

‘पञ्चा नरानं रत्तनं’

जरापि दुक्खा

(बुढ्याई पनि दुःखै हो)

(‘प्रज्ञा-प्रदीप’ भाग-२ को रूपमा)

(बुद्ध-शिक्षाको पृष्ठभूमिमा लेखिएका लेख-माला)



दिवंगत ज्ञानरत्न शाक्य



दिवंगत सुन्दरीमाया शाक्य



दिवंगत तारादेवी शाक्य

‘इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु’

प्रकाशक

दिलरत्न शाक्य, विद्या शाक्य
नयाँ सडक, काठमाण्डौ ।
(हाल मीनभवन, काठमाण्डौ ।)

लेखक

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

प्रकाशक

दिलरत्न शाक्य

विद्या शाक्य

मीनभवन, काठमाण्डौ ।

फोन : ४४९०६८८ मो. ९८५१०९२५०२

प्रकाशन साल

पुस्तकको नाम

‘जरापि दुक्खा’

बु. सं. २५५३

वि. सं. २०६६

ने. सं. १९२९

ई. सं. २००९

लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ललितपुर

फोन: ५५-२९-२०४ / मो: ९७४९-०५-७७-८५

सर्वाधिकार: - लेखक तथा प्रकाशकमा सुरक्षित

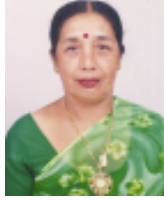
(सम्पूर्ण मानव समाजमा सद्धर्मको सन्देश जाओस् र
जन्म-मरणरूपी सिकञ्जाबाट सर्वथा मुक्त हुन सकून् जसका लागि
सद्धर्मको धारण, पालन र अभ्यास गरी सम्पूर्ण दुःख-वन्धनबाट
सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थाको साक्षात्कार गर्न
सक्षम होस् भन्ने कामनाका साथ ‘धर्मदान’ । -प्रकाशकद्वय)

मुद्रक

राजमति प्रेस, ललितपुर, ५५३४५२७

धर्म-दान

सस्नेह समर्पण



जीवनभर शील, समाधि र प्रज्ञाको
भाविता गर्दै दान शील भावनाको अभ्यास पनि गर्दै
मेरी अर्धाङ्गिनीको रूपमा ४१ वर्षसम्म साथमा रही सेवा गर्दै
धर्ममा प्रेरकको भूमिका खेल्दै
सम्पूर्ण प्रेरणाको स्रोत बनी धर्मको धारण र पालनप्रति सजग हुँदै

र

गराउँदै दुई वर्षअघि
आकस्मिकरूपमा हामीबाट
विना अनुमति अनन्ततामा विलीन हुन पुगेकी
तिमीमा सहस्र साधुवाद
एवं

शिघ्र निर्वाण-प्राप्तिको कामनासहित श्रद्धाञ्जली-पुष्पको रूपमा
यो पुस्तक सस्नेह समर्पण गर्दछु ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(पति एवं पुस्तकका लेखक)

'जरापि दुःखा'

क

निर्वाण-कामना

भगवान बुद्धको उपदेश –

अनित्य, दुःख र अनात्मालाई

हृदयंगम गर्दै जीवनको नश्वरताको पाठलाई बुझ्दै
दिवंगत पिता ज्ञानरत्न शाक्य, दिवंगत माता सुन्दरीमाया शाक्य र
दिवंगत प्रथम पत्नी तारादेवी शाक्यको
पुण्यस्मृतिमा धर्मदानको रूपमा
यो पुस्तक प्रकाशित गरी निर्वाण-कामना गर्दछौं ।



जन्म : – वि.सं. १९५२
आश्विन शुक्ल द्वादशी

दिवंगत : – वि.सं. २०१९
मार्ग शुक्ल चतुर्दशी

दिवंगत ज्ञानरत्न शाक्य



जन्म :- वि.सं. १९६२

दिवंगत – वि.सं. २०४१
होलीपुन्ही

दिवंगत सुन्दरीमाया शाक्य

ख

'जरापि दुःखा'



दिवंगत - वि.सं. २०३३

दिवंगत तारादेवी शाक्य

पुत्र/पति - दिलरत्न शाक्य
पुत्र-वधु/बहिनी - विद्या शाक्य

नाति / नाति बुहारीहरू

- १) अञ्जना शाक्य / पूर्णमान शाक्य (ज्वाई)
- २) दिनेश शाक्य / वुनु शाक्य
- ३) महेश शाक्य / नूर शाक्य

पनाति / पनातिनिहरू

- १) प्रज्वल शाक्य / सुरिना शाक्य (बुहारी)
- २) सिद्धार्थ शाक्य
- ३) एब्लिन शाक्य
- ४) एविता शाक्य
- ५) निकिता शाक्य
- ६) दिपंकर शाक्य

साथै सम्पूर्ण परिवारजन

मन्तव्य

उद्गारका केही शब्दहरू

स्वासप्रस्वास र रक्तसंचारका साथ चेतनासहित गतिशीलताको अर्को नाम हो - जीवन। यसलाई जीवन्तता दिन हरकोही प्रयत्नरत हुन्छन्। जीवन स्वभावधर्मको एउटा प्रवाहित तरङ्ग हो। मृत्यु-वरण नभएसम्म कुनै न कुनै तवरबाट जीवन नदीभैँ निरन्तर बहिरहेकै हुन्छ। निरन्तर बहिरहने जीवनरूपी धारलाई स्वभावधर्मअनुरूप अनेकौँ मोड पार गर्ने क्रममा छलाङ्ग लगाउने हुन्छ, ती छलाङ्गले गन्तव्यमा पुग्न कति समय लगाउने हो यकिन गरी भन्न नसकिने हुन्छ।

वास्तुतः जीवन र जगतको प्राकृतिक स्वभावलाई आत्मसात गर्ने क्षमताको विकास हामीमा भएपछि समग्र जीवनलाई बुझ्दै जाने हुन्छौँ। सुख-दुःख, लाभ-अलाभ, यश-अपयश, निन्दा-प्रशंसारूपी अष्टलोक धर्म स्वभावले कसैलाई छोडेको हुँदैन। अष्टलोकधर्म सहित प्रकम्पित जीवन र जगतलाई जसले बुझ्ने-जान्ने मानसिक अभ्यास गर्दछ, उसले चित्तको परिवर्तशील स्वभावलाई बुझ्न अविरल प्रयास गर्दछ। जो कसैले जतिबेला आफूलाई संयमित वा नियन्त्रित रूपमा प्रस्तुत गर्ने क्षमताको विकास गर्न सक्छ उसले चित्तलाई अकुशल प्रवृत्तिबाट मुक्त गर्न सक्ने हुन्छ। परिणामतः दुःख-दर्द, शोक-पीडा आदि पक्षलाई समेत आत्मसात गर्दै मनोविकारलाई हटाउँदै विरज अवस्थातिर उन्मुख हुने सुअवसर प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ। यसरी अगाडि बढ्नसके क्षमाशील एवं सहनशील भई जीवन-यापन गर्ने मार्ग प्रशस्त हुने कुरामा सन्देह हुँदैन।

वास्तवमा जीवनलाई सार्थकतातिर मोड्न जीवन जिउने कलालाई सही ढङ्गले प्रयोग गर्दै जानुपर्ने मूल्यमान्यतालाई निरन्तरता दिनुपर्छ।

जतिबेला त्यो गति टुट्छ, निरन्तर अभ्यासमा पूर्णविराम वा कमा लगाउने कार्य हुन्छ, र सार्थकतामाथि बाधा-अड्चन पुऱ्याउने तत्व हावी हुन्छ। बाध्यभन्दा भित्री शत्रु वा बाधक-तत्व सल्वलाउन थाल्छ। यसउसले जीवनलाई सार्थक पार्न अहं शत्रु, बाधक-तत्व वा पञ्च नीवरण-धर्महरू, कामच्छन्द, व्यापाद, थीन-भिद्ध, उद्धच्च-कुकुच्च तथा विचिकिच्छाबाट टाढिने सत्प्रयास हामीबाट हुनैपर्छ। त्यस सत्प्रयासका लागि हामीले श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि तथा प्रज्ञा-मार्गलाई अवलम्बन गरिंदा बाधक-तत्व वा नीवरण-धर्मलाई निस्तेज पार्नसक्ने हुन्छौं।

उपरोक्त उल्लेख्य विषयवस्तुलाई आत्मसात गरी जीवनलाई सफलभूत पार्न यस 'जरापि दुक्खा' शीर्षकीय जीवनोपयोगी पुस्तकले जो कोही पाठकलाई रचनात्मकरूपले प्रभाव पार्ने सुनिश्चित छ। बुद्ध-धर्मसम्बन्धी अध्ययनलाई वर्तमान परवेशमा परिचित पार्ने प्रयासमा लागेका विपश्यना साधक उपासक दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा लिखित १८० पृष्ठको यस पुस्तकभित्र विशेषतः जीवन जिउने कलालाई जीवन र जगतबीच सामन्जस्यता कायम गरी व्यावहारिक जीवनमा ढाल्ने अभिसोचयुक्त जीवन-दर्शन समाहित गरिएको पक्ष सराहनीय छ। पुस्तकको अध्ययनपश्चात् उजागरित हुने सकारात्मक भावितामयी अभ्यासका कारण जो कोही सर्वसाधारण व्यक्तिलाई पनि सुखमय जीवनका लागि अगाडि बढ्ने प्रेरणा मिल्नेछ। 'मानव-मन' विषयक शीर्षकबाट सुभारम्भ गरिएको प्रस्तुत पुस्तकलाई 'ध्यानबारे केही जानकारी' विषयक शीर्षकबाट पुस्तकको समानप गरिएको शीर्षकीय तौरतरिकाको हिसाबले सार्थक मान्न सकिन्छ। चंचल, चपल, अस्थीर एवं अराजक चित्तलाई वशमा राख्न, समन-दमन गर्न तथा नियन्त्रण गर्न ध्यान-साधना वा विपश्यनाको मार्ग नै प्रभावकारी उपाय हो भन्ने कुरालाई लेखकले मेहनतका साथ बुझाउने वा जानकारी गराउने जुन धार्मिक लेखकीय अभ्यास गर्नुभएको छ – यो बुद्धशासनिक दृष्टिकोणबाट

पनि प्रशसनीय छ।

यसरी नै 'आकास...' शीर्षकीय लेखले निर्वाण र आकासको तुलना गरि हाम्रो मनभित्र पनि अनन्त आकास विद्यमान रहेको र त्यसबाट पनि हामी उतीर्ण हुनुपर्छ भन्ने सन्देश दिएको छ। त्यस्तै 'कर्म र जीवनको अन्तर्सम्बन्ध' विषयक लेखले जो कसैलाई अकुशल प्रवृत्ति तथा पापमय चरित्रबाट मुक्त भई कुशल कार्य गर्न अभिप्रेरित गरेको छ। कर्मानुसार फल जो कसैले भोग्नु नै पर्ने भएकोले 'चेतनाहं भिक्खवे कम्मं वदामि' अर्थात चेतनाको स्तरअनुरूप गरिने क्रियाकलाप नै कर्म हुने भएकोले चित्तवृत्ति वा मनोवृत्तिलाई नै हामीले स्वच्छ र सफा राखिनुपर्दछ। यसरी नै 'मृत्यु मृतक र आफन्त' शीर्षकीय लेखले मरणधर्म वा मृत्युप्रति सजगता र सतर्कता अपनाउन अभिप्रेरित गर्दछ। साथै मृत्युलाई ध्रुव सत्य मान्दै मृत्युलाई वरण गर्नु अगावै गर्नुपर्ने कर्तव्यधर्मलाई पूर्ण गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश पनि प्रवाहित गरेको छ। साथै अनित्यता एवं परिवर्तनशील स्वभावधर्मलाई आत्मसात गरी भावितामयी अभ्यासको माध्यमले अगाडि बढ्नुपर्ने सकारात्मक सन्देश पनि यसले दिन्छ।

यसरी नै 'मैत्रीको अभ्यासगत पक्ष' शीर्षकीय लेखले मानवता कायम गर्न मानवीय भाव हुनुपर्ने मानवीयताका लागि मैत्रीभावयुक्त विधिव्यवहारबाट व्यावहारिक जीवनलाई शान्त-सौम्य पारी समतामा प्रतिष्ठित भई जीवनलाई शान्तितर्फ डोऱ्याउने सन्देश दिन्छ। 'जरापि दुक्खा' शीर्षकीय लेखकबाट परिवर्तशील स्वभाव वा अतित्यताको बोधगर्न जो कसैलाई पनि घच्चच्याइरहेको पाउँछौं। 'यदनिच्चं तं दुक्खं' भन्ने तथागतको वाणीमा गहिरिएर डुबुल्किंदा हामी अनित्यता र परिवर्तनशील स्वभावलाई जान्ने-बुझ्ने हुन्छौं। यसैलाई यथार्थमा दुःख भनिन्छ। जुन अनित्य छ, त्यो दुःख हो, जुन दुःख हो, त्यो अनात्म हो भन्ने भावमा तैरिने जमर्को गरिनु सुखकर विषय हुनसक्छ भन्ने सन्देश यसबाट मिल्छ। यसरी

नै 'हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू' विषयक लेखले जो कसैलाई मानसिक रूपमा सबल भई बाह्य भन्दा भित्री बाधक-तत्व वा शत्रुबाट जोगिनुपर्छ भन्ने सवालमा सजयगता र सतर्कता अपनाउन जीवनोपयोगी सन्देश प्रवाहित गरेको छ।

जे होस्, लेखक दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा लिखित प्रस्तुत पुस्तकले पनि विगतमा भैं पाठकसमक्ष रचनात्मक प्रभाव पार्छ भन्ने दृढ अनुभूति मलाई भइरहेको छ। अनुवाद-विधासँगसँगै लेखन-विधामा समेत मानवीय भावनालाई समेटि धर्ममय जीवन प्राप्तिका लागि निर्देशिका भैं लाग्ने थरी थरीका पुस्तक क्रमशः प्रकाशित हुनु, मात्र दोलेन्द्ररत्न शाक्यको उपलब्धि नभई समग्रमा धार्मिक, भाषिक एवं सामाजिक क्षेत्रका सबैका लागि उपलब्धिपूर्ण कार्य हो भन्दा सायद अत्यक्त नहोला।

प्रस्तुत पुस्तकका लेखकबाट प्रकाशित अन्य केही पुस्तकहरूमा पनि भूमिका मन्तव्य एवं कृति-समीक्षा लेखेको थिएँ। सम्भवतः यस कृतिको पनि विगतमा भैं लामो कृति-समीक्षा समालोचनात्मक रूपमै होस् भन्ने लेखकको इच्छा यसपल्ट जे जति प्रयास गरे पनि पूरा गर्ने सकिन। समय यस्तै पयो यसमा मलाई अप्ठ्यारो महसुस भइरहेको छ। अन्ततः गत्वा छोटो भएपनि लेख्ने जमर्को गरी केही उद्गार पोखेँ। अवसरको लागि साधुवाद। यस्तै बुद्धशासनिक कार्यमा निरन्तर छाडेरहन लेखक दोलेन्द्ररत्न शाक्य लाई सुस्वास्थ्य प्राप्त होस् भनी मैत्रीपूर्ण कामना गर्दछु।

अन्तमा, यस्तो महत्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशन गर्न आर्थिक अभिभारा वहन गर्नुहुने बौद्ध वृद्धाश्रमका कोषाध्यक्ष उपासक दिलरत्न शाक्य तथा सपरिवारलाई हार्दिक साधुवाद।

बुद्ध विहार, भृकुटीमण्डप, काठमाण्डौ-३१

– कोण्डण्य

'जरापि दुक्खा'

छ

प्रकाशकको मन्तव्य

हामी कृतार्थ भयौं

सद्धर्म सम्बन्धी पुस्तकको प्रकाशन र दान सर्वोत्तम मंगल कार्य हो भन्ने भगवान बुद्धको महान उपदेश हो। यसैले 'सब्वदानं धम्मदानं जिनाति' अर्थात धर्मदानले नै सबै दानहरूलाई जित्दछ, भन्नुभएको छ। वस्तुदानले ग्राहकलाई केही समयसम्म सुख वा राहत दिनसक्दछ तर धर्मको दानले ग्राहकको जन्मजन्मान्तरसम्म मंगल गर्दछ। धर्मको दान तुरुन्तै सिद्धिएर जाने होइन। यसले परन्तुसम्म कल्याण गर्दछ। यसले कहिल्यै पनि हामीलाई धोखा दिदैन। जहाँ गए पनि यसले हाम्रो साथ दिन्छ र कल्याण साध्दछ।

यसै कुरालाई मध्ये नजरमा राखी हाम्रो व्यावहारिक जीवनमा उपयोगी हुने बुद्ध-शिक्षाको आधारमा व्यक्त गरिएका धर्मसम्मत कुराहरूले लवालव भएको एउटा पुस्तक प्रकाशनमा ल्याई धर्मदानको रूपमा वितरण गर्ने धोको पूरा गर्ने अवसर अहिले हामीलाई जुरेको छ। यस कार्यमा चाकुपाट, ललितपुर निवासी कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य कारक तत्वको रूपमा प्रकट हुनुभयो। निजले यस्तै यस्तै बुद्ध-शिक्षामा भिजिएका लेख रचनाहरूको संगालोको रूपमा यो 'जरापि दुक्खा' नामक व्यावहारिक शिक्षाले ओतप्रोत भएको एउटा पुस्तक लेखेर दिनुभयो। हामीलाई यो सन्देशमूलक

ज

'जरापि दुक्खा'

पुस्तक साह्रै मनपच्यो र सद्धर्मप्रमी तपाई पाठकवर्गमा पनि यसले सकारात्मक र अमित छाप छोड्न सफल हुनेछ भन्ने आसा राखेका छौं ।

आफू ७० वर्षमा पदार्पण गरेको र हाम्रो दाम्पत्य जीवनको ३३ वर्ष समाप्त भएको सुखद् उपलक्ष्यमा यस पुस्तकलाई प्रकाशन गरी पाठकवर्गमा सप्रेम उपहारस्वरूप वितरण गर्न पाएकोमा हामी कृतार्थ भएका छौं ।

हाम्रो सामान्य विचारमा पनि जसले राम्रो काम गर्दछ उसको निश्चय नै भलो हुने गर्दछ । जो मनले सच्चा छ, उसको अन्ततः कल्याण नै हुनेछ । भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ कि जस्तो चित्तको चेतना हुन्छ, त्यस्तै फल पनि पाइन्छ । चित्तको चेतना नै गतिलो हुनुपर्दछ । जो अरूको भलो चाहन्छ, उसको आफ्नो भलो पनि हुने गर्दछ । अरूको हित सुखको कामना गरी कर्म गर्नेले आफ्नो हित सुखको लागि देवी देवताको अगाडि गई गिड्गिडाउनै पर्दैन । चित्तको चेतना ठीक भए मात्र वचन र शरीरको कर्म ठीक हुन्छ । चित्तमा कलुषित भावना पाली मुखले वा शरीरले राम्रो कर्म गर्छु भन्ने भनाइ सरासर गलत हुन्छ । बुद्ध-शिक्षामा पनि यसै कुराको पुष्टि मिल्दछ ।

यस पुस्तकका लेखक कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूद्वारा लिखित र अनूदित गरी दुई दर्जनभन्दा बढी पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन् । तीमध्ये केही पुस्तकहरू हामीले पढ्न पाएका छौं । सबै नै पुस्तकहरू पठनीय, बोधगम्य र प्रेरणास्पद छन् । बुद्ध-शिक्षालाई विभिन्न उपमा,, उपमेय, दृष्टान्त र रूचिपूर्ण 'जरापि दुःखा' भ

विश्लेषणद्वारा उजागर गरिएका छन् । उहाँका ती पुस्तकहरूको पठन-पाठन, चिन्तन-मनन र अध्ययनबाट हामी प्रभावित भएका छौं । यसै प्रभावको नतिजा यो पुस्तकको प्रकाशन हो । धेरै पहिलेदेखि उहाँद्वारा लिखित एक पुस्तकको प्रकाशन गरी धर्मदान गर्ने मनसाय बोकेका थियौं । अहिले सो अवसर जुरेको र प्रकाशनसमेत गर्न पाएकोमा हामी अति हर्षित छौं । पुस्तक लेखी हाम्रो धोको पुन्याइदिनुभएकोमा हामी उहाँप्रति अति अनुगृहित छौं र उहाँमा सतत मंगल-कामना गर्दछौं ।

साथै यस पुस्तक धर्मदान गरेको पुण्यले हाम्रा दिवंगत एवं विद्यमान ज्ञातिवन्धुहरूलाई निर्वाण साक्षात्कार गर्नमा हेतुको काम गरौं भनी मंगल कामना पनि गर्दछौं । पुण्यानुमोदन पनि गर्दछौं ।

व्यस्तताको बाबजूद पनि पुस्तकको बारेमा आफ्नो मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा उहाँ कोण्डन्य भन्नेप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं ।

अन्तमा तपाई पाठक महोदयको मंगल-कामना गर्दै र लेखक महोदयप्रति पनि पुनः कृतज्ञता र साधुवाद व्यक्त गर्दै हाम्रो आफ्नो भन्ने कुरा यहीं टुङ्ग्याउन चाहन्छौं ।

अस्तु !

