैन त्यो व्यक्ति बाँदर जस्तो स्वभावको हुन्छ । जसले समाजलाई कुनै प्रकारको राम्रो कार्य गर्न सक्दैन । न त त्यस्तो मानिसलाई समाजमा कुनै स्थान नै दिन्छ ।
- (४) जो व्यक्ति आफ्नो र अरुको भलो हुने कार्यमा लागेको हुन्छ त्यो व्यक्ति धेरै गुणवान हुनसक्छ त्यसले सबैलाई ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ ।

प्रत्येक चिजको उत्तरदायित्व मानिस आफै नै हुन्छ —

यदि कुनै मानिसले अरुलाई कुनै प्रकारको हानी र बाधा नदिई सच्चा मानव भएर बाँच्न सिकेको छ भने त्यो व्यक्ति विना डरले शान्त वातावरणमा बाँच्न सक्छ । बुद्धको भनाई अनुसार मानिस आफै आफ्नो भाग्यको निर्माता हो । आफूमाथि पर्ने

आएको दशा र दोष अरू कसैलाई दिनु ठीक छैन । आफ्नो जीवन सपाने र बिगाने सबै उसकै हातमा हुन्छ । बुद्धको भनाइमा मानिसलाई पर्न आउने दुःख र दुरदशा सबै मानिस आफैले रचेको हो । यिनीहरू सबै पहिले आफूले जानीकन वा नजानीकन गरेको पापको फल हुन यसबाट छुटकारा पाउने कुरो पक्कि मानिसको हातमा हुन्छ ।

मनुष्यको मन जनावरको भन्दा धेरै फरक भए तापनि कहिले कहिँ पशुको भन्दा नराम्रो हुनसक्छ । यसरी मानिस खराब स्वभावले प्रेरित भएता पनि राम्रो उपदेश र ज्ञानबाट त्यो खराब हटाउन सकिन्छ । तर खराब स्वभावले संसारमा झन ठूलो समस्या शृजना गरिदिन्छ जुन पशुको भन्दा पनि बढ्ता हानिकारक हुन जान्छ । किनभने जनावरहरूको, मानिसहरूको जस्तै धार्मिक समस्या, राजनैतिक र सामाजिक समस्या, भाषा र रंगभेदको आदि समस्याहरू हुँदैन । तिनीहरू खाली खाना, स्थान र लिंगको निमित्त मात्र आपसमा लड्छन् । मानिसहरूको जस्तो हजारौं समस्याहरू हुँदैन । मानिसको समस्या कहिले काहिँ यसरी बढ्दै जान्छ कि एउटा समस्या समाधान भएमा फेरि अरू बढी समस्याहरू थपिँदै जान्छ ।

समाधान गर्न कोशिस नगनुं मानिसको कमजोरी हो । तर मानिस कहिल्यै स्वीकार गर्न चाहँदैन । कुनै कार्यमा आफू असफल भएमा अरूलाई दोष दिने स्वभावको मानिस हुन्छ । यदि हामीहरूलाई परेका समस्याहरू हामीमध्ये प्रत्येकले आफ्नो-आफ्नो उत्तरदायित्व सम्झेमा यी समस्याहरू अवश्य नै समाधान गर्न सकिन्छ र हामीहरू अरू प्राणीभन्दा पनि बढ्ता सुखी भई यो संसारमा शान्तमय वातावरणमा बस्न सक्छौं ।



## के धर्मले शान्ति ल्याउन सक्छ ?

धर्म र शान्ति यी दुइ पृथक शब्द भएता पनि यी दुइ बीच आपसमा घनिष्ट सम्बन्ध छ । जुनसुकै अवस्थामा पनि शान्ति कायम गर्न धर्मले नै ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । अतः धर्म के हो यसतर्फमा सर्वप्रथम व्याख्या गरौं । शब्दकोष अनुसार साधारणतया धर्मको अर्थ विश्वास तथा नैतिक आचरण पालन गर्ने एउटा पद्धति हो । विद्वानहरूले धर्मबारे विभिन्न तरिकाले व्याख्या गरेका छन् ।

एच. जि. वेल्स ( H. G. Welles ) भन्छन् “धर्म हाम्रो शिक्षामा मुख्य भागको रूपमा रहेको छ, यसले हाम्रो मानसिक व्यवहारलाई निर्धारित गर्छ ।”

जर्मनीका प्रसिद्ध दर्शनशास्त्री इमानुयल कान्त ( Emmanuel Kant ) का लागि धर्म मानसको नैतिक सिद्धान्तको कानूनी मान्यता हो जसलाई अतिक्रमण गर्न सकिन्न ।

अर्कोतर्फ कार्ल मार्क्स ( Karl Marx ) ले धर्मलाई मानिसहरूको लागि अफिमको रूपमा हेर्दै

यसले मानिसलाई वास्तविकताबाट विमुख हुँदा मृत्यु-  
 षड्धिको जीवनमा सुखको भ्रमित आशा दिलाएर  
 वर्तमान अस्तित्वको वास्तविक हानीको क्षतिपूर्ति  
 गराउने तत्वको रूपमा लिएका छन् ।

त्यस्तै एन्जेलसका लागि धर्म मानिसको  
 प्रारम्भिक जीवनलाई नियन्त्रण गर्ने मानव मनका  
 बाह्य शक्तिको काल्पनिक प्रतिविम्ब सिवाय केही  
 होइन ।

