

धर्मः
जीवन
जिउने कला



सत्यनारायण गोयन्का



लेखक-परिचय

“कल्याण मित्र” श्री सत्य नारायण गोयन्का

जन्म: माण्डले, बर्मा-सन् १९२४

बर्माको प्रसिद्ध उद्योगपति, व्यवसायी र समाजसेवी ।

बर्माको महालेखापाल ऊ बा खिनबाट सर्वप्रथम सन् १९५५ मा उहाँले विपश्यना ध्यान सिक्नु भयो । त्यसबेलादेखि अभ्यासको क्रम रही रह्यो । सन् १९६९ मा उहाँ भारत आउनु भयो । उहाँले व्यापार धन्धाबाट अवकाश लिनु भई भारतको विभिन्न स्थानहरूमा ‘विपश्यना’ साधना-शिविर लगाइरहनु भयो ।

अहिले भारत र विदेशमा गरी ६ वटा स्थायी ध्यान-केन्द्रहरूको स्थापना भइसकेका छन् । यी स्थानहरूमा साधकहरूको लागि समुचित निवास एवं भोजनादिको स्थायी व्यवस्था छ । श्री गोयन्काजी एवं उहाँका सहायक आचार्यहरूद्वारा अधिकांश शिविर यी साधना-केन्द्रहरूमा नै संचालित गर्दछन् । यस्तै प्रकारले देश-विदेशमा र अरू अनेक स्थानहरूमा ‘विपश्यना केन्द्र’ स्थापित भइरहेका छन् ।

विपश्यी-साधकहरूको प्रेरणार्थ

धर्मः

जीवन

जिउने कला

लेखकः

कल्याण मित्रः श्री सत्यनारायण गोयन्का

Dhamma.Digital

अनुवादिकाः

सुश्री नानीमैयाँ मानन्धर

प्रकाशकः

नेपाल विपश्यना केन्द्र,

धर्मश्रृङ्ग, बुढानिकण्ठ,

मुहानपोखरी, काठमाडौं, नेपाल ।

प्रकाशकः

नेपाल विपश्यना केन्द्र,
धर्मश्रृङ्ग, बुढानिकण्ठ,
मुहानपोखरी, काठमाडौं,
नेपाल ।

बुद्ध-सम्बत् - २५४९
इस्वी-सम्बत् - २००५

दोश्रो संस्करण - १०००

मूल्यः ६०/-

मुद्रकः

मुनिज बज्र प्रिन्टर्स

सिद्धार्थ सडक, स्वयम्भू

फोन : ४२८३७७९

प्रकाशकीय

तथागत गौतम बुद्धले पच्चीस सय वर्ष भन्दा अगाडि स्व-अनुभूति द्वारा विपश्यना ज्ञान प्राप्त गर्नु भई यस भवचक्रबाट स्वयं मुक्त हुनु भयो । साथै “बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय ...” को लक्ष्य अनुरूप आफू स्वयं समर्पित हुनु भई आफ्नो अनुयायीहरूलाई पनिनिस्वार्थ एवम् समर्पित भावले धर्म सेवामा लाग्न आह्वान गर्नु भयो ।

फलस्वरूप गुरु-शिष्य परम्परा अनुरूप यस “विपश्यना ध्यान” बर्माका अहिले सम्म पनि विशुद्ध रूपमा जीवित राख्न सकेको कारणले आज पुनः विश्वका जनताले यसको महत्ता र विशेषता थाहा पाउने सुअवसर प्राप्त भइरहेको छ ।

पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काजीले पश्चिमी देशको अतिरिक्त पूर्वीय देशका मुलुकहरूमा यस विपश्यना ध्यानको शिविरहरू संचालन गर्दै आउनु भएको क्रममा बुद्ध जन्म-भूमि नेपालमा पनि विपश्यना भावनाको पुनरुत्थान भएको छ । यहाँ “नेपाल विपश्यना केन्द्र” स्थापित भई समय-समयमा विपश्यना शिविर संचालन हुनुका साथै निर्माण कार्य पनि भइरहेको निश्चय नै नेपालीहरूको लागि गौरवको कुरा हो ।

प्रस्तुत ग्रन्थ श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूले लेखनु भएको “धर्मः जीवन जीने की कला” को अनुवाद हो । नेपालमा पनि विपश्यना भावना गर्ने साधकहरूको संख्या प्रतिदिन बढ्दै आएकोले विपश्यना सम्बन्धी ज्ञान नेपाली भाषाका साधक-साधिकाहरूको निमित्त अत्यावश्यक हुन गएको महसूस गरी सहायक आचार्य सुश्री नानीमैयाँ मानन्धरज्यूले

यस्तो गहन विषयलाई पनि सरल र सुगम शैलीमा नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नु भएकोे प्रशंसनीय छ । सुश्री नानीमैयाँज्यूबाट यस पुस्तक नेपाली भाषामा अनुवाद भएकोे देख्न पाउनु र प्रकाशित गर्न पाउनु “नेपाल विपश्यना केन्द्र” को निमित्त सन्तोषको कुरा हुन आएको छ । अनुवादिका महोदया धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । साधक-साधिकाहरूले यस पुस्तकबाट बढी भन्दा बढी लाभ उठाउन सकेमा “नेपाल विपश्यना केन्द्र” र अनुवादिकाज्यूको निमित्त सन्तोषको अनुभव हुनेछ ।

मंसिर २४, २०४३

प्रो. आशाराम शाक्य,
कार्यकारिणी सदस्य,
नेपाल विपश्यना केन्द्र ।

Dhamma.Digital

दुइ शब्द

“कल्याण मित्र” पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूले लेखनु भएको “धर्म: जीवन जीने की कला” नामक पुस्तक श्रद्धेय भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरज्यूको प्रेरणाबाट राष्ट्रिय भाषा नेपालीमा अनुवाद गरेकी छु ।

प्रस्तुत पुस्तक आकारमा सानै देखिए तापनि यसमा पूज्य गुरुजीको साधना सम्बन्धी अनूभूतिको सार निचोरेर दर्शाइएको अनुभव हुन्छ । यसमा धर्म सही अर्थमा धारण गर्न सके मानव जीवन सार्थक बन्ने कुरा औल्याइएको छ । “विकार विहीन चित्तले सत्यलाई अँगाली सही दिशामा सम्यक् धर्म धारण गरी समतामा रहनु नै विपश्यना ज्ञान हो, जीवन जिउने कला हो” भन्ने आशय व्यक्त गरिएको छ ।

यस पुस्तकको केही अंश गत वर्ष अनुवाद गरेकी थिएँ । बीचको केही अंश गोरखपुरको ‘आरोग्य मन्दिर’ मा बस्दा गरें । बाँकी रहेको सबै भाग केही महिना अघि टुंग्याएँ ।

यस पुस्तकको अधिकांश अनुवाद ‘आँल इंडिया प्रेस पांडिचेरी’ मा मुद्रित पुस्तकमा आधारित छ ।

यस पुस्तकमा प्रत्येक लेखको अन्तमा पूज्य गुरुजीको ‘दोहा’ समावेश गरिएको छ । ‘दोहा’ अनुदित गर्दा यसको ‘रस’ मा केही अन्तर आउँला कि भन्ने आशंकाले ती ‘दोहा’ यथावत् नै राखी दिएकी छु ।

यस पुस्तक संशोधन हेतु आध्योपान्त पढी दिन आफ्नो अमूल्य समय दिनु भई मैत्रीपूर्ण सहयोग गर्नु भएकोमा प्राध्यापक श्री आशाराम शाक्यज्यूलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै ब्लक बनाउन पूज्य

गुरुजीको फोटो उपलब्ध गराई दिनु भएकोमा श्री मणिहर्ष ज्योति कंसाकारज्यूलाई धन्यवाद ।

प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशन गर्नमा “नेपाल विपश्यना केन्द्र” ले उदारता दर्शाएकोले उक्त केन्द्रका समस्त ट्रष्टी एवम् कार्यकारिणी सदस्य महानुभावहरूमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

विशेषतः यो पुस्तक अनुवाद गर्नको लागि प्रेरणा दिनु हुने श्रद्धेय भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरज्यू तथा अनुवाद गर्न अनुमति प्रदान गर्नु हुने पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूलाई सादर आभार व्यक्त गर्दछु ।

यस अनुवाद कार्यमा पूज्य गुरुजीको मौलिकता र शैली जोगाउने यथासक्य प्रयास गरेकी छु । अतः शब्द-शब्दको अर्थ परिवर्तन गर्दा साहित्य शैलीको न्यूनता देखिने आशंकाले यसमा उल्लेखित संस्कृत शब्द यथावत् नै राखी दिएकी छु । यसमा कहीं-कहीं हिन्दी शब्दका छाप पनि नपरेको होइन भन्न सकिन्न । तर कतै-कतै भने नेपाली भेष-भूषा, गहना र तौल अनुरूपका शब्दहरू नै उल्लेख गरेकी छु । तैपनि यसमा अनेकन त्रुटीहरू र विशेष गरी प्रुफ मिस्टेक नहोला भन्न सकिन्न । पाठक-वर्गले यसमा भएका त्रुटीहरू जति मलाई नै पन्छाउनु भई प्रस्तुत पुस्तकमा दर्शाइएको सत्य, तथ्य, सही धर्म धारण गर्नु भई जीवन व्यवहारमा उतार्नु भएमा सत्यार्थमा “धर्मः जीवन जिउने कला हो” भन्ने कुरा चरितार्थ हुन्छ र यस पुस्तक अनुदित गरेको सार्थकता पनि यसैमा निहित छ ।

निब्बानस्स पचचयो होतु !

१२/५५९, क्षेत्रपाटी,
काठमाडौं, नेपाल,
२०४३, मंसिर २५

- नानीमैयाँ

तृतीय संस्करण

पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्काज्यूले लेखनु भएको “धर्म जीवन जीने की कला” ‘ई.सं. १९७६ आल इण्डिया प्रेस पांडिचेरी’मा मुद्रित पुस्तकबाट मैले नेपाली भाषामा अनुवाद गरी ई.सं. १९८६ मा ‘नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग’ बाट प्रथम संस्करणको रूपमा प्रकाशन गरिएको थियो । करिब १०/११ बर्ष पछि २०५२ सालमा दिवंगत श्री शाक्यमुनि सिखाकारजूको पुण्य - स्मृतिमा ५०० प्रति द्वितीय संस्करणको रूपमा निकाली निःशुल्क वितरण गरिएको थियो । अहिले यो अमूल्य पुस्तक “धर्म: जीवन जिउने कला” पुस्तक ‘नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग’ बाट तृतीय संस्करणको रूपमा प्रकाशित भएको छ ।

“चीरं तिष्ठतु सद्धमो !”

२०६३ जेष्ठ ९ गते

– नानी मैयाँ मानन्धर

९४५/३२ लेखनाथ सडक

कुमारी गल्ली, नयाँ बजार, काठमाडौं, नेपाल ।

फोन नं. ४३५८९९३

विषय-सूचि

विषय	पृष्ठ
लेखक परिचय	
प्रकाशकीय	
दुइ शब्द	
तृतीय संस्करण	
१. धर्म के हो ?	१
२. शुद्ध धर्म	११
३. धर्मको सार	१४
४. धर्म धारणा गरौं	२४
५. बुद्धि-विलास धर्म होइन	२६
६. धर्मको सही मूल्यांकन	२८
७. सही कुशल	३८
८. समता धर्म	४१
९. सरल चित्त	५०
१० धर्मको सर्वहितकारी स्वरूप	५४
११. धर्म नै रक्षक हो	६०
१२. 'नाम' मा के छ र ?	६३
१३. सत्य धर्म	६९
१४. विपश्यना के हो ?	७२
१५. धर्मचक्र	७८
१६. सम्यक् धर्म	८१
१७. सत्य नै धर्म हो	९०
१८. धर्म-दर्शन	१०१
१९. विपश्यना किन ?	११२
२०. आज, सुख बाँडौं	१२१

धर्म के हो ?

१. धर्म के हो ?

धर्म जीवन जिउने कला हो । स्वयं सुख पूर्वक जिउने तथा अरूलाई सुखसंग जिउने दिने । सबै सुखसंग जिउने चाहन्छन्, दुःखबाट अलग रहन चाहन्छन् । तर हामीलाई यो कुरा, थाहा छैन कि वास्तविक सुख के हो र यो पनि हामीलाई थाहा छैन कि त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ । अनि हामी असत्य सुखको पछि-पछि बौलाहा भैं दौडौछौं । वास्तविक सुखबाट टाढा रही, भुन बढी दुःखी हुन्छौं । आफूलाई मात्र होइन अरूहरूलाई पनि दुःखी बनाउँछौं ।

वास्तविक सुख आन्तरिक शान्तिमा हुन्छ र आन्तरिक शान्ति चित्तको विकार-विहीनतामा हुन्छ, चित्तको निर्मलतामा हुन्छ । चित्तको विकार-विहीन अवस्था नै वास्तविक सुख शान्तिको अवस्था हो ।

अतएव साँचै कै शान्ति र साँचै कै सुख उसैले अनुभव जो निर्मल चित्तले जीवन बिताउँदछ । ऊ जति विकारमुक्त रहन्छ; उति नै दुःखबाट मुक्त रहन्छ; उति नै उसले जीवन जिउने साँचै कै कला जानेको हुन्छ; उति नै ऊ सही अर्थमा धर्मवान हुन्छ । निर्मल चित्तको आचरण नै धर्म हो । यही जिउने कला हो । यसमा जो जति निपुण हुन्छ, ऊ उति नै बढी धर्मवान हुन्छ । धर्मवानको यही सही परिभाषा हो ।

प्रकृतिको एउटा अटूट नियम छ, जसलाई ऋतु भन अथवा धर्म-नियामता; नामको विभेदले केही फरक पढैन । नियम यो हो की यसो गरेमा त्यसको परिणाम आउँछ नै । त्यसो नगरेमा त्यस्तो परिणाम आउन सक्तैन । कारणहरूका परिणाम स्वरूप जुन कार्य सम्पन्न हुन्छ, ती कारण नरहेमा त्यो कार्य हुन सक्तैन । यस नियम अनुसार जब-जब हाम्रो मन द्वेष, दौर्मनस्य, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदिले विकृत हुन्छ; तब-तब हामी

व्याकुल हुन्छौं । दुःखमा डुबेर सुखबाट वञ्चित हुन्छौं । हाम्रो मन यस्तो क्लेशबाट विकृत नहुँदा हामी व्याकुलताबाट मुक्त हुन्छौं । दुःखमा डुब्ने क्रियाबाट बच्दछौं ।

विकारबाट अलग रहन सिक्नु नै जीवन जिउने साँचै कै कला हो । त्यही शुद्ध-धर्म हो । शुद्ध-धर्मको स्वरूप साँचै नै मंगलमय र कल्याणप्रद हुन्छ । जब हामी विकारबाट मुक्त भई निर्मल चित्तले आचरण गर्छौं तब हामीलाई वास्तविक शान्ति त मिल्ने नै भयो । साथै अरूहरूको सुख-शान्तिको कारण पनि बन्दछौं । यस्तै किसिमले विकारले ग्रस्त भई मलिन चित्तले आचरण गर्दा हामी आफू स्वयं त संतापित हुन्छौं नै । साथै अरूहरूको संतापका कारण पनि बन्दछौं । समाजको शान्ति भङ्ग गर्दछौं ।

क्रोध, लोभ, वासना, भय, मात्स्य, ईर्ष्या, अहंकार आदि मनोविकारका शिकार बनेर हत्या, चोरी, व्यभिचार, भ्रूठ, छल-कपट, चुगली, पर-निन्दा, व्यर्थका गफ गर्दछौं: कटु-कठोर बचन बोल्दछौं । अनि जब-जब यसो गर्दछौं तब-तब आत्म तथा पर-संतापका कारण बन्दछौं । मनमा विकार नभइकन कुनै पनि शारीरिक वा वाचिक दुष्कर्म गर्न सकिदैन । तर यो कुरो अनिवार्य होइन कि मनोविकार उत्पन्न हुँदा हामीले कायिक, वाचिक दुष्कर्म गर्नु पर्दछ । धेरै जसो प्रबल मनोविकार उत्पन्न भएता पनि आत्म-दमनद्वारा हामी यस्तो कायिक, वाचिक दुष्कर्मबाट बच्दछौं । यसबाट प्रत्यक्ष रूपमा अरूहरूको हानि हुन जाँदैन । परन्तु दुषित मनोविकारबाट ग्रस्त भई मन-मनै व्याकुल भई रहेमा मानसिक दुष्कर्म गरेकै हुन्छ । यसबाट आफ्नो शान्ति गुमाउँछौं, अप्रत्यक्ष रूपमा अरूहरूको शान्ति भङ्ग गर्दछौं । हाम्रो मनको दूषित तरङ्गले नजिकको वातावरणलाई प्रभावित र दूषित नपारी छोड्दैन ।

हाम्रो मन विकार- विमुक्त र (स्वच्छ) हुँदा स्वभावानुसार स्नेह र

सद्भावनाले भर्दछ, मैत्री र करुणाले परिपूर्ण हुन्छ । त्यसबेला हामीलाई त सुख शान्तिको अनुभव हुने नै भयो, अप्रत्यक्ष रूपमा अरूहरूको सुख-शान्तिको कारण पनि बन्दछौं । हाम्रो स्वच्छ चित्तको तरङ्गले नजिकको वातावरणलाई प्रभावित गरी त्यसलाई यथासक्य स्वच्छ राख्दछ ।

त्यसैले आत्म-दमन नै धर्मको सर्वाङ्ग सम्पूर्णता होइन । तर धर्म धारण गर्ने पहिलो पाइला यहीबाट शुरू हुन्छ । सबभन्दा पहिलो सयम-संवरबाट नै हामी कायिक र वाचिक दुष्कर्मबाट अलगग होउँ अनि निरन्तर अभ्यासद्वारा मानसिक दुष्कर्मबाट पनि अलगग होऔं । मानसिक दुष्कर्मबाट अलग हुनुको तात्पर्य हो मानसिक विकारबाट मुक्त हुनु । विकार-विहीन स्वच्छ चित्त आफ्नो सहज स्वभावले नै कुनै मानसिक, वाचिक वा शारीरिक दुराचरण गर्न नसकिने हुन्छ । अतः मुख्य कुरो यो हो कि आफ्नो चित्तलाई विकारबाट विमुक्त राख्नु ।

हामी आफ्नो प्रत्येक कर्म प्रति सचेत रहेर नै त्यसलाई दोष मुक्त राख्न सक्छौं । आफ्नो चित्त र चित्तको विकार प्रति सचेत रहेर नै त्यसलाई विकार मुक्त राख्न सक्छौं । त्यस चित्त प्रति अज्ञान र वेहोशी भई हामी त्यसलाई कदापि स्वच्छ राख्न सक्तैनौं, त्यसको स्वच्छतालाई कायम राख्न सक्तैनौं । अतः आफ्नो शारीरिक, वाचिक र मानसिक कर्मलाई, आफ्नो चित्त र चित्तवृत्तिलाई अटूट रूपले निरीक्षण गर्दै रहने अभ्यास नै धर्म धारण गर्ने सही अभ्यास हो । कुनै पनि कर्म गर्नु भन्दा पहिले र कर्म गरिरहँदा हामीले यो परीक्षा गरौं कि यस कर्ममा हाम्रो तथा अरूहरूको मंगल निहित भएको छ अथवा अमंगल । मंगल हुने भएमा ती काम गरौं र अमंगल हुने भएमा नगरौं । यस किसिमले राम्रोसँग विवेक पूर्वक परीक्षा गरी गरेको कर्म सर्व मंगलमय नै हुनेछ । अतः धर्ममय नै हुनेछ । कहिले-काहिं वेहोशीको कारणले परीक्षा नगरिकन कुनै कायिक, वाचिक, दुराचरण हुन गई आफ्नो तथा अरूको हानि हुन गएमा

त्यस कुरालाई लिएर प्रायश्चित गर्दै रूढै कराउदै कुनै अपराधको गाँठोमा नफँसौं, बरु जति सक्दो चाँडो आफ्नो कुनै साधक साथी कहाँ अथवा गुरुकहाँ गई उनको समक्ष आफ्नो भूल प्रकट गरी त्यस भूललाई स्वीकार गरौं र त्यस बोझबाट मुक्त होऔं तथा भविष्यमा अझ बढी होसियार बन्नको लागि कृत-संकल्प बनौं । चित्त प्रति पनि यस्तै प्रकारले जागरूकताको अभ्यास बढाऔं । चित्तमा कुनै विकार उत्पन्न हुँदा तुरुन्त त्यसको निरीक्षण गरौं । साक्षी भै बनी त्यसको निरीक्षण गर्ने वित्तिकै त्यो दुर्बल हुँदै विनष्ट भएर जान्छ । कुनै बेला वेहोशी बनी त्यसको निरीक्षण गर्न नसकेको खण्डमा परिणाम स्वरूप त्यसले हामीलाई पराष्ट गरे तापनि त्यसलाई सम्झी-सम्झीकन नरोऔं; बरु अझ बढी होसियारी बनी कृत संकल्पी होऔं र जागरूकताको अभ्यास बढाऔं । शुद्ध-धर्ममा प्रतिष्ठित हुने यही वैज्ञानिक तरिका हो ।

जुन अभ्यासबाट आफ्नो कर्म प्रति जागरूकता र होसियारी बढ्छ, त्यही शुद्ध धर्मको अभ्यास हो । जुन विधिबाट आफ्नो कर्म सुधार गर्दछ, चित्तलाई स्वच्छ गर्दछ, त्यही धर्म विधि हो ।

हामीले आत्म निरीक्षण गरी अनुभूतिको आधारमा देख्दछौं कि प्रत्येक दुष्कर्मको कारण आफ्नो चित्तको मलिनता हो । कुनै न कुनै मनोविकार हो । हामीले यो पनि देख्दछौं कि प्रत्येक विकारको कारण आफ्नै अहम्मा उत्पन्न हुने गहिरो आशक्ति हो । जब जब आशक्तिको अन्धोपनमा लागी यस 'म' लाई बढी महत्त्व दिई यसमा टाँसिन्छौं; अनि त्यस संकुचित परिधिमा आबद्ध भई मनलाई धमिलो पारी एक न एक यस्तो कर्म गर्दछौं जसको परिणाम अकुशलमा परिणत हुन्छ ।

आत्मनिरीक्षणको अभ्यासद्वारा स्व-अनुभूतिको आधारमा यही स्पष्ट हुन आउँदछ कि अन्ध स्वार्थमा लागेर हामी विकारले ग्रष्ट हुँदा अरूहरूको हानी त गर्ने नै भयो । परन्तु हाम्रो स्वार्थ पनि सिद्ध हुँदैन । जुन बेला यस

अन्धोपनबाट मुक्त रहन्छौं; त्यसवेला आत्महित र परहित दुबै साध्य हुन्छ। आत्महित र परहित गर्ने कर्म नै धर्म हो। जहाँ अरूको अहित हुन्छ, त्यहाँ अधर्मै अधर्म हुन्छ। आत्मोदय र सर्वोदयको सामंजस्यपूर्ण स्वस्थ जीवन नै धर्म हो। आत्मोदय र सर्वोदय दुबै एक अर्कोमा आश्रित छन्।

हाम्रो कुशल कर्म र अकुशल कर्मले हामीलाई मात्र सुखी वा दुःखी बनाउने होइन। बरू हाम्रा अरू साथी भाइहरूलाई पनि प्रभावित गर्दछन्। मानिस समाजको अरू सदस्यहरूसँग रहन्छ। ऊ समाजको अभिन्न अंग हो। समाजबाट ऊ स्वयं प्रभावित हुन्छ र उसले समाजलाई धेरै वा थोरै प्रभावित गर्दै रहन्छ। यसकारण धर्म रूपी साधनद्वारा जब हामीले नैतिक जीवन विताउँदछौं; अकुशल कर्मबाट बचेर कुशल कर्ममा लाग्दछौं त्यसवेला हाम्रो मात्र भलाई हुने होइन, अरूको पनि भलाई गर्दछौं।

जीवनको मूल्य बचाउनको लागि नै धर्म चाहिएको हो। धर्मको अभ्यासद्वारा जीवनको मूल्य नबढेमा, हाम्रो लोक-व्यवहार नसुधेमा, हामी आफ्नो लागि तथा अरूको लागि मंगलमय जीवन जिउन नसकेमा यस्तो धर्म हाम्रो निमित्त के काम लाग्यो ? अरूको लागि के काम लाग्यो ? धर्म यसको लागि कि हाम्रो पारस्परिक सम्बन्ध सुधार होस्। हामीमा व्यवहार कुशलता आउन्। परिवार, समाज, जाति, राष्ट्र र अन्तराष्ट्रिय सबै पारस्परिक सम्बन्ध व्यक्ति-व्यक्तिको सम्बन्धमा नै निर्भर रहन्छ। अतएव शुद्ध-धर्म यही हो कि प्रत्येक व्यक्ति यहाँ, यस जीवनमा नै अरूसँग आफ्नो व्यवहारिक सम्बन्ध सुधार गरुन्। यसै जीवनमा सुख शान्तिपूर्वक जिउनको लागि नै धर्म चाहिएको हो। मरण पश्चात् बादल माथि कुनै अज्ञात स्वर्गीय जीवन जिउनको लागि होइन। मरे पछि पृथ्वी तल रहेको कुनै अज्ञात नरकबाट बच्नको लागि होइन। बरू हामी भित्रै निहित भएको स्वर्गको सुख भोग्नको लागि, हाम्रो भित्र बेला-बखतमा जुन

नारकीय आगो बल्दछ, त्यसलाई शान्त गर्नको लागि त्यसबाट बचनको लागि ।

धर्म सांदृष्टिक हो, प्रत्यक्ष हो । यसै जीवनको लागि हो, यसै लोकको निमित्त हो । वर्तमानको लागि हो । जसले आफ्नो वर्तमान सुधाछ्छ, उसलाई भविष्यको चिन्ता गर्ने आवश्यक पर्दैन । उसको भविष्य स्वतः सुधिन्छ । जसले लोक सुधाछ्छ, उसलाई परलोकको चिन्ता हुँदैन । उसको परलोक स्वतः सुधिन्छ । जसले आफ्नो वर्तमान सुधान सक्तैन, आफ्नो इहलोक सुधान सक्तैन, केवल भविष्यको आशा लिई परलोक तिर मात्र ताक्दछ, उसले आफूले आफैलाई धोखा दिन्छ । आफ्नो वास्तविक मंगलबाट वञ्चित रहन्छ । शुद्ध धर्मबाट टाढा रहन्छ ।

धर्म अकालिक हो अर्थात् अहिल्यै यसै जीवनमा फल दिन्छ । धर्मको नाममा कुनै देवताको पूजा गरौं र त्यसको लाभ यहाँ पाइएन भने, विकार विहीन चित्तको निर्मलताको वास्तविक सुख यही यसै जीवनमा पाइएन भने कुनै धोखामा अल्भिरहेका छौं भनी सम्भन्नु पर्दछ । शुद्ध धर्मबाट वञ्चित भइरहेका छौं । धर्म सबैको लागि यसै जीवनमा सुख शान्तिमय बनाउने कारण हो । आँखाबाट टाढा कुनै सुदूर भविष्यको निरर्थक चिन्ताबाट मुक्त हुनको लागि हो । यही धर्म हो । यही धर्मको शुद्धता हो । यही शुद्ध धर्मको जीवन हो, जसको आवश्यकता सार्वजनीन हुन्छ ।

धर्म सार्वजनीन हो, यसकारण शुद्ध धर्मको सम्प्रदायसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन, कुनै लेन-देन हुँदैन । शुद्ध धर्मको पथको पथिकले जब धर्म पालन गर्दछ तब कुनै सम्प्रदाय-विशेषको थोत्रो निष्प्राण रीति-रिवाज पूरा गर्नको लागि होइन; कुनै ग्रन्थ-विशेष विधि-विधानको ब्रत पूरा गर्नको लागि होइन; मिथ्या अन्ध विश्वासले भरिएको रूढी परम्पराको शिकार भई कुनै लकीरको फकीर बन्नको लागि होइन; बरु शुद्ध धर्मको अभ्यासी

आफ्नो जीवनलाई सुखी र स्वस्थ बनाउनको लागि नै धर्म पालन गर्दछ । धार्मिक जीवन जिउनको लागि धर्मलाई राम्रो सँग सम्भरेर, त्यसलाई आत्म-कल्याण र पर-कल्याणको कारण मानेर नै धर्मको पालन गर्दछ । केही नबुझीकन खालि अन्ध-विश्वासले अथवा कुनै अज्ञात शक्तिलाई सन्तुष्ट-प्रसन्न गर्नको लागि अथवा ऊ देखी डरले आशंकित-आतंकित भई धर्मको पालन गर्दैन । धर्मको पालन दोषलाई दमन गर्नको लागि मात्र होइन; बरु प्रज्ञापूर्वक त्यसको पूर्ण शमन र शुद्ध्याई गर्नका लागि गर्दछ । धर्मको पालन आफ्नो लागि मात्र होइन, बहुजनको हित सुख मंगल-कल्याण र बहुजनको स्वस्ति मुक्तिको लागि गर्दछ ।

धर्मको पालन यही सम्भरेर गर्नु पर्दछ कि त्यो सार्वजनीन हो; सर्व जन-हितकारी हो; कुनै सम्प्रदाय विशेष, वर्ग विशेष वा जाति विशेषबाट बाँझिएको हुँदैन । यदि यसो भएमा त्यसको शुद्धता नष्ट हुन जान्छ । धर्म तबसम्म शुद्ध हुन्छ, जबसम्म सार्वजनिन, सार्वदेशिक, सार्वकालिक हुन्छ । सबैको लागि समान रूपले कल्याणकारी, मंगलकारी, हित-सुखकारी हुन्छ । सबैको लागि सरल तरिकाले नहिचकिच्याइकन ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ ।

शुद्ध वायुमण्डलमा रहनु, शुद्ध स्वच्छ हावाको सेवन गर्नु, शरीर सफा राखनु, सफा सुकिलो लुगा लगाउनु, शुद्ध स्वच्छ सात्विक भोजन गर्नु, यसैको लागि म गर्दछु कि यसो गर्नाले मलाई फाइदा गर्दछ । तर यसो गर्नु केवल मलाई मात्र होइन, कुनै जाति विशेष, वर्ग विशेष, अथवा सम्प्रदाय विशेषको लागि मात्र होइन कि सबैको लागि समान रूपले हितकर हुन्छ । केवल म मात्र होइन, कुनै पनि व्यक्ति यदि अशुद्ध, अस्वस्थ वातावरणमा बस्दछ, गन्हाउने विषालु वायुको सेवन गर्दछ, आफ्नो शरीर र लुगा फोहर राख्दछ, अस्वस्थ, दूषित भोजन गर्दछ भने उसले आफ्नो स्वास्थ्यलाई खराब गर्दछ; अनि ऊ रोगी र दुःखी हुनु पर्दछ । यो नियम

सार्वजनिक हो कुनै एक ब्यक्ति-विशेष, कुनै एक जाती-विशेषमा मात्र लागु हुने होइन । ठीक यस्तै प्रकारले कसैले आफ्नो मनलाई विकारले विकृत गरेमा व्याकुल हुनु पर्दछ । उसको बाथ पित्त-कफमा विषमता उत्पन्न हुन्छ । ऊ रोगले ग्रष्ट हुन्छ । स्वास्थ्य-विज्ञानको साधारण नियम सबैको तन र मनमा समान रूपले लागू हुन्छ । प्रकृतिले यो भन्दैन कि यो नियमको उलंघन गर्ने व्यक्ति को हो, कुन जातिका हो र कुन सम्प्रदायको हो ? प्रकृति कुनै सम्प्रदाय विशेषको व्यक्तिमा कृपा गर्दैन, न अरु कसैमा कोप गर्दछ । औलो औलो नै हो, न हिन्दू हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न ईसाई । त्यसै गरी क्वीनेन क्वीनेन हो । त्यो न हिन्दू हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न ईसाई । यस्तै प्रकारले क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि विकार न हिन्दू हुन्, न बौद्ध, न जैन हुन् न पारसी न मुस्लिम हुन् न ईसाई । त्यसैगरि यसबाट विमुक्त रहनु पनि न हिन्दू हो न बौद्ध, न जैन हो न पारसी, न मुस्लिम हो न ईसाई । विकारबाट विमुक्त रहनु नै शुद्ध धर्म हो । अतः शुद्ध धर्म न हिन्दू हो, न बौद्ध हो, न जैन हो, न पारसी हो, न मुस्लिम हो, न ईसाई हो, त्यो शुद्ध धर्म नै हो ।

. धर्म एक आदर्श जीवन शैली हो, सुखसँग रहने पावन पद्धति हो, शान्ति प्राप्त गर्ने विशुद्ध मार्ग हो, सर्व जन कल्याणकारी नियमाचरण हो, जो सबैको लागि हो ।

के शीलवान, समाधिवान, प्रज्ञावान हुनु केवल बौद्धहरूको मात्र धर्म हो ? अरूहरूको होइन र ? के वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह बन्नु केवल जैनहरूको मात्रै धर्म हो ? अरूहरूको होइन र ? के स्थित प्रज्ञ, अनाशक्त, जीवन मुक्त हुनु केवल हिन्दूहरूको मात्र धर्म हो ? अरूहरूको होइन र ? के प्रेम करुणाले आप्लावित भई जन सेवा गर्नु केवल ईसाईहरूको मात्र धर्म हो ? अरूहरूको होइन र ? के जातपातको

भेदभावबाट मुक्त भई सामाजिक समताको जीवन व्यतित गर्नु केवल मुसलमानहरूको मात्र धर्म हो ? अरूको होइन र ?

धर्म पालन गर्नुको मुख्य उद्देश्य हो हामी मानिस बनौं । असल मानिस बनौं - असल मानिस बन्न सकेमा असल हिन्दू, असल बौद्ध, असल जैन, असल मुसलमान, असल ईसाई, आदि बन्न सक्ने छौं । यदि असल मानिस नै बन्न सकेन भने बौद्ध भइरहेर पनि के भयो । हिन्दू, जैन, ईसाई, मुसलमान आदि भइरहेर पनि के गर्ने ?

धर्मको यस शुद्धतालाई सम्झौं र धारण गरौं । हामी सबैको जीवनमा शुद्ध धर्म उत्पन्न होउन् । निस्सार बोक्काको अवमूल्यन होस्, उन्मूलन होस्, शुद्ध सारको सही मूल्यांकन होस्, प्रतिष्ठापन होस् । शुद्ध धर्म जीवनको अङ्ग बनुन् । यसैमा हाम्रो सही कल्याण, सही मंगल समावेश भएको छ ।

Dhamma.Digital



धर्म न हिन्दू बौद्ध है, धर्म न मुस्लिम जैन ।

धर्म चित्त की शुद्धता, धर्म शांति सुख चैन ॥

धर्म धर्म तो सब कहें, पर समझें ना कोय ।

शुद्ध चित्त का आचरण, सत्य धर्म है सोय ॥

कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय ।

विकृत मन व्याकुल रहे, निर्मल सुखिया होय ॥

द्वेष और दुर्भावना के, जब जब उठें विकार ।

मैं भी दुखिया हो उठूं, दुखि करूं संसार ॥

Dhamma.Digital

मैं भी व्याकुल ना रहूँ, जगत न व्याकुल होय ।

जीवन जीने की कला, सत्य धर्म है सोय ॥

यही धर्म की परख है, यही धर्म का माप ।

जन-जन का मंगल करे, दूर करे संताप ॥



२. शुद्ध धर्म

लामो परम्पराको कारणबाट धर्मको नाममा जुन थोत्रो बोक्रा बचेका छन्, त्यसबाट अलग होऔं र शुद्ध धर्मको सारलाई ग्रहण गरौं । धर्मको सार नै मंगलदायक हो, सार्थक हो, केवल बोक्रा निरर्थक हो, हानिकारक हो । सार प्राप्त भएपछि मात्र साँचिकै सुख प्राप्त हुन्छ ।

शुद्ध धर्मको सार शील हो, सदाचार हो । शरीर र वचनको दुष्कर्मबाट बच्नु पर्दछ । शरीर र वचनको दुष्कर्ममा लागिरहेमा मनको खराबी अर्थात् विकार बढ्दै जान्छ । किनभने शरीर र वचनको प्रत्येक दुष्कर्म खराव मनबाट नै उत्पन्न हुन्छ । चित्तलाई दूषित नबनाइकन हिंसा, चोरी, व्यभिचार, भ्रूठ अथवा खराव वचन, अथवा लागू पदार्थको सेवन हुन सक्तैन । शरीर र वचनको दुष्कर्मबाट मनको क्लेश बढ्छ, घट्दैन । मनको हरेक क्लेशबाट हामीलाई दुःखी बनाउँदछ, सुखी होइन ।

शुद्ध धर्मको सार समाधि हो । कुनै कल्पना विहीन यथार्थ आलम्बनको सहायताले चित्तलाई एकाग्र गर्नु समाधि हो । जसरी एकाग्रता-विहीन चित्त दूषित रहन्छ, त्यसरी नै कल्पना वा कामनाको आधारमा एकाग्र भएको चित्त पनि । दूषित चित्तले हामीलाई दुःखी बनाउँदछ, सुखी होइन ।

शुद्ध धर्मको सार प्रज्ञा हो । जीवन व्यवहारमा आउने सबै वाह्य आलम्बनलाई र आफ्नो भित्रको मनोस्थितिलाई यथाभूत, यथास्वभाव जानी रहनु, त्यो सँग तादात्म्य स्थापित गर्नुको सत्ता, त्यसमा अनासक्त रहनु नै प्रज्ञा हो । राग, द्वेष, मोह र त्यस्तै प्रकारका आसक्तिहरू मनका क्लेश हुन् । प्रज्ञाले यी आसक्तिहरूका क्लेशलाई निर्मूल पार्दछ । क्लेश रही रहेमा हामी दुःखी हुन्छौं, सुखी होइन ।

शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासको प्रत्येक पाइला शुद्ध धर्मको अभ्यास गर्ने, धर्मको सार ग्रहण गर्ने, सच्चा सुख प्राप्त गर्ने पाइला हो । जुन कर्मले न हाम्रो शील प्रतिष्ठित हुन्छ, न शुद्ध समाधि पुष्ट हुन्छ, न प्रज्ञा स्थिर हुन्छ; ती कर्म थोत्रो परम्पराको कारणले चाहे जतिसुकै धार्मिक कार्य मानियोस्, परन्तु वस्तुतः सत्य धर्मबाट, सार तत्वबाट टाढा लैजाने पाइला नै हो । यसरी नै सबै निरर्थक वाह्य आचार, थोत्रो कर्म काण्ड, निर्जीव मुढा, दम्भपूर्ण देखावट, आडम्बरपूर्ण वेषभूषा, उच्च जातिमा जन्म लिनु अथवा धनवान हुनुको मिथ्या अहंभाव, आदि सबै निस्सारै निस्सार हुन् । दुःखै दुःख हुन् । आफ्नो निमित्त पनि, अरूहरूको निमित्त पनि ।

यसकारण, धर्मको सारलाई नै ग्रहण गरौं, निस्सारलाई त्यागौं । आफ्नो तथा अरूहरूको सुखको लागि ! कल्याणको लागि !!