दिलरत्न शाक्य

तथा

विद्या शाक्य

(पुस्तकका प्रकाशकद्वय)

पुस्तकबारे मेरो आफ्नो भन्नु

केही प्रकाशकहरू पुस्तक प्रकाशन गरी धर्मदान गर्न चाहन्छन्। त्यस्ता व्यक्तिहरू पाउन कठिन हुन्छ। धर्म-चित्त स्वस्फूर्तरूपमा जागनु त्यति सरल छैन। जागे पनि त्यसलाई कार्य क्षेत्रमा उतार्नु उत्तिकै कठिन हुन्छ। जजसले धर्म-चित्त जगाए र धर्मदानको कार्य स्फूर्तरूपमा गरे ती धन्य हुन्। जगेर्ना भएको भौतिक सम्पतिको सदुपयोग गर्न तिनीहरूले जाने। लौकिक सम्पतिलाई लोकोत्तर सम्पतिमा परिणत गर्न जाने। आफू मात्र लाऊँ, आफू मात्र खाऊँ भन्ने संकुचित भावनाबाट माथि उठे। भविष्यको लागि कुशल पुण्यको मंगल बीज रोपे।

लेखनेले पुस्तक लेख्छन्, प्रकाशन गर्नेले प्रकाशन गर्दछन्। धर्मदानको रूपमा तिनलाई व्यक्तिको घर दैलोमा पुगी हात हातमा पनि पुऱ्याउँछन्। पुस्तक पढ्नको लागि हो। पढेर चिन्तन मनन गर्नको लागि हो। पुस्तक पाउनेले पढे पढेनन् त्यसको चासो न लेखकले न त प्रकाशकले नै लिन मिल्दछ वा सकिन्छ। पढेर फाइदा लिन र वस्तुस्थितिको चिन्तन मनन वा समालोचना गर्नु पाठक स्वयंको काम हो, दायित्व हो। दराजमा थन्क्याएर राख्नुले मात्र सच्चा पाठकको जिम्मेदारी पूरा गर्दैन। आफूले पढ्न सिध्याएर 'जरापि दुखा'

वा आफूलाई पढ्न अरुचि भए रूचि भएकालाई पढ्न दिनु पनि उत्तम नै हुनेछ। धर्मदानको कार्य नै हुनेछ। लेखक र प्रकाशकको प्रयासलाई सार्थक पार्ने काममा सघाउ हुनेछ।

कतिपय पाठकहरूले मूल्यसहितको पुस्तक मात्र पाठकले पढ्छन्। मूल्य तिरेपछि आफ्नो पैसा परेको भनी पुस्तकलाई मायाँ गर्दछन् भनी सल्लाह दिन्छन् तर आजसम्म मूल्य राख्नु परेको छैन, धर्मदानको रूपमा नै प्रकाशन भइरहेको छ। भेट्टिएका प्रकाशकहरू पनि धर्म-चित्त भएका नै छन् र विक्रीको लागि प्रकाशन गर्न अनिच्छा प्रकट गर्दछन्।

साँच्चै नै पुस्तक पढ्ने पाठकहरूले धर्मदानमा दिइएका पुस्तकलाई श्रद्धाका साथ र कृतज्ञताका साथ सहर्ष हात थापी लिन्छन् र श्रद्धावश जतन गरी पढ्छन् र आफूले पढेपछि पढ्न इच्छा गर्ने अन्य पाठकलाई पनि पढ्ने प्रेरणाका साथ पुस्तक सुम्पन्छन्। यस्तै मैले सुनको छु र पाएको छु। टाढा टाढादेखि पुस्तक खोज्दै आउनेलाई हर्षातिरेक भई पुस्तक उपलब्ध गरिगराइदिएको पनि छु। उनीहरू पनि हर्षित भई पुस्तक लिएर गएको पनि पाएको छु। एउटा लेखकको नाताले यस्ता दृश्यहरूलाई लेख्न प्रेरित गर्ने ज्वलन्त उदाहरणको रूपमा सकारेको पनि छु। यसबाट मलाई लेखनको सार्थकताको अनुभूति र सन्तुष्टि मिलेको पनि छ।

यो प्रस्तुत पुस्तकको सन्दर्भमा भन्नुपर्दा यसमा जम्मा आठवटा लेखहरू समाविष्ट छन्। ती लेखहरू तपाईं विज्ञ पाठकवर्गले समसामयिक, बुद्ध-शिक्षाले ओतप्रोत, भाषा शैली पाठकानुकूल र

आफ्नो जीवन शैलीलाई कसरी ढाल्नु पर्दछ भन्ने सन्देशमूलक पाउनु हुनेछ भन्ने मलाई लागेको छ । अहिलेसम्म प्रकाशित कृतिहरूमा 'प्रज्ञा-प्रदीप - भाग - १', 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू', 'समता-धर्मको पालना', 'धर्मको धर्म'जस्तै यसलाई पनि पाठकवर्गबाट अनुमोदन गर्नुहुनेछ भन्ने आसा गर्दछु । तपाईं पाठकवर्गले यस पुस्तकलाई मायाँ गरी पढिदिनुहोला भनी आग्रह पनि गर्दछु । साथै पुस्तकबारे आफ्नो धारणा व्यक्त गरिदिनुहुन पनि अनुरोध गर्दछु ।

यस पुस्तकका प्रकाशकद्वय मित्र श्री दिलरत्न शाक्य र उहाँकी श्रीमती विद्या शाक्य धर्म-चित्त भएका हुनुहुन्छ । प्रकाशक श्री दिलरत्न शाक्यले आफू ७० वटा बसन्त सफलतापूर्वक पार गरेको र दुवैले ३३ वर्षको सफल दाम्पत्य जीवन बिताएको स्मृतिस्वरूप यो पुस्तकलाई प्रकाशन गरी धर्मदानको रूपमा आफ्ना ज्ञातिवन्धु एवं विद्वतवर्गका करकमलमा राखिदिने शुभ कार्य गर्नुभएको छ । यस पुस्तक धर्मदान गरेको पुण्यको आनुभावले निजहरूको जीवनमा सुख समृद्धि आयु आरोग्य वृद्धि भइजाओस् भन्ने मंगलकामना प्रकट गर्दछु । उहाँहरू निःसन्देह धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ ।

अन्तमा, पुस्तकबारे आफ्नो व्यस्तताको बाबजूद पनि अमूल्य मन्तव्य एवं उद्गार पोखिदिनुहुने श्रद्धेय कोण्डन्य भन्तेज्यूप्रति कृतज्ञतासहित सश्रद्धा साधुवाद प्रकट गर्दछु । अस्तु !

विनित
दोलेन्द्ररत्न शाक्य
(पुस्तकका लेखक)

विषय सूचि

१) मानव - मन	१-१४
२) 'जरापि दुखा'	१५-४१
३) मृत्यु, मृतक र आफन्त	४२-७१
४) मैत्रीको अभ्यासगत पक्ष	७२-१०१
५) कर्म र जीवनको अन्तर्सम्बन्ध	१०२-१२८
६) आकास ! आकास !! आकास !!!	१२८-१४४
७) हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू	१४५-१६६
८) ध्यानबारे केही जानकारी	१६७-१८०



मानव – मन

(परिचय, स्वभाव, नियन्त्रण र निर्मलीकरण)

मनको प्रधानता

‘मनोपुब्बंगमाधम्मा मनोसेव्वा मनोमया ...’ । यो ‘धम्मपद’मा दिइएको भगवान बुद्धको उपदेश हो । मानव-मनको परिभाषा यसैमा भेटिन्छ । यसमा भनिएको छ – जुनकाममा पनि मन नै अधि सर्दछ । मन नै प्रधान हो । जति पनि चीज वस्तुहरू हामी हाम्रो वरिपरि देख्छौं, ती सबै मनोमय छन् । मनद्वारा नै तिनीहरूको निर्माणको खाका कोरिएका हुन् । मनद्वारा नै तिनीहरूको स्वरूप, मूल्य र स्तरलाई निर्धारण गरिएको हुन्छ । कल्पना, नीति र आधारको निर्णय र निर्धारण मनले नै गर्दछ जस अनुसार सबै चीज वस्तु र विभिन्न भौतिक रचनाहरूले मूर्तरूप पाउँछन् । त्यस्तै प्रदुष्ट मनले जे बोलिन्छ, र जे गरिन्छ, त्यसको फलस्वरूप जसरी बैलको पछि पछि गाडाका चक्काहरू गुडेर आउँछन्, दुःख पनि त्यसरी नै पछि पछि लागेर आउँछ । त्यस्तै प्रशन्न चित्तले जे बोलिन्छ, र गरिन्छ, हाम्रो पछि पछि छायाँ आएभैं सुख पनि पछि लाग्दछ । यसमा चित्तको चेतनाले नै अहं भूमिका खेल्दछ । “चेतानाहं, भिक्खवे, कम्मं वदामि” अर्थात् चित्तको चेतनालाई नै कर्म भन्दछु भन्ने बुद्ध वचनले पनि मनकै प्रधानतालाई इंगित गर्दछ । मनको प्रधानताबारे भगवानले जति जोड दिनुभयो त्यति कुनै पनि तथाकथित धर्ममा दिइएको छैन । उहाँ भन्नुहुन्छ – “सबै कर्मका द्योतक मन अथवा चित्त नै हो ।”

मानव-मन

मानवले जीवन पाएको छ । जीवन भनेको शरीर धारण मात्र होइन, मनको उपस्थिति पनि हो । दुईमध्ये मनकै प्रधानता रहन्छ । शरीरको पनि महत्व नभएको होइन । मनको आदेशमा कर्म सम्पादन हुने त शरीरमार्फत नै हो । मन अदृष्ट हुन्छ, शरीर दृष्ट । अदृष्ट मनले दृष्ट शरीरलाई संचालन गर्दछ । शरीरले आफूखुसी केही गर्न सक्दैन । तर यसतिर पनि ध्यान दिऔं कि मनले भनेको शरीरले नमानिदिन पनि सक्दछ । । चालकविना गाडी आफै चल्दैन । तर गन्तव्यसम्म पुग्न भने दुवैको दरकार पर्दछ । हामी मानवको सही गन्तव्य भनेको सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट पूर्ण मुक्ति पाउनु हो । त्यो गन्तव्यको प्राप्तिका लागि सबल, सक्षम, सन्तुलित र स्वस्थ ऊर्जायुक्त मनको आवश्यकता पर्दछ । सन्तुलित मनले गन्तव्य टाढिनुबाट रोक्दछ र गन्तव्यको विपरित लैजाने मार्गलाई अवरुद्ध गर्दछ, वा गन्तव्य नजिकिने र गन्तव्यतिर उन्मुख भएर बढ्ने मार्गलाई प्रशस्त पार्दछ । हाम्रा सारा विचार, श्रम र क्रियाकलापहरूलाई यसैमा निर्दिष्ट पार्नुपर्दछ ।

कामना वा इच्छा पनि मनमै पलाउँछन् र तिनको परिपूर्तिमा मनले शरीरलाई प्रयोग गर्न भिटो हाल्दछ तर मनकै अर्को सकारात्मक पक्षलाई यस कार्यमा विवेकसहितको निर्णय गर्न दिइनुपर्दछ । यसको अर्थ हो – उब्जिएका इच्छा वा कामना कस्ता हुन्, कल्याणकारी हुन् कि होइनन्, आफ्नो साथै अरूको हितसुखमा काम लाग्दछन् वा लाग्दैनन्, गन्तव्य प्राप्तितिर सहीढंगले योगदान दिन्छन् वा दिँदैनन्, तिनको पूर्तिले सकारात्मकरूपमा नयाँ ऊर्जा थपिने हन् वा होइनन् – यी सबैको ज्ञान, पहिचान र विवेकपूर्ण निर्णय गर्ने क्षमता मनमा विकसित गर्नुपर्दछ । यी कामहरू जादुको छडीले वा कसैको निगाहले सम्भव हुने कुरा

होइनन् । हाँप्रै परिश्रम, मिहिनत, पराक्रम र साधनाबाट मात्र सम्भव हुने हुन् । यसमा पनि मनकै गरिमामय उपस्थिति र सक्रिय सहभागिता अपेक्षित रहन्छ । हामीलाई गन्तव्यबाट टाढा लिएर जाने काम पनि मनकै माध्यमद्वारा हुन्छ । अविकसित मन, दास प्रवृत्ति बोकेको मन, लुब्ध र द्वेषी मन, स्वार्थी, परापकारी र नकारात्मकतिर उन्मुख मन नै हाम्रा परम शत्रुका रूपमा देखापर्दछन् । आफैँ मात्र खाऊँ, आफैँ मात्र बाँचूँ, अरू जे जस्तो होऊन्, जतासुकै जाऊन् भन्ने सोच बोकेको मनले त्यस सही गन्तव्यतिर उन्मुख हुन दिदैन । गन्तव्यतिर उन्मुख नहुनु नै मानवताको उपहास हो । अतः उन्मुख हुनु मानव-धर्म हो र त्यसतिर कदम कदम बढाउँदै अभ्यासगतरूपमा उत्तरोत्तर विकास गर्दैलैजानु दैवत्वको प्रवृत्ति हो । गन्तव्यमा प्रवेश गर्नु विमुक्तिको रसपान गर्नु हो । त्यस गन्तव्यमा पुगेर फेरि मानव-मनले अन्य कुनै कुराको चाह पाल्दैन । गरिनुपर्ने सबै काम तमाम गरिसकिएको हुन्छ । त्यसले अजरत्व र अमरत्व प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । त्यहाँबाट पुनः फर्केर अब दुःखको गर्तमा जाकिनुपर्दैन । पुनः जीवन धारण गरी, व्याधिले ग्रस्त भई, जराद्वारा पिरोलिई र मृत्युबाट परास्त भई शारीरिक र मानसिक दुःखादिको भोगाइ भोग्नुपर्दैन । भएन त यो मानव-मनको सर्वोत्तम उपलब्धि ? त्यसैको लागि हो यो – अमूल्य मानव चोला ।

माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ, – जीवन भनेको शरीर मात्र होइन, मन पनि हो । मन मात्र होइन, शरीर पनि हो । यी दुईको समन्वयात्मक गति नै सुन्दर सार्थक जीवनको गति हो । शरीर भौतिक हो, मन अभौतिक । भौतिक तत्वहरूको समन्वयबाटै भौतिक शरीर खडा हुन्छ । यसमा पथवीधातु (माटो), आपोधातु (जल), तेजोधातु (अग्नि) र वायोधातु (वायु) को प्रत्यक्ष समिश्रण हुन्छ र यी चार तत्वहरू

शरीरमा हाड, छाला, मासु, दाँत, रौं, पिसाब, पसिना आदि भई प्रकट हुन्छन् । शरीरमा उष्णता अग्नि तत्वबाट हुन्छ र शरीरको हलन चलन वायु तत्वको कार्यक्षेत्रभित्र पर्दछ । यसरी शरीर निर्मित हुन्छ ।

मनको सम्बन्धमा भन्नुपर्दा मन अभौतिक भएकोले अभौतिक तत्वहरूले नै प्रतिनिधित्व गर्दछन् । जस्तै मन वा चित्तमा चार तत्वहरू हुन्छन् र तिनीहरूले क्रमैसित काम गरिरहेका हुन्छन् । ती चार हुन् – विज्ञान (चेतन-चित्त), संज्ञा (पहिचान गर्ने वा मूल्यांकन गर्ने), वेदना (संवेदनशीलता वा अनुभव) र संस्कार (प्रिय वा अप्रियको प्रतिक्रियाबाट बन्ने कर्म-ल्लेश) । कुनै रूप (वस्तु)लाई आँखामार्फत देखिने हुन्छ । देखिने काम वास्तवमा विज्ञानबाट सम्भव हुन्छ । त्यो रूप वा वस्तु यस्तो हो उस्तो हो, यस्तो होइन, उस्तो होइन, यसको उपयोगिता यो हो, त्यो होइन भनी जुन पहिचान वा मूल्यांकन गरिदिन्छ, त्यो संज्ञाको काम हो । पहिचान वा मूल्यांकनको आधारमा प्रियको वा अप्रियको जुन संवेदना शरीरमा चल्दछ, त्यो काम वेदनाको हो र प्रिय वा अप्रियको संवेदनामा प्रिय भए रागको र अप्रिय भए द्वेषको क्रिया प्रतिक्रिया हुन्छ, यसबाट संस्कार (कर्म-ल्लेश) निर्मित हुन्छ, त्यो संस्कारको काम हो । यसरी मनले प्रतिपल यथार्थ ज्ञानको अभावमा राग र द्वेषको खेती गरिरहन्छ जसको कारण हामी भवमा तिनको फल भोग्न देखापरिरहनुपर्ने कारण बनाउँछ । यसको घृणित पञ्जाबाट हामी उम्कनु छ । मनबारे बुझ्न स्वयंमा विकसित मनको उपस्थिति चाहिन्छ । मन कस्तो हो भन्ने कुराको सामान्य झलक यस उद्घरणबाट पनि पाउन सकिन्छ – मनले टाढा टाढाको यात्रा पनि निमेषमै पार गर्दछ । उसलाई साथी संगी कोही चाहिदैन । एकलै विचरण गर्दछ । शरीररूपी गुफाभित्र विराजमान रहन्छ । यसलाई देख्न सकिदैन । यस्तो मन वा चित्तलाई

जसले वशमा राख्न जान्दछ, वा सक्दछ, त्यो व्यक्ति मारको बन्धनबाट छिट्टै मुक्त हुन्छ, भनिएको छ ।

मानव-मनको स्वभाव

मन के हो भन्नेबारे स्थूलरूपमा भए पनि केही थाहा लागेपछि मनको स्वभाव कस्तो हुन्छ भन्ने कुरालाई पनि जान्नु उपयुक्त हुन्छ । मनलाई वशमा लिनसक्नुपर्दछ । यसको स्वभावलाई नजानिकन यसलाई वशमा लिन मुस्किल पर्दछ । हाम्रो मन चंचल छ, चपल छ । एकैठाउँमा कहिल्यै बस्दैन । घरी घरी विषय बदलिरहन्छ । एउटै विषयमा धेरैबेर बस्न परेमा यसले सुख मान्दैन । बाधा विरोध तेर्स्याउँछ । शरीरलाईभैँ यसलाई प्रतिक्षण खानाको जरूरत पर्दछ । शरीर भौतिक हुनाले भौतिक खानेकुराको जरूरत पर्दछ भने मन अभौतिक हुनाले अभौतिक खानेकुरा नै खोज्दछ । शरीरलाई दिनको एकछाक खुवाए पनि पुग्दछ तर मनलाई क्षण प्रतिक्षण इच्छित भोजन चाहिन्छ । यसलाई हामीले खाना खोजी, पकाई वा पस्की खुवाउनुपर्दैन । खानाको चुनाव, भक्षण र पाचन कसैको सहायताविना नै यसले पूरा गर्दछ । हाम्रो स्वीकृति वा आदेशको यसलाई जरूरत पर्दैन । न त हाम्रो चुनावको खाना यसलाई मान्य हुन्छ । यसले स्वच्छन्दरूपले कसैको डर, त्रास, धम्की वा आदेशविना नै काम गर्दछ ।

मनको मनपर्ने खाना भन्नु नै राग र द्वेषको क्रिया प्रतिक्रिया हो जसविना यसको जीवनको गतिशीलतामा अवरोध आउँछ । मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र स्थितिमा यो रमाउँछ र तिनको सम्बर्द्धन होस् भन्ने चाहन्छ, र रागको पोखरीमा पौडन्छ । त्यसमा मजा लिन्छ । मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र स्थितिमा यो रम्दैन । तुरून्तै द्वेषको प्रतिक्रिया जनाइहाल्दछ

र तिनबाट उम्कन खोज्दछ, तिनलाई पन्छाउन खोज्दछ, तिनलाई नामोनिसान नरहनेगरी मेट्न खोज्दछ । द्वेषको संस्कार बनाउँदैजान्छ । यसरी राग र द्वेषको संस्कारको भण्डार बढाउँछ, जसको उपयोग मनले पछि पछिसम्म पनि गर्न सक्दछ । यस्तै भएको चाहन्छ, यो मन, यस्तै गरिरहेको छ, यो मनले । यो जीवनमा मात्र होइन, पूर्वजन्महरूमा पनि यस्तै गर्दै आइरहेको थियो, अहिले पनि यस्तै गर्दैछ र यसरी नै अनियन्त्रित रहेमा वा छाडा छोडिएमा पछि भविष्यमा पनि यस्तै क्रिया प्रतिक्रिया गर्ने क्रम जारी नै राख्दछ, जसबाट हामी भवहरूमा पुनः पुनः जन्म लिई व्याधि, जरा र मरणरूपी अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखमा पि्लिसई कर्मफल भोगिरहनुपर्ने बनाइदिन्छ । हामी निष्क्रिय र निरीह बनिदिन्छौं । मनको अनन्य दास बनिदिन्छौं । यस दासत्वबाट हामी कहिल्यै उम्कन सक्दैनौं । हामी आज दासत्व उन्मूलन हुनुपर्ने कुरा लिएर आवाज बुलन्द पार्दछौं तर आफ्नै मनको दास भइरहेको कुराप्रति हामी बेखबर छौं । आफू नै दास भइरहेर दासत्वबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ ? दासत्वबाट मुक्त हुनुपर्ने कुराको बोध पहिले आफूमा हुनुपर्छ । आफू मनको दास भइरहेको छु भन्ने चेतना जागनुपर्छ । अनि त्यस दासत्वबाट उम्कने बाटो पहिल्याई त्यस बाटोको अनुशरण गर्नुपर्छ । अनि मात्र हामी स्वतन्त्र हुनेछौं, मनको मालिक बन्नेछौं र हामीलाई दास बनाई दुःखमा पि्लसाइराख्न पल्केको मनलाई वशमा लिई उल्टो त्यस मनलाई हाम्रो कल्याण हुने कार्यमा प्रयोग गर्न सक्नेछौं । अनि मात्र हाम्रा कल्याणको बाटो सोभिन्छ, र गन्तव्यको प्राप्ति सम्भव हुन्छ । हामी निष्क्रिय यस मार्गमा बढ्न सक्दछौं ।

हुन त हामी मनको मालिक बन्ने भन्ने कुरा गर्दछौं तर त्यो काम त्यति सरल छैन । जन्मजन्मान्तरदेखि जे मन लाग्यो त्यो गर्ने

बानी परिसकेको मनलाई भन्नसाथ वशमा लिन सकिदैन । यसलाई अभ्यान्तरको सिंहासनबाट ओराल्न त्यति सहज छैन । उसले अनेक वाधा विरोध खडा गर्दछ । हामीलाई हाम्रो साधनाबाट विचलित पार्न अनेक उद्योग गर्दछ । उसको ईसारामा नाचिरहेका हामीले उसकै शासनमा धावा बोलेको उसलाई कहाँ मान्य हुन्छ र ! हुन त उसलाई त्यस हदसम्म मनपरी गर्न दिने अरू कोही नभई हामी आफै नै हौं । अब त भएन, मनकै बदमासीले गर्दा हामीले दुःख पायौं, अब यसलाई गलहत्याउँछु भनेर चिताउँदैमा केही हुनेवाला छैन । त्यसको लागि उपयुक्त विधि वा साधन अपनाउनुपर्दछ । बाह्य वस्तु वा विषयमा यसलाई बाँध्न सकिदैन । बाँध्न खोजे पनि स्थायीरूपले बाँध्न सकिदैन र भ्रम यसले राग र द्वेषको आहारा मात्र पाउँछ । राग र द्वेषको संस्कारको जगेर्ना गर्नमा उद्यत हुनु मनको पुरानो बानी नै भइसकेको छ । अब हामीले त्यही बानीलाई हटाउनु छ । त्यसका लागि राग र द्वेषजन्य विषय दिएर मनको नियन्त्रण सम्भव हुँदैन । एउटा छुट्टै विषय चाहिन्छ, जसमा मनलाई काम गर्न दिनाले उसको पुरानो बानीलाई हटाउन बल पुऱ्याउँछ । उसलाई नयाँ नयाँ खाना पनि मिल्दैन । जसरी हुन्छ, पापमा मात्र रम्ने यो हाम्रो मनको स्वभावलाई बदल्नु छ ।

मानव-मनको नियन्त्रण

हामीले बुझ्नुपर्ने कि यति चंचल, स्वच्छन्द र अनियन्त्रित मन बोकिरहेका छौं हामीले ! यस्तो मन लिएर हामीले जीवनमा के गर्न खोजिरहेका छौं ? जे गर्न खोज्दैछौं, यसले त अनियन्त्रित मनलाई नियन्त्रण गर्न होइन भ्रम अनियन्त्रित पार्न खोज्दैछौं । यसको हेक्कासम्म पनि हामीमा नहुनु हाम्रो कस्तो विवशता, कस्तो निरीहपना र कस्तो

विडम्बना !