धर्मको विषय शैद्धान्तिक रूपमा विभिन्न  
 किसिमले व्याख्या गरेता पनि सबै धर्मको उद्देश्य एकै  
 हो भन्न सकिन्छ । यसले व्यक्ति परिवार, समाज,  
 राष्ट्र र संसारको शान्तिपूर्वक विकास गर्न ठूलो  
 सहयोग गर्छ । सुनसुकै व्यक्तिलाई पनि शान्तिपूर्वक  
 बाँचनलाई यसको सहारा दिनु आवश्यक हुन्छ ।  
 मनुष्यको मन स्वभावले चञ्चल र अस्थिर हुने भएकोले  
 आफ्नो मनलाई दृढ एवं निश्चल बनाउनको निमित्त  
 केहीन केहीको सहारा लिइएको हुन्छ । 'धारेतिती  
 धम्मो' धारणा गर्नेलाई नै धर्म भनिन्छ त्यसैको नाम  
 धर्म हो । जस्तै बण्डरगाहमा बाँधिएको जहाजलाई  
 जस्तोसुकै ठूलो बेगले आँधी आएता पनि केही गर्न

सकदेन त्यस्तै धर्मको सिद्धान्तले बाँधिएको मनलाई जस्तोसुकै ठूलो त्रास, प्रलोभन तथा मानसिक अशान्तिले बिगान्न खोजेता पनि केही जोड चल्दैन । धर्म यस्तो एउटा शक्तिशाली हतियार हो जसले मनलाई धेरै प्रकारका अशान्तिहरूसंग सामना गर्ने सक्ने बल (आत्मबल) प्रदान गरिदिन्छ । साँच्चै नै यसले जीवनलाई उच्चतम बनाउन सक्छ ।

एक अंग्रेजी दार्शनिक Thomas Paine ले भन्नु भएको थियो, “संसार नै मेरो देश, मानव मेरो दाज्यूभाई सबैको भलो गर्नु मेरो परम कर्तव्य हो ।” धार्मिक विचारले मानिसलाई कतिको उदार बनाइ-दिन्छ भन्ने कुरो उहाँको विचारबाट बुझ्न सक्छौं । हामी यदि यो संसारमा परस्परमा मिली शान्तिपूर्वक बस्न चाहन्छौं भने हामीहरूको मनमा धार्मिक विचार जगाउनु भति आवश्यक छ ।

सच्चा मानिसको पहिचान —

नैतिक आचरण, सच्चरित्र, असल विचार मिठो वचन र कार्यकुशलताबाट नै धार्मिक मानिसको पहिचान हुन्छ जुन व्यक्तिको विचार उच्च छ, मिठो

वचन, असल कार्यमा सधैं तत्पर रहन्छ त्यो व्यक्ति नै सच्चा धार्मिक व्यक्ति हो । दिनी धार्मिक स्थानहरूमा घाउने, आफ्नो घेरै जस्तो अमूल्य समय पूजा र शठमर बिताउने र मा-आफ्नो परिवारको भलो हुनै कार्यमा लगाउने जस्तो कार्य गर्दा त्यो व्यक्तिलाई सच्चा धार्मिक व्यक्तिको रूपमा लिन सकिन्न । मानिसहरूले आफ्नो मनमा धार्मिक विचार जगाउनको निमित्त देव मन्दिरहरूमा नै जानु पर्ने आवश्यकता छैन । जहाँ बसेर पनि धार्मिक भावना उत्पन्न गर्न सकिन्छ । धर्मको नाममा बाहिरी अभ्यासहरू तथा बाहिरी देखाबटो अनुसरण गरेर मात्र धर्मको प्रवक्ताको खास अर्थ बुझ्न सम्भव हुँदैन । धर्मको सच्चा मूल्य तथा अर्थ बुझ्नको निमित्त मौलिक सिद्धांतहरूको गहिरो अध्ययन गरी यसको शिक्षाहरू विवेकपूर्वक एवं प्रत्यक्ष रूपमा बुझी प्रत्येक व्यक्तिलाई सुव्यवस्थित ढंगले व्यावहारिक ज्ञान दिएर सरल नम्र तथा नैतिक बन्न सहयोग गर्नु नितान्त जरूरी हुन्छ । स्वामी विवेकानन्दको भनाइमा अनुभव नै ज्ञानको एक मात्र स्रोत हो । धर्मको खास अर्थ के हो यसको खोजी गर्न अनुभवको पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । अग्धविश्वास, नास्तिकपना जस्ता लक्षणहरूलाई धर्मको परिधिमा

लिन सकिन्न । धर्मको मुख्य उद्देश्य नै न्याययुक्त तथा बुद्धि विवेकयुक्त सत्यको खोजी गरी सबैको भलो गर्नु हो ।

नेहरूले आफ्नो किताब ( The discovery of India ) मा कसैले पनि धर्मको नाममा ग्रन्थमा जे लेखेपनि विश्वास गर्नु हुन्दैन भन्नु भएको छ । असलको नतिजा असल, खराबको नतिजा खराब नै हुन्छ भनी उहाँले दावा गर्नु भएको छ । बुद्धले पनि अन्धविश्वास, पौराणिक धार्मिकविधि तथा पुरोहितको धूर्त कार्यहरूप्रति ठूलो भत्सर्ना व्यक्त गर्दै त्यस विरुद्ध असन्तोष व्यक्त गर्नु भएको थियो । उहाँ (बुद्ध) लाई आध्यात्मिक सैदान्तिक दृष्टि एवं प्राकृति विरुद्ध हुने अद्भूत कार्यहरूभन्दा व्यवहारिक न्याययुक्त विचारधारामा विशेष रुची थियो । उहाँले जुनसुकै विषयमा पनि नैतिकताको आधारमा विवेकयुक्त तर्क गर्नु, सत्य पत्ता लगाउने कार्यमा ज्ञान र अनुभव गर्नु भनी सर्वसाधारण मानिसहरूलाई बताउनु भएको छ । मनोविज्ञानको विश्लेषण जुन बुद्धले सत्य पत्ता लगाउनमा एक विधि मानेका थिए त्यो पनि एक प्रभावकारी उपाय हो । अशोकले पनि आफ्नो जीवनकालमा बौद्ध धर्म प्रचुर मात्रामा प्रचार गरी "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय"

