

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

चार आर्य-सत्य

(बुद्ध-शिक्षाका चार स्तम्भ)



मूर्ति हुन् अति टिप्ने, अनि आफ्नो बानी सपार्ने,
तर मूर्ति, दर्शनको भो कारण, सँधैँ सँधैँ सम्भरहने ।

प्रकाशक

हरिभक्त रंजितकार
कुलेश्वर, काठमाडौं
४-२७९९६३

लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
चाकुपाट, ल.पुं
५५-२९-२०४

प्रकाशक

हरिभक्त रंजितकार
कुलेश्वर, काठमाडौं
४-२७९९६३

पुस्तकको नाम

'चार आर्य-सत्य'

प्रकाशन साल

बु. सं. २५५१ वि. सं. २०६४
ने. सं. १९२८ ई. सं. २००८

लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
फोन: ५५-२९-२०४ / मो: ९७४९-०५-७७-८५
चाकुपाट, ललितपुर

सर्वाधिकार: - प्रकाशक तथा लेखकमा

संस्करण

प्रथम संस्करण - १००० प्रति
(दिवंगत शारदादेवी रंजितकारलाई 'निर्वाण-कामना' सहित)

धर्म-दान

मुद्रक

राजमति प्रेस, ललितपुर, ५५३४५२७

धर्मोपहार

खाई नखाई धाई धाई यहीं छोडेर जानुपर्ने भौतिक वस्तुहरूको जगेर्ना गर्नमा जीवनका अधिकांश समय खर्चिनु र आफूसितै लिएर जानुपर्ने र लिएर जान सकिने अदृष्य वस्तुको (पुण्यको) जगेर्ना नगर्नु वा गर्न नसक्नु मानिसको ठूलो कमजोरी हो र यही भवचक्रको आधार पनि हो । जबसम्म यस आधारलाई भत्काइन्छ, दुःखको कारण विद्यमान रहने मात्र नभई सम्बर्द्धन पनि हुनजान्छ, जसको कारण मानिसले आफूलाई जतिसुकै शक्तिशाली ज्ञानी पण्डित बनाउन मन पराओस् दुःखबाट मुक्ति मिल्नु आकाशको फल समान हुनजान्छ । यो कुरालाई हामी सबैले मनन गर्नुपर्ने कुरा टड्कारो छ । यसै दिशातिर उन्मुख भई दुःख निवारणका उपायहरूको अन्वेषण एवं अनुशरण गर्नु मानवोचित्त कर्तव्य र धर्मसम्मत विषय पनि भएको छ । यसै कुरालाई हृदयंगम गरी भगवान गौतम बुद्धबाट प्रतिपादित धर्मका चार स्तम्भका रूपमा रहेका 'चार आर्य-सत्य' को अध्ययन, चिन्तन-मनन र धारण-पालन गर्नु अनिवार्य मात्र नभई अपरिहार्य समेत भएको कुरालाई दृष्टिगत गरी उक्त चार आर्य-सत्यबारे हामी सबैमा जानकारी होस् भन्ने हेतुले यस पुस्तकको लेखन नेपाली भाषामा गरी गराई धर्मदानको रूपमा प्रकाशन समेत गरी गराई तपाईं पाठकवर्गमा धर्मोपहारको रूपमा प्रदान गरेका छौं । आशा छ, हाम्रो यस उपहारलाई नकार्नु हुनेछैन । धन्यवाद !

हरिभक्त रंजितकार
(प्रकाशक)

विनित

२०६४।११।७

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
(लेखक)

क

'चार आर्य-सत्य'

'निब्बानस्स पच्चयो हेतु'
(दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको हेतु होस्')

निर्वाण-कामना



जन्म : १९८१।८।९

स्व. २०६३।११।२६

दिवंगत शारदादेवी रंजितकार

'अनिच्चावत संखारा उप्पादवयो धम्मिनो' अर्थात् संसारमा उत्पन्न भएजति सबै संस्कृत वस्तु, व्यक्ति र स्थिति अनित्य हुन्, नास हुने स्वभावधारी हुन्, उत्पन्न हुनु विनास हुनु यसको धर्म हो भन्ने सत्यवचनलाई शिरोधार्य गर्दै एक वर्षअघि मात्र आफ्नो अनित्य चोला त्यागी दिवंगत भएकी मेरी सहृदयी पत्नी तथा हामी माता तथा बज्यै शारदादेवी रंजितलाई सुगतिको साथै जन्म, जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाणावस्था शिघ्र प्राप्त होस् भनी हामी सबैले निजको 'निर्वाण-कामना' गर्दछौं ।

पति

हरिभक्त रंजितकार
कुलेश्वर, काठमाडौं

ख

'चार आर्य-सत्य'

निर्वाण-कामना गर्नेहरू

छोरा/बुहारीहरू

शारदाभक्त रंजित / मोहिनी रंजित
सुदर्शनभक्त रंजित / सुशीला रंजित

छोरी/जवाईहरू

हरिदेवी रंजित / अरुणकुमार रंजित
ज्ञानु श्रेष्ठ / नगेन्द्रनारायण श्रेष्ठ
अजेलिया रंजित

नातिनतिनाहरू

- १) अनुजा रंजित
- २) अस्मिता रंजित / मनीष रंजित (नातिनीजवाई)
- ३) विभूष श्रेष्ठ
- ४) सन्तोष रंजित / विनिषा रंजित (नातिनी बुहारी)
- ५) निज्ञा श्रेष्ठ
- ६) आवास श्रेष्ठ
- ७) भूषण रंजित
- ८) विभूति रंजित
- ९) शशांक रंजित

‘इदं मे प्रञ्जं निब्बानस्स पचचयो होतु’

‘हाम्रा यस पुण्यको प्रभावले निज दिवंगतलाई निर्वाण साक्षात्कार गर्ने हेतु जुरून्’

ग

‘चार आर्य-सत्य’

सस्नेह समर्पण



जन्म २००४/०६/१०

दिवंगत २०६३/०९/२९

(दिवंगत हीराशोभा शाक्य)

कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र स्थितिले सदा उस्तै रहिनरहने र प्रतिक्षण बदलिरहने स्वभाव धारण गरेका हुन्छन् । यो सत्य हो । यस सत्यलाई भुठलाउन सकिदैन । समयको फेरमा मानिसले यस सत्यलाई सहर्ष नभए पनि करबरेले स्वीकार्ने पर्दछ । तर सहर्ष स्वीकार गर्न सक्नुमा नै धर्मको यथार्थ अवबोध हुनको प्रमाण दृष्टिगत हुन्छ । यस्तो क्षमता, धर्म धारणबाट मात्र सम्भव हुनेहुन्छ ।

अनित्यता बुझाउने यस सत्य वचनलाई चरितार्थ गर्दै वर्षदिन अघि मात्र आफ्नो नश्वर देह त्यागी आकस्मिकरूपमा स्वस्थावस्थामा नै दिवंगत हुन पुगेकी मेरी स्नेही र गुणोपकारी धर्मपत्नी हीराशोभा शाक्यले जन्म-मरणको चक्रबाट सर्वथा अलग रहेको निर्वाणावस्था शिघ्र प्राप्त गरिलिन सक्षम होऊन् भनी निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दै यस पुस्तकको लेखकको नाताले निज हीराशोभा शाक्यमा यो पुस्तक सस्नेह समर्पण गर्दछु ।

अनुगृहित पति

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(पुस्तकका लेखक)

२०६४।११।०५

‘चार आर्य-सत्य’

घ

पुस्तकबारे मेरो मनको कुरा



अनित्य, दुःख अनात्मलाई बौद्ध-दर्शन अनुसार आत्मसात गरिन्छ। यसभित्र हामीले चार आर्य-सत्य, क्षणिकवाद, प्रतीत्य समुत्पाद (कार्य कारणको सिद्धान्त) अभौतिकवाद, अनीश्वरवाद, निर्वाण धर्म आदि विषयहरूलाई दृष्टिगत गरिलेजान सकिने हुन्छ। धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रको आधार लिई भन्ने हो भने यस लोकमा कुनै यस्तो चीजवस्तु छैन जुन स्थिर भएर रहन्छ, जसको स्वभाव उहीरूपमा रहिरहन्छ, जसलाई नित्य, ध्रुव, शाश्वत र अविपरिणाम धर्म हो भनेर भन्न मिल्छ। बुद्ध-दर्शन अनुसार 'सब्व अनिच्चं' अर्थात् सासारिक भौतिक सुख भनिने कुरा क्षणिक र गौण मात्र हो यसबाट सुख पाउँछु भन्दाभन्दै दुःखमा तानिने हुन्छ र दुःखको गाँठो कस्दै लैजाने स्वभावको हुन्छ भने हरेक चीजवस्तु नै अनित्यताबाट प्रभावित भइरहेको छ, यो यथार्थता हो।

जन्म, वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, सन्ताप र विलाप हुने, शारीरिकको साथै मानसिक पीडा चित्तमा अशान्ति हुने, अप्रियसंग संयोग हुनुपर्ने, प्रियसंग वियोग हुनुपर्ने, इच्छा गरेअनुसार पूर्ण नहुने आदि अवस्थाहरू विद्यमान छन् त्यही नै दुःख आर्य-सत्य हो। जुन रागयुक्त तृष्णा (इच्छा, आकांक्षा) हो त्यसैले हामीलाई नयाँ जन्मलिन बाध्य गराउँछ, मज्जा लिई आसक्त हुने स्वभाव, ईष्ट सबै कुरामा आत्मभाव दर्शाई, त्यस आलम्बनमा आनन्द लिन 'चार आर्य-सत्य'

३

खालको काम, भव र विभव तृष्णा नै दुःखका कारण हुन्, यही नै दुःख समुदय-सत्य हो। जहिले तृष्णाको निमित्तान्न गर्ने, तृष्णालाई जरेदेखि उखेल्ने गरी समुदय सहित निर्मूल गरिन्छ अनि मात्र तृष्णाबाट मुक्त भई त्यसको लेस पनि नहुने गरी विशेषरूपले तृष्णाबाट अलग हुनसकिन्छ, त्यही अवस्था नै दुःख निरोध आर्य-सत्य हो। दुःखको यथार्थतालाई स्वीकारी त्यसको कार्य-कारणलाई राम्ररी बुझी दुःख निरोधतिर अग्रसर हुनलाई सम्यक दृष्टि, संकल्प, वचन, कर्म, आजीविका, व्यायाम, स्मृति र समाधिरूपी आठ अंगसहितको मध्यम-मार्ग छ, त्यही नै दुःखको निरोधको दिशातिर लग्ने आर्य अष्टांगिक मार्ग हो।

अनित्य र दुःखलाई मात्र बुझी अनात्म भावलाई नहटाइन्जेल जस्तै त्यागी वा योगी भए पनि, यो अवस्थामा रहेकाहरूलाई खोलातर्न नसकी किनारै किनार दौडिरहेका मात्र भन्न सकिन्छ। मध्यम निकायको सब्वास सूत्रमा उल्लेख भएअनुसार बुद्धको आज्ञा यस्तो छ, आत्मवाद दृष्टिगत (मनवाद), दृष्टिको गहन जंगल, दृष्टिको काँठा (विसूक), दृष्टि जाल (संयोजन) हो। यस्तो जालमा अल्झेका अज्ञानीहरू नै जन्म, जरा, व्याधि, मरण र शोक, रोदन, कन्दन, दुःख, दौर्मनस्य तथा हैरानीबाट मुक्त हुँदैनन्, पीरबाट उन्मुक्त हुँदैनन्। त्यस्तै अनात्म लक्षण सूत्रमा बुद्धको आज्ञा हो – 'रूप अनात्म हो।' यो रूप यदि आत्मा हो भन्ने हो भने (आफूले भनेजस्तो भए) यो रूपमा रोगादि भय अर्थात् मन नपर्ने पीडा दुःख हुनु नपर्ने हो। यो रूप यस्तो हुनुपर्छ है भने पनि आफूले भने जस्तो नहुनु, यो रूप यस्तो नहोस् भने पनि आफूले नभनेजस्तै हुने

४

'चार आर्य-सत्य'

भएकोले यो अनात्म हो । वेदनामा रोगादि नहोस् भने पनि हुने संज्ञामा निरोगादि होस् भने पनि नहुने, संस्कार यस्तो यसरी होस् भने पनि त्यस्तो वा त्यसरी नहुने, विपरित हुने भएकोले यी सबै अनात्म हुन्, जुन अनित्य हो, दुःख र परिवर्तनशील हो, ती सबै दुःखदायक नै हुन्छन् । अतः यो मेरो हो, यो म हुँ, यो मेरो आत्मा हो भनेर भन्नु नै भ्रम हो, भ्रान्तिरितर लैजाने बाटो हो । रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान सबै अनित्यताबाट प्रभावित हुने हुनाले यी सबै दुःखकारी हुन्, यी सबै अनात्म स्वभावका हुन् । वास्तवमा 'म', 'मेरो' भन्ने आत्मभाव एउटा व्यवहारिकताको परिचय मात्र हो । जस्तै एउटा गाडीको पार्टपूजा छुटाइयो भने गाडी भन्ने आत्मभाव (अस्तित्व) लोप भई विभिन्न पार्टपूजालाई विभिन्न नामले नामाकरण गर्दैलैजाने गरिन्छ ।

माथि उल्लेखित जीवनोपयोगी उपदेशात्मक जीवन-दर्शनलाई सरल भाषामा बुझाइदिने क्रममा प्रयत्नशील एकजना साधकीय व्यक्तित्व हो – दोलेन्द्ररत्न शाक्य । सद्धर्मलाई यथार्थताको धरातलमा प्रकाशित गर्ने उद्देश्यसहित भई अनुवादन, सम्पादन र लेखकीय विधामा आफूलाई विशेषतः पालिसाहित्यअन्तर्गत बुद्धोपदेशित सद्धर्मलाई समेटि पुस्तकमा आफूलाई प्रवाहित गरी धर्मप्रेमीमाझ आफूलाई उभ्याउने क्रममा यस 'चार आर्य-सत्य' नामक पुस्तक प्रस्तुत गर्ने उपासक दोलेन्द्ररत्नज्यू उभिनुभएकोछ । यो सबैका लागि सुखानन्दको विषय हुनसक्छ । धर्मको पाँचो घुमाउने अर्थात् धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रअन्तर्गत 'चार आर्य-सत्य' लाई अधि सारिराखेको छ । बुद्ध जीवनी अनुसार बुद्धको पहिलो 'चार आर्य-सत्य'

छ

देशना नै धर्मचक्र सूत्र हो । तापनि यो सूत्र त्रिपिटकको पहिलो पिटक-सूत्र पहिलो सूत्रको रूपमा प्रस्तुत भएको पाईदैन । लेखक दोलेन्द्ररत्नज्यूको यस 'चार आर्य-सत्य' लाई पालि प्रामाणिकता अनुसार अध्ययन गर्ने हो भने मज्झिमनिकायको उपरिपणसक अन्तर्गत विभङ्ग वर्गको 'सच्चविभग सूत्र' को (महापरित्राण, सं. भिक्षु सुदर्शन ने.सं. ११२५ पृष्ठ ५० र ११८, मज्झिमनिकाय नेपाल भाषामा अनुवादक दुण्डबहादुर बज्राचार्य ने.सं. १११८ पृष्ठ ७३९-७४२) अध्ययन गर्न उपयोगीसिद्ध हुनेछ । यो सूत्र धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रकै प्रज्ञापन, विश्लेषण र संश्लेषण हो । यसमा स्पष्टरूपले आचिक्खना देसना, पञ्चपना पट्ठपना विवरण विभजना उताकिक्कम्मं चार आर्य-सत्यको व्यवख्यान, प्रज्ञापन, विवरण, विभाजन र उत्तानिकरण गरिराखेको पाइन्छ ।

दोलेन्द्रज्यूले भूमिका बाँध्ने हेतुले अति सरलीकृतरूपले सिद्धार्थको जन्मदेखि बुद्धत्वप्राप्ति र धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशनासम्म पाठकलाई बुझाइदिने पृष्ठभूमि परिच्छेदमा दर्शाउनुभएको छ । पुस्तक परिच्छेदअन्तर्गत पहिलो सत्य, दोस्रो सत्य, तेस्रो सत्य, चौथो सत्य र उपसंहार गरी पुस्तकको मूलरूपलाई अधिसार्नु भएको छ । लेखकले पहिलो आर्य-सत्य भित्र संक्षेपमा भए पनि पञ्चस्कन्धलाई परिभाषित गर्नुभएको छ, जुन सराहनीय छ । दोस्रो आर्य-सत्यमा तृष्णाको जरा उखेल्नुपर्ने कुराको चर्चाको साथै प्रतीत्यसमुत्पादलाई तुलनात्मकरूपले अधिसार्नुभएको र चित्रांकण दिनुको साथै कर्म सम्बन्धी पनि चर्चा गर्नुभएकोले पाठकवर्गलाई लाभ पुग्ने नै देखिन्छ । दुःख वास्तवमा समस्या मात्र नभएर 'चार आर्य-सत्य'

ज

समस्या समाधानको द्योतक पनि हो भन्ने कुरा तेस्रो आर्य-सत्यमा स्पष्ट गर्नुभएको छ । यसभित्र 'निर्वाण' शब्दलाई बुझाइदिन अमृत देखि सन्तिसम्म २० वटा शब्द र तिनको अर्थ समेत दिनुभएको उपयोगी देखिन्छ । चौथो आर्य-सत्यको आठ अंग सहितको मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञास्कन्धमा विभक्त गरी सरल भाषामा प्रस्तुत गर्नुभएको सुन्दर छ । उपसंहारमा आर्य-सत्यको महत्व बुझाउनु 'यो पदिच्चसमुत्पाद पस्सति' 'ये धम्मा हेतुप्पब्भवा' 'सब्ब पापस्स अकरणं' 'दुःखमेव हि नकोचि दुक्खितो' 'विसमे समं चरन्ति' पालिगाथाको आधार लिई आधार पनि दिई पाठकलाई प्रमाणित गर्ने रचनात्मक प्रयासको लागि लेखकको प्रयत्नलाई सराहनीय मान्न सकिन्छ । समग्ररूपमा भन्नुपर्दा मूल धर्मको मर्मभावलाई सरलीकृत रूपले प्रस्तुत गर्न लेखकको कुशल लेखनीले राम्रो प्रभाव पार्ने कुरा स्वाभाविक नै देखिन्छ । भाषा सरल, बोधगम्य र सुपाच्य अवश्य पनि छ ।

पुस्तकको अन्त्यमा आर्य-सत्यलाई चित्रांकृत गरेर परमार्थ सत्य (संवृति सत्यलाई छोडी) दुःखचक्र र धर्मचक्र अनुसार चार आर्य-सत्य र प्रतीत्यस्मुत्पादलाई अति मेहनतका साथ मूल, हांगाविंगा र पातपतिंगरको रूपमा चित्रण गरी चार्ट संलग्न गरिराखेको कुरा पनि प्रशंसनीय छ ।

समय समयमा विभिन्न सद्धर्म विषयक पुस्तक लेखी सद्धर्मरूपी खेती गर्दैरहेका साधक लेखक उपासक दोलेन्द्ररत्न शाक्यको प्रयास साधुवादयोग्य छ । साथसाथै यस्ता प्रयत्नहरू 'चार आर्य-सत्य'

३१

यसरी नै प्रवाहित भइरहोस् भन्ने कामना र मैत्रीपूर्ण शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

अहिले नेपाली रूपान्तरणको यस पुस्तकलाई श्री हरिभक्त रंजितकारले आफ्नी दिवंगत धर्मपत्नी शारदादेवी रंजितकार को पुण्यतिथिमा धर्मदानको रूपमा यस सद्धर्मको दृष्टिले प्रशंसनीय कृति प्रकाशित गर्नमा दत्तचित्त भई प्रकाशन गर्नुभएकोमा निज श्री हरिभक्त रंजितकार र सपरिवारलाई साधुवाद पनि व्यक्त गर्दछु ।

वर्षदिन अघि यसै पुस्तकलाई नेपाल भाषामा लेखकले आफ्ना भाई चित्ररत्न शाक्यलाई सम्मिलित गराई आफ्ना माता ज्ञानकुमारी शाक्यको 'निर्वाण-कामना' गरी धर्मदानको रूपमा प्रकाशित गर्नुभएको थियो । त्यसै पुस्तकको नेपाली रूपान्तरण हो – यो पुस्तक । अन्तमा निज लेखक तथा प्रकाशकमा धर्मचित्त जगाई पुस्तक लेखन तथा प्रकाशन गर्नुभएकोमा पुनः एकपल्ट हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

अस्तु ।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो ॥

कोण्डण्य

बुद्ध विहार, भृकुटी मण्डप

काठमाडौं ।

२०६४।१०।१०



३

'चार आर्य-सत्य'

प्रकाशकको तर्फबाट हाम्रो भन्नु



दानधर्मलाई उच्च मानिन्छ, त्यसमा पनि धर्मको दानलाई सर्वोच्च दान मानिन्छ। भगवान बुद्धले पनि 'सब्बदानं धम्मदानं जिनाति' अर्थात् सबै प्रकारका दानलाई धर्मदानले जित्दछ भनी भन्नुभएको छ। यसै उद्गारलाई शिरोधार्य गर्दै वर्षदिन अघि दिवंगत भएकी हाम्रा ममतामयी माता दिवंगत शारदादेवी रंजितको निर्वाण-कामणा गर्दै चाकुपाट निवासी बौद्ध व्यक्तित्व कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा लिखित यस 'चार आर्य-सत्य' नामक पुस्तक प्रकाशित गरी धर्मदानको रूपमा तपाईं पाठकवर्गको करकमलमा राखिदिएका छौं। यस पुस्तकको पठनकार्यबाट सबैमा दुःख र दुःख-मुक्तिबारे अवबोध होस् र दुःख मुक्तिको उपायको अनुशीलन गरी भव-दुःखबाट उतीर्ण हुने शिक्षा प्राप्त होस् भन्ने मंगल-कामना पनि हामी यसैसाथ गर्दछौं।

यस पुस्तक 'चार आर्य-सत्य' लाई लेखकज्यूले नेपाली भाषामा लेख्नुभएको छ। यस विषयलाई लेखकज्यूले गत वर्ष मात्र नेवारी भाषामा 'प्यंगू आर्य-सत्य' नामाकरण गरी आफ्ना माता पिताको निर्वाण-कामनासहित धर्मदानको रूपमा प्रकाशित गरिसक्नुभएको छ। उक्त पुस्तकको अध्ययन गर्ने सुवर्ण अवसर हामीले पायौं र हामीमा पनि धर्मचेतना जागृत भयो। अन्य नेपाली भाषाभाषीहरू समेत यसको अध्ययन गर्ने अवसरबाट वञ्चित नहोऊन् भन्ने हामीमा मैत्री-चित्त जागृत भएको फलस्वरूप यो 'चार आर्य-सत्य' पुस्तक प्रकाशनमा ल्याउने विचार हामीमा पलाएको हो।

ममतामयी माता दिवंगत शारदादेवी रंजित अत्यन्त गुणोपकारी सहृदयी थिइन्। घर व्यवहारमा कुशल गृहिणीको रूपमा एवं ज्ञातिहरूमा र परिचितहरूमा मिलनसार, मैत्री र सहिष्णुताकी पुजारीको रूपमा चिनिन्थिन्। त्यसको अतिरिक्त धर्मचेतना पनि तिनमा छँदैथियो। विभिन्न तीर्थस्थल र 'चार आर्य-सत्य'

ट

विहारहरूमा जानुभई धर्म श्रवण, दान-प्रदान इत्यादिमा संलग्न हुनुहुन्थ्यो।

अन्न पानीको शरीर, माता विरामी परिन्। औषधिमूला भइरह्यो। डाक्टरहरू घरैमा आउँथे, जाँच्दथे र उपचारका उपायहरू सुभाउँथे। अन्तिम दिनको घटना र आमाको सम्वाद हाम्रो लागि भुल्लै नसक्ने गरी अमितरूपमा हृदयमा गडिरहने खालको थियो। सो घटना र सम्वाद यहाँ उल्लेख्य ठानी उल्लेख गरेका छौं।

फागुण महिनाको विहानीपख, वातावरण चिसो चिसो नै थियो। डाक्टर आइपुग्नुभयो। जाँच गर्नुभयो। आमालाई अस्पताल लैजानुपथ्यो भन्नुभयो। आमाले मलाई केही त भएको छैन, किन अस्पताल जानुपथ्यो भनी अस्पताल जान आनाकानी गर्नुभयो। डाक्टरले जाँच्ने सामान घरमा नभएकोले एकैछिन अस्पताल गएर जाँच्ने मात्रै हो भनी सम्झाइबुझाइ गर्नुभयो। अनि बल्ल आमा अस्पताल जान तयार हुनुभयो। त्यसबेला हामी बाहिर आगनमा घाम तापिरहेका थियौं। आमा लुगा-सुगा लगाई बाहिर निस्कनुभयो। उहाँले फरक्क फर्केर बुवातिर हेरी भन्नुभयो – “केही भूलचुक हुन गएको रहेछ भने माफ पाऊं।” यति भनी भन्याङ्गमा एकछिन सुस्ताई बुहारीको हात समातेर भन्नुभयो – “तिमीले मलाई धेरै स्याहार सुसार गरिसक्यौं। तिम्रो कल्याण होस्। अब त म फर्केर आउन सक्दिन होला।” यति भनी उहाँ तल झर्नुभयो। अनि गाडीमा गएर बस्नुभयो। एकैछिनमा हामीले पाटन अस्पताल पुग्यौं। उतिखेरै उहाँको अनुहार रोगले च्यापेजस्तो भयो। बेहोस हुनुभयो। धेरै बेरसम्म पनि होस आएन। अक्सीजन दिइयो। त्यसपछि, केही होस आयो। छोरीबेटीहरू सबै नजिकै आए। केहिबेर छोरी नाति नातिनीहरू सबैसंग कुराकानी गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो – “मलाई मेरो पतिभन्दा अगाडि जाने कामना थियो, त्यो आज पूर्ण भयो।” फेरि एक्कासी दम बढेर आयो। भेन्टिलेटरमा राखियो। तर होसमै आउनुभएन र यस अनित्य संसारलाई त्यागी दिवंगत हुनुभयो।

जीवनको नश्वरताको उदांग चित्र यही नै थियो। अहिले छ, अहिल्यै

ठ

'चार आर्य-सत्य'

छैन । अनित्यता नै शाश्वत सत्य हो । जन्मेजति मनैपने, बनेजति विग्रनैपने, उत्पत्ति भए जति विनास हुनैपने नियम प्रकृतिको छ । यसलाई जो कोहीले पनि स्वीकारनैपने वाध्यता हामी सबैलाई छ । नकार्न सक्दैनौं । नकार्न पनि मिल्दैन । यही सत्य-तथ्यलाई हृदयंगम गरी हामीले मानिस भएर बाँच्नुको गरिमालाई बोध गर्नुपर्छ र सार्थक जीवन जिउने दिशातिर अग्रसर हुनुपर्छ । सुखमा भुलेर, दुःखमा जलेर जीवन बिताउनुमा कुनै पुरूषार्थ छैन । सुख-दुःख दुवैमा समता-भाव जगाई जे जस्तो घटना घट्छ त्यसमा सचेत र जागरूक भई सुखमा नमात्तिइकन र दुःखमा नआत्तिइकन जीवनलाई कुशल कार्यमा लगाई दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' लाई साक्षात्कार गर्नु नै मानव जीवनको लक्ष्य हुनुपर्छ भन्ने खालको विचार हामीमा पलाएको छ ।

अन्त्यमा 'चार आर्य-सत्य' जस्तो महत्वपूर्ण र सारगर्भित पुस्तक लेखी मैत्रीपूर्वक प्रकाशन सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यभार निभाइदिनुहुने लेखक श्री दोलेन्द्रत्न शाक्यज्यूमा हार्दिक साधुवाद अर्पण गर्दै पुस्तक प्रकाशन गर्नेतिर प्रेरणा र जोहो मिलाउने दाई श्री विष्णुरत्न शाक्यज्यूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । पुस्तकमा मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा श्रद्धेय कोण्डन्य भन्तेज्यूमा सश्रद्धा कृतज्ञतासहित साधुवाद अर्पण गर्दछौं ।

अस्तु ।
भवतु सब्व मंगलं ।

दिवंगत माताका अनन्य पुत्र तथा पुत्रवधु

शारदाभक्त रंजित / मोहिनी रजित

सुदर्शनभक्त रजित / सुशीला रजित

र

अजेलिया रजित (पुत्री)

२०६४।११।१

'चार आर्य-सत्य'

ड

पुस्तकबारे लेखकको मन्तव्य

आजभन्दा पच्चीससय वर्षअघि भगवान बुद्धले प्राप्त गर्नुभएको 'सम्बोधी लाभ' विषयक धर्मका कुराहरू जसको अद्यापि यथावतरूपमा हामीले श्रवण, पठन, चिन्तन-मनन र भाविता गर्न पाइरहेका छौं, यसमा हामीले हाम्रो अहोभाग्य सम्झनुपर्छ । सिद्धार्थ गौत्तम राजकुमार छँदा सहर परिक्रमा गर्ने क्रममा एउटा रोगी, एउटा बूढो, एउटा मृत व्यक्ति देखेर उहाँमा वैराग्यता छाएको थियो । जन्मेका सबै एक न एक दिन रोगी हुने, जर्जरित हुने र मृत्यु हुने अनिवार्यताको कारण के हो र त्यो कारणको निवारण कसबाट के गर्दा र कसरी हुन सक्दछ भन्ने प्रश्नले उहाँलाई व्यथित तुल्याएको थियो । त्यस प्रश्नको उत्तर दरबारमा बसेर प्राप्त नहुने देखेपछि २९ वर्षको उमेरमा 'महाभिनिष्क्रमण' गर्नुभयो । करीव ६ वर्षसम्म ज्ञानको पिपासु भई यहाँ वहाँ यसकहाँ उसकहाँ जानु भई जीवन-मरणरूपी समस्याको गवेषणा गर्नुभयो । कसैबाट पनि सही उत्तर र समाधान नभेटिएपछि आफैले आफ्नो तपोबलबाट र अन्तर्मूखी भएर गरेको स्वानुभवको फलस्वरूप ३५ वर्षको उमेरमा 'सम्बोधी लाभ' प्राप्त गर्नुभयो । जन्म, जरा, व्याधि र मरणको सही कारण पत्ता लगाउनुभयो । भव-रोगको सही औषधी भेट्टाउनुभयो । त्यस औषधीलाई स्वयं आफूले सेवन गरी पुनः जन्म-मरणको चक्करमा फस्नु नपर्ने अनन्त सुखको अवस्था

ढ

'चार आर्य-सत्य'

महापरिनिर्वाण पद प्राप्त गर्नुभयो । अनि सारा दुःख-बन्धनबाट छुटकारा पाउनुभयो । संसारका सारा प्राणीहरू अनेकानेक प्रकारले घोर दुःखको भुमरीमा फसेका छन् । तिनीहरूको पनि उद्धार हुनुपर्छ, तिनीहरूको पनि दुःख निवारण हुनुपर्छ र तिनीहरू पनि भवसागरबाट पार भई अक्षय सुख 'निर्वाण' को हकदार बन्नुपर्छ भन्ने मनसायले प्राणीहरूमाथि ठूलो अनुकम्पा राख्नु भई करुण-चित्तले लोक-हितार्थ एवं लोककल्याणार्थ ४५ वर्षसम्म ठाउँ ठाउँमा पुग्नुभई त्यो अमृत बाँड्दै हिँड्नुभयो ।