जे होस्, हामीले हाम्रा मनलाई र मनको स्वभावलाई धेरथोर मात्रामा बुझिसकेका छौं । अब पनि यस्तै नै ठीक छ भनी नीच मारेर बस्दछौं भने धर्म-कर्म, जप-तप, दान-ध्यान-ज्ञानको के आवश्यकता भयो र ? मनलाई जे मन लाग्यो त्यो गर्न दिए पनि भयो । तर होइन, बदमासको बदमासी चाल पाइयो, बदमासी गर्न दिन त अब भएन । यसरी त मनले हाम्रो खोइरो मात्र खन्छ । यसो गर्न दिनु त कुनै अर्थमा पनि बुद्धिमानी होइन । अब त्यस बदमासलाई पक्रेर कारागारमा बन्द गर्नुपर्ने, कजाउनुपर्ने, तह लगाउनुपर्ने, सभ्य पार्नुपर्ने, प्रशिक्षण दिनुपर्ने, यसैबाट सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग लिनुपर्ने, आफ्नो इहलोक र परलोक सपार्नुपर्ने, आफ्नो मालिक आफै हौं भनेर आफूलाई चिन्नुपर्ने, संचित राग द्वेषका संस्कारका भण्डारलाई रित्याउनुपर्ने, नयाँ नयाँ विकारलाई जम्ने मौका नदिनुपर्ने र सम्पूर्ण दुःख बन्धनबाट सदाको लागि मुक्त हुनुपर्ने भन्ने लाग्दछ भने यस दिशातिर सोच्ने मात्र होइन, कदम पनि चाल्नुपर्ने । आफ्नो हित सुख र कल्याण हुने काम आफैले गर्नुपर्ने । अरूको भ्रमा बसेर भएन । प्रेरणा अरूबाट पाएर काम आफैले थाल्नुपर्ने । कुनै बाह्य तत्व वा शक्तिले केही गरिदिदैन । तिनको होइन, आफ्नै शरण लिनुपर्ने । कर्मशील बन्नुपर्ने । यस दिशामा वीर्य जगाउनुपर्ने । प्रमाद त्याग्नुपर्ने । आज होइन, भोलि भनेर पलायनवादी सोच छोड्नुपर्ने । अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गर्नुपर्ने । चार आर्य-सत्यको अवबोध हुनुपर्ने । बुद्ध-शिक्षालाई अंगाल्नुपर्ने । धारण र पालन गर्नुपर्ने । मनको बदमासीलाई हटाउन र मनलाई सबल, स्वस्थ, क्रियाशील र कल्याणकामी बनाउन आजै लाग्नुपर्ने । मानव जीवनको गरिमालाई आत्मसात गर्दै जीवन सार्थक

बनाउनुपन्थो ।

हामीले श्रुतमयी ज्ञानमार्गत भए पनि बुझ्यौं मन चंचल छ । एकै विषयमा यो टिक्दैन । बाँदर हाँगा विंगामा उफ्री उफ्री डुलेभैं डुलिहिँड्छ । मत्ता हात्तीलेभैं जताततै भताभुङ्ग पारिहिँड्छ । यस्तो पागल मन लिएर हामीले कसरी मुक्ति मोक्ष प्राप्त गर्ने ? कसरी भव-बन्धनबाट उम्कने ? मनको मुक्ति मोक्षको लागि पनि मनकै सहारा अपरिहार्य हुन्छ । मनविना शरीरबाट मात्र मुक्तिको काम आकासको फल समान हुनजान्छ । त्यस्तै शरीरविना मनबाट मात्र पनि दुःखबाट मुक्ति पाउने काममा सफलता मिल्दैन । मन र शरीरको सन्तुलन, समन्वय र समुन्नति आवश्यक हुन्छ र उपयुक्त मार्ग वा विधिको अवलम्बनद्वारा मात्र यो काम सम्भव र सफल हुन्छ । अतः मन र शरीरको सदुपयोग गर्न सिकौं । त्यसको निमित्त सबल, सक्रिय, ऊर्जावान र प्रज्ञायुक्त मनको विकास गरौं ।

यस कार्यका लागि मनको नियन्त्रण र विकास अनिवार्य एवं अपरिहार्य छ । मनलाई उपयुक्त आलम्बन (विषय) को आधार दिई विकसित गर्नु र मनको मनोमानी गतिविधि र क्रियाकलापमाथि अंकुश हाल्नु पनि जरूरी छ । आलम्बन अनेक थरीका हुन सक्दछन् । विविध हुन सक्दछन् । तर मनलाई सम्यकपूर्वक वशमा लिन यस्तो आलम्बनको आवश्यक हुन्छ, जसमा मनलाई काम गर्न दिनाले यसको पुरानो बानी (राग द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने बानी) हट्नजान्छ । साथै नयाँ विकारहरूको प्रवेश निषेध हुन्छ । मन क्रमशः हामीले निर्दिष्ट गरेको कार्यमा लाग्दछ र अन्तर्मुखी भएर प्रकट स्थूल एवं सूक्ष्म सत्यलाई यथाभूत अनुभव गर्न उद्यत रहन्छ । यथार्थ अनुभूतिद्वारा प्रज्ञाको विकास र विकारको क्षय पनि हुनजान्छ ।

त्यो उपयुक्त आलम्बन भनेको आफ्नै सासको आलम्बन हो भनी भगवान बुद्धले ‘आनापान-स्मृति-भावना’को देशना गर्नुभएको छ । आइरहेको र गइरहेको सासमा होस राख्ने, एकाग्रता कायम राख्ने र प्रत्येक सासको जानकारी राख्ने काममा प्रयुक्त भइरहनु नै आनापान-स्मृति-भावनाको लक्ष्य हो । सास प्राकृतिक हो । नितान्त व्यक्तिगत हो । सासको यथार्थ जानकारी राख्दा विकारले प्रविष्टि पाउँदैन । सासमा न त रागकै, न त द्वेषकै प्रतिक्रिया हुन्छ । सासमा के को लोभ, के को द्वेष ? यो शुद्ध, प्राकृतिक अनि स्वाभाविक घटना भएकोले मनले यसमा राग र द्वेषको चलखेल गर्न पाउँदैन । निरन्तर सत्यसितै तादात्म्यता राख्ने हुन्छ । त्यसैले सास नै उपयुक्त आलम्बन हो – मनलाई बाँधिराख्न र नयाँ विकार थपी नमाग्न ।

यसरी सासको आवागमनलाई यथाभूत निरीक्षण गर्दा कतिपय सत्यको उजागर हुनजान्छ । यसलाई सुनेर पढेर होइन, अनुभूतिद्वारा जान्न सकिन्छ ।

- १) सास व्यक्तिगत हो, जोसँग पनि हुन्छ, चाहिएको बेला प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- २) मन चंचल छ, भागी भागी हिँड्छ । दिइएको आलम्बनमा काम गर्न मान्दैन ।
- ३) मन अलिकति पनि राग द्वेषमा ढल्कंदा सासको गतिमा बदलाव आउँछ ।
- ४) मन शान्त हुँदा सास आफ्नो स्वाभाविक गतिमा रहने र सूक्ष्महुन्छ ।
- ५) सास भित्रिंदा अलि शित्तलता र बाहिरिंदा अलि उष्णताको अनुभव हुन्छ ।
- ६) सास भित्रिंदा वा बाहिरिंदा नाकको वरिपरि, प्वालनिर वा भित्र

सासल स्पर्श गर्दछ । मन अति सूक्ष्म भएको स्थितिमा मात्र स्पर्श चाल पाइन्छ ।

- ७) उक्त स्पर्श भएको स्थानमा संवेदना प्रकट भइरहेको अनुभव हुन्छ ।
- ८) मन बाहिरको आलम्बनमा रम्य तर सजगता अपनाई मनलाई पछ्याउँदैजाँदा बाहिर नअल्मलिने र निर्दिष्ट आलम्बनमा फर्कन्छ ।
- ९) सचेत सजग र होसयुक्त भइरहेमा मनले पनि निर्दिष्ट काम ठीकसित गर्दछ ।
- १०) तनाव वा विकारयुक्त स्थितिमा मनको असन्तुलित अवस्थालाई सासको गति र प्रकट संवेदनामार्फत् अनभव गर्न सकिन्छ ।
- ११) विकारले आक्रान्त नहुँदा सास आफ्नै प्राकृतिक र स्वाभाविक स्थितिमा रहने र सूक्ष्म पनि हुन्छ ।
- १२) मन क्रमशः वशमा आउने र निर्मल पनि हुने क्रममा अग्रसर हुन्छ । इत्यादि।

यसरी मनलाई तालिम दिँदैजाँदा मन क्रमशः हाम्रो वशमा आइरहेको अनुभूति गर्न सकिन्छ । जतिसुकै नियन्त्रणको डोरी खुकुलो भए पनि मनको सन्तुलन र समता कायम हुँदैगएमा हामी मनको नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सफल हुँदैगएको अनुभूति पनि मिल्दछ । ‘भावित्ता बहुलि कता’ अथवा अभ्यास नै मुख्य कुरा हो । यसलाई निरन्तरता दिइनुपर्दछ ।

मनको निर्मलीकरण

सासको आलम्बनमा काम गराई एकाग्रता, सजगता, सचेतता र निरन्तरताको विकास गरी मनलाई आफ्नो वशमा ल्याइसकेपछि

मनले क्रमशः हाम्रो आदेशको पालना गर्नमा अभ्यस्त हुँदैजान्छ । यसको मनोमानी गर्ने स्वभाव हट्दैजान्छ । हाम्रो अनुमतिविना यसले प्रतिकूल काम गर्न भ्याउँदैन । हामी मनको मालिक बन्दैजान्छौं । यति हुनु पनि कम महत्वपूर्ण उपलब्धि होइन । तर यत्तिकैमा चित्त बुझाउन भने हुँदैन । हाम्रो अन्तिम उद्देश्य भनेको ‘दुःख-मुक्ति’को गन्तव्य भेट्याउनु नै हो । यसको लागि मन वशमा राख्न सकेर मात्र पुग्दैन । मनलाई निर्मलीकरण गर्नु नै प्रमुख कुरा हो । अब प्रश्न आउँछ, कसरी निर्मल पार्ने ? शरीरलाई भए साबुनले मली मली नुहाइदिएर निर्मल पार्न सकिन्छ । तर मन त अदृष्ट छ । त्यसलाई निर्मल पार्न भौतिक साबुनले हुँदैन । त्यसलाई त आध्यात्मिक साबुन चाहिन्छ । अदृष्ट मनलाई सफा गर्न अदृष्ट साबुन नै चाहिन्छ । शरीरमा मैल चढेजस्तै मनमा पनि मैल चढ्छ । मनको मैल भनेको राग द्वेषरूपी धुलोले ढाकिनु र संस्काररूपी गाँठो वा ल्केश हो । यसलाई चित्त-मल पनि भनिन्छ । हाम्रै अज्ञानतावश पूर्वजन्महरूमा र यसै जन्ममा पनि मनमा लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्य जगाई अनेक अकुशल कर्म गरेर मन (चित्त) मा मैल चढाइराखेका हुनसक्छौं । त्यसलाई धोई पखाली निमित्त्यान्न पार्न अब सासको आलम्बनलाई स्थगित गरी विपश्यनाको सहारा लिनुपर्दछ । यसले मात्र पहिले कटकटिएर जमिराखेका विकाररूपी मैललाई प्रभावकारी डिटरजेन्टले भै सिनित्त पार्न सक्दछ ।

विपश्यनाको बारेमा लेख्ने वा चर्चा गर्ने उद्देश्य यहाँ राखिएको छैन । तैपनि यसले गर्ने कार्यबारे केही चर्चा गरिन्छ जसबाट मनको निर्मलीकरणमा यथेष्ट प्रकाश छर्नेछ ।

सासमा मन एकाग्र पार्दा मनले आफूलाई प्रियलाग्ने राग र द्वेषको खाना पाउँदैन जुन खानाविना मन एक निमेषसम्म पनि जीवित

रहन सकदैन । त्यसबेला मनले संचित पुराना खानाको भण्डारबाट भिकी खान थाल्दछ । यसरी पुराना संस्कारहरू मनको तहबाट उष्की शरीरको सतहमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छन् । संवेदनाको अर्थ अनुभव हुनु हो । कहिले प्रियलाग्ने संवेदनाको अनुभव हुन्छ त कहिले अप्रियलाग्ने संवेदनाको अनुभव हुन्छ । कहिले त प्रिय पनि नलाग्ने, अप्रिय पनि नलाग्ने संवेदनाको अनुभूति पनि हुन्छ । ती अनुभूतिहरू सबै अनित्य हुन् । सधैं साथमा रहिरहने होइनन् । हेतु र प्रत्यय जुरेको कारणले मात्र तिनको प्रादुर्भाव भएको हो । ती एक एक गरी उब्जिन्छन्, शरीरमा कहीं धक्का दिन्छन् र केही समयपश्चाद् जान्छन् तर तिनलाई यथाभूत अनुभव गरेर कुनै प्रतिक्रिया नगरी अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी प्रज्ञापूर्वक हेर्न सकिएमा तिनको निर्जरा हुन्छ र पुनः नफर्कने गरी जान्छन् । यसरी नै फेरि अर्को, फेरि अर्कोको पालो आउँछ, तिनलाई पनि यथाभूत अनुभव गरेर प्रज्ञादृष्टिले हेरिन्छ अनि ती पनि बिलाएर जान्छन् । एवं प्रकारले नयाँ विकार नथपिने र पुराना विकार उदीर्ण हुने क्रम जारी रहंदा मनको तहसम्म जमिराखेका विकारहरू पनि समय पाएर एक एक गरी प्रभावहीन भएर बिलाएर गई एकदिन मन विकारले शून्य हुन पुग्दछ वा दुःख दिने कारक-तत्वहरू निखिन पुग्दछन् । सबै कारक-तत्वहरू समाप्त भएमा त्यसबाट पर्ने प्रभाव पनि समाप्त हुन्छ । यसरी जन्म, जरा मरणरूपी दुःखजन्य प्रभावहरूको ईतिश्री हुन पुग्दछन् । यही नै 'निर्वाण' हो, दुःख-मुक्ति हो र सम्पूर्ण भव-वन्धनबाट छुट्नु हो । यही नै चित्तको निर्मलीकरण हो अनि विशुद्धिकरण हो । यही नै सर्वोच्च सुख र विमुक्तिको अवस्था हो । यही नै अजर र अमर हुने अवस्था हो । यही अवस्था प्राप्तिको लागि नै भव-यात्रा चलेको हो र यही नै त्यस यात्रामा यात्री भएर भौतारिहिँड्ने मानव-मनलाई

मिल्ने पूर्ण विश्रान्ति हो । यसैको लागि काम गर्न हामीले बाँच्ने हो । मानव जीवनको मजा यसैमा छ । मानव जीवन पाउनुको सार्थकता यसैमा छ । जाँदाजाँदै यो एउटा गाथालाई पनि सुनौं पढौं र बुझौं ।

यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयव्वयं ।

लभति पीति पामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥

अर्थ - जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, त्यहाँ त्यहाँ स्कन्धहरूको उदय र व्यय भइरहेको अनुभूति हुन्छ । यसबाट मनमा प्रीति र प्रमोदको अनुभूति हुन्छ र अमृत पानको रसास्वादन पनि दिन्छ । अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



‘जरापि दुक्खा’

(वृद्धत्व, जर्जरा वा बुढ्याई दुःख हो)

१) जर्जरता वा वृद्धत्वको लक्षण

‘जरा’ के हो ? कृप्रिनु, छाला चाउरिनु, कृश हुनु, इन्द्रिय शिथिल हुनु, शारीरिक कमजोरी हुनु, दाँत भर्नु, केश फुल्लु वा भर्नु, आँखा धमिलिनु, कान नसुन्ने हुनु, बोली लर्बोरिनु, थरथर काम्नु, यौवन गुम्नु, भनेको ठाउँमा जान नसकिनु, खोकी आउनु, ढाड दुःख्नु, अनेक प्रकारका शारीरिक समस्या भेल्ले पर्नु, खान नरूचुनु र मानसिक तनावले सताइनु इत्यादि ‘जरा’का लक्षणहरू हुन् । यस अवस्थालाई अर्थ्याउने शब्दहरूमा जरता, जरत्व, जर्जरता, वृद्धत्व, बुढ्याई पर्यायवाची शब्दहरू हुन् । जीर्ण हुनु, विरूप हुनु, जर्जर हुनु, परिपाक हुनु, परिवर्तनको पराकाष्ठामा पुग्नु, आकार-प्रकार विकृत हुनु, वृद्धत्वका कारणले निष्क्रिय हुनु, दुर्बल र अशक्त हुनु र अन्त्यावस्थातिर उन्मुख हुनु वृद्धत्व वा जर्जरताको निशानी हो । यस्तो अवस्था मानिसमा मात्र होइन अन्य चराचर प्राणीहरूमा पनि हुन्छ । अन्य संस्कृत वस्तुहरू पनि विकृत हुनु वा विपरिणाम-धर्मको परिणामको शिकार हुनुबाट मुक्त छैनन् । अत्यायुमा नै मर्नेहरू बाहेक जर्जरावस्थामा नपुग्ने प्राणी कोही पनि हुँदैनन्, वस्तुहरू कुनै पनि हुँदैनन् । नजानिंदो पाराले चाहंदा नचाहंदै पनि यस अवस्थातिर उन्मुख भइरहेकै हुन्छ । यसो हुनु कसैको इच्छा नभई

प्रकृतिकै नियम हो । यस नियमअन्तर्गत सबै संचालित छन् । सबैले यसलाई नबुधी वा नस्वीकारी सुखै छैन ।

२) गर्भदेखि नै जरा सुरु

प्रत्येक वस्तु, व्यक्ति र स्थिति सदा एकनासका भइराख्दैनन् । बनेपछि विग्रिन्छ, नै, नष्ट हुन्छ नै । उत्पत्ति भएपछि विनास हुन्छ, नै । त्यस्तैगरी जन्मेपछि वृद्ध हुनु अस्वाभाविक होइन । सबै सबै अनित्य, अधुव, परिवर्तनशील र विपरिणाम-धर्मा हुन् । गर्भाधानको प्रथम क्षणदेखि नै ‘जरा’ले छोइसकेको हुन्छ । यसलाई कसैले कुनै प्रयत्नले पनि रोक्न वा स्थिर राख्न सक्दैन । ‘जरा’को शिकार हुनुको मुख्य कारण नै जन्म हो । सबैले देखेगरी ६५/७० वर्ष पुगेपछि जराको शिकार भएको लक्षणहरू देख्छन् । कोही त त्यसभन्दा अगाडि नै । तर गर्भमा रहन आएदेखि नै ‘जरा’ सुरु भइसकेको हुन्छ । हुनसक्छ, माथि वर्णित वृद्धत्वका लक्षणहरू नदेखिनु । बन्ने क्रमसँगै विग्रने क्रमको थालनी भइसकेको हुन्छ । त्यस्तै जन्मको क्षणदेखि मात्र होइन कललावस्थादेखि जरा सुरु भइसकेको हुन्छ, त्यतिमात्र नभई मृत्युको क्षणको सुरुवात पनि त्यही बेलादेखि नै सुरु भइसकेको हुन्छ । बालक जन्मेको एक वर्षपछि प्रथम जन्मोत्सव मनाइन्छ, तर त्यसबेलासम्म त भण्डै दुईवर्ष बितिसकेको हुन्छ । जरामा पदार्पण गरेको दुईवर्ष पुग्न पुग्न लागि सकेको हुन्छ । त्यस्तै यसरी पनि भन्न सकिन्छ कि त्यो बालक भण्डै दुईवर्ष मृत्युको नजिक पुगिसकेको हुन्छ । जन्मको साथसाथै जरा र मृत्यु पनि पछिपछि लागेको हुन्छ । उत्पत्ति, स्थिति र भङ्ग सबै संस्कृत वस्तुहरूको स्वभाव-धर्म नै हो । अनुभवको स्तरमा त उत्पत्ति र भङ्ग मात्र हो । अझ खासै भन्ने हो भने भङ्ग नै भङ्ग मात्र हो । सबै प्रज्वलित र प्रकम्पित मात्र हो ।