को सच्चा भावनाले प्रभावित भै समस्त मानवको सुख कल्याण हुने कार्यमा आफ्नो जीवन बिताउनु भएको थियो ।

धर्म र भौतिकवाद —

संसारिक आतङ्क र अशान्तिको कालो बादल जहाँतहीं फैलिनुको मुख्य कारण नै धर्मको महत्व यो संसारमा घट्दै जानु र भौतिकवादको उदय हुनु हो । आज सबै राष्ट्रहरूको सभ्यतासंगै धर्मको कसरी लोप हुँदै छ, यो सब मानव इतिहासले देखाउँछ । संसारिक सुख, शक्ति र सम्पत्तिको विवेकहीन खोजीले नैतिक पतन भै सारा मानवको नास हुन लागेको छ । शक्तिको उन्मादले राष्ट्रहरूलाई युद्ध सामग्री जुटाउने दौडमा तानिरहेको छ । प्राणघातक हतियारहरूको आविष्कारले लाखौं बहुमूल्य मानव जीवनहरूको सेकेण्डभरमा नास गर्न सकिन्छ । एकातिर मानिसहरू युद्धदेखि डराउँछन् अर्कोतिर उनीहरू युद्धको निम्ति तयारी गर्छन् । उनीहरू प्रर्याप्त उत्पादन गर्छन्, तैपनि निर्धनता कायम नै छ । संसारमा हरेक दिन मानिसहरू बढिरहेका छन् तर मानिस आफू भने दिन दिन

एकलो भएको अनुभव गर्दछ । जति फुसंदको समय हुन्छ उति धेरै उनीहरू बेचैन हुन्छन् । चन्द्रमामा सुरक्षित रूपमा पुग्ने सारा ज्ञानले पूर्ण उनीहरू छन्, तर पृथ्वीमा कसरी सुरक्षित रूपमा वस्ने भन्ने कुरा उनीहरूले थाहा पाउन बाँकिने छ ।

मानिसको मनलाई वर्तमानमा भ्रमहरूले धेरै-सम्म द्विविधाहरू पनि रहिने रहन्छन् । “वर्तमान भ्रमहरूले मानिसको मनलाई धेरै द्विविधाहरूमा पारिने रहन्छन् ।” अन्य मानसिक तथा ती भ्रमहरूले मानिसलाई वस्तुको वास्तविक प्रकृति वा जीवनका उच्चतम वास्तविकता तर्फ हेर्ने र बुझ्ने सामर्थ्यबाट अन्धो बनाइदिन्छन् ।

Dhamma.Digital

## जीवनको उद्देश्य

जीवन के हो भन्ने अर्थमा हामीले यस विषयको आफ्नो अनुभव र गहिरो विचारबाट जीवनको खास अर्थ के हो पत्ता लगाउनु पर्छ । यसको निमित्त केही मार्ग दर्शन दिइएको हुन्छन् । धर्मलाई नै सर्वप्रथम मार्ग दर्शनको रूपमा मान्नुपर्छ ।

जीवनको अर्थबारे अनुसन्धान गर्दा सर्वप्रथम मानिसको स्वभावबारे बुझ्नु पर्छ । आधुनिक युगमा मानिस चन्द्रलोक पुग्न सफल भैसकेको छ तर उ अर्को मानिसको सनमा कसरी पुग्ने भन्ने कुरामा अज्ञसम्म अन्योलमा छ । सनको राम्ररी अध्ययन गर्न सक्थो भन्ने मात्र मानिसले सम्पूर्ण विश्वको अवस्थाबारे पत्ता लगाउन सक्छ ।

मानिस अझ पनि आफनै मूर्ख्याइमा डुबेको छ । उसले के गर्छ भन्ने हामीलाई थाहाछ तर उ कस्तो छ। उबाट के आशा गर्न सकिन्छ, हामीलाई थाहा छैन । के सारा सत्यता नै मानिसको झूटो अर्थमा भडेको छ ? के त्यो विचारणीय कुरा होइन ?

अन्तर्ज्ञान मानिसको आन्तरिक शक्तिको पहिलो विकासको मार्ग हो । बुद्धलाई पनि मानिसको सच्चा स्वभाव थाहा पाउन आफ्नो मनको अध्ययन गर्नु परेको थियो । उहाँलाई यो संसारमा बाँचिरहेको पागल संसारमा बाँचिरहेको जस्तो लाग्यो । उहाँलाई यो भव्य संसार पागलखाना जस्तै अनुभव भयो । मानिसलाई यसको प्रभाव परेकोले यसबाट मुक्त गर्न उहाँ चाहनु हुन्छ । मानिस पनि बुद्ध जस्तै ज्ञान प्राप्त गरी ठूलो व्यक्ति हुन सक्छ तर यसको निमित्त सर्वप्रथम मानिस निद्राबाट बिउँझेर चेतनशील हुनु पर्छ ।

मृत्यु केही होइन, अस्तित्वको क्षणिक अन्त्य मात्र हो । हामी कहाँबाट आयौ यसबारे सोचौं । हामी जुन किसिमले बाँचिरहेकाछौं त्यो सन्तोषजनक छैन । हामीले सधैं समस्या र कठिनाइहरू भोग्नु