सबभन्दा पहिले उहाँले कृतज्ञतास्वरूप आलारकालम र उदकरामपुत्र जस्ता बुद्ध हुनु पूर्वका कल्याणमित्रहरूलाई सम्झनुभयो । तर उनीहरूले संसार छाडिसकेको थाहा लागेपछि अब त्यो विद्या कसलाई पहिले सुनाउनु पर्ला भनी ध्यानदृष्टिले हेर्नुभएपछि आफूसितै धेरै समयसम्म बसेर सेवा गरिसकेका पाँचजना ब्राम्हणहरूलाई सम्झनुभयो । उनीहरू बसिरहेको ठाउँ भारतको सारनाथको मृगदावनमा जानुभयो । उनीहरूलाई जुन धर्म सिकाई मुक्त हुनसक्ने पार्नुभयो, त्यो चार आर्य-सत्य नै थियो । यसभित्र सबै धर्म-स्कन्धहरू पर्दछन् । बुद्धले सिकाउनुभएको ८४ हजार धर्म-स्कन्धहरूलाई (पछि थपिएका २००० समेत) निचोरेमा दुई थोपा रस निस्कन्छ । ती हुन् दुःख छ अनि दुःखमुक्ति छ । यो सार तत्व यसै चार आर्य-सत्यअन्तर्गत पाइन्छ । सारा त्रिपिटक ग्रन्थहरूको सार संक्षेप यही 'चार आर्य-सत्य' नै हो ।

बुद्धले बताउनुभएको सद्धर्म जस्ताको तस्तै कुनै थपघट वा संशोधन बिना शुद्धरूपमा अद्यापि हाम्रो सामु छ । अब समझदार व्यक्तिको कर्तव्य हुन आउँछ – त्यसलाई श्रवण गर्नु, धारण गर्नु र 'चार आर्य-सत्य' ण

पालन गर्नु अनि जीवन-मरणको घृणित पञ्जाबाट सदाको लागि मुक्त हुनु ।

बुद्ध नेपालमा जन्मनुभएको थियो । त्यसमा हामी गर्व गर्दछौं । तर उहाँले बताउनुभएको धर्मका कुराहरूप्रति हामी अनभिज्ञ छौं । बाहिरकाहरूले बुद्धको अमृत वचनलाई धारण पालन गरी प्रत्यक्ष लाभ उठाइरहेका छन् । त्यति मात्र होइन बुद्धको शिक्षा उनीहरूबाटै हामीले लिनु परिरहेको छ । यो हाम्रो लागि लज्जास्पद कुरा होइन र ? बुद्ध हाम्रा हुन् भनेर मात्र पुग्दैन । बुद्धको सहीरूपमा सम्मान पनि गर्न जान्नुपर्दछ । बुद्धको सन्मान तब मात्र हुन्छ जब हामी उहाँको शिक्षालाई धारण गर्दछौं पालन पनि गर्दछौं र त्यसबाट प्रत्यक्ष फाइदा लिन्छौं । सद्धर्मको यसै अमृत रस हामी सबैलाई प्राप्त भइराखोस् र यसको भाविता गर्न सकिराखौं भनी कामना गर्नु यहाँ उपयुक्त नै ठान्दछु ।

भगवान बुद्धले धर्मचक्र प्रवर्तनको क्रममा देशना गर्नुभएको 'चार आर्य-सत्य' जस्तो गहन विषयलाई सबैले बुझ्नुपर्दछ, भारण गर्नुपर्दछ र पालन पनि गर्नुपर्दछ । यो अनिवार्यतालाई दृष्टिगत गरी गतवर्ष नेवारी भाषामा आफूबाटै लेखिएको र आफू र भाई चित्ररत्न शाक्यद्वारा प्रकाशित 'प्यगू आर्य-सत्य' नामक पुस्तकको नेपाली भाषामा रूपान्तरण गरी अहिले 'चार आर्य-सत्य'को नामले प्रकाशित भएको छ । प्रकाशन गर्ने पुनीत अभिप्राय बोकी काठमाडौं, कुलेश्वर निवासी श्री हरिभक्त रंजितकार अघि सर्नुभयो । निजले यो पुस्तक आफ्नी धर्मपत्नी दिवंगत शारदादेवी रंजितको पुण्यस्मृतिमा निजको निर्वाण-कामना गरी प्रकाशित गर्नुभएको हो । चार आर्य-सत्य जस्तो बुद्ध-धर्मको मूलभूत सार- त 'चार आर्य-सत्य'

धर्मलाई आफूले मात्र पढेर होइन आफ्ना ज्ञातिबन्धु मित्रहरू र अन्य नेपाली भाषाभाषीहरूलाई पनि पढ्न दिएर आर्य-सत्य लाई बुझून् र धारण र पालन पनि गरून् भन्ने पावन उद्देश्यले अभिप्रेरित भई यस पुस्तकको लेखन कार्य भएको हो र प्रकाशकबाट प्रकाशित पनि भएको हो । उहाँकी दिवंगत धर्मपत्नीलाई सुगतिको साथै निर्वाण सम्पत्ति पनि शिघ्र प्राप्त होस् र प्रकाशकका परिवारमा सुख शान्ति र सम्वृद्धि हुनुको साथै सद्धर्मप्रति अभिरूचि मात्र होइन धारण पालन गर्ने अधिष्ठान समेत जागोस् भनी म लेखकको तर्फबाट मंगलकामना व्यक्त गर्दछु । उहाँ प्रकाशक श्री हरिभक्त रंजितमा र पुत्रद्वय शारदाभक्त रंजित र सुदर्शनभक्त रंजितमा पनि मंगलकामना व्यक्त गर्नुका साथै साधुवाद दिन चाहन्छु ।

यस पुस्तकमा आफ्नो अमूल्य समय दिनुभई चार आर्य-सत्य विषयमा सारगर्भित मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा श्रद्धेय कोण्डन्य भन्तेज्यूमा कृतज्ञता प्रकट गर्दै हार्दिक आभार पनि व्यक्त गर्दछु ।

अन्तमा, प्रकाशकको तर्फबाट पुस्तक लेखिदिने आग्रह गर्नुहुने मित्र विष्णुरत्न शाक्यमा र यस पुस्तकलाई अभिरूचिपूर्वक तन्मयताका साथ पढिदिनुहुने सद्धर्मप्रेमी पाठकवृन्दमा पनि साधुवाद र मंगलकामना व्यक्त गर्दछु ।

‘चिरं तिदृठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखि सदा’

(सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजनहरू सदा सुखी रहून् ।)

अस्तु !

भवतु सब्व मंगलं ।

२०६४।११।१०

‘चार आर्य-सत्य’

थ

विषय-सूची

अग्रिम परिचछेद

१) धर्मोपहार	क
२) निर्वाण-कामना	ख
३) सस्नेह समर्पण	घ
४) पुस्तकबारे मेरो मनको कुरा	ङ
५) प्रकाशकको तर्फबाट	ट
६) लेखकको आफ्नो कुरा	ढ

पृष्ठभूमि परिचछेद

१) सिद्धार्थको जन्म र बाल्यकाल	१
२) गृहत्याग गर्नाका प्रमुख प्रेरक-तत्वहरू	३
३) महाभिनिष्क्रमण (गृहत्याग)	६
४) ज्ञानान्वषण	७
५) बोधिज्ञान लाभ	८
६) धर्म-चक्र प्रवर्तनको प्रशंग	१५

पुस्तक परिचछेद

१) पहिलो आर्य-सत्य – दुःख छ	१८
२) दोस्रो आर्य-सत्य – दुःखको कारण छ	४४
३) तेस्रो आर्य-सत्य – दुःख निरोधको अवस्था छ	५८
४) चौथो आर्य-सत्य – दुःख मुक्तिको उपाय छ	७९
५) उपसंहार	८८

अतिरिक्त परिच्छेद

१) तोडौं चक्र-भवको	८८
२) आफूलाई चिनौं	१००
३) बैसाख पूर्णिमा	१०१
४) किन आयौं हामी यहाँ	१०२
५) आनन्द मित्र	१०३
६) मन्दिर धाएर पुगेन	१०४
७) मनमा हेर्ने विधि	१०५
८) धर्मलाई जान	१०६

पृष्ठभूमि परिच्छेद

हामीले दिनदिनै पाठ गरी बुझ्नुपर्ने गाथा

नमामि बुद्धं गुणसागर तं,
गुणको खानी हुनुभएका बुद्धलाई नमस्कार !
नमामि धम्मं सुगतेन देसितं,
बुद्धद्वारा उपदेशित धर्मलाई नमस्कार !
नमामि संघं मुनिराजसावकं,
बुद्धका आर्यश्रावक संघलाई नमस्कार !
सत्ता सदा होन्तु सुखि अवेरा,
सबै सत्वप्राणीहरू सुखी र मिलनसार होऊन् ।
कायोजि गुच्छो सकलो दुग्न्धो,
हाम्रा शरीर अपवित्र कुराले भरिएका छन् ।
गच्छन्ति सब्बे मरणं, अहं च,
सबै मरेर गइरहेका छन्, एकदिन म पनि मर्नु छ ।

- १) सिद्धार्थको जन्म र बाल्यकाल
- २) गृहत्याग गर्नाका प्रमुख प्रेरक-तत्वहरू
- ३) महाभिनिष्क्रमण (गृहत्याग)
- ४) ज्ञानान्वेषण
- ५) बोधिज्ञान लाभ
- ६) धर्म-चक्र प्रवर्तनको प्रशंग

पृष्ठभूमि परिच्छेद

१

१) सिद्धार्थ (बुद्ध) को जन्म र बाल्यकाल

इशापूर्व ६२३ मा वैशाख पूर्णिमाको दिन हाम्रो देश नेपालको दक्षिणमा अवस्थित भारत भूमिको सिमानामा कपिलवस्तु नगरको लुम्बिनी पार्कमा सिद्धार्थ कुमारको जन्म भएको थियो । मनोरथ पूरा होस् भन्ने अर्थमा बालकको नाम 'सिद्धार्थ' राखिएको थियो ।

त्यहाँ हिमालयको फेदमा राप्ती नदीको किनारमा रहेको कपिलवस्तु नगरमा गौतम थरका शाक्य जातिका शुद्धोदन नाम गरेका राजाले राज्य गरिरहेको थियो । शुद्धोदनकी प्रथम महारानी महामायादेवीको तर्फबाट राजकुमार सिद्धार्थको जन्म भएको हो ।

सिद्धार्थको जन्मेको सात दिनपछि नै महारानी महामायादेवीको देहान्त भएको थियो । महामायादेवीकी आफ्नी बहिनी महाप्रजापति गौतमीले सिद्धार्थलाई आफ्नी छोरा नन्दसँगै सिद्धार्थको लालनपालन गरेकी थिइन् । तिनले आफ्नै सन्तानलाई भैं सिद्धार्थलाई दुध खुवाई हुर्काइन् ।

सिद्धार्थको नामाकरण गरिने दिनमा अनेकन विद्वानवर्गलाई निमन्त्रणा गरिएको थियो । कालदेवल भन्ने असित ऋषिले त 'यो राजकुमार दरवारमा रहे चक्रवर्ती राजा हुन्छ, प्रवृजित भएर गए महान सिद्धात्मा हुन्छ' भनी भविष्यवाणी गरे । तर तीमध्ये कोण्डन्य

१

'चार आर्य-सत्य'

भन्ने एकजनाले त 'यो कुमार पछि गएर बुद्ध नै हुनेछ' भनी किटान गरे ।

सिद्धार्थ कुमार बालककालदेखि शान्त स्वभावको, अल्पभाषी र कोमल हृदय भएको राजकुमार थियो । कसैको पनि दुःख देख्न नसकेर दुःखीहरू उपर करुणा राख्ने, एकान्तप्रिय र ध्यानस्थ स्वभाव भएको व्यक्तित्व थियो । एकपल्ट देवदत्तले हिकार्णको बाण लागेर एउटा हाँस छटपटिरहेको देखेर, करुणाले द्रवित भई त्यस घाइते हाँसलाई काखमा राखी बाण भिकिदिए । अनि त्यस हाँसको घाउमा मलहम पत्ति लगाई प्राणदान दिए । फेरि एकपल्ट एकजना मानिसले एउटा सर्पलाई लहुरोले हिकार्ण मारन लागेको देख्दा त्यस सर्पलाई मारन दिएन । सर्पलाई भगाइदिए । फेरि अर्कोपल्ट भेडाको बथानमा एउटा सानो भेडाको पाठो खोच्याइ हिँडिरहेको र आमाचाहिँ भेडाले फर्की फर्की हेर्दै गइरहेको देखेर करुणाले द्रवित भई त्यस पाठोलाई अंगालोमा लिए । यसबाट बुझ्न सकिन्छ कि सिद्धार्थ अरूलाई दुःखबाट मुक्त गर्न कतिको प्रयत्नशील रहन्थे ।

एकदिन बाल्यावस्थामा रोपाईको उत्सव मनाइरहेको बेला सिद्धार्थ एउटा छुट्टै एकान्त ठाउँमा ध्यानस्थ भएर बसे । पछि उसले देखे – एउटा छेपारोले आफ्नो बासस्थान प्वालबाट निस्की स-साना कीरा, फट्याँगा र कमिलाहरू खाइरहेको थियो । एकछिन पछि एउटा सर्प प्वालबाट निस्की त्यस छेपारोलाई खाइदियो । त्यसको केहीबेर पछि एउटा बाजपंछी आई त्यस सर्पलाई आफ्नो पञ्जामा लिई उडेर गयो । यसरी एउटाले अर्कोलाई, अर्कोले अर्कोलाई खाइरहेको देखेर उनले त्यो जीवन कति असार रहेछ भन्ने 'पृष्ठभूमि'

२

कुरा बुझे । आज सुखसाथ बाँचन पाइए पनि दुःखले त बाटो ढुकेर बसिरहेको रहेछ, आफू बाँचन जसले जे पनि गर्न पछि नहट्ने रहेछ, आ-आफ्नो जीवन आ-आफूलाई अति नै प्रिय हुँदोरहेछ भनेर चिन्तन गर्न थाले ।

यसरी आफू सुखसाथ जीवन बाँचन पाए पनि अर्काको दुःख देखेर दुःख निवारण गर्न सकिने उपायबारे चिन्तन गर्न थाले । क्रमशः सिद्धार्थ कुमार सोह्रवर्ष पुगेपछि सिद्धार्थको विवाह यशोधरा नामकी सुदर कन्यासित भयो । समयक्रममा एउटा पुत्र पनि भयो । बालकको नाम 'राहुल' राखियो । आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा अवरोध हाल्न राहु आयो भन्ने अर्थमा 'राहुल' भन्ने नामाकरण भएको हो ।

२) गृहत्याग गर्नाका प्रेरक-तत्वहरू

सिद्धार्थ कुमारलाई दरवारमा बस्दा केही छैन, कोही छैन भन्न नपर्ने अवस्थामा पनि वा सुखसाथ बस्न पाइए तापनि कति पनि सुख शान्तिको अनुभव भएन । दरवारको सुख पनि सधैं उपभोग गरिरहन पाइने होइन । यो विचारले उनलाई दरवारको सुख पनि गृहत्यागको निमित्त एउटा प्रेरक-तत्व नै भइदियो । अर्को प्रेरक-तत्व त आफ्नो कोमल स्वभाव, भावुक मन नै भयो । प्राणीहरूप्रतिको करुणा, जीवनप्रतिको उदासीनता, दुःखको अनिवार्यता अनि विवशताको अनुभूति तिनले पाए । अर्को प्रेरक-तत्व त राहुल कै जन्म हो । आफूलाई दरवारमै सीमित पार्ने तत्वको जन्म भयो भन्ने चेतना पनि गृहत्यागको लागि मसला सिद्ध भयो । फेरि अर्को दरिलो तत्व सिद्धार्थ कुमार बाहिर सहरमा

घुम्नजाँदा देखेका चार वैराग्यका निमित्तहरू नै भए ।

प्रत्येक पटक घुम्नजाँदा एउटा एउटा गरी चार निमित्तहरू देखेका थिए । पहिलो निमित्त – ऐया ! मरें नि ! दुःख्यो, पोत्यो भनेर रोगको कारणले दुःखीत भई छटपटाइरहेको रोगीलाई देखे । “त्यो कुन प्राणी हो” भनेर सोध्दा छन्दक सारथीबाट त्यो व्यक्ति रोगी हो, यसरी नै सबैलाई कुनै न कुनैदिन, एउटा न एउटा रोगले च्याप्ने छ भन्ने कुरा बुझे ।

अर्कोपल्ट एउटा वृद्धलाई देखे । त्यो वृद्ध कुप्राएको, कपाल सेताम्य भएको, छाला चाउरिएको, शरीरमा हाड र छाला मात्र भएको, लहुरोले टेकेर लगलग कामी बाटोमा चिप्लेकीरासरी सुस्तरी गइरहेको थियो । त्यो जीव को त भनी सोध्दा छन्दकबाट जवाफ आयो “त्यो पनि मान्छे नै हो । आयु सकिदै गएपछि उसको त्यो अवस्था भएको हो । उसको इच्छाले त्यसो भएको होइन । एकदिन सबैको यही हालत हुनेछ । मलाई त मन पर्दैन अहं भनेर सुख पाईदैन ।”

फेरि अर्को एकचोटी घुम्नजाँदा एउटा मरेको मान्छेको लास बोकी मलामी गइरहेको दृष्य देखे । पछि पछि उसका आफ्ना परिवारजन र प्रियजनहरू रोई कराई गइरहेको देखेर यो के गरिरहेका, यिनीहरू कहाँ गइरहेका भनेर सोध्दा छन्दकले बतायो “यिनीहरू मसानघाट गइरहेका हुन् । त्यो मान्छे मर्‍यो । उसको आयु सिद्धियो । अब ऊ फर्केर आउँदैन । त्यसैले उसका प्रियजनहरू रोई कराई पछि पछि गइरहेका हुन् । यस्तो हुनुबाट कोही पनि बच्न सक्दैन । सबै प्राणीहरू यसरी नै एक न एक दिन यो 'पृष्ठभूमि' ४

अवस्थामा पुग्दछन् । मन परे पनि मन नपरे पनि यस्तो हुन्छ नै । मृत्यु अनिवार्य छ र हामी वाध्य छौं । जन्मे जति सबैको यही गति हुन्छ । यस्तो हुनुबाट कोही पनि बच्न सक्दैन ।”

अन्तिम पटक घुम्नजाँदा सिद्धार्थले एउटा सन्यासीलाई देख्यो । पहेंलो गेरूवा वस्त्र लगाई शान्तसित गइरहेको थियो । पहिले यस्तो व्यक्ति कहिल्यै नदेखेको र यो को त भनी सोध्दा त्यो सन्यासी हो, गृहत्यागी हो । सांसारिक दुःखबाट बच्ने उपाय खोज्न संसारदेखि विरक्त भई घर परिवार सबै त्यागेर आएको व्यक्ति हो । सांसारिक सुख र लोभलालचले लखेटिई जीवन बाँच्न वा दुःख बन्धनमा नबाँधिने ज्ञानको खोजमा लाग्न सन्यासी भएका हुन् भनेर छन्दकले भन्यो ।

यो अन्तिम निमित्त देखेर सिद्धार्थको मन अलि आस्वस्त भयो । यसबाट उसलाई यसरी नै गृहत्याग गरेर दुःखबन्धनबाट मुक्त हुने ज्ञानको खोजमा हिंडने प्रेरणा प्राप्त भयो । जन्म, जरा, व्याधि र मरणरूपी दुःखबाट सदाको लागि मुक्त हुनु नै साँच्चैको सुख हो भन्ने लाग्यो र त्यो सुख खोज्न जाने प्रेरणा प्राप्त भयो ।

यी चार निमित्तहरूले सिद्धार्थमा वैराग्य भाव उत्पन्न गराइदियो । उसलाई दरवारमा एकछिन पनि बस्न मन भएन । दरवार, यशोधरा र राहुल कुमार यी सबै उसको लागि सुखका कारणहरू नभएर दुःख-बन्धनका सामाग्री प्रतीत भयो ।

यो शरीर पनि सधैं यस्तै सुन्दर भइराख्दैन । एकदिन त जरा, व्याधि र मरणको शिकार हुनैपर्दछ । अब यो जीवनलाई ठीक तरिकाले उपयोग गरी तिनको शिकार हुन नपर्ने गरी अजर अमर

हुन पाउने उपाय खोज्न जान्छु भन्ने विचारले सिद्धार्थले दरवार त्याग्ने अठोट गर्‍यो ।

३) गृहत्याग (महाभिनिष्क्रमण)

सिद्धार्थलाई जानी जानीकनै सुखको खोलमा लट्पटाइ राखिएको थियो । किनभने दरवारमा रहे चक्रवर्ती राजा होइन्छ, भन्ने भविष्यवाणीलाई सम्भेर राजा शुद्धोदनले अनेक प्रकारको सुखसुविधा र विलासिताका साधनहरू उपलब्ध गराएका थिए । साथै सिद्धार्थलाई जीवनको यथार्थताबाट टाढै राख्ने प्रयत्न पनि गरेका थिए । त्यसै भएर माथि उल्लेखित चार निमित्तको साक्षात्कार भएपछि मात्र उनले जीवन दर्शनको वास्तविकता देखे, बुझे अनि त्यसबाट उम्कने बाटो खोज्न जाने सोच पनि बनाए । जाने निश्चित पनि गरे ।

सिद्धार्थले आफ्नो सारथी छन्दकलाई आफ्नो योजना बताए । कन्थक घोडालाई तयार गर्न अराए । बाहिरिने बेला यशोधराको कोठामा दृष्टिपात गरे । मस्त निन्द्रामा परेकी यशोधरा र नवजात शिशु राहुललाई देखेर करूणा निसृत भयो । तीभन्दा घोर दुःखमा परेका सत्वप्राणीहरू उपर बढी करूणा राख्नुपर्ने कुरालाई आत्मसात गरे ।

सबै सबै कुरालाई त्यागेर मध्यरातमा कन्थक घोडाको पिठ्युँमा चढी छन्दक सारथीलाई साथ लिई दरवार त्यागिछाडे । त्यसबेला सिद्धार्थ २९ (उनन्तीस) वर्षको युवक थियो । मीठो खाने, राम्रो लगाउने, सुखभोग गर्ने उमेरमा असीम त्याग चित्त विकसित

गरी सत्ययुक्त मार्ग पहिल्याउन र प्राणीमात्रलाई जन्म-मरणको चक्रबाट छुटाउन आफ्नो व्यक्तिगत सुख, वैभव र प्रियजनलाई विष्ठासरि त्याग गरेर दरवार छाडे ।

अनोमा नदीको किनारमा पुगेर आफ्नो राजषी वस्त्र र अलंकार फुकाली, पोको पारी छन्दकलाई दिई दरवार फिर्ता पठाए । कन्थक घोंडाले विरह खप्न नसकी त्यही प्राणत्याग गरे ।

हातमा पिण्डमात्र धारण गरी, श्वेत वस्त्र धारणगरी, आफ्नै तरवारले कपाल काटी बेवारिसेभै भई नाङ्गै खुट्टाले, ठण्डी र गर्मीको पर्वाह नगरी अघोषित गन्तव्यतिर पाइला सारे । मनमा त घोषित गन्तव्य छँदै थियो । दुःख-मुक्तिको उपाय पहिल्याउने घोषित गन्तव्य !

४) ज्ञानान्वेषण

सिद्धार्थले गृहत्याग गरेको खबर सुनेर अन्य पाँचजना साथीहरूले पनि गृहत्याग गरे । ती पाँच जनाको नाम - कोण्डण्य, वप्प, भदिय, महानाम र अस्सजी थियो । ती पाँचजनालाई पञ्च भद्रवर्गीय भनेर नाम दिइयो ।

त्यसपछि ६ वर्षसम्म विभिन्न सन्यासी, ऋषि र तत्कालीन दिग्गज गुरु भनाउँदाहरूसँग शिक्षा-दीक्षा लिए । सिद्धार्थले तुरून्तै उनीहरूका शिक्षालाई बुझिलिए । तर उनलाई यतिले चित्त बुझेन । त्यस बेलाका विज्ञ गुरु आलारकालामकहाँ गए । शिक्षा दिए, लिए । तुरून्तै सिके । मसँग भएको ज्ञान यति नै हो, अरू दिने ज्ञान मसँग छैन भने । सिद्धार्थले आफूभित्र खोतली हेरे । आफूले लक्षित गरेको ज्ञान त यो होइन । यसबाट त कल्याण हुँदैन भन्ने

कुरा बुझे । अर्का सबैभन्दा ज्ञानी र विज्ञ कहलिएका गुरु उदक रामपुत्रकहाँ गए । उनले अरूप ब्रम्हलोकको अन्तिमावस्थासम्म पुग्न सकिने आठौं ध्यानसम्मको शिक्षा दिए । यो भन्दा बहुता सिकाउने क्षमता र जन्म-मृत्युबाट पार पाउने ज्ञान ममा छैन भने । सिद्धार्थ निरास भएर त्यहाँबाट पनि निस्के । तर पनि सिद्धार्थले हरेस खाएन । प्रयत्नलाई तिलाञ्जली दिएन ।

शरीरलाई कष्ट दिए मात्र दुःखबाट पार पाउँछ भन्ने त्यसबेलाको कथन अनुसार आफ्नो शरीरलाई यातना दिने अनेक प्रकारका साधनाहरूको अभ्यास पनि गरे । जाडो महिनामा रातरातभर पानीमा टाउको मात्र निकाली डुबेर बस्नु, जेठको गर्मीमा नाङ्गै बसी घाममा शरीर तताई बस्नु, खाँदै नखाई बस्नु, मसानमा फालिराखेको कपडाको टुकाले लाज छोप्नु जस्ता अनेक हठकण्डा अपनाए ।

शरीर गत्यो, कमजोर भयो, दुब्लाउँदै गएर हाड छाला मात्रको भयो, खुट्टा बाँसको नलीभै, मेरूदण्ड डोरी बाटिराखेभै, छाला चाउरिपरेको, कपाल सबै झरेको र ढाँकाकाँचा हेरेमा अस्थिपंजर हिँडेभै देखियो । यसरी सिद्धार्थले आफ्नो परिचय नै गुमाए ।

एकपल्ट सिद्धार्थ मूर्च्छित भएर भुईँमा ढल पुगे । एक जना गोठालाले यो दृष्य देखेर बाखीको दुध दुहेर खुवाए । त्यसबाट अलि आराम भयो र हलचल गर्न सक्ने भयो । पछि दुध खाने गर्‍यो । गुमेको स्वास्थ्य फिर्ता पायो । यसरी निराहार नबसी खान थालेको देखेर सेवा सुश्रुषा गर्ने पाँचजना साथीहरूले सिद्धार्थलाई छोडि गए ।

एकबाजी सिद्धार्थ एक हुल आइमाईहरूले गीत गाई

नजिकैबाट गएको देखे । गीत सुने । त्यस गीतबाट सिद्धार्थलाई प्रेरणा मिल्यो । गीतले भन्दै थियो - 'विणाको तार ढिला भए राम्रो स्वर निस्कदैन, साह्रै कसिलो भएमा पनि तार चुडिन्छ ।' गीत सुनेर सिद्धार्थले विचार गर्‍यो - "मैले पनि मेरो जिन्दगीको तारलाई साह्रै कसिलो पारेछु क्यारे ! त्यसैले शरीरलाई अति कष्ट पुग्यो, कमजोर भयो अनि बेहोस पनि भएँ । खोज्न आएको ज्ञान नभेटिइकनै भन्दै जीवनको तार चुँडिएको ! यसरी शरीरलाई कष्ट दिएर तपस्या गर्नु ज्ञान प्राप्तिकोलागि उपयुक्त होइन ।" यस कुरालाई सिद्धार्थले राम्ररी बुझे । अन्ततः अलि अलि गरी अन्नको सेवन पनि गरे, फलफूलको रस र दुध पनि पिए ।

तैपनि भने भनेको किसिमले तपस्यामा बसे पनि आफ्नो उद्देश्य हासिल नभएको देखेर सिद्धार्थले अर्काको लहै लहैमा लाग्नु भएन, म आफैले केही गर्नुपर्‍यो भन्ने कुरा चाल पाए । शरीर अलि स्वस्थ हुँदै आएको महसुस गरे अनि आफ्नो गन्तव्य आफैले पहिल्याउने उद्देश्यले उत्प्रेरित भई प्रस्थान यात्रा चलाए ।

५) बोधिज्ञान-लाभ

एकदिन सिद्धार्थ एउटा ठूलो पीपलको रूखमुनि आराम गर्न भनी बसे । सुजाता भन्ने एउटी सुन्दरी कन्याले मेरो विवाहपश्चात् छोरा पाएँ भने स्वादिष्ट खीर भोजनसहित धुमधामसित पूजा सत्कार गर्छु भनी त्यस रूखमा भाकल गरेकी थिइन् । तिनकी दासीले त्यस रूखमा लिपपोट गर्न आउँदा सिद्धार्थलाई बसिरहेको देखिन् । साक्षात् वृक्षदेवताले प्रशन्न भएर भाकल थाप्न रूखमुनि बसेको छ भनी आफ्नी मालिकनी सुजातालाई दौडुदै भन्न गइन् ।

सुजाताले पनि बाक्लो खीर बनाई अन्य व्यञ्जनसहित उक्त रूखमा गई वृक्षदेवतालाई पूजा गरिन् र खीर भोजन पनि दान गरिन् । जसरी मेरो मनोरथ पूर्ण भएको हो, त्यसरी नै तपाईंको पनि मनोरथ पूर्ण होस् भनी शुभकामना पनि पोखिन् ।

त्यसपछि सिद्धार्थ नेरञ्जना नदीको किनारमा गई उक्त खीर भोजन ग्रहण गरे । आफूलाई पूर्णरूपले ताजा भएको र स्फूर्तिले भरिएको महसुस गरे । अनि ध्यानको लागि उपयुक्त स्थान खोज्ने उद्देश्यले सँगैको जंगलमा प्रवेश गरे ।

घुम्दै फिर्दै सिद्धार्थ उरूबेला भन्ने स्थानमा पुगे । त्यहाँको वातावरण र परिवेश ध्यानकोलागि उपयुक्त भएको देखे । त्यहाँको स्थान विशेष पनि अनुकूल रहेको, दृश्यावली पनि मनोरम र शान्त रहेको पाए । त्यसैले त्यसै स्थानमा आएर निर्दिष्ट लक्ष्य प्राप्तिको लागि ध्यान गर्ने निश्चय गरे ।

नेरञ्जना नदीको सँगै रहेको त्यस स्थानमा एक उपयुक्त स्थान रोजी सोत्थिय भन्ने एक ब्राम्हणबाट दानमा प्राप्त आठ मुठा घाँस ओछ्याई पूर्वाभिमुख भई ध्यानस्थ हुन बसे अनि सिद्धार्थले अधिष्ठान गरे -

"मेरो शरीरको रगत खडग्रङ्ग सुकेर गए पनि, मासु सबै गलेर गए पनि, हाड छाला र नसा मात्र बाँकी रहे पनि मैले खोजेको ज्ञान प्राप्त नहुञ्जेल अर्थात् सम्पूर्ण प्राणीहरूको निमित्त जन्म-मरणको चक्रबाट छुटाउने विधि पत्ता नलागुञ्जेल म यस आसनबाट उठ्ने छुइन ।"