Dhamma.Digital



शील धर्म पालन भला, सम्यक् भली समाधि ।
प्रज्ञा तो जाग्रत भली, दूर करे भव व्याधि ॥

शील धर्म की नींव है, है समाधि ही भीत ।
प्रज्ञा छत है धर्म की, मंगल भवन पुनीत ॥

प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धर्मका सार ।
काया वाणी चित्त के, सुधरे सब व्यवहार ॥

शुद्ध धर्म का शांतिपथ, सम्प्रदाय से दूर ।
शुद्ध धर्म की साधना, मंगल से भरपूर ॥

Dhamma.Digital

जो चाहे सुखिया रहे, रहे सभी खुशहाल ।
मन से, तन से, वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल ॥

यह ही ऋत है, नियम है, इससे बचा न कोय ।
धर्म धार सुख ही मिले, त्यागे दुखिया होय ॥



३. धर्मको सार

ठीकसँग बुझेमा मात्र धर्मलाई राम्रोसँग पालन गर्न सकिन्छ । धर्मको सारलाई बुझौं । सारलाई बुझेमा त्यसलाई ग्रहण गर्न सक्छौं नत्र भित्रको सार तत्व छोडेर बोक्रामा नै अल्झि रहन्छौं । त्यसलाई नै सार सम्भरेर धर्म भन्न थाल्छौं ।

सारमा सधैं समानता रहन्छ । विभिन्न प्रकारका त बोक्रा हुन्छन् र जहाँ यी बोक्राहरूलाई धर्म भनी मान्न थाल्दछ त्यहाँ धर्म पनि भिन्न-भिन्न हुन जान्छन् । यी हिन्दूहरूको धर्म - हिन्दूहरूमा पनि सनातनी, आर्य समाजी । यी बौद्धहरूका धर्म - बौद्धहरूमा पनि महायानी, हीनयानी । यी जैनहरूका धर्म जैनहरूमा पनि दिगम्बरी, श्वेताम्बरी । यी ईसाईहरूका धर्म - ईसाईहरूमा पनि कैथलिक, प्रोटेस्टेंट । यी मुसलमानहरूका धर्म - मुसलमानहरूमा पनि शिया, सुन्नी, आदि- आदि धर्म; भिन्न - भिन्न मात्र होइन, परम्परा विरोधी पनि । सार नभएको बोक्रालाई महत्व दिएको कारणले यी विभिन्नता भएका हुन् र यसैको कारणले पारस्परिक विरोध उत्पन्न हुन्छन् ।

कसैले टुपी राखेको हुन्छ, कसैले दाढी । टुपी मोटो छ वा पातलो ? दाढी अलिकति राखेको छ वा धेरै ? कसैले टाउकोमा कपाल पालेर - कपाललाई राम्रोसँग सजिसजाउ पारेका छन् वा रूक्खा-सुक्खा जटा बनाएका छन् ? कसैले कपाल खौरेको छ भने छुराले खौरेको की चिम्टाले उखलेको ? कसैले कान छेडेको छ भने त्यसमा धुंग्री लगाएको छ कि, कुण्डल लगाएको छ कि, मुन्त्री लगाएको छ ? कसैले टिका लगाएको छ भने चन्दनको टिका हो कि, चूर्णको हो कि खरानीको हो ? यस आकारको हो कि त्यस आकारको ? कसैले माला लगाएको छ भने

त्यो रूद्राक्षको हो कि, चन्दनको हो कि, तुलसीको हो ? बीचमा लकेट भएको भए हो कि लकेट नभएको ? लकेट भएको भए त्यसमा कुन चाहिँ देवी, देवता, गुरु, आचार्यको चित्र वा चिन्ह अंकित छ ? कसैले वस्त्र लगाउँछ, कसैले वस्त्र लगाउँदैन । वस्त्र लगाउँछ भने सिएको कि नसिएको ? यस रंगको कि त्यस रंगको ? यस डिजाइनको कि त्यस डिजाइनको ? धोटी हो कि लुंगी ? पाइजामा हो की पाइन्ट ? कमिज हो की कुर्ता ? भोटो हो कि कोट ? साधारण टोपी हो कि, तुर्की टोपी हो अथवा, अंग्रेजी हैट ? कसैले घाँटी, पाखुरा, नाडी, खुट्टा वा औलामा डोरी बाँधेको छ कि अथवा जन्तर; अनि बाँधिएको छ भने त्यसमा कुनै अंक लेखिएको छ कि अक्षर ? अथवा शब्द ? अथवा मन्त्र अथवा तन्त्र ? अथवा यन्त्र ? कसैले हातमा पात्र लिएको छ कि छैन ? पात्र लिएको छ भने माटो को हो कि ? काठको हो कि ? फलामको हो कि ? अथवा अरू कुनै धातुको हो ?

यी अनेक रूप-रङ्ग, भिन्न-भिन्न बाह्य आडम्बर, वेश-भूषा, आकार-प्रकार, बनावट-सजावट, भिन्न-भिन्न सम्प्रदायहरूका प्रतीक मात्र नभई, भिन्न-भिन्न धर्म बनेर पारस्परिक विरोधका कारण बनेका छन् । कुनै बेला कुनै धर्म नेताले प्यास लागेका दुनियाँलाई अमृत जस्तो धर्म-रस दियो । तर जुन पात्रमा दिएको हो त्यही पात्र हाम्रो लागि प्रमुख भयो । समय बित्दै गएपछि ती पात्र थोत्रो हुँदै जाँदा त्यसमा प्वाल परेर सबै धर्म-रस चुहेर गयो । खाली भएको पात्र मात्र हामीसँग रह्यो । यस पात्रमा भएको रस हामीले थाहा पाएनौं अथवा चाख्न पाएनौं । यसकारण यी खाली पात्र हाम्रो लागि धर्म हुन गयो र यसलाई प्यारो गरी राख्नु नै हामीले जीवनको सार्थकता ठान्यौं ।

जसरी भिन्न-भिन्न रूप सजाउँदै गयो त्यसरी नै अलग-अलग थोत्रो, निर्जीव, निष्प्राण कर्मकाण्ड हाम्रो लागि धर्म बन्न गयो र हामीलाई

त्यो साह्रै प्यारो लाग्यो । शुद्ध धर्म फेरि छुट्यो । अनि हामीले चुल्हो, चौकीलाई काँचो वा पाकेको भान्छालाई, जात-पातलाई, छुवा-छुतलाई यस नदी वा त्यस नदीमा, पोखरी वा समुद्रमा नुहाउनुलाई यस वा त्यस तीर्थको यात्रा गर्नुलाई नै धर्म भन्न थाल्यौ । यस वा त्यस मन्दिर, मस्जिद, गिर्जाघर, चैत्य, उपाश्रय, गुरुद्वारमा बिहान बेलुका हाजिर भई आउनुलाई नै धर्म मान्न थाल्यौ । पूर्व वा पश्चिमतिर मुख गरी उभेर वा बसेर घुँडा, टेकेर वा पलैटी कसेर हात जोडेर वा अञ्जली पसारेर, पञ्चाङ्ग, अष्टाङ्ग, दण्डवत प्रणाम गरी यस वा त्यस देवी, देवता, गुरु, आचार्य वा धर्म नेताको तस्वीर, मूर्ति, चरण-चिन्ह, पादपीठ वा धातु-अवशेष अथवा त्यसको उपदेश ग्रन्थको समक्ष वन्दना गर्नु, टाउको झुकाउनु, बत्ति बाल्नु, नैबेद्य चढाउनु, आरती गर्नु, शंख फुक्नु, घण्टा बजाउनु, नाच्नु, गाउँनु, प्रार्थना गर्न बोलाउनु, स्तोत्र पढ्नु, त्यस नामको माला जप्नु, अथवा त्यसको वाणीको पाठ गर्नु नै धर्म मान्न थाल्यौ । शायद यी सबै यन्त्रवत् नै किन नहोस् । यस्तै किसिमले भयभीत चित्तले कसैलाई मान्-चान् गर्ने, प्रसाद चढाउने, जादू-मन्त्र अथवा झाडफुक गर्नुलाई धर्म मान्न थाल्यौ । कुनै अज्ञात अदृश्य सत्तालाई सन्तोष र खुशी पार्नको लागि कुखुरा, बोका, गाई, भैंसी वा मानिसलाई समेत बली चढाउँछौ र यसलाई पनि धर्म नै मान्दछौ । कसैलाई बलि चढाउँदा एकैचोटी टाउको काटेर र कसैलाई विस्तार-विस्तारै कष्ट दिएर मार्नुलाई धर्म मान्दछौ । यी भिन्न-भिन्न कर्मकाण्ड भएका धर्म बजारमा पनि बिकन थाल्यो । हामीले चाहेमा रूपियाँको आधारमा यस्तो धर्म किन्न सक्छौ । जसले कर्मकाण्ड स्वयं गर्न सक्तैन त्यस कर्मकाण्डलाई पैसा दिइ अरुलाई गराउन सक्छन् । यो सत्य धर्मको ठूलो अवमूल्यन हो ।

सत्य धर्मको उपलब्धिको लागि हामीले जुन साधन पाएका छौ, हामीले नबुझेको कारणले ती नै हाम्रो लागि बन्धन बन्न गयो । कुनै सन्त

पुरुषले हामी अन्धकारमा भट्की रहेको देखेर अत्यन्त करुणा चित्तले हाम्रो हातमा बलिरहेको चिराक समाउन लगायो ताकि त्यस प्रकाशको मद्दतले हामी ठीक बाटोबाट हिंडी आफ्नो जीवन-यात्रा सकुशलपूर्वक पूर्ण गर्न सकौं । तर कालान्तरमा त्यस चिराकको ज्योति निभ्यो । हाम्रो हातमा खाली डण्डा मात्र बाँकी रह्यो, अनि हामी बेहोश भई त्यस डण्डालाई नै चिराक सम्भरेर त्यसमा आसक्त भयौं । शिव छुट्न गयो, शव मात्र रह्यो । थोत्रो बाह्याचार नै हाम्रो लागि धर्म बन्न गयो । यस्तो दयनीय स्थिति घाँटीसम्म आइपुगेको कारणले नै कुनै प्रवासी भारतीय भन्दछ- “म बर्मामा आएको चालीस वर्ष बितिसक्यो । यहाँ आएर मैले चोरें, छलकपट गरें, व्यभिचार गरें, लागू पदार्थको सेवन गरें, तर आफ्नो धर्मलाई छोडिन ।” “धर्मलाई कसरी नछोडेको त ?” यसरी प्रश्न गर्दा उसले सहज भावले जवाफ दियो- “यी चालीस वर्ष भित्रमा मैले कहिल्यै कुनै पनि बर्मीजको हातले छोएको पानीसम्म पनि खाइन ।” हामीले विचरा धर्मलाई कस्तो दयनीय अवस्थामा पुऱ्यायौं ।

कहिले यस्तो पनि हुन्छ कि यी बाह्य आडम्बर रूपी स्थूल, बोक्रालाई हामी धर्म मान्दैनौं, तर यसको सत्तामा यस्तो सूक्ष्म-सूक्ष्म बोक्रालाई धर्म मान्न थाल्दछौं, जुन बढी भ्रमपूर्ण र बढ्ता उल्झाउने हुन्छन् । जब हामीले कुनै अन्ध मान्यता, अन्ध भावावेश अथवा बौद्धिक तर्कजाललाई धर्म मान्दछौं भने त्यसमा भ्रम डरलाग्दो किसिमले उल्झन पुग्दछौं । हामी जुन परिवारमा जन्म्यौं, जुन रहन-सहनमा हुक्यौं, त्यस वंश परम्पराको कुनै मान्यताको विषयमा बारम्बार सुन्दै रहन्छौं । अतः त्यस मान्यताको छाप बार-बार मनमा पर्दा-पर्दा यति गहिरो बन्न गयो कि त्यसलाई छोडेर अरु कुनै मान्यता ठीक भए पनि त्यसलाई स्वीकार गर्नसम्म पनि तयार हुँदैनौं । हामीले जुन दार्शनिक परम्परालाई मानिरहेका छौं, त्यससँग हाम्रो एक भावात्मक सम्बन्ध जोडिसकेको हुन्छ । परिणामस्वरूप

त्यसको विपरित अरू कुनै दृष्टिकोणलाई कहिल्यै स्वीकार्न सक्दैनौ । अथवा यस्तो पनि हुन्छ कि आफ्नो तर्क र बुद्धिले हामीले कुनै मान्यतालाई मान्यौ भने आफ्नो बुद्धि-बललाई ज्यादा महत्ता दिने स्वभावको कारणले 'अरू कुनै मान्यतालाई ठीक छ' भन्न तयार हुँदैनौ । परम्परागत मान्यता, हृदयगत भावुकता अथवा बौद्धिक तर्कजालको कारणले जब हामी कुनै पनि मान्यताको दास हुन पुग्यौ भने त्यसप्रति यस्तो गहिरो आसक्ति उत्पन्न गर्दछौ कि सबैको लागि त्यस्तै रङ्ग भएको चशमा लगाउँछौ । त्यसकारण त्यस रङ्ग बाहेक अरू कुनै रङ्ग हामीले देख्दै देख्दैनौ । यस किसिमले सत्यबाट, शुद्ध धर्मबाट टाढा हुँदै जान्छौ । किनभने जुनसुकै कुरालाई पनि आफ्नै चशमाको रङ्गले हेर्ने बानी भइसक्यो ।

मानौ कि अन्धविश्वास भावावेश अथवा बौद्धिक तर्कको आधारमा हामीले कुनै सही सिद्धान्तलाई नै स्वीकार गरी राखेको छ भने त्यसप्रति भएको आसक्तिको कारणले त्यस सिद्धान्त स्वीकार्नको लागि सबै महत्त्व दिन थाल्छौ त्यसको व्यवहारिक पक्षलाई एकदम बिसर्न्छौ । सिद्धान्त स्वीकार गर्दैमा के काम बन्दछ ? मुख्य कुरो त त्यस सिद्धान्त, यदि त्यो सही सिद्धान्त हो भने जीवन व्यवहारमा ल्याउनु पर्दछ । जुन जीवन व्यवहारमा ल्याउँदछ, त्यही सही धर्म हुन्छ, अन्यथा निस्सार भएको भावुकता हुन आउँदछ, थोत्रो बुद्धि-विलास हुन आउँछ ।

सैद्धान्तिक स्तरमा हामी आत्मवादी हौ वा अनात्मवादी, ईश्वरवादी हौ वा अनिश्वरवादी, द्वैतवादी हौ वा अद्वैतवादी, यति प्रकारका तत्वका संख्या गन्ती गर्ने हौ वा उति प्रकारका तत्वका, यी-यी तत्वका यसरी-यसरी व्याख्या गर्ने हौ वा त्यसरी-त्यसरी, यसमा के फरक पर्दछ ? मुख्य कुरो त यही हो कि व्यवहारिक जगतमा हामी शुद्ध चित्तले जीवन व्यतित गरिरहेका छौ कि छैनौ । आफूले आफूलाई ईश्वरवादी भनिएको व्यक्ति भोलिको चिन्तामा कस्तो व्याकुल भइरहेको हुन्छ ? आफूले आफूलाई

अनात्मवादी भनिएको व्यक्ति आफ्नो 'अहं'मा कस्तो किसिमले डुबेको हुन्छ ? यस्तो अवस्थामा कोरा सैद्धान्तिक पक्ष के काम लाग्यो ? मुख्य कुरो त व्यवहारिक पक्षको हो, आचरणको हो । शुद्ध चित्तमा आधारित आचरण नै धर्म हो । कुनै विशेष वेशभूषा लगाऔं वा नलगाऔं, कुनै विशेष कर्मकाण्ड पूरा गरौं वा नगरौं, कुनै विशेष दार्शनिक मान्यता मानौं वा नमानौं, तर यदि हाम्रो मन-मानस द्वेष-दौर्मनस्यताले भरिएको छ भने हामी सर्वथा धर्म हीन हौं र हाम्रो मन स्नेह र सौमनस्यताले भरिएको छ भने हामी धर्मवान नै हुन्छौं । कुनै वेशभूषा, कुनै कर्म-काण्ड, कुनै दार्शनिक मान्यता हाम्रो चित्त-विशुद्धिको लागि सहायक सिद्ध हुन्छ भने ती ग्राह्य हुन् र हाम्रो चित्त-शुद्धिको लागि त्यसको कुनै सम्बन्ध नभएमा ती निरर्थक हुन्, निस्सार हुन् । यदि यसले हामीलाई धार्मिक बन्नमा मिथ्या भ्रान्ति उत्पन्न गराई दिन्छ भने यो विष भएको सर्प समान भयानक हुन्छ । अतएव यो सर्वथा त्याग गर्न लायक छ । हामीले धर्मको सत्य-सारलाई नबुझेमा यस्तै भयानक विष-धारी सर्प-बिच्छे आफै भित्र पाल्दछौं । थरी थरीका फोहर धुलोसुलो जम्मा गरी त्यसलाई आफ्नो छातीमा लगाएर भन्दछौं- यही हाम्रो धर्म हो, यही अमूल्य रत्न हो, यही मणि हो ।

जबसम्म धर्मको वास्तविक मणि प्राप्त हुँदैन, तबसम्म हामी कंगाल हौं । हाम्रो जीवन बेकारको देखावट, निरर्थक, कर्मकाण्ड र बेकामको बुद्धि किलोलले भरिएको हुन्छ । तर यसो भएर पनि यस सत्यलाई सम्झनु पर्दछ कि यी सबै सार नभएका बोक्रा हुन्, धर्मको सार त चित्तको शुद्धतामा हुन्छ, राग-द्वेष-मोहको बन्धन मुक्त अवस्थामा हुन्छ, विषम स्थितिमा पनि चित्तलाई समतामा राख्न सक्नुमा हुन्छ, मैत्री, करुणा, मुदितामा हुन्छ र साथै यो पनि बुझ्नुपर्दछ कि यी गुण हामीमा छैनन्, तैपनि ढिलो वा चाँडो यी धर्मका सारलाई हामीले प्राप्त गरेर नै

लिने छौं । परन्तु, जब हामीले यी निस्सार बोक्रालाई नै धर्म भन्न थाल्यौं भने शुद्ध धर्म प्राप्त गर्न सक्ने सबै सम्भावनाहरू समाप्त हुने छन् । हामी यी बाह्य बोक्रामा खुशी भई कहिल्यै भित्रतिर हेर्दैनौं, आत्मनिरीक्षण गर्दैनौं । हामीले कहिल्यै यस्तो परीक्षा गर्दैनौं कि जुन धर्म हामी मान्दछौं त्यसबाट हाम्रो मन-मानसमा के सुधार भइरहेको छ ? हाम्रो जीवन व्यवहारमा कस्तो सुधार भइरहेको छ ? जन्म र मृत्युबाट मुक्त हुने हजारौं कुरा गर्दछौं, हजारौं आशा राख्दछौं, तर यहाँ यस जीवनमा मनलाई विकारबाट मुक्त गर्ने अलिकति पनि प्रयास गर्दैनौं । धर्मको सार छुट्न गएको कारणबाट जति ठूलो नोक्सानी हुन्छ, त्यो भन्दा धेरै मात्रामा ठूलो नोक्सानी निस्सारलाई सार सम्भरेर त्यसमा आसक्त हुनुमा हुन जान्छ । यसबाट रोग असाध्य हुन जान्छ ।

धर्मको शुद्धतालाई जान्नु, सम्झनु, जाँच्नु, कसीमा घोटेर हेर्नु रोगबाट मुक्त हुने पहिलो आवश्यक पाइला हो । शुद्ध धर्म सधैं स्पष्ट र सुबोध हुन्छ । त्यसमा रहस्यपूर्ण ग्रन्थी हुँदैन । जटिल समस्या हुँदैन । बौद्धिक चर्चा हुँदैन । प्रतिक र अतिशयोक्तिले भरिएको पाण्डित्य प्रदर्शन हुँदैन । त्यसमा जुन कुरा हुन्छ त्यो सरल नै हुन्छ । धर्मको शुद्धता यसैमा हुन्छ कि त्यसमा अन्दाज लगाएको कुरा हुँदैन, कपोलकल्पना हुँदैन । त्यसमा जे कुरो हुन्छ त्यो यथार्थ नै हुन्छ । धर्म कोरा सिद्धान्तको निरूपण होइन । स्वयं साक्षात्कार, स्वयं अनुभव गर्नको लागि हो । धर्म राजमार्ग जस्तै सोभो हुन्छ । त्यसमा अँध्यारो गल्ली जस्तै भूल-भूलैया हुँदैन । धर्म यही यसै जीवनमा लाभदायक हुन्छ । जति-जति पालन गर्दै गयो उति-उति लाभ हुँदै जान्छ । धर्म आदि, मध्य, अन्त सबै अवस्थामा कल्याणकारी नै हुन्छ । धर्म सर्वसाधारणको लागि समानरूपले ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ । यसो भएमा मात्र धर्म यथार्थ हुन्छ, शुक्ल हुन्छ, शुद्ध हुन्छ । अन्यथा धर्मको नाममा कुनै धोखा हुन्छ ।

शुद्ध धर्म के हो ?

वचनको कर्म, शरीरको कर्म, आजीविका, मानसिक स्वस्थताको अभ्यास, जागरूकताको अभ्यास, एकाग्रताको अभ्यास शुद्ध होउनु, मानसिक चिन्तन र जीवन जगतप्रतिको दृष्टिकोण पनि शुद्ध होउनु- यही शुद्ध धर्म हो । मोटामोटी हिसाबले यसरी भन्न सकिन्छ-

- (१) दान- अहंकार रहित अपरिग्रह हेतुले दिएको दान शुद्ध धर्म हो ।
- (२) शील- सदाचारको पालन गर्नु, हिंसा, चोरी, व्यभिचार, मिथ्या भाषण र लागू पदार्थको सेवनबाट विरत रहनु शुद्ध धर्म हो ।
- (३) समाधि- मनलाई आफ्नो वशमा लिनु, चित्त एकाग्र गरी वर्तमानप्रति सचेत रहने अभ्यास शुद्ध धर्म हो ।
- (४) प्रज्ञा- “म”, “मेरो” अथवा प्रिय-अप्रिय मूलक राग-द्वेषबाट अलग्ग भई प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु र स्थितिलाई जस्तो छ, त्यस्तै यथाभूत प्रज्ञापूर्वक हेर्ने अभ्यास, चित्तको समताको अभ्यास शुद्ध धर्म हो ।

दान, शील, समाधि र प्रज्ञा- यी चार अभ्यास सार्वजनीन हुन्, साम्प्रदायिकता विहीन हुन्, सर्वजनहितकारी हुन्, सर्वग्राह्य हुन् । यसकारण खाली बोक्राबाट टाढा रहेको शुद्ध धर्म हो । परन्तु यस्तो शुद्ध धर्मको अभ्यास नगरिकन; हामी धर्मवान हौं, अझ त्यसभन्दा पनि बढी मानिसले ‘हामीलाई धर्मवान भनुनु’ भनी चाहेमा धर्मको नाममा हामीले विज्ञापन नै गरेका हुन्छौं । अनेक किसिमका बाह्यचाचार गर्दछौं । अनेक किसिमको दार्शनिक वाद-विवाद गर्दछौं, वाणी-विलास र बुद्धि-विलास गर्दछौं । अनि यस प्रकारले आत्म-प्रवचन, जगत-प्रवचनको जंजालमा साह्रै नराम्रो किसिमले बाँधिन्छौं । यसबाट न आत्महित हुन्छ न परहित ।

आत्महित र परहितको लागि शुद्ध धर्मको जीवन यापन गर्नु

अनिवार्य हुन आउँछ । शुद्ध धर्मको जीवन यापनको लागि धर्मको शुद्धतालाई जान्न अनिवार्य हुन्छ । धानलाई भूसबाट र सारलाई बोक्राबाट निकाल्न अनिवार्य हुन्छ । सारलाई महत्व दिन सिकन सकेमा मात्र सारलाई ग्रहण गर्न सकिन्छ ।

शुद्ध धर्मको सार ग्रहण नगरेमा द्वेष, द्रोह, दौर्मनस्य, दुराग्रह, पूर्वाग्रह, जिद्दीपन, पक्षपात, संकीर्णता, कट्टरता, भय, आशंका, अविश्वास, अलिच्छपन, प्रमाद, पटमूर्खताले भरिएको जीवन - निस्तेज, निष्प्राण, निरुत्साही नै हुन्छ; घृणित, कलुषित, कुटिल नै हुन्छ; ब्याकुल, व्यथित, व्यग्र नै हुन्छ । शुद्ध धर्मको सारलाई ग्रहण गरेमा माया र करुणा, स्नेह र सद्भावना, त्याग र बलिदान, सहयोग र सहकार, श्रद्धा र विश्वास, अम्युदय र विकासले भरिएको जीवन - ओजस्वी, तेजस्वी, प्रकाशमय नै हुन्छ; उदार, अभय, अचिन्त्य नै हुन्छ; सहज, सरल, स्वच्छ नै हुन्छ; मंगल, कल्याण, स्वस्तिले परिपूर्ण नै हुन्छ ।

शुद्ध धर्मको यही प्रत्यक्ष लाभ हो । प्रत्यक्ष लाभ नै शुद्ध धर्मको सारको सही कसौटी हो ।



धर्म न मिथ्या रूढियाँ, धर्म न भिथ्याचार ।
धर्म न मिथ्या मान्यता, धर्म सत्यका सार ॥

जटा-जूट माला तिलक, हुए शीश के भार ।
भेष बदलकर क्या मिला ? अपना चित्त सुधार ॥

कर्मकाण्ड न धर्म है, धर्म न बाह्याचार ।
धर्म चित्तकी शुद्धता, सेवा, करुणा, प्यार ॥

गुण तो धारण ना किया, रहे नवाते माथ ।
बहा धर्म रस, रह गया फूटा वर्तन हाथ ॥

Dhamma.Digital

अन्तर में जागे धरम, दुर्गुण होवें दूर ।
सद्गुण से, सद्भाव से, रहे हृदय भरपूर ॥

भीतर बाहर स्वच्छ हों, करें स्वच्छ व्यवहार ।
सत्य, प्रेम, करुणा जगे, यही धर्मका सार ॥



४. धर्म धारणा गरौं

धर्म धारण गर्नुमा नै साँचि कै कल्याण छ । धर्म-चर्चा गर्नु कुनै बेला लाभदायक हुन सकछ; कुनै बेला लाभदायक नहुन सकछ र कुनै बेला हानिकारक पनि हुन सकछ ।

धर्मको चिन्तन गर्नु कुनै बेला लाभदायक हुन सकछ; कुनै बेला लाभदायक नहुन सकछ र कुनै बेला हानिकारक पनि हुन सकछ ।

तर धर्म धारण गर्नु चाहिं सधैँ लाभदायक हुन्छ ।

धर्म-चर्चा गरी धर्मको विषयमा श्रुत-ज्ञान प्राप्त गरिन्छ । यसले हामीलाई प्रेरणा र मार्गदर्शन दिन्छ जसको फलस्वरूप हामीले धर्म धारण गर्न सकेमा धर्म-चर्चा हाम्रो लागि लाभको कारण बन्दछ । परन्तु यसमा हामीले खालि बुद्धि विलास गरेर मात्रै रहचौं भने धर्म-चर्चा हाम्रो लागि लाभदायक हुँदैन । यही श्रुत-ज्ञानले हामी 'ज्ञानी भयौं' भन्ने मिथ्या दम्भ उत्पन्न गराई दिएमा धर्म-चर्चा हाम्रो हानीको कारण बन्न जान्छ ।

यही कुरा धर्मको चिन्तनमा पनि लागू हुन्छ । धर्मको चिन्तन-मनन गरी बौद्धिक ज्ञान उत्पन्न गर्नु निरर्थक बुद्धि विलासको कारण बन्दछ । अथवा थोत्रो अहंभाव उत्पन्न गरी हानीको कारण बन्न पुग्दछ । तर जब यही चिन्तन ज्ञानले धर्म धारण गर्न प्रेरणा दिएमा मार्ग-दर्शन दिएमा जसको फलस्वरूप हामीले धर्म धारण गर्न सकेको खण्डमा कल्याणको कारण बन्न जान्छ ।

वास्तविक कल्याण चाहिं धर्म धारण गर्नुमा नै हो । मिथ्या बुद्धि विलासमा होइन । मिथ्या 'अहं' मा होइन ।

अतः साधकहरू आउनु होस् । धर्म धारण गरौं । धर्म धारण गरी स्वयं शीलवान बनौं । समाधिवान बनौं । प्रज्ञावान बनौं ।

यही मंगल मूल हो ।



जीवन में धारण किए, धर्म होय फलवन्त ।

बिन औषधि सेवन किए, कहाँ रोगका अन्त ?

जाने समझे धर्म को, पर न करे व्यवहार ।

वृथा बोझ ढोता फिरे, कैसे मूढ गँवार ॥

धारण करणा धर्म है, वरना कोरी बात ।

सूरज उगे प्रभात है, वरना काली रात ॥

धर्म धार निर्मल बने, राजा हो या रंक ।

रोग, शोक, चिंता मिटे, निर्मल होय निशंक ॥

Dhamma.Digital

शुद्ध धर्म धारण करें, करें दूर अभिमान ।

मिले अमित सन्तोष सुख, धर्म सुखों की खान ॥

धारण कर ले बावरे, बिन धारे नहीं त्राण ।

योग-क्षेम दातार है, धर्म बडा बलवान ॥



५. बुद्धि-विलास धर्म होइन

चिन्तन-मननबाट धर्मको सिद्धान्तलाई थाहा पाउँदैन हाम्रो वास्तविक लाभ हुँदैन । 'रसभरी मीठो छ' भनी थाहा पाउँदैन र सम्झन्दैन हाम्रो मुख मीठो हुन सक्तैन । त्यसको लागि त हामीले रसभरी मुखमा राख्नेपर्ने हुन्छ । 'दूधले तागती दिन्छ' भनी केवल जानिँदैन र सम्झन्दैन हाम्रो शरीरमा तागत हुने होइन । त्यसको लागि त हामीले दूध पिउने पर्ने हुन्छ । जान्नु र थाहा पाउनु हाम्रो कल्याणको पहिलो खुड्किलो हो । तर खालि जानेर र थाहा पाएर त्यसै छोड्छौं र जानेको, थाहा पाएको कुरालाई जीवन-व्यवहारमा ल्याउन सकेनौं भने जानेको, थाहा पाएको कुरा व्यर्थ हुन्छ । खालि बुद्धि-विलास, कोरा दिमागको कसरत मात्र हुनजान्छ । अनि हामीले गर्ने पनि यही हो ।

धार्मिक र दार्शनिक सिद्धान्तका आदि-अन्त, वाद-विवाद, चर्चा-परिचर्चा, बहस-विवाद, खण्डन-मण्डन, तर्क-वितर्क, व्यंजना-विश्लेषण, सम्झने-सम्झाउने, सुन्ने-सुनाउने, पढ्ने-पढाउने, लेख्ने-लेखाउने र बोल्ने-बोल्न लगाउनेमा नै हामी आफ्ना सबै जीवन विताउँछौं । दुर्भाग्यको कुरा यो हो कि यसैमा आफ्नो जीवनको सफलता मान्दछौं ।

हामीलाई आफ्नो धर्म-जिज्ञासा पूरा गर्नमा तथा बौद्धिक स्तरमा जानेका त्यस धर्म-ज्ञानलाई बुत्ता भरेर व्यक्त गर्ने क्षमता प्राप्त गर्न सकेमा गजबको सन्तोष हुन्छ । यस आत्म-सन्तुष्टिलाई नै हामीले जीवनको अन्तिम लक्ष्य मानेका छौं । साँचै नै कस्तो आकर्षण हो - यो मृगजाल, जसमा हामी यति सजिलोसँग फस्दछौं र फेरि यस बन्धनलाई आभूषण स्वरूप गर्नु अनुभव गर्दछौं ।



मत कर, मत कर बावला, मत कर वाद-विवाद ।
खाल बाल की खैच मत, चाख धर्मका स्वाद ॥

कितने दिन यूँही गये, करते बुद्धि-विलास ।
धर्म-स्वाद चाखा नहीं, बुझी न मनकी प्यास ॥

चर्चा ही चर्चा करे, धारण करे न कोय ।
धर्म बिचारा क्या करे ? धारे ही सुख होय ॥

यही धर्मका नियम है, यही धर्म की रीत ।
धारे ही निर्मल बने, पावन बने पुनीत ॥

Dhamma.Digital

जीवन सारा खो दिया, ग्रन्थ पढंत पढंत ।
तोते मैना की तरह नाम रटंत रटंत ॥

मानव-जीवन रतन सा, किया व्यर्थ बरबाद ।
चर्चा कर ली धर्म की, चाख न पाया स्वाद ॥



६. धर्मको सही मूल्यांकन

धर्मको सही मूल्यांकन गर्न सिकनु होस् । यदि सही मूल्यांकन गर्दै रह्यौं भने दृष्टि सम्यक् हुनेछ, नीर-क्षीर विभाजन-विवेक यथावत् रहनेछ, धर्मको मार्गमा आफ्नो सन्तुलन बनाई राख्न सक्ने छौं । अन्यथा धर्मको कुनै एक अङ्ग आवश्यकता भन्दा बढी महत्व पाएर धर्म-शरीरको सर्वांगिण उन्नतिमा बाधक बन्न जानेछ । सम्यक-दृष्टि यही हो कि जसको जति मूल्य छ त्यसको त्यति नै महत्व दिनु पर्दछ । न बढी दिने, न घटि दिने । ढङ्गाका टुक्रा, सिसा, हीरा, नीर, मणि सबैको आ-आफ्नो महत्व छ । माटो, फलाम, ताँबा, पीतल, चाँदी, सुन सबैको अलग-अलग मूल्य छ । लोकीय क्षेत्रमा सिसा र हिराको, माटो र सुनको एकै प्रकारको मूल्यांकन गर्न सकिदैन । यस्तै किसिमले धर्मको क्षेत्रमा सबै धान 'पाँच पसेरी नै हुन्छ' भनी जोखनु हुँदैन । अर्थात् 'सबै धर्म एकै प्रकारका हुन्' भन्न मिल्दैन । एक रूपियाँको एक सेर तरकारी, एक रूपियाँको एक सेर मिठाईको अविवेकी मूल्यांकन गर्नु हुँदैन । अन्यथा कि कुनै निस्सार बोक्रालाई नै धर्म मान्न थाल्छौं अथवा धर्मको कुनै सानो प्राथमिक अवस्थालाई नै 'यही सबै हो' भनी मानेर शुद्ध धर्मको उच्चतम अवस्थाहरू प्राप्त गर्नबाट वञ्चित रहन्छौं ।

चीज, वस्तु दान दिनु राम्रो हो । धर्मको एक अङ्ग हो । तर धर्मको कसीमा पनि भिन्ना-भिन्नै मूल्यांकन हुनु पर्दछ । धन होइन, नैतिक । दान धेरै होस् वा थोरै यसको कुनै महत्व हुँदैन । तर दान दिने बखतमा चित्तको चेतना कस्तो छ, यसमा ध्यान दिनु पर्दछ । दान दिँदा चित्तमा क्रोध वा व्याकुलता वा घृणा वा द्वेष वा भय वा आतंक वा त्यसको सत्तामा केही प्राप्त गर्ने तीव्र लालसा भएमा अथवा यशको प्रबल कामना भएमा अथवा प्रतिस्पर्धाको उत्कट भाव भएमा यस्तो दान शुद्ध, निस्काम, निरहंकार

चित्तले दिएको दान भन्दा निकै हलुका हुन्छ । दानको मात्रा बढी नै किन नहोस् शुद्ध चित्तले दिएको दानको बढी महत्व हुन्छ । यसबाट अपरिग्रह र त्यागधर्म पुष्ट हुन्छ । तर यसको महत्वलाई अतिरंजना गरी 'गर्नु पर्ने यति नै हो' भनी ठानेमा धर्मको अरू अङ्गको अवहेलना हुनेछ र ती कमजोर हुन पुग्छ ।

यस्तै प्रकारले (उपवास) ब्रत पनि धर्मको एक अङ्ग हो । हामी ब्रतमा बसी शरीर स्वस्थ राख्दछौं । स्वस्थ शरीरबाट धर्म सुगमतापूर्वक पालन गर्न सकिन्छ । शारीरिक स्वास्थ्यको अतिरिक्त मानसिक संयमताको लागि पनि (उपवास) ब्रत उपयोगी हुन्छ । ब्रत लिउँ तर मन विभिन्न खाने कुरामा रमाउँदछ भने यस्तो ब्रत निम्न कोटिको हुन जानेछ । ब्रत लिएर केवल शरीरलाई मात्र होइन, मनलाई पनि संयमित गर्न सकेमा ती ब्रत उच्च कोटिको हुन जानेछ । निम्न कोटिको ब्रतको त के कुरा उच्च कोटिको ब्रतलाई पनि अति मात्रामा मूल्यांकन गरी 'यही सबै हुन्' भनी रहेमा अहंभावको शिकार हुन जान्छौं र धर्मको त्यो भन्दा पनि बढी महत्वपूर्ण अङ्ग छुट्न जान्छ अथवा कमजोर हुन पुग्दछ । त्यसको अभ्यास गर्ने कुरो त परै रहोस्, त्यसलाई पुष्ट्याई गर्ने कुरा सम्म पनि हामीले कहिल्यै सोच्दैनौं ।

ब्रत (उपवास) शील-सदाचारको क्षेत्रमा दुर्बल हुन्छ भने ब्रतमा बस्ने व्यक्ति, शीलवान व्यक्ति भन्दा हीन हुन्छ । यस्तै किसिमले सामिष भन्दा निरामिष भोजन, अमिलो-पिरो मर-मसला भएको राजसी भोजन भन्दा सादा सात्वीक भोजन गर्ने व्यक्ति श्रेष्ठ हो, उत्तम हो परन्तु सात्वीक निरामिष भोजन गर्ने व्यक्ति यही एक गुणको कारणले स्वयं आफूलाई अरू सबै भन्दा श्रेष्ठ मान्न लागेमा मिथ्या अहंको कारणले शुद्ध धर्मको उन्नति-पथबाट एकातिर पर्न जान्छ । भोजनमा मात्रज्ञ र गुणज्ञ हुनु, अर्थात् त्यति नै त्यस्तै भोजन गर्नु जति र जस्तो हाम्रो शरीरको निमित्त