परिरहेको छ । यदि हामीले जीवनको गहिरो विचार गन्यौ भने जीवन हाम्रो लागि भारी जस्तै हुन्छ । जसलाई हामी संसारिक सुख ठान्छौं ती सब पछि घोका हुन जान्छ । हामीहरूमध्ये धेरैजसो सुख पाउनको निमित्त धन सम्पत्ति खर्च गरेर विलासमा डुब्न खोज्छन् । विज्ञानको उपलब्धिहरूलाई आधुनिक सभ्यता भनी ठान्छन् । हुन पनि विज्ञानले जीवनलाई शारीरिक ढङ्गले सुविधा प्रदान गरि यो संसारमा आफ्नो चमत्कार देखाइरहेको छ । साँच्चै नै अहिले जीवन पद्धतिको रूप नै अर्कै भैसकेको छ । तर जति जति सुविधा हुन खोज्यो उति उति जीवन ठूलो जन्जालमा फसिरहेको छ । सच्चा सुख भनेको के हो, त्यसको खास अर्थ नै नबुझी हामी गलत बाटोतिर लागिरहेकाछौं । यस परिपेक्षमा धर्मको शरण लिनु बाहेक अरु कुनै विकल्प नै छैन । अन्ततोगत्वा मानिसलाई धर्मले नै सर्वश्रेष्ठ शक्ति प्रदान गर्ने गर्दछ र विस्तारै आत्मशक्ति दिन्छ । यसले अधर्मलाई क्षिप्तता, स्वार्थलाई निःस्वार्थ, घमण्डलाई नम्रता एवं निर्दयीलाई दयावान बनाउँछ । साथै मानिसले आध्यात्मिक सन्तोष पाउन सक्छ । मुक्ति प्राप्त गर्नको लागि पनि धर्म नै आवश्यक हुन्छ । तर धर्म मात्र

प्रयाप्त छैन । धर्मको साथै बुद्धि पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । बुद्धिलाई मानिसको आँखासंग र धर्मलाई मानिसको खुट्टासंग दाँजिएको छ । धर्मको सहाराले मुक्तिको बाटो पुग्न सकिन्छ भने बुद्धिको सहाराले मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । यी दुवैको सहयोगले मानिसले आफ्नो जीवन उच्च बनाउन सक्छ ।

बुद्धले जीवनको पद्धतिबारे जुन उपदेश दिनुभयो त्यो धेरै सरल थियो । नमार्नु, नचोर्नु, गलत तरिकाले शारीरिक सुख अथवा भोगविलासमा नलाग्नु, झूठो नबोल्नु, मद्यपान नगर्नु जस्ता साधारण नियमलाई नै बुद्धको उपदेश मानिएको छ । तर दान र शील, मैत्री र भावना यी चार चीजलाई धर्मको महत्वपूर्ण अंग मानिएको छ । दानको अर्थ दिने काम हो बुद्धले सर्वप्रथम धर्मको कार्य 'दान' बाट शुरु गर्नु भएको थियो । यसलाई सही बाटोमा लाग्न आवश्यक विधि मानिएको छ । दिनु (दान) को अर्थ यहाँ अर्पण हो । केही चीज दान गर्नु आफूले संचय गरेको केही धन दिएर आफ्नो मनलाई शुद्ध गर्नु हो । यसबाट मानिस इच्छा वा लोभ लालचबाट मुक्त भै उदारताको मार्गतिर उन्मुख हुन्छ ।

## शील

शील—यो पनि बुद्धले दिएको उपदेशमध्ये एक महत्वपूर्ण विषय मानिएको छ । शीलको अर्थ नैतिक आचरण गर्नु हो । यो संक्षिप्तमा ६ प्रकारका हुन्छ । जस्तै—

- (१) पञ्च शील
- (२) अष्ट शील
- (३) नवङ्ग शील
- (४) दश शील
- (५) आजीवट्टमक शील
- (६) चतुपारि शुद्धि शील

## पञ्च शील

- (१) प्राणीहरूको हत्या नगर्नु ।
- (२) कसैको सम्पत्ति नचोर्नु ।
- (३) अरू स्त्रीसंग सहवास नगर्नु ।
- (४) झूठो नबोल्नु ।
- (५) मद्यपान नगर्नु आदि ५ नियमलाई पञ्चशील भनिन्छ ।

## अष्ट शील

- (१) प्राणीहरूको हत्या नगर्नु ।
- (२) कसैको सम्पत्ति नचोर्नु ।
- (३) अरू स्त्रीसंग सहबास नगर्नु ।
- (४) झूठो नबोल्नु ।
- (५) मद्यपान नगर्नु ।
- (६) रात परेपछि भोजन नगर्नु ।
- (७) नाच्नु, गाउनु, बाजा बजाउनु वा बजाउन लगाउनु, सुन्नु फूलमाला लगाउनु, शृंगारपटार गर्नु आदि कार्य त्याग्नु ।
- (८) नरम ओछ्यानमा आरामसंग नसुत्नु — जस्ता आठ नियमहरूलाई (अष्ट शीललाई) राम्ररी पालना गरिसकेपछि हामी नवङ्ग शीलमा प्रवेश गर्न सक्छौं । अष्ट शीलसंगै सबसंग मैत्री भावना राख्यौ भने त्यो नवङ्ग शील हुन्छ ।

## दश शील

- (१) प्राणीहरूको हत्या नगर्नु ।
- (२) कसैको सम्पत्ति नचोर्नु ।

- (३) अरू स्त्रीसंग सहवास नगनुं ।
- (४) झूठा नबोल्नु ।
- (५) मद्यपान नगनुं ।
- (६) रात बितेपछि भोजन नगनुं ।
- (७) नाच्नु, गाउनु, बाजा बजाउनु वा बजाउन लगाउनु सुन्नु आदि छोड्नु ।
- (८) फूलमाला लगाउनु, शृंगारपटार गनुं जस्ता कार्यहरू नगनुं ।
- (९) नरम ओछ्यानमा आरामसंग नसुत्नु ।
- (१०) सुन चाँदीको गहना नलगाउनु ।