त्यसबेला सिद्धार्थको उमेर ३५ (पैतीस) वर्षको थियो ।

त्यस दिन बैशाख पूर्णिमाको दिन थियो । सिद्धार्थले सास आएको र गएकोमा मन केन्द्रित गरी ध्यानाभ्यासको क्रमलाई अघि बढाए । सुरु सुरुमा भएकोले सिद्धार्थको मनमा नाना प्रकारका विकार र दुर्भावनाहरू सल्बलाए । जस्तै :

- १) सांसारिक वस्तुहरूमा लोभ जाग्यो ।
- २) शुद्ध सन्यासी जीवनदेखि द्वेष जाग्यो ।
- ३) प्यास र भोकको मात्रा बढ्दैगयो ।
- ४) विषयादिप्रतिको राग मनमा चुलियो ।
- ५) आलस्यता र तन्द्राले सतायो ।
- ६) भूतप्रेत, जनावर र कीराको भयले आक्रान्त गर्‍यो ।
- ७) शंका सन्देहको बादलले घेर्दैल्यायो ।
- ८) राम्रा र प्रियजति आफ्नो बनाउने लालसा पलायो ।
- ९) आदर-सत्कार र प्रशंसाको इच्छा जाग्यो ।
- १०) आफ्नो मात्र राम्रो र आफू नै ठूलो भन्ने अभिमानले टाउको उठायो ।
- ११) अर्काको वस्तु र अरूलाई तुच्छ ठान्ने विचार मनमा उठ्यो । इत्यादि ।

जति जति यस्ता विचार र कामनाले सताउँदैलग्यो त्यति त्यति सिद्धार्थले आफ्नो मनलाई दृढ बनाए । आफूले गरेको अधिष्ठानलाई सम्भे । उनले त्यस्ता कुत्सित भावना र विचारलाई निःशेष गरी मिल्काइदिए । जीवनका सम्पूर्ण घटनाक्रमलाई नियाल्दैजाँदा पहिलेका जन्म-जन्मान्तरका कुराहरू दृश्य बनेर फिल्मको रीलभैँ एकपछि अर्को गरी स्मृति पटलमा उब्जिदैगयो ।

सिद्धार्थलाई पूर्व-जन्मका कुराहरू थाहा पाउने ज्ञान ‘पुब्बेनिवास स्मृति-ज्ञान’ प्राप्त भयो अनि प्रथम उदानको रूपमा यो गाथाको उद्घोषण भयो ।

‘अनेक जाति संसारं, सन्धाविसं अनिब्बिसं ।
गहकारकं गवेसन्तो, दुक्खाजाति पुनप्पुनं ।
गहकारक दिट्ठेसि, पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूतं विसंखितं ।
विसंखारगतं चित्तं, तण्हानं खय्मज्झगा ॥

अर्थ

अहो, मैले यतिका जन्म लिइसकेको रहेछु । क्षणभर पनि नरोकी दौड लगाइरहें । नयाँ नयाँ घर पाइरहें । (नयाँ नयाँ जन्म लिइरहें) । घर बनाइदिने व्यक्तिलाई खोज्दै हिंडें, भन भन नयाँ जन्म लिन पुगें । अब मैले त्यस घर बनाइदिनेलाई फेला पारिसकें, अब तिनले नयाँ घर कसरी बनाइदिदो रहेछु हेरूँ । घर बनाउने सारा सामाग्रीहरू छिन्नभिन्न पारिसकें । मेरो चित्त अब संस्कारविहिन भइसक्यो, तृष्णा सबै क्षय भइसके ।

सिद्धार्थले बुभे – सबै प्राणीहरू सुखप्रतिको मोहजालमा फसिरहेका छन् । यस जालोलाई हटाई, तृष्णाकै निरोध हुनुपर्दछ । यसरी उनले प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोभ र प्रतिलोभ गतिलाई पनि प्रत्यक्ष बुभे ।

त्यस रातको द्वितीय प्रहरमा प्राणीहरू कस्तो अवस्थामा बाँचिरहेका छन्, कसरी कहाँ पुनर्जन्म भइराखेका छन् भनी हेर्ने ज्ञान पनि प्राप्त गरे । त्यस ज्ञानलाई ‘चतुपपात ज्ञान’ भनिन्छ । ‘पृष्ठभूमि’

सिद्धार्थलाई चार निमित्त देखेदेखिन् जन्म, जरा, व्याधि र मरणरूपी समस्या समाधान हुनुपर्ने प्रश्नले पछ्याइरहेको थियो । त्यस प्रश्नको उत्तर उनले स्पष्टसित पाए । साथै शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्यता र जरा-मरण हुनुपर्ने वाध्यतालाई सदाको लागि निराकरण गर्ने ज्ञान पनि प्राप्त भयो । यसको अतिरिक्त यथार्थ सुख, अक्षय सुख, विमुक्ति-सुखको रसास्वादन पनि भयो । अर्थात् जरा-मरणरूपी दुःखबाट सर्वथा मुक्तावस्था 'निर्वाण' को पनि साक्षात्कार भयो ।

सिद्धार्थ त्यस वैशाख पूर्णिमाको पूर्ण र स्निग्ध चन्द्रमाको किरणले प्रकाशित रातमा बुद्ध हुनुभयो, अर्हत हुनुभयो, तथागत हुनुभयो, सम्यक सम्बुद्ध हुनुभयो, भगवान शास्ता हुनुभयो ।

कृतज्ञता गुणले ओतप्रोत भई पहिले आफूलाई शिक्षा-दिक्षा दिने आलारकालाम र उदकरामपुत्रहरूलाई यो विमुक्ति-ज्ञान बताउनुपर्छ भनी ध्यान दृष्टिले उनीहरूलाई सम्भ्रंदा दुवैजना परलोक भइसकेको कुरा जान्नुभयो । त्यसपछि धेरै समयसम्म आफूसँग रही आफूलाई सेवा गर्ने ती पञ्चवर्गीय ब्राम्हणहरूलाई सम्भ्रन पुगे । उनीहरू बनारसको सारनागथमा ऋषिपत्तनको मृगदावनमा रहिरहेको थाहा पाएपछि उतैतिर प्रस्थान गर्नुभयो ।

सवैभन्दा पहिले उनीहरू पाँच जनालाई 'धम्मचक्कपवत्तन सुत्त' को उपदेश दिनुभयो । जसमा 'चार आर्य-सत्य' बताउनुभयो र त्यसलाई अभ्यास गर्ने कुराको उपदेश दिनुभयो । त्यससँगै 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' अर्थात् 'मध्यम मार्ग' को अनुशरण र अभ्यास गर्ने शिक्षा पनि दिनुभयो । दुई अतिलाई त्यागनुपर्छ भन्ने उपदेश पनि दिनुभयो । ती दुई अति हुन् – आफूमै सीमित भई

सुखमा डुबी मात्तिने प्रवृत्तिलाई त्यागनुपर्दछ किनकि यसले धर्मको उन्नति गर्नमा बाधा दिन्छ र प्रमाद बढाइदिन्छ । अर्को अति हो – आफूलाई अति दुःख कष्ट दिई जीवन निष्क्रिय पार्ने काम पनि त्यागनुपर्दछ किनभने यसबाट विवेक ज्ञानलाई धमिल्याइदिन्छ । धर्मको अभ्यास गर्न सकिदैन ।

ती पाँचमध्ये सिद्धार्थ पछि गएर बुद्ध नै हुनेछ भनी भविष्यवाणी गर्ने कोण्डन्य भन्नेलाई बुद्धले उपसम्पदा दिनुभयो । बुद्धबाट 'अनत्तलक्खनसुत्त' को देशनापछि ती पाँचै जना क्लेशबाट विमुक्त भए । ती पाँचैजना बुद्धका प्रथम शिष्य भए । यसरी संघको पनि स्थापना हुनगयो ।

तदनन्तर ४५ वर्षसम्म ठाउँ ठाउँमा, प्रान्त प्रान्तमा, नगर नगरमा, गाउँ गाउँमा घुमी घुमी अथकरूपले धर्मप्रचार गरी दुःखीहरूलाई करुणा राखी दुःख-मुक्तिको बाटो देखाउनुभयो । के राजा, के रंक, के धनी, के गरिव, के साधु, के अज्ञानी, के कुलीन, के शुद्ध, के सन्त, के चोर के डाँका दुःखको तापले दग्ध सबैलाई धर्मको औषधि बाँडिहिड्नुभयो । कसैमा पनि उँचनीचको भेदभाव राख्नुभएन । सबैलाई समभावले मैत्री करूणाको शित्तल जलले सिंचन गरी आफ्नो प्रज्ञावलले उद्धार गर्नुभयो ।

भिक्षुसंघको स्थापना भई धेरै संख्यामा उपसम्पदा ग्रहण गर्ने भएपछि कालान्तरमा ६० जना अर्हतहरू भए । धर्म प्रचार गर्न र दुःख-मुक्तिको औषधि सबैलाई भाग पुऱ्याउन ती साठीजनालाई एक एक स्थानमा एक एक जना गरेर जान र धर्म प्रचार गर्न भनेर आफू पनि उरूबेला निगममा जानुभयो । ती साठीजना मध्ये 'पृष्ठभूमि'

उपतिस्स भन्ने सारिपुत्र र कोलित भन्ने मौद्गलायन दुईजना अर्हत श्रावकहरू भगवान बुद्धका अग्रश्रावकहरू हुन् । गृहस्थ उपासक उपासिकाहरूमध्ये पुरुषवर्गमा अनार्थापिण्डक महाजन र महिलावर्गमा विशाखा महोपासिका अग्र हुन् ।

यसरी २९ वर्षको उमेरमा गृहत्याग गरी ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गरी, ४५ वर्षसम्म अथकरूपले धर्मप्रचार गर्न परिश्रम र वीर्य उपयोग गरी ८० वर्षको उमेरमा वैशाख पूर्णिमाकै रातमा अन्तिम प्रहरमा पावाको कृशिनगर भन्ने स्थानमा दुई साल वृक्षको माभ्र स्मृति-सम्प्रजन्य राख्दै महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो ।

उहाँ भगवान बुद्धका अन्तिम उदान यस्तो थियो –
“हन्तदाने, भिक्खवे, वयधम्मा संखारा । अप्पमादेन सम्पादेथ ।” “हे भिक्षुहरू, सबै संस्कारले उत्पत्ति भई विनास भइजाने स्वभाव-धर्म बोकेका हुन्छन् । अप्रमादी भएर धर्मको अभ्यास गर । धर्मको सम्पादन गर ।”

६) धर्मचक्र प्रवर्तनको प्रसंग

भगवान बुद्धले सबैभन्दा पहिले उपदेश दिनुभएको सूत्र नै ‘धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र’ हो । धर्म-चक्रको अर्थ हो – धर्मको पाँचा गुडाउनु अर्थात् घुमाउनु । धर्मचक्र को अर्थ हो – प्रज्ञाको पाँचा घुमाउनु अर्थात् दुःख र दुःखका कारण भएका अविद्या वा तृष्णालाई मौका नदिनु । अविद्या र तृष्णाको चक्कर चलेकै कारणले दुःख-चक्र घुम्यो र त्यसमा सत्वप्राणीहरू किचिरहेका छन् ।

सबैभन्दा पहिले ‘धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र’ को देशना पञ्च

वर्गीय ब्राम्हणहरूलाई सारनाथको मृगदावनमा गर्नुभएको कुरा माथि नै उल्लेख भइसकेको छ । यो सूत्रको देशना आषाढ पूर्णिमाको दिन भएको थियो ।

भगवान बुद्धले ती पाँचजनालाई आर्य अष्टांगिक मार्गको अनुशरण गर्नुपर्ने उपदेश दिँदै ‘चार आर्य-सत्य’ को देशना पनि पहिलो उपदेशकै क्रममा गर्नुभयो । ती चार आर्य-सत्यहरू हुन् – दुःख आर्य-सत्य, दुःख समुदय आर्य-सत्य, दुःख निरोध आर्य-सत्य र दुःख निरोधगामी मार्ग आर्य-सत्य ।

संसारमा जे जति छन् ती सबै दुःखमय छन् । दुःखको कारण तृष्णा हो । दुःखको निरोध निर्वाण हो । अनि दुःख निरोध हुने मार्ग (उपाय) आर्य अष्टांगिक मार्ग हो । आठ अगसहितको त्यस मार्गमा यी आठ अंगहरू समावेस छन् – सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि, सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प ।

(यस प्रथम उपदेश ‘चार आर्य-सत्य’ लाई नवीन र परिष्कृत शैली अपनाई यो पुस्तकलाई विवेचनात्मक ढंगको प्रस्तुति बनाइएको छ । यस पुस्तकले पाठकवर्गलाई ‘चार आर्य-सत्य’ का बारेमा बुझ्न आवश्यक प्रकाश अवश्य छर्लान् भन्ने आशा लिइएको छ । अब हामी पुस्तकतिर उन्मुख होऔं ।) – लेखक

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



पुस्तक परिच्छेद



- १) पहिलो आर्य-सत्य – दुःख छ ।
- २) दोस्रो आर्य-सत्य – दुःखको कारण छ ।
- ३) तेस्रो आर्य-सत्य – दुःख निरोधको अवस्था छ ।
- ४) चौथो आर्य-सत्य – दुःख मुक्तिको उपाय छ ।
- ५) उपसंहार

Dhamma.Digital

२

पहिलो आर्य-सत्य - दुःख छ ।

संसार दुःखले व्याप्त छ । धर्म जसरी सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिकरूपले कल्याणकारी छ, त्यसरी नै दुःखले पनि सबै ठाउँमा, जुनसुकै समय, परिस्थितिमा सबैलाई कुनै न कुनैरूपले कुनै न कुनै मात्रामा प्रभावित पारिराखेकै छ । मानिस मात्र होइन प्राणधारी सबै जीवहरूलाई दुःखले दुःखित गरिराखेकै छ । दुःखविहीन देश समाज कहीं पनि छैन । दुःखविहीन व्यक्ति पनि कोही छैन । जहाँ हेरे पनि दुःख, जो हेरे पनि दुःखी । यो ठाउँ त सुखले भरिपूर्ण छ भन्ने छैन । यो एउटा व्यक्ति त सुखी नै हो भन्ने पनि छैन । कहीं दुःख-भय कम हुनसक्छ, कहीं बढी हुनसक्छ । कर्मफलको हिसाबले कुनै एक व्यक्तिको जीवनमा दुःख अलि कम हुनसक्छ, अर्कोको जीवनमा दुःख अलि बढी हुनसक्छ । दुःखमुक्त जीवन त कसैको पनि छैन । कोही आफ्नो स्वास्थ्यको कारणले दुःखी छ, कसैको स्वास्थ्य राम्रो छ तर धन-सम्पत्ति नभएकोले दुःखी छ । कोही धन-सम्पत्ति बढता भएको कारणले नै दुःखी छ । कोही विद्या आर्जन गर्नमा, मान प्रतिष्ठा कायम गर्नमा वा वृद्धि गर्नमा व्यस्त भएरै दुःखी त कोही रोगी भएरै दुःखी छन् । कोही अर्काको दुर्व्यवहार, अपमान, हेला सहनुपरेको कारणले दुःखी भइरहेका छन् । यस प्रकारले कुनै पनि व्यक्ति दुःखबाट सर्वथा अलग रहन सकेका देखिदैनन् ।

अलि कम दुःख अनुभव भएकोलाई हामी संज्ञा र दृष्टि विपल्लासले (गलत सोचाइ वा धारणाले) गर्दा सुख हो भन्छौं । सुख एक आभास मात्र हो, क्षणिक अनुभूति मात्र हो । औसीको कालो रातमा भिलिक्क बिजुली चम्केभै एकैछिन सुखानुभव हुन्छ त्यसपछि त अन्धकारको अन्धकार नै । त्यसैले भगवान बुद्धले सुखलाई सत्य भन्नुभएन र दुःखलाई नै सत्य हो भन्नुभएको छ । सुख त चिनी दलिराखेको तलवार चाटनुजस्तै हो । Sugar-coated Pills जस्तै । बाहिर अलि गुलियो स्वाद आए पनि अन्त्यमा त तीतो स्वाद लिनैपर्ने हुन्छ । कुनै कुराले पनि हामीलाई सदा सुखी राख्न सक्दैन, दुःखी नै बनाउँछ । त्यति मात्र कहाँ हो र तीतो औषधिले त रोग निको पार्ने काममा सघाई हाम्रो भौतिक शरीरलाई कल्याण नै गर्ला भनौंला तर सुखाभास हराएर दुःखमा परिणत हुँदा हामी सुखी रहन सक्दैनौं । त्यस दुःखमा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया भएर दुःखको मात्र सम्बर्द्धन हुनजान्छ । त्यसो त दुःखमा समता-धर्म विकसित गरी लान सकेमा दुःखको भारी विसाउने उपाय नभएको पनि होइन । धन, मान, प्रतिष्ठा, वासना र भयले लखेटिई क्षणिक सुखको पछि पछि पागलभै दौडी अनन्त कालसम्म दुःख पाइराख्नु कुनै बुद्धिमानी होइन । बरू क्षणिक सुखलाई तिलाञ्जली दिई प्रज्ञा अभिवृद्धि गरी अनन्त सुखभोग गर्न सकिने मार्गको अनुशरण गर्नु हामी मानवको प्रमुख लक्ष्य हुनुपर्छ । किनभने हामी अज्ञानी भई वास्तविक दुःखलाई सुख अनि वास्तविक सुखलाई दुःख हो भनी उल्टो किसिमले बुझेका हुन्छौं । साँच्चैको सुख के हो भन्ने नजानी 'भ्यागुतोलाई पनि माछो' भनेभै आफूलाई नै धोखा दिई दुःखको पहाडले थिचाएर बस्नुपर्ने

हुन्छ । दुःखबाट छुटकारा दिलाउने प्रमुख औजार नै प्रज्ञा हो । मानिसले बाहेक अरू प्राणीहरूले यस धर्मको अभ्यास गर्न सक्दैनन् । त्यसैले प्रज्ञारत्नलाई अरू कुनै पनि जीवले प्राप्त गर्न सक्दैनन् । त्यसैले भनिएको पनि छ - 'पञ्चा नरानं रत्तनं' ।

त्यसो त भगवान बुद्धले सुख छद्मै छैन भन्नुभएको छैन । तर 'सुख-सत्य' को रूपमा होइन । सुख भन्नैपर्छ भने यसलाई मान्नु भन्ने आज्ञा भएको छ । जस्तै भौतिक सम्पत्ति - घर, खेत, धन, सम्पत्ति, सुन, चाँदी इत्यादि प्राप्त हुनु र त्यसमा निर्लिप्त रहनु पनि एक प्रकारको सुख हो । यसलाई 'अस्थि सुख' भनिन्छ । सम्पत्ति मात्र भएर पुग्दैन त्यसको उपभोग गर्न पाउनु पनि सुख हो । त्यसलाई 'भोग सुख' भनिन्छ । ऋणमुक्त जीवन बिताउन पाउनु पनि सुख हो भनी आज्ञा भएको छ । ऋण तिर्नु छ, बाटोमा साहु भेटिए के गर्ने ? गाली खाइबस्नुपर्छ, बेइज्जत हुन्छ, लुकी लुकी हिँड्नुपर्छ भन्ने पीर लिन नपर्ने गरी छाती फुकाएर टाउको उठाएर हिँड्न पाउनु पनि सुख नै हो । त्यसलाई 'अनन्न सुख' भनिएको छ । अनि दोषरहित काम गर्नु र कसैद्वारा अपमान हेला गराएर जीवन बिताउन नपर्नु पनि एक प्रकारको सुख हो । राम्रो दोषरहित रोजगार व्यवसाय समाती जीवनयापन गर्नु, कसैले हतेरी ! यस्तो काम पनि गर्नु, धिक्कार छ भन्ने भनाइ खप्न नपरिकन बाँच्न पाउनु पनि सुख नै हो । यसलाई 'अनवज्ज सुख' भनिएको छ । सबभन्दा ठूलो, नित्य, ध्रुव, अतुलनीय, अविनाशी र अमृत समानको सुख त 'निर्वाण' हो जसमा दुःखको नामोनिशान हुँदैन । किनभने त्यो अवस्था तृष्णाविहीन हुन्छ । तृष्णाले नै दुःख जन्माउँछ । तृष्णाक्षय भइसकेपछि 'पहिलो आर्य-सत्य'

दुःख समूल नष्ट हुन्छ अनि दुःख कहाँबाट सम्भव हुन्छ ? त्यसैले 'निर्वाण' लाई विपुल सुख भनिएको छ । 'निब्बानं परम सुखं' अर्थात् निर्वाण नै परम सुख हो, परम शान्ति हो र भव-निरोध हो ।

मुख्य कुरा त हामीले दुःखलाई दुःख हो भनी जान्नुपर्छ । बाहिर बाहिर मात्र होइन अन्तस्करणबाटै दुःखको साक्षात्कार गर्नुपर्छ । भगवान बुद्धले चतुरार्य सत्यको उपदेश दिनुहुँदा पहिलो आर्य-सत्यको रूपमा 'दुःख-सत्य' को आज्ञा भएको छ । सुख क्षणिक र अस्थिर भएकोले सुख-सत्य भनी भन्नुभएको छैन । वास्तविक अर्थमा भन्ने नै हो भने सुख वा दुःख भनेको अनुभूति मात्र हो, वास्तविक होइन । सारनाथको मृगदावनमा पञ्चवर्गीयहरूलाई धर्मचक्र-प्रवर्तन सूत्र बताउनुहुँदा चार आर्य-सत्य अन्तर्गत उहाँले भिक्षुहरूलाई (साधकहरूलाई) यसरी उपदेश दिनुभएको छ -

“इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख अरिय सच्चं
जातिपि दुक्खा जरापि दुक्खा मरणापि दुक्खं
सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासापि दुक्खा
अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो पियेहि विप्पयोगो दुक्खो
सङ्खितेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।”

यसको अर्थ हो

“भिक्षुहरू, यही दुःख आर्य-सत्य हो ।

जन्म हुनु दुःख, बूढाबूढी हुनु दुःख,

मर्नुपर्ने दुःख, रोइकराइ गर्नु, बिलाप गर्नु दुःख,

मन नपर्नेसंग बस्नु पर्ने दुःख, मन पर्नेसित बस्न नपाउनु दुःख,

इच्छा गरेको नपुग्नु दुःख । संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा

पञ्च उपादानयुक्त जीवन धारण गर्नुपर्ने नै दुःख हो ।”

यी माथि उल्लेखित दुःखबाट कुनै पनि प्राणी मुक्त हुन सकेका छैनन् । कम बेसी सबैले दुःख भोगिरहेकै छन् । प्रत्यक्षरूपले हामी देख्छौं - जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट त कुनै पनि जलचर, स्थलचर न नभचर प्राणीहरू बच्न सकेका छैनन् । अप्रत्यक्षरूपले अरू प्रकारका दुःखले पनि प्रभावित पारिराखेकै छन् । यसमा ठूला-साना, धनी-गरिव, ज्ञानी-अज्ञानी, पशु-पंछी, कीट-पतंग, दृष्ट-अदृष्ट कुनै पनि प्रकारका प्राणीहरू भनेर पक्षपात हुँदैन । जन्म हुनुलाई नै दुःख भनेपछि जन्म लिनुपरेसम्म अपायभूमिमा होस्, मनुष्यलोकमा होस्, देवलोकमा होस्, रूप-अरूप ब्रम्हलोकमा होस् जहाँ जन्म लिए पनि दुःखको पञ्जाबाट मुक्त हुँदैनन् । दुःखबाट बच्न जहाँसुकै जाओस् - पानीभिन्न, आकासमा, पहाडको शिखरमा जहाँ लुक्न गए पनि दुःखले (पापकर्मले) भेट्टाइहाल्दछ, छोड्दैन ।

अब चार आर्य-सत्यअन्तर्गत भगवान बुद्धले बताउनुभएको दुःखको स्वरूपलाई एक एक गरी संक्षेपमा भए पनि व्याख्या गरिन्छ ।

१) जातिपि दुक्खा अर्थात् जन्म हुनु दुःख हो ।

जन्म नै दुःख हो भन्ने कुरामा धेरैले अनभिज्ञता पोख्दछन् । जन्म हुनु पनि दुःख हो र ? भनेर अचम्म मान्ने धेरै छन् । तर दुःख त दुःखै हो । हामीले बिर्सेर पो त, आमाको गर्भमा ९/१० महिनासम्म गर्भाधानको अवस्थादेखि भ्रूणको अवस्थासम्म एउटै परिवेशमा, एउटै आसनमा अबोध अवस्थामा चूपचाप पराधीन भएर बस्नु सजिलो थिएन । सुखदायक थिएन । त्यस्तो अवस्थामा बस्नुलाई सुख हो

भनी कसरी भन्ने ? किनभने ध्यानमा बस्नेलाई थाहा छ - एउटै आसनमा पलेटी मारेर हलचल नगरी एक घण्टा बस्न त कठिन हुन्छ, दुःखदायी हुन्छ, कहिले स्वतन्त्र भइएला, कहिले आँखा खोल्न पाइएला, खुट्टा खोल्न पाइएला भन्ने लाग्दछ भने एक घण्टा दुई घण्टा होइन, एक दिन दुई दिन होइन, एक महिना दुई महिना होइन नौ नौ, दस दस महिनासम्म हलचल नगरी आमाको आहारबाटै पोषण लिई बसिरहनु दुःख नै त हो नि, अझ महादुःख हो । हामी सबै त्यही अवस्थामा आमाको गर्भमा बसेर आइसकेका अवश्य हौं । यसमा कसले नाइँनास्ति गर्न सक्दछ ? हामीले बिर्सेर मात्रै, सम्भन सकेको भए थाहा पाउँथ्यौं - त्यो अवस्था कति कष्टदायक थियो भनेर । जन्म हुनु दुःख नभए जन्मनेवित्तिकै बच्चा किन रून्थ्यो ? सुख भएको भए त्यसरी रूने थिएन । वेदनाग्रस्त भएर छटपटिएको व्यक्तिलाई सुख भएको भनेर कसरी भन्न मिल्छ ?

२) व्याधिपि दुक्खा अर्थात् रोगव्याधि हुनु दुःख हो ।

शरीर धारण गरेपछि कालान्तरमा कुनै न कुनै रोग त लागिहाल्छ । रोग भएकोलाई सुख भएको भनी कसले भन्छ ? रोग सुख हो भने रोग निको पार्न त्यतिका पैसा र श्रम खर्च गरी को अस्पताल, नर्सिङहोम, क्लिनिक वा डाक्टर बैद्य कहाँ भौतारिहिँड्छ ? एउटा रोगीलाई गएर सोधेमा पनि थाहा लाग्छ - रोगी हुनु सुख हो कि दुःख हो । मलाई रोग लागेकोले साँच्चै सुख अनुभव भइरहेको छ, रमाइलो लागिरहेको छ । आनन्दित छु भनेर प्रशन्न चित्तले उसले कहाँ भन्छ र ? उसले त आफूलाई अनुभव भइरहेको दुःख

कष्टले पिरोलेको व्यथा सुनाउँछ अनि त्यस दुःखबाट उम्कने बाटो मात्र खोज्दछ ।

३) जरापि दुःखा अर्थात् बूढाबूढी हुनु पनि दुःख हो ।

बूढाबूढीहरूले अनेक शिकायत गर्दछन् घुँडा दुख्छ, ठाड दुख्छ, हिड्न सकिदैन, खानमा रूचि छैन, निन्द्रा पर्दैन, खोकी लाग्छ, कमजोर छु, कान सुन्दिन, आँखाले राम्ररी देखिदैन इत्यादि भनेर दुःखको बखान गर्दछन् । जर्जरित अवस्था कसलाई मन पर्छ ? बिग्रेको, कुच्चिएको, रंग उडेको वस्तु कसलाई मन नपरेकै दुर्बल भई सिंगान र खकार निकाली बस्नु, कृश शरीर लिई विचरण गर्नु आफूले चाहेको ठाउँमा जान नसक्ने अवस्थामा हुनु, मन परेको खानपान गर्न नपाउनु, स्वास्थ्य गिरेको अवस्थामा हुनु, इन्द्रिय शिथिल भएको हुनु र पराधीन भएर जिउनु कसलाई मात्र मन पर्छ ? सधैं तन्नेरी भएर बस्न नै सबैलाई मन पर्छ । तर मन परेर मात्र के गर्ने ? जर्जरित हुनैपर्छ । आज बलियो छ तर कालान्तरमा शरीर कृश र शिथिल हुन्छ नै । सिधा परेको शरीर कुप्रिएर जान्छ । कमलको फूलभै फुटेको मुहार मुर्झिएर जान्छ । गुलाबी रंग फुङ्ग उडेर जान्छ । मासु सुकी छाडछाला मात्र बाँकी रहन्छ, र रूप विरूप भएर जान्छ । यी अवश्य पनि सुखका लक्षण होइनन् । यी सबै दुःखै हुन् । यसमा कसैको केही लाग्दैन । यो प्रकृतिको नियम हो । विधिको विधान हो । यस विधान अनुसार सबैले चलैपर्छ ।

४) मरणपि दुःखं अर्थात् मरण हुनु पनि दुःख नै हो ।

मरण हुनु सुख हो भनी कसैले भन्ला जस्तो लाग्दैन । न

‘पहिलो आर्य-सत्य’

२४

मरण भएको व्यक्ति आफूले चाहेरै मरण भएको हो न प्रियजनहरूको इच्छाले नै मृत्यु भएको हो । समय आएपछि ढिलो चाँडो सबै मर्छन् नै । मरण सुख नै हो भने मृत्यु भएपछि प्रियजनहरू किन छाती पिटी पिटी रून्छन्, किन रोई मूर्छा पर्छन् ? आफूलाई मन नपर्ने परिस्थितिमा कोही रहन चाहँदैनन्, मन नलागी नलागी कोही पनि कहीं जान मन गर्दैनन्, मन नपर्ने गरी कसैले कहीं पठाएमा आफूले पाइरहेको सुख त्यागी रमाई रमाई कोही कतै जान मन गर्दैनन् । जानै परे पनि दुःखै अनुभव गर्दछन् । त्यसैले मरण हुनु सुख होइन, दुःख नै हो ।

५) अप्पयेहि सम्पयोगो दुःखो अर्थात् मन नपर्नेसंग बस्न पर्नु दुःख हो ।

यहाँ मन नपर्ने भन्ने शब्द भित्र मन नपर्ने व्यक्ति मात्र होइन मन नपर्ने वस्तु र परिस्थिति पनि पर्दछन् । जीवनकालमा आफूलाई मन पर्ने र चाहिने वस्तु मात्र प्राप्त भइराख्दैनन् । मन पर्ने परिस्थिति मात्र भागमा हुँदैन अपितु मन नपर्ने व्यक्ति, वस्तु र परिस्थितिसंग पनि मिलेर बस्नु पर्ने बाध्यता आइलाग्छ । यो अप्रत्यक्षरूपले हामीले भोग्नुपर्ने दुःख हो । ती सुख होइनन् । मन नपर्ने वस्तु उपभोग गरिबस्नुपर्ने र मन नमिलेका अप्रिय व्यक्तिसंग संगै बसिरहुनुपर्ने परिस्थिति दुःखदायी नै हुन्छ, सुखदायी हुँदैन । जस्तै ध्यानमा बस्दा जहिले पनि प्रिय संवेदना मात्र जाग्दैन, नचाहँदा पनि अप्रिय संवेदना भोग्नुपर्छ । मन परेन भन्दैमा ती संवेदनाहरू नउब्जिने होइनन् । प्रिय सबैलाई मन पर्छ तर मन परेको मात्रै सधैं पाइँदैन । ती अप्रिय

२५

‘चार आर्य-सत्य’

वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति पनि हामीले चाहेर आएका होइनन् । न त तिनीहरू हामीलाई दुःख दिने नियतले नै आएका हुन् । जति बेरसम्म उनीहरूसँग संसर्ग हुनुपर्ने हो त्यति बेरसम्म ती रहन्छन् अनि त बस भने पनि बस्दैनन्, जा भनेर खुरुक्क जाने पनि होइनन्, अप्रिय संवेदनासंग संगत गर्न पर्नु नै दुःख हो । तर तिनमा समता राखी यथार्थ दर्शन गर्न सके ती अप्रियहरूबाट आउने दुःखबाट हामी मुक्त पनि हुन सक्छौं । सामान्यजनको निमित्त त अप्रियसँगको संसर्ग दुःखदायी नै हुन्छ ।

६) पियेहि विप्पयोगो दुक्खो अर्थात् प्रियसंग वियोग हुनु दुःख हो ।

आफूलाई मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति सबैलाई मन पर्छ । तर मन पर्छ भनेर पाउनैपर्छ भन्ने हुँदैन । प्रिय वस्तु विप्रेर, हराएर वा चोरी भएर जुन दुःख हुन्छ त्यही प्रियसंग वियोग भएबाट आएको दुःख हो । प्रिय व्यक्ति मरेर जुन दुःख हामीलाई हुन्छ त्यो पनि प्रियसंगको वियोगबाट उत्पन्न दुःख हो । त्यस्तै प्रिय परिस्थिति हराएर प्रतिकूल परिस्थितिको सिर्जना हुनु पनि दुःख नै हो । मनपर्ने सबै कुरा सधैं प्राप्त भइरहने सम्भव छैन । सबै अनित्य छन् । प्रतिकूल परिस्थितिमा समभाव राखी चल्ल सक्नुपर्छ । यही नै प्रतिकूल परिस्थितिमार्फत आउने दुःखबाट बच्ने उपाय हो ।

७) यम्पिच्छ न लभति तम्पि दुक्खं अर्थात् इच्छा गरेको नपुग्नु दुःख हो ।

हामी आफ्नो सुख सुविधाको लागि यसो भए हुन्थ्यो त्यसो 'पहिलो आर्य-सत्य' २६

नभए हुन्थ्यो भनी कामना गर्दछौं तर इच्छा अनुसार भइदिँदैन । यसो भए हुन्थ्यो भन्छौं, यसो हुँदैन, विपरित भइदिन्छ । त्यसो नभए हुन्थ्यो भन्छौं, त्यस्तै भइदिन्छ । अनि त दुःखकै अनुभव हुन्छ । एउटा उखान पनि छ - 'म ताक्छु मूढो, बन्चरो ताक्छ घुँडो ।' इच्छा त गर्छन तर परिपूर्ति हुँदैन अनि के गर्ने ? हामीलाई प्राप्त नै हुनु छ भने कामना नगरे पनि प्राप्त हुन्छ । तर धर्मपूर्वक प्रयास गर्नुपर्छ । कर्म नराम्रो गरेर फल राम्रो होस् भन्ने इच्छा गरेर कहाँ हुन्छ ? कर्म असल गरे, फल असलै प्राप्त हुन्छ । काँक्रोको बियाँ रोपेर भान्टा कसरी फल्छ ? अनि काँक्रो रोपेर भान्टा फलेन भनेर रिसाउन मिल्छ ? फेरि इच्छा धेरै गर्छौं अनि मेरो इच्छा पुगेन भनेर रोइकराइ गर्छौं । इच्छा गर्नु वा तृष्णा पाल्नु नै दुःखको खाडलमा जाकिनु हो । सयवटा इच्छा गर्छौं त्यसमा मुस्किलले एउटाको परिपूर्ति हुन्छ बाँकी उनान्सयवटा त अधुरै रहन्छन् अनि दुःख बाहेक अरु के हात पर्छ त ? कहिलेकाहीं हामी प्रकृतिको नियम विपरितको परिणामको आसा राख्दछौं जुन असम्भवप्रायः छ । त्यसले दुःख नै त दिन्छ ।

८) सडिखतेन पञ्चुपादानखन्धा दुक्खा अर्थात् पञ्चकन्ध प्रतिको आसक्ति नै दुःख हो ।

संक्षेपमा अन्तर्मनको गहिराइमा पुगेर हेर्नु भने पाँच स्कन्धप्रतिको आसक्तिको कारणले उत्पन्न रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार नै दुःखको स्रोत हो । पञ्चस्कन्ध भन्नाले जीवयुक्त शरीरलाई बुझाउँछ । यसमा मन र शरीर संयुक्त हुन्छ । यहाँ

२७ 'चार आर्य-सत्य'

पञ्चस्कन्ध धारण गरिरहनुपर्ने भन्ने कुराको अर्थ जीवन बाँच्नुपर्ने भनेर जान्नुपर्दछ । जीवन भन्दाखेरि शरीर र मन दुवै संयुक्त भएको जीव भनेर जान्नुपर्दछ । मन बिनाको शरीर शरीर हुँदैन, मृत शरीरमा गनिन्छ । जबसम्म जन्म लिने र मृत्यु हुने क्रिया भइरहन्छ तबसम्म दुःखको भुमरीमा हामी घुमि नै रहन्छौं । 'पञ्चस्कन्ध' को अर्थ पाँच तत्वको समूह हो । यसलाई 'नाम रूप' पनि भनिन्छ । 'नाम' भनेको चित्त र 'रूप' भनेको शरीर हो । 'नाम' भित्र पनि चारवटा स्कन्धहरू सम्मिलित छन् - विज्ञान स्कन्ध, वेदनास्कन्ध, संज्ञा स्कन्ध र संस्कार स्कन्ध । अब हामी ती पाँच स्कन्धबारे परिचय लिऔं ।

क) पञ्चस्कन्धबारे संक्षिप्त जानकारी

दुःखको कार्यकारण बुझ्न पञ्चस्कन्धबारे ज्ञान हुनुपर्छ । कार्यकारणको ज्ञानबिना जन्म मरणको यथार्थ ज्ञान हुँदैन । अर्थात् चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान हुँदैन । जसरी बगिरहेको पानी सधैं उही त हो नि भन्ने भान हुन्छ तर उही पानी हुँदैन । क्षण क्षणमा नयाँ पानी प्रवाहित भइरहन्छ । जीवको नामरूप पनि क्षण क्षणमा परिवर्तित भइरहन्छ । तर उही नै हो भनेर भनिरहेका हुन्छौं । हुँदै नभएको व्यक्तिलाई पहिले एक बाजी देखेको र भएको आधारमा उही मानिस हो भन्ने भ्रम पालिरहन्छौं । त्यसैले भगवान बुद्धले आत्मा छ भन्ने 'सक्काय दिट्ठि' लाई हटाउन पञ्चस्कन्धको रूपमा विभाजन गरी देखाउनुभएको हो । पञ्चस्कन्ध भनेको अधि भनिएभै - रूपस्कन्ध, वेदनास्कन्ध, संज्ञास्कन्ध, संस्कारस्कन्ध र विज्ञानस्कन्ध हुन् ।

'पहिलो आर्य-सत्य'

२८

ख) रूपस्कन्ध

पृथ्वी, जल, तेज र वायु - यी चार धातु र यी चारमा उत्पन्न हुने वर्ण, गन्ध, रस र ओज भन्ने धातुका चार स्वभाव धर्मले सहित भई आठ धातुलाई 'रूप समूह' भनिन्छ । रूपस्कन्धमा विज्ञान (प्राण) हुँदैन । त्यसमा काम गर्ने वा काम गराउने शक्ति वा चित्त पनि हुँदैन । जसरी साइकल आफै गुड्न सक्दैन । चलाइएन भने बरू त्यही सडेर गलेर जान्छ । राखेको ठाउँबाट आफै सर्न सक्दैन त्यस्तै रूपस्कन्ध पनि त्यही बसिरहन्छ । त्यसलाई त विज्ञान धातु (चित्त) ले मात्रै संचालन गर्दछ । रूपस्कन्धको ज्यान हुँदैन ।

ग) वेदनास्कन्ध

दुईटा काठका टुक्राहरू आपसमा बलपूर्वक घोट्टा पहिले त्यसमा हुँदै नभएको आगो निस्कन्छ त्यस्तै हाम्रो इन्द्रियसंग रूप, शब्दादिको सम्पर्क हुँदा सुखानुभूति व दुःखानुभूति वा उपेक्षानुभूतिको अनुभूति उत्पन्न हुन्छ । यी तीन प्रकारका अनुभूतिलाई नै वेदना (संवेदना) भनिन्छ । संवेदना पनि उत्पन्न हुन्छ र विनास भएर जान्छ । विनास नभएर जाने कुनै पनि तत्व नाम रूपमा हुँदैन । तर संवेदना भोग्ने सत्व भने कोही हुँदैन ।

घ) संज्ञास्कन्ध

इन्द्रियसंग विषयको स्पर्श हुँदा सुख दुःख जनाउने आकार-प्रकार, रंग-रूप, यस्तो-उस्तो, यहाँको-वहाँको भनेर चिनाउने तथा मूल्याङ्कन गर्ने चेतना वा विचार प्रस्फुरित हुनेलाई संज्ञास्कन्ध भनिन्छ । यो यस्तो हो भनेर जानकारी दिने, मूल्यांकन गर्ने काम यस स्कन्धले गर्दछ । आफूलाई चाहिने र मनपर्ने संज्ञा उत्पन्न गर्न सक्ने

२९

'चार आर्य-सत्य'

र त्यसलाई वशमा लिन सक्ने व्यक्ति हुँदैन, न त नामरूपको भित्र नै हुन्छ, न नामरूपको बाहिरै हुन्छ ।

ड) संस्कारस्कन्ध

इन्द्रियसंग आलम्बनको स्पर्श हुँदा उत्पन्न हुने संवेदना संज्ञाको साथसाथै प्रिय र सुन्दर लागेमा राग, अप्रिय र असुन्दर लागेमा द्वेष उत्पन्न हुने, संचय हुने, आरक्षा हुने, हटाउने, अनुभव गर्ने अनि आउने जाने, लिने-दिने, खाने-खुवाउने, ऊर्जा दिने, पीडा दिने उद्देश्यका लागि, भुठ बोल्नु, गालि गर्नु आदि अनेक प्रकारले कायिक, वाचिक र मानसिक काम कुराहरू हुन्छन् । ती कामकुरा गर्ने शक्तिशाली चेतना तत्वलाई नै यहाँ संस्कारस्कन्ध भनिएको हो । चेतनाको कारणले यता उता जाने काम हुन्छ तर यसरी जाने क्रिया गर्ने नाम रूप धातुसमूहमा कुनै व्यक्ति वा आत्मा भन्ने कतै हुँदैन ।

च) विज्ञानस्कन्ध

आँखामार्फत कुनै वस्तुको स्पर्श हुँदा देखिन्छ । देखिने भनेर उही चित्त वा मनलाई भनिएको हो । चक्षु विज्ञानको कारणले देखिने काम हुन्छ । अन्य कुनैले पनि होइन । चक्षु विज्ञान सृजना गर्ने वा चक्षु विज्ञानको मालिक कुनै व्यक्ति वा तत्व हुँदैन । त्यसैले पञ्चस्कन्ध समूहलाई राम्ररी जान्न सकिएमा, तिनको उत्पत्ति, स्थिति र भंग कसरी हुँदोरहेछ भन्ने कुरा जान्न सकिन्छ ।

अब हामीले बुझौं – पञ्चस्कन्ध भनेको के हो । अनि तिनीहरूको काम के हो ? तिनबाट कसरी संस्कार बन्दोरहेछ र कसरी दुःखको उत्पत्ति हुन्छ, भन्ने कुरा पनि बुझौं ।

क) रूपस्कन्ध – शरीर – पृथ्वी, जल, अग्नि र वायुसंयुक्त भएको ।

ख) वेदनास्कन्ध – संवेदना – प्रिय, अप्रिय र प्रियाप्रिय संयुक्त भएको ।

ग) संज्ञास्कन्ध – पहिचान – ६ आयतन र ६ आलम्बनको स्पर्शबाट उत्पन्न ।

घ) संस्कारस्कन्ध – प्रतिक्रिया – चेतना, स्पर्श र मनसिकारयुक्त कर्म ।

ड) विज्ञानस्कन्ध – चेतन चित्त – चक्षु, श्रोत, घाण, रस, काय र मनोविज्ञान संयुक्त आलम्बनलाई जान्नु ।

यी पाँच स्कन्धहरूमध्ये रूपस्कन्ध एउटालाई शरीर अनि अरू चारलाई नामस्कन्ध अर्थात् चित्त वा मन हो भनी बुझ्नुपर्छ । जीवन भएर नै शरीर धारण गर्नु परेको हो । शरीर भएर नै आँखा, नाक, कान, काय र जिह्वाको अस्तित्व भयो अनि मनलाई बास मिल्यो । इन्द्रियले आलम्बनको स्पर्श गर्‍यो, संवेदना उत्पन्न भयो त्यसमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भयो जसबाट संस्कार (कर्म) बन्थो अनि त्यसको फल भोग्नुपर्‍यो । यस कुरालाई तलको व्याख्याबाट अझ स्पष्ट पार्ने प्रयास गरिएको छ ।

क) आँखा – चक्षुविज्ञान – वस्तु, व्यक्ति – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)

ख) कान – श्रोतविज्ञान – शब्द – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)

- ग) नाक – घ्राणविज्ञान – गन्ध – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)
- घ) जिब्रो – रसविज्ञान – स्वाद – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)
- ङ) त्वचा – कायविज्ञान – स्पर्श – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)
- च) मन – मनोविज्ञान – संकल्प/विकल्प/विचार – पहिचान/मूल्यांकन – प्रियाप्रिय संवेदना – प्रतिक्रिया – संस्कार (कर्म)

यसरी हामी देख्छौं कि पञ्चस्कन्धमार्फत कर्मसंस्कार बन्दै जान्छन् जसले हामीलाई भवसागरमा फनफनिनुपर्ने गरी अनन्तकालसम्म दुःख दिइरहन्छन् । किनभने जन्म भयो, शरीर धारण गर्‍यो, इन्द्रियमार्फत स्पर्श भयो, संवेदना उब्ज्यो, प्रिय र अप्रियको प्रतिक्रिया हुन पुग्यो अनि कर्मसंस्कार बन्थे । त्यसको प्रतिफल भोग्नुपुग्यो । भोग गर्न पुनः जन्म लिनुपुग्यो इत्यादि । यदि जन्म नै नभएको भए इन्द्रिय हुँदैनथे । स्पर्श हुने नै थिएन, संवेदना उब्जिदैनथ्यो । तृष्णा उत्पन्न हुँदैनथ्यो अनि प्रतिक्रिया गरी संस्कार (कर्म) बन्न दिई पुनः जन्म लिनुपर्ने कारण बन्दै बन्दैनथ्यो । त्यसैले पञ्चस्कन्धयुक्त शरीर धारण गर्नु र त्यसमा आसक्ति हुनु दुःख नै हो ।

दुःख सत्यबारे दुःखको यी चार स्वभाव धर्म (विशेषता) लाई पनि मनन गरेर हेर्नुपर्ने हुन्छ ।

१) पीलनट्टो - पीडा दिइरहने स्वभाव ।

'पहिलो आर्य-सत्य'

३२

- २) संखतट्टो - दुःखका कारण बनाइरहने स्वभाव ।
- ३) संतापट्टो - बारम्बार सन्ताप वा पोल्ने वा डाह दिने स्वभाव ।
- ४) विपरिणामट्टो - परिवर्तन भई जाने, स्थिर नहुने स्वभाव । यी चार स्वभाव धर्ममध्ये पीलनट्टो स्वभाव मूलतः प्रधान हो । पीलनट्टो यी तीन तरिकाले बन्दछ ।

१) संखत भएर,

२) सन्ताप भएर,

३) विपरिणाम भएर ।

प्रारम्भमा संखत, बीचमा सन्ताप र अन्तमा विपरिणाम भएर दुःख दिने हुन्छ । यी तीनले अपायलोक, मनुष्यलोक, देवलोक र रूप अरूप ब्रम्हलोक सबै स्थानमा स्थान र कर्म अनुसार दुःख स्वभाव उत्पन्न गर्दछन् । अनि पुनर्जन्मको पूर्वाधारको रूपमा 'पीलनट्टो' बनाउँछन् ।

माथि उल्लेखित दुःखहरूलाई बुझ्न दुःखलाई तीन भागमा विभक्त गरी हेर्न सक्छौं ।

क) दुःख-दुःख – साधारणतः सबै प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू ।

ख) विपरिणाम दुःख – प्रिय वस्तु आदि परिवर्तन भई वा नास भई अनुभव हुने दुःखहरू ।

ग) सङ्खार दुःख – चित्तको चेतनामार्फत र कर्मफल प्रकट भई आइलाग्ने दुःखहरू ।

३३

'चार आर्य-सत्य'

सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति चाहे मन पर्ने हुन् वा मन नपर्ने हुन् सदा उस्तै रहँदैनन् । सबै परिवर्तनशील छन् । वस्तु बिस्तार बिस्तारै बिग्रेर जान्छ, आकार बदलिँदै जान्छ, रंग उड्दै जान्छ । खाद्यवस्तु भए स्वाद बदलिन्छ । लुगा भए भुत्रो भएर जान्छ । व्यक्ति पनि जर्जरित भएर जान्छ । स्थिति पनि क्रमशः परिवर्तन भएर जान्छ । सबै अनित्य हुन् । अनित्यताले नै दुःख जन्माउँछ । जसले अनित्यतालाई प्रज्ञादृष्टिले यथाभूत हेर्न सक्दछ, उसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । यो विशुद्धिको मार्ग हो भनी यस सूत्रले पनि भन्दछ -

“सब्बे सङ्खारा अनिच्चाति, यदा पञ्जाय पस्सति ।

अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥”

अनि अर्को, सबै संस्कारहरूले दुःख नै दिन्छ । यिनको स्वभाव यस्तै छ । यस कुरालाई जसले प्रज्ञादृष्टिले यथाभूत देख्न सक्दछ, यसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । जस्तै -

“सब्बे सङ्खारा दुक्खाति, यदा पञ्जाय पस्सति ।

अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥”

फेरि सबै स्वभावधर्महरू, लौकिक वा लोकुत्तर, अनात्मा हुन् । ‘म’, ‘मेरो’ वा ‘मलाई’ भनेर समाउने वा लिन योग्य केही छैन । आफ्नो अधीनमा केही छैन, कोही छैन । जसले यस कुरालाई प्रज्ञापूर्वक बुझ्दछ, उसको दुःख क्रमशः क्षीण भएर जान्छ । जस्तै भनिएको पनि छ -

“सब्बे धम्मा अनत्ताति, यदा पञ्जाय पस्सति ।

अथो निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥”

कुनै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति हाम्रो अधीनमा छैन । हाम्रो अधीनमा भएको भए हामीले चाहे जस्तै हुन्थ्यो । ‘मेरो’ वा ‘मलाई’ भन्न नपाउँदै वा भोग गर्न नपाउँदै ती हाम्रै अगाडि नष्ट भएर जान सक्छन् अथवा ती वस्तु वा व्यक्तिको अगाडि नै हामी बिलीन भएर जान्छौं । हात थापेर लिने वा छातीमा च्यापिराख्न योग्य वस्तु केही छैन । सबै अनात्म स्वभावका छन् । अनित्य, दुःख र अनात्मलाई ‘त्रिलक्षण सूत्र’ भनिन्छ । यही नै भगवान बुद्धले दिनुभएको शिक्षाको मूल मन्त्र हो ।

अब हामीले बुझौं - हाम्रो व्यक्तिगत जीवनको पाइला पाइलामा दुःख छ । सुख त क्षणभंगुर मात्र रहेछ । क्षणिक सुखको पछि पछि पागलभै दगुरेर दुःखको खाडल मात्रै फराकिलो पाउँ गइरहेको रहेछौं । संसार दुःखले व्याप्त छ । दुःखबाट मुक्त स्थान, दुःखले मुक्त व्यक्ति कहीं पनि छैन, कोही पनि छैन । जहाँ गए पनि दुःखले पछ्याइरहेको हुन्छ । सुखी व्यक्ति कोही कतै देखिँदैन । बाहिर बाहिर सुखभै लागे पनि भित्र त दुःखको ज्वाला दन्किरहेकै छ । अब सामाजिक र सामुहिकरूपले पनि दुःखले कसरी शिर ठाडो पारिरहेको छ र त्यसको नतिजा हाम्रो व्यक्तिगत जीवनमा कसरी परिरहेको छ साथै तनावग्रस्त जीवन जिउन हामी कसरी बाध्य भइरहेका छौं, यसतिर पनि दृष्टिपात गर्नु उचित होला जस्तो लाग्दछ ।

- १) गरीबी दिनानुदिन बढ्दो छ । कसैको घर छैन, पाटी-बास भइराखेको छ । कसैको खाने-पिउने सामान छैन । बजार भाउ आकासिदै छ । एक पेट भर्न पनि धौ धौ परिरहेको छ । खाद्यान्न अलिकति त छ तर काम पाइन्न । कसैको काम त छ तर त्यसबाट भरण-पोषण हुँदैन ।
- २) राजनीतिक कारणले गर्दा ठाउँ ठाउँमा भगडा फसादहरू भइरहेका छन् । दुईवटा विश्वयुद्ध त भइ नै सके । सानातिना लडाईँ त कति हो कति । युद्धको कारणले जीवन अस्तव्यस्त छ । मानिसहरू दुःख र अभावमा बाँच्न विवश छन् ।
- ३) समय समयमा अतिवृष्टि भएर घरखेत बगाईँदै छ । ठाउँ ठाउँमा पहिरो गएर, बाढी आएर धनजनको क्षति भइरहेको छ । कहिलेकाहीं अनावृष्टि भएर कृषिजन्य उत्पादनमा न्हास आई खाद्यान्न अभाव हुने मात्र होइन अनिकाल समेत भएर धेरै जनसमुदाय प्रभावित भई दुःख पाइरहेका हुन्छन् ।
- ४) कोही दुव्यसनको शिकार भएका छन् । आफू पनि दुःखी, परिवार, समाज र देशलाई पनि दुःखी बनाउँदै छन् । जनसंख्याको बृद्धि भइरहेको छ । खाने-पिउने छैन, लुगा-फाटो छैन, बसोबासको लागि ठाउँको अभाव छ, सफाइ छैन, ठाउँ ठाउँमा फोहोरको थुप्रो छ । पानी र सफाइको प्रबन्ध गतिलो पार्न सकिएको छैन ।
- ५) समाजमा अशान्ति छ । चोर, डाँका र गुण्डाको जमात बढ्दो छ । राजनितिक गतिविधि र सत्ता-लोभले देश र समाजमा अशान्ति फैलिरहेको छ । लूट, हत्या, चोरी एवं बलात्कारका 'पहिलो आर्य-सत्य' ३६

- घटनाहरू नछापिएका अखबार नै छैनन् । जता हेयो उतै हा हा हू हू मात्र सुन्न परिरहेको छ । जीवन असुरक्षित छ । चित्त सुख लिने ठाउँ नै छैन । शान्ति कहीं दृष्टिगोचर हुँदैन । जो पनि अशान्त छ । जहाँ पनि अशान्ति छ । व्यक्ति, परिवार, समाज, देस र विश्वमै दुःखकै बोलवाला छ ।
- ६) अनेक प्रकारका रोगले जीवन आक्रान्त छ । नयाँ नयाँ असाध्य रोगहरूले आफ्नो घृणित टाउको उठाउँदै छन् । जता हेरे पनि रोइकराइ छ । एक न एक प्रकारको रोगले सबै ग्रसित छन् । राता-पीरा मोटा-घाटा स्वस्थ निरोगी मानिस देख्न नै दुर्लभ भइसकेको छ ।
- ७) वायु प्रदुषण, जल प्रदुषण, ध्वनि प्रदुषण र वातावरण प्रदुषणले गर्दा सुखले सास फेर्न पनि मुस्किल भइरहेको छ ।
- ८) युवक युवतीहरूमा फेशनको मार र भार दुवै छ । ती बेरोजगार छन् । जागिर पाईँदैन । पाउनेले पनि सन्तुष्टि पाएका छैनन् । उसले उसको उसले उसको खुट्टा तानातान गर्छन् । ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध र वैमनष्यताको आधिपत्य छ । भय र त्रासको बास छ । आफू मात्र सुखी हुन मानिसहरूले प्रयत्न गर्छन् ।
- ९) राजनीतिक विवाद, टोल टोलमा भगडा र वैमनस्यता छ जसले गर्दा जीवन विषाक्त छ ।
- १०) धन नहुनेहरू धन कमाउनमा नै व्यस्त छन् । धन हुनेहरू धनको सुरक्षा गर्न र सम्बर्द्धन गर्नमा लागी परेका छन् । व्यापार गरे नाफा कम होला, व्यापार बिगिएला भन्ने पीर छ । अरूको अगाडि विपन्नताको शिकार होइएला भन्ने भय लिई 'चार आर्य-सत्य' ३७

जिउ-ज्यान दिई परिश्रम गरिरहेका छन् । लोककल्याणको कसैलाई चिन्तै छैन ।

- ११) कहीं विदेशमा गए भ्रमेला खप्नुपर्छ । दुर्घटना होला भन्ने डर, चोर डाँकाको भय, घर सुरक्षित पुगिन्छ कि पुगिन्न भनी जानेले पनि घर बस्नेले पनि पीर मानिरहनुपर्छ । हरक्षण हरपल पीरै पीर, सुतै सुता ।
- १२) आफ्नै घरमा वा साथीभाई कहाँ टोलछिमेकमा कोही न कोही बिरामी परिरहन्छन्, मृत्यु भइ नै रहन्छन् । यसरी पनि जीवन चिन्ता, तनाव र दुःखले व्याप्त भइरहन्छ ।
- १३) उद्योग धन्धामा पैसा लगानी गर्छन् । तर कच्चा पदार्थ नपाइएला, उद्योग नचल्ला, सामान नबिक्ला, मेशीन बिग्रिएला, मजदूरहरूले हडताल गर्लान्, उत्पादन बृद्धि नहोला भनी उद्योगपतिहरू चिन्तित भइरहन्छन् ।
- १४) छोराछोरीहरूको समयमा विवाह गरिदिनु, चाडपर्व मनाउनु, भोज भतेर गर्नु, समाजमा नाक जाला भनी अनावश्यक विधि व्यवहारमा फस्नु, बच्चाबच्चीहरूलाई स्कूलमा हाल्नु, उनीहरूको स्याहार सुसार पालन पोषण ठीकसंग गर्नु इत्यादि कामकुरामा आफूलाई संलग्न गराई अत्यासपूर्ण जीवन बिताइरहन्छन् । चैनले सास फेर्ने फुर्सत कसैलाई पनि छैन ।
- १५) कहिलेकाँही मानिस प्राकृतिक कोपको भाजन पनि हुनुपर्छ । जस्तै – भूकम्प हुनु, बाढी आउनु, पहिरो जानु, चट्याङ्ग पर्नु, हैजा लाग्नु, ज्वालामुखी फुट्नु, दंगा फसादमा पर्नु इत्यादिबाट पनि दुःख आइपर्छन् ।

१६) कि व्यक्ति विशेषले समाजलाई दुःख दिइरहन्छ, कि समाजबाटै व्यक्तिलाई दुःख दिने काम भइरहन्छ । साधु सन्यासीहरू, राजा, मन्त्रीहरू, नेताहरू, साहु महाजनहरू कोही पनि सुखी भएको दृष्टिगोचर हुँदैन । कुनै न कुनै दुःखले सबैलाई पिरोलिरहेकै छ ।

१७) दुःख भुल्न मानिसले अनेक उपाय र उपक्रम गर्दछ । दुःख छल्ल रेडियो सुन्छ, टी. वी. हेर्छ, सिनेमा हेर्न जान्छ, क्लब पार्टीको आयोजना गर्छ, अखबार, कमिक्स, म्यागाजिन पढ्छ, नाचगानमा सरिक हुन्छ तर पनि दुःख भुलाउन सक्दैन । क्षणिक सुखानुभूति मात्र पाउँछ । अभ्यान्तरमा चियाएर हेरे दुःख जस्ताको तस्तै रहिरहन्छ ।

१८) दुःखबाट बच्न आमोद-प्रमोदमा भुल्छन् । चाडपर्व, उत्सव-समारोह, भोज-पार्टी, पिकनिकको आयोजना गर्दछन् । तर यो पनि सुख पाउन गरिएको उपक्रम मात्र हो । आमोद-प्रमोदको कार्यक्रम सकिएपछि दुःखबाट उम्किएको होइन बरु दुःख थपिएको मात्र अनुभव प्रायः सबैले गर्दछन् ।

१९) फेरि दुःखलाई बिसर्न मानिसहरूले रक्सी, जाँड, LSD, गाँजा, हेरोइन, कोकीन, ब्राउन सुगर, अफिम, ट्विश्की, बियर आदिको सेवन गर्दछन् । तर यसले दुःखको सम्बर्द्धन मात्र हुन्छ । नयाँ नयाँ दुःख थपिदै गएर परिवार र समाजमा अशान्ति ल्याउँछ ।

२०) आवश्यकता भन्दा बढी सुख सुविधा पाउन मानिसले धनको संचय गर्दछ । घर-महल बनाउँछ । गाडी किन्छ । घर खेत, धन सम्पत्ति, सुन चाँदी, लत्ता कपडा, गरगहना थुपाउँछ । तर

जति बढी धन सम्पत्ति हुन्छ, त्यति बढी चिन्ता र भयमा अभिवृद्धि हुन्छ। निन्द्रा नआएर ट्रान्कुलाइजर खान्छ, व्यसनमा लाग्छ। यसबाट सुख पाउने भन्दाभन्दै दुःखले मात्र जरा गाड्छ।

- २१) अरू दुखी भए पनि म एक जना त सुखी नै छु भनी आफूले आफैलाई धोखा दिइरहेको छ।
- २२) सबै व्यक्तिले आ-आफ्नो व्यक्तित्व, सामाजिक प्रतिष्ठा, पारिवारिक जिम्मेदारी, पदीय मर्यादा अनुसार र बौद्धिकस्तर अनुसार दुःख भेलिराखेकै हुन्छ। सबैलाई आ-आफ्नो खालको दुःख हुन्छ। मूर्खलाई आफ्नो मूर्खताबाट आउने दुःख, विद्वानलाई आफ्नो विद्वताकै कारणले आइपर्ने दुःख, पैसावाललाई पैसावाल भएकै कारणले आउने दुःख, गरिबलाई गरिब भएको कारणले नै खेप्नुपर्ने दुःख, राजालाई राजाको नाताले आउने दुःख, डाक्टरलाई डाक्टरी पेशाको कारणले आइपर्ने दुःख इत्यादि इत्यादिको अनुभूति गर्नुपर्दछ। यसरी दुःखबाट उम्कन सक्ने कोही हुँदैन।
- २३) मानिस सदा भय र आशंकाले आक्रान्त भइरहेको हुन्छ। जीवनको अन्तरालमा अन्यान्य भयले सताउने त छँदैछ। तर अर्हतावस्था प्राप्त नहुञ्जेल सम्म पनि यी चार भयले जन्म जन्मान्तरसम्म कसैलाई छोड्दैन – पुनर्जन्म लिनुपर्ने रोग, व्याधि हुने, जरामा परिणत हुनुपर्ने अनि मरण हुनुपर्ने।
- २४) धर्म भनेको लोककल्याणार्थ हुन्छ। तर धर्मको नाममा सम्प्रदाय र दार्शनिक मान्यताले समाजमा प्रश्रय पाइरहेको छ। यसले गर्दा शुद्ध धर्मको अभ्यास हुन सकिरहेको छैन। यसैले भातृत्व, 'पहिलो आर्य-सत्य' ४०