उपयोगी र आवश्यक छ - यो धर्मको एउटा राम्रो अङ्ग हो, यो कुरा जानिएन भने त्यसबाट वञ्चित रहनु पर्ने हुन्छ ।

आफ्नो अधीक समय अलिख, प्रमाद, तन्द्रामा बिताउने व्यक्तिको अपेक्षा यथावश्यक कम समय सुतेर बढी भन्दा बढी समय जागरूक भई रहने व्यक्ति निश्चित रूपमा निकै राम्रो हो । तर यस्तो व्यक्तिलाई पनि धर्म-पथका अगाडिका धेरै खुड्किलाहरू प्राप्त गर्नु पर्ने छन्, यी कुरा उसले न बिसुन् ।

घुम्नु, दौड्नु, पौड्नु, कसरत गर्नु र यस्तै प्रकारले आसन, प्राणायाम गर्नु शरीरलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउनुको लागि आवश्यक हुन्, लाभदायक हुन् । यस्तै प्रकारले दिनहुँ नुहाउनु, शरीरलाई स्वच्छ राख्नु, सुकिलो लुगा लाउनु राम्रो हो । स्वास्थ्यको क्षेत्रमा यसको आफ्नो महत्व छ, आफ्नो मूल्य छ । तर केवल यसैलाई सम्पूर्ण धर्म मानेर शरीरको बाहिरी सफाईमा नै लागिरेर आफ्नो भित्रको सफाई गर्न रोकेमा हानी र नोक्सानी नै हुन्छ ।

कसैले यसको लागि ब्रत बस्दछ कि मन संयमित, निगृहित, सबल, सुदृढ होस्, धर्मको मार्गमा विचलित नहुने गरी आरूद्ध हुन सकोस् । तर 'यी ब्रतहरू नै सबै हुन्' भनी ठानेमा यही बन्धन बन्न पुग्दछ । कसैले माला जप्ने र मन मनै कुनै मन्त्रको स्मरण गर्ने मन एकाग्र गर्नको लागि हो । तर मनलाई एकाग्र गर्ने अलिकति पनि अभ्यास नगरी यन्त्र भै माला घुमाउने र मन्त्र जप्ने रूढिलाई नै धर्म मानेर बसेमा ऊ एकातिर पर्न जान्छ ।

कोही मन्दिरमा गएर आफ्नो उपास्यदेवको दर्शन गर्दछ । यसो गर्दा उनको मनमा श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ । श्रद्धाबाट मनमा सौमनस्यता उत्पन्न हुन्छ । सौमनस्यताले चित्तलाई एकाग्र गर्नमा सहयोग गर्दछ । आफ्नो उपास्यदेवको मूर्तिलाई आँखाले हेर्दछ र फेरि आँखा चिम्लेर बार-बार

त्यसको ध्यान गर्दछ । यस अभ्यासद्वारा ती आकृति आँखा चिम्लिदाँ पनि अगाडि आउँछ । यस किसिमले चित्तलाई एकाग्र गर्ने एक साधन प्राप्त हुन्छ । आकृतिको ध्यान गर्दा-गर्दै आफ्नो उपास्यदेवको गुणको ध्यान गर्न थाल्दछ र ती गुण आफ्नो जीवनमा ढाल्ने प्रयत्न गर्दछ । यसो गर्नु साँच्चिकै कल्याणकारी हो । तर यसो नगरीकन, खालि मन्दिरमा जाने र मूर्तिको समक्ष यन्त्र भै नमस्कार गर्नुलाई नै सम्पूर्ण धर्म मानेमा सही मूल्यांकन नभएको कारणले ऊ परम्परागत धारणामा अल्झिन पुग्दछ ।

यस्तै किसिमले भजन-किर्तन तल्लीनताका लागि हो । चित्त एकाग्र गर्ने साधन हो । तर यसलाई यो भन्दा बढी मान्न थालेमा फेरि गलति हुन जानेछ । कुनै गुरु वा सन्तको दर्शन, उसलाई गरिएको नमस्कार, ऊ प्रति श्रद्धा उत्पन्न गर्नको लागि हो । उनको गुणलाई हेरेर मनमा प्रेरणा उत्पन्न गर्न अनि ती गुण स्वयं धारण गर्नको लागि उनी प्रति श्रद्धा राख्नु पर्ने हो । तर यसलाई यो भन्दा बढी मूल्यांकन गर्न लाग्यो भने विवेक एकातिर पर्दछ र अन्धश्रद्धाले गर्दा बुद्धि जड हुन पुग्दछ । कुनै धर्म ग्रन्थको पाठ गर्नु अथवा सुन्नुको अर्थ यो हो कि त्यसबाट हामीलाई प्रेरणा प्राप्त होस्, मार्गदर्शन मिलोस्, जसबाट धर्म जीवन व्यवहारमा ल्याउन सकोस् । तर यी कुराहरूलाई बिर्सेर खालि 'सुन्नु र पाठ गर्नु नै पर्याप्त भयो' भनी ठानेमा फेरि मिथ्या दृष्टिको धापमा फस्न जानेछौं ।

वाणीविलास र बुद्धिविलास धर्म होइन । जीवन व्यवहारमा ल्याउन सकेको शील-सदाचार नै धर्म हो । शील-सदाचारको पनि भिन्न-भिन्न तह छन् । अहिंसा, अस्तेय (चोरी नगर्नु), ब्रह्मचर्य, सत्य र अप्रमाद - यी शीलहरूमा कसैले एउटा, कसैले दुइवटा, कसैले तीनवटा, कसैले चारवटा अथवा कसैले पाँच वटा पालन गर्दछ भने पहिलो भन्दा दोस्रो क्रमशः बढी धार्मिक हुन्छ । यसमा पनि कुनै व्यक्तिले कुनै विशेष शीलको पालन यस कारणले गर्न सकेको हो कि जुन परिस्थिति र परिवेशमा ऊ जन्म्यो,

बढ्यो र हुक्यो जसमा उसलाई ती शील पालन गर्न अनुकूल पर्दछ । अर्को व्यक्ति साह्रै प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि ती शील पालन गर्दछ, मनलाई वशमा राख्दछ भने यो व्यक्ति पहिलो व्यक्ति भन्दा बढी श्रेष्ठ हुन्छ ।

मनलाई वशमा राख्नु धर्मको महत्वपूर्ण अङ्ग हो । यही समाधि हो । तर कसैले समाधि प्राप्त गर्नको लागि जुन आलम्बनको प्रयोग गर्दछ, ती राग, द्वेष वा मोह बढाउने भयो भने त्यस व्यक्ति दूषित चित्तले समाधिस्थ हुन्छ । अर्को व्यक्तिले यस्तो आलम्बन अपनाउँछ; जसबाट राग, द्वेष, मोह क्षीण गर्दछ भने पहिलो भन्दा दोस्रो व्यक्ति बढी उत्तम हुन्छ । दूषित चित्तको एकाग्रताद्वारा मनोबल प्राप्त गरेर पनि अनेक किसिमका ऋद्धि-सिद्धि प्राप्त गर्न सक्छ । यसको आधारमा साधारण मानिसलाई छक्क पार्ने चमत्कार प्रदर्शित गर्न सक्छ । तर यसलाई धर्म मान्न खतरा छ । 'सिद्धि प्राप्त गर्ने व्यक्ति धर्मवान हुनु पर्दछ' भन्ने कुनै आवश्यक छैन । अनेक दुःशील व्यक्ति चमत्कार प्रदर्शन गरेर हिंडेको देखिन्छ । अतः चमत्कारको आधारमा धर्मको मूल्यांकन गर्न सकिन्न । यदि गरिएमा उल्टो मूल्यांकन हुन्छ । समाधिको लागि शीलको भूमिका अनिवार्य हुन्छ ।

शुद्ध समाधिको मार्गमा पनि विभिन्न उपलब्धिहरू छन् । कहिले हामी लगातार तीन घण्टा सम्म एकै आसनमा बसिरहन्छौं । तर आसन-सिद्धि ध्यानको अन्तिम लक्ष्य होइन । यस्तै किसिमले एकाग्रताको अभ्यास गर्दा कहिले-काहिं आँखा चिम्लेर बस्दा पनि हामीले प्रकाश, ज्योति, रूप, आकृति, दृश्य आदि देख्दछौं । कहिले-कहिले कानले गजबको आवाज सुन्दछौं, नाकले गजबको गन्ध सुँघ्छौं, जिब्रोले गजबको रस चाख्छौं, शरीरले गजबको स्पर्श अनुभव गर्दछौं, अनि यी विभिन्न अतीन्द्रिय अनुभूतिलाई दिव्य ज्योति, दिव्य शब्द, दिव्य गन्ध, दिव्य रस र दिव्य स्पर्श भनी यसलाई आवश्यकता भन्दा बढी महत्ता दिन लाग्यौं भने फेरि

बाटो भुल्दछौं । यस्तै प्रकारले समाधिको अध्यास गर्दा कहिले सास सूक्ष्म हुँदा-हुँदै अनायास रोकिन्छ । स्वतः कुम्भक हुन जान्छ । अभ्यास गर्दा गर्दै विचार र वितर्कको लहर कम हुँदै जान्छ र कहिले निर्विचार, निर्विकल्पको अवस्था आउँदछ । एकाग्रता बढ्दै जाँदा भित्र प्रीति-प्रमोदको आविर्भाव हुन्छ । आनन्दको लहर उठ्न थाल्दछ । मन र शरीर रोमांचले भर्दछ । साह्रै हलुङ्गो भएर आउँछ । तर यी विभिन्न प्रिय अनुभूतिलाई नै 'यही सबै हुन्' भनी सम्भरेर यसको अतिशयोक्तिपूर्ण व्याख्या गर्न थाल्यौं भने फेरि बाटो भुल्छौं । यी अनुभूतिहरू यस लामो बाटोको दूरी नाप्ने पत्थरको स्तम्भ भैं हुन् । यी मध्ये कुनै पनि ठाउँमा अल्मिन पुग्यौं भने ती ठाउँ नै हामीलाई पासो भैं हुन्छ । यसले अगाडि बढ्न गाह्रो बनाई दिन्छ । यी अनुभूतिहरू धर्मशाला समान हुन् । यिनीहरू मध्ये कुनै एकलाई अन्तिम लक्ष्य ठानेर त्यसमा अड्न पुग्यौं भने अगाडि बढ्न नै सक्तौं । यात्रा रोकिन्छ । पहिलो देखि लिएर आठौं ध्यान सम्मको सबै समाधिहरू एक भन्दा अर्को ज्यादा उन्नत हुन् । तर आठौं ध्यानमा पारंगत भइसकेर पनि आध्यात्मिक क्षेत्रमा सम्पूर्णता भएको मानिन्दैन । आठौं समाधि समापत्तिहरूको सहज अनुभूति गर्ने साधकलाई पनि प्रज्ञावान् हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

प्रज्ञावान् प्रज्ञावान्मा पनि विभेद छन् । कुनै प्रज्ञावान् यस्तो हुन्छ, जसले श्रुतमयी प्रज्ञा प्राप्त गरेको हुन्छ अर्थात् पढेर सुनेर प्रज्ञाको विषयमा ज्ञान हासिल गरेको हुन्छ । अर्को यस्तो हुन्छ, जसले चिन्तनमयी प्रज्ञा प्राप्त गरेको हुन्छ; अर्थात् जुन कुरा पढेको छ, सुनेको छ, त्यसलाई चिन्तन-मननद्वारा बुद्धिको कसीमा घोटेर ठीक ठहारेकोलाई स्वीकार गरेको हुन्छ । पहिलो भन्दा दोस्रो प्रज्ञावान् निश्चित रूपमा उत्तम हो । परन्तु पहिलो र दोस्रो भन्दा तेस्रो प्रज्ञावान् अझ निकै नै उत्तम हुन्छ, जसले भावनामयी प्रज्ञा प्राप्त गर्दछ अर्थात् प्रत्यक्ष अनुभूतिको आधारमा स्वयं आफ्नै प्रज्ञा जगाउँछ ।

हामीले आफ्नै भावनामयी प्रज्ञा जागृत गर्नु कि अथवा अर्काको प्रज्ञाको आधारमा खालि बुद्धि मात्र लगायौं यसमा स्वयं परीक्षा गर्दै रहनु पर्दछ । प्रज्ञाको नाममा खालि बुद्धिको मात्र काम भयो भने जीवनको विषम परिस्थितिमा मन उत्तेजित, दोलायमान नभइकन वस्न सक्तैन । भावनामयी प्रज्ञाको जति अभाव हुन्छ, उति नै मानसिक असमता बढी हुन्छ । भावनामयी प्रज्ञाको आधारमा जो व्यक्ति, वस्तु, स्थिति जस्तो छ, हामीले त्यसलाई त्यस्तै, त्यसको सही स्वरूपमा र त्यसको गुण-धर्म-स्वभाव हेर्न सकेमा हाम्रो मनको सन्तुलन कायम रहन्छ । मनमा भएको दौर्मनस्यका विभिन्न गाँठाहरू स्वतः फुक्न थाल्दछन् । चित्तको खराबी हट्छ । मन निर्मलताले भरिन्छ । निर्मलता आएपछि मात्र संकीर्णताको स्थानमा उदारता, दुर्भावनाको स्थानमा सद्भावना, द्वेषको स्थानमा ममता, ईर्ष्याको स्थानमा मुदिता र वैरभावको स्थानमा मैत्री उत्पन्न हुन्छ । यी सबै सद्गुण जीवनमा आइरहेको छ कि छैन ? हाम्रो दैनिक व्यवहारमा प्रकट भइरहेको छ कि छैन ? यसै मापदण्डबाट धर्मको क्षेत्रमा हामीले आफ्ना उन्नतिलाई नापौं । जति-जति प्रज्ञामा स्थित हुँदै जान्छ उति-उति नै स्वभावानुसार शीलमा पुष्ट हुन्छ र समाधि सुदृढ हुँदै जान्छ । मन वशमा आउँछ । सदाचार जीवनको सहज-स्वभाव बन्छ । त्यसको लागि कुनै विशेष कोशिश गर्नु पर्ने हुन्छ । आफ्नो अन्धो स्वार्थको निमित्त अरूलाई हानि गर्ने संकीर्ण बुद्धिबाट अलग हुँदै जान्छ । आफ्नो सुख-साधन अरूहरूलाई दिएर यसको भागीदार बनाउने दानवृत्ति सजिलैसँग जीवनको अङ्ग बन्न पुग्दछ । यस प्रकार जति-जति धर्मको सर्वाङ्ग विकास हुँदै जान्छ, त्यति-त्यति नै अनेक रूढि, जुन कुनै बेला धर्म-साधनको रूपमा प्राप्त भएको थियो अनि जसलाई हामीले नबुझेको कारणले 'सिद्धि' भनी ठानेर त्यसमा हामी आशक्त थियौं, त्यो अब सर्पको काँचुली भै त्यसले केही कष्ट नदिइकन र विना प्रयास स्वतः अलग भएर जान्छ । अनि जुन

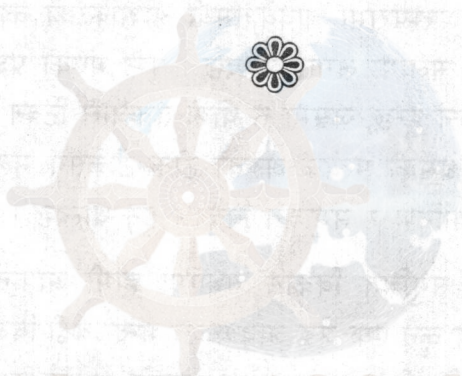
नयाँ छाला बनेर आउँछ ती निष्प्राण होइन, बरु सजीव धर्ममा समाहित भएर आउँछ ।

छालाको आफ्नो महत्व छ । तर त्यो निष्प्राण भइसकेर पनि त्यसमा आशक्त हुनु बुद्धिमानी होइन । बोक्राको आफ्नो महत्व छ । तर त्यसको उपयोगिता सिद्धिसकेर पनि मोहवश त्यसमा आशक्त हुनु ठीक छैन । शुद्ध प्रज्ञा पुष्ट भएमा प्रत्येक वस्तुको उचित नै मूल्यांकन हुन्छ । लोभ्याउने तर्कजालबाट प्रभावित भएर कुनै उपयोगी वस्तुलाई विगाडैन । र न त परम्परामा भाववेशमयी आशक्तिको कारणले कुनै गएगुज्रेको वस्तुलाई गलामा लगाई राख्दछ । पुष्ट भएको प्रज्ञामा यस्तो विशुद्ध विवेक उत्पन्न हुन्छ, जसमा न थोत्रो तर्कजाल टिक्न सक्तछ, न अन्ध भावनावेश । धर्मको प्रत्येक अङ्गको ठीक-ठीकसँग मूल्यांकन हुने कारणले धर्मको सर्वांगिण र समुचित विकास हुन थाल्दछ ।

सर्वांगिण र समुचित विकास नभएमा हामी आफ्नो स्वस्थता गुमाउँछौं । शरीरको कुनै एक अङ्ग आवश्यकता भन्दा बढी विकसित भएर बाँकी सबै शरीर अविकसित भएमा सबै शरीरको सँगसँगै त्यस विकसित भएको अङ्गलाई रोगी नै मानिन्छ । यस्तै किसिमले धर्म रूपी शरीरको पनि कुनै एक अङ्ग बढी विकसित भई अरू सबै अङ्गको विकास रोकिन गएमा सम्पूर्ण धर्म शरीर पनि रोगी नै हुन जान्छ, त्यस अङ्ग विशेष पनि रोगी नै मानिन्छ । अतएव समग्र धर्म-शरीरलाई स्वस्थ र सबल राख्नको लागि यो आवश्यक छ कि धर्मको सबै अङ्गका विवेकपूर्वक समुचित मूल्यांकन भइरहन आवश्यक छ ।

माला-तिलक जस्तो बाह्याडम्बर, नदी-स्नान, तीर्थ-यात्रा जस्तो बाह्य कर्मकाण्ड अथवा आत्मवाद-अनात्मवाद जस्तो बुद्धिविलास दार्शनिक मान्यता, आदिको त के कुरा, यदि हामीले एउटा राम्रो ब्रतको पालन गरेर अथवा कुनै शील पालन गरेर त्यसको पनि अतिरंजना गर्न लाग्यौं भने

तथा शुद्ध धर्मको अरू अङ्गलाई अवहेलना गरेर त्यसैमा परामर्श अर्थात् आशक्त हुन लाग्यौं भने यही शीलब्रत परामर्श हाम्रो लागि भयंकर रोग बन्न पुग्दछ । यसबाट बच्नको लागि र शुद्ध धर्मको सर्वांगिण र समुचित विकासको लागि हरेक कुराको सही-सही, उचित-उचित मूल्यांकन गरिरहन जरूरी छ । धर्ममय मंगलजीवनको यही कल्याणकारी साँचो हो ।



Dhamma Digital

धर्म न तर्क-वितर्क है, धर्म न वाद-विवाद ।
विरज विमल चैतन्य का, धर्म पुनीत प्रसाद ॥

शुद्ध धर्म पालन करें, प्रज्ञा जगो विशुद्ध ।
नीर क्षीर के भेद का, रहे विवेक प्रबुद्ध ॥

शुद्ध धर्म का होय जब, सर्वांगिण विकास ।
ती सद्गुण सद्भाव का, उजला होय उजास ॥

धर्म न मन्दिर में मिले, धर्म न हाट बिकाय ।
धर्म न ग्रन्थों में मिले, जो धारे सो पाय ॥

Dhamma.Digital

मंदिर मंदिर डोलते, बृद्ध हो गया छैल ।
पग की पगतारियाँ घिसी, घिसा न मनका मैल ॥

मंदिर मसजिद भटकते, किसे मिला भगवान ?
सेवा करुणा प्यार से, स्वयं बने भगवान ॥



७. सही कुशल

सही कुशल के मा छ ? सही कुशल आफ्नो मनलाई स्वच्छ सफा राखनुमा छ । मंगल मैत्री पूर्वक रहनुमा छ ।

जुन बेला हामी द्वेष दौर्मनस्यले भरिभराउ हुन्छौं र हामीले कडा कठोर वचन प्रयोग गर्दछौं, त्यस बेला हामीले मनको स्वच्छता गुमाउँदछौं । अनि जब मनको स्वच्छता गुमाउँदछौं तब सुख-शान्ति पनि गुमाउँदछौं ।

हामी स्नेह-सौमनस्यताले भरिपूर भएमा मिठो, मधुर वचन बोल्ने हुन्छौं, यसो हुन सकेमा आफ्नो मनलाई क्लेशबाट अलग राख्न सक्छौं । अनि मन क्लेशबाट मुक्त भएमा हामीले सुख-शान्ति प्राप्त गर्दछौं ।

खराब मनले अरूहरूलाई पनि दुःखी बनाउँछ । कुनै-कुनै अवस्थामा अरूहरूलाई दुःखी बनाउन नपाएमा सबै अवस्थामा स्वयं आफूलाई त दुःखी बनाई हाल्छ । जब-जब मन द्वेष-भावनाले दुषित हुन्छ, तब-तब अनिवार्य रूपले स्वयं वेचैन हुने पर्ने हुन्छ ।

स्वच्छ मनले अरूलाई पनि सुखी बनाउँछ । कुनै-कुनै अवस्थामा अरूलाई सुखी बनाउन नसके पनि सबै अवस्थामा स्वयं आफूलाई भने सुखी नै बनाउँछ । जब-जब मन स्नेह सद्भावनाले स्वच्छ हुन्छ, तब-तब अनिवार्य रूपले स्वयं आफूले शान्ति चैन उपभोग गर्दछ ।

सौमनस्यताले भरिएको मन स्वतः सुखी रहन्छ । दौर्मनस्यताले भरि एको मन स्वतः दुःखी रहन्छ । यो प्रकृतिको अटूट नियम हो । यो ऋत हो । यो धर्म नियामता हो ।

साधकहरू ! प्रकृतिको अटूट नियम प्रति, यस ऋत, यस धर्म नियामता प्रति क्षण प्रति क्षण सचेत रहौं र आफ्नो मनलाई सौमनस्यताले

भरेर दौर्मनस्यताबाट अलग रहने प्रयत्न गरौं ।

यसैमा हाम्रो सही कुशल हुन्छ । हाम्रो वास्तविक मंगल निहित हुन्छ ।



द्वेष और दुर्भाव से, आकुल-व्याकुल होय ।
स्नेह और सद्भाव से, हर्षित पुलकित होय ॥

निर्धन या धनवान हो, अनपढ़ वा विद्वान ।
जिसने मन मैला किया, उसके व्याकुल प्राण ॥

मन ही दुर्जन, मन सुजन, मन बैरी मन मीत ।
जीवन में मंगल जगो, जब मन होय पुनित ॥

मन बंधन का मूल है, मन ही मुक्ति उपाय ।
विकृत मन जकड़ा रहे, निर्विकार खुल जाय ॥

Dhamma.Digital

अपना सुधरा चित्त ही, आय अपने काम ।
जो सुख चाहे मानवी, मन पर राख लगाम ॥

चित्त हमारा शुद्ध हो, सद्गुण से भर जाय ।
करुणा मैत्री प्यार से, मन मानस लहराय ॥



८. समता धर्म

समता धर्म हो, विषमता अधर्म । समता अनासक्ति हो, विषमता आसक्ति । जहाँ आसक्ति हुन्छ, त्यहाँ दुःख नै हुन्छ । जहाँ अनासक्ति हुन्छ, त्यहाँ साँचै कै सुख हुन्छ; साँचै कै शान्ति हुन्छ ।

विपश्यना ध्यानद्वारा हामी देख्दछौं कि शरीरमा आधारित यस चित्तधारामा विविध कारणबाट समय-समयमा सुखद् र दुःखद् दुबै प्रकारका संवेदना प्रकट भई नै रहन्छन् । सुखद् संवेदना हामीलाई प्यारो लाग्छ र त्यस प्रति राग उत्पन्न हुन्छ । फलस्वरूप त्यसलाई यथावत् राख्नको लागि हामी हतासिन्छौं । 'त्यो नछुटोस्' भनी त्यसको निमित्त हामी आशंकित-आतंकित हुन्छौं । असुरक्षितताको नरमाइलोपन अनुभव गर्दछौं । तर प्रकृतिको परिवर्तनशील नियम अनुसार यस सुखद् संवेदना नाश भएरै जान्छ । अनि दुखद् संवेदना प्रकट हुँदा त्यस प्रति कस्तो द्वेष उत्पन्न हुन्छ । त्यसबाट अलग रहनको लागि कति आतुर हुन्छौं । के यो कहिल्यै समाप्त हुँदैन ? यस प्रकारका भय-आशंकाबाट भयभीत हुन्छौं । फेरि असुरक्षाको उदासिनतामा जाकिन्छौं । दुबै अवस्थामा अशान्त बेचैन रहन्छौं । राग र द्वेषले आसक्ति नै जगाउँछ, असुरक्षाको भावना नै जगाउँछ । मनले आफ्नो संतुलन बिगाउँछ । यही विषमता हो । सुखद्-दुखद् स्थिति रही रहेता पनि मन राग-द्वेषबाट अलग रहेमा मात्र अनासक्त भई रहेको हुन्छ । सधैं सुरक्षित भएको मानिन्छ । आफ्नो संतुलन बिगाउँदैन (मन सन्तुलित हुन्छ), शान्त रहन्छ ।

सुखद्-दुःखद् स्थितिमा पूरा संवेदनशील र सजग भई अविचलित रहनु नै समता हो । समता ढुङ्गा जस्तो जडता होइन । श्मशानको शान्ति होइन । जहाँ चित्तलाई उत्तेजित गर्ने आलम्बन नै हुँदैन, त्यहाँको समता सही समता हो भनी कसरी भन्न सकिन्छ ? जहाँ चित्तलाई उत्तेजित गर्ने

आलम्बन भएर पनि उत्तेजित हुन सक्ने चित्त नै सुषुप्त हुन्छ । त्यहाँको समता सही समता हो भनी कसरी भन्न सकिन्छ । समता नकारात्मक होइन, मूढता, मूर्खा, कुंठा होइन । कसैले हामीलाई तरकारी (साग) भैं काटे पनि हामीले चालै नपाउने, यस्तो अचेत अवस्था होइन । यो कुनै एनिस्थिसिया दिने होइन, मोर्फिनको इन्जेक्शन होइन । पूरा चेतनामा रहेर पनि सममा रहन सके मात्र समता हुन्छ । होइन भने गहिरो निन्द्रामा सुत्ने अथवा मूर्छित् अथवा मूढ व्यक्तिको समताको दम्भ बढ्न सक्तछ ।

सुखद्मा खुशी हुनु र दुःखमा दुःखी हुनु नै विषमता हो । दुवै अवस्थामा संतुलित-समरस रहनु नै समता हो । परन्तु समताले हामीलाई आसक्त र कर्मशून्य बनाउँदैन । साँचै कै समता भएमा उत्साह बढ्छ । यस्तो उत्साहले ठूलो पुरुषार्थको रूप धारण गर्दछ । महान पुरुषार्थमा आफ्नो-अर्काको भन्ने भेदभाव रहँदैन । यस्तो पुरुषार्थप्रदायिनी समता जति-जति सबल हुन्छ; जीवनमा उति-उति नै मंगल प्रज्वलित हुन्छ । आत्म मंगल पनि, जन-मंगल पनि । समता जति दुर्बल हुन्छ उति नै आफ्नो अनर्थ हुन्छ; अरूहरूलाई पनि अनर्थ गर्दछ ।

समता-धर्म जीवन-जगतबाट भाग्दैन । पलायन हुँदैन जिवनबाट विमुख हुँदैन । समता-धर्म जीवन-अभिमुख भएर जिउनु हो । जीवनबाट टाढा भागेर आखिर कहाँ जाने ? विषयबाट टाढा भागेर कहाँ जाने ? सारा संसार विषयले भरिएको छन । विषयले हाम्रो के विगार्छन् ? न ती हाम्रा शत्रु हुन्, न मित्र । न ती असल छन्, न खराब । असल-खराब त तीनीहरू प्रति हाम्रा दृष्टिकोण हो । अनासक्त दृष्टिकोण अथवा आशक्त दृष्टिकोण । समदृष्टिकोण अथवा विषम दृष्टिकोण । हामी विषयदेखि टाढा भाग्नुको बदला, विषयबाट उत्पन्न हुने विकारलाई समता अर्थात् अनासक्त भावले हेर्न सिक्यौं भने ती विषय रही रहे पनि विकारलाई तेजहीन बनाउन सक्छौं । समतापूर्वक अनासक्त भई हेर्नु नै विशेषरूपले हेर्नु हो, सम्यक्-

दृष्टिले हेर्नु हो । यही विदर्शना हो, यही विपश्यना हो । समतामयी विपश्यनाको दृष्टि प्राप्त भएमा 'म' 'मेरो' को र 'राग-द्वेष' को कुहिरो विनाश हुँदै जान्छ । जुन जस्तो हो त्यस्तै देख्दछ । अनि हामीले अन्ध-प्रतिक्रिया गर्न छोड्छौं । समताको सुदृढ भूमिमा स्थिर भई हामीले जे जति गर्दछौं । त्यो शुद्ध कार्य नै हुन जान्छ, प्रतिक्रिया होइन । यसकारण कल्याणकारी नै हुन्छ, अमंगलकारी होइन ।

भित्री चित्त-धारामा उत्पन्न हुने सुखद्-दुःखद् संवेदना प्रति पूर्ण समताको भाव आउन थालेपछि बाह्य जीवनमा सहज समताभाव प्रकट हुन थाल्दछ । बाह्य जीवन-जगतको सबै विषमताहरूले आन्तरिक समतालाई भङ्ग गर्न सक्तैन । जीवनमा आइपर्ने उथल-पुथल, ज्वार-भाटा, बसन्त-पतझड, घाम-छायाँ, वर्षा-सुक्खा, हार-जीत, निन्दा-प्रशंसा, मान-अपमान, लाभ-हानि आदि द्वन्दबाट मन विचलित हुँदैन । सबै स्थितिमा समरस बनी रहन्छ ।

आन्तरिक समताको पुष्ट्याईबाट नै योग-क्षेम पुष्ट हुन्छ । यसैबाट हजारौं प्रतिकूल परिस्थितिको सामना गर्नु परेतापनि आफ्नो सुरक्षाबाट विचलित हुँदैन । जीवनमा वैशारद्य आउँदछ । निर्भयता आउँछ । पछि के हुन्छ ? यसको लागि चिन्तित, व्यथित, आकुल-व्याकुल हुँदैन । मेरो छोरा-पत्नी, धन-दौलत, पद-प्रतिष्ठा, मान-मर्यादा, सत्ता-शक्ति, स्वास्थ्य-आयु सुरक्षित होला कि नहोला ? यो वेकारको चिन्ताबाट विमुक्त हुन्छ । प्रतिक्षण परिवर्तनशील स्वभाव-धर्मलाई अपरिवर्तनीय बनाई राख्ने प्रमत्त प्रयास, जीवन-जगतको क्षण प्रतिक्षण प्रवाहमय धारालाई रोकी राख्ने उन्मत्त आग्रह, पानीको फोकालाई मुठ्ठी पारेर 'मेरो' बनाई राख्ने निःसार निरर्थक प्रयत्न, सजिलैसाँग छुट्छ । जीवनबाट कुटिलता-विषमता, खिंचातानी स्वतः टाढा हुँदै जान्छ । परिस्थितिहरूका बदलिंदो लहरहरूमा सजिलैसाँग उत्रन सकिने हुन्छ । नितान्त कर्मशील भएर पनि परिणाम प्रति

उन्मुक्त निश्चितता आउँदछ र साथै व्यवहार कुशलतामा परिपक्व हुन्छ । यही समता धर्मको मंगल परिणाम हो ।

समता आएमा मन, वचन र शरीरको कर्ममा शुद्धता आउँदछ । मनमा सामंजस्यता आउँदछ । फलस्वरूप जीवनमा स्वस्थता आउँदछ । वात-पित्त-कफमा विषमता आएमा शरीर रोगी हुन्छ । यस्तै प्रकारले मन, वचन र शरीरको कर्ममा विषमता आएमा जीवन रोगी हुन जान्छ । मनमा एउटा कुरा, बोल्दा अर्कै र गर्दा अर्कै हुन गएमा अस्वस्थ नै हुन जान्छ । ताल-स्वर-लयको समतामा जस्तो लगनता आउँदछ, त्यसरी नै मन-वचन-शरीरको कर्मको समतामा पनि लगनता आउँदछ । परम सुख प्राप्त हुन्छ । समताको सुख संसारको सबै सुख भन्दा महान छ, श्रेष्ठ छ ।

समता नै स्वस्थता हो । मनको समता बिग्रेमा नै नाना प्रकारका रोग उत्पन्न हुन्छन् । मानसिक पनि अनि परिणाम स्वरूप शारीरिक पनि । समतापूर्ण जीवन व्यतीत गर्ने निपुण व्यक्तिले स्वस्थ जीवन बिताउँदछ । समतामय जीवन व्यतीत गर्ने व्यक्तिको अहंभाव, आत्मभाव नाश हुन्छ । उनी अहंता रहित अनात्मभावको मंगल जीवन जिउँदछ । 'म' र 'तँ' का विषमतापूर्ण एकांतीय-एकपक्षीय दृष्टिकोण समाप्त हुन्छ । समता समन्वयका अनेकान्तीय-अनेकपक्षीय दृष्टिकोण पल्हाउँछ । विषमताले आसक्तिमा भुकाउँछ । आसक्तिले अतिमा लैजान्छ । अनि अतिमा गएको कारणले भिन्न-भिन्न प्रकारका दृष्टिकोण उत्पन्न हुन जान्छन् । 'म मात्र मुक्त होऊँ, बाँकी रहेको सबै नरकमा जाउँन् । यो छोरो, यी पत्नी, यो भाइ, यो मित्र सबै बन्धन हुन् । मैले यिनीहरूसँग के लिनु छ, के दिनु छ ? मैले कसरी आफूलाई मुक्त गरूँ ? यिनीहरू भलो-कुभलोसँग मलाई केही मतलब छैन ।' यसरी विचार गर्ने व्यक्ति अतिको एक अन्तमा अल्झिएको हुन्छ । अर्को तिर 'म' र 'मेरो' परिवारको सीमित परिधिमा बाँधिएको हुन्छ । समता-धर्म मध्यम-मार्गको धर्म हो । समता धर्म आत्म-

मंगल र पर-मंगलको समन्वय सामंजस्यताको धर्म हो । व्यक्ति बन-जंगलको बोट-विरूवा भैं स्थावर होइन । ऊ चलायमान हुन्छ । घुमफिर गर्दछ र अरू अनेक व्यक्तिसँग उसको सम्पर्क रहन्छ, सम्बन्ध भइरहन्छ । आत्म शुद्धयाईको लागि केही समय एकान्तमा बस्नु र अन्तर्मुखी हुनु आवश्यक र कल्याणकारी हुन्छ । परन्तु यसरी शुद्ध गरेको मन वाह्य जगतमा सम्यक् प्रयोग हुन सके मात्र धर्म पुष्ट हुन जान्छ ।

‘म’ को संकुचित बिन्दुमा आसक्त भइरहने कारणले नै दृष्टि धमिलो हुन जान्छ । अनि कर्म सिद्धान्तको वैज्ञानिकता राम्रोसँग बुझ्न नसकिने हुन्छ । आसक्तिजन्य अतिमा परेर यो मान्दछ कि प्रत्येक व्यक्ति केवल आफ्नो पूर्व कर्मबाट मात्र प्रभावित हुन्छ । अरूको कर्मले उसलाई केही गर्न सक्तैन । वास्तवमा सत्य यो हो कि प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो कर्मले त प्रभावित हुन्छ नै, परन्तु सबै समाजको कर्मले पनि ऊ कम प्रभावित हुँदैन । व्यक्ति आफ्नो कर्मफलका पुतला त हुने नै भयो, साथै सम्पूर्ण मानव समाजको अहिलेसम्मको प्रगति वा प्रतिगतिको दायित्व पनि लिएको हुन्छ । हाम्रो कर्मले हामीलाई त प्रभावित गर्ने नै भयो; साथै धेरै वा थोरै मात्रामा भएपनि अरूलाई पनि प्रभावित गर्दै रहन्छ । हामीले आफ्नो कर्मको दायित्वले आफ्नो भव-धारा त बनाइरहेकै छौं, साथै भावी सन्ततिको लागि पनि केही न केही दिइरहेका हुनेछौं । न व्यक्ति समूहबाट अलग रहन सक्तछ, न समाज व्यक्तिबाट । दुवै एक अर्कामा आश्रित छन् । एक अर्काको पूरक हुन् । व्यक्ति र समूहको सम्बन्धमा समता, सामंजस्यताको स्थापना गर्नु नै शुद्ध धर्मको मंगल परिणाम हो । समता-भावले भरिएको शुद्ध-धर्म जति-जति सुधिदै जान्छ, व्यक्ति उति-उति नै ‘म’ को संकुचित बिन्दुबाट हट्दै जान्छ । यो ‘म’ को बिन्दु नै हो, जसले आफ्नो वरि-परी ‘मेरो’ को घेरा बनाउँदछ । विस्तार-विस्तारै यस ‘मेरो’ को घेराको संकीर्णता पनि हट्दै जान्छ । ‘मेरो’ घेरा बढ्दै-बढ्दै

साम्यताको पूर्णतामा पुगेपछि असीम हुन जान्छ ।

जबसम्म 'म' को संकीर्णतामा बाँधिएको हुन्छ, त्यसबेलासम्म 'म' को लागि जसको पनि हानि नोक्सानी गर्नमा हिचकिच्याउँदैन । 'म' को परिधिबाट अलि अगाडि बढेमा जसलाई 'मेरो' भनिन्छ, त्यसलाई हानि गर्नबाट रोक्दछ । 'म' को परिधिबाट निस्कन्छ त 'मेरो' भन्ने संकुचित परिधिसम्म सीमित हुन्छ । 'मेरी पत्नी', 'मेरो छोरो' को परिधिसम्म । त्यो भन्दा अगाडि बढेमा 'मेरो कुल', 'मेरो गोत्र', 'मेरो वर्ण', 'मेरो जात', 'मेरो सम्प्रदाय', 'मेरो प्रदेश', 'मेरो राष्ट्र' को परिधिमा अल्झिन पुग्छ । समता-धर्ममा पूर्णता आएमा यी परिधिहरू हट्दै जान्छन् । मानव मात्र होइन, प्राणी मात्रको हित-सुखमा आफ्नो हित-सुख देख्दछ । कुनै पनि प्राणीको हित-सुख हनन गरी आफ्नो हित-सुख गर्ने कुप्रयास गर्नु त परै रहोस्, यस्तो कल्पनासम्म पनि गर्दैन ।