### आजीवट्टमक शील

- (१) प्राणीहरूको हत्या नगनुं ।
- (२) कसैको सम्पत्ति नचोनुं ।
- (३) अरू स्त्रीसंग सहवास नगनुं ।
- (४) झूठो नबोल्नु ।
- (५) चागली चुगली नगनुं ।
- (६) कटु शब्द नबोल्नु ।
- (७) नचाहिँदो फाल्टो कुरा नगनुं ।
- (८) मिथ्या आजोविका द्वारा जीविका चलाउने नगनुं ।

## चतुपारि शुद्धि शील

- (१) पाति मोक्ख संवर शील ।
  - (२) इन्द्रिय संवर शील ।
  - (३) आजीव पारि शुद्धि शील ।
  - (४) पच्चयसन्निस्सित शील ।
- (१) पाति मोक्ख संवर शील : भिक्षुहरूले पालन गर्नुपर्ने शिक्षा नै "पाति मोक्ख संवर शील" हो ।
- (२) इन्द्रिय संवर शील : आंखा, कान, नाक शरीरका प्रत्येक अंगलाई घेर्यपूर्वक नियन्त्रणमा राख्नु हो ।
- (३) आजीव पारि शुद्धि शील : आजीविकालाई छाडेर सम्यक् आजीविकाद्वारा जीविका गर्नु ।
- (४) पच्चयसन्निस्सित शील : कुनै चीज प्रयोग गर्दा दुःख उत्पन्न नगरिकन फलदायकलाई ध्यानमा राखी सेवन गर्नु ।
- यी माथि उल्लेखित शील ६ भागको संक्षिप्त रूप हो ।

## समाधि

साधारणतया समाधिको अर्थ एकाग्र संचेत ही । यहाँ चञ्चल मनलाई स्थीर गराई एकचित्त भएर रहनुलाई नै समाधि भनिन्छ । मनलाई यसरी स्थीर राखनलाई ४० वटा क्रमहरू छन् । यी ४० लाई जातिगत रूपले विभाजन गरियो भने सातवटा मात्र हुन्छ । जस्तै — १. कसिण, २. अशुभ, ३. अनुस्सति, ४. अप्पमञ्जा, ५. सञ्जा, ६. ववत्थान, ७. आरूप्य ।

## समाधि

१. कसिण — आफूलाई मनपरेकामा मात्र स्थीर मन राख्ने क्रम ।
२. अशुभ — शोक नहुनु । २
३. अनुस्सति — बारम्बार सम्झीरहने ।
४. अप्पमञ्जा — सबै प्राणीहरूप्रति उच्च र नीचको भेदभाव नराखी समान दृष्टि राख्नु ।
५. सञ्जा — मन स्थीर राखी संकेत गर्नु ।
६. ववत्थान — आफ्नो शरीर पृथ्वी, आप, आग्नी, वायु यी चार धातु मात्र हो भनी छुट्याउने विचार ।
७. आरूप्य — ब्रह्मलोकमा पुग्ने प्रयासको क्रम ।

यी मायि उल्लिखित क्रमहरूमा आफ्नो मन राखी एकाग्र हुनु नै समाधि भनिन्छ । शील धर्मले युक्त भएको व्यक्तिले यो समाधिको क्रमलाई ध्यान दिनु अत्यन्त आवश्यक छ साथै मानिसहरूले सावधानी तथा धैर्यपूर्वक चित्त (मन) नियन्त्रण गरेर सांसारिक रागबाट मुक्ति पाउन सक्छन् ।

पहिलो उनीहरूमा वस्तुहरूप्रति सम्यक् विचार हुनुपर्छ र ती विचारहरूको आधारमा सावधानीपूर्वक अवलोकन हुनुपर्छ, एवं हेतु र फलहरू तथा तिनको महत्त्वको बोध हुनुपर्छ । किनभने दुःखको कारण मनको तृष्णा आशक्तिमा जरे समेत गाडिएको हुन्छ । यसलाई मनले परित्याग गर्न सक्थो भने मात्र शान्ति हुन सक्दछ ।

दोस्रो मानिसहरूले सावधानी तथा धैर्यपूर्वक चित्त नियन्त्रण गरेर सांसारिक रागबाट मुक्ति पाउन सक्छन् । उनीहरूले आँखा, कान, नाक, जीब्रो आदिबाट उत्पन्न हुने मानसिक तृष्णाहरूको परित्याग गर्न सक्छन् ।

तेस्रो सबै वस्तुको उचित प्रयोग सम्बन्धि सहि विचार गर्न सक्छन् ।

चौथो मनुष्यलाई गर्मी, जाडो तथा भोक, व्यासबाट उत्पन्न हुने कष्ट धैर्यसाथ सहने ज्ञान दिन्छ ।

पाचौ मानिसहरूले सबै संकत देख्न र तिनको परित्याग गर्न सिकनुपर्दछ । यदि यिनीहरूले सावधानी र विवेक अभ्यास गर्न सकेमा सांसारिक रागको अग्नी त्यसै सेलाएर जान्छ ।

मैत्री—बुद्धले यसलाई पनि धर्मको एउटा अभिन्न अंग मानेकोले यसलाई कम महत्त्वको ठान्नु हुँदैन । मैत्रीको अर्थ भ्रातृत्वभाव पनि हो । बुद्धको भनाइमा मैत्रीको अर्थ एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिप्रति गर्नु पर्ने व्यवहार एकले अरूप्रति गर्नु पर्ने सहयोग हुन आउँछ । आमाले छोराप्रति कस्तो व्यवहार देखाउनु पर्छ आदि विचारहरू देखाउँछ मैत्री पछि करुणा पनि आउँछ । करुणाको अर्थ दया हो, जसले एक व्यक्तिले दुःख कष्ट पाइरहेको अर्को व्यक्तिप्रति कस्तो किसिमको श्रद्धा देखाउनु पर्छ भन्ने दर्शाउँछ ।