अब यहाँ यस प्राकृतिक, अनिवार्य र अपरिहार्य अवस्थालाई मानिसको सम्बन्धमा केन्द्रित गरी चर्चा गरिन्छ। यसको अतिरिक्त यसअन्तर्गत आउने र उसले भोग्नुपर्ने आन्तरिक एवं बाह्य कारण र परिस्थितिको कारणले प्रभावित भई उसले व्यहोर्नुपर्ने अनेक समस्या, तनाव, दुःख, भ्रमेला, कष्ट इत्यादिबारे र उसको मानसिक र शारीरिक स्तरमा पर्ने प्रभाव र यसबाट मुक्ति पाउने आधार र उपायबारे पनि चर्चा गरिने छ।

३) जीवनमा भोग्नुपर्ने मुख्य दुःखहरू

हामीलाई थाहा छ कि मानिसको उमेरको परिपक्वताले गर्दाखेरि मानिस जीर्ण र जर्जर भइजाँदा छन्। जीर्ण हुनु वा जर्जर हुनु स्वाभाविक प्रक्रिया हो। सबै संस्कृत वस्तुहरू विपरिणाम-धर्मा हुन्। भगवान बुद्धले आठवटा दुःखको चर्चा गर्नुहुँदा 'जरापि दुःखा' अर्थात् वृद्धत्व पनि दुःख नै हो भन्नुभएको छ। ती आठवटा दुःखहरू यी हुन् –

- | | |
|--|--------------------------------------|
| क) जन्म हुनु दुःख। | (जातिपि दुःखा) |
| ख) रोगव्याधि हुनु दुःख। | (व्याधिपि दुःखा) |
| ग) बृढाबृढी हुनु दुःख। | (जरापि दुःखा) |
| घ) मरण हुनुपर्ने दुःख। | (मरणापि दुःखं) |
| ङ) प्रियसँग विछोड हुनुपर्ने दुःख। | (पियहि विप्पयोगो दुःखो) |
| च) अप्रियसँग संसर्ग हुनुपर्ने दुःख। | (अपियेहि सम्पयोगो दुःखो) |
| छ) इच्छा अपूर्ण हुनु दुःख। | (यम्पिच्छ न लभति तम्पि दुःखं) |
| ज) संक्षेपमा भन्नुपर्दा पञ्च
उपादानस्कन्ध धारण
गरिरहनुपर्ने नै दुःख। | (सङ्खतेन
पञ्चुपादानक्खन्धा दुःखा) |

यी आठमध्ये जर्जरता पनि एक हो भन्ने कुरा प्रष्टसँग बुझिन्छ। यी आठ दुःखहरू व्यक्तिको जीवनकालमा अनिवार्यतः आउने दुःख हुन्। यिनबाट कोही पनि बच्न सक्दैनन्। पहिलो चारवटाबाट त उम्कने कुरै आउँदैन, अर्को चारवटा पनि कम बेसीरूपमा सबैले भोग्न नै पर्ने हुन्छ। हामीले चर्चा गर्न लागि रहेको दुःख माथिको तीन नम्बरमा पर्दछ। 'जरापि दुःखा' दुःख हो। 'जरा' किन दुःख हो? विपरिणाम-धर्माको कारणले नचाहिकन पनि वृद्धत्वमा पुगिन्छ। वृद्धवृद्धा भएपछि उसले विभिन्न दुःखद् स्थितिहरू पार गर्दै जानुपर्ने हुन्छ। ती स्थितिहरू मोटामोटीरूपमा यिनै हुन् –

- क) शारीरिक स्थिति
- ख) मानसिक स्थिति
- ग) पारिवारिक सम्बन्धको स्थिति
- घ) सामाजिक परिवेशको स्थिति
- ङ) आर्थिक मामलाको स्थिति
- च) स्वास्थ्य स्थिति
- छ) पारस्परिक सम्बन्धको स्थिति इत्यादि

क) शारीरिक स्थिति

उमेर बढ्दै जानको साथै शरीरमा अनेक प्रकारका परिवर्तनहरू प्रकट हुँदै आउँछन्। ती परिवर्तनहरू तड्कारोरूपमा सबैले देख्छन्। शरीर कुपिनु छाला चाउरिनु, कपाल सेताम्य हुनु, शरीर दुब्लो र कमजोर हुनु, दाँत फुक्लनु, लहुरोको सहारामा हिंड्नुपर्नु, शरीर कम्पायमान हुनु, गति र चालमा सुस्ति आउनु, अङ्ग प्रत्यङ्गको लुलोपना, इन्द्रियहरूमा विकृति आउनु, कुरूप हुनु, यौवनको बहिर्गमन हुनु, बल बुद्धि र स्मृतिमा

हास हुनु, आँखाले ठम्याउन नसक्नु, कानले नसुन्नु, खोकी आइरहनु, खकार र सिंगान भर्नु, शरीरको विभिन्न भागमा दुखाइ र कष्टको अनुभव हुनु, भनेको ठाउँमा जान नसक्नु, कतिपय रोगहरूले सताइनु, खानमा रूचि नहुनु, निन्द्रा नलाग्नु, इच्छित भोजन पाए पनि खान असमर्थ हुनु र आफ्नै परिवारकाहरूबाट समेत तिरस्कृत हुनपर्नु इत्यादि वृद्धत्वबाट उत्पन्न शारीरिक स्थितिका लक्षणहरू हुन्। कुनै काम गर्न मन अघि सरे पनि शरीरले जवाफ दिनु, असक्षमता प्रकट गर्नु पनि शारीरिक प्रतिकूलताका लक्षण हुन्।

ख) मानसिक स्थिति

मन गोलमाल हुनु, हरदम तनावमा रहनु, मनमा चैन नहुनु, बात बातमा चिड्चिडाउनु, बिसने बानी प्रबल हुनु, अरूको प्रिय पात्र बन्न नसक्दा मनमा सुख र सन्तोष नहुनु, भूत कालको स्मृतिले कायल बनाउनु, भविष्यको भयले आक्रान्त हुनु, मनमा कुरा बेसी खेल्नु, आफ्नो कुरा नखाएकोमा भर्कनु तर्कनु, सृजनात्मक विचार लुप्त हुनु, मानसिक तनावको कारणले जिउनमा आकर्षण नहुनु, आफ्नो जीवन नै बोभिलो भएको अनुभव हुनु, वर्तमानमा बाँच्न असमर्थ रहनु, विभिन्न चैतसिक दुःखहरू उत्पन्न हुनु इत्यादि वृद्धत्वबाट उत्पन्न हुने मानसिक स्थितिका लक्षणहरू हुन्। कोही कोहीले यस्तो मानसिकता यदा कदा वृद्ध नभएकाले पनि अनुभव गर्न वा गरिरहेका हुन सक्दछन् तर प्रायः सबै वृद्धवृद्धाहरूले यस्तै अनुभूति पाएका हुन्छन्।

त्यो वृद्ध मानिस अतीतमा रमण गरिरहेको हुन्छ। वर्तमान उसको लागि बोभ बनिदिएको हुन्छ र अकर्मण्यताको शिकार बनिदिएको हुन्छ। भविष्यले उसलाई भूत प्रेत बनी तर्साउन आइरहेको हुन्छ।

अतीतले उसको जीवनमा बहार ल्याउन सक्दैन। वर्तमानले बाँच्ने समय यही हो भन्दछ तर उसलाई यो कुरा सुपाच्य हुँदैन। भविष्य त आएकै छैन त्यो उसको लागि छ वा छैन भन्न सकिरहेको हुँदैन। ऊ त्रिकालमध्ये कुनै पनि कालमा बाँच्न सकिरहेको हुँदैन। उसलाई वर्तमान निरस, तिक्त र कहालिलाग्दो प्रतीत भएको हुन्छ। यो स्थिति प्रत्येक वृद्धमा धेरैथोरै मात्रामा आइ नै हाल्दछ। केही पूर्वकर्म सप्रिएका पनि होलान् जसले न्यून मात्रामा यी समस्याहरूको सामना गरेपुग्छ। अधिकांश वृद्धहरूको मानसिक स्थिति त यस्तै अवस्थामा गुञ्जिरहेको हुन्छ। वृद्धत्वको दुःखलाई अनिवार्यतः सबैले खप्नेपर्दछ। यसबाट बच्न कि अगाडि नै जानुपर्दछ कि यसबाट बच्ने उपाय अगाडि नै खोज्नुपर्दछ। सबैले उपायको जोहो अहिले समय हातमा छुँदै गर्न सक्नुपर्दछ।

सामाजिक जीवनबाट अलग्गिदै जानु, सबैले परित्यक्त गरेको महसुस हुनु, आफूमा आश्रित कोही भए उसको भविष्यलाई लिएर व्यग्र रहनु, आफ्ना प्यारा व्यक्तिहरूमा आसक्ति बढ्नु, जरात्वको शिकार भएकोमा मन अव्यवस्थित हुनु, मरण-भयले सताइनु इत्यादि जरात्वका मानसिक लक्षणहरू हुन्। यी लक्षणहरू उत्पन्न हुँदा र उसको प्रभाव भोग्नुपर्दा मानिसलाई दुःखकै अनुभव हुन्छ। यी कुराहरू यसै जीवनको सन्दर्भमा मात्र लागु हुन्छ। अतीतको जीवनमा पनि यस्तै दुःखहरूमा भूत गुञ्जिँदै आइसकेका छौं र भावी जीवनमा पनि दुःखको प्रारम्भ हुनेछ। यो तीतो सत्य हो।

ग) पारिवारिक सम्बन्धको स्थिति

परिवारमा छोरा, बुहारी, नाति, नतिनाहरू हुन्छन्। ती सबैसँग आफू बलियो छँदा माया, स्नेह, हाँसो, ठट्टा र रमाइलो वातावरणमा

जीवन गुजारा गरिसकिएको हुन्छ। ती सबै आफ्ना लागि अति प्रिय हुन्छन्। तिनीहरूसँगको नाता प्रगाढ र घनिष्ठ हुन्छ। आफूले मायाँ दिई उनीहरूबाट आदर सत्कार पाई मुस्कानपूर्ण जीवन बिताइ सकेको हुन्छ। अब स्थिति बेग्लै भएको प्रतीति उसले गर्दछ। आफूले मायाँ नै गरे पनि उनीहरूलाई तीतो लाग्दछ। हेर्ने आँखा नै अर्कै भइदिएको हुन्छ। पहिलेको आदर सत्कार खै कता लुक्न पुग्दछ, कता ! कुरा गराइमा रूखोपना, भर्कोपना र बोभिलोपना आइसकेको हुन्छ। परिवारको रूपरङ्ग अर्कै भइदिएको हुन्छ। कसैकोमा त 'बच्चामा मर्ला भन्ने पीर, ठूलो हुँदा मर्ला भन्ने पीर' भन्ने कहावतले मूर्तरूप लिन पुगेको कुरा पनि सुन्नमा आउँछ। थोरै भाग्यमानी परिवारहरू छन् जहाँ यी वर्णित कुराहरूमध्ये अधिकांशतः सत्य सावित भएका हुँदैनन्। यहाँ भाग्यमानी भनेको तिनीहरूलाई हो जसको पूर्वसंस्कार राम्रो छ र अहिलेको जीवन पनि धर्मपूर्वक बाँचिरहेका छन्। नभए, भाग्यमानी भन्ने शब्द बुद्ध-शिक्षाअन्तर्गत आउँदैन। व्यवहारमा बुझाउन मात्र यसलाई प्रयोग भएको हो।

प्रायःजसो परिवारमा त माथि भनिएजस्तैको अवस्था हावी छ र वृद्धवृद्धाको सन्मान हुँदैन। वृद्ध सबैका लागि बोभ बनेको हुन्छ र त्यसबाट छुटकारा पाउन वृद्ध लालयित हुन्छ। मानो वृद्ध मानिस मानिस नै होइन र ऊसँगको कुनै सम्बन्ध नै छैन। त्यस्ताले बुद्धको उपदेश 'मातापिता उपत्यानं एतं मंगलमुत्तमं'लाई सुनेका हुँदैनन्, बुझेका हुँदैनन् वा बुझे पनि पचाइदिएका हुन्छन्। यस अबुझाइको शिकार त्यस वृद्ध हुनपुग्दछ। ऊ स्नेह दिनखोज्छ, कसैले स्वीकार्दैनन्, स्नेह माग्छ, कसैले दिँदैनन्। उसले मायाँको बदला हेयदृष्टि पाउँछ र ऊ आफ्नो र पारिवारिक कुरालाई लिएर सदैव चिन्तित रहने गर्दछ। तर

उसको चिन्ताको मूल्यांकन भएको हुँदैन। ऊ त्यक्त अवस्थामा हुन्छ। तिरस्कृत अवस्थामा हुन्छ। तर यस्तो अवस्था सबैका परिवारमा हुँदैन। यसको विपरितावस्थामा पनि हुनसक्छ।

घ) सामाजिक परिवेशको स्थिति

वृद्ध पनि समाजमा नै बस्दछ। विचरा अहिले ऊ निष्क्रिय छ र भीडमाभ्र एक्लो अनुभव गर्दछ। उसको यौवनकालमा वा प्रौढावस्थामा ऊ समाजको अति मान्य, सक्रिय, र बुजुक सामाजिक कार्यकर्ताको रूपमा प्रतिस्थित थियो। समाजको प्रवक्ता नै थियो ऊ। उसका अगाडि सबै नतमस्तक हुन्थे। समाजका सुधारक नै थियो ऊ। समाजमा उसको रौव-रवाफ र मान-मर्यादा चुलिमा थियो। उसले सिंगो समाजकै प्रतिनिधित्व गर्दथ्यो। तर आज कुरो बेग्लै छ।

अहिले ऊ समाजबाट प्रायः त्यक्त छ। उपेक्षित छ। उसको अहिले कुनै मूल्य मान्यता नै छैन। मानिसहरू हतपत्ति उसका अगाडि नै पर्दैनन्। अब त उसँग सल्लाह परामर्श लिन पनि कंजुसी गर्दछन्। उल्टो उसैलाई अर्ति उपदेश दिन्छन्। अब त गालीको भाषा पो प्रयोग गर्दछन्। उसको हृदय कुंठित छ, विदीर्ण छ। उसको चित्त दुख्दो छ। उसको कुरालाई कान थापिदिने र उसको गुनासा सुनिदिने कोही छैनन्। ऊ सबैको हाँसोको पात्र बनेको छ, मानो ऊ नौटंकी जोकर हो। उसको अस्तित्व खतरामा छ। उसको हालचाल कोही पुछ्दैनन्। त्यसैले उसको हृदय रोएको छ, तर रोदन कोही सुन्दैनन्। उसको समस्या बुझिदिँदैनन्। ऊ आफ्नो रामकहानी सुनाएर मन हलुका पार्न चाहन्छ, तर सुनिदिने बहादुर कोही देखिँदैन। ऊ कसैले नसुन्नेगरी मनमनै क्वाँ क्वाँ रोइरहेको छ, तर आँसु भार्न भने सकेको हुँदैन। लाछी

भनिदेलान् भन्ने डर छ उसलाई । पहिलेका कुराहरूको सम्झना उसको लागि सुख दुःखका साथी बनिदिएका हुन्छन् । नयाँ केही नभएकाले यिनै सम्झना भविष्यको लागि पनि साँच्चु बाहेक उसलाई अरू चारा नै हुँदैन । घाम डुब्ने तरखरमा छ । संध्याकालको बेला छ । ऊ कुन मनस्थितिमा गुञ्जिरहेको होला ? यसको लेखाजोखा गर्ने को ? कसलाई सुनाउने ? सुन्न कसैको फुर्सत पनि छैन, चाहना पनि छैन । अब त उसले आफूलाई अर्कै दुनियाँमा बाँचिरहेको महसुस गरिरहेको हुन्छ ।

यस्तै यस्तै हुन्छ 'वृद्धावस्थाको कहानी, एक वृद्धको जुवानी' । आज उसको यो हविगत छ, भोलि हाम्रो पालो आउने छ । त्यस अवस्था प्राप्त हुनुअघि नै त्यसको जोहो हामीले आजै गर्नुपर्दछ । नभए यो वृद्धको जस्तै हालत हाम्रो पनि हुन के बेर ? समाजमा यौवनावस्थामा चम्किरहेकाले आफ्नो पनि जीवन छ है ! त्यस जीवनलाई पनि सिंगार्नु छ है ! साँभको अस्ताउँदो सूर्यको लालिमालाई जीवनको क्यानभासमा स्थिर चित्रभैँ अंकित गरी अमर बनाउनु छ है ! जीवनलाई आँसुको दहमा नपौडाई समताको रहमा रम्न दिनुपर्दछ है ! भन्ने सन्देश बोकेर तदनुरूप जीवनलाई मध्यान्हको बेलादेखि सचेत र सतर्क पाउँदैजानुपर्दछ भन्ने सोच पनि बेलैमा ल्याइनुपर्दछ र त्यसको लागि चाहिने चिन्तन मनन, शिक्षा दीक्षा र अभ्यास अहिलेदेखि पाउँदैजानुपर्दछ । यस तथ्यप्रति पनि आजका युवाहरू सचेत र चिन्तनशील हुनुपर्ने देखिन्छ । 'परिआएको बेला गरौंला' भन्ने सोचले निकै बिलम्ब गराइदिनेछ । भरै 'हत्तेरी' भनेर थाप्नोमा हात धर्न नपरोस् ।

ड) आर्थिक मामिलाको स्थिति

मानिसको जीवनमा अर्थको के कति महत्व छ भन्ने कुरा

बताइरहन नपर्ला । आज त मानिस अर्थविना बाँचै नसक्ने भइसकेको छ । खान, लगाउन, औषधिमूलो गर्न, घर खर्च चलाउन, चाड पर्व मनाउन, पाहुनापात गर्न, सामाजिक मर्यादा कायम राख्न पारिवारिक अर्थतन्त्र सुनियोजित र बलियो हुनु नितान्त जरूरी भइसकेको छ । तर वृद्धावस्थामा अर्थ उपार्जन गर्न सकिँदैन । पहिले बचाइराखेको पैसाको भरमा सीमित परिधिभित्र रही अहिले बाँचन परिरहेको हुन्छ । कोही त निर्धन हुन्छ । कमाइराखेको धन अपर्याप्त हुन्छ । अशक्तावस्थाको लागि त्यो सीमित धनले बालुवामा पानीको दृष्टान्त पेश गरेको हुन्छ । अभावमा जीवन गुजारा गर्नु परिरहेको हुन्छ । वृद्धका अनेक पारिवारिक, मानसिक, सामाजिक र शारीरिक समस्याहरूको ताँतीमा आर्थिक समस्या पनि थपिन आएको हुन्छ । यो नै प्रमुख समस्या बनिदिन्छ । ऊ समस्या समस्यै समस्याको थुप्रोमा हराउन पुगेको हुन्छ ।

कुनै कुनै मात्र यस्ता परिवार हुन्छन् जसका सदस्यहरू कमाउ भएका कारणले जहाँ यस प्रकारको आर्थिक भार र मारको महसुस शून्यप्रायः हुन्छ । त्यस्ता परिवारका वृद्धवृद्धाहरूमा अर्थको कारणले कम मात्र समस्याभोगी हुन परिरहेका होलान् । तर पनि भनिहाल्नुपर्ने कुरा के हो भने त्यस्ता परिवारबाट पनि आमाबुवा, बाजेबज्यैहरूलाई वृद्धाश्रममा वा कतै पन्छाउने वा मन्छाउने अवस्थामा पुऱ्याइदिएका घटना सुन्नमा र देख्नमा आइरहन्छ । प्रायः त्यस्ता परिवारमा उनीहरू अर्थाभावबाट उत्पन्न हुने तनाव, पीर र समस्याबाट केही हदसम्म मुक्त रहेका हुन्छन् । अर्थाभावको समस्याको भूतलाई परिवारले पैसाले मन्छाइदिन सक्छन् । त्यस भूतले उनीहरूलाई चियाउन आए तापनि सताउन भने सकिरहेको हुँदैन । अधिकांशतः पैसाको अक्षताले ती भूतहरूलाई मन्छाइदिएका हुन्छन् । तर पनि अनिवार्यतः भोग्नुपर्ने दुःखलाई भने