सदाचार, सहिष्णुता, मैत्री, करुणा इत्यादि सद्गुणहरू फस्टाउन सकिरहेका छैन। फलतः व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवनको उन्नति हुन सकिरहेको छैनन्। धर्मको नाममा अधर्म ग्रहण गर्दा अनाचार फैलिइरहेको छ। यसै कारणले समाजमा अशान्ति छ, दुःख छ अनि शोक छ।

आज विज्ञानका नाना प्रकारका आविष्कारले गर्दा मानिसले अनेक भौतिक सुविधा उपभोग गर्न पाइरहेका छन्। तर यतिका भौतिक सरसुविधा भएर पनि मानिस किन सुखी हुन सकिरहेको छैन ? यसको उत्तर खोज्न त्यति सजिलो छैन, अभ्यान्तरमा चियाउनुपर्छ। मुख्य कुरो के भने अन्तर्मूखी भएर समाधान खोज्नुपर्छ। बहिर्मूखी भएरै समस्या बल्किएको हो अथवा भनौं दुःखको सम्बर्द्धन भएको हो। अन्तर्मूखी भएर हेरे दुःखको मूल कारण आफू र आफ्नो विकार नै रहेछ भन्ने कुरा प्रष्ट थाहा लाग्दछ। त्यसैले समस्या भौतिक सुविधाको होइन बरू आध्यात्मिक अवनतिको हो।

हाम्रो दुःखको मूल जरा हाम्रो मनको विकार नै हो। त्यस विकारको जरैदेखि उन्मूलन नगरेसम्म हामी दुःखबाट पूर्णतया छुटकारा पाउन सक्दैनौं। जहाँसम्म विकार बाँकी रहन्छ, त्यहाँसम्म दुःख जीवितै रहन्छ। जतिसुकै पूजा-आजा, भजन-कीर्तन, होम-यज्ञादि गरे पनि अन्तर्मनको विकार कम हुँदैन। बाहिर बाहिर मात्र क्षणिकरूपमा मन शान्त हुन सक्ला, स्थायीरूपमा हुँदैन। 'कामकुरो एकातिर, कुम्लो बोकी ठिमिति' भनेभै रोग एक, उपचार अर्को भएमा रोग निको हुँदैन। रोग भन्नु बल्किन्छ मात्र। परिणामतः विकारको समन हुँदैन अनि अनन्तकालसम्म नाना प्रकारको दुःख ४१ 'चार आर्य-सत्य'

भोग्नुपर्ने बाध्यता रहिरहन्छ। शत्रुमर्ग भन्ने चराले भैं जिउ बाहिर पारी टाउको एउटा मात्र बालुवाले पुरी म त शत्रुबाट बचें भन्ने विश्वास गरे जस्तै हुनेछ। हामी पनि त्यस चराको विश्वासभैं मैले पूजा, कीर्तन र होमादि गरेको छु म दुःखबाट बचिहाल्छु नि भनेर ढुक्क भएर बस्न हुँदैन। दुःखले त फेला पारिहाल्छ। समय छँदा नै दुःख के हो, दुःखको कारण के हो र त्यस कारणलाई कसरी निवारण गर्नुपर्छ भन्ने कुराको ज्ञान आफूमा जगाउनुपर्दछ साथै दुःख निवारण गर्ने सही तरिकाको अनुशरण गर्दै जानुपर्छ। नभए पछि पश्चाताप गर्नु बाहेक अरु उपाय बाँकी रहँदैन।

एउटा घटलाग्दो अनि थाहा पाउन योग्य कुरा के छ भने प्रिय वस्तु र व्यक्तिले हामीलाई दुःख दिन्छ। मन परेको कारणले आसक्ति हुन्छ र आसक्तिकै कारणले दुःख हुन्छ। जति बढी आसक्ति, त्यतिनै बढी दुःख हुन्छ। आफूलाई मन पर्नेले त दुःख दिन्छ भने मन नपर्नेले दुःख दिनु स्वाभाविकै छ। दुवैबाट दुःखै छ। एक दुःखबाट अर्को दुःखको सिर्जना हुन बल मिल्छ। सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति अनित्य हुन्, अनित्यताकै कारणले दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ र आफूले भने जस्तो नभएको र नहुने हुँदा अनात्म पनि हुन्।

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - “चेतनाहं, भिक्खवे, कम्मं वदामि”। हाम्रो चित्तको चेतना राम्रो हुनुपर्छ। चेतना राम्रो भएमा व्यक्तिले गर्ने कायिक, वाचिक र मनको कर्म त्यसै राम्रो हुन्छ। फलतः व्यक्ति राम्रो हुन्छ अनि परिवार, समाज, देश र विश्व नै शान्तिमय र सुखमय हुन जान्छ। चित्तको चेतना राम्रो गरेर शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास शुद्धरूपले गर्नु नै त धर्म हो, अझ भनौं ‘पहिलो आर्य-सत्य’

सद्धर्म हो। यसले मात्रै हाम्रो जीवन सुखी पार्न सक्छ। साथै अरूलाई पनि सुखी बनाउन सक्छ। मनको विकार नहटाई बाहिर बाहिर मात्रै सुखी बन्ने उपक्रमले मानिस साँच्चिनै सुखी बन्न सक्दैन। मनको विकार समूल नाश गर्न विपश्यना ध्यान विधिलाई अनुभूतिको स्तरमा अभ्यास नगरेसम्म वास्तविक स्थायी सुख प्राप्त गर्न असम्भवप्रायः नै छ।

अब हामीले बुझ्यौं - संसार दुःखमय छ। व्यक्ति व्यक्तिको जीवनमा दुःख छ त्यसैले परिवार, समाज र देशमा अशान्ति मुखरित छ। माथि भनिआएजस्तै जन्म लिन परून्जेल दुःख निमित्त्यान्न हुँदैन। त्यसैले दुःख जीवनमा छ - यो सत्य हो। जसरी धर्मले (आदि मध्य र अन्तमा कल्याण गर्ने तत्व) सबैलाई, सबै ठाउँमा र सबै समयमा कल्याणकारी हुन्छ त्यसरी नै दुःखले पनि जन्म भएसम्म सबै ठाउँमा र सबै समयमा र हामीलाई प्रभावित पारिराखेकै हुन्छ। तर दुःखलाई समस्यामूलक भनेर मात्र लिनुहुँदैन। ‘कण्टकेन कण्टकम्’ भनिएभैं काँढालाई काँढैले भिक्नुपर्दछ। दुःखको सदुपयोगबाटै दुःखको निवारणको उपाय निकाल्नुपर्दछ। यदि दुःख नभएको भए दुःख-मुक्तिको बाटो पनि पत्ता लाग्ने थिएन। ‘निर्वाण’ पनि सपनासरि मात्र हुन्थ्यो होला।

अस्तु।

भवतु सब्ब मंगलं।



दोस्रो आर्य-सत्य - दुःखको कारण छ ।

जीवन दुःखमय छ । सुखको पछाडि दौड लगाए पनि सुखाभासको रसास्वादन गर्न नपाउँदै दुःख नै आइलाग्दो रहेछ । सुख मृगतृष्णा मात्र रहेछ । कहिल्यै तृप्त हुन नसकिने तिर्सना (प्यास) मात्र रहेछ । व्यक्ति जो कोही होऊन्, दुःखले नपिरोलेका कोही पनि छैनन् । जन्म, जरा, व्याधि र मरणले मुक्त प्राणी कोही छैनन् । जबसम्म जन्म लिनै क्रम चलिरहन्छ तबसम्म दुःखको अस्तित्व कायमै रहँदो रहेछ ।

अब हामीले बुझ्नु छ - त्यति ठूलो दुःखको कारण के रहेछ ? आखिर के कारणले हामीले जीवनमा यसरी दुःख भोग्न परिरहेको रहेछ ? दुःख फल हो भने त्यसको बीज के हो ? दुःखको उद्गम स्थल कुन हो ? बिना कारण संसारमा केही हुँदैन । बिना कारण रूखको पात सम्म हल्लिँदैन भने यति ठूलो जीवन-मरणरूपी दुःखको कारण कसो नहोला ?

दुःखको मूल कारण तृष्णा वा आसक्ति हो । लोभ, लालसा, राग, आसक्ति, संग्रह गर्ने इच्छा, आफू मात्र सुखले बाँच्ने रहर, आफूलाई मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई सुरक्षा गरिराख्ने चाहना, त्यसलाई भन भन बढाउँदै लैजाने कामना, त्यस कामना पूर्तिमा बाधा अड्चन आएमा रिस, क्रोध, भोक, घृणा मनमा

‘दोस्रो आर्य-सत्य’

४४

उब्जाई त्यस बाधा अड्चनलाई पन्छाउन भूठ कुरा गर्ने, बल प्रयोग गर्ने र पराकाष्ठामा पुगेर हत्या समेत गर्ने गर्दछन् । यी सबै तृष्णा कै कारणले हुने हुन् । तृष्णा नै दुःख समुदय (उत्पत्ति) को कारण हो । साथै हामीमा भएको अविद्या (ठिक बेठीक छुट्याउन सक्ने यथार्थ ज्ञानको अभाव) को कारणले तृष्णारूपी फिलिङ्गोलाई पंखालेभैं हम्की दुःखको सम्बर्द्धन गर्ने काम सततः भइरहेको हुन्छ ।

चार आर्य-सत्यअन्तर्गत भगवान बुद्धले दुःखको उत्पत्ति वा समुदयको बारेमा भिक्षुहरूलाई यसरी उपदेश दिनुभएको छ -

“इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख समुदय अरिय सच्चं
यायं तण्हा पोणवृभविका नन्दिराग सहगता
तत्र-तत्राभिनन्दिनी सेय्यथीदं
काम-तण्हा भव-तण्हा विभव-तण्हा ॥”

यसको अर्थ हो -

“हे भिक्षुहरू (साधकहरू), यो दुःख समुदय आर्य-सत्य हो । दुःखको मूल कारण तृष्णा हो । यसले नै हामीलाई बारम्बार जन्म दिने गर्दछ । यसैले हाम्रो मनलाई विषयतर्फ आकर्षित गर्दछ । उत्पन्न भएको विषयप्रति अनुराग बढाइदिन्छ । तृष्णा तीन प्रकारका हुन्छन् जस्तै कि काम-तृष्णा, भव-तृष्णा र विभव-तृष्णा ।

दुःखको आरम्भ तृष्णाबाटै हुन्छ । यसैले पुनर्जन्म गराई मनमा फेरि फेरि नयाँ नयाँ सुख भोग्ने लालसाको विजारोपण गर्दछ । त्यही लालसाले गर्दा दुःखचक्रमा हामीलाई फनफनी घुम्न बाध्य गराउँछ । तृष्णा नास भएपछि मात्रै दुःख नास हुन्छ । दुःख

४५

‘चार आर्य-सत्य’

भयो भनी हामी छाती पिटी पिटी रून्छौं तर रूनु दुःखको समाधान होइन बरू दुःख सम्बर्द्धनको कारण हो । दुःखले नै दुःख जन्माउँछ । रोइकराइ गर्नु भनेको दुःखले नै जन्माएको अर्को दुःख हो ।

तृष्णा र अविद्या पर्यायवाची हुन्, एक अर्काको जननी हुन् । अविद्याकै कारणले तृष्णा पलाउँछ र तृष्णाकै कारणले अविद्याले शीर उठाउँछ । तृष्णा एक आसक्ति हो । प्रिय भए चाहनाको आसक्ति, अप्रिय भए क्रोध वा घृणाको आसक्ति । यी दुवै तृष्णा नै हुन् । जति बढी तृष्णा हुन्छ, त्यति नै बढी दुःख आउँछ । तृष्णाको अन्त नै छैन किनकि सबै इच्छा पूर्ण हुनै सक्तैन । तृष्णालाई अन्त्य गर्ने वा दुःखबाट मुक्त हुने एउटै मात्र उपाय छ । त्यो हो – विपश्यना ध्यान । यसको अर्को नाम सतिपट्टान भावना हो ।

दुःख समुदय सत्यको स्वभाव धर्म (विशेषता) यस्तो छ -

- १) आयुहनद्वे - दुःख बनाउने कारणसहित भएको ।
- २) निदानद्वे - दुःखको मूल कारण हुने ।
- ३) संयोगद्वे - जोर्ने, संयोग हुने ।
- ४) पल्लिवोधद्वे - प्रपञ्च हुने, बन्धन बन्ने बनाउने ।

तीन प्रकारको तृष्णा

१) काम तृष्णा :-

रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शबाट अलग्ग हुन नसकी तत् तत् विषयप्रति आसक्त हुनु नै काम-तृष्णा हो । भ्याई नभ्याई गरी भौतिक सुख साधन जुटाउन र यशकीर्तिको निमित्त रातदिन जोतिनु काम-तृष्णाको लक्षण हो । इन्द्रिय सुखप्रति आसक्त हुनु काम-तृष्णा

‘दोस्रो आर्य-सत्य’

४६

हो । यस तृष्णाले सत्वप्राणीहरूलाई नजानिंदो तरिकाले अपायभूमि वा कामभूमिमा तानेर लगिरहेको हुन्छ ।

२) भव-तृष्णा :-

आफ्नो अस्तित्व जोगाइराख्ने इच्छा व बाँचिराख्ने लालसा नै भव-तृष्णा हो । म बाँचिराखूँ । मरे पनि फेरि फेरि जन्मिराखूँ । ‘म’ भन्ने कहिल्यै नास नहोस् । म रहिरहूँ भन्ने तृष्णा नै पुनर्जन्मको निर्माता हो । यसले नै संसार-चक्र घुमाउँछ । उच्च-भूमिमा जन्म लिन पाऊँ, यसभन्दा ठूलूला सुखभोग गर्न पाइरहोस् भनेर स्वर्ग र ब्रह्मलोकमा जन्म लिन लालयित हुनु पनि भव-तृष्णा नै हो । यो तृष्णाको वशमा परेको व्यक्तिले शुद्धधर्मको आलम्बनसँग सम्पर्क राख्दैनन् र धर्मको अभ्यास गर्दैनन् । धर्मले उनीहरूको चाहना पूर्तिमा बाधा पारेको महसुस गर्दछन् । दुःख-मुक्तिको बाटोमा उनीहरू अग्रसर हुँदैनन् । नयाँ नयाँ जन्म लिई नयाँ नयाँ सुखको रसास्वादन गर्न तृष्णाको दास बनी संसारमा अनन्तकालसम्म विचरण गरिराख्छन् ।

३) विभव तृष्णा :-

यही एउटा मात्र जन्म हो, अर्को जन्म छैन, मरेपछि स्वर्ग पनि छैन नरक पनि छैन । यही एउटा मात्र लोक छ । बाँचुञ्जेल जसरी भएपनि सुखसाथ बाँचुपछि भन्ने चार्वाकको सिद्धान्त यो तृष्णा भएको व्यक्तिले अपनाएको हुन्छ । ‘मरेपछि दुमै राजा’ भन्ने उखान चरितार्थ पाउँ असल खराब कर्मफलको वास्तै नगरी ने मन लाग्यो त्यही कर्म गरी सुख सामग्री संग्रह गर्ने, भोग गर्ने, आफू मात्र

४७

‘चार आर्य-सत्य’

मोजमा रही अरू जेसुकै होऊन् भन्ने स्वार्थी विचार लिई जथाभावी काम गर्छन् । यो तृष्णामा लिप्त व्यक्तिमा लाज, शर्म र धर्म केही हुँदैन । यही एउटा जन्म हो भनेर यस जीवनलाई खेर फाली वरत्र र परत्र दुवै बिगारी निर्वाण प्राप्त गर्छु भन्ने विचार लिनु र तदनुसार कार्य गर्नु पनि विभव-तृष्णा हो । यो तृष्णा अरू तृष्णाभन्दा बढी मिथ्यादृष्टियुक्त हुन्छ ।

तृष्णा के जस्तो छ ?

- क) घाउबाट पीप निस्कैभै, निरन्तर पीप बगिरहन्छ ।
- ख) लुतोभै, जति कन्याय पनि कन्याउनै मन लाग्छ । सञ्चो अनुभव हुँदैन ।
- ग) फिलिमिलि कात्रोभै, घृणित भए पनि राम्रो ठानेर ओडिरहेको छ ।
- घ) असीमित प्यासभै वा समुन्द्रको पानीभै, जति पियो त्यति प्यास बढ्छ ।
- ङ) क्षितिजलाई पक्रन दौडेभै, जति दौड लगाए पनि भेट्टाउन सकिदैन ।
- च) मृग-मरीचिकाभै, जति पछ्याए पनि ऊ अगाडि नै हुन्छ ।
- छ) फुटबलभै, जति जोडले बजायो त्यति माथि उफ्रिन्छ ।
- ज) स्पीड भै, जति थिचन खोज्यो त्यति उफ्रन बल गर्छ ।
- झ) पुल्पुल्याएको बच्चाभै, जति वास्ता गर्यो वा फकायो त्यति मात्तिन्छ ।

तृष्णा के हो र के होइन ?

- क) भोक शान्त पार्न खाना चाहिन्छ तर स्वादको लागि खानु तृष्णा हो ।
 - ख) प्यास मेट्न पानी चाहिन्छ तर स्वादमा निमित्त थरी थरीको पेय पदार्थ पिउनु तृष्णा हो ।
 - ग) प्रतिकूल मौसमबाट बच्न लुगा चाहिन्छ तर फेशन (ढाँचा) गर्नु तृष्णा हो ।
 - घ) खुट्टा सुरक्षित पार्न जुत्ता चाहिन्छ तर जुत्ता फेरी फेरी लगाउनु तृष्णा हो ।
 - ङ) आवश्यक विधि व्यवहार चाहिन्छ तर मनोरञ्जनको लागि हुनु तृष्णा हो ।
 - च) आडम्बर र वैभव प्रदर्शन गर्नु र त्यसमा लिप्त हुनु तृष्णा हो ।
 - छ) आवश्यकता पूर्ति तृष्णा होइन तर इन्द्रिय सुखको पछाडि दौडनु तृष्णा हो ।
- साथै दुःख, शोक, आशंका, भय आदि सबै प्रकारका विकारहरू तृष्णाकै कारणले उत्पन्न हुन्छन् । त्यसैले धम्मपदमा भनिएको पनि छ—

“तण्हाय जायते सोको, तण्हाय जायते भयं ।

तण्हाय विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं ॥”

यसको अर्थ हो -

“तृष्णाले शोक जन्माउँछ, तृष्णाले नै भय जन्माउँछ ।

तृष्णा-मुक्त व्यक्तिलाई शोक हुँदैन, भय कहाँबाट हुन्छ ?”

मनोविकारबाट मुक्त हुन तृष्णाबाट मुक्ति अनिवार्य हुन्छ । यो मुक्ति विषयना साधनाबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

संसारमा जहाँसम्म प्रिय र आकर्षक वस्तु, व्यक्ति र स्थिति विद्यमान रहन्छन् त्यहाँसम्म तृष्णाले जरो गाड्छ नै । तृष्णाको उत्थान हाम्रो इन्द्रियमार्गत बाहिरबाट हुने भए पनि त्यसको मूल स्रोत हाम्रो चित्त नै हो जसबाट ती आलम्बनहरूको रसास्वादन हुन्छ । कसरी भन्ने प्रश्नको उत्तरको लागि तलको बुँदाले पनि स्पष्ट पार्न मद्दत गर्दछ ।

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| क) आँखाले | – वस्तु वा व्यक्ति वा रूप देखेर, |
| ख) कानले | – शब्द वा आवाज सुनेर, |
| ग) नाकले | – गन्ध सुघेर, |
| घ) जिब्रोले | – स्वाद लिएर, |
| ङ) त्वचाले | – स्पर्श महसुस गरेर अनि |
| च) मनले | – विचार वा कल्पना गरेर । |

राम्रो र मन पर्ने विषय भए प्रियको आसक्ति हुन्छ अनि सुखद् संवेदना जागदछ । नराम्रो र मन नपर्ने विषय भए अप्रियको आसक्ति हुन्छ अनि दुःखद् संवेदना जागदछ । आसक्ति कस्सिदैँ जानाले उपादान बन्दछ । उपादानको कारणले भव भन्दछ । भवबाटै पुनर्जन्म हुन्छ । पुनर्जन्म (जन्म) बाटै पञ्चस्कन्धको प्रादुर्भाव हुन्छ । पञ्चस्कन्धमार्गत नै तृष्णाले जरा गाड्छ । जन्मले अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखको सम्बर्द्धन हुन्छ । यसरी तृष्णाको कारणले दुःखको पहाड खडा हुन्छ । 'प्रतीत्यसमुत्पाद' मा भगवान बुद्धले के कारणले के बन्दछ र के प्रभाव हुन्छ भनेर 'दोस्रो आर्य-सत्य' ५०

संक्षेपमा तल दिइएभैं अनुलोम र प्रतिलोम खुड्किलाहरूको माध्यमद्वारा स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

अनुलोम

प्रतिलोम

- | | |
|--|---|
| १) अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ । | १) अविद्या निरोध भएमा संस्कार बन्दैन । |
| २) संस्कारको कारणले विज्ञान बन्दछ । | २) संस्कार निरोध भएमा विज्ञान बन्दैन । |
| ३) विज्ञानको कारणले नामरूप बन्दछ । | ३) विज्ञान निरोध भएमा नामरूप बन्दैन । |
| ४) नामरूपको कारणले षडायतन बन्दछ । | ४) नामरूप निरोध भएमा षडायतन बन्दैन । |
| ५) षडायतनको कारणले स्पर्श हुन्छ । | ५) षडायतन निरोध भएमा स्पर्श हुँदैन । |
| ६) स्पर्शको कारणले संवेदना जागदछ । | ६) स्पर्श निरोध भएमा संवेदना जागदैन । |
| ७) संवेदनाको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । | ७) संवेदना निरोध भएमा तृष्णा उत्पन्न हुँदैन । |
| ८) तृष्णाको कारणले उपादान बन्दछ । | ८) तृष्णा निरोध भएमा उपादान बन्दैन । |
| ९) उपादानको कारणले भव तयार हुन्छ । | ९) उपादान निरोध भएमा भव तयार हुँदैन । |
| १०) भवको कारणले जन्म हुन्छ । | १०) भव निरोध भएमा जन्म हुँदैन । |

- ११) जन्मको कारणले जरा, व्याधि र मृत्यु हुन्छ ।
 १२) अनि शोक गर्नु, रूनु, दुःख, हैरानी, वैचनी । दिक्क मान्नु जस्ता सबै प्रकारका दुःखको समुदय तथा उत्पत्ति सम्भव हुन्छ ।
- ११) जन्म निरोध भएमा जरा व्याधि र मृत्यु हुँदैन ।
 १२) अनि शोक गर्नु, रूनु, दुःख हैरानी, वैचनी र दिक्क मान्नु जस्ता सबै प्रकारका दुःखको पूर्ण निरोध (अन्त्य) हुन्छ ।

यस प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम खुड्किलाले दुःखको मूल कारण के हो ? दुःख कहाँबाट उत्पत्ति हुन्छ र कसरी सम्बर्द्धन हुन्छ अनि कसरी दुःखले दुःख नै जन्माउँछ भन्ने कुरा बुझिन्छ । बारम्बार संसारमा जन्म लिइरहनुपर्ने के कारणले हुन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर पनि यसैबाट छर्लङ्ग हुन्छ ।

खासगरी दुःख सम्बर्द्धन हुने कारण राग, द्वेष र मोह बाहेक यी चारवटा कारण पनि सहायक हुन्छन् । यिनबाट पनि हामी बच्नुपर्दछ ।

- क) नराम्रो चिन्तन र ग्रहणबाट आस्रवको निर्माण हुनु ।
 ख) प्रतीत्यसमुत्पादको यथार्थ जानकारी नहुनु ।
 ग) मिथ्यादृष्टियुक्त हुनु, विपल्लास नहट्नु ।
 घ) सुख प्राप्तिका लागि गलत क्रिया प्रतिक्रिया गर्दैहिँड्नु ।

केही कारण नभई कार्य हुँदैन । हेतु भएर फल मिल्ने हो । फेरि त्यही फलले पनि हेतुलाई नै जन्माउँछ अनि फेरि त्यसबाट पनि फल नै लाग्दछ । अनि त हेतुको कारण वर्तमान फल र वर्तमान फलबाट पनि हेतु मिली अनागत फलको प्राप्ति हुन्छ ।

‘दोस्रो आर्य-सत्य’

५२

तलको यस चित्रबाट पनि यस कुराको पुष्टि हुन्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पाद

भूत	१. अविद्या } २. संस्कार }	→ तृष्णा उपादान भव	अतीत हेतु
वर्तमान	३. विज्ञान } ४. नामरूप } ५. षडायतन } ६. स्पर्श } ७. संवेदना }	→ जन्म (पुनर्जन्म) जरा मरण	वर्तमान फल
	८. तृष्णा } ९. उपादान } १०. भव }	→ अविद्या संस्कार	वर्तमान हेतु
भविष्य	११. जन्म } (पुनर्जन्म) } १२. जरा-मरण }	→ विज्ञान नामरूप षडायतन स्पर्श संवेदना	अनागत फल

भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - चित्तको चेतनाबाटै कर्म बन्दछ । जुनसुकै कर्म पनि पहिले मनमा उब्जिन्छ अनि मात्र वचन र शरीरबाट कर्म गर्न पुगिन्छ । चेतना राम्रो भए राम्रो कर्म अनि

५३

‘चार आर्य-सत्य’

चेतना नराम्रो भए नराम्रो कर्म हुन पुग्दछ। जुनसुकै काममा पनि मन नै अधि सर्दछ। मनमा केही नउब्जिई कुनै कर्म बन्दैन। कर्म अनुसार नै हामी नरक, तीर्यक, पिशाच, मनुष्य, देव वा ब्रम्हा भई कर्मको विपाक भोग्दछौं। काय, वाक र चित्तले गरिने कर्मले नै हाम्रो भव निश्चित गर्दछ।

हामी कर्मका अंश हौं।

“सब्बे सत्ता कमस्सका कम्म दायादा
कम्म योनी कम्म बन्धु कम्म पटिसरणा
यं यं कम्मं करिसन्ति कल्याणं वा
पापकं वा तं तस्स दायादा भविसन्ति।”

यसको अर्थ हो -

“सबै सत्वप्राणीहरू आ-आफ्नो कर्मको मालिक हुन्। कर्मकै अंशियार हुन्। कर्म नै उनीहरूको गर्भ हो। कर्म नै उनीहरूको आफन्त हो। कर्म नै उनीहरूको शरण लिन योग्य स्थल हो। जस्तो जस्तो कर्म गर्छन्, असल वा खराब, त्यसैको हकदार उनीहरू हुन्छन्।

कर्म

कारण नभई केही पनि घटना घट्दैन। हामीले गरेका कार्यकर्म, वचीकर्म र मनोकर्मबाटै नाना कर्म बन्दछन् र फल भोग्नुपर्ने हुन्छ। ती कर्मफल कि त यसै जीवनमा कि त पछिको जीवनमा भोग्नुपर्दछ। निर्वाण प्राप्त नहुञ्जेल जीवनको कुनै न कुनै समयमा कुनै न कुनै प्रकारले कर्मफल भोग्नुपर्ने हुन्छ। पुनः पुनः

‘दोस्रो आर्य-सत्य’

५४

जन्म लिई दुःख खपिरहनुपर्ने हेतु बन्दै जान्छ। कहीं मानिस भएर, कहीं पशु भएर, कहीं पंछी भएर अनि कहीं अदृश्य प्राणी भएर जन्म लिइरहनुपर्ने हुन्छ।

वर्तमान कर्मफल

हामी देख्छौं - यही जीवनमा पनि तृष्णावश राजाले राजासँग, भारदारले भारदारसँग, नागरिकले नागरिकसँग, आमाले छोरासँग, बाबुले छोरासँग, छोराले आमाबाबुसँग, दाजुभाईले दाजुभाईसँग, दिदी बहिनीले दिदी बहिनीसँग, मित्रले मित्रसँग बैमनस्यता राख्दछन्, भगडा गर्दछन्। गाली गरेर मात्र होइन, पिटेर, हतियार चलाएर वा हत्या समेत गरेर कर्मसंस्कार बनाउँछन्। तृष्णाको वशमा परेर मूर्ख बनी अर्काको घर फोड्न जान्छन्, चोरी गर्छन्, डाँका मार्छन्, लूटपाट मच्चाउँछन्, व्यभिचार गर्छन् अनि भूठ बोलेर चुगली लगाएर अर्काको जीवनमा अशान्ति मच्चाउँछन्। हामी देख्छौं - त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई सरकारले गिरफ्तार गर्दछ, सजाय दिन्छ, मृत्युदण्ड समेत दिन्छ। यसरी यही जीवनमा मानिसहरूले आफूले गरेको अकुशल कर्मको फल भोगिरहेका छन्। यी सबै तृष्णाकै करामत हो।

संसारमा मानिसले रात-दिन नभनी, जाडो-गर्मी नभनी, भोक-तिर्खा नभनी, निन्द्रा-थकाइ नभनी वा वर्ष-हुरी-ताप नभनी पसिना काढी काम गर्दछन्। यसको मूल कारण खोज्दै गएमा दुईता मात्र कारण फेला पर्दछ। ती हुन् - आवश्यकता (Need) र लोभ (Greed)। खान-पिउन पच्यो, बास-आवास चाहियो, जीवन गुजारा

५५

‘चार आर्य-सत्य’

गर्नुप्यो । त्यसको लागि काम गर्नु प्यो, दुई-चार पैसाको जोहो गर्नुप्यो । यी आवश्यकता हुन् । यी तृष्णावश गरिने काम होइनन् ।

तर आवश्यकता पूर्ण भइसकेर पनि यो पनि चाहिन्छ, त्यो पनि चाहिन्छ, यस्तै चाहिन्छ, उस्तै चाहिन्छ भनेर वस्तु र द्रव्य थुपारिहिँड्नु अनि इच्छित कुरा प्राप्त नभए र त्यसमा कसैले बाधा व्यवधान हाले द्वेष, क्रोध र अभिमान प्रकट गरी मर्ने मार्ने सम्मको स्थितिमा पुग्नु लोभ (Greed) नै त हो । यसैलाई तृष्णा भनिन्छ । यही नै दुःख वा पुनर्जन्मको मूल कारण हो । तर वर्तमान जन्ममा जति पनि सुख दुःखको फल प्राप्त हुन्छ, ती सबै पुनर्जन्मको कर्मको फल हो भनेर मान्नुहुँदैन । वर्तमान कर्मको प्रभाव पनि त्यसमा मिश्रित भएको हुन्छ । पूर्वजन्मको कर्म वर्तमानको लागि हेतु मात्र हुन सक्दछ । वर्तमान कर्मले त अतीत हेतुलाई फलित पार्न प्रत्ययको काम गर्न सक्दछ । सबै नै पूर्वजन्मको कर्मबाट मात्र हुने हो भन्ने धारणा बनाउनु पनि मिथ्यादृष्टि हो भनिएको छ ।