भावना—यो मनको उचित स्थिति हो । यसको अर्थ मनको सन्तुलन कायम गर्ने भन्ने देखाउँछ । मनको विस्तृत विकासलाई नै भावना भनिन्छ । सच्चा मन मानिसको अमूल्य धन हो । बुद्धको भनाई अनुसार

यी माथि उल्लिखित कुराहरू मानिसहरूलाई उच्च  
जीवन बनाउनलाई आवश्यक विधि मानिएका छन् ।  
मानिस क्रमशः संसारको दुःख र कष्टबाट मुक्ति  
पाउन सक्छ ।



Dhamma.Digital

## बुद्धको कथा

हाम्रो मस्तिष्कमा बुद्धको स्मृति गराइरहन बुद्धको भाकृति किन महत्वपूर्ण छ भन्ने बुझ्नलाई प्रस्तुत एउटा कथाले हामीलाई मद्दत गर्छ । यो कथा बौद्ध परम्परामा पाइएको हो तर पाली भाषाको त्रिपिटकाबाट लिइएको होइन ।

बुद्धले निर्वाण प्राप्त गरेको केही शताब्दीपछि भारतमा उपगुप्त नामका एक लगनशील भिक्षु थिए । उनी त्यस समयका सर्वभन्दा लोकप्रिय गुरु अर्थात् धर्म प्रचारक ( Preacher ) पनि थिए । धर्म ( धम्म ) विषयक उनको प्रवचन सुन्न हजारौं मानिस भेला हुन्थे ।

एकदिन झगडिया मार ( Mara ) असल उपगुप्तको लोकप्रियताबाट भिन्नभिन्नै जल्थो । उपगुप्तको लोकप्रियताले बुद्धको ज्ञानलाई फैलाउन मद्दत गरेको

छ भन्ने मार ( Mara ) लाई थाहा थियो । बुद्धका शब्दहरूले मानिसहरूको मन र हृदय भरिएको देखेर उसलाई तिब्र ईर्ष्या भयो । यसैले मानिसहरूलाई प्रभाव पार्ने उसले एक चलाखी अपनायो । उसैले मानिसहरूलाई उपगुप्तको प्रवचन सुन्नबाट रोक्ने योजना बनायो । एकदिन उपगुप्तले आफ्नो प्रवचन शुरु गरिरहेको ठाउँ नजिकै मार ( Mara ) ले नाटक आयोजना गर्‍यो । एक सुन्दर मञ्च ( Stage-Show ) अचानक प्रदर्शित भयो । त्यसमा राम्रा नतकीहरू र रमाइला संगीतकारहरू थिए ।

मानिसहरूले चाँडै उपगुप्तको उपदेश बिर्सेर प्रदर्शित नाटकमा रमाउन थाले । मानिसहरू बिस्तारै त्यसतिर लागेकोमा निग्रानो गर्न थाले । उनले पनि हुलमा मिल्ने निश्चय गरे । त्यसपछि उनले मार ( Mara ) लाई पाठ सिकाउने निश्चय गरे । जब नाटक समाप्त भयो । उपगुप्तले मार ( Mara ) लाई फूलको माला पहिराइदिए ।

आदरणीय उपगुप्तले भने — 'तपाईंले नाटक प्रदर्शित गरेर बडो अद्भूत काम गर्नु भएको छ ।'

मार (Mara) सांचे नै सुखी र आफ्नो सफलताप्रति गर्भित भयो । उसले खुशोसाथ उपगुप्त-बाट फूलको माला स्वीकार गऱ्यो र आफ्नो टाउको उठायो ।

अकस्मात् फूलको माला डोरीमा परिणत भयो र बिस्तारै उसको घांटीमा सर्प जस्तो गरेर डोरी बेरिन्दै घांटीमा कस्न थाल्यो । उसको घांटीमा यसरी कसियो कि उसलाई दुखन थाल्यो । उसले डोरी फुकाल्न खूब कोशीश गऱ्यो तर सकेन । उसले देवताको राजा इन्द्र सक्का (Sakka) संग गई महत्त माग्ने निश्चय गऱ्यो । सक्काले पनि सो डोरी हटाउन असमर्थता व्यक्त गर्दै सबभन्दा शक्तिशाली मानिएका महाब्रह्माकहाँ भेट्न जाने सल्लाह दिए । मार (Mara) महाब्रह्माकहाँ महत्त माग्नेको लागि गयो ।

महाब्रह्माले जवाफ दिए—“म यो डोरी फुकाउन सक्दिन, जसले यो तिमीलाई लगाइदियो उसले मात्र हटाउन सक्छ ।”

मार (Mara) ले आखिर उपगुप्तको महत्त माग्यो ।

उपगुप्तले भने — “हुन्छ, पहिलो सर्त तिमीले भविष्यमा बुद्धका भक्तहरूलाई अलिकति पनि बाधा (दुःख) नगर्ने कबूल गर्नुपर्छ ।” “दोश्रो सर्त तिमीले मलाई बुद्ध जस्तै सच्चा मूर्ति देखाउनुपर्छ किनभने तिमीले उहाँलाई घेरै पर्वमा देखेकाछौ, तर मैले उस (बुद्ध) लाई कहिल्यै देखेको छैन ।”

“म बुद्ध जस्तै बत्तीस लक्षणले युक्त बुद्धको मूर्ति हेर्न चाहन्छु !”