पैसाले केही गर्न सकिरहेको हुँदैन ।

तर सबैले यस्तै प्रारब्ध लिएर आएका हुँदैनन् । पूर्वकर्मको फलको कारणले विपन्न परिवारमा जन्म लिएका हुन्छन् । अभावग्रस्त जीवन पाएका हुन्छन् । यसलाई पनि परीक्षाको घडी मान्नुपर्दछ । अभाव भयो भन्दैमा कसैको धनमा आँखा गाडेर चोरी डकैति गर्न जान त भएन । त्यसो गरेमा फेरि त्यस्तै कर्म संस्कारको भागिदार बन्नुपर्ने हुन्छ, र विपन्न परिवारमा भविष्यमा पनि जन्मनुपर्ने भइदिन्छ । यसको प्रत्यक्ष कारण ऊ स्वयं नै हुन्छ । वर्तमानको परिस्थितिले साथ दिएन, गरेको त हुँ तर उसको वा उनीहरूको कारणले यसो भयो भनेर आफू पन्छिन त खोज्छ तर प्रकृतिको नियमले यो कुरालाई सुन्दैन । प्रकृति आफ्नो काम नियम मुताविक नै गर्छिन् । कुशल कर्मको कुशल फल र अकुशल कर्मको अकुशल फल दिने प्रकृतिको अकाट्य नियम रहेको हुन्छ । यसलाई कसैले पनि नकार्न सक्दैन, नकार्न मिल्दैन । त्यसैले 'अत्तसम्मा पणिधि च एतं मंगलमुत्तमं' भनेर बुद्धले मंगलसुत्तमा भन्नुभएजस्तै उमेर छँदै इन्द्रिय सबल हुँदै आफूले आफैलाई सम्यक मार्गमा आरूढ गराउनुपर्दछ र यस्ता विषम परिस्थितिसँग जुभ्नु आफूलाई समर्थ पार्न र ठीकसित जिउन समता-धर्मको विकास गर्नमा दत्तचित्त हुनुपर्दछ । बलियोमा जे पायो त्यो गरेर समय खेर फाल्ने, वृद्ध हुँदा लौ अब के गर्ने भन्नेलाई के भन्ने ? लाचारी प्रकट गर्ने र भाग्यलाई मात्र दोष दिएर आफू चोखो बन्ने बहाना कतिञ्जेल ? 'कर्म' नै जीवन हो र जीवन कर्म गर्नको लागि हो भन्ने तथ्यलाई आत्मसात गर्नुपर्ने । यहाँ 'कर्म' भन्नाले चित्तको चेतना राम्रो पारी आफ्नो साथै अरूको हित सुखको लागि वचन र शरीरको माध्यमबाट सम्पादन गरिने कुशल कर्महरूलाई बुझ्नुपर्दछ ।

आफू वृद्ध भएको कारणले कमाउन जान सक्दैन तर घरमा आश्रित व्यक्तिको पनि हुन्छन्, उनीहरूलाई के खुवाउने आफू के खाने ? घरमा सुको पनि छैन । पैचो मार्गू भने कसले दिन्छ ? पैचो पनि कति माग्ने ? पुरानो कर्जा त्यसै छ । वृद्धावस्थामा आराम गर्ने बेलामा धाई धाई चारा बटुली जीवन गुजारा गर्नु पर्नेलाई थाहा छ जीवन कति बोभिलो हुँदोरहेछ । बुढ्याईको भारी कति गहुँगो हुँदो रहेछ, र कता कहिले यस वृद्धत्वको भारी बिसाऊ हुने रहेछ । यस्ता पीर खेपिरहनुपर्ने बाध्यताले दबिरहेकाहरू संसारमा घनेरौं छन् । यस्तो अर्थाभावबाट उत्पन्न विषम परिस्थितिसँग अनभिज्ञ हुनेहरू पनि संसारमा होलान् तर नगन्य संख्यामा । तर पनि अन्य प्रकारका वृद्धावस्थाका दुःखहरूले त छोडेका हुँदैनन् । यी दुःखहरूको भोगाइको लागि उसको पूर्वको साथै वर्तमान जीवनको पूर्वाद्धमा उसले सम्पादन गरेको अकुशल कर्महरूले अहं भूमिका खेलेको हुन्छ । तर यो अवस्थामा पनि स्मृति सम्प्रजन्यताको प्रयोगको माध्यमद्वारा धेरथोर मात्रामा दुःखलाई न्यून पार्न सकिन्छ ।

घरमा अन्न छैन, आफू एकलो छ भने त कुरा अफ जटिल भइदिन्छ । शरीर कृश भएको र श्रम गर्न नसकेको कारणले अन्न घरमा भित्रिँदैन । काम गर्न जाऊँ भने यस्तो कमजोर शरीरलाई कसले पो काम दिन्छ ? दिए पनि कसरी काम गर्न सकिन्छ ? पहिले बलियो छँदा अलि अलि जम्मा पारिराखेको पैसा पनि यताउति गर्दै, औषधिमुलो गर्दै र भखारीबाट धान भिक्दै खाँदै गरेजस्तो गर्दा सिद्धिसकिएको अवस्था हुन्छ । फेरि घरमा कसैको अन्न त हुन्छ, परिवार संख्या पनि त्यतिकै हुन्छ ।

कसैलाई अर्थाभाव छैन तर पनि अर्कै पीरले उसलाई गाँजिरहेको हुन्छ । आफू अघि सरी केही गरूँ भने बल शक्ति पनि छैन, नयाँ सीप

र जाँगर पनि छैन । रोगी र कमजोर शरीर लिएर कल्पेर बस्नुबाहेक अर्को बाटो नै सुभ्दै न । ऊ विवस हुन्छ । थाप्लोमा हात धरी खुइया गर्नुबाहेक उसले अरू के पो गर्न सक्दछ र ! यो कुनै काल्पनिक कथन नभइकन एउटा हकिकत हो । तीतो सत्य हो । हामीले आफ्नै घर गाउँ वा सहरमा वा वरिपरि देखिरहने दृष्य हो र सुनिरहने समाचार हो ।

च) स्वास्थ्य स्थिति

माथि पनि कहीं भनिसकिएको छ, वृद्धको स्वास्थ्य खस्केको हुन्छ । यो हामी लाई थाहा भएकै कुरा हो । यस अवस्थामा नाना प्रकारका रोगले उसलाई सताइरहेको हुन्छ । शरीर कमजोर र कृश भएको हुन्छ । राम्ररी कुरा पनि गर्न सकिरहेको हुँदैन । कुरै गरे पनि उसले खराब स्वास्थ्यको कारण आफूले भोगिरहेको दुःख र कष्टको मात्र बखान गर्दछ, सुन्नेले सुन्न मन नपराए पनि । कान नसुन्ने भएकोले अरूको कुरा पनि सुन्न सकिरहेको हुँदैन । यसले पनि थप समस्या सिर्जिरहेको हुन्छ । सुते निन्द्रा लाग्दैन । खाए खान मन लाग्दैन । खानेकुरा नै नपाएकाको त कुरै छोडौँ । खोकी लागिरहेको हुन्छ । खकार फाल्ने भन्फट त्यतिकै हुन्छ । लौरोको भरमा पाइला चाल्नु परिरहेको हुन्छ । आँखा राम्ररी नदेखिनाले ठक्कर खाने, लडिने, घाउ चोट लाग्ने, भ्याडबाट लडिने हुन्छ । मान्छे नचिन्ने र स्मृति हराउँदो समस्याले पनि पिरोलेकै हुन्छ । त्यसको कारणले घर परिवारमा भर्कने वातावरण बनिरहेको हुन्छ । उसँग कुरा गर्न र उसलाई कुरा बुझाउन सबै गाह्रो मान्दछन् । रोगको कारणले औषधिको व्यवस्था भइरहनुपर्ने हुन्छ । स्वस्थ शरीर र मनमार्फत जीवन सुन्दर र सुखी हुन्छ तर उसको शरीर र मन दुवै स्वस्थ नभएको कारणले उसको जीवन विषाक्त भएको प्रतीति उसले

पाउँछ र उसले आफ्नो जीवनमा सुखको खडेरी परेको महसुस गर्दछ । मानो ऊ आफ्नो साथै अरूको लागि पनि बोभ नै बन्न पुगेको हुन्छ । वृद्धवृद्धाले कुस्वास्थ्यको कारणले भोग्नुपर्ने यस्तो दुःखसँग हामी वृद्धवृद्धा नै नभए तापनि अपरिचित छैनौँ । गर्ने गराउने सबै सबल र स्वस्थ शरीरमार्फत नै हुन्छ । खराब र निर्बल स्वास्थ्यको कारणले उसले धर्म कर्ममा पनि ध्यान दिन सकिरहेको हुँदैन । अस्वस्थ शरीर लिएर ऊ अधमरो स्थितिमा हुन्छ ।

छ) परिवार, समाज र जातिवन्धुसितको पारस्परिक सम्बन्धको स्थिति

केही भाग्यमानी वा पूर्वकर्म राम्रो भएकाहरू बाहेक अन्य परिवारका वृद्धवृद्धाहरूले राम्रो पारिवारिक जीवन बिताइरहेका हुँदैनन् । ती वृद्धहरू धन्य हुन् जसले राम्रो स्याहार पाइरहेका छन् । राम्रो आदर सत्कार पाइरहेका छन् । समयमा पथ्य र सुपाच्य खाना र चिन्ताविहीन भई मीठो निन्द्रा पाइरहेका छन् । छोराछोरीहरू विनीत, अनुशासित, धर्म विहारी भएको हेर्न पाइरहेका छन् । बुहारीहरू पनि मृदुभाषी, स्नेही र सेवाभावले युक्त पाइरहेका छन् । घरमा धर्मको सुन्दर वातावरण बनेको हेर्न पाइरहेका छन् । कसैसँग कुनै मनोमालिन्यता छैन । सबै हर्षित र प्रशन्न भएको हेर्न पाइरहेका छन् । परस्परमा प्रेम, सद्भाव, सहिष्णुता र त्यागको भावना पल्लवित भएको हेर्न पाइरहेका छन् । कोही भाग्यमानी मातापिता यस्ता पनि छन् जसले आफ्ना छोराहरूबाट यस्ता कर्णप्रिय शब्दहरू सुन्न पाइराखेका छन् कि हामीलाई बुवाको धन सम्पतिको लोभ छैन । आफ्नो लागि, आफ्नो सुस्वास्थ्यको लागि खर्च गर्नुभए हुन्छ । हामी पछि केही गुनासो गर्दैनौँ । निश्चिन्त हुनुहोस् । फेरि

कोही यस्ता पनि छन् जो आफूसँग जतिसुकै भए पनि पितासँगको सानो अंश भागको लागि पनि पिताको दुर्दशा बनाउँछन्, हत्यासम्म गर्न पछि पर्दैनन् ।

एक जमाना थियो, श्रवणकुमारले आफ्ना माता पितालाई काँधमा बोकी बोकी तीर्थ घुमाएका थिए । अहिले त्यो जमाना छैन । त्यसो गर्न आवश्यकता पनि आज छैन किनभने आज भनेजस्तो यातायातको साधन पाइन्छ र बाटो पनि त्यति दुर्गम छैन । त्यसरी काँधमा चढाई घुमाउने सेवा पाउन नसके पनि आफूले सकेको सेवा टहल र मन छुने व्यवहार समेत आजका अधिकांश वृद्ध मातापिताले पाउन सकेका छैनन् । विडम्बना यहाँनिर छ । आमाबुवालाई साक्षात ब्रम्हा भनिएको छ । त्यहाँसम्मको दर्जा आज आमाबुवाहरूलाई दिन नसकिए तापनि उनीहरूको ऋण चुकाउन उनीहरू शीलमा नभए शीलाचरणमा राखिदिनुपर्दछ । मन वशमा नभए वा तनावमा भए मनलाई वशमा ल्याउने समाधिको अभ्यासमा गराइदिनुपर्दछ । यदि प्रज्ञा नभए प्रज्ञाको विकास हुने जोहो मिलाई दिनुपर्दछ । यसो गर्नुलाई नै आमाबुवाको ऋण चुकाउने उचित उपाय हो भनिएको छ । यो त भनै कठिन कार्य भयो भन्ने धेरै होलान् । आफू नै त्यस्तो अवस्थामा नभए अवश्य पनि यो काम कठिनतर नै हुन्छ । नभए खाना पिना र औषधिमुलोको उचित प्रवन्ध गरी सुखपूर्वक बाँकी जीवन बिताउने मेलोमेसो मिलाइदिनुपर्दछ । वृद्धवृद्धा हुँदा आड भरोसा दिने र दुःख कष्ट नदिने छोराहरू पाए, शरीरमा स्वास्थ्य पाए, मनमा सन्तोष र सुखाभासको गद्गद् भए, तनमा सुकिलो लुगा भए, सुखद् र कृतज्ञभावले ओतप्रोत व्यवहार पाए ती वृद्धवृद्धालाई अरूथोक के नै चाहियो र ! धन्य धन्य भइहाले नि । अरू थोकको आस पनि त गर्दैनन् !

तर सबैको त्यस्तो भाग्य कहाँ ? के खाने भन्ने चिन्ता छ, पथ्य खानाको त कुरै नगरौं । खुवाउनेले पनि ख्याल गरिदिँदैनन् । वातावरण भताभुङ्ग छ । सबैतिरबाट तिरस्कार, घृणा, अमैत्रीपूर्ण व्यवहार पाइरहेका हुन्छन् । वृद्धत्वबाट अनिवार्यतः पाउने दुःख, भ्रमेला, तनाव, पीर एकातिर छुँदैछ, त्यसमा परिवारबाट पाउने थप दुविधा, अन्योलता र विपरित खालको व्यवहार पाइरहनुपर्ने अर्को कृत्रिम दुःख पनि पाइरहेकै हुन्छ । ऊ यसरी डबल मारमा परिरहेको हुन्छ । अनि जीवन कसरी सुखकर होला ? एक ऊ कमाउ हुँदैन र त्यसको कारणले हेयदृष्टिको शिकार बनिरहेको हुन्छ । अर्को ऊ रोगी र अशक्त हुन्छ, परिवारको लागि काम आउन सक्दैन । उसको इच्छा अनिच्छाको सुनवाइ नै हुँदैन । बरू अरूको इच्छा अनिच्छा मुताविक उसले चल्नुपर्ने हुन्छ । जसरी भए पनि जीवन धान्न ऊ बाध्य हुन्छ । उसले वास्तवमा मानिसको जीवन बाँचिरहेको हुँदैन । उसबाट कुनै काम अलिकति तलमाथि भयो भने त पहाडै उचालिन्छ । गाली र कर्कश शब्दको वर्षा नै त्यहाँ हुन्छ । उसले चित्तसुख लिने ठाउँ नै हुँदैन । उसको हाँसो अपहरित भएको हुन्छ । खुसी लुटिएको हुन्छ । सन्तोष सुस्केरामा बदलिएको हुन्छ । उसका आँखाहरू त्यसै त्यसै बोभिलो बनेका हुन्छन् । ऊ टाढा कतै क्षितिजमा हेर्दै टोलाउँछ । उसले त्यहाँ आफूलाई हराइदिएको हुन्छ । उसले त्यहाँ केही इच्छित वस्तु खोजिरहेको हुन्छ । तर केही भेट्दाउँदैन । त्यहाँबाट आफूलाई फर्काउँदा उसका दुई आँखा केही रसाएका देखिन्छन् । ऊ फेरि आफ्नै दुःखको दुनियाँमा सत्यको सामना गर्न तम्तयार हुन्छ । के गर्ने, नसके पनि तयार त हुनैपर्थ्यो । बाँच्न परिहाल्यो । नवाँची सुखै भएन । आत्महत्या त गर्न भएन । तर कोही त अतिको कारणले त्यसो गर्दछन् पनि ।

वृद्ध पनि परिवारमा नै बस्दछ। परिवारबाट अलग भएर ऊ कहाँ जाओस्, के गरोस् ? त्यही परिवारमा केही समय अगाडि उसको कस्तो मान मर्यादा थियो। ऊ राज गर्दथ्यो। ऊ राजा थियो अन्य परिवारका सदस्यहरू प्रजा थिए। उसका वरिपरि सबै घुम्थे। उसको आज्ञाको पालन सबैले तुरून्तै गर्दथे। हर्ता कर्ता उही नै थियो। परिवारमा मात्र होइन समाजमा पनि उसको बोलवाला थियो। सुख सुविधाका सरसामानहरू उसका वरिपरि हुन्थे। उसबाटै अन्य परिवारका सदस्यहरू लाभान्वित हुन्थे। सबै उसको मुख ताक्थे। तर आज हेर, उल्टो उसले आफ्नो आवश्यकताका वस्तुहरूको लागि अरूको मुख ताकिरहनुपरेको छ। उसको स्तर कतिसम्म गिरेको छ। कोही पुछ्छ्दैनन् उसलाई ! अब कोही उसलाई त्यति वास्ता गर्दैनन्। खायो, खाएन, कहाँ गयो, के गयो, खैखबर लिने कोही हुँदैन उसको। उसको आवश्यकता के हो सोधनी गर्ने कोही हुँदैन। राम्ररी खायो कि खाएन, लुगाफाटो छ कि छैन, गतिलो छ कि छैन भनी हेर्ने र नभए दिलाइदिने कोही देखिदैन। ऊ बेवारिसीभै फ्याँकिएको अवस्थामा हुन्छ। ठूला त ठूला नै भए, नाति नतिना पनि उसको सामु आउन चाहँदैनन्। कुरा गर्न चाहँदैनन्। केही काम अरायो भने तर्केर गाग्दछन्। कुरै सुन्न मन गर्दैनन्। प्रायःजसो वृद्धहरूको दुखेसो यस्तै हुन्छ।

अन्य नातेदार र छरछिमेकीहरू यदाकदा भेटघाट गर्न आउँछन्। ढोगभेट चल्दछ। सञ्चो विसञ्चो सोच्छन्। राम्ररी खायो खाएन सोच्छन्। राम्ररी बस है, धेरै कचकच नगर, दुःख नदेऊ भनी उसलाई नै सम्झाउँछन्। यतिखेर उसको मनले अलि सान्त्वना पाएको अनुभव गर्दछ। कहिले त नातेदार र छिमेकीका यस्ता सहानुभूतिका वाक्य सुन्दा उसको मनमा भक्कानो उठ्छ। म त बच्चाभैँ पो भएछु। मेरा कोही

रहेनछन् भन्ने विचार उठ्छ। एक दुईचोटी आउनेले त यसरी मायाँका शब्दहरू ओकलेर जान्छन्। ती सधैं अगाडि हुँदैनन्। सधैं हुनेले यसरी स्नेहका बोलीहरू ओकल्ल विर्सिदिएका हुन्छन्। कसैको त घामछायाभैँ अधिपधि हिँड्ने अर्धाङ्गिनीले पनि उसलाई धेरै पहिले नै छाडेर गइसकेकी हुन्छिन्। आज ऊ बेसहारा बनेको छ। एक्लो जर्जर बूढो रूखभैँ उभिएको छ। अब त त्यो बूढो रूखले शित्तल छायाँ समेत दिन सक्दैन। को आउँथे अब फेदमा सुस्ताउन ?

उसले भन्ने कुरा भन्नसकिरहेको हुँदैन, कससँग मनको बह पोख्ने, कसले उसको मनमाफिक काम गरिदिने र कतिञ्जेल यसरी गुजारा चलाउने ? यी प्रश्नहरूले हरदम उसलाई पिरोलिरहेका हुन्छन्। तर जवाफ भने कतैबाट आउँदैन। उसले जीवनको मनौँको बोभलाई सकी नसकी थामिरहेको हुन्छ। यो बोभलाई हलुका पारिदिने पात्रको खोजीमा उसका आँखा सग्वगाइरहेका हुन्छन् तर सबैतिरबाट नैराशयता नै हात पर्दछ। कुनै कुनै वृद्धवृद्धाले त खेतबारीमा काम नगरी धेरै नपाउने पनि छन्। त्यस्तो कृश शरीरले कसरी कुतो कोदालो थाम्ने ? कसरी खेती गर्ने ? नगरी पनि त भएन। एक मुठी अन्न वा दुईचार गोडा आलु त फल्ला ! दुईचार फूल काउली त फुल्ला ! दुईचार मुठा साग त उम्रिएला ! एक चुट्की गोलभेडाको अचार त चाख्न पाइएला ! आसको त्यान्द्रोमा भुण्डिनै पच्यो। केही राम्रो भइहाल्ला कि भन्ने आसामा नै जीवनको धागो अड्किएको हुन्छ। आज केही नभए पनि भोलि त अवश्य केही होला भन्ने आसा लिएर ऊ बाँचिरहेको हुन्छ तर त्यो आसा त्यान्द्रो न हो, चुँडिन के बेर ?