तृष्णावश मानिसले काय, वाक् र चित्तले अहितकर अकुशल कर्म गर्दछन् । यसबाट भविष्यमा अपाय भूमिमा पर्न जान्छन् । हिजो हामीले जे गर्थौं, त्यसको परिणाम वर्तमान हो । अनि वर्तमानमा हामीले जे गर्दछौं त्यसको परिणाम भविष्यमा पर्न जानेछ । तर जे जस्तो भए पनि कर्मको फल त हो नि भनेर ढुक्क भएर बस्न हुँदैन । वर्तमान दुःख, पहिलेको कर्मको फल पनि हुनसक्छ, अहिलेको कर्मको फल पनि हुनसक्छ । पहिलेको कर्मको प्रभाव निर्वाण प्राप्त नभएसम्मको जीवनमा जहिले पनि प्रकट हुनसक्दछ । यसैले भविष्यको

कर्मको फल पनि अहिलेको कर्मको फल पनि हुनसक्छ, पहिलेको कर्मको फल पनि हुनसक्छ ।

हामीले जे जस्तो रोप्यौं त्यसको फल त्यस्तै प्राप्त हुन्छ । सुन्तला रोपेर कागती फल्दैन । फेरि कागती रोपेर सुन्तला पनि त फल्दैन । जस्तै भनिएको पनि छ -

“यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं ।

कल्याणकारी च कल्याणं, पापकारी च पापकं ॥”

यसको अर्थ हो -

“जस्तो रोप्यो त्यस्तै फल लाग्दछ । असल भए असल, खराब भए खराब ।”

हामीले बुझ्यौं - हाम्रो दुःखको कारण तृष्णा रहेछ । तर पहिलो कारण कुन हो किटेर भन्न सकिँदैन । किनभने सबै कारणहरू अन्योन्याश्रित छन् । तृष्णा पनि समुदय, वेदना र स्पर्श देखि पृथक छैन । दुःख भित्र दुःख उत्पतिको कारण समावेस हुन्छ । त्यस्तै दुःख निरोधको कारण पनि दुःख भित्रै छ । भनिएको पनि छ - “यं किञ्चि समुदय धम्मं सब्बं तं निरोध धम्मं ।” जहाँ समुदय (उत्पत्ति) छ, त्यहीँ निरोध पनि छ । उत्पन्न भए जति निरोध हुने स्वभावका छन् । जहाँ समस्या छ, त्यहाँ समाधान पनि छ । जहाँ मृत्यु छ, त्यहाँ अमरत्व पनि लुकेको हुन्छ । भव-चक्रमा विचरण गराउने हेतु यही शरीर र मनमा विद्यमान छ, भने भव-चक्रबाट उत्तीर्ण गराउने धर्म-चक्र प्रवर्तनको हेतु पनि यसै शरीर र मनको माध्यममा निहित छ । विपश्यना विधिको अभ्यासद्वारा तृष्णाको ठाउँमा प्रज्ञा विकसित गरी

सम्यकज्ञानको दर्शन गर्न सक्यौं भने दुःख मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' साक्षात्कार गर्न सक्ने क्षमता पनि हामीमै निहित छ। अरूले हामीलाई स्वर्ग वा नरक पठाउने होइन। त्यसैले त भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ - “अत्ताहि अत्तनो नाथो।” यसको अर्थ हो - आफ्नो मालिक हामी आफै हौं। हाम्रो भाग्य विधाता हामी आफै हौं। यथार्थ कुरा के भने काम कुरो हामीले नै गर्नुपर्छ, तथागतले त बाटो मात्र देखाउन सक्छ। कसैको भर नपरिकन आफ्नै पुरुषार्थले आफ्नो कल्याण आफैले साध्नुपर्छ। भगवानले भन्नुभयो - “अत्तदीपा भवथ भिक्खवे, अत्त सरणा अनन्य सरणा।” आफ्नो द्वीप आफै बन्नुपर्छ। आफ्नै शरणमा जाऊ, अरूको होइन।

अस्तु।
भवतु सब्ब मंगलं।



तेस्रो आर्य-सत्य - दुःख निरोधको अवस्था छ।

यसअघि बताइएभैं बौद्धिक स्तरमा भएपनि “संसारमा दुःख छ र त्यस दुःखको कारण तृष्णा हो।” भन्ने कुरा पहिलो र दोस्रो आर्य-सत्यको वर्णनबाट बुझ्यौं। दुःखबाट बच्न चाहन्छौं भने तृष्णाबाट बच्नुपर्छ। तृष्णा पनि जगाई दुःखबाट पनि मुक्त हुन्छ भन्नु त विषपान गरी सुखसाथ बाँच्छु भन्नुभैं हो। जहाँसम्म तृष्णाको बीउ बाँकी रहन्छ त्यहाँसम्म दुःखको अस्तित्व मेटिदैन। कारण त्यसै राखी प्रभाव हटाउँछु भनेर जति प्रयास गरे पनि, जस्तोसुकै देव देवीको शरण भए पनि, जुनसुकै कर्मकाण्डमा आफूलाई अल्झाए पनि आफ्नो कर्मको प्रभाव मेटाउन सकिदैन। त्यसैले दुःखको कारण ‘तृष्णा’ लाई जरैदेखि उखेलनुपर्छ। ‘कामकुरो एकातिर कुम्लो बोकी ठिमीतिर’ भनिएभैं गर्नुपर्ने एउटा, गरेको अर्कै हुन्जेल हामी दुःखबाट पूर्णतया छुटकारा पाउन सक्दैनौं। तृष्णाको हाँगाविंगा मात्र काटेर चूप लागेर बस्न हुँदैन। पछि त्यसैबाट अंकुरित भई हाँगा पातपतिंगर पलाउन सक्छ र फल दिन सक्छ। जरैदेखि उन्मूलन गरियो भने वा बीउलाई मर्कै भुटेभैं भुटिदिन सकियो भने दुःख पुनः अंकुरित हुन सक्दैन। अनि मात्र

हामी दुःखबाट पूर्णतया मुक्त हुन सक्दछौं । अनि मात्र अक्षय सुखको भागीदार बन्न सक्दछौं । त्यो अक्षय सुख 'निर्वाण' हो – सम्पूर्ण दुःखमुक्तिको अवस्था । यही दुःख-निरोध नै बुद्धले बताउनु भएको ज्ञानको चरम लक्ष्य हो । परम शान्ति हो ।

यस निर्वाण अवस्थालाई प्राप्त गर्ने उपाय नभएको पनि होइन । यो आकासको फलभैं पनि होइन । दुःखमार्फत पनि हामी निर्वाणमा पुग्न सक्ने उपाय भेटाउन सक्दछौं । जस्तै:-

- | | | |
|--------------------|---|--------------------------------|
| १) दुःखबाट | - | श्रद्धा जागदछ । |
| २) श्रद्धाबाट | - | प्रमोद हुन्छ । |
| ३) प्रमोदबाट | - | प्रीति उत्पन्न हुन्छ । |
| ४) प्रीतिबाट | - | प्रश्रब्धि हासिल हुन्छ । |
| ५) प्रश्रब्धिबाट | - | सुख हुन्छ । |
| ६) सुखबाट | - | समाधि वृद्धि हुन्छ । |
| ७) समाधिबाट | - | यथाभूत ज्ञान दर्शन हुन्छ । |
| ८) यथाभूत ज्ञानबाट | - | निब्विदा (भय) ज्ञान हुन्छ । |
| ९) भयबाट | - | विराग उत्पन्न हुन्छ । |
| १०) विरागबाट | - | क्षय ज्ञान (भङ्गज्ञान) हुन्छ । |
| ११) क्षयबाट | - | अर्हतत्व प्राप्त हुन्छ । |
| १२) अर्हतबाट | - | परिनिर्वाण पद प्राप्त हुन्छ । |

अब दुःखको कारण भएको तृष्णाबाट पूर्णतः मुक्त रहेको 'निर्वाण'को विषयमा केही चर्चा गरिन्छ । यो तेस्रो आर्य-सत्य दुःख निरोधको अवस्थाबारे भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ :

“इदं खो पन भिक्खवे दुक्ख निरोध अरिय सच्चं
यो तस्सामेव तण्हाय असेस-विराग निरोधो
चागो पटिनिस्सगो मुत्ति अनालयो ।”

यसको अर्थ हो :

“हे भिक्षुहरू (साधकहरू) हो, यो दुःख निरोध आर्य-सत्य हो । यो सबै तृष्णाको विराग हो, तृष्णाको अशेष निरोध हो, त्याग हो अनि मुक्ति हो, तृष्णालाई बास नभएको अवस्था हो । एकै शब्दमा भन्ने हो भने यही 'निर्वाण' हो ।”

भगवान बुद्धले आर आर्य-सत्यको देशनाअन्तर्गत जीवनमा दुःख छ, दुःखको कारण छ भनी निरासावादी दृष्टिकोण मात्र प्रस्तुत गरेर हामीलाई त्रसित पार्नुभएको छैन । त्यस दुःखबाट छुटकारा पाउने अर्थात् दुःखमुक्तिको अवस्था पनि छ भनी दुःखरहित अवस्थाको पनि उपदेश गर्नुभएको छ । अर्थात् त्यस अवस्था प्राप्त गर्ने मार्ग (उपाय) को पनि निर्देशन गर्नुभएको छ । यस कुरालाई राम्ररी नबुझेहरूले बुद्धको शिक्षालाई निरासावादी हो भन्ने संज्ञा दिन्छन् । वास्तवमा बुद्ध-धर्म निरासावादी पनि होइन आसावादी पनि होइन । यो त यथार्थवादी धर्म हो । उहाँले कुनै पनि कुरा लुकाउनुभएको छैन । यथार्थमा जे छ त्यही बताउनुभएको छ । यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी भएर सत्यलाई स्पष्टरूपमा हाम्रो सामु राखिदिनुभएको छ । बुद्धले हामीलाई फुस्ल्याउनु पनि भएन, धम्काउनु पनि भएन, यथार्थ कुरा बताउनुभयो । एउटा असल र योग्य डाक्टरलेभैं जस्तो रोग छ त्यही बताउनुभयो र असल औषधि पनि

दिनुभयो । सो रोग निवारणार्थ उत्तम औषधि बताउनुभएको मात्र होइन त्यसको सेवन गर्ने विधिसमेत स्पष्टरूपमा सम्झाउनुभएको छ । भौतिक शरीरको रोग मात्र फेरि जन्म लिई दुःख भेल्लुपर्ने रोग 'भवरोग' समेत निको पार्ने औषधी वितरण गर्नुभएको छ ।

सम्पूर्ण दुःखबाट विमुक्त अवस्था 'निर्वाण' शब्दको शब्दार्थ बारेमा चर्चा गर्नु अनुपयुक्त नहोला । यो चर्चा गरिने विषय त होइन । विकारविहीन मनले अनुभूत गर्ने इन्द्रियातीत एवं भवातीत अवस्था हो । तर बुद्धिको स्तरमा भएपनि प्रेरणार्थ बुझ्नु उपयुक्त नै हुनेछ । 'नि' को अर्थ निस्सरण र 'वान' को अर्थ तृष्णा हो । यसको संयुक्त अर्थ तृष्णाबाट पूर्णतया निवृत्त हुनु हो । 'निर्वाण' एक यस्तो अवस्था हो जुन तृष्णारहित छ अथवा दुःखमुक्त छ । 'निर्वाण' के हो र कस्तो हो भनी सम्झाउन यसको गुण र विशेषता अनुरूप धेरै शब्दहरू प्रयोग गरिएका छन् । ती मध्ये केही तल दिइएका छन् :

- १) अमृत – कहिल्यै नाश नहुने, अविनाशी स्वभाव भएको । अमृत ।
- २) असंखत – नबनाइएको, बन्न नसकिने । असंस्कृत ।
- ३) परमं सुख – दुःख रति पनि नभएको अक्षय सुख । परम सुख ।
- ४) अनिमित्तं – आकार प्रकार रंग रूप केही नभएको । अनिमित्त ।
- ५) अनुप्पाद – उत्पन्न नै नहुने वा उत्पन्न नभएको । अनुत्पन्न ।

- ६) नित्य – उत्पत्ति-स्थिति-भंग नहुने, सदा त्यस्तै रहने वा नवदलिने । अपरिवर्तनीय ।
- ७) अरूप – रूप-स्वभाव शून्य भएको, हेर्न देख्न नसकिने । अदृष्ट ।
- ८) अपणिहित – प्रार्थना वा चापलुसिबाट प्राप्त गर्न नहुने वा नसकिने । स्वग्रहणीय ।
- ९) विराग – वैरागयुक्त, राग-लिप्सा नभएको । लोभ-लालचविहिन ।
- १०) अवेदयितव्व – आलम्बनरहित, संवेदना अनुभव गर्न नहुने वा नसकिने । अवेदनीय ।
- ११) अभेद्य – टुक्रा गरी हेर्न नहुने वा नसकिने । भेद गर्न नसकिने ।
- १२) निर्वाण – राग, द्वेष र मोहबाट मुक्त रहेको । लोभ-क्रोधरहित अवस्था ।
- १३) अजरामरण – उत्पत्ति र विनाश नहुने । अविनासी ।
- १४) निष्प्रपञ्च – सबै प्रपञ्च वा तारतम्यबाट मुक्त । प्रपञ्चमुक्त ।
- १५) सुञ्जतं – क्लेशसितै नामस्कन्ध र रूपस्कन्ध पनि शून्य भएको । शून्यता ।
- १६) केवलं – दुइटा वा दुइथरी भन्ने नभएको, तुलना नै नहुने । एक्य, एउटै ।
- १७) सुभ – सदा कल्याणकारी, मंगलकारी । प्रणीत ।

- १८) निरोध – सबै इच्छा, आकांक्षा, मिथ्यादृष्टि, अज्ञानता समाप्त भइसकेको । सबै क्षय भइसकेको ।
- १९) तण्हंखय – सम्पूर्ण तृष्णा क्षय भइसकेको । तृष्णारहित ।
- २०) सन्ति – एकनाशले शान्ति दिने । शान्त । ईत्यादि ... ईत्यादि ।

‘निर्वाण’ भनेको बहिर्द्धा (बाहिर) मात्रै हो किनभने पञ्चस्कन्धभिन्न अमृतको रसास्वादन हुँदैन । त्यसैले पनि यो दूरे मात्र हो, सन्तिके होइन । यसमा स्थूल र सूक्ष्म भन्ने भेद हुँदैन । यो सुक्ष्मातिसूक्ष्म मात्र हो । निर्वाणको प्रकार हुँदैन । यो एउटै मात्र हो । यसको विभाजन वा तुलना हुँदैन । यो भूत, वर्तमान, भविष्य तीनै कालबाट मुक्त हुन्छ । यो परम सुखको अवस्था हो । यो भन्दा उपल्लो दर्जाको सुख अरु कुनै छैन । भनिएको पनि छ – ‘**नत्थि सन्ति समो सुखो ।**’ अर्थात् शान्ति वा निर्वाण जस्तो सुख अरु छैन । यो तृष्णाले रिक्त हुन्छ । तृष्णा भनेको आगो हो । यसबारे एउटा दोहा यसरी पनि गाइएको छ :

रागजस्तो आगो अरु छैन, द्वेषजस्तो गहन पाप ।

निर्वाणजस्तो सुख अरु छैन, शरीरले दिनेजस्तो ताप ॥

भगवान बुद्धले ४५ वर्षसम्म गाउँ गाउँ, नगर नगर, प्रदेश प्रदेश घुमेर मानवमाथि ठूलो अनुकम्पा राख्नु भई दिनुभएको सम्पूर्ण शिक्षाको अन्तिम लक्ष्य नै जन्म, जरा, व्याधि र मरणले ‘तेस्रो आर्य-सत्य’

सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण-धातुको साक्षात्कार हो । भनाइको तात्पर्य – बुद्ध शिक्षाको एउटै मात्र रस हो – निर्वाण । निर्वाणको सोभो अर्थ नै अनासक्तिको चरमावस्था हो । तर पनि यसको शाब्दिक अर्थ चाहीं अजन्मा, अनुत्पाद, असंस्कृत र अमर नै हो । निर्वाणको दुई चरण छन् – सोपादिशेष निर्वाण र अनुपादिशेष निर्वाण । शरीर बाँकी छ तर सम्पूर्ण क्लेश (चित्तमल वा विकार) नास भइसकेको चरण सोपादिशेष निर्वाण हो भने शरीर पनि क्लेश पनि नास भइसकेको चरण अनुपादिशेष निर्वाण हो । सोपादिशेष निर्वाणमा क्लेश बाँकी रहँदैन तर विपाक-विज्ञान र कर्मज-रूप मात्र बाँकी रहन्छ, तर अनुपादिशेष निर्वाणमा क्लेश पनि विपाक-विज्ञान र कर्मज-रूप पनि बाँकी रहँदैन । यसलाई महापरिनिर्वाण पनि भनिन्छ । जस्तै भगवान बुद्धले ३५ वर्षको उमेरमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभई सम्पूर्ण क्लेशलाई दहन गरी सोपादिशेष निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो भने ८० वर्षको उमेरमा भारतको कुशीनगर भन्ने ठाउँमा शरीर पनि त्याग गरी अनुपादिशेष निर्वाण अथवा महापरिनिर्वाण पद प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

‘निर्वाण’ लाई नै दुःख निरोध-सत्य भनिएको छ । स्वभाव अनुसार निरोध-सत्यका चार अर्थ छन् :

- १) निस्सरणद्वो = दुखचक्र तोडेर निस्कने स्वभाव भएको ।
- २) पविवेकद्वो = बाधकतत्वबाट अलग हुने स्वभाव भएको ।
- ३) अमतद्वो = अविनासी स्वभाव भएको ।
- ४) अंसखद्वो = निर्वाण हुने वा बनिने स्वभाव नभएको ।

यदि लोभ, द्वेष र मोहलाई त्याग गर्न सकेको खण्डमा,

कोही पनि कसैबाट क्षति (हानी) गराएर बस्नुपर्दैनथ्यो । शारीरिक वा मानसिक कुनै प्रकारको दुःख जीवनमा आउने थिएन । सम्पूर्ण राग, द्वेष र मोह विनास भइसकेको मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' प्राप्त भएपछि फेरि जन्मनुपर्ने हेतु बाँकी रहदैन । जन्म नै नभएपछि शरीर र मन पनि त हुँदैन । शरीर र मन नै नभएपछि कुनै प्रकारको शारीरिक र मानसिक दुःख पीडा भोग्नेपर्दैन । यही जीवन नै अन्तिम जीवन हुन्छ । तृष्णाबाटै दुःखको उद्गम हुन्छ । तृष्णा क्षय भएपछि कहाँबाट किन दुःखको उत्पत्ति हुन्छ र ! भनिएको पनि छ :

तण्हाय जायते सोको, तण्हाय जायते भयं ।

तण्हाय विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं ।

यसको अर्थ

तृष्णाबाटै शोक हुने हो, तृष्णाबाटै भय हुने हो । तृष्णाबाट मुक्त हुनेलाई शोक हुँदैन, भय कहाँबाट हुन्छ ?

निर्वाणको व्याख्या कुनै पनि मानवीय भाषाद्वारा गर्न सकिदैन । यस निरोध-सत्यलाई अनुभूत मात्र गर्न सकिन्छ । यसको चर्चा प्रेरणार्थ मात्र हो । कसैले निर्वाणबारे बहस गर्न खोजे पनि प्रतिपक्षको शंका र जिज्ञासा पूर्णरूपले शान्त पार्न सक्दैन । जसरी भ्यागुतोले जतिसुकै सुन्दर ढंगले जमिनको बयान गरेपनि माछालाई जमिनको अस्तित्वबोध गराउन सक्दैन । माछाको लागि जमिन भनेको एक काल्पनिक र भ्रुठपूर्ण विषय हो । त्यसैले स्वानुभव गरी बुझ्नुपर्ने, देख्नुपर्ने कुरालाई शब्द सुनेर वा हाउभाउ हेरेर बुझ्नु सजिलो नभएको मात्र नभई असम्भवप्रायः नै हुन्छ ।

'तेस्रो आर्य-सत्य'

६६

निर्वाणलाई अन्तिम सत्य पनि भनिन्छ । किनकि यसभन्दा बढी जान्नुपर्ने बुझ्नुपर्ने अरू केही बाँकी रहदैन । निर्वाण भनेको सकारात्मक वा नकारात्मक कुनै होइन । यो सम्पूर्ण द्वैतभावबाट मुक्त छ । यसलाई कस्तो ? भनी प्रश्न गर्दा यस्तो भनी देखाउन वा बताउन सकिदैन । आकार प्रकार नै नहुँदा यस्तो उस्तो, यत्रो उत्रो, यो रंगको त्यो रंगको भनेर वर्णन गर्न सकिदैन । बरू निर्वाणलाई शब्दले बताउनै परेमा सकारात्मक शब्दले भन्दा नकारात्मक शब्दले बताइन्छ । जस्तै माथि पनि वर्णन गरिसकिएको छ – अमृत, निर्वाण, असंस्कृत, विराग, निरोध, अवेदित ईत्यादि । अरू तथाकथित धर्ममा मरेपछि स्वर्गमा स्थान प्राप्त गराउने भनी प्रलोभन देखाइन्छ तर बुद्धले बताउनुभएको शिक्षा अनुसार शील, समाधि र प्रज्ञाको सम्यक तरिकाले अनुशरण वा अभ्यास गर्न सकिएमा यसै जीवनमा निर्वाणिक अवस्था अनुभूत गर्न सकिन्छ । 'निर्वाण' दुःखमुक्तिको अवस्था हुँदा यो अवेदयीय हो । यसमा कुनै प्रकारको संवेदनापनि अनुभव गर्न सकिदैन । अनि यसलाई तर्क अनुमान र कल्पना गरी अनुभव गर्न सकिदैन । यो त 'पच्चतं वेदितब्ब विञ्जुहि' हो अर्थात् समझदार र प्रज्ञावान व्यक्तिले स्वयं सजग र सचेत भएर भाविता गरी अनुभूत गर्न सकिने धर्म हो ।

निर्वाण साक्षात्कार गरिसकेकाका लागि अब केही गर्न बाँकी छ वा जे गरिसकिएको छ, त्यसमा केही थपघट गर्नु छ भन्ने हुँदैन । जे गर्नुपर्ने थियो, त्यो पूर्ण भइसकेको हुन्छ । सम्पूर्ण दुःख, शोक, भय, चिन्ताबाट मुक्त भइसकेको हुन्छ ।

निर्वाणिक अवस्था कुनै ठोस, तरल, तेज र वायुबाट

६७

'चार आर्य-सत्य'

प्रभावित हुँदैन । यो अनिर्मित, अनुत्पादक र अजरामरण भएकोले नै निर्मित, उत्पादक र जरामरणबाट बच्ने उत्तम आधार वा उपाय हो । जीव र आत्माविहीन धातु यही हो ।

निर्वाण साक्षात्कार गर्ने क्रममा आर्य पुद्गलहरू मार्ग र फलको हिसाबले चार चरण पार गर्दछन् । अब संक्षेपमा ती चार चरणलाई प्रस्तुत गरिन्छ ।

१) सोतापत्ति:

- क) तीनवटा बन्धनलाई चुँडालिसकेको हुन्छ । ती हुन् – सक्काय दिष्टी, विचिकिच्छा र शीलवत्त-परामासा ।
- ख) अपायभूमिमा प्रतिसन्धि हुँदैन ।
- ग) बढीमा सात पटकसम्म प्रतिसन्धि (जन्म) हुन्छ ।

२) सकृदागामी:

- क) माथिको तीनवटाको साथै अर्को दुईवटा बन्धनलाई पनि खुकुलो पारिसकेको हुन्छ । ती हुन् – कामराग र पटिघ ।
- ख) अपायभूमिमा जन्म हुँदैन, कामभूमिमा मात्र हुन्छ ।
- ग) एक पटक मात्र प्रतिसन्धि (जन्म) हुन्छ ।

३) अनागामी:

- क) माथि भनिएको कामराग र पटिघ (द्वेष) लाई पूर्णतया चुँडालिसकेको हुन्छ ।
- ख) कामभूमिमा अब कहिल्यै फर्केर आउँदैन ।
- ग) रूप वा अरूप ब्रह्मलोकमा जन्म भई त्यहीबाट निर्वाण प्राप्त गर्छ ।

४) अर्हत:

क) दस बन्धनमध्ये अर्को बाँकी पाँच बन्धनहरू रूपराग, अरूपराग, मान, उद्वच्च र अविद्या सबै नै चुँडालिसकेको हुन्छ ।

ख) अब कुनैपनि लोक वा भुवनमा उसको प्रतिसन्धि हुँदैन ।

ग) यही नै उसको अन्तिम जन्म हुन्छ । क्लेश समूल नास हुन्छ । दुःखमुक्त हुन्छ । साँचो अर्थमा उसले निर्वाण प्राप्त गर्दछ ।

निर्वाण प्राप्त व्यक्ति कस्तो हुन्छ, भन्ने प्रश्नको उत्तर चाहिएमा 'रत्तन सुत्त' मा यसरी उल्लेख भएको कुरा स्मरण गर्न सकिन्छ ।

'स्वीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं,
वि-रत्त चित्तायतिके भवस्मि ।
ते स्वीण-विजा अ-विरुत्तिह-च्छन्दा,
निब्बति धीरा यथायं पदीपो ।।'

यसको अर्थ:

'सबै पुराना कर्म संस्कार क्षीण भइसके, नयाँ कर्म संस्कार संचय हुने सम्भावना छैन । उसको (निर्वाण प्राप्त व्यक्तिको) चित्त पुनर्जन्मबाट मुक्त भइसक्यो । तृष्णा राम्ररी नै उन्मूलन भइसकेकोले जसरी बत्ती भ्याप्य निभ्छ, त्यसरी नै उसले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्दछ ।'

पुनः एकपलट थपी भन्ने हो भन्ने निर्वाण नै सर्वोच्च सुख हो । निर्वाण हाम्रो इन्द्रिय अन्तर्गत हुँदैन । यो इन्द्रियातीत अवस्था हो । निर्वाण प्राप्त गर्न अथवा दुःखबाट पूर्णतया मुक्त हुन विशुद्ध, पवित्र, समतायुक्त वा प्रज्ञायुक्त मन चाहिन्छ । जसरी एक अन्धालाई प्रकाशको वर्णन गरी प्रकाशको अस्तित्व छ भन्ने कुरा बुझाउन सकिदैन त्यस्तै राग, द्वेष र मोहले छोपिएको व्यक्तिलाई निर्वाणको कुरा बुझाउन सकिदैन । जुन डुंगामा बसी व्यक्तिले संसार सागरमा घुमी घुमी हिंड्दैगरेको हुन्छ, निर्वाण प्राप्त भएपछि त्यस व्यक्तिले त्यस डुंगालाई मिल्काइदिन्छ । निर्वाण प्राप्त हुनासाथ उसले सारा इन्द्रिय सुखलाई तिलाञ्जली दिन्छ । फेरि फेरि जन्म लिई विषय सुखभोग गर्ने इच्छा पूर्णतः त्यागिदिन्छ अनि अविधारूपी अन्धकारलाई हटाइदिन्छ । अनि त्यस निर्वाण प्राप्त व्यक्तिले यो उद्गार व्यक्त गर्दछ – “पुनर्जन्मबाट म मुक्त भएँ । मेरो जीवन सार्थक भयो । जे गर्नु थियो जीवनमा पूर्ण गरें । अब मैले गर्नु पर्ने केही बाँकी छैन । म बन्धनमुक्त भएँ । म जीवन र मृत्युको पञ्जाबाट सदाको लागि उम्केँ । म भवसागरबाट उतीर्ण भएँ । म सबै प्रकारको दुःख बन्धनबाट सधैको लागि छुटें ।”

अस्तु !