जहाँ परिधि हुन्छ, त्यहाँ विषमता हुन्छ । परिधि जति संकुचित हुन्छ, विषमता उति नै तीव्र हुन्छ । साम्यताको उति नै बढी अभाव हुन्छ । साम्यता अभाव भएको कारणले नै जुन 'म हुँ, जो 'मेरो' हो, उसको हित-सुखको लागि उसको सुरक्षाको लागि जुन 'म' होइन, 'जो' मेरो होइन त्यसलाई नोक्सान गर्दछ । जबसम्म यस्तो हुन्छ, तबसम्म जीवन पापले भरिएको हुन्छ । जुन 'म-मेरो' हुन्छ, उसको निमित्त 'एक कण' मात्र जुटाउन सकेमा र जुन 'म-मेरो' होइन, उसको 'एक मन' भए पनि माटोमा मिलाइदिन हिचकिचाउँदैन । 'म-मेरो' को लागि कुनै दुर्बल व्यक्तिको गाँस खोसेर लिन पनि बेर लाउँदैन । 'म, मेरो' को अन्धापनामा डुबेर भयंकर-भयंकर पाप कर्म गर्न पनि अनुचित जस्तो मान्दैन ।

विषमता 'म-मेरो' को अहँ-मम भावको जननी हो । 'अहँ-मम' भाव विषमताको पोषक हो । अहँ-मम भावको कारणले नै हामी तीव्र लोभमा वशीभूत भई संग्रह-परिग्रह गर्दछौं र अनेक वस्तुका अभाव जनाई सामाजिक

समताको हत्या गर्दछौं । अहंकार जन्य मानमा वशीभूत भई उच्चकुल, उच्च-वर्ण, उच्च-जातिको रंग चढाउँछौं र समाजमा उच्च-नीचको भेदभाव उत्पन्न गरी सामाजिक समताको हत्या गर्दछौं । सत्ताको अभिमानले चूर भई निर्बल र सीधा-सादा व्यक्तिलाई दमन र शोषण गर्दछौं र सामाजिक समताको हत्या गर्दछौं । यसरी आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक आदि विभिन्न क्षेत्रमा आफ्नो 'अहं' लाई पोषण गर्दै विषमता उत्पन्न गर्दछौं । अरूहरूको समान अधिकारलाई कुल्चदै निर्दयीतापूर्वक राक्षसी व्यवहार गर्दछौं र आफ्नो तथा अरू सबैको दुःखको कारण बनी रहन्छौं । यी सबै समताको अभावको कारणले नै हुन जान्छ आफ्नो-अर्काको भन्ने भेद-भावलाई तिलाञ्जली दिई समता भाव ल्याउन सकेमा यस्तो निर्दयी व्यवहार हुन सक्तैन । म मिसावट भएको औषधि बेच्ने लोभी ब्यापारी भए पनि आफ्नो बिरामी छोरोलाई त्यस्तो औषधि कहिल्यै दिने गर्दिन । आफ्नो र अर्काको भन्ने भेद-भाव नभएमा कसैलाई पनि मिसावट भएको औषधि दिने गर्दिन । म घुस्याहा शासक अथवा शासनाधिकारी भए पनि म आफ्नो छोरोसँग कहिल्यै घूस लिने काम गर्दिन । आफ्नो र अरूको भाव हट्न गएमा कसैसँग पनि घूस लिने काम गर्दिन । म उच्च वर्णको मिथ्यादम्भको शिकार भए पनि आफ्नो छोरोलाई 'कुजात' भनी कहिल्यै गालि गर्दिन । आफ्नो र अर्काको भन्ने भेद-भाव नरहेमा कसैलाई पन 'अछूत' भनी गालि गर्दिन । आफ्नो र अरूको भन्ने भाव नहुनु नै विषमता नहुनु हो । सर्वमंगलकारी समता भाव स्थापित हुनु हो ।

जहाँ शुद्ध साम्य भाव प्रतिष्ठापित हुन्छ, त्यहाँ 'स्व' र 'पर' को सीमाना हट्छ । फलस्वरूप शोषणको अन्त हुन्छ, सहकारिताको भाव स्फुरित हुन्छ । क्रुरताको अन्त हुन्छ, मृदुताको शुभारम्भ हुन्छ । अन्याय अन्त हुन्छ, न्याय उदित हुन्छ । संकीर्णता भाग्दछ, विशलताले ढाक्दछ । अहं-भाव, हीन-भाव गायब हुन्छ, भातृत्वको भाव उत्पन्न हुन्छ । अधर्म

विनष्ट हुन्छ, धर्म उत्पन्न हुन्छ ।

एकातिर आफ्नो मिथ्या स्वार्थको सुरक्षाको लागि भयभित र आतंकित भई कुनै दुर्बल व्यक्तिलाई कुहिनाले धसेर पछारी लातै-लातले हान्ने क्रुरता र अर्कोतिर योग-क्षेमले परिपूर्ण भई, निर्भयी बनी सबैको हित-सुखमा नै आफ्नो हित-सुखको अनुभव गर्ने विशाल हृदयता-यी दुबैको बीचको सबै स्थितिहरू समता धर्म विकासका नै खुड्किलाहरू हुन् ।

समता पुष्ट भएमा सामंजस्यता आउँदछ, स्नेह-सौहार्दता आउँदछ, सहिष्णुता आउँदछ । सहयोग, सद्भाव, सहकारिता, सहजभावले नै आउँछन् । यसको लागि कोशिश गर्नु नपर्ने हुन्छ । यी सबै कुरा नआएमा निश्चय नै केही कमी भएको ठान्नु पर्दछ । अहिले जीवनमा सही विपश्यना, सही समता आएको छैन । समता-भावनाको नाममा कुनै पर्दा लागेको हुनु पर्दछ, कुनै मायाले छाएको हुनु पर्दछ, कुनै धोखामा परेको हुनु पर्दछ । दार्शनिक बुद्धिविलासको सान्धै चम्किलो लेप लागेको हुनु पर्दछ । निश्चय नै भित्री हृदय अहिलेसम्म विषमताले भरिएको हुनु पर्दछ । यसरी आफूले आफैलाई यस प्रकारको कसीमा घोटेर परीक्षा गरिरहनु पर्दछ ।

साँच्चिकै समता पुष्ट भएमा आफ्नो नोक्सानी भए पनि अरूहरूको कल्याण नै गर्दछ र यो सहजभावले नै सम्भव हुन्छ । दियोको वत्ति स्वयं बल्दछ तर अरूलाई प्रकाश दिन्छ । धुप स्वयं बल्दछ साथै अरूलाई सुगन्ध फैलाउँछ । श्रीखण्ड स्वयं काटिन्छ र बदलामा सबैलाई सौरभ छर्दछ । फल फलेको वृक्षले स्वयं ढुङ्गाले हानेको सहन्छ तर बदलामा सबैलाई फल नै दिन्छ । तर यी सबै सहजभावले नै हुन्छ । समता सहज हुन गएमा सबैको मङ्गल स्रोत खुल्न जान्छ ।

यस्तो सर्व-मंगलमय समता-धर्ममा स्थापित हुनको लागि अभ्यास गरौं ।

सुख दुख दोनों एक से, मान और अपमान ।
चित्त विचलित होवे नहीं, तो सच्चा कल्याण ॥

जीवन में आते रहें, पतझड और बसंत ।
मन की समता न छुटे, तो सुख-शान्ति अनंत ॥

ज्यू ज्यू अंतर्जगत में, निर्मल समता छाया ।
काया वाणी चित्त के, कर्म सुधरते जायँ ॥

तन सुख, मन सुख, मान सुख, भले ध्यान सुख होय ।
पर समता सुख परम सुख, अतुल अपरिमित होय ॥

Dhamma.Digital

विषम जगत में चित्त की, समता रहे अटूट ।
तो उत्तम मंगल जगे, होय दुखों से छूट ॥

शुद्ध धर्म जग में जगे, होय विषमता दूर ।
छाये समता सुखमयी, योग-क्षेम भरपूर ॥



९ सरल चित्त

सरलता नै चित्तको विशुद्धि हो । कुटिलता मलीनता हो । मलीनता अनर्थ कारिणी हो : विशुद्धता सर्वार्थ-साधिनी । कुटिलता सर्व-हित-नाशिनी हो; सरलता सर्व-हित कारिणी । केवल आफ्नो लागि मात्र होइन बरु सबैको हित-सुख गर्नको लागि सरलता अपनाऔं; कुटिलता त्यागौं ।

नैसर्गिक स्वच्छ मन स्वभावले नै सरल हुन्छ । सरलता भएन भने सम्भन्नु कि स्वच्छता रहेन । सरलता गुमाउँने तीन प्रमुख कारण छन, जसबाट हामी होशियार भई वचनु पर्दछ । के के तीन ? तृष्णा, अहंभाव र दार्शनिक दृष्टिहरू तण्हा-मान-दिट्ठि । यी तीन मध्ये कुनै एउटामा मनमा जति आसक्ति उत्पन्न हुन्छ, हामीले उत्तिकै मात्रामा सरलता गुमाउँछौं; उति नै स्वच्छताबाट वञ्चित रहन्छौं; उति नै मलीन हुन जान्छौं; उति नै शुख-शान्तिबाट विमुख हुन जान्छौं; उति नै दुःखी हुन्छौं ।

कुनै वस्तु, व्यक्ति वा स्थिति प्रति तृष्णा उत्पन्न भएमा र आसक्ति बढेमा त्यसलाई प्राप्त गर्नको लागि अथवा प्राप्त भइसकेको भएमा त्यसलाई अधिकारमा राख्नको लागि हामीले सान्धै नराम्रो काम गर्न पनि हिचकिचाउँदैनौं । चोरी , डकैती, भूठबाजी, छल-छाम प्रपंच-प्रवंचन, धोखा-सोखा आदि सबै कुरा अपनाउँछौं । आफ्नो पागलपनमा मनको सबै सरलता गुमाउन्छौं । साध्य प्राप्त गर्ने हतारोमा साधनको पवित्रतालाई गुमाउँछौं । प्रिय प्रति अनुरोध अप्रिय प्रति विरोध उत्पन्न गर्दछ । यसबाट हामी यति प्रमत्त हुन्छौं कि तृष्णा पूरा गर्नको लागि जुन बाधक हुन् त्यसबाट बचनको लागि, त्यसलाई नष्ट गर्नको लागि, विगानको लागि असीम क्रोध, रिस, द्वेष, द्रोह, दौर्मनस्य र दुर्भावना उत्पन्न गर्दछौं अनि परिणाम स्वरूप आफ्नो सुख-शान्ति भंग गर्दछौं । मनको सरलता नष्ट गर्दछौं ।

यस्तै किसिमले “म-मेरो” प्रति आसक्ति बढेमा त्यस मिथ्या कल्पित “म-मेरो” को मिथ्या सुरक्षा र मिथ्या हित-सुखको लागि, जसलाई “म-मेरो” मान्दैनौं उसलाई हुनसम्म नोक्सान गर्नको लागि तयार हुन्छौं । यसो गरी वस्तुतः आफ्नो नै बढी हानि गर्दछौं । आफ्नो मनको सरलताको हत्या गर्दछौं । आफ्नो आन्तरिक स्वच्छता गुमाउँछौं । आफ्नो सुख-शान्तिबाट विमुख रहन्छौं । अरूलाई ठग्ने सिलसिलामा हामी आफै ठग्न पुग्छौं ।

यस्तै प्रकारले हामीमा कुनै दार्शनिक दृष्टि अथवा साम्प्रदायिक मान्यता प्रति आसक्ति उत्पन्न भएमा हामी संकिर्णताको शिकार हुन जान्छौं र मनको सहज सरलता गुमाउँछौं । मन पानी भैं सहज-सरल-तरल भएमा स्वयं आफूलाई सत्यताको पात्र अनुकूल ढाल्छौं र आफ्नो सरलता पनि गुमाउँदैनौं । बाटोमा अवरोध आए तापनि कल-कल गरी आफ्नो बाटोबाट बग्दछ । कुनै अवरोधले उसलाई काटे पनि दुइ टुक्रा गरे पनि, टुक्रिए पनि अवरोधबाट अगाडि बढेर फेरि मिल्न जान्छ र जस्ताको तस्तै हुन्छ । कुनै अवरोध पर्खाल भैं अगाडि बढी गतिलाई रोकिदिएमा धैर्य पूर्वक विस्तार-विस्तारै माथिसम्म आएर त्यस पर्खाललाई नाघेर सजिलैसँग अगाडि बढ्छ । परन्तु मन दुङ्गः जस्तै कठोर हुन गएमा चट्टानसँग जुधेर आगोको फिलिङ्गाहरू उत्पन्न गराउँछ र चकनाचूर हुन्छ । जब हाम्रो दृष्टि, दार्शनिक विश्वास, अन्धमान्यता, कर्मकाण्ड र बाह्य आडम्बरमा आसक्त भई हाम्रो दृष्टिकोण पत्थर जस्तो कठोर हुन्छ तब दृष्टि निर्जीव हुन्छ । यसले हामीलाई अन्धो बनाई दिन्छ र हाम्रो कल्याणको बाटो रोकी दिन्छ । साम्प्रदायिकताको दासतामा जाकिएको कारणले हामीले सत्यलाई आफ्नो चस्माबाट नै हेर्न चाहन्छौं । त्यसलाई जसो गरेर भए पनि आफ्नो मान्यता अनुकुल बनाउन चाहन्छौं; त्यसमाथि आफ्नो रंग रोगन लगाएर त्यसको सहज स्वभाविक सहज सौन्दर्यतालाई नाश गर्दछौं । यस दुष्प्रयासमा आफ्नो मनको सरलता बिगार्दछौं । त्यसलाई कुटिलताले भर्दछौं ।

कुटिलता कठोरता हो, सरलता मृदुता । कुटिलता अभिमान हो,

सरलता निरभिमानता । कुटिलता ग्रन्थि-बन्धन हो, सरलता ग्रन्थि-विमोचन ।

ग्रन्थि-बन्धन साह्रै दुःखदायी हुन्छ । साँचिकै सुख त ग्रन्थि-विमोचनमा छ, विमुक्तिमा छ । जब सरलता गुमाएर कुटिलता अपनाउँछौं, तब आफ्नो मानसिक सन्तुलनबाट विमुख हुन्छौं । भित्र-भित्रै उत्तेजना शुरू हुन जान्छ । थाहै नपाइकन गाँठो बाँध्न लाग्छौं । भित्रै देखी मन गाँठो-गाँठोले भर्दछ । त्यसको साथ-साथै शरीरको रेशा-रेशा बाटेको कन्धनी धागो भै फुकाउन नसकिने हुन्छ । यसबाट हामी बेचैन, अशान्त व्याकुल नै रहन्छौं । हाम्रो यो आन्तरिक व्याकुलता जब तिल्मिलाएर बाहिर प्रकट हुन्छ अनि हामी यसरी आफ्नो बिचैनी अरूहरू माथि बसाउँछौं ।

यसको विपरीत मन सहज-सरल रहन्छ; मृदु-मधुर, सौम्य-स्वच्छ, शीतल-शान्त रहन्छ । शरीर पनि हल्का-फुल्का र पुलक-रोमांच भई फुल्दछ । परिणाम स्वरूप प्रीति-प्रमोद र सुख-सौहार्दले भरिपूर्ण हुन्छ । हाम्रो यो आन्तरिक प्रीति-सुख मैत्री र करुणाको रूपमा बाहिर प्रकट हुन्छ अनि यस प्रकारको सुख-शान्ति हामी अरूलाई बाड्छौं । दायाँ-बायाँको सबै वायुमण्डललाई प्रसन्नताले भर्दछौं ।

यसैले आत्महित, परहित र सर्वहितको लागि कुटिलतालाई त्यागौं । सरलता अपनाऔं

कुटिलतामा महा अमंगल निहित भएको हुन्छ, सरलतामा महा मंगल ।



जो चाहे अपना कुशल, जो चाहे निर्वाण ।
सरल, सरल अति सरल बन, छोड़ कपट अभिमान ॥

जब तक मन में कुटिलता, मुक्त हुआ ना कोय ।
जिसने त्यागी कुटिलता, सहज मुक्त है सोय ॥

अपने मन की कुटिलता, अपना ही दुःख भार ।
अपने मन की सरलता, अपना ही सुख सार ॥

कपटे रहे ना कुटिलता, रहे न मिथ्याचार ।
शुद्ध धर्म ऐसा जगे, होय स्वच्छ व्यवहार ॥

सहज सरल मृदु नीर-सा, मन निर्मल हो जाय ।
त्यागे कुलिस कठोरता, गांठ न बँधने पाय ॥

बाहर भीतर एक रस, सरल स्वच्छ व्यवहार ।
कथनी करनी एक-सी, यही धर्म का सार ॥



१०. धर्मको सर्वहितकारी स्वरूप

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हो । समाजबाट अलग रहन उसको लागि न उचित हो न त सम्भव नै हुन्छ । समाजमा बसेर समाजको लागि बढी मात्रामा स्वस्थ सहायक बनाउन सके, यसैमा उसको जीवनको उपादेयता छ, सार्थकता छ । स्वस्थ व्यक्तिहरूद्वारा नै स्वस्थ समाजको निर्माण हुन्छ । अस्वस्थ व्यक्ति त्यो हो, जसको मन विकारबाट विकृत रहन्छ । यस्तो व्यक्ति स्वयं दुःखी हुन्छ, उसले आफ्नो सम्पर्कमा आउनेहरूलाई पनि दुःखी गर्दछ । अतः सुखी-स्वस्थ समाज निर्माण गर्नको निमित्त व्यक्ति-व्यक्तिलाई सुख स्वास्थ्यकर बनाउन नितान्त आवश्यक छ । प्रत्येक व्यक्ति स्वच्छ-चित्त, शान्त-चित्त भएमा मात्र समग्र समाजलाई शान्त बनाई राख्न सकिन्छ । धर्म यस व्यक्तिगत शान्तिको लागि एक अनुपम साधन हो र यसकारण विश्वशान्तिको लागि एक अनुपम साधन हो र यसकारण विश्वशान्तिको पनि एक मात्र साधन हो ।

धर्मको अर्थ सम्प्रदाय होइन । सम्प्रदायले त मानिस-मानिस र वर्ग-वर्गको बीचमा पर्खाल बनेर विभाजित गर्ने काम गर्दछ । जहाँ कि शुद्ध धर्मले पर्खाललाई भट्काउँछ, विभाजित गर्ने काम हटाउँछ ।

शुद्ध-धर्मले मानिसको हृदयमा भएको अहंभाव अथवा हीनभावलाई जरैदेखि उखेलेर फ्याँक्दछ । मानव-मनको आशंका, उत्तेजना, उद्विग्नतालाई समाप्त गरी त्यसमा स्वच्छता र निर्मलताको त्यस धरातलमा प्रतिष्ठित गर्दछ, जहाँ न अहंकारजन्य मान टिक्न सक्तछ न त हीनभावको गाँठोले ग्रस्त भएको दीनता पल्हाउन सक्तछ । जीवनमा सम-भाव आउँदछ र प्रत्येक वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलार्थ त्यसको यथार्थ स्वरूप देख्न सक्ने निर्मल प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ । अतिरंजना र अतिशयोक्तिमा डुबेर भक्ति-भावावेशबाट मुक्त हुन्छ । ज्ञान, विवेक, बोधिको भित्री-चक्षु विरज-विमल

बन्न जान्छ । अन्तर्दृष्टि पारदर्शी बन्न जान्छ । उसको समक्षको सबै कुइरो, सबै धुवाँ समाप्त हुन्छ । सुनेको -सुनाएको र पढेको-पढाएको कुराले हाम्रो मनलाई विकृत पारीदिएको छ, यही पूर्वाग्रह रूपी विकृतिहरूले सत्य-दर्शनमा बाधा उत्पन्न गर्दछन् । पूर्व-निश्चित धारणा र मान्यताहरू हाम्रो आँखामा रंगीन चस्मा लगाई राखे भैं हुन्छन् र हामीलाई वास्तविक सत्यलाई आफ्नै रङ्गमा हेर्न बाध्य तुल्याई दिन्छन् । धर्मको नाममा हामीले यी बन्धनलाई राम्रो गहना भैं लगाइरहेका छौं । साँचिकै मुक्तिको लागि यी बन्धन चुडाल्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

चित्तको राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, मात्सर्य, दुर्भावना, दौर्मनस्य, भय, आशंका, मिथ्या काल्पनिक दृष्टि, मान्यता र परम्परागत धारणाबाट मुक्त गर्नको लागि आवश्यक छ कि सबै व्यर्थको परम्परालाई एकातिर राखेर, भावुकतालाई पन्छाएर हामी यथार्थमा बाँच्न सिकौं । यथार्थमा बाँच्नु वर्तमानमा नै बाँच्नु हो । यसै क्षणमा बाँच्नु हो । किनभने बितेको क्षण यथार्थ होइन, त्यो त समाप्त भइसक्यो । अब त केवल त्यसको सम्झना रहन सक्तछ, त्यो यथार्थ क्षण होइन । यस्तै किसिमले आउने क्षण अहिले आएको छैन, त्यसको केवल कल्पना र कामना हुन सक्तछ, यथार्थ दर्शन होइन । वर्तमानमा जिउनुको अर्थ हो, यस क्षणमा जुन अनुभव भइरहेको छ, त्यसैको प्रति होस् राखेर जिउनु । भूतकालको सुखद् वा दुःखद् स्मृतिहरू अथवा भविष्यकालको सुखद् वा दुःखद् आशा, आशंकाहरूले हामीलाई वर्तमानबाट टाढा लगी दिन्छन् । अनि यस किसिमले साँचिकै जीवनबाट विमुख गराई दिन्छन् । वर्तमानबाट विमुख भएको यस्तो थोत्रो, निस्सार जीवन नै हाम्रो लागि विभिन्न क्लेशका कारण बन्दछ । अशान्ति, असन्तोष, अतृप्ति, आकुलता, व्यथा र पीडालाई जन्म दिन्छ । जसरी हामीले 'यस क्षण' को यथाभूत दर्शन गर्दै जिउँछौं, त्यसरी नै क्लेशबाट स्वाभाविक मुक्ति पाउँछौं ।

यस देशका एक महापुरूष भगवान गौतम बुद्धलाई यही सम्यक् सम्बोधि प्राप्त भयो । यस क्षणमा जिउन सिकेर चित्तलाई संस्कारबाट विहीन गरी, परम परिशुद्ध बनी, बन्धनबाट मुक्त हुन सक्ने कला हासिल गर्नु भयो । उहाँले जीवनभरी मानिसलाई यही कल्याणकारी कलाको अभ्यास गराउनु भयो । यही मंगलमयी विधिको नाम 'विपश्यना ध्यान' हो । साधकले यस क्षणमा जुन अनुभव गरी रहन्छ, त्यस प्रति सचेत रहने अभ्यास गर्दछ । आफ्नो 'काया (शरीर) प्रति सचेत भई 'कायानुपश्यना' गर्दछ । शरीरको भिन्न भिन्न अंगमा अनुभव हुने सबै सुखद् वा दुःखद् अथवा असुखद्-अदुःखद् संवेदना प्रति सचेत भई 'वेदानुपश्यना' गर्दछ । आफ्नो चित्त प्रति सचेत भई 'चित्तानुपश्यना' गर्दछ । चित्तमा उत्पन्न हुने विभिन्न असल-खराब चित्त वृत्ति प्रति, त्यसको गुण धर्म, स्वभाव प्रति सचेत रहँदै अन्तमा काया, संवेदना, चित्त र चित्त वृत्तिका सीमानाबाट अलग रहेका निर्वाण धर्मको साक्षात्कार गर्दै 'धर्मानुपश्यना' गर्दछ । जागरूकताको यो अभ्यासले उसको चित्तमा भएको सबै अकुशल विकार र संस्कारको उच्छेदन गर्दछ । चित्त विस्तार-विस्तारै आसक्ति, आस्रव, व्यसन, तृष्णा र तीव्र लालसाका बन्धनबाट, अतीतको सुखद्-दुःखद् स्मरणका निरर्थक जञ्जालबाट, भावी आशंकाका भय-भीत मानसिक छटपटीबाट, भविष्यको सुनौलो स्वप्नको काल्पनिक सोचाईबाट विमुक्त भई आफ्नो स्वाभाविक नैसर्गिक स्वच्छतामा पुग्दछ ।

सबै द्वेष-दौर्मनस्य रूपी गाँठो र भ्रै-भगडापूर्ण मानसिक कष्टबाट अलग रहने यो एक सहज-सरल तरीका हो, जुन मानव मात्रको लागि समान रूपले कल्याणकारी हुन्छ । यसको अभ्यास गर्नको लागि यो अनिवार्य छैन कि कसैले आफूलाई स्वयं बौद्ध सम्प्रदायमा दीक्षित गरुन् । यो पनि अनिवार्य छैन कि यस विधिका प्रवर्तक भगवान बुद्धको मूर्तिलाई नमस्कार गरुन् । उहाँलाई धूप, नैवेद्य, आरतीले पूजा गरुन् । यो पनि होइन

की उहाँको साधकले उहाँ आदि गुरुको रूप व आकारको ध्यान गर्नु अथवा उहाँको नाम वा मन्त्रको जप गर्नु । यो पनि होइन कि उहाँको शरण ग्रहण गर्ने नाममा यस्तो अन्ध आत्मसमर्पण गर्नु कि बिना स्वयं केही नगरीकन खालि उहाँको कृपाले नै तर्ने मिथ्या भ्रान्ति दिमागमा नचढोस् नचढुन् । यस विधिबाट स्वयं लाभान्वित भइसकेपछि अथवा अरूहरूलाई लाभ भएको देखेर यदि कोही साधक उहाँ महा-कारुणिक, महाप्रज्ञावान भगवान तथागत प्रति कृतज्ञताविभोर भई उहाँको करुणा र प्रज्ञा प्रति आफ्नो श्रद्धा प्रकट गरेमा कुनै दोष छैन । गुणको प्रति गरेको श्रद्धाले ती गुण आफ्नो जीवनमा धारण गर्ने प्रेरणा प्रदान गर्दछ । अतः यो कल्याणकारी हुन्छ । यस्तै किसिमले कृतज्ञता पनि चित्तको एक मंगलमयी सद्वृत्ति हो । श्रद्धा र कृतज्ञताको भावनाले चित्तलाई मृदु बनाई दिन्छ, जुन विपश्यना साधना यस चित्त-विशुद्धिकरण गर्ने प्रयासमा सहायक हुन्छ ।

विपश्यना साधनाले काया र चित्तको स्वभावको यथार्थ स्वरूप प्रति जागरूक रहन सिकाउँछ । प्रकृतिको यथार्थ दर्शनको यो अभ्यास कुनै पनि वर्ग सम्प्रदाय, जाति, देश, काल र बोली भाषाका व्यक्तिको लागि कुनै कठिनता उत्पन्न गराउँदैन । मानव आफ्नै मानवीय प्रकृतिको स्वयं अध्ययन गर्दछ । आत्म-दर्शन गर्दछ । आत्म-निरीक्षण गर्दछ । आफू भित्र रहेका खराबीको यथाभूत दर्शन गर्दछ । आफ्नो मनोविकारको यथार्थ अवलोकन गर्दछ । यस प्रकार हेर्दा-हेर्दै ती मनोविकार हट्दै जान्छ र साधक असल, सज्जन व्यक्ति बनेर सच्चा मानवीय धर्ममा संस्थापित हुन्छ । यस्तो सज्जन व्यक्ति कुनै पनि जाति वर्ग वा सम्प्रदायको किन नहोस्, सम्पूर्ण मानव-समाजबाट गौरवान्वित हुन्छ । स्वयं त सुख-शान्तिले रहन्छ नै, अझ आफ्नो सम्पर्कमा आउने अरू सबैको सुख-शान्ति बढाउनमा पनि सहायक सिद्ध हुन्छ ।

सद्धर्मको यो सार्वजनीन, सार्वदेशिक, सार्वकालिक र सर्वहितकारी स्वरूप बढी भन्दा बढी मानिसलाई उपलब्ध होस् र उसको हित-सुखको कारण बनोस् । यही मंगल कामना हो ।



सम्प्रदाय न धर्म है, धर्म न बने दिवार ।
धर्म सिखाये एकता, धर्म सिखाये प्यार ॥

शुद्ध धर्म जागे जहाँ, होय सभी का श्रेय ।
निज हित, पर हित, सर्वहित, यही धर्म का ध्येय ॥

धर्मवान की जिन्दगी, सबके सुख हित होय ।
अपना भी होय भला, भला सभी का होय ॥

धर्म-विहारी पुरुष हों, धर्म-चारिणी नार ।
धर्मवन्त सन्तान हो, सुखी होय संसार ॥

Dhamma.Digital

बीते क्षण में जी रहे, या जो आया नाय ।
इस क्षण में जीएं अगर, तो जीना आ जाय ॥

पल-पल क्षण-क्षण सजग रह, अपने कर्म सुधार ।
सुख से जीने की कला, अपनी ओर निहार ॥



११. धर्म नै रक्षक हो

आफ्नो भविष्यको सुरक्षाको लागि चिन्तित रहनु मानव मनको स्वभाव बन्न गयो । 'आउने क्षण सुखद् होस्, योग-क्षेमले परिपूर्ण होस्' भनी मानिस अनेक प्रकारको शरण जान्छ, आश्रयको खोजी गर्दछ, सहाराको गवेषण गर्दछ । परन्तु धर्म बाहेक अरू कुनै शरण, आश्रय, सहारा छँदै छैन, जसले उसलाई भविष्यको लागि निःशंक र निर्भय बनाई दिन्छ, योग-क्षेमले परिपूर्ण गराई दिन्छ । अतः धर्मको शरण नै एक मात्र शरण हो, धर्मको संरक्षण नै एक मात्र सही संरक्षण हो । धर्म त्यो हो, जुन हामी भित्र प्रस्फुरित हुन्छ, जसलाई हामी स्वयं धारण गर्दछौं । अरूमा उत्पन्न भएको, अरूले धारण गरेको धर्म, हाम्रो लागि के काम ? त्यसले त धेरै गरेमा हामीलाई प्रेरणा दिन्छ र विधि प्रदान गर्न सक्तछ । तर हाम्रो साँचिकै लाभ त स्वयं धर्म धारण गर्नुमा छ । अतः धर्मको शरणको सही अर्थ आत्म-शरण हो । यसकारण भनिएको छ - 'अत्तसम्मा पणिधि च एतं मंगलमुत्तमं' अर्थात् हाम्रो उत्तम मंगल यस कुरामा छ कि हामीले सम्यक् रूपले अर्थात् राम्रोसँग आत्म-प्रणिधानको अभ्यास गरौं । कुनै पनि बाह्य-शक्तिको प्रणिधानको अभ्यासले हामीलाई कातर, परावलम्बी र असमर्थ ने बनाउँदछ । यो आत्म-द्वीप र आत्म-शरण नै हो, जुन सही अर्थ मा धर्म-द्वीप र धर्म-शरण हो । जुनसुकै संकटमा हामीले आफू भित्र धर्म जगाऔं । स्वयं हामीले धारण गरेको धर्मबाट एउटा यस्तो सुरक्षित द्वीप बनाऔं जसमा हाम्रो जीवनमा डगमगिएको डुङ्गाले सही संरक्षण पाउन सकुन, संकटमा हाम्रो सुरक्षा स्थिर हुन सकुन ।

मुख्य कुरा यो हो कि हामी आफ्नो भित्री प्रज्ञा जागृत गराई राखौं र यसको निमित्त समाधिद्वारा आफ्नो चित्तको एकाग्रता पुष्ट राखौं तथा कायिक, वाचिक दुष्कर्मबाट बचेर आफ्नो शील अखण्डित राखौं । शील,

समाधि र प्रज्ञाको यस विशुद्ध धर्मलाई हामीले जति सुरक्षित राख्छौं अर्थात् हामी जति-जति धर्म-विहारी बन्दै जान्छौं, उति-उति नै हामीले पालन गरेको, हामीले धारण गरेको, स्वयं सुरक्षित गरेको धर्मद्वारा हामी सुरक्षण, संरक्षण हुन्छौं । साँचै नै-‘धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं’ ।

धर्मचारीलाई रक्षा धर्म स्वयंले गर्दछ । यसकारण आफ्नो सही सुरक्षाको लागि हामी सच्चा धर्मचारी, धर्म-विहारी, धर्म-पालक वनौं । यसैमा हाम्रो मंगल, भलो र कल्याण निहित भएको छ ।



धर्म सदृश ना कवच है, धर्म सदृश ना ढाल ।

धर्म-पालकों की सदा, धर्म करे प्रतिपाल ॥

प्रलयकारी बाढ में, धर्म सदृश ना द्वीप ।

काल अँधेरी रात में, धर्म सदृश ना दीप ॥

धर्म सदृश रक्षक नहीं, सखा, सहायक, मीत ।

चलें धर्म के पंथ पर, रहे धर्म से प्रीत ॥

जीवन में भंभा उठे, उठे तेज तूफान ।

शरण ग्रहण कर धर्म की, धर्म बडा बलवान ॥

Dhamma.Digital

भले जगत प्रतिकूल हो, कोई मित्र न होय ।

धर्म सतत जाग्रत रहे, तो मंगल ही होय ॥

धर्म हमारा ईश है, धर्म हमारा नाथ ।

हमको भय किस बात का ? धर्म सदा ही साथ ॥



१२. ‘नाम’ मा के छ र ?

कुरा पुरानो हो । कुनै व्यक्तिलाई उसको आमा-बाबुले पापक (पापी) नाम राखी दियो । ऊ ठूलो भएपछि उसलाई यो नाम साच्चै मन परेन । उसले आफ्नो गुरुसँग अनुरोध गर्‍यो - “भन्ते ! मेरो नाम अर्को राखी दिनुस् । मलाई यो नाम साच्चै मन परेन किनभने यो अशुभ, अमांगलिक र अलक्षिण छ ।” गुरुले उसलाई सम्झाउनु भयो कि नाम भनेको केवल प्रज्ञप्तिको लागि मात्र हो, व्यवहार जगतमा काम चलाउनको लागि मात्र हो । नाम फेर्दा कुनै काम सिद्ध हुने होइन । पापक नाम हुनेले पनि सत् कर्म गरी धार्मिक बन्न सकिन्छ र धार्मिक नाम भएकोले पनि दुष्कर्म गरी पापी बन्न सक्तछ । कर्म नै मुख्य हो । नाम बदलिँदा के हुने हो र ?

तैपनि ऊ मानेन । आग्रह गर्दै रह्यो । अनि गुरुले भन्नु भयो- “कर्म सुधार गर्नाले नै अर्थ सिद्ध हुने हो, तैपनि तिमी नाम नै फेर्न चाहन्छौ भने जाऊ, गाउँ नगरको मानिस मध्ये जसको नाम तिमीलाई मांगलिक लाग्छ, त्यो कुरो मलाई भन । त्यही नाम तिमीलाई राखी दिउँला ।”

पापक राम्रो नाम खोज्न निस्क्यो । घरबाट बाहिर निस्कने बित्तिकै उसले मरेको मान्छे ल्याएको देख्यो । उसले सोध्यो - “यो मर्ने मान्छे को?”

मानिसहरूले भने- ‘जीवक’ । पापकले सोचन थाल्यो - “नाम जीवक, तर उसैको मृत्यु भएको ?”

ऊ अगाडि बढ्दै गयो । उसले देख्यो कि एउटा दीन-हीन दुःखी स्वास्नी मानिसलाई पिटेर घरबाट निकालि रहेको । नाम सोद्धा थाहा भयो, तिनकी नाम धनपाली रहेछ । पापकले विचार गर्न लाग्यो - ‘नाम भने धनपाली तर एक पैसा नभएको गरीब ।’

ऊ घुम्दै जाँदा एक जना बाटो भूलेको मान्छेसँग भेट भयो । उसले बाटो सोध्दै थियो । उसको नाम सोध्दा 'पंथक' रहेछ । पापकले फेरि विचार गर्न थाल्यो । अरे ! पथिकले पनि बाटो सोध्दो रहेछ ! बाटो भुल्दो रहेछ !