उपसंहार

मानिस इच्छा, कामना, मनोरथको पोको न हो। अभिष्ट वस्तु,

व्यक्ति र परिस्थितिको चाहना गर्नु र त्यसको परिपूर्तिको लागि मरिमेटनु अनि अनिष्ट वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिलाई घृणा गर्नु र त्यसलाई टाढै राख्न प्रयत्न गर्नु मानिस मात्रको स्वभाव नै हो । यही नै पनि दुःखको कारण वा कारक तत्व हो । मन परेको वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति पाउन लोभ जगाउँछ, तर पाइँदैन यसबाट दुःख नै हुन्छ । मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिलाई घृणा गर्दछ, तर साथमा रहिरहनुपर्ने हुन्छ यसबाट पनि दुःख नै हुन्छ । भएर पनि दुःखै छ, नभएर पनि दुःखै छ । सुख त कतैबाट पनि दृष्टिगोचर हुँदैन ।

मानिस बूढो हुन चाहँदैन । सँधैं यौवनावस्थामा रहिरहन चाहन्छ, सबल र स्वस्थ शरीर पाइरहन चाहन्छ, सबैले सबल इन्द्रियसहित भई सुखद् जीवन बिताइरहन चाहन्छ तर त्यसो हुँदैन । समयको फेरमा उसको यौवन फूल ओइलाएभैं ओइलाउन थाल्दछ, उसको शरीर कृश हुन्छ, फुकिढल्लाभैं हुन्छ, कुप्राएको हुन्छ र सुकेको काठभैं खड्गै हुन्छ । ऊ एउटा लहुरोको भरमा मुस्किलले दुई चार पाइला सार्दछ । ऊ जहिले पनि थकित देखिन्छ । उसको मुखबाट ऐइया, आथा, खुइया र सुस्केरावाहेक अरू रसिला कुराहरू निस्कँदैन, उसको मुहारबाट मुस्कान गायब नै भएको हुन्छ । ऊ निष्कृय र दुर्बल हुन्छ । उसको रङ्गरूप फुङ्ग उडेको, रूप विरूप भएको, इन्द्रियले काम नदिएको, कपाल सेताम्य भएको, दाँत फुक्लिएको, स्वर भर्भराएको, छाला मुजा मुजा परी चाउरिएको हुन्छ । अनि उसको स्मृति ठेगानमा नरहेको अवस्थामा हुन्छ । ऊ बारम्बार भर्किन्छ र तर्किन्छ । यसो हुनु कसलाई मन पर्दछ ? तर उसले चाहेर त्यसो किन गरोस् ? उसले केही गर्न सक्दैन । न त कुनै बाह्य शक्ति वा तत्वले नै केही गर्न सक्दछ । ऊ विवश छ र निरीह छ । ऊ वाध्य छ – त्यस अवस्थामा पुग्न र त्यसको फल भोग्न ।

यसलाई सुख भन्न सकिँदैन । त्यसैले 'जरापि दुःखा' अर्थात् बृद्धावस्था दुःख नै हो भनिएको हो ।

मानिसले जीवनमा सदाबहार चाहेको हुन्छ । यौवनको लालिमा, बल र स्फूर्तिले युक्त हुन चाहेको हुन्छ । सदा यस्तै भइरहोस् भन्ने चाहना राख्दछ । सिर्फ चाहनाले केही नाप्दैन । प्रकृतिको धर्मलाई नबुझी, अनित्यतालाई नजानी स्वभावतः भइहाल्ने कुरालाई यस्तो त नहोस् भन्ने चाहना पाल्नुले नै दुःखलाई निम्त्याउँछ । यति मात्र भए पनि मानिसले कुरा बुझिदिएमा र भाविता गर्न सकिएमा जर्जरताको खडेरीको बेला मनग्य सहारा हुन्थ्यो । त्यसैले पनि भगवान बुद्धले अनित्य, दुःख र अनात्माको उपदेश दिनुभएको छ । कुनै पनि कुरा, अभिष्ट होस् वा अनिष्ट, सदा उस्तै रहँदैन, बदलिँरहन्छ । यो सत्य हो । कसैले मानून् वा नमानून् सत्य सत्य नै हुन्छ । जीवन दुःखमय छ, पाइला पाइलामा दुःखकै अनुभूति छ, यो पनि सत्य हो । आफूले भनेजस्तो कोही व्यक्ति पनि छैन, कुनै वस्तु पनि छैन । ती पनि हाम्रो अनुमतिविना नै लुसुकक एकातिर लागिदिन्छन् । हामी आफै पनि कसैको अनुमतिविना लुसुकक जानेखालका छौं । यो पनि सत्य नै हो । यो सत्यलाई करबरेले मात्र होइन भाविता गरेरै स्वीकार्नुपर्दछ, अनुभूत गरेरै स्वीकार्नुपर्दछ । हामीमा यथार्थ जानकारी हुनुपर्दछ र हामीमा भावनामयी प्रज्ञाको विकास हुनुपर्दछ । भगवान बुद्धले निर्दिष्ट गर्नुभएको दुःख-मुक्तिको मार्गको अनुशरण र अबलम्बन गर्नुपर्दछ । यस मार्गको सम्यक अबलम्बनबाटै जरा-दुःखको साथै अन्य दुःखहरूलाई पनि समतापूर्वक उपसमन गर्न सकिन्छ । बृद्धावस्थाजस्तो अपरिहार्य दुःखबाट बच्न प्रज्ञाकै लहुरो सहायक हुन्छ ।

जर्जरताबाट बच्न सकिँदैन भन्ने तथ्य हामीलाई ज्ञात भइसकेको

छ । बच्चे नै भए यसबाट दृष्टरूपमा बच्चे तीनवटा मात्र उपाय देखिन्छ-

- १) वृद्ध नहुँदै वा जराले विपरिणाम-धर्म नदेखाउँदै वा अल्पायुमै मृत्यु हुनु ।
- २) जन्म लिन नै नपर्नु ।
- ३) वृद्ध भए पनि आउने विपरिणाम-धर्मबाट निर्लिप्त रहनु वा समतामा रहनु ।

यौवनकालमा मर्नेले कमसेकम यो जीवनमा त वृद्धत्वबाट आउने दुःख खप्नुपर्दैन । जन्म नै नलिएमा वृद्ध हुने र त्यसबाट आउने दुःख खप्नुपर्ने भन्ने कुरा नै हुँदैन । अदृष्टरूपमा रहेको एउटा उपाय न ३ मा दिइएको छ । त्यो हो - शारीरिकरूपले उमेरको हदमा परी वृद्धत्वमा पदार्पण गरे पनि यो एक अनिवार्य सत्य हो, प्रकृतिको अकाट्य नियम हो, विपरिणाम-धर्म हो, अनित्यताको उपज हो भनी भाविता गरी समता-धर्मको पालना गर्नु । यसबाट हामीले वृद्धत्वको चङ्कनको अनुभव नै गर्न नपर्ने अवस्थामा प्राप्त हुन सक्दछौं । हामीले यसै उपायलाई व्यवहृत गर्नुपर्दछ ।

अब त्यस उपायलाई लिएर केही शब्द कोर्ने जमर्को गरिएको छ -

- १) सबैभन्दा पहिले समयको सदुपयोग गरिनुपर्दछ । समयको सदुपयोगको अर्थ वाहियात कुरामा नलाग्नु हो । गफडी नबन्नु हो । आफ्नोसाथै अर्काको हित सुख हुने काममा प्रवृत्त हुनु हो ।
- २) वचनलाई संयमित पार्नुपर्दछ । मानिसको मुखले चारवटा पाप गर्न सक्दछ । ती हुन् -
 - क) झूठ बोलेर ।
 - ख) चुपली गरेर ।
 - ग) कडा वचन प्रयोग गरेर अनि

घ) नचाहिने कुरा गरेर । यी चारैबाट आफूलाई सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।

- ३) फेरि शरीरलाई पनि काबुमा राख्नुपर्दछ । यसो भनेको -
 - क) प्राणीहिंसा नगरेर ।
 - ख) चोरी चकारी नगरेर ।
 - ग) व्यभिचार नगरेर अनि
 - घ) मादक पदार्थको सेवन नगरेर ।यी चारैबाट बाट आफू बच्नुपर्दछ ।

४) दान पुण्यकार्यमा मन लगाउनुपर्दछ ।

५) आफूमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनाको वृद्धि गर्नुपर्दछ र व्यवहारमा पनि लागू गर्न सतत प्रयास गर्नुपर्दछ । 'आफू भलो त जगत भलो' भन्ने उखान पनि जिउँदै छ ।

६) सके असल ज्ञानवर्द्धक पुस्तकको अध्ययन गर्ने वा भन्ते, गुरूमां, साधु, सन्त र अन्य कल्याणमित्रहरूको सानिध्यमा रहने र उहाँहरूबाट धर्म श्रवण गर्ने गर्नुपर्दछ

७) अधि पछि बस-उठ, हिंड-डुल, कुराकानी गर्दा पनि सकेसम्म आफूभन्दा माथिका, नभए मन मिलेका आफू सरहका मित्रहरूसँग संगत गर्नुपर्दछ । मूर्खको संगत छोड्नुपर्दछ ।

८) अझ त मनलाई आफ्नो वशमा लिनुपर्दछ । यसको लागि ध्यान भावनामा अभ्यास गर्नुपर्दछ । सासको आलम्बनमा मनलाई सजग राखी प्रत्येक आइरहेका वा गइरहेको सासप्रति सजग र सचेत भई सासको यथाभूत जानकारी लिइरहनुपर्दछ । यसमा कल्पनालाई कुनै ठाउँ रहँदैन । सत्यको यथार्थ दर्शन हुन्छ राग द्वेष र मोहको प्रवेश बन्द हुन्छ । दुःखको कारण भएका ती तीन भगिनीहरूले नै

हामीलाई भव-चक्रमा वा दुःख-चक्रमा घुमाइराखेको हुन्छ। राग द्वेष र मोहरूपी ती भगिनीहरूको प्रविष्टि बन्द भएपछि नयाँ संस्कारहरूको निर्माण कार्य रोकिन्छ। यसरी हामी क्रमशः दुःखको प्रभावबाट उम्किदै जान सक्दछौं। यस कार्यका लागि वृद्धावस्थामा आनापान भावना गर्नु अत्युत्तम हुन्छ।

९) मूल कुरा त विपश्यना ध्यानको अभ्यासमा लाग्नुपर्दछ। यसले अन्तस्करणमा दबेर रहेका कर्मलेशहरूलाई उदीर्णा गरी निमूल पार्न सशक्त औजारको काम गर्दछ। तर यसको लागि वृद्धवृद्धावस्थामा पुगेपछि मात्र यसमा लाग्नुले त्यति लाभ नहुने कुरा पनि बुझ्नुपर्दछ। यौवनावस्थामै यसको अभ्यासको थालनी हुनुपर्दछ। मनलाई आफ्नो वशमा लिई निर्मल पनि पार्नुपर्दछ।

१०) यसैक्रममा अर्को एउटा कुरा पनि साथसाथै बुझ्नुपर्ने हुन्छ। हामी लोकबासी हौं। लोकमा रहूँजेल लोकधर्महरूले आक्रान्त पार्दछन्। लोकधर्म भनेको –

क) सुखमा रम्नु।

ख) दुःखमा छट्पटिनु।

ग) निन्दा हुँदा रूखबाट खसेको बाँदरभै भोकाएर बस्नु।

घ) प्रशंसा हुँदा नाक फुलाएर बस्नु।

ङ) लाभ हुँदा खुट्टा भुईँमा नहुनु।

च) अलाभ हुँदा अस्तित्व नै गुमेको अनुभव गर्नु।

छ) यश कीर्ति फैलिँदा अभिमानले गजक्क फुल्नु।

ज) अपयश हुँदा शोक सन्तापमा डुब्नु।

यी आठ लोकधर्म हुन्। यिनीहरूले स्पर्श गर्दा चित्तलाई विचलित नपार्नु, शोक नगर्नु, राग द्वेषको धुलो चह्न नदिनु र सुरक्षित महसुस

गर्नुले यी आठ लोकधर्मलाई निष्क्रिय पार्दछ। हामी तिनबाट अपराजित हुन्छौं। जस्तै विषम परिस्थितिमा पनि हामी सुख, शान्ति र कुशलक्षेमका साथ विचरण गर्न सक्दछौं। वृद्धत्वको दुःख मात्र के हो र! वृद्धत्वको अवस्थालाई पनि हामी मुस्कुराएर व्यतीत गर्न सक्दछौं। दुःखको चराले पखेटा फड्फडाउन नै सक्दैन। यसलाई समता-धर्मको पालना भनिन्छ। यसलाई उपेक्षा भावना पनि भनिन्छ। यसले मात्र हामीलाई वृद्धत्वको दुःखको साथै अन्य भइपरिआउने दुःखहरूको उपशमन गर्न सक्दछौं।

जन्म नै लिन नपरेमा त कुनै पनि दुःख भोग्न नपर्ने हुन्छ। जन्म नै सम्पूर्ण दुःखको मुहान हो। जन्म लिन परूँजेल रोग, वृद्धत्व र मरण गाँसिएरै आउने हुन्छ। ‘न रहे बाँस, नवाजे बाँसुरी’ भनिएभैं जन्मको निरोध भएमा रोगको पनि, वृद्धत्वको पनि र मरणको पनि अस्तित्व रहदैन। यसैलाई दुःखबाट मुक्ति वा ‘निर्वाण’ भनिएको छ। हामी मानिसको जीवनको अन्तिम लक्ष्य नै यही निर्वाणको प्राप्ति हो। यसलाई सम्यक समाधि (विपश्यना) को माध्यमद्वारा साक्षात्कार गर्न सकिन्छ।

माथि वर्णित उपायलाई वृद्ध हुनुपूर्व नै अभ्यास गर्न भ्याउनुपर्दछ। उमेर छँदै शरीरका अवयवहरू सक्रिय छँदै कमाउनुपर्ने अमूल्य धन हो यो। तर पनि वृद्धले आफ्नो जीवनमा अब यसरी कार्य गर्ने समय बितिसकेको हुन्छ। तर पनि यी प्रयासहरूलाई व्यवहारमा ल्याइनुपर्दछ।

१) मनलाई संयममा राख्ने र मनलाई शान्त राख्ने कामकुरामा लाग्नुपर्दछ।

२) कुनै न कुनै रचनात्मक कुरामा मनलाई अल्फाइराख्नुपर्दछ।

३) सक्नेले असल पुस्तक पढ्नुपर्दछ र केही न केही लेखिरहनुपर्दछ।

४) धर्मको श्रवण गर्नमा समय खर्चिनुपर्दछ। ध्यानमा बस्नुपर्दछ।

- ५) विपश्यना ध्यानमा बसिसकेकाले चित्तलाई नियाल्नुपर्दछ । शरीरमा उठेका विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरूको यथाभूत अनुभव गर्नुपर्दछ ।
- ६) आफूमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनाको विकास गर्नुपर्दछ ।
- ७) दान दिनु, शील पालन गर्नु र भावनाको अनुशीलन गर्नुपर्दछ ।
- ८) जीवनको अनित्यता र अनात्मतालाई आत्मसात गर्नुपर्दछ ।
- ९) यहीं छोडेर जाने सम्पतिको पछि पागलभैँ दौड्नुभन्दा साथमै लिएर जान सकिने लोकुत्तर सम्पतिको जगेर्ना गर्नुपर्दछ ।
- १०) आध्यात्मिक चिन्तन र त्यसमाथि मनन गर्न उद्यत रहनुपर्दछ ।
- ११) रूचि छ भने ससाना नानीहरूसँग घुलमिल हुन सके पनि राम्रै हुन्छ ।
- १२) उमेर अनुसारको योग र प्राणायामको अभ्यास पनि हितकारी नै हुनेछ ।
- १३) समवयस्कहरूको साथमा यस्तै विषयमा चर्चा परिचर्चा गर्नु पनि उपयुक्त नै हुन्छ । चर्चा गर्दा चिन्तनयोग्य विषयमा मात्र ध्यान केन्द्रित हुनुपर्दछ ।
- १४) समवयस्क मात्र नहेरी आफू समानको विचार र चरित्र भएकाहरू वा आफूभन्दा ज्ञानीहरूको सानिध्य अपेक्षित हुन्छ ।
- १५) नकारात्मक तत्वबाट टाढिनुपर्दछ । सकारात्मक तत्वको अङ्गीकार गर्नुपर्दछ ।
- १६) जीवनलाई बरदानको रूपमा हेरिनुपर्दछ, न कि अभिषापको रूपमा ।
- १७) भय, अन्योलता, सन्देह, अनिर्णयको स्थितिहरूबीच गुज्रदै गर्दा पनि सतर्कता र संचेतताको विकास हुनु अनिवार्य हुन्छ ।
- १८) भूत र भविष्यमा बाँच्नुभन्दा वर्तमानमा बाँच्न सिक्नुपर्दछ ।
- १९) अतः समयमै विपश्यना ध्यानको अभ्यास गर्दै स्मृति र सम्प्रजन्य

बनाइराख्ने अभ्यास गरिहाल्नुपर्दछ ।

२०) मानव जीवन दुर्लभ छ, यसको सदुपयोग गरी दुःखबाट मुक्त हुनु नै मानव जीवनको अन्तिम लक्ष हो भन्ने कुरा सतत मनमा धारण गरी तदनुरूप कार्य गर्दैलगनुपर्दछ । इत्यादि इत्यादि... इत्यादि ।

वृद्धवृद्धाहरू आदरका अधिकारी हुन् । उनीहरूसँग जीवनको प्रत्यक्ष अनुभव हुन्छ, उनीहरूबाट व्यक्ति, परिवार र समाजले धेरै कुरा लिन सक्दछ । वृद्धवृद्धाहरूको पूजा सत्कार गर्नाले अन्ततोगत्वा हामीलाई नै फाइदा पुग्दछ । यहाँ पूजाको अर्थ फूल अक्षेताले पूजा गर्नु भनेको होइन । उनीहरूको अर्ति उपदेश सुन्नु, उनीहरूको खाना पिना लुगा औषधि उपचारलगायत सम्पूर्ण आवश्यकताका चीजवस्तुहरूको व्यवस्था गरिदिनु र आदरका साथ व्यवहार गर्नु र प्रिय वचन बोलिदिनुलाई नै पूजा गर्नु भनिएको हो । हुनत आजकाल वृद्धाश्रमहरू खोलिएका छन् जहाँ वृद्धवृद्धाहरूको दैनिक जीवनलाई नियमित र सुचारु राख्ने कार्यकर्म संचालनको साथै उनीहरूको उचित स्याहार हुने व्यवस्था पनि गरिन्छ । सार्थ घरैमा बस्ने ७५ वर्ष पुगिसकेका वृद्धवृद्धाहरूलाई राज्यबाट मासिकरूपमा वृद्धभत्ताको व्यवस्थालाई पनि निरन्तरता दिइनुपर्दछ । यी कुराहरूको साथै पञ्चशीलको पनि पालना गर्नुपर्दछ । वृद्धवृद्धाको सेवाको साथै पञ्चशीलको पनि पालना गरेमा पालनकर्तालाई चारकुराहरूको लाभ हुन्छ भनी 'आटानाटीय सुत्त'मा यसरी भनिएको पाइन्छ -

**'अभिवादन सीलस्स निच्चं वुद्धा पचायिनो,
चतारो धम्मा वद्धन्ति आयु वण्णो सुखं बलंति'**

अर्थ -

जसले शीलको राम्ररी पालन गर्दछ, र सदैव आफूभन्दा पाको

उमेरका व्यक्तिहरूलाई अभिवादन गरी आदर गौरव राख्दछ, (यहाँ पाको वा जेठोको अर्थ उमेरले जेठो वा ज्ञानले जेठो भन्ने सम्झनुपर्दछ) उसमा चार प्रकारका धर्महरूको वृद्धि हुन्छ ।

- १) आयुको वृद्धि,
- २) वर्णको सुन्दरतामा वृद्धि,
- ३) सुखको अभिवृद्धि र
- ४) बल शक्तिको वृद्धि ।

यसलाई यसरी पनि परिभाषित गरिन्छ । जसले कुनै भोको तर शीलले परिशुद्ध भिक्षु श्रमणलाई घरमा निमन्त्रणा गरी भोजन गराउँछ, उसलाई यी चार धर्महरूको फल मिल्दछ । भोकोलाई एकछाक खाना खुवाएको देखिन्छ तर यसको प्रभावको रूपमा त्यस भिक्षुकले यिनै चार धर्महरूको प्राप्ति गरेको हुन्छ । खान नपाएको कारणले केही समयअघि आयु वायु ठेगानमा थिएन अब खाना खाइसकेपछि ऊ आज त बाँचियो भनेर आश्वस्त हुन सकिने भएको हुन्छ । उसले आयु पाएको हुन्छ । अघि भोकाउँदा भिक्षुको मुहार मलीन थियो, कालो नीलो पनि थियो, अब खाना खाइसकेपछि उसको मुहार तेजिलो र वर्ण सुन्दर देखिएको हुन्छ । उसले खानामार्फत वर्ण पाएको हुन्छ । अघि भोकाएको बेला भिक्षुमा सुखाभास थिएन । अब खाना खाइसकेपछि सुखको आभास पाएको हुन्छ । दुःखका लहरहरू गायब भएको हुन्छ । अघि खानुअघि उसमा बल शक्ति थिएन । हिंडन चलन पनि कठिन प्रतीत हुन्थ्यो, अब खाना खाइसकेपछि उसमा बल शक्तिको संचार भएको हुन्छ । उसमा स्फूर्ति चार धर्महरूको आगमन भविष्यमा हुनेछ भनी बताइएको छ । यसमा चिन्तना गरौं ।



अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



मृत्यु, मृतक र आफन्त

१) जीवन के हो र जीवन-मुक्ति के हो ?

मृत्युबारे चर्चा गर्नुपूर्व जीवनबारे संक्षिप्तमा भए पनि चर्चा गर्नु उपयुक्त हुनेछ । जीवन नाम वा चित्त (मन) र रूप वा शरीरको संयुक्त नाम हो । नाम र रूप मिलेर नै जीवन धारा चल्दछ । चित्त एकलैबाट पनि जीवन बन्दैन, शरीर मात्रले पनि जीवन चल्दैन । दुवैको आआफ्नो महत्व र कार्य हुन्छ । चित्त शरीरभित्र बस्दछ र हैकम चलाउँछ । यो अदृष्ट रहन्छ । शरीर दृष्ट छ र यसले चित्तको हुकुमको पालना गर्दछ । शरीर आफैले केही गर्न सक्दैन । इच्छा आकांक्षा त चित्तमा जाग्दछ र चित्तले शरीरमार्फत इच्छाको पूर्ति गराउँछ ।

चित्त पनि एकलै छैन । यसका चार अङ्गहरू छन् । ती चार हुन् – विज्ञान (चेतन चित्त), संज्ञा (चिन्ने), वेदना (अनुभव गर्ने) र संस्कार (प्रतिक्रिया गर्ने) । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय स्पर्श, र मनमार्फत बाह्यालम्बनहरूको स्पर्श हुँदा जान्ने काम विज्ञानले गर्दछ, देखिएको कुरा राम्रो नराम्रो वा यस्तो उस्तो भनी संज्ञाले पहिचान गर्दछ, यसरी संज्ञाले पहिचान गरी यसै हो भनेर मूल्यांकन गरेपछि प्रियाप्रियको अनुभूति वेदनाले गर्दछ र त्यस अनुभूतिको आधारमा संस्कारले क्रिया प्रतिक्रिया गर्दछ र कर्म बनाउँछ । शरीर पनि चार महाभूत धातुहरूको समुच्चय हो । ती चार हुन् – पृथ्वी धातु (ठोस पदार्थ), जल धातु (तरल

पदार्थ), अग्नि धातु (उष्ण तथा तापक्रम) र वायु धातु (हावा तथा हलन चलन गर्ने पदार्थ) । अब हामी यस जीवनभित्र न त सधैं उस्तै रहिरहने कुनै तत्व भेट्टाउँछौं न त 'म', 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' भनी समाइराख्न मिल्ने कुनै अविनासी तत्व भेट्टाउँछौं । जीवन सिङ्गै अनित्य, दुःख र अनात्मा हो भन्ने तथ्य यसैबाट उजागर हुन्छ ।

यी चार धातुहरू चाहिने मात्रामा चाहिने ठाउँमा रहेर शरीरका अवयवहरू बनेका हुन्छन् जस्तै रौं, दाँत, नङ, हात, खुट्टा, आन्द्रा, मुटु, कलेजो, मिर्गौला, दिसा, पिसाब, रगत, पसिना इत्यादि र शरीरले निर्धारित काम कि त स्वतः अर्थात् मनको आदेश विना नै गर्दछन् जस्तै स्वास प्रस्वास चल्नु, हृदय धडक्नु, दिसा पिसाब आउनु, भोक लाग्नु इत्यादि, कि त चित्तको निर्देशनानुसार काम गर्दछन् । जस्तै वस्तु र व्यक्ति देखिनु, शब्द संगीत वा गाली सुनिनु, सुगन्ध दुर्गन्ध चाल पाइनु, मीठो नमीठो स्वाद लिइनु, छुँदा तातो चिसो नरम गरम भएको काय स्पर्श पाइनु इत्यादि । प्रियको अनुभव भए लोभ जगाउने, अप्रियको अनुभव भए घृणा जगाउने काम जीवनमा मनमार्फत भइरहन्छ र कर्म संस्कारको खेती गरिरहन्छ । शरीरले यस काममा औजारको भूमिका निर्वाह गर्दछ । मनलाई नै पोस्ने काम गर्दछ । यसरी नै जीवन धारा प्रवाहित भइरहेको हुन्छ र मानिस कर्म संस्कारको कारणले जन्म र मृत्युको फन्दामा परिरहन्छ । यसबाट उम्किन खोज्नु मानिसको निजी कर्तव्य पनि हो र अधिकार पनि हो । यसतिर सजग रहेको चित्तले मात्र यस कुचक्रबाट उम्कने मार्गको खोजी गर्दछ र दिलोज्यानले त्यस मार्गमा आरूढ भई जीवन र मृत्युबाट मुक्त हुने दिशातिर उन्मुख हुन्छ ।

अन्ततोगत्वा जन्म-मरणको फन्दाबाट मुक्त रहेको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछ ।

२) मृत्यु के हो र केजस्तो हो ?