भवतु सब्व मंगलं



चौथो आर्य-सत्य – दुःखमुक्तिको मार्ग (उपाय) छ ।

पहिलो आर्य-सत्यअन्तर्गत हामीले बुझ्यौं – संसार दुःखमय छ । सबै प्राणीहरू दुःखको सागरमा चुर्लुम्म डुबिरहेका छन् । दोस्रो आर्य-सत्यअन्तर्गत बुझ्यौं – दुःखको कारण छ । त्यो हो – तृष्णा । सुख मन पर्छ, दुःख मन पर्दैन भनी अज्ञानतावश मानिसले जुन प्रतिक्रिया गर्दछ, त्यसैबाट दुःख निसृत हुन्छ । तेस्रो आर्य-सत्यअन्तर्गत दुःखबाट सर्वथा मुक्त हुने अवस्था पनि छ भन्ने कुरा पनि बुझ्यौं । त्यो अवस्था निर्वाण हो जुन सत्य छ, ध्रुव छ अनि नित्य छ । अब यहाँ चौथो आर्य-सत्यमा त्यस निर्वाणिक अवस्था प्राप्त गर्ने उपाय के हो, के गर्दा वा कुन मार्ग अपनाउँदा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ, दुःखरूपी समस्याको समाधान निर्वाण हो भन्ने कुरा पत्ता लागेपछि अब त्यस समाधानका विधिहरू के के हुन् भन्ने बारेमा यहाँ संक्षेपमा व्याख्या गरिएको छ । के गर्दा हामी दुःखबाट सर्वथा मुक्त हुन सक्दछौं र कुन मार्गबाट हामीले दुःखबाट पार पाउन सक्दछौं भन्ने कुरा यस चौथो आर्य-सत्यअन्तर्गत बुझ्न सक्दछौं । दुःख एउटा समस्या हो भने निर्वाण त्यसको समाधान हो । समाधान नै फेला परेमा त्यसको कारण (समुदय) त बाँकी रहँदैन । यहाँ त्यस

समाधानको विधि वा मार्गबारे चर्चा परिचर्चा गरिन्छ। त्यो विधि हो, आठ अंगले युक्त दुःखमुक्तिको मार्ग ।

दुःखमुक्तिको उपायलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग अथवा निर्वाण मार्ग अथवा दुःखमुक्तिको मार्ग भनिन्छ। यसलाई पालि भाषामा 'मज्झिमा पटिपदा' अर्थात् मध्यम मार्ग अर्थात् "दुःख निरोधगामिनी पटिपदा मग्ग सच्च" पनि भनिन्छ।

दुईटा अतिलाई नै नअपनाइने र बीचको बाटो अपनाइनुपर्ने भएकोले यस मार्गलाई 'मध्यम-मार्ग' भनिएको हो। ती दुई अति हुन् – अति सुखको अवस्थामा रही प्रमादमा भुल्नु र शरीरलाई अति दुःख दिई मोक्ष प्राप्त गर्छु भनी अनावश्यक हठकण्डा अपनाउनु। मध्यम-मार्गले हामीलाई प्रज्ञापूर्वक मार्गको अवलम्बन गर्नुपर्छ, भनी प्रेरित गर्दछ। यस मार्गमा आठ अङ्ग छन्। यस मार्गलाई अवलम्बन गर्दा दुई तीनवटा अङ्गलाई एकैचोटी अनुशरण गर्न सकिन्छ,, एक एक अङ्गलाई अनुशरण पनि गर्न सकिन्छ। तर आठवटै अङ्गहरू विकसित गर्नु र प्रयोगमा ल्याउनु जरूरी छ। ती एक अर्कामा अन्योन्याश्रित छन्। एकले अर्कालाई बल पुऱ्याइरहेका हुन्छन्। भगवान बुद्धले दुःख निरोधको मार्गबारे यसो भन्नुभएको छ

–

“यदं खो पन भिक्खवे

दुःख निरोधगामिनी पटिपदा अरिय सच्चं ।

अयमेव अरियो अठङ्गिको मग्गो, सेय्यथीदं –

सम्मादिट्ठी सम्मा संकप्पो सम्मा वाचा सम्मा कमन्तो

सम्मा आजीवो सम्मा वायामो सम्मा सति सम्मा समाधि ॥”

‘चौथो आर्य-सत्य’

७२

यसको अर्थ हो

“हे भिक्षुहरू (साधकहरू) हो, यो दुःख निरोधतिर लैजाने मार्ग आर्य-सत्य हो। यही नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो। ती आठ अङ्गहरू के के हुन् भने – सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि।”

यस आठ अङ्गसहितको मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञा शिर्षकअन्तर्गत तीन भागमा विभक्त गरी चर्चा गर्दा उपयुक्त हुनेछ। शीलअन्तर्गत तीनवटा, समाधि अन्तर्गत तीनवटा र प्रज्ञाअन्तर्गत दुईवटा अङ्गहरू पर्दछन्। शील र समाधि सम्यकरूपमा विकसित भएपछि मात्र प्रज्ञा अभिवृद्धि हुने हुनाले शील-स्कन्धदेखि शुरू गर्नु उपयुक्त हुन्छ। ‘शील’ अन्तर्गतको तीनवटा अङ्गहरू – सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका हुन्। ‘समाधि’ अन्तर्गतका तीनवटा अङ्गहरू – सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि हुन्। अनि ‘प्रज्ञा’ अन्तर्गतका दुई अङ्गहरू – सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प हुन्। अब ती तीन स्कन्धमा रहेका प्रत्येक समूहको चर्चा गरिने छ।

१) शील स्कन्ध

शील भनेको सदाचार हो। ठीकसित आफ्नो साथै अर्काको पनि भलो हुने गरी आचरण गर्नु नै शील हो। ‘शील’ मैत्री र करुणाको जगमा अवस्थित हुन्छ। शीलवान व्यक्तिमा खासगरी दुईवटा गुण विकसित भएका हुन्छन् – एउटा करुणाको अर्को प्रज्ञा

७३

‘चार आर्य-सत्य’

(ज्ञान) को । करूणा छ तर प्रज्ञा छैन भने मन शुद्ध भएको मूर्ख समान हुन्छ । त्यस्तै प्रज्ञा छ तर करूण-चित्त छैन भने त्यो व्यक्ति धूर्त, कठोर र ठग बन्दछ । अरूप्रति उसको मनमा कोमलता जागदैन । शील, धर्मको भित्ता हो, जग हो । शील विना समाधि र प्रज्ञाको आधार नै रहदैन । सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा 'शील' भनेको

- क) शरीर र वचनको दुष्कर्मबाट बच्नु हो ।
- ख) दूराचारी जीवन त्याग्नु वा द्वेष र दुर्भाव त्याग्नु हो ।
- ग) सदाचारी जीवन बिताउनु र मैत्री, शान्ति र करूणायुक्त हुनु हो ।
- घ) आफ्नो साथै अरूको हित सुख चाहनु र तदनुसार कार्य गर्नु हो ।

शीलबाट प्रत्यक्ष फाइदा पाउन पञ्चशील, अष्टशील तथा दसशीलको पालन गर्नुपर्छ । गृहस्थहरूले कम्तिमा पञ्चशीलको पालन गर्नुपर्छ । पञ्चशीलमा हत्या हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठ नबोल्नु र धुम्रपान एवं मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने पाँच शारीरिक र वाचिक कर्म शुद्ध राख्नुपर्ने कुरा बताइएको छ ।

क) सम्यक वचन

वचनद्वारा गरिने अकुशल चार कर्म अर्थात् वचनबाट हुनजाने दुष्कर्मबाट बच्नु नै सम्यक वचन हो । त्याग्नुपर्ने चार अकुशल वाचिक कर्म यी हुन् ।

- अ) मुसावादा – भूठ कुरा गर्नु ।
- आ) पिसुणाय वाचा – चुगली, निन्दा र छलकपटयुक्त कुरा गर्नु ।
- इ) फरूसाय वाचा – कडा र छुद्र वचन प्रहार गर्नु ।
- ई) सम्फप्पलापा – अर्थहीन वाहियात कुरा गर्नु वा गफ गर्नु ।

ख) सम्यक कर्म

यहाँ कर्मको अर्थ शारीरिक कर्मलाई लिइएको छ । शरीरद्वारा गरिने अकुशल चार कर्म अर्थात् शरीरमार्फत हुने दुष्कर्मबाट बच्नु न सम्यक कर्म हो । त्याग्नु पर्ने चार अकुशल शारीरिक कर्म यी हुन् ।

- अ) पाणातिपाता – हिंसा गर्नु वा हत्या गर्नु ।
- आ) अदिन्नादाना – चोरी गर्नु, ठगी गर्नु वा लुट्नु ।
- इ) कामेसुमिच्छाचारा – व्यभिचार गर्नु । पर स्त्री वा पर पुरुष गमन गर्नु ।
- ई) सुरामेरयमज्जपमादद्वाना – जाँड, रक्सी, भाड, धतुरो, चरेस, अफीम, आदि नशालु तथा लागु पदार्थ सेवन गर्नु ।

(यसलाई पनि छुटाउन नहुने ठानी समावेश गरिएको छ ।)

ग) सम्यक आजीविका

गृहस्थहरूले एउटा न एउटा काम गरी खानुपर्छ । मागी खानुहुँदैन । तर काम गर्ने भनेर जस्तो पायो त्यस्तो काम गरी धन

कमाउन हुँदैन । सम्यकरूपले जीवन धान्नुपर्छ । सम्यकरूपले जीवन धान्नुको तात्पर्य 'आफूलाई र अरूलाई पनि हित सुख हुने रोजगारी गर्ने' भनी बुझ्नुपर्छ । तल उल्लेखित पेशा नअपनाई समाजसेवा हुने गरी राम्रो तरिकाले जीवनयापन गर्नु नै सम्यक आजीविका हो । पेशाको रूपमा अपनाउन नहुने काम तल उल्लेख गरिएको छ ।

- अ) रक्सी, जाँड र अन्य मादक पदार्थको व्यवसाय गर्नु ।
- आ) घुस खानु, जुवा खेल्नु र दासदासी बेचबिखन गर्नु ।
- इ) चोर, डाँका, लुटेरा भएर सम्पत्ति जोड्नु ।
- ई) खसी, बोका, राँगा, हाँस, कुखुरा आदि बेच्नु ।
- उ) विष बेच्नु ।
- ऊ) माछा मार्नु वा शिकार खेल्नु ।
- ए) हातहतियार बनाउनु वा बेच्नु ।
- ऐ) मासु बेच्ने व्यवसाय गर्नु ।
- ओ) छलकपट गरी धोखा दिई धन कमाउनु । ईत्यादि ...

२) समाधि स्कन्ध

चित्तको एकाग्रता नै समाधि हो अनि चित्तलाई वशमा लिएर राग, द्वेष र मोहरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गरी राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रिया नगरी होस राखी चित्त एकाग्र गर्नु चित्तलाई तह लगाउनु र निर्मल समेत गर्नु नै सम्यक समाधि हो ।

क) सम्यक न्यायाम

जसरी स्वस्थ जीवन जिउन र शरीरलाई मजबूत पार्न

शारीरिक व्यायाम चाहिन्छ, त्यस्तै मन दृढ पार्न र मनलाई सम्यकरूपमा सबल पारी ठीकसित तह लगाउन सम्यक व्यायाम चाहिन्छ । यसको लागि चार प्रकारको सम्यक व्यायाम गर्नु अति आवश्यक छ । ती चार व्यायाम यी हुन् –

- अ) उत्पन्न अकुशल (पाप) लाई वृद्धि हुन नदिन प्रयत्न गर्नु अथवा अकुशललाई त्याग गर्नु ।
- आ) अनुत्पन्न अकुशल (पाप) लाई उत्पन्न हुन नदिन प्रयत्न गर्नु अथवा उत्पन्न नभएको पाप चित्तलाई उत्पन्न नगर्नु ।
- इ) उत्पन्न कुशल (पुण्यकर्म) लाई फेरि फेरि उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु तथा कुशल-धर्मलाई सम्बर्द्धन गर्नु ।
- ई) अनुत्पन्न कुशल (पुण्यकर्म) लाई उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु अथवा उत्पन्न भइनसकेका कुशल-धर्मलाई उत्पन्न गर्नु ।

ख) सम्यक स्मृति

चलनचल्तीको अर्थमा 'स्मृति' भन्नाले सम्झनु वा सम्झिराख्नु भन्ने अर्थ लाग्छ तर यहाँ स्मृतिको अर्थ त्यो होइन । राग द्वेषविहीन आलम्बनमा चित्त एकाग्र गरी त्यसमा जागरूक भएर घटनालाई यथार्थ जानिराख्नु वा अनुभव गरिराख्नु नै सम्यक स्मृति हो । सम्यक स्मृतिलाई अनुपश्यना पनि भनिन्छ । आफ्नो शरीर, चित्त, संवेदना र धर्म (स्वभाव) यी चारप्रति सचेत र सजग भई स्मृति-सम्प्रजन्य राख्नु नै सम्यक स्मृति हो । जस्तो कि –

- अ) कायानुपश्यना – शारीरिक गतिविधिप्रति सजग भएर शरीरले के गर्दैछ, शरीर कुन स्थितिमा छ, शरीर के हो र शरीर के के मिलेर बनेको छ, शरीरले प्रतिक्रिया कस्तो वा

कसरी जनाइरहेको छ, इत्यादि शारीरिक क्रियाप्रति सचेत रहनु र शरीरमा भइरहेको उत्पाद-व्ययलाई यथाभूत अनुभव गरिराख्नु साथै अरूको शरीर वा मृत शरीरलाई पनि आफूभै ठानी अनुपश्यना गरिराख्नुलाई 'कायानुपश्यना' भनिन्छ ।

आ) वेदानुपश्यना – आफ्नो शरीरमा भइराखेको संवेदनाप्रति राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरिकन सचेत भएर जस्तो अनुभव भइरहेको छ, त्यस्तो अनुभव गरिराख्नुपर्छ । अनि संवेदनाको उत्पाद-व्ययलाई पनि प्रत्यक्ष अनुभव गरिरहनुपर्छ । संवेदना जुनसुकै कारणले उत्पन्न भइरहेका होउन् वा जस्तोसुकै होउन् – प्रिय, अप्रिय वा प्रियाप्रिय – आफ्नो भित्रको साथै बाहिरको अरूको संवेदनाको पनि आफूलाई नै भइरहेको जस्तो अनुभूत गरी यथाभूत अनुपश्यना गरिराख्नुलाई 'वेदानुपश्यना' भनिन्छ ।

-इ) चित्तानुपश्यना – अहिले आफ्नो चित्त कुन अवस्थामा छ, चित्तले के काम गर्दैछ, अहिले कुन प्रकारको चित्त उत्पन्न भइरहेको छ, इत्यादिलाई सचेतन मनले विचारी चित्तको स्थिति र गतिलाई यथार्थ अवलोकन गर्नुको साथै चित्तको उत्पाद-व्ययको अनुपश्यना गर्नुलाई 'चित्तानुपश्यना' भनिन्छ ।

-ई) धम्मानुपश्यना – पञ्चस्कन्धप्रतिको उपादान, अनित्य-दुःख-अनात्मभाव, नीवरण, चतुरार्य सत्य, बोध्यङ्ग, प्रतीत्यसमुत्पादको साथै विकारको उत्पत्ति-स्थिति-भंग

इत्यादि शरीर र चित्तको धर्म (स्वभाव) लाई राम्ररी अवबोध गरी स्वभाव धर्मको अनुपश्यना गरिरहनुलाई 'धम्मानुपश्यना' भनिन्छ ।

ग) सम्यक समाधि

चित्तलाई राग, द्वेष र मोहरहित शुद्ध आलम्बनमा स्थिर राखी चित्तको एकाग्रता र समता कायम गरिराख्नु नै 'सम्यक समाधि' हो । राग र द्वेषको आलम्बनमा पनि चित्त एकाग्र हुनसक्छ, त्यो समाधि मात्र हो, सम्यक समाधि होइन ।

समाधि धेरै प्रकारका छन् । स्वयं भगवान बुद्धले पनि चालीस प्रकारको ध्यान विधि सिकाउनुभएको छ । मानिसको चरित्र हेरी बेला मौका विचारी जसलाई जुन विधि उपयुक्त छ, उसलाई त्यो विधि सिकाउनुभयो । मानिसको मानसिक स्थिति, व्यवहार, लक्षण र स्तर हेरिकन जसलाई जस्तो चाहिन्छ, त्यसलाई त्यस्तै कर्मस्थान दिनुभयो । ध्यानहरूमा 'शमथ-भावना' र 'विपश्यना-भावना' प्रमुख छन् । नीवरण आदि क्लेश र वितर्क आदि ध्यानाङ्गलाई उपशमन गर्ने ध्यानलाई 'शमथ-भावना' भनिन्छ, अनि नामरूपको अनित्यता, अनात्मता, दुःख र अशुभ आदिलाई प्रज्ञादृष्टिले देख्नु वा नामरूपको उत्पत्ति विनासलाई देख्ने धर्मको अभ्यासलाई 'विपश्यना-भावना' भनिन्छ । त्यसो त आवश्यकता अनुसार अनुकूल भावना गरेमा परिणाम राम्रो नै हुन्छ । जस्तो कि –

- अ) राग नास गर्न – अशुभ-भावना गर्नुपर्छ ।
- आ) द्वेष (व्यापाद) नास गर्न – मैत्री-भावना गर्नुपर्छ ।

इ) वितर्क (मोह) नास गर्न – आनापान-स्मृति-भावना
गर्नुपर्छ ।

ई) अहंकार/ममकार नास गर्न – अनित्य संज्ञाको भावना
गर्नुपर्छ ।

समाधिबाट हुने खास लाभहरू यी हुन् –

- अ) चित्त एकाग्र हुन्छ ।
- आ) चित्त वशमा लिन सकिन्छ ।
- इ) चित्त निर्मल हुन्छ ।
- ई) विकार उच्छेदन गर्न सकिन्छ ।
- उ) विपश्यना भावनाद्वारा सम्पूर्ण क्लेशको दहन भई जन्म,
जरा, व्याधि र मरणको बन्धनबाट मुक्त रहेको 'निर्वाण'
को समेत साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

३) प्रज्ञा-स्कन्ध

ठीक ठीकरूपले जान्नु बुझ्नु नै प्रज्ञा हो । सत्यलाई जस्ताको तस्तै शुद्ध र स्वच्छरूपमा जान्नु प्रज्ञा हो । बुद्धिको स्तरमा मात्र होइन अनुभवको स्तरमा पनि यथार्थ ज्ञान हुनुलाई नै प्रज्ञा भनिन्छ । सद्धर्मलाई छोपिराख्ने मोहान्धकारलाई चिर्नु प्रज्ञाको काम हो । 'सम्यक समाधि' प्रज्ञाको भूमि हो । स्कन्ध, आयतन, धातु, इन्द्रिय, सत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद आदि सबै प्रज्ञाको आधारशीला हुन् । प्रतिक्षण उत्पन्न हुनु, विकसित हुनु, जर्जरित हुनु र अन्त्यमा नष्ट हुनु नामरूपको स्वभाव हो । अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभलाई आफ्नै अनुभवद्वारा भाविता गरी जान्नु नै साँचो अर्थमा प्रज्ञाको पहिचान हो । अन्तिम सत्य 'निर्वाण' लाई साक्षात्कार गराउने काम 'चौथो आर्य-सत्य' ८०

प्रज्ञाले नै गर्दछ । भव-जंजीर काट्ने प्रमुख औजार प्रज्ञा नै हो ।

तीन प्रकारका प्रज्ञा

अ) श्रुतमयी प्रज्ञा – यो सुनी, पढी, देखी जान्नु बुझ्नु श्रुतमयी ज्ञान हो । रोगीले औषधीको बयान सुनेकै ।

आ) चिन्तनमयी प्रज्ञा – यो सुनी, पढी, देखी प्राप्त गरेको ज्ञान उपर चिन्तन-मनन गरी ग्रहण गरिलिने ज्ञान हो । रोगीले औषधीको फाइदा जानेकै ।

इ) भावनामयी-प्रज्ञा – सुनी, पढी, देखी अनि चिन्तन-मनन पनि गरी ठीक हो भनी स्वीकार मात्र गर्ने नभई आफ्नै अनुभवमा उत्रेको ज्ञान हो । रोगीले औषधी सेवन गरी रोग निको भएकै ।

क) सम्यकदृष्टि

यथार्थ ज्ञान हुनु, त्यसलाई धारण गर्नु र मिथ्या धारणा त्याग गर्नु 'सम्यकदृष्टि' हो । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई ज्ञान-चक्षुले यथार्थ देख्नु जान्नु पनि सम्यकदृष्टि नै हो । आँखाले के देख्दछ, नाकले के सुँघ्दछ, कानले के सुन्दछ, जिब्रोले के स्वाद लिदछ, त्वचाले के स्पर्श गर्दछ र मनमा कस्तो संकल्प-विकल्प चल्दछ – यी सबै अनित्य हुन्, दुःखमय हुन् अनि अनात्म हुन् । सबै ठोस जस्तो लागे पनि ठोस होइनन् – तरंग मात्र, प्रज्वलन मात्र हुन् । देखिएका सबै भासमान वा संवृति सत्य मात्र हुन् । परमार्थ दृष्टिले हेरेमा सबै शून्य र साररहित हुन् । यसरी परम सत्यको दर्शन गर्नु नै सम्यकदृष्टि हो । यही नै प्रज्ञा-चक्षु हो । सम्यकदृष्टिलाई विकसित

गर्न विपश्यना साधनाको माध्यम आवश्यक छ । संज्ञा-विपल्लास र दृष्टि-विल्लासले गर्दा नै हामी कुनै वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथाभूत देख्न र जान्न सक्दैनौं । अनि सम्यकदृष्टिको सट्टा मिथ्यादृष्टि धारण गर्दछौं । मिथ्यादृष्टिले गर्दा नै हामी भवसागरमा विचरण गरिरहन्छौं । त्यसैले संसार-चक्रबाट उम्कन हामीले मिथ्यादृष्टि त्याग्नुपर्छ र सम्यकदृष्टि धारण गर्नुपर्छ ।

सम्यकदृष्टिको विकासबाट हामीमा यस्तो ज्ञान जाग्दछ – संसारमा दुःख छ, दुःखका कारणहरू छन्, दुःखमुक्तिको अवस्था छ अनि दुःखमुक्तिको उपाय (मार्ग) छ । कुशल कर्मको फल कुशलै हुन्छ, अकुशलको अकुशलै । लोभ, दोष र मोह नै अकुशल कर्मको मूल हुन् । शील, समाधि र प्रज्ञा नै कुशल कर्मको मूल हो । लोकुत्तर धर्म हो । यसैद्वारा हामी भवजंजालबाट मुक्त हुन सक्दछौं । हामीलाई भव-बन्धनमा बाँधिराख्ने दस बन्धनहरू छन् । ती हुन् – १) सत्काय दृष्टि २) शंका-उपशंका ३) शीलव्रत-परामासा (अन्धविश्वास) ४) काम-राग ५) व्यापाद (क्रोध) ६) रूप-राग ७) अरूप-राग ८) उद्धच्च-कुक्कुच्च (चंचलता) ९) मान (घमण्ड) र १०) अविद्या (यथार्थ ज्ञान नहुनु) । यिनै दस बन्धनका कारणले हामी बारंबार जन्म-मृत्युको पञ्जामा पर्न बाध्य हुन्छौं । यी कुराहरूको बोध हुनुलाई सम्यक-दृष्टियुक्त हुनु भनिन्छ । केवल मानिसले मात्रै यसको विकास गर्न सक्दछ अरू प्राणीले सक्दैन ।

सम्यकदृष्टिको विपरतार्थक शब्द मिथ्यादृष्टि हो । उल्टो तरिकाले बुझ्नु, यथार्थ के हो बुझ्न नसक्नु र असत्यतिर उन्मुख हुनु नै मिथ्यादृष्टि हो । मिथ्यादृष्टि पनि दुई किसिमको हुन्छ – सत्कायदृष्टि 'चौथो आर्य-सत्य' ८२

र उच्छेददृष्टि । मरेपछि पनि 'म' वा 'आत्मा' स्वतन्त्ररूपले अस्तित्वमा हुन्छ, आत्मा मर्दैन भन्ने धारणा सत्कायदृष्टि हो अनि मरेपछि 'म' भन्ने रहँदैन, शरीरसँगै समाप्त हुन्छ, पुनर्जन्म छैन भन्ने धारणा उच्छेददृष्टि हो ।

दृष्टि (ज्ञान) पनि दुई किसिमको हुन्छ – अनुबोध-ज्ञान र प्रतिवेध-ज्ञान । बहिर्मूखी भएर वस्तु आदिलाई बुझ्नु वा जान्नुलाई अनुबोध-ज्ञान र अन्तर्मूखी भएर वस्तु आदिलाई यथार्थरूपले जान्नु वा बुझ्नुलाई प्रतिवेध-ज्ञान भनिन्छ ।

ख) सम्यक संकल्प

सम्यक संकल्प भनेको राम्रो, शुभ, कुशल र कल्याणकारी विचार वा धारणा धारण गर्नु अनि त्यस उपर सम्यकरूपले चिन्तन-मनन र यसै हो र यसै गर्छु भनी दृढनिश्चय गर्नु हो । सतह सतहमा मात्र जान्नु बुझ्नुलाई वास्तविक प्रज्ञा भनिदैन । राग वा द्वेषरहित र मिथ्यादृष्टिले मुक्त विचार वा धारणा नै सम्यक संकल्प हो । यही संकल्पले मिथ्या धारणा र गलत विचारलाई त्याग गर्दछ र चित्तमा सदैव कुशल विचार र कल्याणकारी भावना भरेर निर्वाणतिर उन्मुख पारिदिन्छ । सदा कल्याण हुने र मंगल हुने दिशामा पाइला चाल्ने अठोट वा अधिष्ठान पनि सम्यक संकल्पलाई विकसित गर्ने सशक्त माध्यम हुन् । लोभयुक्त र दोषयुक्त मनमा सम्यक संकल्पको वास हुँदैन । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षायुक्त मनमा नै यसको सम्बर्द्धन हुन्छ अनि मात्र हामी दुःखमुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुन सक्दछौं ।

नेक्खम्मसंकल्प, अव्यापादसंकल्प अविहिंसासंकल्प

भनी तीन प्रकारको संकल्पको वर्णन गरिएको छ । नेक्खम्मसंकल्प भनेको अलोभ-धर्म (त्याग-धर्म) हो । काम भोग, धन-सम्पत्ति, घर-खेत आदिको लिप्साबाट सर्वथा विमुक्त हुने चिन्तन नेक्खम्मसंकल्प हो । अव्यापादसंकल्प भनेको मैत्री-धर्म हो । क्रोधरहित भई गरिने परहित र भलाइको चिन्तन हो । अनि अविहिंसासंकल्प भनेको करुणा-धर्म हो । निर्दयता त्यागी करुणायुक्त चित्तले जीवको हित सुखको लागि गरिने चिन्तन हो ।

दुःख-निरोध मार्ग-सत्यको स्वभावबारे यसो भनिएको छ ।

- अ) निय्यानडो - दुःख-चक्रबाट उम्काउने वा मुक्त गर्ने स्वभाव ।
- आ) हेतुडो - पवित्र गुण धर्म स्वभाव समूहलाई स्थिर र वृद्धि गर्ने स्वभाव ।
- इ) दस्सनडो - आर्य-सत्यलाई दर्शन गराउन दिने स्वभाव ।
- ई) अधिपतेय्यडो - आफ्नो मालिक आफै बन्न दिने स्वभाव ।

निर्वाण-मार्गमा सम्यकरूपले अधि बढ्न यो आर्य अष्टांगिकमार्गको अभ्यास गर्नुको साथै ३७ बोधिपक्षीय-धर्मलाई पनि अभ्यास गर्दैलानु पर्दछ । यी ३७ बोधिपक्षीय-धर्मले बोधि-लाभ हुने दिशामा मार्ग प्रसस्त र निर्दिष्ट गरिलगिदिने हुन्छ ।

दुःख-मुक्तिको मार्ग 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' को अनुशरण गर्नुको साथै चार ब्रम्हविहारको भावना पनि सँगैसँगै गर्नुपर्दछ । ती चार ब्रम्हविहारहरू यिनै हुन् -

'चौथो आर्य-सत्य'

८४

- क) मैत्री ब्रम्हविहार,
ख) करुणा ब्रम्हविहार,
ग) मुदिता ब्रम्हविहार,
घ) उपेक्षा ब्रम्हविहार ।

कसैसित कुनै भेदभाव नराखी समानरूपले हेर्नु र व्यवहार गर्नु 'मैत्री ब्रम्हविहार' को भावना हो । आफूभन्दा दुःखी, अज्ञानी, नजान्ने र असहायहरूलाई कोमल चित्तले हेर्नु र उनीहरूलाई त्यस अवस्थाबाट उकास्न आफूले सम्भव भएसम्म सहयोग पुऱ्याउनु 'करुणा ब्रम्हविहार' को भावना हो । आफूभन्दा हुने खाने, ज्ञानी, सुखी, सम्पन्नहरूलाई देखेर मनमा ईर्ष्याभाव नराखी उनीहरूप्रति प्रशन्न चित्तले हेर्नु 'मुदिता ब्रम्हविहार' को भावना हो । जीवनमा क्षण क्षणमा अनुभूत गरिरहेका वा आउन सक्ने दुःख-सुख, हार-जीत, निन्दा-प्रशंसा र यश-अपयशको अवस्थामा आफ्नो चित्तलाई यताउता नढल्काई समताभावमा स्थित गर्नु 'उपेक्षा ब्रम्हविहार' को भावना हो ।

गृहस्थहरूको जीवनलाई सुसंस्कृत पार्न, सफल पार्न र आफ्नो साथै अरूको कल्याण हुने किसिमको व्यवहार गरेर कल्याणकारी जीवन निर्वाह गर्न भगवान बुद्धले 'मंगल सुत्र' मा ३८ वटा मंगल-धर्मको उपदेश दिनुभएको छ । ती धर्मलाई पालना गर्नुले पनि दुःख मुक्तिको बाटोमा अग्रसर हुनमा सशक्त भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

'सव्वासव सुत्र' मा भगवान बुद्धले आस्रव कसरी निर्माण हुन्छ र तिनलाई कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने उपदेश दिनुभएको छ । तिनलाई पनि मनन गरेर प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ । जसद्वारा

८५

'चार आर्य-सत्य'

आस्रव हट्ने गर्छ र दुःख-मुक्तिको कारण बनेर हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

अब अन्त्यमा चार आर्य-सत्यको सारांश प्रस्तुत छ ।

क) पहिलो आर्य-सत्य – दुःख छ – ‘परिणय्य’ – बुझ्न र स्वीकार गर्न योग्य ।

ख) दोस्रो आर्य-सत्य – दुःखको कारण छ – ‘पहातब्ब’ – फोहर मिल्काएभैं त्याग्न योग्य

ग) तेस्रो आर्य-सत्य – दुःख निरोधको अवस्था छ– ‘सच्छिकातब्ब’ – साक्षात्कार गर्न योग्य ।

घ) चौथो आर्य-सत्य – दुःख-मुक्तिको मार्ग छ – ‘भावेतब्ब’ – अभ्यास गर्न योग्य ।

१) दुःख-सत्य – सबै प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू	दुःख-चक्र
२) दुःख समुदय-सत्य – दुःखको उत्पत्ति वा कारण	
३) दुःख निरोध-सत्य – दुःखमुक्ति	धर्म-चक्र
४) दुःख निरोध मार्ग-सत्य – दुःखमुक्तिको उपाय	

यसमा पहिलो दुईवटाले ‘दुःख-चक्र’ प्रवर्तन गराउँछ । किनभने दुःखको कारण तृष्णा, तृष्णाको कारण दुःख, फेरि दुःखको कारण तृष्णा, तृष्णाको कारण दुःख । यो क्रम जारी नै रहन्छ । जस्तै कार्यबाट कारण, कारणबाट कार्य, फेरि कार्यबाट कारण, कारणबाट कार्य । दोस्रो दुईवटाले ‘धर्म-चक्र’ प्रवर्तन गराउँछ । किनकि दुःखको कारण बनेको तृष्णालाई जेरैदेखि उखेल्ने काम शील, समाधि र प्रज्ञा मिलेर गर्दछ अनि सम्पूर्ण दुःखले मुक्त रहेको ‘चौथो आर्य-सत्य’

८६

‘निर्वाण’ को साक्षात्कार गराउँछ । भगवान बुद्धले दुःख छ भनेर हामीलाई निराशामा डुबाउनुभएको छैन । यथार्थ के हो त्यही बताउनुभएको छ । तर त्यस दुःखको खाडलबाट उम्कने अवस्था छ र त्यस अवस्थामा पुग्ने मार्ग (उपाय) छ भनेर पनि बताउनुभएको छ । यस उपायलाई जो कोहीले पनि अभ्यासमा ल्याउन सक्दछ र दुःखमुक्तिको अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्दछ । यसमा कसैको एकाधिकार हुँदैन । जुनसुकै जाति, सम्प्रदाय र मान्यता बोकेका जो सुकै व्यक्ति हुन्, जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गर्ने व्यक्ति हुन्, जुनसुकै समयमा – भूत, भविष्य र वर्तमानमा पनि यस मार्गमा गमन गर्ने व्यक्तिले त्यो निर्वाणिक अवस्था प्राप्त गर्नसक्छ । पहिलेकाले पनि प्राप्त गरिसकेका छन्, भविष्यमा पनि प्राप्त गर्नेछन् र वर्तमानमा पनि प्राप्त गरिरहेका छन् । जसले शुद्धचित्तले धर्मलाई धारण गर्दछ, उसलाई धर्मले पनि रक्षा गर्दछ । हामीले शुद्धधर्म धारण र पालन गरौं, धर्मले आफ्नो काम गर्नेछ । यसमा हामीले चिन्ता लिनुपर्दैन । तर काम स्वयंले नै गर्नुपर्दछ, तथागतले बाटो मात्र देखाइ दिन सक्नुहुन्छ, बुई चढाएर लान सक्दैन । उहाँको उपदेश अनुसार चल्ने अभ्यास हामीले गर्नुपर्दछ । त्यसैले भगवान बुद्धले भन्नुहुन्छ – “तुम्ह हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता ।” अन्तमा एउटा उद्गार :-

‘सांसारिक शक्तिले सम्पन्न हुनुभन्दा,
स्वर्गीय सुखभोग पाउनुभन्दा,
चक्रवर्ती राजाको राज्य-सुखभन्दा,
मार्गफल-प्राप्त बन्नु अति नै बेस ॥’

अस्तु ।

भवतु सब्ब मंगलं ॥
‘चार आर्य-सत्य’

८७



उपसंहार

बुद्ध शिक्षाले कुनै पनि तवरले अन्धविश्वास, अन्धश्रद्धा र मिथ्याधारणातिर भुकाव राख्दैन। यसको विपरित बुद्ध-शिक्षाले समाजमा भएका कुरीति, कुसंस्कार, तुच्छ मान्यता, जाति भेद, वर्ण-भेद, लिङ्ग-भेद र मानिसमा विद्यमान कुमनोवृत्तिलाई हटाई वा त्यसमा परिमार्जन गरी तत्स्थानमा करूणा, मैत्री, मुदिता, उपेक्षा, सहिष्णुता, भ्रातृत्व र समानताका आवश्यक चरित्र निर्माणका व्यावहारिक र व्यवसायिक सुधारका सामग्रीहरू र मनलाई व्यवस्थित गर्ने विधि पद्धतिहरूबारे बोध गराइएको छ। ती गुणहरूलाई मानिसले प्रयोग गरी वा तिनीहरूद्वारा आफूलाई सिंगारी धर्मको अभ्यासद्वारा इहलोक र परलोकसम्म पनि सुधार्ने अमृतरूपी सन्देश यसमा पर्छ। हेर्दै मनन गर्दै गएमा जाति, जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट मुक्तावस्था निर्वाण-पदसम्म पनि प्राप्त गरी मानवजीवनलाई धन्य धन्य पार्ने शिक्षा-दीक्षा पनि बुद्ध शिक्षामै समाहित भइराखेको कुरा बुद्ध शिक्षाको मर्मलाई बुझ्ने विद्वतवर्गलाई राम्ररी जानकारी भएको विषय हो।