पापक फर्केर आयो । अब नाम फेर्ने प्रतिको आकर्षण वा विकर्षण समाप्त भइसकेको थियो । कुरो बुझ्यो । नामले के गर्छ ? जीवक पनि मर्दछ, र अजीवक पनि । धनपाली पनि निर्धनी हुँदो रहेछ, र अधनपाली पनि । पंथक (पथिक) ले पनि बाटो भुल्दो रहेछ, र अपंथक (अपथिक) ले पनि । साँचिकै नामको थोत्रो महत्ता बेकारको रहेछ । जन्मले अन्धो, नाम 'नयनसुख', जन्मदैमा दुःखी, नाम 'सदासुख' । 'पापक' नाम नै रहोस् मेरो के बिग्रिन्छ ? म आफ्नो कर्म सुधार गर्छु, कर्म नै प्रमुख हो । कर्म नै प्रधान हो ।

जुन कुरा व्यक्तिको नाममा लागू हुन्छ, त्यही कुरा सम्प्रदायको नाममा पनि लागू हुन्छ । न बौद्ध सम्प्रदायका सबै व्यक्ति बोधिसम्पन्न हुन्छन र न जैन सम्प्रदायका सबै व्यक्ति आत्मजित् । न ब्राह्मण सम्प्रदायका सबै व्यक्ति ब्रह्मविहारी हुन्छन्, न इस्लामका सबै व्यक्ति समर्पित् र शान्त । जसरी प्रत्येक व्यक्तिको असल-खराब दुवै हुन्छन्, त्यसरीनै हरेक सम्प्रदायमा असल-खराब व्यक्ति हुन्छन् । कुनै पनि सम्प्रदायमा न सबै व्यक्ति असल हुन्छन, न सबै खराब । तर साम्प्रदायिक आशक्तिको कारणले गर्दा हामी हाम्रो सम्प्रदायको प्रत्येक व्यक्तिलाई सज्जन र अरू सम्प्रदायको व्यक्तिलाई दुर्जन मान्दछौं । बौद्ध, जैन, ईसाई वा मुस्लिम भन्दैमा कुनै व्यक्ति न सज्जन बन्छ, न दुर्जन । 'बौद्ध' भनिएको व्यक्ति अति पूण्यवान पनि हुन सक्तछ, फेरि अति पापी पनि । या कुरो सबै सम्प्रदायमा समान रूपले लागू हुन्छ । जसरी व्यक्तिलाई चिनाउनुको निमित्त उसलाई कुनै नाम सखी दिन्छ, त्यसरी नै कुनै समुदायलाई

चिनाउनको लागि पनि नाम दिइएको हुन्छ । यी नामका गुणसँग केही सम्बन्ध छैन । तेलले भरिएको बोटलमा शुद्ध घ्यूको छाप (लेबल) लगाई दिए पनि तेल, तेल नै रहन्छ, शुद्ध घ्यू बन्दैन । कुनै रूपवान व्यक्तिको नाम कुरूप राखिदिए पनि ऊ कुरूप हुँदैन र कोही कुरूपलाई रूपवान भन्न लागे पनि ऊ रूपवान बन्न सक्तैन । फूललाई काँटा अथवा काँटालाई फूल भने पनि फूल, फूल नै हुन्छ, काँटा, काँटा नै हुन्छ ।

कोही व्यक्ति साधारण हुन सक्छ, तर उसको नाम छ, राजन्य । यस्तो व्यक्तिले जबसम्म यस तथ्यलाई बुझिरहन्छ कि यो राजन्य नाम केवल सम्बोधनको लागि मात्र हो, वस्तुतः म साधारण व्यक्ति हुँ, त्यसबेलासम्म उ होशमा रहन्छ । तर जुन दिनदेखि उसले यस नामको आधारमा अभिमान गर्दछ, साधारण व्यक्ति भएर पनि आफूले आफूलाई ‘राजा’ मानेर अरू सबैलाई हेयको दृष्टिले हेर्न थाल्यो भने त्यस अभिमानी व्यक्ति, मानिसको उपहासको पात्र बन्दछ । अझ ‘राजन्य’ नामका हजारौं-लाखौं साधारण व्यक्ति हुन सक्छन र तिनीहरू सबै मिलेर स्वयं आफूहरूलाई ‘राजा’ मान्न लागेर तथा अरू सबै मानिसहरूलाई हेय दृष्टिले हेर्न थाले भने पागलहरूको यस्तो समूह केवल उपहास्यापद मात्र नबनी, सबै समाजको लागि खतराको कारण बन्न पुग्दछ । ठीक यही दशा हाम्रो हुन जान्छ, जब हामी जातीयता, साम्प्रदायिकता वा राष्ट्रियताका मदिरा पिएर प्रमत्त हुन्छौं र स्वयं आफूहरू अरूहरू भन्दा श्रेष्ठ मानेर उनीहरूलाई घृणाको दृष्टिले हेर्न थाल्दछौं । यस्तो अवस्थामा हामी पनि समाजको निमित्त खतरा र त्यसको अशान्तिको कारण बन्न जान्छौं । सत्य कुरा यो हो कि आफ्नो खतरा र आफ्नो अशान्तिको कारण बन्दछौं । सुख-शान्तिबाट विमुख भई सत्य-धर्मबाट अलगिन जान्छौं ।

धर्मलाई जाति, वर्ण, वर्ग, समुदाय, सम्प्रदाय, देश, राष्ट्रका सीमामा बाँध्न सकिन्न । मानव-समाजको कुनै पनि वर्गमा धर्मवान व्यक्ति हुन

सक्तछ । धर्ममा कुनै एक वर्ग-विशेषको एकाधिकार हुन सक्तैन । धर्मले हामीलाई सज्जन नै बन्न सिकाउँछ । सज्जन व्यक्ति सज्जन नै हुन्छ । उनी आफ्नो सम्प्रदायको मात्र होइन, वास्तवमा सबै समाजको शोभा हुन्छ । जो व्यक्ति सज्जन छैन, ऊ सज्जन हिन्दू वा मुसलमान, सज्जन बौद्ध वा जैन, सज्जन भारती वा बर्मी, सज्जन ब्राह्मण वा क्षत्री कसरी हुन सक्तछ ? र जो सज्जन व्यक्ति हुन्छ ऊ सही अर्थमा धर्मवान हुन्छ । उसलाई जे नाम राखे पनि के फरक पर्दछ र ? गुलाबको फूल गुलाबको फूल नै रहन्छ, त्यसको नाम बदली दिए पनि त्यसको सुगन्धमा केही फरक पर्दैन । जुन बगैँचामा गुलाब फुल्दछ, त्यसले त्यसमा मात्र सीमित नराखी दायाँ-बायाँको सबै वायुमण्डललाई आफ्नो सौरभले सुरभित पार्दछ । अतः मुख्य कुरा त धर्मवान बन्नु हो । सज्जन व्यक्ति बन्नु हो । नाम जे सुकै रहोस् । बगैँचा जुनसुकै समुदायको होस् । त्यसमा जुनसुकै नामको बोर्ड लगाएको होस् । फूल फुल्नु पर्दछ । सुगन्ध आउनु पर्दछ ।

साम्प्रदायिकता र जातीयताको रंगीन चस्मा निकालेर हेरेपछि मात्र धर्मको शुद्ध रूप देखिन्छ । अन्यथा आफ्नो सम्प्रदायको रंग-रोगन, नाम-लेबलले सबै प्रमुखता ओगत्छ । धर्मको सार महत्वहीन हुन जान्छ । धर्म रूपी कसीमा कुनै व्यक्तिलाई घोट्टेर हेर्ने हो भने यो हेर्ने होइन कि त्यो कुन सम्प्रदायमा दीक्षित छ ? अथवा त्यसले कुन दार्शनिक मान्यता मान्दछ ? अथवा त्यो कुन परम्परालाई मान्ने हो ? बरु यसरी हेर्नु पर्दछ कि उसको आचरण कस्तो छ ? जीवन व्यवहार कस्तो छ ? कुशल छ कि छैन ? पवित्र छ कि छैन ? आत्म-मंगलकारी र लोक-मंगलकारी छ कि छैन ? यदि 'छ' भने धर्मवान नै हुन्छ । जति-जति छन्, उति-उति नै धर्मवान हुन्छन् । यदि 'छैन' भने त्यस व्यक्तिको धर्मसँग केही सम्बन्ध छैन । चाहे उसले आफूलाई जुनसुकै नाम राखुन्, चाहे ऊ जुनसुकै सम्प्रदायको होस्, चाहे उसले जतिसुकै आकर्षक चिन्ह लगाएर हिडुन् ।

धर्मको यी साम्प्रदायिक चिन्हसँग के सम्बन्ध ? केवल नाम र चिन्हबाट हामीले के पाउँछौं ? अरूले के पाउँछ ? रक्सीले भरिएको शिशीमा दूधको छाप राखेको छ भने त्यो पिएर हामी आफ्नो नोक्सानी नै गर्दछौं । बरु त्यसमा पानी भरेको छ भने त्यो पिएर आफ्नो प्यास मेटाउँछौं तर यसले बलियो भने पादैन । बलियो नै हुने हो भने शुद्ध दूध पिउनु पर्दछ । शिशीको रंग-रूप अथवा त्यसमा लगाएको छाप जुनसुकै होस् । यी नाम र छापमा के छ र ? साम्प्रदायिकता, जातियता र राष्ट्रियताको भूत सवार भएमा केवल बोतल र बोतलमा लगाएको छापलाई नै सबै महत्व दिन्छौं । दूध गौण हुन जान्छ । धर्म गौण हुन जान्छ ।

आउनुहोस्, यी नाम र लेबलबाट माथि उठेर आ-आफ्नो आचरण सुधार गरौं । वचनलाई संयम गर्दै झुठ, कडा-वचन, निंदा र व्यर्थको गफबाट बचौं । शरीरलाई संयम गर्दै हिंसा, चोरी, व्यभिचार र वेहोस गर्ने चीजको सेवनबाट बचौं । आफ्नो आजीविकालाई शुद्ध गरौं र जन-अहितकारी व्यवसायबाट बचौं । मनलाई संयम गरी त्यसलाई बशमा राख्न सिकौं । त्यसलाई सतत होशियार, जागरूक बनाई राख्ने अभ्यास गरौं र प्रतिक्षण घटने घटनालाई जस्तो छ, त्यस्तै, साक्षीभावले देख्न सक्ने सामर्थ्य बढाएर भित्रको राग, द्वेष र मोहको गाँठो फुकालौं । चित्तलाई नितान्त निर्मल बनाऔं । त्यसमा अनन्त मैत्री र करुणाले आल्पावित पारौं । नाम-लेबल नभएको धर्मको यही मंगल-विधान हो ।



नाम बदलकर क्या मिले ? दुखी रहे दिन रैन ।
जब तक मन पर मैल है, नहीं शांति सुख चैन ॥

नाम बदलने में नहीं, कौड़ी लगी छदाम ।
नाम बदलना सरल है, कठिन सुधरना काम ॥

नाम भला कोई रहे, सुधर जाय व्यवहार ।
वैर छोड मैत्री करें, द्वेष छोड कर प्यार ॥

हिन्दू, मुस्लिम, पारसी, बौद्ध, ईसाई, जैन ।
मैले मन दुखिया रहें, कहां नाम में चैन ?

दुर्गुण से ही दुख मिले, सद्गुण से सुखधाम ।
जन व्यवहारी नाम से, सधे न कोई काम ॥

लक्ष्मीधर भूखों मरे, यशधर है वदनाम ।
विद्याधर अनपढ रहे, नाम न आए काम ॥



१३. सत्य धर्म

सत्य-धर्मको ज्योति फैलिन लाग्यो । पापको अन्धकार अन्त हुने बेला नजिक आइरहेछ । यस मंगलमय धर्म-समयको लाभ उठाऔं र आफ्नो अन्तर्मनको धर्म रूपी प्रकाशले जग्मगाऔं । आफूमा रहेको सबै अन्धकार, सम्पूर्ण क्लेशलाई नाश गरौं ।

हाम्रो अन्तर्मनको हृदयतलमा जुन राग, द्वेष र मोहले भरिएको छ, त्यसबाट मुक्त होऔं । राग, द्वेष र मोह नै पापको अन्धकार हो । यसलाई हटाउनु धर्म प्रकाशित पार्नु हो । हाम्रो ठूलो पुण्यको कुरा हो कि हामीलाई यस्तो सहज-सरल विधि प्राप्त भयो, जसबाट हामीले आफ्नो भित्री हृदयलाई धोएर सत्य-धर्मको पवित्रता धारण गर्न सकौं । यस मौकाको पूरा-पूरा लाभ उठाऔं ।

यस मार्गमा जानको लागि कसैले आफूलाई 'बौद्ध' भन्नु पर्ने कुनै अनिवार्य छैन । बौद्ध भनौं वा नभनौं, यदि हामीले उहाँ महाकारुणिक भगवान तथागतले दर्शाउनु भएको सहज-सरल तरिकालाई अपनाएर आफूमा भएको राग, द्वेष र मोहको क्लेशलाई हटाउन सकेमा निश्चय पनि यसमा हाम्रो लाभ छ । हाम्रो हित-सुख छ । हामीले आफूलाई जुन सुकै नाम राख्ने पनि हामी कल्याणकारी मार्गको सच्चा अनुयायी, दुःख निरोधागामिनी प्रतिपदाको साँच्चिकै पथिक र सबै दुःखबाट मुक्त हुनको लागि सच्चा अधिकारी हुन्छौं नै ।

सत्य-धर्मको अभावमा नै हामी उँच-नीचको पर्खाल लगाएर मानिस-मानिसमा विभाजन उत्पन्न गर्छौं । सत्य-धर्मले यी पर्खाललाई नाघेर, सबै प्रकारका विभाजनलाई हटाउँछ र एकताको धरातलमा यस्तो मानवीय समाजको गठन गर्दछ, जहाँ जन्म-जातले सानो-ठूलो भन्ने भेद-भाव हुँदैन । त्यहाँ यही भेद-भाव हुन्छ कि को कति शीलवान, समाधिवान

अथवा प्रज्ञावान छ । तर यो विभेद पनि स्थायी छैन, शास्वत छैन, कुनै वाह्य शक्ति द्वारा पूर्व निश्चित अथवा पूर्व निर्धारित छैन । प्रत्येक मानिसमा यस कुराको क्षमता रहन्छ कि यसले आफ्नो सत् प्रयत्न द्वारा बढी भन्दा बढी शीलवान बनी कायिक, वाचिक दुष्कर्मबाट बचुन्; बढी भन्दा समाधिवान बनी आफ्नो मनलाई वशमा राखुन् र बढी भन्दा बढी प्रज्ञावान बनी राग, द्वेष र मोह रूपी चित्त-मलबाट मुक्त होउन् । जसमा समता छैन, उसलाई समता प्राप्त गर्नमा पूरापुर अधिकार छ, पूर्ण रूपले सहूलियत छ ।

शील, समाधि र प्रज्ञामा पूर्ण रूपले प्रतिष्ठित हुने व्यक्ति स्वभावतः मैत्री र करुणा रूपी ब्रह्म-गुणले परिप्लावित हुन्छ । त्यसको मनमा द्वेष-दौर्मनस्य, अहंकार-घृणा, भय, कातरता हुन सक्तैन । न उनी जाति, वर्ण, कुल र धनको कारणले अहं-भावको शिकार वन्छ र यसको अभावमा उसमा हीन भावना नै आउँछ । कोही व्यक्ति जुनसुकै जाति, कुल, वर्ण वा सम्प्रदायमा जन्म भएको होस्; धनी होस् वा गरीब, विद्वान होस् वा अनपढ, यदि ऊ शील, समाधि, प्रज्ञामा प्रतिष्ठित छ भने निश्चय नै ऊ पूर्ण मानव हो, अतः महान् हो ।

मानवताको यस माप-दण्डले आफूले आफूलाई नाप्दै रहने अभ्यास बढाऔं र कुनै बेला आफूमा शील, समाधि, प्रज्ञा अलिकति अभाव भएको देखेमा त्यसलाई पुष्ट्याई गर्ने प्रयत्नमा लागौं र यस किसिमले आफ्नो साँचिकै कल्याण गरौं ।



जागो लोगो जगत के, वीती काली रात ।
हुआ उजाला धर्म का, मंगल हुआ प्रभात ॥

आओ मानव मानवी, चलें धर्म के पंथ ।
धर्म पंथ ही शांति पथ, धर्म पंथ सुख पंथ ॥

प्रजा, शील, समाधि की, बहे त्रिवेणी धार ।
जन जन का होवे भला, जन-जन का उपकार ॥

द्वेष और दुर्भाव का, रहे न नाम निशान ।
स्नेह और सद्भाव से, भर लें तन-मन-प्राण ॥

खंड-खंड हो जाति का, संपत्ति का अभिमान ।
शुद्ध साम्य फिर से जगे, हो जन-जन कल्याण ॥

अहंकार ममकार की, टूटे सभी दिवार ।
उमड़े मन में प्यार की, धर्म गंग की धार ॥



१४. विपश्यना के हो ?

विपश्यनाको अर्थ सम्झौ । यसको अर्थ राम्रोसँग नबुझिकन सही अर्थमा विपश्यी हुन सकिन्दैन ।

विपश्यना के हो ?

विपश्यना कुनै जादू होइन, जुन हामीमा चढेर बोल्छ । विपश्यना कुनै सम्मोहिनी विद्या होइन जसबाट हामी अरूहरूद्वारा सम्मोहित भई आफ्नो सुद्धि-बुद्धि हराउँछौ । विपश्यना कुनै मन्त्र-विद्या होइन जसले हामीलाई साँप-विच्छे वा भूत-प्रेतलाई भैं मन्त्रले दबाई राख्दछ । विपश्यना कुनै अन्ध-भक्ति वा अन्ध-भाववेश होइन, जसको भाव-उन्मादमा हामीलाई उन्मत्त बनाई राख्दछ । विपश्यना कुनै भजन, कीर्तन, संगीत, वा नृत्य होइन जसमा भाव-विभोर भई हामी आत्म-विस्मृत बनी रहौ । विपश्यना कुनै ऋद्धि वा चमत्कार होइन जसको अलौकिकतामा चमत्कृत भई हामी आश्चर्य-चकित बनी रहौ । विपश्यना शब्द रूपी इन्द्रजालको कुनै माया होइन, जसमा कसैको वाणी विलासबाट हामी आफ्नो बुद्धिविलास गर्दै रहौ । विपश्यना कुनै दार्शनिक तर्क-वितर्क होइन, जसको मद्दतले हामी दिमागी कसरत गरी रहनमा आफूले आफूलाई तल्लीन राख्न सकौ । विपश्यना तत्व-चिन्तकहरूका कुनै अखाडा होइन, जहाँ हामी वाद-विवाद तर्क-वितर्क गरेर शब्द रूपी कपालको जरा तानेर बौद्धिक खेल खेल्नमा आफूले आफूलाई भ्रममा राखौ । विपश्यना कुनै विशिष्ट वेष-भूषा होइन, जुन लगाएर हामी धर्मवान बनेको गर्व गर्न सकौ । विपश्यना कुनै रूढि वा कर्मकाण्ड होइन, जसलाई पूरा गरी हामी धर्मको नाममा आत्म-वञ्चना गर्दै रहौ । विपश्यना कुनै ग्रन्थ-पाठ होइन, जसको पाठ गरी हामी वैतरणी पार गर्ने स्वप्न लिन सिकौ । विपश्यना कुनै अनन्य भक्ति

होइन, जसबाट कुनै दृश्य-अदृश्य व्यक्ति प्रति शरणागत भई हामी निश्चिन्त हुन सकौं, अकर्मण्य बन्न सकौं । विपश्यना कुनै काल्पनिक देव-ब्रह्म अथवा कुनै घमण्डी धर्माचार्यको मिथ्या आश्वासन होइन, जुन हाम्रो लागि 'डुब्न लागेकोलाई तृणको सहायता' बन्न सक्नु ।

त्यसो भए विपश्यना के हो ?

विपश्यना सत्यको उपासक हो । सत्यमा जिउने अभ्यास हो । सत्य अर्थात् यथार्थ । यथार्थ यसै क्षणको हुन्छ । भूतकालको स्मरण हुन्छ । भविष्यकालको कामना, कल्पना । वास्तविकता यसै क्षणको हुन्छ । अतः विपश्यना यसै क्षणमा जिउने अभ्यास हो । यस क्षण जसमा भूत-कालको कुनै स्मरण अथवा भविष्यको कुनै कल्पना होइन । स्मरणबाट हुने आकुलता अथवा स्वप्नबाट हुने व्याकुलता हामी चाहन्दैनौं । आवरण, माया, भ्रम-भ्रान्ति विहीन यस क्षणको जुन सत्य हो, जस्तो छ, त्यसलाई ठीक त्यसरी नै त्यसको सही स्वभावलाई हेर्नु-बुझ्नु यही विपश्यना हो । विपश्यना सम्यक दर्शन हो । विपश्यना सम्यक् ज्ञान हो ।

जुन जस्तो छ, त्यसलाई ठीक त्यस्तै हेरेर-सम्भरेर जुन आचरण गरिन्छ, त्यही सही, कल्याणकारी सम्यक् आचरण हुन्छ । विपश्यना सम्यक् आचरण हो ।

विपश्यना पलायन होइन, जीवन-विमुखता होइन, बरु जीवन-अभिमुख भई जिउने शैली हो । विपश्यना खुला हावामा ठोस धरतीमा पाइला चाल्ने कला हो । विपश्यना बुद्धि-किलोल होइन, बरु शुद्ध धर्म-शीललाई जीवनमा ढाल्ने विधि हो । विपश्यना आत्म र सर्व मंगलमयी आचार संहिता हो । स्वयं सुखपूर्वक जिउने तथा अरुहरूलाई सुखपूर्वक जिउन दिने कल्याणकारिणी जीवन पद्धति हो । विपश्यना आत्म-मंगल

हो । विपश्यना आत्मोदय हो, सर्वोदय हो ।

विपश्यना आत्म-निर्भरता हो । लठ्ठीको सहारा विना स्वयं आफ्नो खुट्टामा उभिने मंगल विधा हो । स्वावलम्बनको सर्वोत्कृष्ट साधना हो । विपश्यना आत्म-दर्शन, आत्म-निरीक्षण, आत्म-परीक्षण हो । आफूमा रहेको कति फोहर निकल्यो ? कति बाँकी छ ? कति निर्मलता आयो ? कति बाँकी छ ? कति दुर्गुण कम भयो ? कति बाँकी छ ? कति सद्गुणले भन्यो ? कति बाँकी छ ? स्वयं आफ्नो लेखा-जोखा गर्दै रहने जागरूकता, विपश्यना हो । स्वयं तस्कर, स्वयं रक्षक । स्वयं रोगी, स्वयं चिकित्सक । अज्ञानबाट ज्ञान, मैलबाट निर्मलता, रोगबाट आरोग्य, दुःखबाट दुःख विमुक्तितिर अगाडि बढ्दै जाने स्वप्रयास विपश्यना हो । विपश्यना सही प्रयास हो, सही प्रयत्न हो । सम्यक अभ्यास, सम्यक व्यायाम हो ।

विपश्यना आत्म-संवर हो । आफ्नो मनमा क्लेश आउन नदिने संवर । विपश्यना आत्म-निर्जरा हो । आफ्नो मनको पुरानो मैल निकालेर फ्याँक्ने निर्जरा । नयाँ क्लेश अरू होइन, हामी स्वयं मोह-विमूढित भएर थप्दै जान्छौं । अतः स्वयं हामीले प्रयत्नपूर्वक अटूट रूपले जागरूक भई नयाँ क्लेश आउन नदिनु विपश्यना हो । पुरानो क्लेश अरूले होइन, बेहोशी वनी स्वयं हामीले नै बढाउने गर्दछौं । यसलाई हटाउने सबै जिम्मेवारी हाम्रो आफ्नै हो, अरू कसैको होइन । अतः आफ्नो पुरानो क्लेश आफैले निकाल्दै रहनु विपश्यना हो । धैर्यपूर्वक कोशिश गरी अलि-अलि गर्दै क्लेश निकाल्दै रहेमा एक दिन पूर्ण निर्मलता प्राप्त हुने नै छ । मन निर्मल भएमा सद्गुणले भरपूर हुन्छ, दूषित मनमा आधारित सबै शारीरिक रोग सबै दुख स्वतः समाप्त हुनेछ, विपश्यना आरोग्य वर्धिनी संजीवनी औषधि हो, चित्तशोधनी धर्म-गंगा हो, दुःख गिरोधगामिनी प्रतिपदा हो, मुक्तिदायिनी धर्मवीधी हो ।

विपश्यना शील, समाधिमा स्थित भई भित्रि जागृत गर्ने पवित्र अभ्यास हो । विस्तार-विस्तारै प्रज्ञा पुष्ट गर्ने सत्प्रयास हो । स्थित प्रज्ञ हुने शुभायास हो । प्रज्ञाको अर्थ हो, प्रत्येक प्रत्युत्पन्न स्थितिलाई प्रकार-प्रकारले जान्नु । विमोहिनी एकान्त दृष्टि त्यागेर सत्य-दर्शिनी अनेकान्त दृष्टिद्वारा यथार्थको सर्वांगिण निरीक्षण गर्नु, तटस्थ भई त्यसको सही स्वभावलाई साक्षात्कार गनु; यही विपश्यना हो । विपश्यना निःसंग दर्शन हो, निर्लिप्त निरीक्षण हो, नितान्त अनाशक्ति हो ।

अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितिको सामना गर्नु पर्दा त्यसलाई राम्रोसँग नहेरी नबुझिकन तुरन्त अन्ध प्रतिक्रिया गर्नु दुष्प्रज्ञता हो । यही मानसिक क्षोभ हो, उत्तेजना हो, विकृति हो, असंतुलन हो, अशांति हो, अतः दुःख हो । परन्तु यस्तो प्रत्येक अवस्थालाई विवेक पूर्वक हेरी-बुझी आफ्नो मनलाई समतामा राख्नु प्रज्ञा हो । आउने परिस्थितिको सन्तुलित चित्तले सामना गर्नु धर्माचरण हो, मंगल आचरण हो । यही विपश्यना हो । उत्पन्न स्थितिलाई हातमा लिने वा हटाउने हठात् चेष्टा गर्नबाट बचेर आफूले आफूलाई संतुलित राख्नु अनि त्यसपछि जे काम गर्न योग्य छ त्यसलाई शान्तिपूर्वक गर्नु, यही सम्यक् जीवन-व्यवहार हो । यही विपश्यना हो । अरूलाई बदल्न प्रयत्न गर्नु भन्दा पहिले आफूलाई बदल्नु नै शुद्ध चित्तको व्यवहार कौशल्य हो । यही विपश्यना हो । विपश्यना आत्म-संयम हो, आत्म सन्तुलन हो, आत्म-समता हो, आत्म-सामायिक हो ।

विपश्यना आत्म-शुद्धि हो, आत्म-विमुक्ति हो । विकार-विमुक्त शुद्ध-चित्तमा मैत्री र करुणाको अविरल भरना अनायास भरी रहन्छ । यही मानव जीवनको चरम उपलब्धि हो । यही विपश्यना साधनाको परिणाम हो ।

विपश्यनाको सिद्धि कठिन अवश्य हो, तर असंभव होइन । कष्ट

साध्य अवश्य हो, तर असाध्य होइन । विपश्यना स्व-प्रयत्न साध्य हो । केवल एक अथवा एक भन्दा बढी विपश्यना शिविरमा भाग लिदैमा पूर्ण हुँदैन । यो त जीवनभरको अभ्यास हो । विपश्यनाको जीवन जिउनुको अर्थ हो-सतत सजग, सतत् सचेष्ट, सतत् प्रयत्न ।

अतः प्रबल उत्साहपूर्वक विपश्यनाको यस मंगल-मार्गमा अगाडि बढ्दै जाऔं । लडे-लोटे पनि फेरि उठेर, घुँडा टेकेर, लुगाको धुलो भाारेर अगाडि बढौं । प्रत्येक चिप्लिएको पाइला अर्को पाइलाको लागि नयाँ दृढता र प्रत्येक ठक्करले लक्ष्य सम्म पुग्नको लागि नयाँ उमङ्ग र नयाँ उत्साह उत्पन्न गराउँदछ । अतः रोकने होइन, अल्झने होइन, बढ्दै जाऔं । एक-एक पाइला अगाडि बढाउँदै जाऔं । यही मंगल विधान हो ।

Dhamma.Digital



अन्धभक्ति ना धर्म है, नहीं अन्ध विश्वास ।
बिन विवेक श्रद्धा जगे, करे धर्म का नाश ॥

मान मोह माया मिटे, सहज सरल ऋजु होय ।
क्रोध मिटे कटुता मिटे, सही विपश्यी सोय ॥

पल पल जाग्रत ही रहे, शुद्ध सत्य का बोध ।
मन की समता स्थिर रहे, होवे दुःख-निरोध ॥

क्षण क्षण मंगल ही जगे, षण षण सुख ही होय ।
क्षण क्षण अपने कर्म पर, सावधान यदि होय ॥

पर ही देखे सर्वदा, स्व देखे ना कोय ।
सम्यक् दर्शन स्वयं का, विपश्यना है सोय ॥

जो ना देखे स्वयं को, वही बाँधता बंध ।
जिसने देखा स्वयं को, काट लिये दुःख द्वन्द्व ।



१५. धर्मचक्र

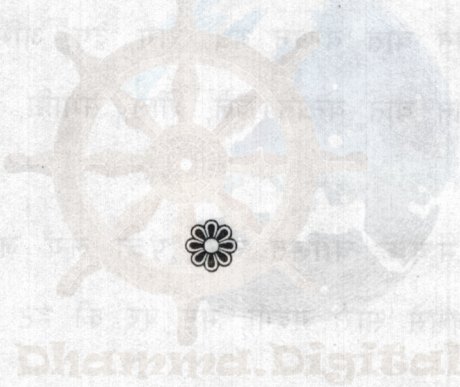
हामीमा प्रतिक्षण जुन लोकचक्र चलिरहेछ, यसबाट मुक्त हुनको लागि धर्मचक्र प्रवर्तित गर्नु परेको छ । लोकचक्र हाम्रो सम्पूर्ण दुःखको मूल हो । धर्मचक्र सबै दुःखको निरोधक हो ।

लोकचक्र के हो ? लोकचक्र मोह, मूढता हो । लोकचक्र अज्ञान, अविवेक, अविद्या हो, जसको कारणबाट हामी निरन्तर राग र द्वेष रूपी जाँतोमा पेलिइरहन्छौं । हाम्रो छ इन्द्रिय-आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला र मन तथा यी इन्द्रियका छ विषय - रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र कल्पना । यिनीहरूको परस्पर स्पर्श हुँदै रहन्छन्, आँखाको रूपसँग, कानको शब्दसँग, नाकको गन्धसँग, जिब्रोको रससँग, कायाको कुनै स्पर्शव्य पदार्थसँग, मनको कल्पनासँग । स्पर्श हुने बित्तिकै तत्क्षण हाम्रो चित्तमा कुनै संवेदना उत्पन्न हुन्छ । ती संवेदना हामीलाई मन पर्दछ भने हामी तत्सम्बन्धी विषयमा टाँसिन्छौं अथवा राग उत्पन्न गर्दछौं । मन नपरेमा नटाँसिने अथवा द्वेष उत्पन्न गर्दछौं । राग उत्पन्न होस् वा द्वेष, दुबैले हाम्रो मनमा राग-द्वेष र उत्तेजना उत्पन्न गर्दछन् । यसबाट समता गुम्दछ । विषमता शुरू हुन्छ । दुःख संधि हुन्छ । दुःख आरम्भ हुन्छ । यही लोकचक्रको आरम्भ हुनु हो ।

समभूदार नभएको कारणले हामीले जुन उत्तेजना उत्पन्न गर्दछौं ती गहिरो आसक्तिमा परिवर्तन भई दूषित भव-चक्रको रूपमा बढ्छ र हामीलाई व्याकुल, व्यथित बनाउँछ र हाम्रो दुःख संसार बढाई दिन्छ । यही भव-चक्रलाई काट्नुको लागि हामीले धर्मचक्र जगाई राख्न अत्यन्त जरूरी छ । धर्मचक्र जगाई राखेमा विवेक, विद्या र होश जागृत हुन्छ । जब कुनै इन्द्रिय त्यसको विषयसँग स्पर्श भई चित्तमा कुनै संवेदना उत्पन्न हुन्छ - प्रिय वा अप्रिय, सुखद् वा दुःखद्, तब पागल जस्तो भई

त्यस विषय प्रति राग-रंजित र द्वेष-दूषित हुनुको सत्तामा त्यसको अनित्य-असार स्वभावलाई बुझेर प्रज्ञा उदित होउन्, अनासक्तिभाव उत्पन्न होउन् । यसरी लोकचक्रको प्रवर्तन रोकिन्छ । यो बद्न पाउँदैन । यही धर्म-चक्र- प्रवर्तन हो । धर्मचक्र-प्रवर्तनको यो प्रत्यक्ष लाभ हो । विपश्यना साधनाको अटूट अभ्यासद्वारा आफूमा अनुभव हुने प्रत्येक संवेदनालाई बुझ्न सकौं र बुझेर त्यसमा नअल्मिकन रहन सकौं । तटस्थ भएर बसौं । यसरी धर्मचक्र प्रवर्तित गराई राखौं ।

धर्मचक्र प्रवर्तित गरी राख्नमा हाम्रो मंगल-कल्याण छ ।



राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष ।
मोह सदृश ना मूढता, धर्म सदृश ना होश ॥

राग द्वेष की मोह की, जब तक मन में खान ।
तब तक सुख का, शांति का, जरा न नाम निशान ॥

तीन बात बन्धन बँधे, राग, द्वेष, अभिमान ।
तीन बात बन्धन खुले, शील, समाधि, ज्ञान ॥

धर्मचक्र चालित करें, प्रज्ञा लेयँ जगाय ।
जिससे सारी गंदगी, मन पर की हट जाय ॥

सुख दुःख आते ही रहें, ज्यों आवें दिन रैन ।
तू क्यूँ खोवे बावला ! अपने मन की चैन ॥

भोक्ता बन कर भोगते, बँधन बँधते जायँ ।
द्रष्टा बनकर देखते, बंधन खुलते जायँ ॥



१६. सम्यक् धर्म

सम्यकको अर्थ ठीक, सही, यथार्थ सत्य । अतः सम्यक धर्मको अर्थ हो, सत्य-धर्म, स-धर्म । यस्तो धर्म जसमा मिथ्यात्वलाई कुनै स्थान छैन, जसको कल्पनासँग कुनै सम्बन्ध छैन । कोही उपदेश कर्ता कुनै मिथ्या कुरालाई मिथ्याको कुरा छोडी दिउं, सही कुरालाई पनि अन्ध-श्रद्धाले केवल कल्पनाको स्तरमा मान्ने जिद्दी गरेमा सम्भ्र त्यो सम्यक् होइन, उसले मिथ्या धर्मको उपदेश दिई रहेछ ।

सम्यक्को अर्थ हो; शुद्ध, स्वच्छ, निर्मल, निर्दोष, निष्कलंक । अतः सम्यक धर्मको अर्थ हो, शुद्ध धर्म, यस्तो धर्म जसमा पापको लागि कतिपनि स्थान छैन । जसको करकापसँग कुनै सम्बन्ध छैन । धर्म निर्मल भएमा सजिलैसँग स्वीकार गर्दछ, किन कि न्यायसंगत हुन्छ, युक्तिसंगत हुन्छ । कोही उपदेशकले यस्तो भन्दछ कि 'मेरो कुरा सोच-विचार नगरीकन, तर्क-वितर्क नगरीकन बुद्धि नपुन्याइकन आँखा चिम्लेर यसकारण स्वीकार गर कि स्वीकार नगरेमा कुनै अदृश्य सत्ताले तिमीलाई असह्य नारकीय यंत्रणाको दण्ड दिनेछ फेरि स्वीकार गरेमा प्रसन्न भई तिम्रो सबै पाप नाश गरी दिनेछ र स्वर्गीय सुखको बरदान दिनेछ' भनेमा सम्भ्र त्यो सम्यक् होइन, मिथ्या धर्म हो, धोखा हो ।

सम्यक्को अर्थ अक्षत्, अखण्ड, अविकल, पूर्ण । सम्यक् धर्मको अर्थ हो, परिपूर्ण, परिपक्व धर्म । धर्मको परिपूर्णता, परिपक्वता त्यसलाई पूर्ण रूपले धारण गरी राख्नमा छ । केवल पठन-पाठन, चर्चा-परिचर्चा धर्मको विकल्प परिपूर्णता होइन । बुद्धि - क्रिडा र बुद्धि-रंजना धर्मको परिपक्वता होइन । पढेको-सुनेको धर्मलाई चिन्तन-मनन गरी त्यसलाई सम्यक् रूपले धारणा गरी राख्नु, जीवनको अङ्ग बनाई सहज स्वभाव बनाइ राख्नुनै त्यसको परिपूर्णता हो, परिपक्वता हो । यही धर्मको

सम्यकत्व हो । कोही उपदेशक भन्दछ कि मेरो कुरा मात्र सुने पनि अथवा फलानो धर्म ग्रन्थ मात्र पढे पनि अथवा फलानो दार्शनिक सिद्धान्त स्वीकार गरे मात्र पनि तिमी मुक्त हुनेछौं, धर्म धारण नगरे पनि कोही अदृश्य सत्ता तिमी देखि खुशी भई तिम्रो सबै पाप धोई दिनेछ, यसो भनेमा सम्झ - धर्म सम्यक् हुँदैन, मिथ्या हुन्छ, मायावी हुन्छ ।

सत्य, स्वच्छ धर्म जीवनमा ल्याउनै पर्दछ - अनि मात्र सम्यक् हुन्छ, कल्याणप्रद हुन्छ, अन्यथा भ्रामक हुन्छ, दुःखदायी हुन्छ । जसले धर्मको सम्यक् स्वरूपलाई अलिकति भए पनि बुझ्दछ उसले सधैं यस भ्रान्तिबाट बच्न कोशिश गर्दछ । धर्मलाई परम्परागत धारणा र बुद्धि किलोलको विषय बन्न दिदैन । सबै बल धारण गर्ने अभ्यासमा नै लगाउँदछ । यस सम्बन्धमा भारत देशको एउटा साँच्चै उज्जल पुरातन कथा छ । कुरु प्रदेशको एक बालक, राजकुमार युधिष्ठिर । अरू राजकुमारहरूका साथै उसलाई पनि गुरुबाट दुइ छोटो-छोटो वाक्यमा धर्मको उपदेश प्राप्त भयो । अरूहरू ती वाक्यलाई कण्ठ गरी गुरु महाराजको श्याबासी पाउनमा चाँडै नै सफल भए । तर त्यस बालकको निमित्त सम्यक धर्म नै सही धर्म थियो । उसले त्यसलाई धारण गर्ने अभ्यास गरी दिन बिताउन थाल्यो र यही कारणले गर्दा ऊ मूर्ख गुरुको कोपको शिकार हुनु पर्‍यो । दण्ड दिइयो सम्यक मार्गी सुबोध राजकुमारलाई, जब कि दोषी थियो दुर्बोध आचार्य स्वयं । तर विचारा आचार्यले पनि के गरुन्? ऊ विचारा पनि रूढिको, परम्परागत धारणाको शिकार थियो । बोकालाई धर्म मान्ने आदत थियो । उसको लागि त धर्मको बोकालाई नै ज्यादा मूल्यवान थियो । यी राजकुमारहरूलाई धर्मका केही कुरा सिकाई दिउंला । तिनीहरूले घोकेर कण्ठ गर्छन् । घरमा गएपछि आमा-बाबुले सोध्नेछन्- 'पाठशालामा के पढेर आयौं ?' विद्यार्थीहरूले घोकेर आएका ती धर्मका वाक्यहरू सुनाले बोले भैं सुनाई

दिनेछन् । आमा-बाबु हुने खुशी हुनेछन् । आचार्यको परिश्रम सफल भएको मानिन्छ । उसलाई पुरस्कार दिइन्छ । आजीविका सजिलैसँग चल्दै रहन्छ । उसको विचारमा धर्म पढ्ने, पढाउनेको यही मूल्य थियो । धर्मको यो फुस्रो मूल्यांकन कहिलेदेखि चलिआएको छ कुन्नि । यो आज पनि चल्दै छ र लाग्दछ भविष्यमा पनि चल्दै रहनेछ । पढ्नु, सुन्नु अथवा घोक्नु सजिलो छ, तर जीवन व्यवहारमा ल्याउनु गाह्रो छ अति नै गाह्रो छ, यो कठिनताको काम कोही गर्न चाहँदैनन् । यही कारणले गर्दा नै हामी धर्मको नाममा अधिक मात्रामा मिथ्या धर्मको नै शिकार बनी रहन्छौं । सम्यक धर्म हामीबाट कोसौं टाढा रहन्छ । नजिक पनि कसरी आउँछ ? मिथ्यालाई नै सम्यक् मान्न थाले पछि मिथ्या प्रमुख हुन्छ, सम्यक् गौण । अनि सम्यकलाई नजिक आउन दिन कुनै कोशिश पनि त गर्दैन ।

काय, वाक र चित्तको सबै कर्ममा धर्म समाहित भए मात्र सम्यक् हुन्छ । यसैलाई जीवनको चरम लक्ष्य मानेर अभ्यासमा लागि जति-जति सफलता हासिल गर्न सक्यो, उति-उति लाभ हुन्छ । पूर्ण सफलता प्राप्त भएमा निःसन्देह पूरा लाभ हुन्छ । सर्वांगिण, सम्यक् धर्म जीवनमा ल्याउने अभ्यास गर्दै रहनमा हाम्रो साँचैकै मंगल निहित छ । कुनै जाति वा सम्प्रदायको भेदभाव नभएमा सबैको सही मंगल यसैमा निहित हुन्छ । हेरौं, धर्मको सर्वांगिण सम्यक स्वरूप के हो ?