मृत्यु जीवनको अवसान हो । जन्म जीवनको प्रारम्भ हो भने मृत्यु अन्त्य हो , वास्तवमा यो एक जीवनको मात्र अन्त्य हो । सदाका लागि जन्मको अन्त्य भने होइन । जन्म लिनुपर्ने हेतु विद्यमान रहेसम्म जन्मिन्छ, र जन्म लिन परूञ्जेल मृत्यु अवश्यभावी हुन्छ । भगवान बुद्धले 'प्रतीत्यसमुत्पाद'को सिद्धान्तान्तर्गत बारम्बार मानिसको जन्म र मृत्युको चक्करमा कसरी र केबाट प्रभावित भई पिल्सिरहनुपर्ने रहेछ, त्यसबाट अप्रभावित हुन के कस्तो कार्य कसरी हुनुपर्ने रहेछ, आत्मा नाउँको कुनै अस्तित्व रहेन छ, जन्म-मरणको चक्कर चलाउने वास्तवमा कर्म नै रहेछ, कुनै अन्य दैवी शक्ति वा कुनै बाह्य तत्व रहेनछ, जीवन भनेको नामरूपको संयुक्त कार्य मात्र रहेछ र कारण र कार्यको फन्दामा परी यी दुई नाम र रूप निरन्तर उत्पति हुँदै विनास हुँदै गइरहेका रहेछन् भन्ने कुरा प्रष्टरूपमा सम्झाउनुभएको छ । फेरि त्यस सिद्धान्तान्तर्गत यो पनि हामीले बुझ्न सक्दछौं कि कर्मरूपी कारण भएसम्म मृत्युरूपी प्रभाव परिरहने रहेछ र सम्पूर्ण कारणहरूको परिसमाप्तिले मात्र मृत्युबाट सदाको लागि त्राण पाउन सकिने रहेछ । हामीले यस अनन्त संसारमा असंख्य जन्म पाइसकेका छौं । यसको अर्थ हुन आउँछ – असंख्य मृत्यु मरिसकेका छौं । अहिले हामी वर्तमान जीवन बाँचिरहेका छौं अर्थात् एकदिन यसको पनि अन्त्य अवश्यभावी छ ।

मृत्युलाई एउटा व्यस्त रेल वे जक्सनको रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ जहाँ सैर्यौं रेल वे लाइनहरू नसाहरूभै यताउति सग्वगाइरहेका हुन्छन् । कुन लाइनमा रेल जाने हो त्यो यात्रुहरूको गन्तव्य अनुसार निर्धारण हुन्छ । भनाइको अर्थ मानिसको कर्मको फोर्सले उसलाई

कतातिर वा कुन लोकतिर लैजाने हो वा जन्म दिने हो त्यस अनुसार प्रतिसन्धि भई पुनर्जन्म पाउँछ। प्रतिसन्धि विज्ञानले जुन भौतिक शरीरमा प्रविष्टि पाउँछ त्यो शरीरको ईतिश्री मात्र हो – मृत्यु। मृत्यु सम्पूर्ण जीवनको उच्छेद कदापि होइन। कर्मभवको बीज रहेसम्म जन्म र मृत्युले प्रकट हुने पालो पाइरहन्छ।

मृत्यु थकाइ मेट्न चौतारीमा बस्दाको खुइया हो। जीवनको उराठलाग्दो यात्राबाट थकित भई शरीरले पूर्ण विश्रान्ति खोजेको मात्र हो। विज्ञान (चित्त)ले पनि अब यो शरीरमार्फत काम लिन सकिदैन, अर्को नयाँ र सबल शरीरको आश्रय लिनुपर्छ भन्ने आसयले बहिर्गमन गरेको मात्र हो। जीवले यसअघि पनि कति मृत्यु यसरी नै मरिसकेको छ र कति नयाँ जीवन पाइसकेको छ, त्यसको हिसाब किताब नै छैन। जन्मजन्मान्तरमा आफ्ना प्रियहरू मरेर वा वियोग भएर झारिआएको आँसु मात्र एक ठाउँमा जम्मा गरेमा चार समुन्द्रको जति भइसक्यो होला भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ। अब विचार गरौं, हामीले कति जन्म पाइसकेका छौं। त्यसैले मृत्यु जीवनकै अर्को पाटा हो भन्न मिल्छ। मृत्युबाट पूर्णतया मुक्त हुनको लागि त जन्मकै निरोध हुनुपर्दछ।

मृत्युपछि विखण्डित भएका पदार्थका चार तत्वहरू पुनः मिलेर अर्को रूप धारण गर्दछन् किनभने पदार्थ कहिल्यै पनि नष्ट हुँदैन। यसले अर्को रूपको स्वरूप धारण गर्दछन्। यो रूप न त पहिले मरेकै व्यक्ति हो न त अरू नै। वर्तमान जीवनको निर्णयकर्ता त 'कर्म' हो। त्यसैले 'संखारेन जनियो - मनो' भनिएको छ। शरीर पूर्वकर्म र पूर्व विज्ञान (चेतना) को उपज हो र वर्तमान विज्ञान (चेतना) को जननी हो। हामी पूर्व जीवनको र वर्तमान जीवनको कुशल र अकुशल कर्मबाट भावी जीवनमा अप्रभावित रहन सक्दैनौं। नयाँ भवमा जन्म लिनुको प्रत्यक्ष

सम्बन्ध व्यक्तिको पूर्व र वर्तमान कर्मको फलानुसार हुन्छ। मृत्युपछिको र पुनर्जन्मको बीचमा कुनै अन्तराल हुँदैन भन्ने बुद्ध-धर्मको मान्यता रहेको छ। च्युति-चित्त'को विलयसँगै 'प्रतिसन्धि-चित्तको उदय भइहाल्दछ। यसमा कति पनि बिलम्ब हुँदैन। भनाइको तात्पर्य यसभन्दा पहिलेको चेतन-चित्त गुमेर त्यसपछिको जन्ममा नयाँ चेतन-चित्त प्रकट हुन्छ। यसैलाई पुनर्जन्म हुनु भनिन्छ। यसरी चेतन चित्तको प्रवाह न रोकिकन प्रवाहित हुन्छ र जन्म-मरणको चक्र घुमिरहन्छ।

अब यहाँ मृत्यु के हो र केजस्तो हो भन्नेबारेमा र मन र शरीरको विवस अवस्थाको बारेमा केही शब्दावलीद्वारा परिभाषित गर्न खोजिएको छ। हेरौं ती के कस्ता छन्। यसबाट हामी बुझ्न सक्दछौं कि मृत्यु भनेको –

- १) विलय हुनु हो।
- २) अनन्त गमन हो।
- ३) वित्तु हो।
- ४) हराएर जानु हो।
- ५) बिलाएर जानु हो।
- ६) विस्मृतिमा जानु हो।
- ७) स्मृतिविहीन हुनु हो।
- ८) सबैथोक गुम्नु हो।
- ९) अदृष्ट हुनु हो।
- १०) अन्तर्धान हुनु हो।
- ११) सँधैको लागि छुट्टिनु हो।
- १२) कहिल्यै पुनर्मिलन नहुनु हो।
- १३) विलीन हुनु हो।

- १४) अघोषित गन्तव्यमा जानु हो ।
 १५) नामोनिसान नरहनु हो ।
 १६) कहिल्यै दृष्यमा नआउनु हो ।
 १७) वियोग हुनु हो ।
 १८) विनास हुनु हो ।
 १९) नजोडिनेगरी टुट्नु हो ।
 २०) अलग हुनु हो ।
 २१) पुनर्जीवित नहुनु हो ।
 २२) कहिल्यै फर्केर नआउनु हो ।
 २३) सँधैको लागि नाता विच्छेद हुनु हो ।
 २४) विरानो भएर जानु हो ।
 २५) विमुख भएर जानु हो ।
 २६) हलन चलन नहुनु हो ।
 २७) सास रोकिनु हो ।
 २८) धडकन रोकिनु हो ।
 २९) प्राण पखेरू उड्नु हो ।
 ३०) उच्छेद हुनु हो ।
 ३१) अस्तित्व मेटिएभै हुनु हो ।
 ३२) 'थियो'मा सीमित रहनु हो ।
 ३३) विरानो भएर जानु हो ।
 ३४) अतीतमा रहनु हो ।
 ३५) हावामा मिल्नु हो ।
 ३६) नामरूप छुट्टिनु हो ।
 ३७) सपनासरि हुनु हो ।
 ३८) ऐनाभिन्नको धनसरि हुनु हो ।

- ३९) जादुटोनासरि हुनु हो ।
 ४०) नदी सागरमा मिसिएभै हुनु हो ।
 ४१) अपरिचित भइजानु हो ।
 ४२) पिंजडाको चरा उडिगएभै हुनु हो ।
 ४३) सदाको लागि वियोग हुनु हो ।
 ४४) चिलले चल्ला गाँजेभै हुनु हो ।
 ४५) टपक्क टिपेर लगेभै हुनु हो ।
 ४६) तारा बिलाएभै हुनु हो ।
 ४७) कपूर उडेभै हुनु हो ।
 ४८) शून्यमा लोप भएभै हुनु हो ।
 ४९) पानीमा चिनी घोलिएभै हुनु हो ।
 ५०) पोखिएको दूधभै हुनु हो ।
 ५१) नफर्कने बाटो लागेभै हुनु हो ।
 ५२) काटिएको चंगासरि हुनु हो ।
 ५३) हावा हुरीले उडाइलगेभै हुनु हो ।
 ५४) ओभेलमा पर्नु हो ।
 ५५) जीवन कहानीको अन्त हुनु हो ।
 ५६) सपनासरि हुनु हो ।
 ५७) सुकाएको लुगाको पानीसरि हुनु हो ।
 ५८) पानीको फोकाभै फुट्नु हो ।
 ५९) तासको महलभै भत्किनु हो ।
 ६०) बाटोको बाटैमा अलगिगनु हो ।
 ६१) छ भनूँ छैन, छैन भनूँ छ भै हुनु हो ।
 ६२) मृग मरिचिकाजस्तो हो ।
 ६३) जादु टोनाजस्तो हो ।

- ६४) 'छ'बाट 'छैन'मा जानु हो ।
 ६५) फुटेको माटोको भाँडोभै हो ।
 ६६) वृद्धको बाल्यकालको रूपभै विलीन हुनु हो ।
 ६७) भुलुक्क भुल्केर अस्ताएभै हो ।
 ६८) आमावस्यामा विजुली चम्केभै हो ।
 ६९) पानीको फोकां फुटनुसरि हो ।
 ७०) नाटक सकेर पर्दा लागेभै हो ।
 इत्यादि। इत्यादि

३) मृत्यु सुनिश्चित छ भने जीवन अनिश्चित छ ।

संसारमा एउटै कुरा सुनिश्चित छ, त्यो हो – मृत्यु । त्यस्तै अनिश्चित कुरा केही छ भने त्यो हो – जीवन । यसै अर्थमा भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ – “ध्रुवं मे मरणं, अध्रुवं मे जीवितं ।”

जीवन र मृत्यु चक्रभै घुमिरहेको छ । एकले अर्कोलाई पछ्याउँदै गरेको हुन्छ तर ती दुईमध्ये कसैको पनि जीत सम्भव भएको छैन । जीवन पाउने कारण भव बनुञ्जेल मृत्यु पाइने हेतु स्वतः बनिरहन्छ । जीवन पाएर अब मलाई मृत्यु चाहिँदैन भनेर नकार्न मिल्दैन । जीवन र मृत्यु सिक्काका दुई पाटाभै अभिन्न हुन्छन् । यो एक पाटा मात्र पाउँछु अर्को चाहिँदैन भनेर छनोट गर्न मिल्दैन र छनोट गर्न सकिँदैन पनि । यसमा कसैको इच्छा अनिच्छाको सुनुवाइ हुँदैन । सुन्ने पनि कोही छैनन् । एउटा अकाट्य नियममा नियमित छन् सबै । जीवित निर्जीव जुन पनि उत्पत्ति र विनासकै छपेटामा परेका छन् । जबसम्म जीवित रहन्छ, मृत्यु ओभेलमा परेको हो कि भन्ने भान हुन्छ । तर त्यसले त निरन्तर बाटो ढुकेर बसिरहेको हुन्छ । त्यसलाई एकैछिन छकाउन 'मृत्यु, मृतक र आफन्त' —————

सकिए तापनि कालान्तरमा उसले फेला पारिहाल्दछ । उसबाट बच्ने उपाय जीवनसँग छैन, हुँदैन पनि ।

कर्म-भवको कारणले जीवन पाएपछि मृत्युमा प्राप्त हुनैपर्ने र मृत्युपछि पनि कर्मको कारणले पुनर्जन्म हुनैपर्ने क्रिया प्रक्रियाबाट कुनै पनि जीव मुक्त छैनन्, हुँदैनन् पनि । कर्म-भव निखिएपछि पनि जीवन धारण गरिसकिएको कारणले अवसानस्वरूप अन्तिम पटक मृत्यु त हुनु नै पर्ने हुँन्छ । तर अर्को जीवन धारण गर्नुपर्ने हेतु निमित्त्यान्न भइसकेको कारणले अर्को जीवन लिनुपर्ने र मृत्यु हुनुपर्ने कारणबाट त्यसबेला जीव सर्वथा मुक्त हुन्छ । त्यसैले मृत्युबाट बच्नु भनेको जीवन लिनु वा पाउनुबाट बच्नु हो । जीवन नलिनु भनेको जीवन लिने वा पाउने कारणको समाप्ति हो । त्यो कारणको समाप्ति भनेको अविद्या वा तृष्णाको समूल नास हुनु हो । अविद्याको समूल नास विद्या वा प्रज्ञाको सम्बर्द्धन र त्यसको सम्यक प्रयोजनबाट मात्र सम्भव हुन्छ । त्यो सम्भाव्यता भेट्टाउन विपश्यना ध्यानको भाविता गर्नुपर्दछ, भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ ।

४) जीवन बाँच्ने कला जानेका छैनन्

‘जीवन बाँच्न जान्नुपर्दछ ।’ सबै यसै भन्दछन् र सुखद् जीवन बाँच्ने भन्दै अनेकौं सुख सुविधाका सामाग्रीहरूको आविष्कार पनि गरेका छन् । मानिस ती सामाग्रीले घेरिएर बसेको छ । तर पनि जीवन सुखद् बन्न सकिरहेको छैन । जताततै दुःखकै बोलवाला छ । सबैजना ‘सुख’, ‘सुख’, ‘शान्ति’, ‘शान्ति’ भनी चिच्याइरहेका छन् तर सुख र शान्ति कहाँ दृष्टिगोचर हुँदैन । मानिस तिल्मिलाएका छन्, आजीत छन् र रनभुल्लमा परेका छन् । कसरी के गर्दा सच्चा सुखको प्राप्ति हुन्छ,

भन्ने उपायको खोजीमा निस्केका छन् सबै । तर हातलागी शून्य भएको पाएका छन् । खोजेको पाइएको छैन, नखोजेको छयासुछयास्ति छन् । गरे गरेको नभए पछि मानिस पागल बनेका छन् । यसको मूल कारणमा हामी भेट्टाउँछौं कि मानिसले सुख पाउने विधि नै जानेका छैनन्, बाँच्ने जानेनन् । बाँच्ने कला पाएकै छैनन् । त्यो कला जानेको भए यसरी दुःख, अभाव, समस्या, तनाव र विपदले ग्रस्त हुने नै थिएन ।

मानिसले अनेकौं भौतिक सुख सुविधा पाए, अनेकौं आध्यात्मिक अनुष्ठानहरू अपनाए, यता धाए, उता धाए, यो गरे, त्यो गरे, यसको शरण परे, त्यसको शरण परे तर खोइ, सबै बेकार ! बालुवामा खन्याइएको पानीभैं सारा प्रयत्न, ज्ञान र सीप त्यसै त्यसै खेर जाँदा छन् । हो कि होइन भनेजस्तो सुखाभास यदाकदा भुल्केको अनुभव गर्दछ – आकासमा विजुली चम्केभैं, तर त्यसपछि घोर दुःखको साम्राज्य नै फैलिन्छ । अतः मानिस भन्न त भन्दछ – बाँच्न जान्नुपर्दछ, भनेर तर सम्यकपूर्वक कसरी बाँच्ने हो थाहा छैन । त्यसरी बाँच्ने विधि, उपाय, मार्ग वा कला वा ज्ञानको जानकारी छैन । उचित मार्ग नै भेट्टिएको छैन । भेट्टिए पनि आरूढ हुन सकिरहेको छैन । गन्तव्य ओभेलमा परेको छ । विषय सुखको मोहमा लुत्पुतिएको कारणले मार्ग भेट्टिए पनि त्यसमा कुहिरो लागेको छ, लेउ उमैको छ, बाटो नै हो कि होइनभैं भएको छ, पाइला डगमगाएको छ, संशय पलाएको छ, र मार्गमा अग्रसरता अवरूढ छ । अधिकांशतः बाटो नै फेला नपरेको अवस्था छ । सही बाटो यही हो भन्दछ तर दुई चार पाइला सार्न नपाउँदै यो त होइन रहेछ, भन्दै सन्मार्गबाट विमुख भइदिएको छ । सही मार्ग-दर्शन मिलेको छैन, सही मार्ग-दर्शकको सानिध्य पाइएको छैन । सही गन्तव्यको पनि पहिचान भएको छैन । बाटो कुन हो, पुग्ने कहाँ हो र कसरी पुग्ने हो – थाहा पत्तै

छैन । दिग्भ्रमित छन् सबै सबै । यसरी त कसरी जीवन सार्थक पार्ने, कसरी दुःख-बन्धनबाट छुट्ने, कसरी मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्ने र अमर बन्ने ? यी प्रश्नहरूले प्रत्येक मानिसलाई पिरोलिरहेका छन् । प्रबुद्धवर्गले पनि पूर्वाग्रहले ग्रसित भई सही मार्गप्रति सन्देह गर्दैछन् । उनीहरूलाई पनि सञ्चोसित बस्नदिइरहेका छैनन् । चिन्तनमा डुबिरहेका छन् सबै ।

बाँच्ने कला भनेको सम्यक जीवन व्यतीत गर्नु हो । शील सदाचारलाई अपनाउनु हो । मनलाई आफ्नो वशमा राख्नु हो र निर्मल पनि पार्नु हो । त्यसको लागि भगवान बुद्धले देखाउनुभएको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा चल्नु हो र उहाँले सिकाउनुभएको आनापान र विपश्यना ध्यान भावना गर्नु हो । यिनैबाट मनमा शान्ति र तनमा सुख पाउन सकिन्छ । साथै चार ब्रम्हविहारको पनि अभ्यास गर्दैलगनुपर्दछ । सबैलाई समानताको आँखाले हेर्ने र व्यवहार गर्ने, यसलाई मैत्री ब्रम्हविहार भनिन्छ । दुःखीहरूउपर करुणा राख्ने, यसलाई करुणा ब्रम्हविहार भनिन्छ । सुखीहरूउपर ईर्ष्या भाव नराखी मुदिता भावको वृद्धि गर्ने, यसलाई मुदिता ब्रम्हविहार भनिन्छ, र दुःख सुखको अवस्थामा उपेक्षा भावको अभ्यास गर्ने, यसलाई उपेक्षा ब्रम्हविहार भनिन्छ । उपेक्षा ब्रम्हविहारमा बस्नु भनेको समता-धर्मको पालना गर्नु हो । यिनै कुराले मानिसलाई स्वर्गको सुखको रसास्वादन गराउन सक्दछन् । भौतिक वस्तुहरूले सुख दिदैनन् । सुख दिएभैं लाग्दछ, तर त्यो सुख नै नभई दुःखको प्रारम्भिक चरण मात्र हो । प्रत्येक भौतिक सुख दुःखकै अर्को नाउँ हो । सुखले नै कालान्तरमा दुःखको कारक-तत्वको रूप धारण गर्दछ । हामी प्रियले सुख दिन्छ भन्दछौं तर हेर्दै ल्याएमा प्रियले सुख होइन दुःख नै दिइरहेको हुन्छ । प्रियले त दुःख दिन्छ, भने अप्रियले दुःख