मार (Mara) बडो खुशी भयो र उपगुप्तले भनेको कुरालाई मन्जुर गर्‍यो ।

मार (Mara) ले भन्यो — “यदि म आफै बुद्धको मूर्तिमा परिणत भए भने तिमीले मलाई पूजा गर्ने छैनौ भनी कबूल गर्नुपर्छ, किनभने म बुद्ध होइन तपाईं जस्तै एक पवित्र व्यक्ति मात्र हूँ ।”

उपगुप्तले भन्यो — “हुन्छ, म पूजा गर्दिन ।”

जब उपगुप्तले उसलाई बुद्धको मूर्तिमा पाए, उसको हृदयमा ठूलो प्रभाव परी गहिरो भक्तिभाव उठ्न थाल्यो । तुरुन्तै दुइ हात जोडेर उसलाई पूजा गर्न थाल्यो ।

मार ( Mara ) चिल्लायो, “तिमीले आफ्नो वचन भङ्ग गर्दछौ ।” तिमीले मलाई पूजा गर्दिन भनेका थियौ, अहिले किन मलाई पूजा गर्छौ ?”

उपगुप्तले भने — “मैले तिमीलाई पूजा गरेको होइन, मैले त बुद्धलाई मात्र पूजा गरेको हो, यो तिमीले बुझ्नुपर्छ ।”

प्रस्तुत कथाले विश्वबन्धु महात्मा गौतम बुद्ध-प्रतिको श्रद्धा आस्था एवं भक्तिभावको वास्तविक औचित्य माथि प्रकाश पार्नुका साथै उनलाई आफ्नो जीवनको सर्वोत्कृष्ट आराध्य देवको रूपमा मानी उनीप्रति आफ्नो जीवनभर असिम समर्पण भाव जगाउन निकै प्रेरणा मिलेको कुरामा कुनै सन्देह रहन्न ।

धर्मको वास्तविक मर्म अन्य धर्मप्रति कुनै प्रकारको घृणा भाव एवं असहिष्णुता बिना नै आफ्नो धर्मप्रतिको श्रद्धा तथा यसको गरिमाको अभिवृद्धि निहित रहन्छ । तसर्थ विविध धर्महरू बीच धार्मिक समन्वय स्थापनार्थ आपसी समझदारी, सहयोग र सहिष्णुता जस्ता उदात्त भावनाहरू नितान्त वान्छनीय हुन आउँछन् । यथार्थमा तथाकथित गुरुतामास

[५०]

पारस्परिक शंका उपशंका, निहित स्वार्थ तथा धार्मिक पूर्वाग्रह जस्ता विग्रहकारी विचारधाराहरूको अवसानमा नै धार्मिक सहिष्णुताको सुमधुर वातावरण सिर्जना हुन सक्ने कुरामा दुइमत हो होइन जसको प्राप्तमा यसको देन अवर्णनीय रहेको छ ।



# निस्वार्थ प्रेम

“वर्तमान विश्वमा निस्वार्थ प्रेमको अभाव छ”

आजको संसारमा भौतिक सम्पत्ति पर्याप्त मात्रामा पाउन सकिने अवस्था छन् । ठूला-ठूला विद्वानहरू, विलक्षण लेखकहरू, दार्शनिकहरू, मनो-वैज्ञानिकहरू, वैज्ञानिकहरू र प्रसिद्ध विश्वका नेताहरू आदि यहाँ छन् । यी विलक्षण व्यक्तिहरू भएर पनि वर्तमान विश्व सुमधुर शान्तिपूर्ण वातावरणबाट झन झन टाढा हुँदै गइरहेका छन् । केही न केही चिजहरूको अभाव भएको हामीलाई अनुभव भैरहेको छ । त्यो कुन चिजको अभावभन्दा अरुप्रति निस्वार्थ प्रेम ।

भौतिक उपलब्धिले मात्र निरन्तर सुख र शान्ति ल्याउन सकिन्न । सम्पूर्ण विश्वमा शान्तिको वातावरण सिर्जना गर्नुछ भने सर्वप्रथम मानिसले प्रत्येक मानिसको हृदयमा शान्ति स्थापना गरिदिनु पर्छ । बुद्धको उपदेशलाई पालन गर्नु नै शान्ति प्राप्त गर्ने पद्धति हो भने तथ्यलाई बुझ्ने प्रयासमा निरन्तर लागिरहनु पर्छ ।

निस्वार्थं प्रेम जगाउन सर्वप्रथम अहिंसा ( Non-violence ) को उच्च सिद्धान्तलाई पालन गरी अज्ञानता, घृणा, लोभ लालच जस्ता खराब तत्वलाई निर्मूल गरी अरूलाई सही बाटो देखाउनु पर्छ ।

संघर्ष भन्नाले शारीरिक रूपमा शरीरसंग लड्ने होइन किनभने मानिससंग हुन सक्ने दोषहरू शरीरमा हैन उसको मनमा हुन्छ । अतः अहिंसा ( Non-violence ) नै अज्ञानता, घृणा, लोभ जस्ता खराब तत्व विरुद्ध लड्ने एउटा बलियो हतियार हो, जुन बदला लिने प्रवृत्तिभन्दा धेरै प्रभावशाली छ ।

यस भौतिक युगमा कसैबाट पनि करुणा प्राप्त गर्ने अपेक्षा राख्नु वास्तवमा निरर्थक सावित हुनेछ । किनभने यो शाश्वत एवं निर्विवाद रूपमा सत्यहो कि पति पत्नीमाथि प्रेम गर्छ, बाबु छोरोमाथि प्रेम गर्छ, पत्नी पतिमाथि प्रेम गर्छ अर्थात् छोरा बाबुमाथि प्रेम गर्छ तर यथार्थमा ती सब प्रेम आफ्नै लागि गरिएका प्रेम हुन् । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यस मर्त्यमा कसैमाथि पनि गरिने प्रेम आफैमाथि गरिने प्रेमको केवल प्रतिच्छाया मात्र हो, वास्तविक स्वरूप होइन । तसर्थ आजको विश्वमा सर्वथा अभाव रहेको निस्वार्थ