हाम्रो वचन सम्यक होउन् । वचन सम्यक त्यसबेला हुन्छ, जब हामी भुठ-कपट, गाली, कटु-कठोर, चुगली-निन्दा, र बकनफुस बेकारका गफले भरिएको वचनबाट वस्तुतः मुक्त हुन्छौं ।

हाम्रो शारीरिक कर्म सम्यक होउन् । शारीरिक कर्म सम्यक त्यसबेला हुन्छ, जब हामी हिंसा-हत्या, चोरी, नशा-पता आदि दुष्कर्मबाट यथार्थतः अलग हुन्छौं ।

हाम्रो आजीविका सम्यक होउन् । आजीविका त्यसबेला सम्यक

हुन्छ जब हामी आफ्नो जीवन यापनको साधनलाई वास्तविकताको स्तरमा शुद्ध गर्दै छल-छाम, जालसाजी, तस्करी-चोरी कार्यलाई सर्वथा त्याग्दछौं र यस्तो कुनै व्यवसाय गर्दैनौं जसबाट धन-संचयको तीब्र लालसामा वशीभूत भई अरूहरूलाई हानी-नोक्सानी गर्न पुग्दछौं ।

हाम्रो प्रयत्न सम्यक होउन् । प्रयत्न त्यसबेला हुन्छ, जब प्रत्येक प्रयत्न सत्यार्थमा एक यस्तो व्यायाम बन्न जान्छ जसबाट हाम्रो मन दुर्गुणले अलग भई सद्गुणले सम्पन्न हुन जान्छ ।

हाम्रो जागरूकता सम्यक् होउन् । जागरूकता त्यसबेला सम्यक हुन्छ जब हामी आफ्नो कायिक, वाचिक, मानसिक कर्म प्रति सजग, सचेत रहनको लागि वास्तविक अभ्यासमा लाग्दछौं ।

हाम्रो समाधि सम्यक होउन् । समाधि त्यसबेला सम्यक् हुन्छ जब अटूट अभ्यासद्वारा हामी आफ्नो चित्तलाई कुनै सत्य आलम्बनको मद्दतले धेरै बेरसम्म सजग, समाहित राख्न सक्नुमा साँच्चिकै सफल हुन सकौं ।

हाम्रो संकल्प सम्यक होउन् । संकल्प त्यसबेला सम्यक हुन्छ, जब हामी आफ्नो चित्तधाराबाट हिंसा, क्रोध, द्वेष, दौर्मनस्यका दुर्वृत्तिहरूलाई वास्तविक रूपमा अलग गर्न सकौं ।

हाम्रो दर्शन (दृष्टि) सम्यक होउन् । दर्शन (दृष्टि) त्यसबेला सम्यक हुन्छ, जब हामी बुद्धिकिलोलताबाट अलग रही परम सत्यलाई यथार्थतः दर्शन गर्न सकौं ।

दर्शनको अर्थ फिलासफी नसम्भौं अन्यथा कुनै मतमतान्तरको फिलासफीको सिद्धान्तका चिंतन-मनन नै हाम्रो लागि सम्यक दर्शन बन्न जान्छ अनि यस किसिमको मिथ्या दर्शनमा नै अल्भिरहने हुन्छौं । दर्शनको अर्थ हो, साक्षात्कार । तर साक्षात्कारको अर्थ पनि यो होइन कि वारंवार ध्यान गरेको कारणले यथार्थबाट विल्कुल अलग कुनै कल्पना जन्य रंग-

रोशनी, रूप-आकृति आँखा चिम्लिदा देख्नु र यसरी देख्दा यस्तो मिथ्यादर्शनलाई नै सम्यक दर्शन मान्न पुग्नु । दर्शनको अर्थ हो, सत्यको स्व-अनुभूति । आफू भित्र स्थूल सत्यबाट शुरु गरी सूक्ष्म अनि सूक्ष्मतर सत्यलाई स्व-अनुभूति गर्दै जब परम सत्यको स्वानुभूति हुन्छ, अनि मात्र दर्शन सम्यक हुन्छ । सम्यक दर्शनको यस अनुभूति जन्य धरातलमा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यही ज्ञान सम्यक हो । अन्यथा बुद्धि किलोलजन्य मिथ्या ज्ञान हुन्छ । सम्यक ज्ञान एउटै सिक्काको दुइ पक्ष हुन् । दुवैको उपलब्धी सँगसँगै हुन्छ । सम्यक् दर्शन भएमा सम्यक-ज्ञान, सम्यक-बोध हुन्छ जुन अभ्यास जन्य धर्मको चरमोत्कर्ष हुन्छ ।

अटूट अभ्यास गर्दा-गर्दै सर्वांगिण धर्मलाई जब हामीले सम्यक बनाउँछौं, अति परिशुद्ध गर्दछौं, अनि जीवन-व्यवहारमा स्वभावतः सर्वतोमुखी उन्नति हुनेछ । जीवन कृत कृत्य हुन्छ, धन्य हुन्छ । त्रिविध आचरण स्वतः सुधार हुँदै जान्छ । चरित्र सम्यक हुँदै जान्छ । यसो नभइकन खालि कुनै सम्प्रदाय विशेषको रीति र परम्परालाई पालन गर्दै आफूले आफूलाई सम्यक् चरित्रवान भनेमा हामी धोखामा पर्छौं । चित्त विकारबाट मुक्त नभइकन, व्यवहारमा सौम्यता न आइकन पारस्परिक व्यवहारमा शुद्ध्याई न आइकन सम्यक चरित्रवान भनेमा मिथ्यालाई नै सम्यक मानिने भ्रान्ति हुनेछ ।

धर्मको तीन तह छन् – परियत्ति, पटिपत्ति, पटिवेध । परियत्तिको अर्थ हो, धर्मको विषयमा शास्त्रीय ज्ञानको निपुणता । पटिपत्तिको अर्थ हो, धर्म-मार्गमा स्वयं अभ्यास गर्नु, प्रतिपादन गर्नु । पटिवेधको अर्थ हो, धर्म-मार्गमा अनुगमन गरी, सबै विधन-वाधालाई पार गरी धर्मको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्नु । धर्मको परियत्ति अङ्ग निरर्थक छैन । परन्तु परियत्ति त्यसबेला सार्थक हुन्छ, जुनबेला त्यसभन्दा अगाडि बढेर प्रतिपत्ति र प्रतिवेधको आश्वान लिइन्छ ।

धर्म केवल शास्त्रीय ज्ञानमा मात्र नभई आचरणमा हुन्छ । धर्म सैद्धान्तिक मान्यतामा होइन, सिद्धान्त अनुसार जीवन जिउनुमा हुन्छ । धर्म आचरणमा उतार्न सके मात्र परिपूर्ण हुन्छ । सम्यक हुन्छ । अन्यथा मिथ्या-मिथ्या मात्र हुन्छ । चाहे त्यसलाई बौद्ध भनौ वा जैन, ईसाई भनौ वा हिन्दू, मुस्लिम भनौ वा यहूदी, पारसी भनौ वा सिक्ख अथवा अरू कुनै भनौ ।

कुनै पनि सम्प्रदायका धर्म-गुरुसँग सोधेर हेरौ । उसले यही भन्दछ कि धर्मको उपर्युक्त कुरा अर्थात् काय, वाक र चित्तको कर्मलाई शुद्ध गर्ने कुरा हाम्रै धर्मका कुरा हुन् । 'यी कुरा हाम्रो धर्मबाट बाहिरका कुरा हुन्' भनी कसैले भन्दैनन् । त्यसो भएमा यो कुरा सबै धर्मको भयो । सार्वजनीन भयो । सम्प्रदाय विशेषको होइन । तर साथै हामी यो पनि देख्दछौ कि सबै सम्प्रदायमा यस्तो मानिसको संख्या नै बढी छन् । जो आफूले आफूलाई धर्मवान भने सम्झन्छन् तर धर्मको सारलाई धारण गर्दैनन् । धर्मलाई जीवन व्यवहारमा ल्याउँदैनन् । अतः यो रोग सार्वजननीन हो, विश्व व्यापी हो । कुनै एक सम्प्रदाय विशेषको होइन ।

हामी धर्मको जीवन बिताइरहेका छैनौ । यो जति खराव छ, त्यो भन्दा हजारौं संख्यामा खराव यस भ्रममा भइरहेको छ कि वस्तुतः हामी धर्मको जीवन नै बिताइरहेका छौ । यो विचित्र विडम्बना हो । रोगी भएर पनि हामीले आफूलाई निरोगी मानी रहेका छौ । गजबको नशाले हामीलाई छोएको छ । सबै सम्प्रदायहरूको एउटै किसिमको नशा छ । सबैलाई एउटै रोगले सताएको छ । कुनै पनि सम्प्रदायका किन नहुन्, आफ्नो-आफ्नो सम्प्रदायको कुनै विशिष्ट वेश-भूषा धारण गर्नु अथवा आफ्नो परम्परागत कुनै कट्टर कर्म-काण्ड पूरा गर्नु अथवा आफ्नो सम्प्रदायको शास्त्रद्वारा उद्घोषित कुनै दार्शनिक सिद्धान्तको मान्यतालाई आफ्नो मनमा कट्टरतापूर्वक ग्रहण गर्नु र खालि यही सम्झेर बसुनु कि

हामी धर्मको जीवन बिताइरहेका छौं, जहाँ हाम्रो दैनिक जीवनमा धर्मको नाम-निशान नै छैन । यो धर्मको नाममा कति भयंकर नशा हो । पश्चिमको एक बुद्धिजीविले भनेको छ 'धर्म अफीमको नशा हो ।' जुन धर्म होइन, त्यसैलाई धर्म भनी सम्भेर जिउनु अफीम मात्र होइन, अझ त्यो भन्दा पनि कडा नशा हो । अफीमको नशा समय भएपछि खतम हुन्छ, तर यस मिथ्या धर्मको नशामा डुबेको व्यक्तिले सारा जीवन बेहोशमा नै बिताई दिन्छ । नशाबाट अलग हुने नाम नै लिदैन । दिन-दिनै भ्रम बढ्दै जान्छ ।

आफ्नो तथा सबैको मंगल गर्न चाहने व्यक्तिले यस नशाको खतराबाट बच्नु पर्दछ र यो कुरा राम्रोसँग बुझ्नु पर्दछ कि धर्मको अन्तिम परिणाम, त्यसको अन्तिम लक्ष्य, त्यसको एक मात्र उद्देश्य त्यसलाई जीवनमा उतार्नु हो । जुन धर्म पढेको छ, सुनेको छ, विचार गरी बुझेको छ, तर धारण गरेको छैन भने त्यो सम्यक होइन, परिपूर्ण होइन, अहिले सम्म काँचे छ । कच्चा डुङ्गाको मद्दतले नदी पार गर्नु खतरापूर्ण छ । त्यसलाई पक्की बनाऔं । हजारौं कठिनतालाई सहेर भए पनि धारण गर्ने अभ्यासलाई नै महत्त्व दिउं । कहिं यस्तो नहोस् कि अभ्यासको मार्गमा कुनै मीलको पत्थर (Mile Stone) ले हामीलाई नरोकुन, कुनै मृग-मरीचिकाले हामीलाई भ्रान्त नगरुन् जसले गर्दा हाम्रो प्रगति रोकिन्छ । जुन धर्मलाई हामी धर्म मानिरहेको छौं, त्यो सम्यक हो कि अथवा मिथ्या हो, यस तथ्यलाई वारंवार जाच्दै रहौं र जाँचे एउटा मात्र तरीका यही हो कि धर्म जीवनमा उत्रेको छ कि छैन । हाम्रो दैनिक व्यवहारमा आइरहेको छ कि छैन ? हाम्रो जीवनमा धर्म उतार्न सक्नुमा हाम्रो कल्याण छ । चाहे हामी यस्तो वेश-भूषामा रहन्छौं वा (त्यस्तो, यस्तो क्रिया काण्ड गर्दछौं वा त्यस्तो, यस सम्प्रदायमा दीक्षित हौं, वा त्यसमा, यस्तो दार्शनिक मान्यता मान्दछौं वा त्यस्तो, आत्मवादी हौं वा अनात्मवादी, ईश्वरवादी हौं वा

अनीश्वरवादी, द्वैतवादी हौं वा अद्वैतवादी, यस कुरालाई स्वीकारेर बाँचौं कि हामी धर्मवान होइनौं, कदापि होइनौं। जीवनमा पालन गर्न सके मात्र धर्म हो, नत्र धोखा हो। हामी केवल तर्क, श्रद्धा, रूढि-पालन र दार्शनिक मान्यताको स्तरमा मात्र धर्मलाई स्वीकार गरी नबसौं, वरु वास्तविकताको स्तरमा त्यसलाई जीवनमा ल्याऔं - अनि मात्र धर्म सम्यक हुन्छ, कल्याणकारी हुन्छ, मंगलकारी हुन्छ।



जीवन में उतरे बिना, धर्म न सम्यक होय ।
काया, वाणी, चित्त के, कर्म न निर्मल होय ॥

बोले गर्व गुमान से, मेरा धर्म महान ।
सम्प्रदाय को समझता, धर्म मूढ नादान ॥

रुढि और पाखण्ड के, मिथ्या सारे कर्म ।
बिना कर्म सम्यक हुए, सम्यक होय न धर्म ॥

भिन्न मतों की मान्यता, दर्शन के सिद्धान्त ।
धर्म छुटा, उलझन बढी, सभी हो गए भ्रांत ॥

Dhamma.Digital

तत्वों को व्याख्यान में, गई जिन्दगी बीत ।
कोरे बुद्धि-किलोल से, हुआ न चित्त पुनीत ॥

सम्यक दर्शन के बिना, सम्यक ज्ञान न होय ।
बिन दर्शन बिन ज्ञान के, सम्यक् चरित न होय ॥



१७. सत्य नै धर्म हो

सत्य बाहेक धर्मको अरू के व्याख्या हुन सक्छ ? सत्य नै धर्म हो, असत्य अधर्म । यहाँ सत्यको अर्थ केवल वचनको सत्यता मात्र होइन, बरु धर्म शब्द भै यसको पनि त्यस्तै व्यापक अर्थ छ – अर्थात् स्वभाव, गुण, नियम विधान । प्रकृतिको आफ्नो गुण-स्वभाव छ, नियम-विधान छ । ती नियम-विधान, ती धर्मको सत्यताबाट सजीव-निर्जीव चराचर विश्व बाँधिएको छ । यस व्यापक अर्थमा सत्य र धर्म पर्यायवाची शब्द हुन् ।

प्रकृतिको स्वभावको सत्यता हामीले जति-जति बुझ्छौ र स्वीकार गर्दछौ त्यति-त्यति धर्मलाई स्वीकार गरेको हुन्छ । सत्यलाई तीन किसिमबाट स्वीकार गरिन्छ । स्वीकार गर्ने पहिलो पाईला श्रद्धाको भूमिकाबाट शुरु हुन्छ । बुद्धले, ज्ञानीले आफ्नो बोधि-ज्ञानद्वारा प्राप्त गर्नु भएको यस सत्यतालाई शब्दमा व्यक्त गर्नु भयो । हाम्रो मनमा उहाँ महापुरुष प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ र हामीले उहाँको कुरालाई स्वीकार गर्दछौ । यो शब्द-सत्यलाई स्वीकार गर्ने कुरा भयो । तर शब्द सत्यमा सत्यताको परिपूर्णता हुँदैन । जब कुनै अनुभूतिजन्य ज्ञानलाई शब्दमा व्यक्त गर्दा, अर्थात् जब कोही सत्य द्रष्टा, ऋतद्रष्टा ऋषि शब्द स्रष्टा बन्दछ भने सत्यको केही अंश नष्ट हुनेछ । यसकारण शब्द-सत्य आंशिक सत्य नै हुन्छ । किनभने शब्द र भाषाको आफ्नो सीमा हुन्छ । सानै नै उन्नत भाषामा पनि आन्तरिक अनुभूतिलाई स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न असमर्थ रहन्छ । त्यसैले सत्य-शोधका केही अनुभूति यस्तै हुन्छ, जुन वर्णनातीत हुन्छ । शब्दबाट त्यसको वर्णन गर्न नसकिने हुन्छ । त्यस विषयमा केही कुरामात्र भन्न सकिने हुन्छ भन्नेले केवल यति मात्र भन्न सक्तछ कि 'यस्तो होइन, यस्तो पनि होइन' तीन आयामलाई देख्ने-बुझ्नेहरूको लागि चौथो आयामको जानकारी कुन शब्दमा गरिन्छ ? इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभूति इन्द्रियको माध्यमबाट कसरी सम्भाउन सकिन्छ । बुझाई दिने कोशिश गरेता पनि अरूले

कसरी बुझ्न सक्तछ ? त्यसकारण प्रत्येक समझदारी व्यक्तिको लागि यी अनुभूतिको चर्चा गरे पनि अस्वीकार गर्ने सिवाय अरू कुनै उपाय रहदैन । यस्तो परम सत्य कहिल्यै शब्द-सत्य बन्नै सक्तैन ।

इन्द्रियातीत अनुभूतिको लागि त शब्द असमर्थ हुने नै भयो, परन्तु ऐन्द्रिय अनुभूतिलाई पनि शब्दमा ठीकसँग ढाल्न नसकिने हुन्छ । सूक्ष्मतर आन्तरिक अनुभूति धेरै जसो लाटाले गुलियो चीज खाए भै भइरहन्छ । व्यक्त गर्नको लागि सबै प्रयत्न अपूर्ण रहन्छ । भाषाको सीमा बाहेक बोल्ने र लेख्नेहलाई अभि त्यसभन्दा पनि बढी सुन्ने र पढ्नेहरूलाई आफ्नो-आफ्नो सीमा हुन्छन्, जुन शब्द-सत्य पूर्ण-सत्य बन्नमा बाधक बन्दछ । भन्नेले भन्न चाहेको जुन कुरा हो, त्यसलाई ठीक-ठीक भन्न नसकिने हुन्छ फेरि उसले भनेको कुरा जुन अर्थमा भन्न लागेको हो, सुन्नेले त्यस अर्थमा बुझ्न नसकिने हुन्छ — यो नै शब्द-सत्यको अपूर्णता हो ।

तर पनि अनुभूतिजन्य सत्यलाई व्यक्त गर्ने प्रयत्न हुन्छ नै । केही अंशमा त्यसको लाभ हुन्छ र केही अंशमा हानि पनि । जहाँ त्यसलाई राम्रोसँग विचार गरी ग्रहण गर्‍यो, त्यहाँ लाभ भयो । तर जहाँ त्यसलाई पूर्ण सत्य मान्ने जिद्दी गर्‍यो, त्यहाँ साम्प्रदायिक अन्ध-विश्वास र अन्ध-मान्यतालाई प्रेरणा मिल्यो । मानिसको मस्तिष्कमा ताला लाग्यो । सत्यको अनुसन्धानको क्षेत्रमा मानिसको प्रगति रोक्यो ।

तर आखिर मानिस त मनु-पुत्र होइन र ? मनबाट उत्पन्न भएको हो । मनन-चिन्तन गरेर नै सत्यलाई स्वीकार्नु उसको जन्मजात सहज स्वभाव हो । साम्प्रदायिक नेताहरूद्वारा उसको चिन्तन-मननको प्रतिभालाई कुण्ठित पारी जडभरत बनाई राख्ने हजारौं प्रयत्न गरे तापनि मानव समाजको एक प्रबुद्ध वर्ग शब्द-सत्यलाई जाँच्ने, परीक्षा गर्ने, बुद्धि रूपी तराजूमा तौलने, तर्क रूपी कसीमा घोट्ने र युक्ति रूपी घनले हानेर

चोट लगाउने काम गर्दै रहन्छ । यसबाट सत्यको अर्को स्वरूप उजागर हुन्छ जसलाई अनुमान सत्य अथवा बौद्धिक सत्य भनिन्छ । प्रत्येक सत्यतालाई बुद्धि रूपी भट्टीमा तताउनु पर्दछ । त्यसको परीक्षामा दिमाग लगाउनु पर्दछ । युक्तियुक्त र तर्कसंगत भएमा मात्र स्वीकार गर्नु पर्दछ । यस नीतिको कारणले सत्यको अनुसन्धानको क्षेत्रमा मानव-प्रगतिको शुरुआत भयो । अन्धविश्वास, अन्ध-मान्यता र व्यर्थको साम्प्रदायिक जञ्जालमा गहिरो चोट पऱ्यो । मानवीय विकासको बाटो खोल्‍यो । अन्ध-श्रद्धा र भक्तिभाववेशमा वशीभूत भएर शब्द-सत्यलाई सम्पूर्ण सत्य मान्ने दुराग्रहले भरिएको बाक्लो कुहिरोबाट बाहिर निस्कनमा सफलता प्राप्त भयो । कुनै कुरालाई आँखा चिम्लेर मान्ने बानी छुट्यो । यस्तो किन ? यो थाहा पाउने जिज्ञासा बढ्यो ।

परन्तु जुन किसिमले शब्द-सत्यको मान्यता धेरैजसो अन्ध-विश्वासबाट दूषित भयो, त्यस्तै प्रकारले अनुमान अर्थात् बौद्धिक सत्यको मान्यता पनि अधिकांशतः शुष्क तर्क-वितर्कको घना जङ्गलमा नै अल्मलिई रह्यो । त्यसो त यी दुबैबाट अर्थात् शब्द र अनुमानबाट सत्यको आभाष मात्र हुन सक्तछ, अनुभूति होइन । सत्याभास अर्थात् धर्माभास । अनि जहाँ धर्माभास हुन्छ त्यहाँ धर्मको नाममा भ्रान्ति फैलिने आशंका रहन्छ । सत्यको अनुभूति नै धर्मको सही अनुभूति हो । अतः यी दुइ भन्दा अगाडिको कल्याणकारी गन्तव्यस्थान नै प्रत्यक्ष सत्यको गन्तव्यस्थान हो । प्रत्यक्ष सत्यको अर्थ हो, स्वानुभूतिको स्तरमा प्रकट हुने सत्य । आध्यात्मिक सत्यको सूक्ष्म भित्री अनुसन्धानको यो साँचिकै यात्रा हो । यही धर्मको गहिरो अनुसन्धान हो । यस प्रत्यक्ष अनुभूतिद्वारा जति-जति सत्यको अंश प्रकट हुन्छ, मानव त्यति-त्यति नै धर्म-मार्गमा अगाडि बढ्छ ।

तर अनुभूतिको स्तरमा सत्य-धर्मलाई स्वयं अन्वेषण गरी स्वीकार गर्नु सजिलो काम होइन । परन्तु अन्ध-विश्वासको स्तरमा कसैको

कथनलाई स्वीकार गर्नु सजिलो छ । यसकारण मानव जातिको लामो इतिहासमा अधिकांशतः शब्द-सत्यको आधारमा अन्ध-विश्वासी सम्प्रदाय नै माथि उक्ले । कसै कसैले मात्र अन्धविश्वासलाई तिलाञ्जली दिई बुद्धिबाट काम लिए । परन्तु तिनीहरू पनि धेरै जसो अनुभूतिको क्षेत्रमा उत्रन नसकेको कारणले बौद्धिक मत-मतान्तरको सम्प्रदायका अगुवा अथवा अनुयायी नै भई रहे । जहाँ आन्तरिक अनुभूति हुन्छ त्यहाँ साम्प्रदायिक भेद-भावको लागि कम स्थान रहन्छ । अन्यथा शब्द र बौद्धिक तर्क-वितर्कको भिन्नताले विभिन्न सम्प्रदायलाई पोषण गर्दछ । आन्तरिक अनुभूति पनि निष्पक्ष सत्य-शोधनको हेतु भएमा मात्र शुद्ध धर्मलाई बल मिल्दछ अन्यथा पूर्वाग्रहपूर्ण भएमा यसले पनि मत-मतान्तरलाई प्रेरणा दिन्छ ।

वस्तुतः सत्य त एकै हो । अलग-अलग कसरी हुन्छ ? सबै प्रकृतिको विधान एकै हो, अलग-अलग हुन सक्तैन । तर कसैको अनुभूतिमा प्राप्त भएको यस विधानले जब वाणीको लुगा लगाउँदछ भने यो लुगा निश्चय नै भिन्न-भिन्न हुन्छ । भाषा, शब्द, वक्ता अलग-अलग भएको कारणले सत्य पनि अलग-अलग भै लाग्दछ । जब कुनै भक्त कोही महापुरुषद्वारा अनुभव गरेको सत्यलाई स्वयं आफ्नो अनुभूतिमा ल्याउँदैन, तर अन्ध-श्रद्धायुक्त भावावेशमा उसको कुरालाई स्वीकार गरी आफूले आफूलाई धन्य मानेर रहन्छ भने त्यस वचन र त्यस शब्दसँग उसको गहिरो आसक्ति हुन जानु स्वाभाविक कुरो हो । उसलाई ती शब्द नै सत्य भै लाग्दछ, बाँकी सबै मिथ्या । यहीबाट सम्प्रदायको जग बन्न शुरू हुन्छ । सत्यको साक्षात्कार गर्ने व्यक्ति कुनै सम्प्रदायबाट कसरी बाँधिन्छ ? तर शब्दमा रमाउने व्यक्तिले सम्प्रदायलाई पोषण गर्दछ । पहिलोको लागि भाषा केवल माध्यम हो, अतः गौण हुन्छ । तर दोस्रोको लागि भाषा र शब्द नै प्रमुख हुन्छ ।

यदि म हिन्दू सम्प्रदायमा छु भने 'यम-नियम' शब्दको प्रयोग भएको देखेर मलाई खुशी लाग्दछ, बौद्ध छु भने 'पञ्चशील', जैन छु भने 'अणुव्रत' र ईसाई छु भने 'टेन कमाण्डमेन्टस्' को शब्द सुनेर गर्वतापूर्वक छाति फुलाउँछु। तर धर्मको वास्तविक सत्यता जीवनमा आयो कि आएन, शील-सदाचार जीवनको अङ्ग बन्यो कि बनेन, आफ्नो संकीर्ण साम्प्रदायिक वृत्तिको कारणले यसलाई कति पनि महत्व नदिइकन केवल शब्दलाई नै 'मेरो धर्म', 'तिम्रो धर्म' भनेर राम्रो-नराम्रो संज्ञा दिइरहन्छ।

'सम्यक-ज्ञान, सम्यक दर्शन, सम्यक-चरित्र' - यी शब्दको प्रयोग सबै जैनलाई कर्णप्रिय लाग्दछ। यस्तै किसिमले 'शील, समाधि, प्रज्ञा' सबै बौद्धलाई, 'स्थित प्रज्ञ, अनाशक्त' सबै गीता भक्तलाई र 'होली इन्डिफरेन्स' को प्रयोग सबै ईसाईलाई। त्यसरी नै कसैलाई धर्म शब्द सुन्ने वित्तिकै मानो कानमा चाँदीको घण्टी बजेको जस्तो हुन्छ भने त्यसै व्यक्तिलाई 'धम्म' शब्द सुन्दैमा यस्तो लाग्दछ कि मानौं छातीमा घनले हिकार्इरहेको जस्तो। यसको ठिक उल्टो कुनै व्यक्तिलाई धम्म शब्द देव-दुन्दुभी जस्तो श्रुति-मधुर मंगल-घोष जस्तो सुनिन्छ भने उसलाई धर्म शब्द काँडाले घोचे जस्तो हुन्छ। यी शब्दमा हामीले कस्तो आसक्ति उत्पन्न गर्छौं। यसै कारणले यसको अर्थमा ध्यान जाँदैन, ध्यान गए पनि यसको अर्थ अनुसार जीवनमा ल्याउन नसकिने हुन्छ। सम्प्रदाय र धर्ममा यही मौलिक भेद हुन्छ। सम्प्रदायले शब्दलाई महत्ता दिन्छ र धर्मले अर्थलाई तथा त्यसलाई धारण गर्नमा। हामीले आफूले आफूलाई हजारबार सम्प्रदाय-विहीन भने पनि तर सत्य यही हो कि हाम्रो लागि सम्प्रदाय प्रमुख हुन जान्छ, यसकारण शब्द प्रमुख हुन्छ, अर्थ गौण। प्रत्यक्ष अनुभूति त लुप्त प्राय नै हुन गयो। जसलाई हेर शब्द सत्यको पछि लागेर पागल बन्छ। कम मानिसले मात्र अनुमान सत्य स्वीकार्दछ। प्रत्यक्ष सत्यसम्म पुग्ने कसैलाई फुर्सत छैन। फेरि कसैले त्यसको आवश्यकतालाई महसूस पनि गर्दैन।

हामी हिन्दुहरूको हृदय रूपी फूल फुल्दछन्, जब कोही गैर हिन्दूले गीताको कुनै श्लोक आफ्नो भाषणमा उद्धृत गर्दछ। यस्तै किसिमले हामी बौद्धहरूको अथवा जैनहरूको हृदय रूपी तार बज्ज लाग्दछ, जब कुनै अबौद्धले वा अजैनले 'धम्मपद' वा महावीरको वाणीलाई आफ्नो भाषणमा उतार्दछ। हामीले आफ्नो-आफ्नो सम्प्रदायको वाणीमा कस्तो आशक्ति उत्पन्न गरी सक्यौं। जुन परम्परा र परिवेशमा हामी जन्मछौं र हुर्क्यौं त्यसको धर्म-ग्रन्थ प्रति श्रद्धा, आदर, भुकाउ हुनुमा कुनै दोष छैन, किनभने त्यसबाट नै हामीलाई प्रेरणा र मार्ग-दर्शन मिल्दछ। तर दोष आसक्तिमा हुन्छ, ममभावमा हुन्छ। यो हाम्रो आसक्तिको परिणाम हो कि यदि त्यही सत्यलाई कुनै अरू सम्प्रदाय मान्ने व्यक्तिले आफ्नो भाषामा भनेमा र आफ्नो महापुरुषको उपदेश बताई दिएमा हाम्रो मन कसरी जल्दछ ? सत्य अर्काको भैं लाग्दछ। यस आसक्तिको मुख्य कारण यही हो कि हाम्रो श्रद्धा बाँभो हुन गयो। त्यसबाट कुनै फल निस्केन। हामीले हाम्रो धर्म-ग्रन्थलाई खालि श्रद्धामा मात्रै सीमित राख्यौं। स्वानुभूतिद्वारा त्यसको स्वाद लिएनौं। अतः हाम्रो लागि सबै शब्द नै सत्य भइरह्यो। अनि जुन शब्दमा त्यस सत्यता भनिएको छ, त्यो हाम्रो परम्परागत हो कि होइन, त्यसकारण हाम्रो निमित्त शब्दको साथ-साथै सत्यता पनि अर्काको जस्तो हुन गयो। तर जब हामीले त्यही सत्यतालाई स्वयं साक्षात्कार गर्दछौं भने त्यसमा अरूको जस्तो लाग्दैन। सत्य, सत्य नै हुन्छ। यो कसरी भिन्न-भिन्न हुन्छ ? संस्कृत, पालि, प्राकृत, हिब्रू, अरबी, आदि विभिन्न भाषाका शब्द, शब्द-सत्य मान्नेहरूको लागि अलग-अलग हुन सक्तछ। तर यस भन्दा अलिकति मात्र अगाडि बढेमा र अलिकति बुद्धिलाई काममा ल्याएमा यस बौद्धिक अनुमान सत्यको कतिपय गाँठो खोल्नुमा सहायता मिल्दछ। सत्यसँग सम्बन्ध राख्ने अनेक विभिन्नताबाट टाढा हुन्छ। तर जब स्वयं अनुभूति गर्न लागेमा सत्यताको सबै विभिन्नता विस्तार-विस्तारै समाप्त हुँदै जान्छ। सत्यतामा विभिन्नता भएको देखिँदैन,

बरु अनुभूतिको प्रयोग पूर्वाग्रह-विहीन हुन्छ र सत्यशोधनको लागि नै हुन्छ ।

सत्य न आफ्नो हुन्छ न अरूको । न पुरानो हुन्छ न नयाँ । न बुढा हुन्छ न जवान । न बर्मी हुन्छ न भारतीय । न हिन्दू हुन्छ न मुसलमान । सत्य सत्य नै हुन्छ – सधैं एकै जस्तो, सर्वत्र एउटै जस्तो । तर कुनै मान्यतालाई कोरा कल्पनामा आश्रय लिई सत्य मान्न लागेमा विभिन्नता आउँछ नै । निष्पक्ष अनुभूतिजन्य सत्यमा भेद हुँदैन । शब्द-सत्य र अनुमान-सत्यको सीमालाई नाघेर प्रत्यक्ष सत्यलाई महत्व दियो भने मिथ्या कल्पनाको जरा डगमगाउन थाल्दछ । शुद्ध धर्म प्रतिष्ठापित हुन थाल्दछ । 'जुन अनुभव हुन्छ, त्यही सत्य हो,' भनेर जान्नु धर्मको मार्गमा जानु हो । सत्यको, ज्ञानको, मुक्तिको मार्गमा जानु हो । यस्तो अवस्थामा अन्ध-विश्वास टिक्न सक्तैन । असत्य, भूठ, पलहाउन सक्तैन । सत्य धर्म अनुसन्धानको विषय हो, अन्धानुकरण होइन ।

तर जहाँ सम्प्रदाय पलहाउँछ त्यहाँ साम्प्रदायिक नेताले सत्यलाई नजिक आउन दिँदैन । सत्यलाई तर्कको कसीमा पनि घोट्न दिँदैन । अनुभवमा ल्याउने कुरो त धेरै टाढाको कुरो हो । भनिन्छ, धर्ममा बुद्धिको दखल हुँदैन । कस्तो धर्म हो यो जसमा बुद्धिलाई स्थान छैन । बिना बुद्धि, बिना बोधिको धर्म, धर्म कसरी हुन्छ ? अँ, यो ठीक छ कि सम्प्रदायमा बुद्धिको दखल हुँदैन, किनभने बुद्धिले काम लिने बित्तिकै सम्प्रदाय टुक्रा-टुक्रा भएर जान्छ । त्यहाँ त अन्ध-विश्वास नै पलहाउँछ, असत्यको धरातलमा अधर्म नै पलहाउँछ । धर्म पलहाउन सक्तैन । जब मानिसले आफ्नो दिमागमा ताला लगाउँछ भने सत्यको अनुसन्धान स्वतः बन्द हुन्छ । धर्मको खुट्टा भाँचिन्छ, त्यसको आँखा फुट्छ अनि ऊ लंगडा र अन्धा भई सम्प्रदाय बन्न जान्छ । मानिसले त्यसबेला अनुसन्धान गर्ने कार्य छोड्यो जुन बेला 'बाबा वचन प्रमाण' भन्ने गुरुडम उसको अगाडि पर्खालको रूपमा

तेर्सियो ।

कुनै पनि संकीर्ण बुद्धि भएको साम्प्रदायिक नेतालाई यही डर भइरहन्छ कि मेरो वारी भित्र रहेको एउटा मात्र भेडा पनि यस वारीलाई नाघेर अरूसँग मिल्न नजाओस् । मेरो सबै अनुयायीहरूमा भेडा-बाखा र गाई-गोरू भैं अन्धानुकरण गर्ने स्वभाव बनी रहून् । यसकारण उसले तिनीहरूमाथि आफ्नो साम्प्रदायिक मान्यताको गहिरो यन्त्र चढाई राख्छ । अनेक बेढङ्ग र नमिलने कुरा मान्न लगाउनको निमित्त बाध्य गराई रहन्छ । नमानेमा नारकीय यंत्रणाको आतंक र मानेमा मुक्ति-मोक्षको प्रलोभन दिई रहन्छ । उसको विचारमा धर्म छुटे पनि सम्प्रदाय वनिरहोस् भन्ने चाहन्छ । कस्तो दशा हुन गएको हामी मनु-पुत्रहरूको ? चिन्तन-मनन गर्ने स्वभाव छुट्ने वित्तिकै अन्ध सम्प्रदायको भूत हामीमा चढ्न लाग्यो । हामीले आफ्नो-आफ्नो धर्म ग्रन्थको सोच विचारै नगरि कन सत्य मान्दछौं र अरुको धर्म-ग्रन्थ पढ्दै नपढीकन असत्य मान्दछौं - यस्तो भावावेश हामीमा कोचाकोच गरी भरिएको हुन्छ । हामीलाई धर्मसँग केही लेन-देन छैन । हाम्रो लागि सम्प्रदाय नै प्रमुख छ । सबैभन्दा खराव अधार्मिक दुराचारी व्यक्ति हाम्रो सम्प्रदायमा भए राम्रो, तर सबै भन्दा राम्रो धार्मिक सदाचारी व्यक्ति अरुको सम्प्रदायमा छ भने हामीलाई कसो-कसो लाग्छ ।

हामी आफ्ना आमा-बाबुबाट उत्तराधिकारीको रूपमा त्यस्तै प्रकारको अनुहार पाउँछौं, बोली-भाषा पाउँछौं, त्यस्तै प्रकारले अन्धविश्वास र अन्धमान्यताहरू पाउँछौं । अन्ध भक्तिको भावावेश पाउँछौं । साम्प्रदायिकताको त्यस आतंक युक्त प्रलोभन पनि पाउँछौं जसले हाम्रो अन्ध-मान्यताको जरालाई बलियो बनाउँदछ । तर साथ-साथै मानवीय बौद्धिक सम्पदाको बीज पनि पाउँछौं । हामीले आफ्ना आमा-बाबुबाट पाएका अनुहार बदल्न सक्तैनौं, तर यी मान्यताहरूलाई आफ्नो बुद्धिको प्रयोग गरेर