‘चार आर्य-सत्य’ बुद्ध-धर्मका चार स्तम्भ हुन्। यसैमा सद्धर्मको महल खडा भएको छ। यस विश्व ब्रम्हण्डमा जति पनि

प्राणीहरू छन्, जहाँसम्म प्राणीहरूको बसोबास छ अनि जहिलेसम्म भइराख्छ सबैलाई सबै ठाउँमा र अनि सबै कालमा सत्य नै सावित भइराख्छ। त्यो सत्य भनेको दुःख छ भन्ने दुःख-सत्य हो। दुःखका कारण पनि छन् - यो पनि सत्य नै हो। ती कारणको पूर्णतया निवारण भएमा दुःख-मुक्तिको अवस्था पनि छ, त्यो पनि सत्य नै हो। अनि ती कारणहरू निवारण गर्ने उपाय वा मार्ग पनि छ - यो पनि सत्य नै हो। यी चार सत्यलाई नै ‘चार आर्य-सत्य’ भन्ने नामाकरण गरिएको छ। व्यावहारिक दृष्टान्त दिई बुझ्ने बुझाउने भए यसरी पनि बुझ्न वा बुझाउन सकिन्छ।

औलामा केहीले पनि स्पर्श गर्न हुँदैन, दुख्छ। नियालेर हेर्‍यो। काँढा विभेको रहेछ। त्यो दुखेको अनुभव हुनु - सत्य नै हो। औला दुखेको कारण काँढा विभेर रहेछ। त्यो दुखेको कारणको रूपमा काँढा भयो। यो पनि सत्य नै हो। काँढा भिकेर मिल्काएको खण्डमा दुखेको निको हुन्छ। यो पनि सत्य नै हो। अनि काँढा भिकेर मिल्काउने उपाय पनि छ। हूपको सहायताले, चिम्ताको सहायताले, काँढेले, सियोको सहायताले वा ब्लेडले चिरेर त्यस काँढालाई भिकेर मिल्काउन सकिन्छ। यो उपाय पनि सत्य नै हो। त्यसैले दुखेको, काँढा, काँढा भिकिसकेको अवस्था र काँढा भिक्ने उपाय यिनै चार आर्य-सत्यलाई बुझाउने दृष्टान्त भए।

सिद्धार्थकुमारले एकजना रोगी, एकजना बृद्ध र एउटा मरेको मान्छे देखे। यी तीन निमित्तहरू देख्दा अरू मात्र होइन आफू पनि रोगी हुनुपर्ने, बृद्ध हुनुपर्ने र मरण हुनुपर्ने कारण के हो भन्ने ज्ञान पाउनको लागि उनले दरवार त्यागी सन्यासी भेष धारण गरी

सत्य-ज्ञानको गन्वेषण गर्न निस्केका थिए । बोधिवृक्ष रूखमुनि वैशाखपूर्णिमाको राती सिद्धार्थले सम्पूर्ण दुःखबाट उम्कने उपाय पत्ता लगाए र अनि मात्र सिद्धार्थ बुद्ध भए । तथागत भए । उपाय पत्ता लगाए भन्नु नै चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञानको अवबोध हो । यसैमा प्रतीत्यसमुत्पाद, आर्य अष्टांगिक मार्ग, त्रिलक्षण, लोक-धर्म, बोधिपक्षीय धर्म संमाविष्ट छन् । सिद्धार्थले जुन ज्ञान हासिल गरेका थिए, त्यसैलाई विद्या वा प्रज्ञा-चक्षु पाएका भनिएको छ ।

बुद्ध धर्मको जगको रूपमा उभिएको यी चार खम्बाको पूर्ण जानकारी लिने विषयमा अनुभवजन्य पूर्ण ज्ञान नभई हामीसंग रहेको मिथ्यादृष्टि हराउँदैन, अविद्याको जरा उखेलिँदैन जसको फलस्वरूप हामीमा क्लेशरूपी संस्कारहरू जस्ताको जस्तै विद्यमान रहिरहन्छ । संस्कार बाँकी रहेसम्म नामरूप र ६ आयतनहरू कहाँबाट हट्छ ? आयतन बाँकी रहे स्पर्श हुने र संवेदना उब्जिने कामले निरन्तरता पाइ नै रहन्छ । अनि संवेदनामा राग, द्वेषको प्रतिक्रिया हुन जानाले तृष्णा र उपादानले आफ्ना घृणित टाउका उठाउँछन् नै । अनि भवको निर्माण हुनजान्छ जसले पुनर्जन्म दिन्छ । जन्म लिन परूञ्जेल रोगी हुने, बूढाबूढी हुने अनि मृत्यु हुने सुनिश्चित नै हुने भए । यसलाई प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम खुड्किला अनुसार हेरेमा हामीले स्पष्टै थाहा पाउन सक्छौं - दुःख कसरी विकसित हुने रहेछ अनि प्रतिलोम खुड्किला अनुसार हेरेमा हामीले बुझ्दछौं - के कस्तो गरेमा दुःखको निवारण हुने रहेछ । अनादि कालदेखि जन्म जन्मान्तरमा अनेक प्रकारले दुःखरूपी जन्म मरणको चक्करमा परी दुःखको भुमरीमा फन्फनिनु पर्ने कारण त अविद्या 'उपसंहार' ९०

(यथार्थ ज्ञानको अभाव) रहेछ । अविद्या भनेको प्रज्ञाको विपरितार्थक शब्द हो । प्रज्ञा भनेको चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान हो । अविद्या भनेको चार आर्य-सत्यको अज्ञानता हो, अवोधता हो र विपल्लासको जननी हो ।

यो चार आर्य-सत्यलाई नबुझेको अवस्था हो । यहाँ 'नबुझेको' भनिएको पढेर, सुनेर, नबुझिएको भनिएको होइन, त्यस अवस्थाको अनुभवको आधारमा जानकारी नभएको भनिएको हो । माथि माथि उल्लिखित दुःख र दुःखका कारणहरूलाई चिन्तन गरेमा पनि थाहा लाग्दछ, तिनको मूल हेतु (कारण) अविद्या वा तृष्णा नै हो ।

अविद्या हटेमा संस्कार बन्दैन । संस्कार नबनेमा विज्ञान हुँदैन । विज्ञान नभएमा नामरूप हुँदैन । नामरूप नभएमा षडायतन (६ आयतन = आँखा, कान, नाक, मुख, काय र मन) हुँदैन । षडायतन नभएमा स्पर्श हुँदैन । स्पर्श नभए संवेदना उत्पन्न हुँदैन । संवेदनाको उत्पत्ति नभएमा तृष्णाले टाउको उठाउँदैन । तृष्णाविना उपादान सम्भव हुँदैन । उपादान नभए भव नै हुँदैन । भव नभएमा जन्म (पुनर्जन्म) हुँदैन । जन्म नै नभएमा बूढाबूढी हुने, रोगी हुने र मरण हुनु नै पर्दैन । अनि शोक गर्ने, रूने कराउने, विलाप गर्ने, मन अलिनु पार्नुपर्ने, आँसु झार्नुपर्ने इत्यादि दुःख सम्भव नै हुँदैन । यसरी जन्म, जरा, व्याधि र मरण हुनुपर्ने दुःखको जरा पूर्णरूपले उखेलिनु नै निर्वाणको अवस्था प्राप्त हुनु हो । यही नै दुःखमुक्ति हो, परम सुख हो, अक्षय सुख हो । अनि परम शान्ति पनि हो ।

धर्मको व्यवहारिक अभ्यास हुनुपर्छ र प्रतीत्यसमुत्पादको यथार्थ ज्ञान नै दुःखको उत्पत्ति र दुःख-मुक्तिको ज्ञान हो भनी ९१ 'चार आर्य-सत्य'

भगवान बुद्धले यसरी भन्नुभएको छ -

यो पदिच्चसमुप्पादं पस्सति, स धम्मं पस्सति ।

यो धम्मं पस्सति, स ममं पस्सति ॥

अर्थ -

जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझ्दछ, उसले धर्मको अवबोध गर्दछ। जसले धर्मको अवबोध गर्दछ, उसले मलाई (बुद्धलाई) देख्दछ।

दुःखको उत्पत्ति कसरी र केबाट हुन्छ भन्ने बारेमा पुनः एकपल्ट यसरी पनि बुझौं।

दुःख कहाँबाट आयो ? - जन्मबाट। जन्म कहाँबाट सम्भव भयो ? - भवको कारणले। भव कहाँबाट आयो ? - उपादानको कारणले। उपादान कहाँबाट सम्भव भयो त ? तृष्णाको कारणले। तृष्णाको कारण के हो त ? संवेदना। संवेदनाको कारण के हो त ? आयतन र आवम्बनको स्पर्श। स्पर्श कहाँबाट भयो ? ६ आयतन भएकोले। ६ आयतन कहाँबाट उब्ज्यो ? नामरूप हुनाले। नामरूप केबाट हुन आयो ? विज्ञानबाट। विज्ञानको कारण के त ? संस्कार। संस्कार कसरी सम्भव भयो ? ल भएर।

यी सत्यलाई अनुभवजन्य साधनाद्वारा (विपश्यना भावनाद्वारा) अनुभूत गरिसकेपछि सिद्धार्थ बुद्ध भए। अनि आफूले मात्रै दुःख-मुक्तिको रसपान नगरी दुःखको भुमरीमा फन्किनरहेका समस्त सत्वप्राणीहरूको कल्याणार्थ महानुकम्पा राखी यस चार आर्यसत्यको ज्ञान ४५ वर्षसम्म ठाउँठाउँमा पुगी मुक्तहस्तले बाँड्नुभयो।

‘उपसंहार’

९२

भगवान बुद्धले मात्र ८२,००० (बयासी हजार) धर्मस्कन्धको देशना गर्नुभएको छ। अरू २,००० (दुई हजार) पछि अग्रज भिक्षु अर्हतहरूले त्यसमा थप्नुभएको छ। यसरी दुवै गरेर ८४,००० (चौरासी हजार) धर्मस्कन्धहरूको समुच्चय हो - बुद्धधर्म (बुद्ध-शिक्षा)। तर ती ८४,००० लाई सारभूतरूपमा उतार्दा यही चार आर्य-सत्य धर्ममा आएर अडिन्छ। अझ पनि निचोडमा भन्नुपर्दा सबैलाई निचारी ल्याउँदा दुई थोपा मात्र चुहिन्छ। ती दुई हुन् - दुःख छ र दुःख-मुक्ति छ।

दुःख छ भन्दाखेरी त्यसको कारण पत्ता लगाउने काम हुन्छ। कारण पत्ता लाग्छ। दुःख मुक्तिको अवस्था छ भन्दाखेरी कसरी के गरी प्राप्त हुने भन्ने उपायको खोजी हुन्छ, उपाय पनि भेटिन्छ। ती उपायको अनुशरण हुनुपर्छ, त्यो मुक्ति अवस्था पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ।

भगवान बुद्धको शिक्षा कस्तो हो तर उहाँले के कुरा बताउनुहुन्छ त भनी उपतिस्स (पछि गएर अग्र श्रावक सारिपुत्र कहलिएका) ले अस्सजि भन्ते (पञ्च वर्गीय मध्ये एकजना) लाई सोध्दा उहाँले यसरी भन्नुभएको थियो। बुद्ध-धर्मको मूलसार तत्वको रूपमा नै यो गाथा रहेको छ।

“ये धम्मा हेतुप्पभवा, हेतु तेसां च तथागतो आह,
तेसां च यो निरोधो, एवंवादी महासमणो ।”

अर्थ -

जति पनि धर्महरू (वस्तु, व्यक्ति र स्थिति) छन्, ती सबै

९३

‘चार आर्य-सत्य’

हेतुकै कारणले उत्पन्न भएका छन् । त्यस हेतुको पनि हेतु हुन्छ भनी तथागत भन्नुहुन्छ । हेतु मात्र छ भन्नुभएको होइन, त्यस हेतुको निरोध पनि हुन्छ र निरोध गर्न पनि सकिन्छ भनेर भन्नुहुने हाम्रा गुरु महाश्रमण (बुद्ध) हुनुहुन्छ ।

यसबाट हामी बुझ्न सक्छौं कि बुद्ध कति महान हुनुहुन्छ, कति गुणयुक्त हुनुहुन्छ अनि बुद्ध-शिक्षा कस्तो हो र कति गम्भीर छ ।

कसैले भन्दछन् – बुद्धधर्म दुःखवादी धर्म हो । यो कथन त अज्ञानताबाट उब्जिएको हो । किनकि बुद्धले दुःख मात्र छ भन्नुभएको छैन । दुःखबाट मुक्ति पनि छ भन्नुभएको छ । दुःखबाट मुक्त हुने उपाय समेत देखाइदिनुभएको छ । यस्तो शिक्षा कसरी दुःखवादी हुन सक्छ ? बरू बुद्ध-धर्म वास्तवमा सुखवादी धर्म हो ।

मानिस भएर मानिसले मात्र गर्न सक्ने र गर्नेपने काम भनेको दुःख-मुक्तिको अवस्थाको प्राप्ति हो । नत्रभने मानिस हुनाको के सार भयो ? अन्य तिर्यक प्राणीहरू सरह हुने भइहाल्यो नि !

धर्मबारे अनेक शंका उपशंका पाली धर्म के हो भन्ने नबुभी यो हाँगा वा त्यो हाँगा समाती मिथ्यादृष्टिको वशमा परी यताउति भौतारिरहेकाहरूलाई बुद्धले धर्मको परिभाषा अति सरल हुने गरी यसरी दिनुभयो –

सब्व पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसंपदा ।

सच्चित्त परियोदपनं, एतं बुद्धानुसासनं ॥

अर्थ –

‘उपसंहार’

१४

पापकर्म गर्न छोड्नु, पुण्यकर्म सम्पादन गर्नु अनि आफ्नो चित्त निर्मल गर्नु – यिनै सबै बुद्धहरूका उपदेश हुन् ।

अब परमार्थ दृष्टिमा चार आर्य-सत्यलाई बुझ्न यी चार हरफले प्रष्टै निर्देश गरिरहेका छन् –

दुक्खमेव हि, न कोचि दुक्खतो, (पहिलो आर्य-सत्य)

कारको ना किरिया व विञ्जति । (दोस्रो आर्य-सत्य)

अत्थि निब्बुति, न निब्बुतो पुमा, (तेस्रो आर्य-सत्य)

मग्गमत्थि, गममो ना विञ्जति ॥ (चौथो आर्य-सत्य)

अर्थ –

दुःख नै सत्य हो है, दुःखीत व्यक्ति कोही छैन ।

कर्ताधर्ता कोही छैन, सिर्फ कर्म मात्रै गुड्दै छ यहाँ ।

निर्वाण छ – यो पक्का हो, तर निर्वाण प्राप्त व्यक्ति कोही छैन ।

मार्ग छ – यो पनि सत्य हो, तर बटुवा कोही देखिदैन ।

यसबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ – यहाँ पुद्गल, प्राणी, सत्व, व्यक्ति भन्ने कोही छैन । छ भने – दुःख छ, कर्म र कर्मफल छ, निर्वाण छ र मार्ग छ । दुःखीत व्यक्ति कोही छैन, कर्ता कोही छैन, मुक्त व्यक्ति पनि छैन र बाटोमा हिँड्ने बटुवा पनि छैन ।

यी चार सत्य नै ‘चार आर्य-सत्य’ हुन् । आर्य-सत्य नै बुद्ध-धर्मको खास पृष्ठभूमि हुन् । यसै पृष्ठभूमिमा संसार, संसारको कारण, संसारबाट मुक्ति र संसारबाट मुक्ति पाउने मार्ग हुन् । पहिलो र दोस्रोले संसारको चक्र घुमाउँछ र तलको तेस्रो र चौथोले संसार-चक्रलाई रोकी धर्मचक्र चलाउँदछ । अनि जन्म-मरणरूपी

१५

‘चार आर्य-सत्य’

दुःखबाट मुक्त गरिदिन्छ । खास कुरा त संसार विसम छ । हामीले यसलाई समतायुक्त आँखाले हेर्न सक्नुपर्दछ । बाटो उबडखाबड छ भने शरीर र मनलाई सन्तुलित पारी हिड्न जान्नुपर्दछ । नत्र भने लडिन्छ, खुट्टा मर्किन्छ अनि दुःखको भागिदार बनिन्छ ।

यस पुस्तकमा भगवान बुद्ध तथागतले प्राणी मात्रको कल्याणको निमित्त देखाउनुभएको मार्ग, बताउनुभएको मार्ग, बताउनुभएको उपदेशलाई यित्रै चार आर्य-सत्यद्वारा बताउने प्रयास भएको छ । तीनवटा पिटकहरू – सूत्र, विनय र अभिधर्ममा जति पनि कुराहरू छन् – ती सबै यिनै चार आर्य-सत्यअन्तर्गत आउँछन् ।

जिज्ञासु र अध्ययनशील पाठकहरूले चार आर्य-सत्यलाई विस्तृत रूपले सुनी, पढी, बुझी उत्तरोत्तर ज्ञान वृद्धि गर्दैलैजान सकिने धेरै आधारहरू विद्यमान छन् । यो त संक्षेपमा परिचयात्मक तर व्यावहारिक हुन प्रेरक प्रसंग सहितको प्रस्तुति मात्र ठहर्दछ ।

अन्तमा, यस पुस्तकलाई आफ्नो अमूल्य समय खर्ची, धैर्य राखी तन्मयताका साथ अद्योपान्त पढिदिनुभएकोमा धेरै धेरै साधुवाद !

अस्तु !
भवतु सब्व मंगलं ।

२०६४।११।०५



अतिरिक्त परिच्छेद



- १) तोडौं चक्र – भवको (कविता)
- २) आफूलाई चिनाँ (कविता)
- ३) बैशाख पूर्णिमा (गीत)
- ४) किन आयौं हामी यहाँ (गीत)
- ५) आनन्द मित्र (गीत)
- ६) मन्दिर धाएर पुगेन (गीत)
- ७) मनमा हेर्ने विधि (गीत)
- ८) धर्मलाई जान (गीत)

(नं. ३ देखि नं ६ सम्मका गीतहरूका रचनाकार र संगीतकार श्री विष्णुरत्न शाक्य हुनुहुन्छ र ती गीतहरू 'चेतनमाला' क्यासेटबाट साभार गरिएका हुन् ।)

१०

तोडौ चक्र - भवको

जीव निर्जीव वा वनस्पति,
चैतन्य जड छन् जे जति,
अचल र चल जुन पनि,
नियममै बाँधिएका ती पनि ॥१॥

नियम हो त्यो प्रतीत्यसमुत्पादको,
नियम हो त्यो कार्य-कारणको,
कार्यविना बन्दैन कारण कार्यको,
कारणविना हुँदैन अस्तित्व कार्यको ॥२॥

कारणबाट कार्य र कार्यबाट कारण,
सिक्रीभैँ गाँसिएका कडी ती हुन्,
एकपछि अर्को भई आवागमन,
क्रमशः घुम्दछ पालो पाई छिनछिन ॥३॥

त्यस चक्रबाट उम्कन सक्दैन कुनै,
हेतु भएसम्म प्रभावित हुन्छ नै,
उतीर्ण हुन पार्नुपछि हेतु निमित्त्यान्त,
त्यही नै भव-दुःखको सही निवारण ॥४॥

हेतुरूपी जुम्ल्याहा दुई दिदी-बहिनी
अविद्या र तृष्णा नामका ती भगिनी,
नृत्य गर्दछन् गराउँछन् ताण्डव सरी,
संसार-चक्र घुमाउँछन् नरोकिने गरी ॥५॥

‘चार आर्य-सत्य’

१८

इन्द्रिय र आलम्बनको स्पर्श हुँदा,
टाउको उठाउँछन् मौका पाई उम्दा,
लोभ र द्वेषको खेती गर्दछ तृष्णा,
पाई मलजल प्रतिक्रियाको, संवेदना ॥६॥

संवेदनाको बाटो उफ्री उफ्री तृष्णा,
प्रतिक्रिया गराउँछ घरी घरी तृष्णा,
दुःखकै सम्बर्द्धन गर्दछ तृष्णा,
भव-चक्र घुमाउँछ फनभक्ती तृष्णा ॥७॥

हुने भए दुःखबाट सर्वथा मुक्त,
गर्नुपछि संवेदनाको प्रतिक्रिया त्यक्त,
हेर्नुपछि संवेदनालाई भई अनासक्त,
भई सजग सचेत अनि समतामुक्त ॥८॥

स्मृति सम्प्रजन्यको दुई पंख फिंजाई
भावनामयी प्रज्ञा-चक्षु पूर्णतः खोली,
अविद्याको घोर अन्धकार चिरी,
उड्नु छ व्योममा भव-सिक्री चुँडाली ॥९॥

मानव चोला उत्तम सार्थक पारी,
जन्म जन्मको कडा तीतो फाली,
बिसाउनु छ अब त भवको भारी,
अमृत-पद निर्वाणको स्पर्श गरी ॥१०॥

अस्तु

!भवतु सब्ब मंगलं ।

(‘प्यगु आर्य-सत्य’मा प्रकाशित यो कविता
लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा रचना भएको हो ।)

१९

‘चार आर्य-सत्य’

‘आफू’ लाई चिनौं

निर्वाणमा ‘आफू’ नै रहन्न भनेर निर्वाण चाहिँदैन नभनौं ।
निर्वाणमा नरहने यो ‘आफू’ कस्तो हो राम्ररी चिनौं ॥

भोकालाई टुलुटुलु हेराई, कोची कोची खान्छ यो ‘आफू’ ।
भिन्न छटपटी भए पनि, सुखी छु भनी ढाँट्छन् ‘आफू’ ॥

अरूलाई सधैँ नीच देख्छ, उँचो छु भन्छ यो ‘आफू’ ।
घमण्डले सभावीच आफ्नै, मान मर्दन गर्छ यो ‘आफू’ ॥

महत्वाकांक्षा जगाई, हिंसा युद्ध रच्छ यो ‘आफू’ ।
अरू दुःखमा छट्पटिँदा, रमाउने गर्दछ यो ‘आफू’ ॥

आधा पेट खाई, भोकालाई खुवाई त हेरौं ।
कस्तो दिव्य सुख मिल्छ, अनुभव त गरौं ॥

यस्तो ‘आफू’ लाई मिटाउनु, के हितकर होइन र !
यस्तो ‘आफू’ मा आसक्त रहनु, के मूर्खता होइन र !

(‘प्यगु आर्य-सत्य’मा प्रकाशित यो कविता
श्री चित्ररत्न शाक्यद्वारा रचना भएको हो ।)

वैशाख पूर्णिमा

वैशाख पूर्णिमा, महान दिन,
त्रियोग संयोग, शुभ दिन,
सिद्धार्थको जन्म, बोधिज्ञान प्राप्ति,
अस्सीवर्षको उमेरमा, महापरिनिर्वाण ॥ १ ॥
बुद्धको अर्ती, अति महान,
दिने उपदेशले, शान्ति सुख चैन,
शील, समाधि प्रज्ञा-ज्ञान उत्तम,
शीलविना हुन्न, हुन्न सुखी जीवन ॥ २ ॥

मानवजनको एक मात्र पहिचान,
शुद्ध-धर्म अनुरूप, जीवन-यापन,
सत्य अहिंसाको मूल मन्त्र पालन,
प्रतिशोधरहित, अनित्य-ज्ञान ॥ ३ ॥

अकलको अन्धा हुनबाट बच्न,
मनको मालिक आफै बनन,
लोभ द्वेष चित्तले, हुने रोगी मन,
निरोगी हुन, मनलाई नै चिनन ॥ ४ ॥

मन नै महान, मन नै प्रधान,
मन नै मुक्तिको, प्रमुख निदान ।

रचना र संगीत : विष्णुरत्न शाक्य

किन आयौँ हामी यहाँ

किन आयौँ यो जगतमा हामी,
साथी विचार गरौँ, दिन दिन विचार गरौँ (२)
खानु, लाउनु, बस्नु, सुत्नु (२)
रातभरि दिनभरि कमाइमा भुल्नु,
कर्तव्य यहाँ आएको त्यसै त्यसै नभुल्नु,
होइन जीवन, साथी विचार गरौँ ।

किन आयौँ यो जगतमा हामी,
हातलागी हुँदा मूल्य घट्ने (२)
नपाएसम्म अनमोल हुने,
सँधैँ सँधैँ त्यस्ता चीजको पछि लाग्ने,
होइन जीवन, साथी विचार गरौँ ।

किन आयौँ यो जगतमा हामी,
नित्य सँधैँ नै चित्तलाई हेर्नु (२)
मनकसीमा घोटी कर्म सुधानु,
यस लोकसँगै परलोक सपानु,
यही हो जीवन साथी विचार गरौँ ।

किन आयौँ यो जगतमा हामी,

रचना र सगीत : विष्णुरत्न शाक्य

आनन्द मित्र

आनन्द मित्र, तिमिलाई देखी,
मन शित्तल भयो, दुःख हराइगयो (२)
दुःख हराइगयो, दुःख हराइगयो (२)
आनन्द मित्र, तिमिलाई देखी,
कति कति खोजें, जहाँतहीं खोजें (२)
पाउन सकिन, तिमी कहीं पनि (२)
देखिने पनि कसरी तिमिलाई अन्त (२)
लुकिबस्ने तिमि मनैभित्र,
भित्र भित्र भित्र भित्र भित्र भित्र
आनन्द मित्र, तिमिलाई देखी,
दुःखपछि आउने सुखभैँ होइनौ (२)
सुख दुःखले मुक्त आनन्द स्थिति हौ (२)
जसले हेर्छ मनमा, देख्छ उसले तिमि (२)
लुकिबस्ने तिमि, मनैभित्र
भित्र भित्र भित्र भित्र भित्र भित्र
आनन्द मित्र, तिमिलाई देखी,

रचना र सगीत : विष्णुरत्न शाक्य

मन्दिर धाएर पुगेन

मन्दिर धाएर पुगेन, देवता त्यहाँ भेट्टिएन,
कहाँ कता पाइने देवता, मन्दिरमा त देखिएन,
मूर्ति मात्र त्यहाँ देखियो, मूर्तिमा निहित ज्ञान देखिएन,
मन्दिर धाएर पुगेन, देवता त्यहाँ भेट्टिएन ।

जहाँ पनि हूलहूल, घचेताघचेत हूलमूल (२)
हूलमूलमा हतार हतार मन्दिर धाउनेको हूलमूल,
चिन्तन-मनन र चित्त धने प्रयत्न छैन (२)
सतह सतहमा देखासिकि गरी मन्दिर आउनेको हूलहूल,
सियो र धागो उही नै, परिवर्तन भने छँदैछैन ।

मन्दिर धाएर पुगेन, देवता त्यहाँ भेट्टिएन,
चाड-पर्व, जात्रा-मात्रामा घचेताघचेत एक आपसमा (२)
मूर्तिलाई ताकी ताकी, पैसा र अक्षताले हिकार्उनेको हूल,
ताकेको ठाउँमा नलागी, लज्जित भई जाने प्रशस्तै (२)
तँछाड मछाड, व्यर्थै तमासा, अहं बुद्धिको यो विकृति,
सुखी जीवन धर्मको फल, त्यहीं भए पनि देख्न सकिएन ।

मन्दिर धाएर पुगेन, देवता त्यहाँ भेट्टिएन,.....
पूजैपूजा मूर्ति-पूजा, ठाउँ ठाउँमा मूर्ति-पूजा (२)
जे गरे नि फुर्सद बेफुर्सद जताततै मूर्ति-पूजा,
मूर्ति हेर्दै अर्ती टिप्दै अनि आनीबानी सपार्ने (२)
मूर्ति दर्शनको सही कारण, मनले बुझ्न नसकी,
जहिले जति पूजा गरे पनि, पूर्ण फल नपाइने ।

मन्दिर धाएर पुगेन, देवता त्यहाँ भेट्टिएन,

रचना र सगीत : विष्णुरत्न शाक्य

लालाला हेर्ने विधि

दिन्छौं आज हामी, मनमा हेर्ने यो विधि,
जहिले पनि जस्तै भए नि, मनमा हेर्ने यो विधि,
साँची राख राम्ररी यो, पूर्वजको सम्पत्ति,
स्वर्गीय सुख यहीं नै पाइने, मनमा हेर्ने यो विधि ।

दिन्छौं आज हामी, मनमा हेर्ने यो विधि,
नभएको सुख, सुखभै लाग्ने, पीडा सबै जानिने,
घाटाभै लाग्ने पनि घाटा नहुने परिस्थिति बन्न सकिने,
अल्झिएको संसारमा पनि, कल्याण-मार्ग हात लाग्ने,
परम सत्य संसारको, आदि अन्त सबै सबै देखिने ।

दिन्छौं आज हामी, मनमा हेर्ने यो विधि,
सुख दुःख बदलिजाने, रीत प्रष्टै देखिन आउने,
छल गरी मारै आए पनि, त्याग्य समात्न सकिने,
शत्रु आई प्रहार गरे पनि, आफ्नो गुणले जित्न सकिने,
देख्यौं बुद्धलाई निःशस्त्र भए पनि, शस्त्रले छुन नसकेको ।

दिन्छौं आज हामी, मनमा हेर्ने यो विधि,

रचना र सगीत : विष्णुरत्न शाक्य

धर्मलाई जान

मात्र धर्म मान्ने होइन, जान धर्मलाई जान,
जान धर्मलाई जान, यही बुद्धको आह्वान ।

रोम रोम सुमरण, सत्य-दर्शन चिन्तन,
सबका साझा कल्याणमित्र, शान्तिनायक बुद्ध ॥

मात्र धर्म मान्ने होइन, जान धर्मलाई जान,
जान धर्मलाई जान, यही बुद्धको आह्वान ।

मनमा गुन, बुद्धलाई चिन (२)
बुद्धको शिक्षा, वरदान होइन,
वरदानमा बुद्धको विश्वासै छैन,
आदिबुद्ध, बुद्ध कसैले, कसैलाई वरदान,
दिएन दिदै दिएन, कसैलाई वरदान,
मात्र वचन खेर जाला, नमाग वरदान^३

मात्र धर्म मान्ने होइन, जान धर्मलाई जान,
जान धर्मलाई जान, यही बुद्धको आह्वान ।

सत्य-दर्शन आचरण, बुद्धको चिन्तन (२)
मुष्टीमा पानी भर्ने, अर्ती बुद्धले दिदैन,
अवतार कसैको, बुद्ध हुँदैहोइन,
तारिफ प्रशंसामा, दंग बुद्ध हुँदैन,
पशुसँग नभएको, मन धुने मुक्ति-ज्ञान
त्यही ज्ञानले नै, मनुष्य हुन्छ महान^३

मात्र धर्म मान्ने होइन, जान धर्मलाई जान,
जान धर्मलाई जान, यही बुद्धको आह्वान ।

रचना र सगीत : विष्णुरत्न शाक्य