प्रेम भावनालाई सम्पूर्ण मानव मात्रले एक अमूल्य निधिको रूपमा विकसित गर्नु नितान्त वाञ्छनीय देखिन्छ । यस अर्थमा यी स्वार्थपूर्ण प्रेममा आध्यात्मिकता सदैव निर्जीव प्रतीत हुन्छ । अर्थात् स्वार्थपूर्ण प्रेम तथा आध्यात्मिक विकासको सहअस्तित्व कदापि सम्भव हुन सक्दैन । वस्तुतः निस्वार्थ प्रेम भावना नै त्यस्तो स्रोत हो जहाँबाट आत्मिक शुद्धि निरन्तररूपमा निःसृत भइरहन्छ । यही नै भगवान् बुद्धका पावन सन्देशहरूको निचोड पनि हो ।

---

Dhamma.Digital

## वास्तविक दान

वास्तविक (सच्चा) दान भनेको आफूले गरेको बदलामा कुनै कुराको अपेक्षा नगरी गरिएको दान हो । यदि कुनै व्यक्ति आफ्नो दानको बदलामा केही अपेक्षा गर्दछ भने उसको त्यो कार्यलाई सट्टा-पट्टाको व्यापार (Bartering) भन्न सकिन्छ । बौद्ध पद्धतिले पनि यस्तो दानलाई आध्यात्मिक उन्नतिमा बिघ्न-बाधा पुऱ्याउने कुरा दर्शाउँछ । निश्चय नै सम्पत्तिको लालसाले मानिसलाई आफ्नो कर्तव्यबाट विचलित गराउँछ । यसरी लोभ-लालचमा लाग्ने व्यक्तिले धेरै प्रकारको दुःख मात्र पाउने हुन्छ । जो व्यक्तिसंग जीवन व्यवस्थित रूपमा चलाउन पुग्नेभन्दा बढी हुन्छ त्यसले अरूप्रति सहानुभूतिपूर्ण सहयोग गर्ने विचार राख्नु पर्छ । यसले धनी र गरीब बीचमा भइरहने झगडाको समस्यालाई समाधान गर्न ठूलो सहयोग गर्छ । बुद्ध पनि बुद्धत्व प्राप्त गर्न 'दान' को अभ्यास गरेर नै सर्वप्रथम आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्न सफल भएका थिए ।

दान गरेर मात्र धनी र गरीबको फरकलाई मिटाउन सम्भव छैन । यी दुइको बीचमा फरक कुनै न कुनै रूपमा यो संसारमा भइने रहन्छन् । सबैलाई समान बनाउन जुनसुकै पद्धति अपनाए पनि फरक कायम नै रहन्छ ।

आज हामीले मुलुकको स्रोतलाई विना भेदभाव राखी परिचालन तथा वितरण गर्न खोजे पनि अर्को दिन धनी र गरीब भइने रहन्छन् । यो सांसारिक परिस्थिती हो । तसर्थ मानिसले मानिसको सहायतामा क्षमताले ध्याएसम्म सहयोग गर्नु परम कर्तव्य हो ।

Something that is given away without expecting anything, can only be regarded as real charity.

— According to Buddha

## चाख लाग्दा कुरा

१. विश्वमा सबैभन्दा बढी बौद्ध स्तुपहरू सम्राट अशोकले बनाए । उनले आफ्नो जीवन-कालमा भारतदेखि अफगानिस्थानसम्म जम्मा चौरासो हजार स्तुपहरू निर्माण गरेका थिए ।



२. बुद्धको सबैभन्दा प्रसिद्ध दाँत श्रीलंकाको क्याण्डी (Kandy) मा छ भनिन्छ, तर पुरनेल्स (Purnells) साइकोपेडियाका अनुसार सो एउटै दाँतको लम्बाई ५ इन्चको छ जो कि अस्वभाविक देखिन्छ ।



३. अंग्रेजीका प्रसिद्ध नाटककार शेक्सपियर अप्रैल २३ तारिखमा जन्मेका थिए । अप्रैल २३ तारिखमा नै मरे । नेपाली कवि मोतिराम भट्टको बारेमा पनि यही भन्न सकिन्छ उनी औँसीमा जन्मे र औँसीमा नै मरे । बुद्धको बारेमा पनि

यस्तं छ । उनी बेशाख पूर्णिमामा जन्मे । त्यही दिन ज्ञान प्राप्त गरे र त्यही दिन निर्वाण प्राप्त गरे ।



४. सिक्कीममा यस्ता धेरै मानेहरू छन्, यस्तो एउटा ठूलो मानेभित्र चार हजारभन्दा बढा बौद्ध ग्रन्थहरू भएको विश्वास गरिन्छ ।



५. सिक्कीम र भुटानमा यस्ता धेरै जोङ्गहरू (गुम्बाहरू) छन् जो केवल महिलाहरूको लागि मात्र निर्माण गरिएको हो ।



६. सिक्कीममा एउटा यस्तो भाँडो छ जुन गुप्त पदमसम्भवको भएको विश्वास गरिन्छ । त्यसलाई वर्षमा एक पल्ट मात्र खोलेर तिर्थयात्रीहरूलाई पानी वितरण गरिन्छ तर भाँडोमा कहिल्यै पानी भर्नु पर्दैन पानी आफै भरिन्छ ।



७. १५ शय वर्षपछि पृथ्वीमा मैत्री बुद्धको नाममा बुद्धको प्रत्यागमन हुने कुरा धर्मग्रन्थहरू बताउँछन् ।



८. पर्वतारोहणमा सर्वजसो भूमिका शेर्पाहरूको हुन्छ तर शेर्पाहरूलाई खान दिने फुल चाहिँ विदेशी पर्वतारोहीहरूले फुटाई दिनु पर्छ । किनभने फुल फोर्दा भ्रूण हत्या हुन्छ र भ्रूण हत्या बुद्ध धर्ममा वर्जित छ ।





Dhamma Digital