आफ्नो अनुभूतिको बलमा निश्चय पनि बदल्न सक्छौं । जति काम लाग्ने हो, त्यसलाई राख्न सक्छौं । जुन काम नलाग्ने हो, त्यसलाई उखेलेर प्याक्न सक्छौं । बुद्धिले काम नलिईकन, स्व-अनुभूति पाउन कतिपनि अभ्यास नगरीकन बुझ्दै नबुझीकन ती अन्ध मान्यतालाई आफ्नो सकल अनुहार भैं जस्तो छ, त्यस्तै राखी राख्नमा प्रत्येक क्षण कोशिश गर्दछौं ।

सत्य धर्मको अनुसन्धानमा अन्ध मान्यताको साथै कुनै सम्भौता हुन सक्तैन । जहाँ-जहाँ अन्ध मान्यताको आग्रह हुन्छ, त्यहाँ धर्म होइन सम्प्रदाय हुन्छ । अनि हामीले बुझ्नु पर्दछ कि कसैले हामीलाई स्वार्थवश: वा अज्ञानतावश: आफ्नो पशुशालामा बाँधेर राख्न चाहन्छ । सत्य र धर्मको लागि विचार, विमर्श र वचनको स्वतन्त्रता नितान्त आवश्यक छ । प्रत्यक्ष अनुभूतिको अभ्यास त्यो भन्दा बढी आश्यक छ । यसमा बन्धन लागेमा सम्झनु पर्दछ कि हामी सत्य र धर्मबाट धेरै टाढा परेका छौं ।

अनुमान र प्रत्यक्ष सत्यको गठ-बन्धन सान्धै नै कल्याणकारी हुन्छ । जसले अनुभव गर्दछ उसले बौद्धिक स्तरमा सम्झनु र जसले बौद्धिक स्तरमा सम्झन्छ उसले अनुभवको स्तरमा जान्नु – यही सत्यको अनुसन्धान हो । यस सत्यको अनुसन्धानमा शब्द-सत्यले भूमिका र मार्ग-निर्देशनको काम गर्दछ, यस शर्तमा कि हामी त्यसको उपयोग खुला दिमागले गर्न सकौं । तर जब सत्यको अनुसन्धान गर्नेले कुनै पूर्व मान्यताको पक्ष लिएमा सत्यको अनुसन्धान गर्ने काम छुट्न जान्छ । अनि जीवनभर जसो-तसो गरी आफ्नो मान्यतालाई सत्य सिद्ध गर्नमा नै सम्पूर्ण मेहनत गर्दछ ।

कोही महापुरूषको अनुभवमा उत्रेको वचनलाई हाम्रो बुद्धि रूपी कसीमा घोटेर हेरौं, र त्यसको आधारमा हाम्रो प्रत्यक्ष अनुभूतिको अभ्यास

हुन सकेमा मात्र रथ ठीक दिशामा अगाडि बढ्छ र गन्तव्य स्थान सम्म पुऱ्याउँछ । सत्यको यी तीन महत्वपूर्ण अङ्गको ठीक-ठीक उपयोग गरी हामी असत्यबाट सत्यतिर, अज्ञानबाट ज्ञानमा, बन्धनबाट मुक्ति तर्फ बढ्दै जाऔं । यसैमा हामी सबैको कल्याण, मंगल र भलाई निहित भएको छ ।



सत्य न दूजा हो सके, सत्य सनातन एक ।
बिन दर्शन बिन ज्ञान के, कल्पित हुए अनेक ॥

शुद्ध सत्य ही धर्म है, अनृत धर्म न होय ।
जहाँ पनपति कल्पना, धर्म तिरोहित होय ॥

मनन करे चिंतन करे, यही मनुज का धर्म ।
आँख मूँद पीछे चले, यह पशुओं का कर्म ॥

शब्द बिचारा क्या करे ? अर्थ न सम्झे कोय ।
अर्थ बिचारा क्या करे ? धारण करे न कोय ॥

अपने- अपने ग्रन्थ से, हुआ अमित अनुराग ।
ग्रंथि बन गये ग्रंथ ही, मनुज बडा हतभाग ॥

गीता हो या बाइबल, आगम तिपिटक होय ।
बोधि वचन होवे जहाँ, बुद्ध वचन ही होय ॥



१८. धर्म-दर्शन

धर्म-दर्शनको अर्थ हो, सत्य दर्शन । यहाँ दर्शनको अर्थ न फिलासफी हो, न तत्व-विवेचन हो, न कुनै रूपाकृतिलाई हेर्नु हो । यहाँ दर्शनको अर्थ हो, प्रत्यक्ष सत्यको स्व-अनुभूति । जीवन-जगतको सत्यलाई प्रकृतिको सर्वव्यापी विधानलाई प्रत्यक्षानुभूतिद्वारा जान्नु नै धर्म-दर्शन हो, सत्य-दर्शन हो ।

धर्म दुःखबाट मुक्त हुनको लागि हो र दर्शन हो – यसको वैज्ञानिक अभ्यास । प्रकृतिको त्यो नियम जुन हामीमा प्रत्येक क्षण लागू हुन्छ, जसमा हाम्रो सीधा सम्बन्ध छ त्यसलाई जान्नु, सम्झनु, स्वीकार गर्नु र आफूले आफूलाई त्यस अनुकूल ढाल्नु; यही धर्म-दर्शनको उद्देश्य हो । दर्शनको अभ्यासद्वारा हामी यसमा जति-जति पाक्दछौं, त्यति-त्यति धर्ममा प्रतिष्ठित हुन्छौं, सुख-शान्तिको साँचिकै अधिकारी बन्छौं । धर्म-दर्शनको अभ्यास हाम्रो आध्यात्मिक उत्थानको सिँढीका खुड्किला हुन् ।

प्रकृतिको त्यो नियम जसमा हाम्रो दुःखबाट दुःख-विमोचनमा, हाम्रो बन्धनबाट बन्धन-विमुक्तिमा सोभै सम्बन्ध हुन्छ, त्यसलाई जान्नु र जानेर त्यसलाई आफ्नो भलाईको लागि उपयोग गर्नु नै धर्म हो । जुन दुःखको कारण हो, त्यसलाई निवारण गर्नु र जुन दुःख विमुक्तिको उपाय हो त्यसलाई धारण गर्नु यही सर्वव्यापी विधानले समरस गराउने आत्महित र सर्व-हितकारी धर्म हो । प्रकृतिको कारण-कार्य भएको विधान सबैमा लागू हुन्छ । यो विधान न कसै माथि कोप गर्दछ न कृपा । प्रकृतिले कसैलाई मुलाहिजा गर्दैन । जसले कानूनलाई छोड्छ उसलाई दण्ड दिन्छ, जसले पालन गर्दछ उसलाई पुरस्कार मिल्दछ । आगोको धर्म पोल्नु हो, यो प्रकृतिको नियम हो । हामीले आफ्नो मुखताले आगोको दुरुपयोग गरेमा आफ्नो तथा अरूको हानी गर्दछौं र सदुपयोग गर्दछौं भने त्यसबाट

पूरापुर लाभ उठाउँछौं । हाम्रो दुःख र दुःख-निरोध, हाम्रै मूर्खता र समझदारमा निर्भर गर्दछ । निर्गुण, निराकार व्यक्ति-विहीन, सर्वव्यापी, अनंत विश्व-विधान अर्थात् विश्व-धर्ममा कसैमाथि कुनै पक्षपातको भाव छुँदैन छैन । यो विधान सबैमाथि समान रूपमा लागू हुन्छ । जो यसमा समरस हुन्छ, त्यो दुःखबाट मुक्त हुन्छ । जति-जति समरस हुन्छ, त्यति-त्यति दुःखबाट मुक्त हुन्छ । जब सम्म हामी यस सत्यलाई ठीकसँग बुझ्दैनौं तब सम्म भूलभूलैयामा पर्दछौं र आफ्नो हानि गर्दछौं । ठीकसँग बुझेमा भूल-भूलैयाबाट मुक्त हुन्छौं । विधान अर्थात् धर्म पालन गर्ने कोशिशमा लागौं । जसबाट अज्ञानतावश विधानको विरुद्ध कर्मको आचरणबाट जुन कष्ट भोग्नु परेको हो त्यसबाट मुक्ति पाउँछौं ।

मोटामोटी हिसाबले खान-पान रहन-सहनसँग सम्बन्धित प्रकृतिका जुन कानून हुन्, त्यसलाई बुझेर त्यस अनुसार चली हामी शरीरलाई स्वस्थ राख्दछौं । ठीक त्यसरी नै सूक्ष्म स्तरमा जुन कानून हो, त्यसलाई जानेर त्यसलाई पालन गरी हामीले आन्तरिक सुख-शान्ति हासिल गर्न सक्दछौं ।

रोगको कारण थाहा नपाएमा त्यसको निवारण गर्न सकिन्न । अन्त नै कतै उल्झिन्छौं जसको रोगसँग कुनै सम्बन्ध नै हुँदैन । यही अज्ञानताले गर्दा हामीलाई रोगबाट मुक्त हुन दिँदैन । रोगको सही कारण थाहा भएमा र त्यस कारणलाई निवारण गर्न तिर लागेमा रोगबाट मुक्त हुनमा के शंका रहन्छ ?

मानवीय ज्ञान र प्रतिभा आफ्ना शैशव अवस्थामा छुँदा विस्मय विभोर मानवले प्रकृतिको प्रत्येक स्वरूपलाई रहस्यमयी नै देख्दथ्यो । त्यसको सौम्य स्वरूपमा मुग्ध हुन्थ्यो र प्रचण्ड स्वरूपमा भयभीत । सही कारणलाई नजानेकाले त्यस अवस्थामा भयभीत मानवले कल्पनाको आधारमा कुनै अदृश्य देवको प्रकोप प्रकृतिको विनाश-लीलाको कारण सम्झेर

आफ्नो सुरक्षाको लागि उसको प्रसन्नताको ऊ याचक बन्यो, उसको प्रशंसामा उसले गीत गायो, उसको पूजा-अर्चना गर्‍यो, उसलाई अन्न-बलिले मात्र होइन, अपितु अन-जान निरपराध पशु र मनुष्य सम्मको बलि दिएर धरतीलाई रक्त-रंजित गर्‍यो । तर सही कारण नै थाहा छैन भने रोगको उपचार कसरी हुन्छ ? कोही-कोही व्यक्तिले यस अन्ध-विश्वासलाई तिरस्कार गरी सत्यलाई खोज्यो, उसलाई आफ्नो परिश्रमको उचित फल मिल्यो । प्लेग, हैजा, बिफर जस्ता महामारीको ठीक कारण पत्ता लगायो । बुद्धिमान मानिसले यी रोगको उन्मूलनमा आफ्नो सम्पूर्ण शक्ति लगायो । अकाल र बाढी देखी असहाय भई हात जोड्नुको सट्टा उसले आफ्नो बुद्धि लगायो र शक्ति जगायो । नदीमा बाँध बाँध्यो । सत्यको अन्वेषण गर्ने यी मानव-मुनेहरूले यसै प्रकारले विभिन्न क्षेत्रमा अन्ध-विश्वासको जरा उखेले र मानव-जातिको सुख-साधन-समृद्ध गर्नमा लागि रहे । बढाई दिन योग्य छ, मानवका यी सत्य-शोधक अभियान जुन अब अन्तरिक्ष नाप्नको लागि आफ्नो वामन पाइला अगाडि बढाउँदै छ ।

तर यस बाह्य अनुसन्धान भन्दा अझ बढी आवश्यक र महत्वपूर्ण रह्यो आफ्नो आन्तरिक अन्तरिक्षको अन्वेषण, आफैमा सम्बन्ध राख्ने निःसर्ग सत्यको अनुसन्धान । ती सत्य जसको कारणले हामी दुःख-संतप्त हुन जान्छौं र ती कारण जसबाट हामी दुःख मुक्त हुन सक्छौं । यसलाई नजानेकोले आफ्नो दैनिक जीवनको समस्याको कारण यी देवी-देवता, र जगदीश्वरको प्रकोपमा र निवारण यिनीहरूको सन्तुष्टिमा आरोप लगाउन लाग्यो । अनि यसको लागि सानो वा ठूलो दुःख आइपरेमा आफ्नो अबोध र भयभीत मनोस्थितिमा हामीले उनीहरूलाई मान-सत्कार गर्न लाग्यौं, उपहार चढाउन लाग्यौं; उसको तिर्थस्थलमा यात्रा गर्न लाग्यौं, उसको अतिशयोक्तिपूर्ण पशंसा गरी नित्य पाठ गर्न लाग्यौं । यी मनोकल्पित विधाताहरूलाई खुशि पार्नको लागि अनगिन्ति कर्मकाण्ड सिर्जना गरी

पालन गर्न लाग्यौ ।

तर मानव-जातिको प्रबुद्ध वर्ग यस आन्तरिक सत्यको खोजीमा लागि रह्यो । अनेक युगमा यस्तो अनेक ऋषि, मुनि, सन्त, ज्ञानी, बुद्ध, जिन भए जसले भित्री अन्तरिक्षको खोजी गरी यो सिद्ध गर्‍यो कि हाम्रो दुःखको मूल कारण र त्यसको उन्मूलनको उपाय हामी भित्रै छ, बाहिर होइन । उनले देख्यो कि यस चित धारामा क्रोध, ईर्ष्या, भय, वासना, मात्स्य, आदि विकारबाट विकृति हुँदा हामी दुःखबाट पीडित हुन्छौ र यी विकार नभएमा दुःखबाट विमुक्त हुन्छौ । उनले अन्वेषण गर्‍यो कि यी विकार किन उत्पन्न हुन्छन् ? उनले पत्ता लगायो कि सम्पूर्ण विकारका मूल कारण तृष्णा हो । मन पर्ने प्राप्त गर्ने तृष्णा, मन नपर्ने हटाउने तृष्णा । भित्र-भित्रै कुनै प्रिय-सुखद् संवेदना उत्पन्न भएमा राग-रूपी र कुनै अप्रिय दुःखद् संवेदना भएमा द्वेष-रूपी तृष्णा उत्पन्न हुने । अन्वेषण गर्दै रह्यो र उनले जान्न चाह्यो कि यी प्रिय-अप्रिय, सुखद्-दुःखद् संवेदना आखिर किन उत्पन्न हुन्छन् ? उनले देख्यो कि जब-जब आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला र मन – यी छ इन्द्रियहरूको आफ्ना विषय- रूप, शब्द, गन्ध, रस स्पर्शव्य पदार्थ र चिन्तनसँग संस्पर्श-संघात हुन्छ, तब-तब भित्र-भित्रै शरीर र चित्त-स्कन्धमा विभिन्न प्रकारका असंख्य सूक्ष्म तरङ्ग उत्पन्न हुन्छन् र आफ्ना पूर्व संस्कार र अनुभूतिको आधारमा हामी त्यसलाई प्रिय वा अप्रियका संज्ञा दिन्छौ । उनले यो पनि देख्यो कि आँखा, कान, नाक, जिभ्रोमा कुनै विषयसँग स्पर्श नभइरहेमा र परिणाम स्वरूप संस्पर्श जन्य संवेदना नभइरहेमा पनि शरीर र चेतनाको स्तरमा जबसम्म जीवित रहन्छ, तबसम्म प्रतिक्षण यी स्पर्श संवेदना भई नै रहन्छन् र यीनीहरूलाई प्रिय-अप्रिय मानेर हामी राग अथवा द्वेषको प्रतिक्रिया गर्दै रहन्छौ । अनि उनले यो पनि देख्यो कि यो सारा का सारा प्रपञ्च अन्तर्मनको त्यस स्तरमा चल्दै रहन्छ जुन स्तरमा हामीमा होशै

रहदैन । अर्थात् 'कहिले स्पर्श भयो' भन्ने कुरा हामीलाई पत्तै हुँदैन । त्यसको परिणाम-स्वरूप कहिले संवेदना उत्पन्न भयो र त्यसको प्रतिक्रिया गर्दै कहिले हामी राग-द्वेषको श्रोतमा पुग्यौ ? कहिले राग-द्वेषको गाँठो कस्न लाग्यौ र कहिले दुःखको भारी थुपार्न लाग्यौ ? उनले देख्यो कि माथि-माथि यी तथाकथिक होश भइरहे पनि भित्री भागमा बेहोशी, अज्ञान, अविद्या, मोहको धारमा हामी यस चित्त-धारमा प्रतिक्षण थाहै नपाइकन राग-द्वेष रूपी फोहोर प्रवाहित गर्दछौ । त्यसरी नै जसरी उकुम भएको घाउँबाट सधैं पीप निस्किरहनेछ । यसै कारणले दुःखले दुःखीत भइरहन्छौ ।

अन्वेषणको काम भई नै रह्यो । उनले देख्यो कि जुन-जुन क्षणमा अन्तर्मनको गहिराईमा जागरूक रहन्छौ; अप्रमादी भएर रहन्छ; अज्ञान, अविद्या र मोहबाट मुक्त रहन्छौ; यस अनित्य प्रवाहलाई निर्लिप्त अनासक्त भावले हेरिरहन्छौ; त्यस-त्यस क्षण चित्तधारामा नयाँ राग उत्पन्न हुँदैन; नयाँ द्वेष उत्पन्न हुँदैन । फस्वरूप पुरानो धार क्षीण हुँदै जान्छ; पूर्व संचित फोहोर कमी हुँदै जान्छ । अभ्यासबाट चित्तधारा निर्मल हुँदै जान्छ र जति-जति निर्मल हुन्छ उति-उति सद्गुणबाट स्वतः सम्पन्न हुँदै जान्छ । पूर्ण रूपले निर्मल भएमा सदा सद्गुणले सम्पन्न हुन्छ ।

यस प्रकार स्वानुभूतिको आधारमा सत्यको अन्वेषकले देख्यो कि रोगको मूलभूत कारण र त्यसको निवारणको उपाय के हो ? प्रकृतिले आफ्नो राज, रहस्य उसको अगाडि छर्लङ्ग्याई दियो । उसलाई लाग्यो कि सत्य-शोधनको यस क्रममा उसको आफ्नो चित्तधारा आस्रव, क्लेशले मुक्त भयो । उसले थाहा पायो कि जो-जो व्यक्ति यस अन्तर्निरीक्षण र आत्म-दर्शनको क्रमलाई अपनाउँदछ, त्यो-त्यो निर्मल-चित्त भई दुःखबाट मुक्त हुन्छ । सत्य-शोधनको यस प्रत्यक्ष लाभ मानव जातिको लागि सान्धै ठूलो उपलब्धि हुन गयो ।

कहिले-कहिले यो प्रश्न उठ्दछ कि जसरी बाह्य भौतिक जगतका वैज्ञानिकहरूद्वारा गरिएका अन्वेषणको लाभ उठाउँदा उनीहरूद्वारा गरिएका अन्वेषणको प्रयोगमा हामी स्वयं लाग्दैनौं, तैपनि हामीलाई तिनीहरूको उपलब्धि सोझै पाइन्छ, त्यस्तै नै यस आन्तरिक चैतसिक जगतको अन्वेषणको लाभ हामीलाई स्वतः किन प्राप्त नभएको ? हामीले उनले अन्वेषण गरी प्राप्त गरेको सत्यलाई मानौं । त्यसमा श्रद्धा राखौं । बस, काम पूरा भयो । हामी मध्ये प्रत्येक व्यक्ति त्यस अन्वेषणको क्रममा आफै किन लाग्नु पर्‍यो ? धर्म-दर्शनको अभ्यास आफैले किन गर्नु पर्‍यो ? जवाफ यही हो कि यस अन्वेषणको क्रम नै उनको खोजीको कार्य थियो । यही नै हाम्रो रोगको औषधि हो जबसम्म व्यक्ति स्वयं आत्मनिरीक्षण गर्दैन, तबसम्म दुःख-विमुक्त हुन सक्तैन । आफ्नो चित्तको विकारलाई स्वयं साक्षात्कार गरेर नै त्यसको उन्मूलन गर्न सकिने हुन्छ । यही औषधि हो जसलाई सेवन गर्ने पर्दछ । जसरी कुनै चिकित्सा जगतको वैज्ञानिकले खोजी गरी पत्ता लगायो कि मलेरिया (काम्नेजोर) रोगको फलानो कारण हो र त्यस कारणको औषधि क्वीनेन हो । अब क्वीनेनको औषधिमा जतिसुकै गुण भएता पनि त्यसलाई रोगीले स्वयं सेवन गरेमा मात्र मलेरियाबाट मुक्त हुन्छ । यस्तै किसिमले विभिन्न प्रकारका विधिबाट पार हुँदै यस श्रेष्ठ साधकले धर्म-दर्शनको औषधि अन्वेषण गरी निकाले जुन हजार रामवाण औषधि भएता पनि यसलाई सेवन गर्नु चाहिँ अनिवार्य नै ठहर्छ । ती शुद्ध-बुद्ध-मुक्त महापुरुषहरूका त यति नै कृपा हुन् कि उनीहरूले मार्ग खोजेर पत्ता लगाए । त्यस मार्गमा जाने काम चाहिँ हाम्रै हुन्छ । कसैले आफ्नो काँधमा राखेर घरसम्म पुऱ्याई दिन आउँदैन । 'आफ्नो मुक्ति आफ्नो हात' यस सत्यलाई मान्नुको अर्थ अहंकारी बन्नु होइन, बरु विनम्र भावले आफ्नो जिम्मेवारी स्वीकार गर्नु हो ।

साधकहरू ! म आफ्नो तथा आफ्ना परिचित हजारौं साधकहरूको

अनुभवको आधारमा भन्दछु, कि यस प्रकृत्याको अभ्यास मार्गमा कहीं कुनै अलौकिक चमत्कार छैन, जुन उपलब्धि प्राप्त हुन्छ त्यो स्वयं आफ्नो कठिन परिश्रमले नै हुन्छ । मसँग मेरो मैलो मानसिक पछ्यौरा छ, ठूलो भाग्यले यो विधि रूपी साबुन स्वरूप प्राप्त भयो, मैले यस साबुनको जति प्रयोग गरें, त्यति नै मैलो सफा गरें, बढी होइन । जति मात्रामा मैलो बाँकी छ, त्यति मात्रामा दुःख बाँकी नै छ । काम केही नगरूँ अथवा अलिकति मात्र गरूँ तर मैलो भने सबै सफा भएर जाओस्—यस्तो कुनै जादू यसमा छैन । वस्तुतः यो त जीवन भरीको काम हो, जीवन भरी स्वयं आफू प्रति सजग सचेत भएर रहनु पर्दछ । वास्तवमा काम सजिलो छैन । फेरि अर्को कुनै उपाय पनि त छैन ।

तर हाम्रो सिधापन यो छ कि हामी कुनै जादूको बाटो खोज्दछौं । यस्तो जादू जसमा हामीले कुनै कठिन मेहनत गर्न नपरोस् तर सफलता भने मिल्दोस् । यस्तो अवस्थामा हामी फेरि कल्पनाको लोकमा उड्न थाल्छौं । यतिका मुनिहरूद्वारा परम सत्यको खोजी गरी सके पछि यो कुरो त हामीले स्वीकार गर्नु पर्दछ कि हाम्रो दुःखको कारण कुनै दैव वा कुनै जगदीश्वर होइन, हाम्रै आफ्ना संचित कर्म-संस्कार नै हुन् । परन्तु फेरि यस्तो आशा गर्दछौं कि हामीबाट हजारौं दूषित कर्म गरे तापनि यस्तो सर्वशक्तिमान र करुणा-सागर छ जसलाई जसरी भए पनि खुशी पार्न सकेमा उसले हाम्रो सबै दुःखलाई हटाइदिनेछ । यस आशामा फेरि खुशामद, उपहार चढाउने क्रम चलन थाल्छ । हामी जाँदैनाँ कि हामी के गर्दैछौं ? अन्धभक्तिको भावावेशमा हामीले जुन भगवानको निर्माण गर्दछौं, त्यस विचरालाई नै कसरी माटोमा मिलाउँदछौं ? कस्तो हो यो भगवान जो मान-सम्मानबाट प्रसन्न हुन्छन् ? अतिशयोक्तिपूर्ण प्रशंसाको प्रशस्तिले फुलेर मक्ख पर्दछ । 'ज्यू', 'हजूर' भनी खुशामद गर्नेहरू माथि कृपादृष्टि राख्दछ । उपहार चढाउनेहरूमा आफ्नो दया देखाउँदछ ।

आफ्नो प्रशंसकसँग खुशी भई उसको कालो रङ्गलाई सेतो बनाई दिन्छ । ठग अपराधीलाई निरपराधीको दाँजोमा पुऱ्याई दिन्छ । 'अहम्' को दास बनी कसैले भूलचूकमा उसको नाम मात्र लिए पनि उसलाई तुरन्त तार्नमा तयारी हुन्छ । यस्तो आसक्ति छ उसको आफ्नो नामसँग अनि यस्तै आसक्ति छ उसको आफ्नो सम्प्रदायसँग । जुन-जुन सम्प्रदायका भगवान हो, त्यस-त्यस सम्प्रदायका व्यक्तिको पक्ष लिइन्छ र भिन्न-भिन्न सम्प्रदायमा हामीले भिन्नै-भिन्नै पक्षपाती भगवान खडा गर्छौं । हेर, कुनै सीमा छ हाम्रो सीधापनको ? के साँचै नै यस विशाल विश्वको व्यवस्था यस्तो कुनै शासक वा शासकहरूका हातमा छ जो पक्षपाती छन्, अहंकारी छन्, निरंकुश छन्, नियम कानूनलाई, धर्म-विधानलाई अवहेलना गरी मनपरी गर्दछन् ? ती दुर्गुण नै दुर्गुणका भण्डार हुन् ।

यदि मान्यता नै दिन छ भने यस्तो दुर्गुणीको ठाउँमा कुनै सद्गुण सम्पन्न देवता भएमा उसको गुणको चिन्तन गरी, उसबाट प्रेरणा लिई स्वयं सर्व-गुण सम्पन्न हुनमा लागौं । यसो गर्नुमा कल्याण हुन्छ । तर आफ्नो सीधापनमा हामी आफ्नै अमंगल गर्न थाल्दछौं । चित्त-विशुद्धिबाट नै दुःख-विमुक्ति हुन्छ, यस विधानलाई स्वीकार गर्दै चित्त विशुद्ध होस् वा नहोस्, यस विधान भन्दा टाढा रहेका कुनै निरंकुश विधायकलाई प्रशंसा गरी खुशी पार्ने सीधापनमा लाग्न पुग्यौं ।

धर्म-दर्शनको अभ्यासले हामीलाई यस्तो भूलबाट बाहिर निकाल्दछ । दुःखको कारण चित्तको क्लेश हो र चित्त यी क्लेशबाट विमुक्त हुनु नै दुःख-विमुक्ति हो । प्रकृतिको यो अटल नियम विधान जति स्पष्ट हुन जान्छ उति चित्त-विशुद्धिलाई नै एक मात्र लक्ष्य मानी हामी धर्मपथमा आरूढ हुँदै जान्छौं । फेरि विधान पालन गर्नु नै हाम्रो लागि प्रमुख हुन आउँछ, बाँकी सबै गौण । विधान नै विधायक बनुन्, नियम नै नियामक बनुन्, सत्य नै नारायण होउन्, धर्म नै ईश्वर होउन् । अनि

विधान, नियम, सत्य, धर्मलाई अवहेलना गरी यसबाट अलग कुनै नारायणलाई खुशी पार्ने कुरा मनमा नै आउँदैन । धर्म छुट्न गएमा अमंगलै अमंगल हुन् भनी सम्भुन् र धर्म-धारण गर्नमा मंगलै मंगल ।

सत्यलाई नै ईश्वर मानेर उस प्रति सविवेक र श्रद्धा राख्दै हामीले धर्म दर्शनको अभ्यास गरेमा साँचै नै जति-जति धर्म-दर्शन अर्थात् सत्य-दर्शन हुन्छ, उति-उति नै दुःखबाट विमुक्त हुन जान्छौं । त्यस अवस्थामा अनंत प्रकृतिको सूक्ष्मतर सत्यसँग समरस हुन लाग्दछौं र प्रकृतिको यस सत्य आफ्नै नियमबाट बाँधिएको हुनाले स्वतः हाम्रो रक्षा गर्न लाग्दछ । धारण गरेमा धर्मले स्वतः हाम्रो रक्षा गर्दछ । यसकारण उसको अथवा कसैको पनि खुशामद गर्नु पर्दैन । यो धर्म नियामता हो । हाम्रो मन दुर्गुणमा अल्झिएको छ र दुराचरणको तरङ्ग उत्पन्न गर्दछ भने सम्पूर्ण विश्वमा व्याप्त-त्यस्तै तरङ्गसँग समरस भई हाम्रो दुर्गुणलाई र फलस्वरूप दुःखलाई बढाउँदछ । ठीक यस्तै किसिमले जब हाम्रो मन दुर्गुणले मुक्त भई निर्मल हुन्छ, सद्गुणले भर्दछ, सदाचारको तरङ्गले तरङ्गित हुन्छ भने अनंत विश्वमा आधारित भएको दृश्य-अदृश्य प्राणीहरू मध्ये जो सात्त्विक देव-ब्रह्मा हुन्, तिनीहरूका शुद्ध धर्ममयी सात्त्विक तरङ्ग आएर हामीसँग मिल्न आउँछ, हामीलाई बल प्रदान गर्दछ र हाम्रो सुख-संवर्धन गर्दछ, संरक्षण गर्दछ । यही नियम हो, विधान हो, जुन प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सक्छौं ।

कुनै देशको राज्य-विधान त्यस देशको धर्म हुन्छ - त्यस्तै यो सावदेशिक, सार्वजनीन, सार्वकालिक विश्व-विधान हो । जब त्यस देशको नागरिक त्यस राज्य विधान अनुसार जीवन-यापन गर्दछ, विधानलाई बिगाडैन भने उसलाई विधायक रिसाउँछ भन्ने कुनै डर रहँदैन । अर्को तिर पुकार प्रार्थना नगरे पनि उसको सुरक्षाको सबै जिम्मेवारी राज्यको नै हुन्छ । तर जसले विधानलाई राज्यको कानूनलाई पाइला-पाइलामा

तोड्छ र विधायक वा शासकलाई खुशी गराउनको लागि उसको खुशामद गर्छ, उसलाई फूल-माला चढाउँछ भने यस्तो व्यक्ति आफ्नो मात्रै होइन, सबै देश र समाजको सुख-शान्तिको लागि व्यवस्थाको लागि खतरनाक साबित हुन्छ । जुन देशको दुनियाँले राज्यको कानूनको नियम सजग भई पालन गर्दछन्, त्यस देशमा, समाजमा सुख-शान्ति छाउँछ नै । यस्तै किसिमले यस विशाल विश्व-राज्यमा पनि विश्व-विधान रूपी धर्म-पालनको अतिरिक्त सुख-शान्ति प्राप्त गर्ने अरु के साधन हुन सक्तछ ?

यसकारण आफ्नो सुख-शान्तिको लागि मात्र होइन अपितु सबैको सुख-शान्तिको निमित्त धर्म धारण गरौं । विश्व-विधान अनुकूल जीवन जिउं र अटूट निष्ठापूर्वक धर्म-दर्शनको अभ्यासद्वारा चित्तलाई विकारबाट अलग गर्नमा लागौं । यस अभ्यासमा जुनसुकै बाधा आउनु, ती जतिसुकै मन पर्ने किन नहुनु, ती हाम्रो मतमतांतरको रीति-थिति मान्यताको जतिसुकै अनुकूल किन नहुनु, त्यसलाई निर्ममतापूर्वक पन्छाई 'एक बने सबै बन्छ' भन्ने उक्ति अनुसार अनन्यभावले चित्त-विशुद्धि गर्नमा अथक परिश्रम गरी नै रहौं, गरी नै रहौं । अनंतको कण-कणमा निहित भएको मंगलमय परम सत्यको यही विधान हो ।



कुदरत का कानून है, कृपा करे ना क्रोध ।
विकृत मन होवे दुःखी, होय सुखी चित्तशोध ॥

किसको पूजूं हवि करूं ? कौन देवता ईश ?
मैं तो पूजूं सत्य को, सत्य धर्म जगदीश ॥

ऋत छूटा अनृत रहा, रचिया बना प्रधान ।
ऋत-रचिया के फेर में, ऋत भूला नादान ॥

क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे ना पास ।
क्या ईश्वर पूजन करें ? धर्म रहे यदि पास ॥

Dhamma.Digital

शील पालना कठिन है, ईश भजन आसान ।
शील छोड ईश्वर भजें, कितने जन नादान ॥

धर्म पालने में जहाँ, जो जो बाधक होंय ।
चाहे जितने प्रिय लगें, त्यागें निर्मम होय ॥



१९. विपश्यना किन ?

मनमा मैत्री करुण रस, वचन अमृत घोल ।

जन जनको हितको लागि, धर्म शब्द नै बोल ॥

शान्ति र चैन कसलाई चाहिदैन जब कि सारा संसारमा अशान्ति र बेचैनले छाएको देखिन्छ । शान्ति-पूर्वक जिउनलाई जिउने कला सिक्नु प्यो । सत्य-धर्म सत्य-कर्म साँच्चिकै जिउने कला हो , जसबाट हामी स्वयं पनि सुख शान्तिपूर्वक जिउँ तथा अरूहरूलाई पनि सुख-शान्तिले जिउन दिउँ । शुद्ध-धर्मले यही सिकाउँछ, यसकारण सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वभौमिक हुन् । सम्प्रदाय धर्म होइन । सम्प्रदायलाई धर्म मान्नु प्रवंचना हो ।

बुझ्नु होस् ! धर्मले कसरी शान्ति दिन्छ ?

पहिले यो थाहा पाउँ कि हामी अशान्त र बेचैन किन हुन्छौं ? राम्रोसँग विचार गरेर हेरेमा स्पष्ट हुन्छ कि जब हाम्रो मन विकारले विकृत हुन्छ तब अशान्त हुन्छ । चाहे क्रोध होस्, लोभ होस्, भय होस्, ईर्ष्या होस् वा अरू कुनै । त्यसबेला विक्षुब्ध भई हामीले सन्तुलन गुमाउँदछौं । हामीमा रिस, ईर्ष्या, भय, आदि नआउने के औषधि छ ? आई नै हाले पनि यसबाट अशान्त नहुने के उपाय छ ?

आखिरमा यी विकार किन आउँछन् ? धेरै जसो त कुनै अप्रिय घटनाको प्रतिक्रिया स्वरूप आउँदछन् । त्यसोभए यस दुनियाँमा बसेर पनि कुनै अप्रिय घटना घट्ने के सम्भव छ त ? कुनै प्रतिकूल परिस्थिति

उत्पन्नै हुँदैन ? अहँ, यो कसैको लागि पनि सम्भव छैन । जीवनमा प्रिय-अप्रिय दुबै प्रकारका परिस्थिति आई नै रहन्छन् । प्रयत्न यही गर्नु पर्दछ कि प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न भए पनि हामी मनलाई शान्त र संतुलन राख्न सकौं । बाटोमा काँडा-कंकर रहन्छन् नै । उपाय यही हुन सक्तछ कि हामी जुत्ता लगाएर हिडौं । तीब्र वर्षा-घाम आउँछ, बच्ने उपाय यही छ कि हामी छाता ओढेर हिडौं । अर्थात् प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि हामी आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सिकौं ।

सुरक्षा यसैमा छ कि कसैले गालि देओस्, अपमान गरोस् तैपन नरिसाईकन निर्विकार भई रहौं । यहाँ एउटा कुरा विचारणीय छ कि कुनै व्यक्तिले अयोग्य व्यवहार गरे पनि अर्थात् उसको दोषको कारणले क्षोभ वा विकार ममा किन हुन्छ ? यसको कारण ममा अर्थात् मेरो अचेतन मनमा संचित अहंकार, आसक्ति, राग, द्वेष, मोह, आदिको गाँठो हुनु जसमा उक्त घटनाको आघात लाग्दा क्रोध, द्वेष, आदि विकार चेतनामा उत्पन्न हुन्छन् । यसकारण जुन व्यक्तिको अन्तर्मन अति शुद्ध हुन्छ, उसलाई यस्तो घटनाबाट कुनै विकार अथवा अशान्ति हुन पाउँदैन ।

परन्तु प्रश्न यो आउँछ कि जबसम्म अन्तर्मन शुद्ध हुँदैन तब सम्म गर्ने के ? मनमा पूर्व संचित संस्कारका फोहर मैला त छँदै छन् अनि यसैको कारणले कुनै अप्रिय घटनासँग संपर्क हुने वित्तिकै नयाँ विकार उल्लेर आउँछ, यस्तो अवस्थामा के गरौं ?

एउटा उपाय त यो हो कि मनमा कुनै विकार उत्पन्न हुँदा त्यसलाई अन्त कतै लगाइ दिउं । कुनै अरू विचारमा अथवा अरू नै काममा । अर्थात् वस्तुस्थितिबाट मोडेर जाऔं । तर यो सही उपाय होइन । जसलाई हामीले अर्को तर्फ लगाउँछौं त्यो त माथि-माथिको चेतन मन भयो । भित्रको अचेतन अथवा अर्ध-चेतन मन चाहिँ त्यस्तै प्रकारले क्षुब्ध भई भित्र-भित्रै मसिनो धागो भई गाँठो पर्दै जान्छ । भविष्यमा कुनै

बेला यो गाँठो उर्लेर आउँदा चेतन मनमा आउँछ, र यसले बढी अशान्ति र बेचैनी उत्पन्न गराई दिन्छ। अतः पलायन हुनु समस्याको सही समाधान होइन। रोगको सही औषधि होइन।

यस समस्या समाधानको खोजी लगभग २५०० वर्ष पहिले यही देशमा भगवान गौतम बुद्धले गर्नु भयो र मानिसको कल्याणको लागि यसलाई सर्व सुलभ बनाई दिनु भयो। उहाँले आफ्नो अनुभूतिको आधारमा साक्षात्कार गर्नु भयो कि यस्तो अवस्थामा पलायन नभइकन वस्तु-स्थितिको सामना गर्नु पर्दछ। कुनै पनि घटनाको कारणले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई यथावत् हेर्नु पर्दछ। रिस आएमा रिसलाई जस्तो छ, त्यस्तै हेर्नु, हेर्दै रहनु। यसबाट रिस शान्त भएर जान्छ। यस्तै किसिमले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई यथाभूत हेर्न लागेमा उसको शक्ति क्षीण भएर जानेछ। तर समस्या यो छ कि जुन बेला विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यस बेला हामीमा होश हुँदैन। रिस आउँदा यो जाँदैनौं कि 'रिस आयो'। रिस गइसके पछि होश आउँछ। अनि चिन्तित हुन्छौं कि ठूलो भूल भयो जुन रिसको भोकमा कसैलाई गाली दियो अथवा कुट-पिट गर्न पुग्यौं; यस कुरामा पश्चाताप गर्दछौं। तर फेरि पनि त्यस्तो परिस्थिति आएमा फेरि त्यस्तै गर्दछौं। वस्तुतः क्रोध आउँदा हामीमा होश रहँदैन। पछि होश आउँदा पश्चाताप गरेर लाभ हुने होइन। चोर आउँदा सुति रहनु, अनि उसले घरको सामान चोरी सकेपछि झटपट ताला लगाएर यसबाट के फाइदा हुन्छ? सर्प निस्केर भागी सकेपछि लटिठ उठाएर के काम लाग्यो? विकार आउँने बेलामा कसले होश जगाईदिन्छ? के प्रत्येक व्यक्ति सचेत हुनको लागि आफ्नो साथमा कुनै सहायक राख्ने? यो सम्भव छैन। तर मानौं कि सम्भव पनि भयो। कसैले आफ्नो लागि कोही सहायक नियुक्त गर्‍यो र यसै अवसरमा त्यस सहायकले सचेत पनि गराई दियो कि 'तपाईं रिसाउनु भयो', 'आफ्नो रिसलाई हेर्नुस्' यहाँ अर्को

समस्या यो आई पर्दछ कि अमूर्त क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? जब क्रोधलाई हेर्ने कोशिश गर्दछ तब जसको कारणले क्रोध आएको हो, त्यही आलम्बन बार-बार मनमा आउँछ र 'आगोमा घिउ खन्याउने काम गर्दछ' । त्यसैमा उत्तेजित हुन्छ । त्यसैको चिन्तनले विकारबाट कसरी अलग हुन सकिन्छ ? बरु त्यसलाई प्रेरणा मिल्छ । अनि फेरि अर्को समस्या यो हुन्छ कि आलम्बनबाट अलगिएर अमूर्त विकारलाई साक्षी भावले कसरी देख्न सकिन्छ ?

अतः हाम्रो अगाडि दुइ समस्या छन् । पहिलो समस्या यो हो कि विकार उत्पन्न हुँदा, हामी कसरी सतर्क रहने ? दोस्रो समस्या यो हो कि सतर्क नै भए पनि अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी निरीक्षण गर्ने ? त्यस महापुरुषले प्रकृतिको सत्यलाई राम्रोसँग खोजी गरी यस निष्कर्षमा पुग्यो कि कुनै पनि कारणले जब मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ तब एकातिर स्वासको गतिमा अस्वाभाविकता आउँछ, अर्कोतिर शरीरको अङ्ग-प्रत्यङ्गमा सूक्ष्म स्तरमा कुनै न कुनै प्रकारका जीव-रसायनिक क्रिया चलन थाल्दछ । यदि यी दुबै थिस्तिलाई हेर्ने अभ्यास गर्न सकेमा परोक्ष रूपमा आफ्नो मनको विकारलाई नै हेर्ने काम हुन्छ र विकार स्वतः क्षीण भई निर्मूल हुन थाल्दछ । श्वास हेर्ने अभ्यासलाई आना-पाना भनिन्छ र शरीरमा हुने जीव-रसायनिक प्रतिक्रियाको साक्षीभावले हेर्ने अभ्यासलाई विपश्यना भनिन्छ । दुबैको एक अर्कोसँग घनिष्ट सम्बन्ध छ । यी दुबैको राम्रो अभ्यास गर्ने बानी बसिसकेपछि कुनैपनि कारणले मनमा विकार उत्पन्न भएमा पहिलो काम यो हुन्छ कि श्वासमा परिवर्तन भएको गति र शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै पनि प्रकारको जीव-रसायनिक प्रतिक्रियाले हामीलाई सतर्क गराउँदछ कि चित्तधारामा कुनै विकार उत्पन्न भइरहेछ । श्वास र यस सूक्ष्म संवेदनालाई हेर्न सकेमा स्वभावतः त्यस बेला उल्लेका विकारको उपशमन, उन्मूलन हुन्छ । जुन बेला हामी

आफ्नो श्वासको आवत-जावतलाई साक्षीभावले हेर्दछौं अथवा शरीरको जीव-रसायनिक वा विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेरिरहन्छौं , त्यस बेला विकार उत्पन्न हुने आलम्बनसँगको सम्पर्कबाट सजिलैसँग छुट्न जान्छ । यस्तो हुनु वस्तुस्थितिबाट पलायन होइन । किनकि अन्तर्मनसम्म त्यस विकारले जुन हलचल मचायो त्यस सत्यमा अभिमुख भई हेरिरहन्छौं । अटूट अभ्यासद्वारा आफूले आफूलाई हेर्ने यस कलामा जति पुष्ट हुन्छ त्यति नै स्वभावको अङ्ग बन्न जान्छ र विस्तार-विस्तारै यस्तो स्थिति आउँछ कि विकार उत्पन्न नै हुँदैन अथवा उत्पन्न भए पनि धेरै बेरसम्म रहे पनि दुःखमा कोरेको जस्तो गहिरो संस्कार बन्दैन । बरु पानी वा बालुवामा कोरेको धर्सो जस्तो संस्कार बन्दछ जसबाट चाँडै छुटकारा पाउँछ । संस्कार जति गहिरो बन्छ, उति नै बढी दुःखदायी र गाँठो बाँधिने हुन्छ । जति शक्तिले र जति बेरसम्म विकारको प्रक्रिया चल्दछ, अन्तर्मनमा त्यसको त्यति नै गहिरो छाप पर्दछ । अतः काम लाग्दो कुरा यही हो कि विकार आउने वित्तिकै त्यसलाई साक्षीभावले हेरेर त्यसको शक्ति कमजोर गरी दिनु जसबाट त्यो धेरै बेर सम्म चलेर भित्रसम्म पस्न नसकोस् । आगो सल्कने वित्तिकै त्यसमा पानी छर्की दिउं । यस्तो नहोस् कि त्यसमा पेट्रोल छर्केर त्यस आगोलाई बढी दन्काओस् । उत्पन्न भइसकेको विकारमा सतर्क भई त्यसलाई तुरन्त हेर्नु त्यस विकार रूपी आगोमा पानी छर्किनु जस्तै हो र जुन आलम्बनलाई लिएर विकार जगाउँछ, त्यसमा बारम्बार चिन्तन गर्नु त्यसमा पेट्रोल छर्किनु भैं हो । आफ्नो अपमानको अप्रिय घटनालाई सम्झी रहनु द्वेषको धर्कोलाई तान्दै गहिरो बनाउनु हो । त्यसबाट छुटकारा पाउन पनि गाह्रो हुन जान्छ ।

प्रकृतिको कानूनलाई ऋत भनिन्छ । हामी त्यसलाई धर्म भन्दछौं । यो प्रकृतिको नियम हो कि हाम्रो मनमा विकार आउँदा हामी अशान्त हुन्छौं र विकारबाट मुक्त हुने वित्तिकै अशान्तिबाट मुक्त हुन्छौं । सुख-

शान्ति पाउन थाल्छौ । प्रकृतिको यस नियमलाई साक्षात्कार गरी विकारबाट मुक्त हुने तरिका कोही महापुरुषले धर्मको रूपमा दुःखी भएका मानिसहरूलाई दिन्छ । तर आफ्नो पागलपनमा ती तरिकालाई अनुशरण गर्नुको सट्टा अर्थात् धर्म धारण गर्नुको सट्टा हामी त्यसलाई बाद-बिवादको विषय बनाई सिद्धान्तको लडाईंमा लाग्दछौ र कोरा बुद्धिविलासबाट आपसमा बिद्रोह भावना बढाई आफ्नो हानी गर्दछौ । विपश्यना दार्शनिक सिद्धान्तको संघर्ष होइन । प्रत्येक व्यक्तिले ज्ञान-चक्षुबाट आफूले आफूलाई हेरनु, स्वः निरीक्षण गरनु । आफू भित्र विकारको आगो लागेमा आफैले हेरेर निभाओस् । यही सम्यक्दर्शन हो । यही 'स्व' को निरीक्षण हो । ज्ञान-चक्षुको निरीक्षण हो । अनुभूतिको स्तरमा सत्यको निरीक्षण हो । जागरूक भई जस्तो छ त्यस्तै सत्यलाई निरीक्षण गर्ने अभ्यास विपश्यना हो । यसलाई बुद्धिविलासको विषय बनाएर केही लाभ हुँदैन । पढेर-सुनेर अथवा चर्चा-परिचर्चा गरी बौद्धिक स्तरमा विषयलाई बुझ्न सकिन्छ । त्यसबाट केही प्रेरणा पनि प्राप्त हुन सक्तछ । तर वास्तविक लाभ अभ्यास गर्नुमा नै छ । आफ्नो मनलाई विकारबाट विकृत हुन नदिनु, सधैं सतर्क भई 'स्व' को निरीक्षण गर्दै रहनु, यो काम अभ्यास नभइकन सम्भव हुँदैन । जन्म-जन्मान्तर देखि मनमा जुन संस्कार, विकारका छाप परेका छन् र नयाँ-नयाँ विकार बनाउँदै रहने जुन स्वभाव बन्न गयो, त्यसबाट छुटकारा पाउनको लागि साधनाको अभ्यास अत्यन्त आवश्यक छ । त्यसलाई खालि सैद्धान्तिक स्तरमा सम्भेर पुग्दैन र न केवल दस दिनको एक शिविर लिँदैमा पुग्दछ । अटूट अभ्यासको अति जरूरी छ ।

मात्र दस दिनको अभ्यासले कोही व्यक्ति पारंगत हुन सक्तैन । दस दिनमा त भविष्यमा अभ्यास गर्नको लागि विधिलाई सिक्नु मात्र हुन्छ । अभ्यास चाहिं जीवनभर गर्नु पर्दछ । जति अभ्यास बढाउँदै गयो, उति धर्म

जीवनमा आउँछ । जीवन जिउने कला पुष्ट हुन्छ । आत्मसतर्कता बढेमा आचरण सुधिन्छ, चित्त निर्मल, निर्विकार हुन्छ । निर्मल-निर्विकार चित्त मैत्री, करुणा, मुदिता र समता को सद्गुणले स्वभावतः परिपूर्ण हुन्छ । साधक स्वयं कृतकृत्य हुन्छ नै, समाजको लागि पनि सुख-शान्तिको कारण बन्दछ ।

ठूलो भाग्यले यो आत्म-निरीक्षण अर्थात् स्व-निरीक्षणको अभ्यास, विपश्यनाको साधना-विधि ब्रह्मदेशमा पच्चीस सय वर्ष देखि आज सम्म शुद्ध रूपमा जीवित छ । मलाई सौभाग्यले यस विधि सिक्ने कल्याणकारी मौका प्राप्त भयो । शारीरिक रोगको साथ-साथै मानसिक विकार एवं आसक्तिपूर्ण तनावबाट अलग रहने मार्ग भेट्टाएँ । साँचै भन्ने हो भने एउटा नयाँ जीवन नै पाएँ । धर्मको मर्म जीवनमा ल्याउन सक्ने एक मंगलको धार प्राप्त भयो । यो विधि यसै देशको पुरातन निधि हो । पवित्र सम्पदा हो । कुनै कारण वश: यहाँबाट लुप्त हुन गयो । मैले भागीरथले भैं यस हराई सकेको धर्म-गंगालाई ब्रह्मदेशबाट यहाँ यस देशमा फेरि ल्याउँदै छु र जसलाई पाएर ठूलो सौभाग्य मान्दछु ।

म सम्झन्छु कि विकारबाट विकृत भई कति दुःखी भएको थिएँ । अब यी विकारबाट छुटकारा पाई कतिपय दुःखबाट मुक्त भएँ, सुखको भागी बनेँ । यसकारण म चाहन्छु कि बढी भन्दा बढी मानिस जो आफ्नो विकारबाट विकृत छन् र त्यसबाट दुःखी छन्; तिनीहरूले यस कल्याणकारी विधिद्वारा विकारबाट मुक्त हुन सिकुन् र दुःखबाट मुक्त भई सुखलाभी होउन् । मलाई सम्झना छ कि म विकारबाट विकृत हुँदा दुःखी हुन्थे र आफ्नो दुःख आफूमा मात्र सीमित नराखी अरूहरूलाई पनि बाँडी दिन्थे । अरूहरूलाई पनि दुःखी बनाई दिन्थे । त्यस बेला मसँग अरूलाई दिनको लागि दुःख नै थियो । अब मलाई लाग्दछ कि यस कल्याणकारी विधिद्वारा जति-जति विकारबाट मुक्त भएँ र त्यसको फल-स्वरूप जति

सुख-शान्ति प्राप्त करें ती मानिसहरूलाई दिउँ । यसलाई दिंदा सुख सम्बर्धन हुन्छ । मन हलुंगो हुन्छ । यस दश दिनको शिविरमा मानिसहरू धेरै जसो मलिन मुख लिएर आउँछन् र शिविर समाप्तिमा उज्यालो अनुहारले घर फर्कन्छन् । त्यसैले मन साँचै नै सुख-सन्तोषले भरिएको ठहर्दछ । बढी भन्दा बढी मानिस यस मंगलकारी विधिको लाभ उठाएर सुख-लाभी होउन्, बढी भन्दा बढी मानिसलाई राम्रो होस्, कल्याण होस्, मंगल होस् । यही धर्म कामना छ ।

सवतु सब्ब मंगलं ।

(‘सूचना केन्द्र, अजमेरमा दिं सेप्टेम्बर, ७५ मा दिइएका सार्वजनिक प्रवचनको सारांश-संग्राहक: श्री रामेश्वर दास गर्ग’)



Dhamma.Digital

पाप होय भट रोक ले, करे न बारम्बार ।

धर्मवान जाग्रत रहे, अपनी भूल सुधार ॥

देखें मन की गंदगी, देखें मन की दोष ।

देखत देखत देखते, होय मन निर्दोष ॥

मन में उठें विकार जब, अभिमुख होकर देख ।

अनासक्त हो देखते, रहे न दुःख की रेख ॥

जब जब उठे विकार मन, सांस विषम हो जाय ।

हलचल होय शरीर में, देख देख मिट जाय ॥

Dhamma.Digital

व्याकुल ही होता रहा, देख पराए दोष ।

लगा देखने दोष निज, तब से आया होश ॥

प्यासा पाए धर्म रस, अमृत की सी घूंट ।

निर्धन पाए धर्म धन, जाय दुखों से छूट ॥



२०. आऊ, सुख बाँडौ

जीवनभरी हामीले मानिसहरूलाई कति दुःख बाँड्यौ !

आफ्नो मूर्खताले गर्दा जब-जब मनमा विकार आउँछ तब-तब त्यसमा दौर्मनस्यले गर्दा मनले मात्र होइन वचन र शरीरले पनि यस्तो दुष्कर्म गर्नुहुँदा जसबाट मानिस दुःखी, त्रस्त र संतापित भए ! कतिपय मानिसका दुःखका कारण बन्यौ हामी कतिपयका व्याकुलताका ! दुःखै दुःख मात्र बाँड्यौ मानिसमा हामीले !

अब हाम्रो पुरानो पुण्यको पालो आयो जसको कारणबाट यस सार्वजनीन सम्प्रदाय-विहीन अमूल्य मंगलमयी धर्म-रत्न प्राप्त भयो । यस धर्म-सम्पत्तिले कति सम्पन्न गराई दियो हामीलाई ! कति विपन्नता धोई दियो । कति विकारबाट मुक्त भयौ ! कति दुःखबाट मुक्ति प्राप्त भयो । अप्रिय परिस्थितिमा पनि मुस्कान आयो ! मनमा मैत्री र करुणाको लहर लहराउन थाल्यो ! जीवन धन्य भयो । अहा ! यही नै सुख हो । यही नै साँचै कै सुख हो !

आउनु होस्, बाँडौ यस्तो सुख सबैमा ! यस्तो सुख सबैमा होस् । यस्तो धर्म सबैले पाओस् । दुनियाँमा कोही दुःखी नरहुन् । सबै आफ्ना विकारबाट मुक्त होउन्, मनको गाँठो खोल्नु, मलीनताबाट अलग होउन् । सबै निर्बैर होउन् ! निर्भय होउन् ! निरामय होउन् ! निर्विकार होउन् ! निष्पाप होउन् ! निर्वाणलाभी होउन् !

यसैले आउनु होस्, सद्धर्म प्रति अनन्त कृतज्ञता र अनन्य निष्ठाको भाव राख्दै प्राणी प्रति असीम मंगल मैत्री राख्दै, आउनु होस् ! जन-जनको भलाईको लागि र आफ्नो भलाईको लागि पनि, हामी सबै मिलेर आफूमा भएको शक्ति लगाऔं र यस्तो जीवन जिउँ जसबाट बढी भन्दा बढी

मानिस सद्वर्ममा आकर्षित होउन् ! अत्यधिक दुःखी मानिस सद्वर्ममा रस लिन सक्नु र दुःखबाट मुक्त हुन सक्नु ! यसको निमित्त तिनीहरूको जति सेवा गर्न सकिन्छ, गरौं ! तिनीहरूलाई जति सुविधा दिन सकिन्छ , दिउं ! जति सहूलियत प्रदान गर्न सकिन्छ, गरौं ! तिनीहरूलाई सही अर्थमा सुखका भागी बनाऔं ।

आफ्ना सुख बाँड्नुमा नै हाम्रो सुख निहित छ, सबैको सुख निहित छ ।



जन जन में जागे धरम, सुधरे जग व्यवहार ।
बैर भाव सारा मिटे, रहे प्यार ही प्यार ॥

शुद्ध धर्म जैसा मिला, वैसा सब पा जायँ ।
मेरे मन के शान्ति सुख, जन जन मन छा जायँ ॥

सुख छाप इस जगत में, दुखिया रहे ना कोय ।
जन जन में जागे धरम, जन जन सुखिया होय ॥

शुद्ध धर्म जग में जगे, दूर होय सन्ताप ।
निर्भय हों, निर्वैर हों, सभी होयँ निष्पाप ॥

दुखियारा संसार है, जन मन बसे विकार ।
जन जन के मन विमल हों, सुखी होय संसार ॥

ना कोई दुर्मन रहे, ना ही द्वेषी होय ।
जन जन का कल्याण हो, जन जन मंगल होय ॥



Vipassana Meditation Centers

INDIA

MAHARASTHRA

Dhamma Giri

Vipassana International Academy

Igatpuri 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra

Tel: [91] (02553) 244076, 244086; Fax: [91] (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org; Website: www.vri.dhamma.org

Mumbai Office: Vipassana Information Centre,

C/o Smita Kamdar, 7C, Suresh

Colony, S. V. Road, Near Nanavati Hospital,

Vile Parle (W), Mumbai 400056.

Tel: (022) 26178701 (2:30 to 5:00 p.m. except Sundays)

Dhamma Tapovana

Igatpuri 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra

Tel: [91] (02553) 244076, 244086

Fax: [91] (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Dhamma Thali

Rajsthan Vipassana Centre, Via Sisodiya Rani Baug,

Through Galtaji Road, Jaipur 302 001, Rajsthan

Tel: [91] (0141) 2680 220, 2680 311; Fax C/o (0141) 2561 283

Email: info@thali.dhamma.org

Dhamma Khetta

Vipassana International Meditation Centre, 12.6 km.

Nagarjunsagar Road, Kusumnagar,

Vanasthali Puram, Hyderabad 500 070, A.P.

Tel: Off. (040) 2424 0290, Teacher's Res. 2424 1746; City Off. 2473 2569

Fax: C/o (040) 2461 3941; Email: info@khetta.dhamma.org

Website: www.khetta.dhamma.org

NEPAL

Dharmasringa

Nepal Vipassana Centre, PO. Box No. 12896, Buddhanilkanth,
Muhan Pokhari, Kathmandu, Nepal.

Tel: [977] (01) 4371 655, 4371 007,

City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, GPO Box 133 Kathmandu

Tel: [977] (01) 4250 581, 4225 490; Fax: 4224 720, 4226 314

Email: nvc@htp.com.np; Website: www.np.dhamma.org

Dhamma Tarai

Birganj Vipassana Centre, Parwanipur Parsa, Nepal.

Email: info@tarai.dhamma.org

Contact: Mr. Naryan Prasad Tiwari, Jyoti Spinning Mills Ltd.

Jyoti Farm, Parwanipur, Dist. Parsa, Birganj, Nepal

Tel: [977] (51) 522 092, 580054, Fax: [977] (51) 580 056, 522086

Dhamma Janani

Lumbini Vipassana Centre, Near Lumbini Peace Flame, Rupandehi,
Lumbini Zone, Nepal. Tel: [977] (071) 580 282

Contact: Mr. Gopal Bahadur Pokharel, Bairav Color Lab, Butwal, Khasyauli,

Lumbini Zone, Nepal. Tel: (071) 541 549;

Email: info@janani.dhamma.org

Dhamma Birata

Purwanchal Vipassana Centre, Phulbari Tole, South of Bus Park,
lithari-7, Sunsari, Nepal.

Tel: [977] (25) 585 521, Email: info@birata.dhamma.org

Contacts: 1. (Biratnagar) Mr. Dev Kishan Mundada

Debanara, Goswara Road,

Ward No. 9, Biratnagar, Nepal

Tel: Off. [977] (21) 525486, Res. 527671

Fax: [977] (21) 526466

Email: info@birata.dhamma.org

2. (Dharan) Mr. Kamal Kumar Goyal

Tel: Off. [977] (25) 523528, Res. 526829

Dhamma Citavana

Chitwan Vipassana Centre, Mangalpur VDC Ward No 8,
Next to Bijaya Nagar Bazar, Chitwan, Nepal

City Office: Buddha Vihar, Narayanghat

Contacts: (Narayanghat) 1. Mr. Hari Krishna Maharjan
Tel [977] (56) 520294, 528294
2. Mr. Panch Ram Pradhan
Tel [977] (56) 520228

Dhamma Kitti

Kirtipur Vipassana Centre, Devdhoka, Kirtipur, Nepal

Contact: Ramsurbir Maharjan

Samal Tole, Ward No. 6, Kirtipur, Nepal
Tel [977] (01) 4335587

Dhamma Pokhara

Pokhara Vipassana Centre, Pachbhaiya,
Lekhnath Municipality, Pokhara, Kaski, Nepal

Contact: Ven, Bhikkhu Shraddhananda
Dhammasila Vihar, Nadipur 3, Pokhara, Nepal
Tel: [977] (61) 20517

CAMBODIA

Dhamma Latthika

Trungmorn Mountain, National Route 10,
District Phnom Sampeau, Battambang, Cambodia

Contact: Chhoan Phieu

Tel: [855] (12) 918 626; Email: ivcc@forum.org.kh

INDONESIA

Dhamma Java

Jl. H. Achmad No. 99; Kampung Bojong, Gunung Geulis,
Kecamatan Sukaraja, Cisarua-Bogor, Indonesia.

Tel: [62] (0251) 271-008; Email: info@java.dhamma.org

Website: www.indonesian.dhamma.org

Course Registration Office Address: IVMF

(Indonesia Vipassana Meditation Foundation),

Jl. Tanjung Duren Barat I, No. 27 A, Lt. 4, Jakarta Barat, Indonesia

Tel: [62] (021) 7066 3290 (7am to 10pm);

Fax: [62] (021) 4585 7618

JAPAN

Dhamma Bhanu

Japan Vipassana Meditation Centre, Iwakamiyoku, Hatta,
Mizuchuo-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324

Tel/Fax: [81] (0771) 86 0765

Email: info@bhanu.dhamma.org

MONGOLIA

Dhamma Mahana

Vipassana Center Trust of Mongolia
Eronkhy Said Amaryn Gudamj, Soyolyn Tov Orgoo,
9th Floor, Suite 909, Mongolia

Tel: [976] 9118 9192, 9915 6348

Contact: Central Post Office, P.O. Box 2146

Ulaanbaatar 211213, Mongolia

Email: info@mongolia.dhamma.org

Dhamma Mangala

Mongolia

MYANMAR

Dhamma Joti

Vipassana Centre, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi Pagoda
Road, Bahan, Yangon, Myanmar

Tel: [95] (1) 549 290, 546660

Email: dhammajoti@mptmail.net.mm

Office: No. 77, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar

Fax: [95] (1) 248 174

Contact: Mr. Banwariji Goenka, Bandoola Myanmar,

Goenka Geha, 77 Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar

Tel: [95] (1) 253601, 245327, 241708; Res. [95] (1) 556920, 555078

Tel/Fax: [95] (01) 554459

Email: bandoola@mptmail.net.mm; goenka@mptamail.net.mm

Dhamma Ratana

Oak Pho Monastery, Myoma Quarter, Mogok, Myanmar

Contact: Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok.

Mobile: [95] (09) 6970 840, 9031 861

Email: gemmogok@myanmar.com.mm

Dhamma Mandapa

Near Mandalay Arts & Science University, Bhamo Monastic Compound 39th St., Mahar Aung Mye Tsp., Mandalay, Myanmar

Contact: Dr. Soe Aye, Trust Secretary,

Tel: [95] (20 8023913, 6970173; Email: tmyrn@mail.com.mm

Dhamma Mandala

Mandalay, Myanmar,

Contact: Dr Mya Maung, House No 33, 25th Street,
(Between 81 and 82nd Street), Mandalay, Myanmar

Tel: [95] (02) 57655; Email: (Dr Tin Yin) tmyrn@mail4u.com.mm

Dhamma Makuta

Min Dadar Quarter, Mogok, Myanmar

Contact: Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok.

Mobile: [95] (09) 6970 840, 9031 861;

Email: gemmogok@myanmar.com.mm

Dhamma Manorama

Main Road to Maubin University, Maubin, Myanmar

Contact: U Hla Myint Tin, Headmaster, State High School,
Maubin, Myanmar.; Tel: [95] (045) 30470

Dhamma Mahima

Ye Gyan Oh Village Near Mandalay-Lashio Road, Mandalay

Contact: Daw Win Kyi, No. 40, Mya Sandar Road,

Bet: 62nd & 63rd Street, Bet: 29th & 30th Street, Mandalay, Myanmar.

Tel: [95] (2) 33014; Email: tmyrn@mail4u.com.mm

Dhamma Manohara

Aung Tha Ya Qr, Thanbyu-Za Yet, Mon State

Contact: Daw Khin Kyu Kyu Khine, No. 64 Aungsan Road, Set-Thit Qr,
Thanbyu-Zayet, Mon State, Myanmar.

Tel: [95] (057) 25607

Dhamma Nidhi

Plot No. N71-72, Off Yangon-Pyay Road, Pyinma Ngu Sakyet Kwin,
In Dagaw Village, Bago District, Myanmar.

Contact: Moe Mya Mya (Micky), 262-264, Pyay Road, Dagon Centre,
Block A, 3rd Floor, Sanchaung Township, Yangon 11111, Myanmar.

Tel: 95-1-503873, 503516-9, Email: dagon@mptmail.net.mm

Dhamma Nanadhaja

Shwe Taung Oo Hill, Yin Ma Bin Township, Monywa District,
Sagaing Division, Myanmar.

Contact: Dhamma Joti Vipassana Centre

SRI LANKA

Dhamma Kuta

Vipassana Meditation Centre, Mowbray, Hindagala,
Peradeniya, Sri Lanka

Tel: [94] (081) 238 5774, (060) 2800057

Fax: [94] (081) 238 5774; Email: dhamma@sltnet.lk

Website: www.lanka.com/dhamma/dhammadakuta

Dhamma Sobha

Vipassana Meditation Center, 38, Pahala Kosgama, Kosgama, Sri Lanka.

Email: [<dhammasobha@yahoo.com>](mailto:dhammasobha@yahoo.com)

Contact: 1. Mr. D.H. Henry Opposite School, Wannithammannawa,
Anuradhapura, Sri Lanka.

Tel: [94] (25) 222 1887, C/o 222 0136.

Email: [<dhhenry54@yahoo.com>](mailto:dhhenry54@yahoo.com)

2. Mr. Ranjit. Samarasinghe, 53/19, Torington Avenue,
Colombo 7, Sri Lanka. Tel: [94] (011) 250 2403

Mobile: (071) 234 7400; Email: [<ranjitksam@hotmail.com>](mailto:ranjitksam@hotmail.com)

TAIWAN

Dhammodaya

No. 35, Lane 280, Chung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She,
Taichung 426, P. O Box No. 21, Taiwan

Tel: [886] (4) 581 4265, 582 3932; AT room: 2581 7313

Fax: [886] (4) 581 1503

Email: tvc@tpts6.seed.net.tw; Website: www.dhamma.org.tw

THAILAND

Dhamma Kamala

Thailand Vipassana Centre, 200 Baan Nerrnpasuk, Tambon
Dongkeeek, Maung District, Prachinburi 25000, Thailand

Tel/Fax: [66] (037) 403 515.

Contact: Mr. Nirand Chayodom

Tel: Res. 5521 731; Off. 5210 392. Fax: 5521 753

Email: info@kamala.dhamma.org, vipthai@hotmail.com

Dhamma Abha

138 Ban Huay Plu, Tambon Kaengsobha, Wangton District,
Pitsnulok Province, 65220, Thailand. Email: vipthai@hotmail.com

Dhamma Suvanna

112 Moo 1, Tambon Ban-Kong, Nong-Rua District,
Khon Kaen Province, 40240, Thailand.
Email: ittimonta@hotmail.com, vipthai@hotmail.com

Dhamma Karicana

Mooban Wang Kayai, Tambon Prangpley, Sangklaburi District,
Kanchanaburi Province, Thailand. Email: vipthai@hotmail.com

Dhamma Dhani

42/660 KC Garden Home Housing Estate, Nimit Mai Road, East Samwa
Subdistrict, Klongsamwa District, Bangkok 10510, Thailand
Email: vipthai@hotmail.com

AUSTRALIA & NEW ZEALAND**Dhamma Bhumi**

Vipassana Centre, P. O. Box 103, Blackheath, NSW 2785, Australia
Tel: [61] (02) 4787 7436; Fax: [61] (02) 4787 7221
Email: info@bhumi.dhamma.org; Website: www.bhumi.dhamma.org

Dhamma Rasmi

Vipassana Centre Queensland, P.O. Box 119, Rules Road,
Pomona, Qld 4568, Australia.
Tel: [61] 5485 2452; Fax: [61] (07) 5485 2907
Email: info@rasmi.dhamma.org; Website: www.rasmi.dhamma.org

Dhamma Pabha

Vipassana Centre Tasmania, GPO Box 6, Hobart, Tasmania 7001, Australia
Tel: [61] (03) 6263 6785; Email: info@pabha.dhamma.org
Website: www.pabha.dhamma.org
Course registration & information: [61] (03) 6228-6535 or (03) 6266-4343

Dhamma Aloka

P.O. Box 11, Woori Yallock, VIC 3139, Australia
Tel: [61] (03) 5961 5722; Fax: [61] (03) 5961 5765
Email: info@aloka.dhamma.org; Website: www.aloka.dhamma.org

Dhamma Niketana

10 Blackman Avenue, Northfield 5085, South Australia, Australia
Tel: [61] (08) 8278 8278; Email: info@sa.au.dhamma.org

Dhamma Padipa

Vipassana Foundation of WA, 175 Railway Road,
Subiaco WA 6008, Australia
Tel: [61] (8) 9388 9151; Email: info@padipa.dhamma.org

Dhamma Medini

153 Burnise Road, RD3 Kaukapakapa, Rodney District, New Zealand
Tel: [64] (09) 420 5319; Fax: [64] (09) 420 5320
Email: info@medini.dhamma.org; Website: www.medini.dhamma.org

EUROPE

Dhamma Dipa

Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, England, U.K.
Tel: [44] (01989) 730 234; AT room: 730 204; Fax: [44] (01989) 730 450
Email: info@dipa.dhamma.org ; Website: www.dipa.dhamma.org

Dhamma Dvara

Vipassana Zentrum, Alte Strasse 6, 08606 Triebel, Germany
Tel: [49] (37434) 79770; AT room: (male) 799 776 (female) 799 748
Fax: [49] (37434) 79771
Email: info@dvara.dhamma.org; Website: www.dvara.dhamma.org

Dhamma Mahi

France Vipassana Centre, *Le Bois Plante*, Louesme,
F-89350 Champignelles, France.
Tel: [33] (0386) 457 514; Fax [33] (0386) 457 620; AT room: 457 780
Email: info@mahi.dhamma.org; Website: www.mahi.dhamma.org

Dhamma Nilaya

6, Chemin de la Moinerie, 77120, Saints, France
Tel/Fax: [33] 1 6475 1370; Mobile: 0609899079
Email: vimuti@hotmail.com and aaksv@hotmail.com

Dhamma Atala

Centro Vipassana, Localita Orezzi di Obolo 29025.
Gropparello, Piacenza, Italy; Tel/Fax [39] (0523) 857215; AT room: 857600
Email: info@atala.dhamma.org; Website: www.atala.dhamma.org

Dhamma Sumeru

Centre Vipassana, No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland

Tel: [42] (32) 941 1670; Male AT room: [41] (32) 941 1654

Female AT room: [41] (32) 940 1870; Fax: [41] (32) 941 1650

Email: <info@neru.dhamma.org> Website: <www.sumeru.dhamma.org>

Dhamma Neru

Centro de Vipassana, Cami Cam Ram, Els Bruguers, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordera, 08469 Barcelona, Spain

Tel: [34] (93) 848 2695; AT room: [34] (93) 848 1623

Fax: [34] (93) 848 1584

Email: <info@neru.dhamma.org> Website: <http://www.neru.dhamma.org>

Dhamma Pajjota

Vipassana, Centrum, Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgium

Tel: [32] (089) 518 230; AT room: (089) 518 233

Fax: [32] (089) 518 239; Email: info@pajjota.dhamma.org

NORTH AMERICA

Dhamma Dhara

VMC, 386 Colrain-Shelburne Road, Shelburne MA 01370-9672, USA

Tel: [1] (413) 625 2160

[Ext. 201 for direct line to AT room and Ext. 4 for office]

Fax: [1] (413) 625 2170.

Email: info@dhara.dhamma.org; Website: www.dhara.dhamma.org

Dhamma Kunja

Northwest Vipassana Center,

Street address: 445 Gore Rd, Onalaska, WA 98570, USA

Mailing address: PO Box 345, Ethel, WA 98542, USA

Tel: 360-978-5434; Reg. Fax - 360 -

Tel: [1] (360) 978 5434. Fax: [1] (360) 978 5433, Reg Fax: [1] (360) 242-5988

Email: info@kunja.dhamma.org; Website: www.kunja.dhamma.org

Dhamma Mahavana

California Vipassana Center

Street address: 58503 Road 225, North Fork, CA 93643, USA

Tel: [1] (559) 877 4386; Fax [1] (559) 877 4387

Email: info@mahavana.dhamma.org

Website: www.mahavana.dhamma.org

Dhamma Siri

Southwest Vipassana Center,

Street address: 10850 Country Road 155 A Kaufman, TX 75142, USA

Mailing address: P.O. Box 190248, Dallas, TX 75219, USA

Tel: [1] (972) 932 7868, Fax: [1] (972) 962 8858

Dallas: Tel: [1] (214) 521 5258; Fax [1] (214) 219 5125

Email: info@siri.dhamma.org; Website: www.siri.dhamma.org

Dhamma Surabhi

Vipassana Meditation Center, P.O. Box 699, Merritt, BC V1K 1B8, Canada

Tel: [1] (250) 378 4506; Email: info@surabhi.dhamma.org

Website: www.surbhi.dhamma.org

Dhamma Manda

Northern California Vipassana Association

P.O. Box 8250, Santa Rosa, CA 95407, USA

Tel: [1] (707) 793 2163; Email: info@manda.dhamma.org

Website: www.manda.dhamma.org

Dhamma Suttama

Vipassana Foundation

P.O. Box 32083 Les Atriums, Montreal (Quebec), H2L 4Y5 Canada

Tel: for info: [1] (514) 481 3504; Fax: [1] (514) 879 3437

Email: info@suttama.dhamma.org; Website: www.suttama.dhamma.org

Dhamma Pakasa

Illinois Vipassana Meditation Center

Street Address: 10076 fish Hatchery Road, Pecatonica, IL 61063, USA

Mailing address: P.O. Box 363, Pecatonica, IL 61063, USA

Tel: [1] (815) 489-0420; Fax [1] (360) 238-7068

Email: info@pakasa.dhamma.org; Website: www.pakasa.dhamma.org

Dhamma Torana

Ontario Vipassana Centre, 6486 Simcoe Country Road 56, RR # 1,

Egbert, Ontario, Canada L0L 1N0

Tel: [1] (705) 434 9850; Email: info@torana.dhamma.org

Website: www.torana.dhamma.org

Dhamma Vaddhana

Southern California Vipassana Center, P.O. Box 486, Joshua Tree,

CA 92252, USA. Tel: [1] (760) 362-462-4615

Email: info@vaddhana.dhamma.org; Website: www.vaddhana.dhamma.org

Dhamma Santi

Centro de Meditacao Vipassana, Miguel Pereira, Brazil
Tel: [55] (24) 2468 1188. Registration: Vipassana Brasil,
Tel: [55] (21) 2221 4985; Email: info@br.dhamma.org
Address for correspondence only: R. Almirante Alexandrino,
3051, Santa Teresa, Rio de Janeiro, RJ CEP 20241-262
Website: www.santi.dhamma.org

Dhamma Makaranda

Centro de Meditacion Vipassana, Valle de Bravo, Mexico
Tel: [52] (726) 1-032017

Registration and information: Vipassana Mexico,
P.O. Box 202, 62520 Tepoztlan,
Morelos. Tel/Fax: [52] (739) 395-2677

Email: info@mx.dhamma.org; Website: www.makaranda.dhamma.org

Dhamma Mariyada

Near Merida city, Venezuela
Email: info@ve.dhamma.org

Dhamma Acala

Laguna Verde, Chile
Email: info@cl.dhamma.org

Dhamma Sukhada

Buenos Aires, Argentina
Email: info@ar.dhamma.org

SOUTH AFRICA

Dhamma Pataka

(Rustig) Brandwacht, Worcester, 6850,
P.O. Box 1771, Worcester 6849,
South Africa. Tel: [27] (23) 347 5446

Contact: Ms. Shanti Mather Tel: [27] (23) 347 5411

Email: info@pataka.dhamma.org; Website: www.pataka.dhamma.org

Dhamma Pattana

Global Vipassana Pagoda, Goraigaon, Near Essel World, Mumbai

Contact: Pagoda Site

Tel: (022) Tel: [91] (022) 2845 2261, 2845 2111, 2845 2112.

Fax: [91] (022) 2845 2112

Email: globalpagoda@hotmail.com

Website: www.globalpagoda.org