दिनु स्वाभाविक नै हो । प्रिय वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिको अनुपस्थितिले पनि दुःखै हुन्छ, अप्रिय वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिको उपस्थितिले पनि दुःखै दिन्छ । जसरी जहाँबाट पनि दुःखकै आगमन भइरहेको हुन्छ । त्यसैले दुःख नै सत्य हो, सुख होइन भनी भगवान बुद्ध आज्ञा गर्नुहुन्छ । यस दुःखबाट पार पाउनु छ । बाँच्ने कला जान्नु भनेकै दुःखबाट पार पाउनु जान्नु हो ।

५) कसरी मर्ने भन्ने प्रश्न तेर्सिन्छ ।

जीवन सुखसाथ बाँच्नुपर्दछ भनी मानिसले अनेक जोहो मिलाउने प्रयत्नमा लागिरहेको भए तापनि अधि माथि भनिएका कुराहरू व्यवहृत हुन नसक्दा र ज्ञान र कामको तारतम्य नमिल्दा सफल चाहिँ भइरहेका छैनन् । जीवन बाँच्ने उपक्रममा त लागे । केही त गच्यो, गरिरहेका पनि छन् । तर मृत्यु कसरी मर्ने भन्ने प्रश्न कसैले राख्दैनन् । यस्तो प्रश्न सुन्यो भने उल्टो रिसाउँछन् । तेर्सिन्छन् । कसरी मर्ने भनेर पनि सोध्ने, वाहियात कुरा भनेर आश्चर्य प्रकट गर्दछन् र निको पनि मान्दैनन् । मृत्युको उच्चारणसमेत सुन्न चाह्दैनन् । कसैले मृत्युको कुरा चलाइहालेमा त्यसलाई अपशकुन मानेर कान थुन्छन्, नभए जुरूक्क उठेर एकातिर लाग्दछन् । अभिरूचि लिएर कसरी मृत्यु मर्ने भन्ने कुरामा चिन्तना गर्ने, सोधनी गर्ने, छलफल गर्ने र उपयुक्त उपायको खोजी गर्ने कसले अनि कहिले ? वास्तवमा कुरो सही हो । मर्न जान्नुपर्दछ । मरणजस्तो अवश्यंभावी कुरामा हामीले अन्यमनस्कता पाल्नुहुँदैन । मृत्यु के हो, किन हुन्छ, कसरी हुन्छ, मरेर कहाँ जान्छ, नमर्न सकिन्छ, कि सकिँदैन, कसरी मर्नुपर्दछ इत्यादि कुराको यथार्थ जानकारी राख्नुपर्दछ । मृत्यु-भय अन्य भयहरूभन्दा प्रबल मानिन्छ । किन प्रबल मानिन्छ ? त्यस

भयलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन ? न्यूनीकरण मात्र होइन त्यस भयलाई समाप्त पार्न सकिन्छ, कि सकिँदैन ? के गर्दा बारम्बार मरिरहनुपर्ने हुन्छ ? के गर्दा मर्ने नपर्ने हुन्छ ? यी प्रश्नहरूको सही उत्तर पनि हामीले निकाल्ने र यसउपर भाविता पनि गर्ने गर्नुपर्दछ । मरणानुस्मृति भावनाको सतत अभ्यास पनि गरिरहनुपर्दछ । मर्ने कला हासिल गरी त्यस कलाको प्रयोगात्मक अभ्यास पनि गर्नुपर्दछ ।

मर्नुपर्ने जीव हामी मात्र कदापि होइनौं रहेछ । पहिले कति मरिसके, अहिले पनि कति मरिरहेका छन्, पछि पनि मर्ने नै छन् । म पनि एक न एक दिन मर्नुपर्ने जीव हुँ । मृत्युबाट अलग हुनसक्ने जीव कोही छैन । हाम्रा परिवारमा पनि पूर्खाहरू कति बितिसके, हामीले देख्दादेख्दै कतिजना त गइसके । टोलछिमेकमा कतिजना मरेर गइसके । साथी-भाइ, ईष्ट-मित्र, नाता-कुतुम्बका घरमा पनि कोही न कोही मरिसके र मरिरहेका पनि छन् । रेडियो सुन्दा, टी.भी हेर्दा, अखबार पढ्दा मृत्युका खबरहरू नदिइएको बेला नै छैन । मानिसका विषयमा त कुरै छोडौं, अन्य प्राणीहरू पनि त्यसरी नै मरण-धर्मको शिकार भइरहेका छन् । हामीले देख्नु नदेख्नु र सुन्नु नसुन्नु मात्र हो । असंख्य प्राणीहरू प्रतिक्षण मरिरहेका छन् । मृत्यु अवश्यंभावी छ तर कहिले, कहाँ र कसरी प्राणीको मृत्यु हुन्छ, भन्न सकिँदैन । जन्मपछि मरण र मरणपछि जन्मको फेरो कुमालेको चक्रभैँ घुमिरहन्छ । सुखद् जीवनको कारण सुखद् मृत्यु हो । ठीकसित मर्न जान्नुबाट ठीक जीवनको कारण बन्नजान्छ । त्यसैले मर्न जान्नुपर्दछ भनिएको हो । फेरि ठीक जीवन बाँच्न जान्नेले ठीक मृत्यु मर्न पनि जान्दछ । हामीले वर्तमान जीवन पाइसकेका छौं र बाँचिरहेका छौं । यसो भन्नुको अर्थ हामीले आफ्नो मृत्यु कुरिरहेका छौं भने पनि फरक पर्दैन । यसकुरालाई हामीले सहर्ष

नभए पनि करबरले भए पनि स्वीकार्नेपर्दछ । आँखिर सत्य सत्य नै हो । हामीले भूठा भन्दैमा भूठा हुँदैन । त्यसैले सत्यसित तादात्म्यता राखी चल्न सिक्नुपर्दछ । यसैमा हाम्रो कल्याण छ ।

अब कसरी मर्ने त भन्ने प्रश्न तेर्सिन सक्दछ । मरणावस्थामा स्मृतिपूर्वक सम्प्रजन्यता राखी मृत्युलाई वरण गर्नुपर्दछ । के मा स्मृति ? कुशल चित्तको वृद्धिमा स्मृति, सासको गतिविधिमा स्मृति र शरीरमा उठिरहेका संवेदनामा स्मृति राख्नुपर्दछ । रागजन्य, द्वेषजन्य र मोहजन्य आलम्बनमा स्मृति त्याग्नुपर्दछ । यिनले चित्तलाई मैलयुक्त पार्दछ । मैलयुक्त चित्त लिई मृत्यु भएमा अर्को जीवनमा त्यसको दुखद् प्रभाव पर्दछ । मरणासन्न अवस्थामा सत्ययुक्त, विमल र सम्यक आलम्बनमा चित्तलाई सजग र सचेत पारी यथाभूत घटना जुन त्यतिबेला शरीरमा घटित भइरहेको हुन्छ त्यसमा होस राखी घटनाको यथार्थ जानकारी लिइरहनु नै उपयुक्त हुन्छ भनिएको छ । स्मरण रहोस्, यहाँ 'स्मृति'को अर्थ चलनचल्तीको अर्थजस्तै याद गर्नु, स्मरण गर्नु होइन, यसको अर्थ यहाँ होस राख्नु, जानकारीयुक्त हुनु, सचेत हुनु, जागरूक हुनु भन्ने अर्थमा लिइएको छ ।

यहाँ सजिलोसित 'स्मृति-सम्प्रजन्य' राख्नुपर्दछ भनिएको छ । तर त्यसको लागि सतत प्रयत्न गर्नु र प्रशिक्षण लिनु जरूरी छ । प्रयत्न आफ्नै हुनुपर्दछ र प्रशिक्षण आफैले आफैलाई दिनुपर्दछ । प्रशिक्षण दिने कुरामा ध्यानाभ्यास प्रथम स्थानमा आउँछ । ध्यान भनेको मनको एकाग्रता वा सजगता हो । सजगता कायम राख्ने र वृद्धि गर्ने काममा सतत लाग्नु नै ध्यानाभ्यास हो । ध्यान पनि अनेक प्रकारका हुन्छन् र तिनले अनेक उद्देश्य बोकेका हुन्छन् । हाम्रो उद्देश्य भनेको भव-दुःखको कारणको निवारण हो । रागयुक्त, द्वेषयुक्त र मोहयुक्त आलम्बनले भव-

'मृत्यु, मृतक र आफन्त'

५५

दुःखको कारणलाई बढाउँछ । त्यस्तो ध्यानालम्बनलाई त्याग्नुपर्दछ । भव-दुःखको कारणको निवारण गर्ने र दुःख-मुक्तिको लक्ष्यतिर लैजाने आलम्बनमा काम गर्न मनकै सहारा आवश्यक हुन्छ । त्यसैले मनलाई प्रशिक्षण दिनै पर्नेहुन्छ । मनलाई प्रशिक्षण दिन आनापान-स्मृति-भावनाद्वारा मनलाई कजाई, विपश्यना-ध्यान-साधनाद्वारा मनलाई ल्केशमुक्त पार्ने काममा प्रयुक्त गर्नुपर्दछ । भगवान बुद्धले पनि यिनै दुई माध्यमद्वारा सम्पूर्ण कर्मल्केश फाली 'सम्बोधि-लाभ' गर्नुभएको थियो र हामीलाई पनि यसै गर्न भन्नुभएको छ । तथागतले बाटो देखाइदिनुभयो, अब हामीले त्यस बाटोमा चल्नु मात्र परेको छ ।

६) मृत्युसंगको हाम्रो नाता

दृष्टरूपमा मृत्यु तत् तत् जीवनको अन्त्य हो, अवसान हो र पूर्ण विश्रान्ति हो । तर जन्म र पुनर्जन्मको चक्रमा पिल्सिनपरेले जीवको जीवनले पूर्ण विश्रान्ति पाउनै सक्दैन । सबै संस्कारको स्वभाव धर्म नै उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय भइरहनु हो । उत्पाद-स्थिति-भङ्ग संस्कारको सुनिश्चित स्वभाव हो । यस स्वभावबाट कुनै पनि सजीव प्राणीहरू वा निजीव वस्तुहरू अप्रभावित रहन सक्दैनन् । सजीवहरू मर्दछन्, निर्जीव विनष्ट हुन्छ । त्यसैले भन्न सकिन्छ, जीव प्रतिसन्धिको प्रथम क्षणदेखि नै मरिरहेको हुन्छ । जीवनको प्रत्येक क्षणमा मृत्यु साथसाथै आइरहेको हुन्छ । जहाँ जीवन छ, त्यहाँ मृत्युको पनि उपस्थिति रहेको हुन्छ । जन्मेपछि मर्नुपर्दछ । तर मरेपछि पनि जीवन नष्ट भएको हुँदैन । जबसम्म कर्म ल्केश बाँकी रहन्छ, जीवन धारण गर्नुपर्ने कारण रहिरहन्छ । जीवन धारण नै नगर्नको लागि बुद्धहरू र अरहन्तहरूले भैँ जन्म-मरणबाट मुक्त रहेको अवस्था 'निर्वाण'को साक्षात्कार गर्नुपर्दछ । त्यसैले मृत्यु नहुनको निमित्त जन्म नहुनुपर्दछ । जन्म नहुनको निमित्त 'निर्वाण'को

५६

'मृत्यु, मृतक र आफन्त'

साक्षात्कार गर्नुपर्दछ। मृत्यु जीवनको अभिन्न अङ्ग हो। जीवनबाट मृत्यु अलग हुन सक्दैन र मृत्यु जीवनबाट। ती छायाँभै एक अर्काको अधि पछि लागिरहन्छन्। ती दुई कहिल्यै छुट्टिदैनन्। जीवन चाहनेले मृत्युलाई पनि स्वीकार्नुपर्दछ। जीवन र मृत्युको नाता प्रगाढ छ।

मृत्युसँगको हाम्रो नाता अहिलेको मात्र होइन, सृष्टिको प्रथम क्षणदेखि अनवरत कायम हुँदैआएको छ। त्यस्तै मृत्युसँगको हाम्रो नाता विरानो होइन, अपरिचित होइन र शत्रुवत छैन। मृत्यु त हाम्रो अभिन्न मित्र हो। योसँग हाम्रो पुरानो सम्बन्ध छ। यसले प्रत्येक जन्ममा हाम्रो साथ छोडेको छैन। यसलाई शत्रुवत ठानी यसदेखि भयभीत हुनेको संख्या कम छैन। यसको अर्थ यही निकाल्न सकिन्छ कि मृत्युलाई उनीहरूले चिन्न सकेका छैनन्। मृत्यु त हाम्रो हितैषी, जीवनदाता र मुक्तिदाताको रूपमा देखा पर्दछ। ऊसँग भय किन लिने? ऊ त हाम्रो पुरानो र परिचित मित्र हो। मित्रदेखि कोही पनि भयभीत हुँदैनन्। मित्रदेखि भयभीत हुनेले शत्रुसँग के गर्ने? मित्रको त ससन्मान स्वागत हुनुपर्दछ। मित्र ल्याई सोफामा बसाल्नुपर्दछ। कुशलक्षेम सोध्नुपर्दछ। तातो चिसो के मनपर्दछ त्यसबाट मेजमानी गर्नुपर्दछ। मलाई बसिरहने फुर्सत छैन, छिटो जाऊँ भनेमा यस्तो जवाफ दिने हिम्मत र कला प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। “जाऊँ न त जाऊँ, म त पहिलेदेखि तयार छु, तिमीले पो आउन अवेर ग्यौ।” यति भनेर ऊसँग हातेमालो गर्दै जान सक्ने क्षमता र चित्त हामीमा विकसित गर्नुपर्दछ। यसको लागि हामी अहिलेदेखि नै आफूलाई प्रशिक्षित र अभ्यस्त बनाउनुपर्दछ। यस कार्यमा अभिरूचि एवं उत्साह जगाउनुपर्दछ। यो काम हामी आफैले गर्नुपर्दछ, कोही अरु आई गरिदिँनैनन्। यसरी मृत्युसितको हाम्रो नाता हामीले राम्ररी निभाउनुपर्दछ। यसरी हामी सुखद् मृत्यु प्राप्त गर्न सक्दछौं। गरेर पनि

नभएमा हाम्रो दोष केही छैन। गर्न प्रयासरत रहनुपर्दछ। सफलताको तृष्णा पाल्नुहुँदैन। आसक्तिरहित भई काम हुनुपर्दछ, फलको आसमा काम गर्नुहुँदैन।

७) मृतक कसलाई भन्ने ? मृत्यु हुने ब्यक्ति नै हुँदैन ।

मानिस जीवनमा सबैले देखेगरी एकबाजी मर्दछ। फलाना मान्छे मर्च्यो भनेर सुनाउँछ। यसरी व्यावहारिक सत्यअन्तर्गत भन्ने गरिन्छ। तर विज्ञान धारा निर्वाधरूपमा चलिनैरहन्छ। दृष्टरूपमा मृत व्यक्तिलाई देखिरहे तापनि त्यो विज्ञानको अवसान होइन। विज्ञान धारा त रोकिँदैन। व्यावहारिक सत्य अथवा संवृति सत्य अनुसार मात्र व्यक्ति देखिरहेका हुन्छौं। वास्तवमा व्यक्ति भन्ने नै हुँदैन। मृत व्यक्ति कहाँबाट हुन्छ? व्यक्ति भन्नु अदृष्ट कर्मको दृष्ट फल मात्र हो। हेतु र फलको प्रकटीकरण मात्र हो। अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा व्यक्ति पञ्चस्कन्धको पुञ्ज हो। नामरूप मात्र हो। चित्त अर्थात् विज्ञान, वेदना, संज्ञा र संस्कारसहित भई चार महाभूतको संयुक्त रूप हो। नाम अथवा चित्त र शरीर अथवा रूपको मिलन मात्र हो। फेरि अर्को अर्थमा भन्ने हो भने व्यक्ति व्यक्ति नै नभई प्रज्वलन, स्पन्दन र तरङ्गहरूको अनुभव मात्र हो। यसरी परमार्थतः दृष्टिगत गर्दा मृतक भन्ने नै हुँदैन। त्यो नामरूपको विच्छेद मात्र हो। विज्ञानको संसरण मात्र हो। एक जीवनको अवसान मात्र हो।

मानिसको जन्म जसरी चार किसिमले हुने गर्दछ त्यसरी नै मृत्यु पनि चार किसिमले हुने गर्दछ। यसबारे पनि जानकारी राखौं।

जन्म हुने चार किसिम -

- १) **अण्डज** अर्थात् पहिले फुल भएर अनि फूलबाट चल्ला भएर । जस्तै हाँस, कुखुरा, परेवा र अन्य पंछीहरू, कछुवा, गोही, सर्प इत्यादि ।
- २) **जलावुज** अर्थात् आमाको गर्भबाट सोभै जन्मेर । जस्तै मानिस, गाई, भैसी, भेडा, च्याङ्गा, बाघ, भालु, मृग, जेब्रा, चमेरा इत्यादि ।
- ३) **संसेदज** अर्थात् फोहर मैलाबाट उत्पन्न भएर । जस्तै उडुस, उपियाँ, जुम्रा, बिच्छी, भुसुना, त्वं, सुलसुले, चाम्ले कीरा इत्यादि ।
- ४) **ओपपातिक** अर्थात् अकस्मात प्रकट भएर । जस्तै ब्रम्हा, देवता, नरकवासी इत्यादि ।

मृत्यु हुने चार किसिम -

- १) **आयु सिद्धिएर** । जस्तै दियोमा तेल सकेर बत्ती निभ्नुभै ।
- २) **कर्म सिद्धिएर** । जस्तै दियोमा तेल बाँकी भए पनि बत्ती जलेर भष्म भई निभ्नुभै ।
- ३) **आयु पनि कर्म पनि सकेर** । जस्तै तेल पनि बत्ती पनि सकेर दियो निभ्नुभै ।
- ४) **आयु र कर्म बाँकी रहे पनि** हावा हुरीको कारण वा अकस्मात दिया निभ्नुभै ।

यस जानकारी पछि अब हामी पहिलेकै विषयमा फर्कौं । जस्तै भनियो कि जीवन भनेको चित्त र शरीरको संयुक्त नाम हो । जब चित्त शरीरबाट गायब हुन्छ, अब त्यो व्यक्तिमा गनिंदैन । ऊ मृतकमा गनिन्छ । मृतक भनौं, शव भनौं, मुर्दा भनौं वा लास भनौं उही कुरा हो । यी नामहरू पनि संवृति सत्यकै आधारमा दिइएका हुन् । यी चारकुरा

नभएपछि मृतक भन्ने नाम दिइन्छ । ती चार यी हुन् - जीवितन्द्रिय, प्राणवायु, विज्ञान र उष्णीभाव । यी चारकुरा संयुक्त रहुञ्जेल जीवित मानिन्छ । त्यसैले मृतक भन्ने नै हुँदैन । यो कुरा पहिलो पटक सुन्नेले यो के भनेको होला भनी आश्चर्य प्रकट गर्लान् । तर माने पनि नमाने पनि सत्य सत्य नै हुन्छ । हाम्रो मान्ने र नमान्नेसँग सत्यले सरोकार राख्दैन ।

जन्मको बारेमा थपिमाग्ने हो भने जीवको जन्म कर्मरूपी हेतु र कर्मसँग सम्बन्धित अन्य प्रत्ययहरू जुरेपछि सम्भव हुन्छ । अनि नाम (चित्त) र रूप (शरीर) को प्रादुर्भाव हुन्छ । जसरी सलाइको काँटीमा रहेको मसलाको सलाइको बट्टामा दलिराखेको मसलासँग घर्षण हुँदा अघि हुँदै नभएको वा देखिँदै नदेखिएको आगोको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसरी नै यसअघि देखिँदै नदेखिएको जीव पूर्व कर्मबीजको कारण उत्पत्ति हुन्छ र नामरूपको संयोग भई देखापर्दछ ।

मरण हुनु पनि त्यस्तै हो । अघि जुरिराखेको हेतु प्रत्ययको अलग्याइ नै मृत्यु हो र यो नामरूपको विच्छेद मात्र हो । कर्मानुसार अघि माथि जन्मको प्रकारमा भनिएजस्तै अर्को भवमा त्यसरी नै प्रकट हुन्छ वा जन्मन्छ । मृत्युको बेला नामरूपको विच्छेद भई दृष्टरूपमा रहेको रूप मात्र बाँकी रहेको हुन्छ तर अदृष्टरूपमा रहेको नाम त्यहाँ अब रहेको हुँदैन । त्यसबेला त्यो रूपले देख्ने, सुन्ने, गन्ध लिने, रस लिने, स्पर्श गर्ने र विचार गर्ने क्षमता राख्दैन । न त त्यसले कुनै कुराको वेदन (अनुभव) नै गर्न सक्दछ, न त कुनै क्रिया प्रतिक्रिया नै गर्दछ । त्यो रूप बेजान भई मुढाभैँ जमिनमा पडिरहन्छ । अनि त्यो बेजान रूपलाई 'मृत' घोषित गरिन्छ । अब त्यसको कुनै प्रयोजन रहेको हुँदैन । त्यसलाई परिचालन गर्ने विज्ञान अब त्यहाँ मौजूद हुँदैन । जीवन कालमा मात्र

नामको सहाराले नामले अराए अनुसारको काम गर्न त्यो रूप वा शरीर प्रयुक्त भएको हुन्छ। त्यही अनुरूप त्यो रूप हिंडुछ, डुल्छ, बोल्छ, खान्छ, सुल्छ, स्पर्शको अनुभव गर्दछ, र क्रिया प्रतिक्रिया पनि गर्दछ, कि नभए लम्सार परी सुतिदिन्छ।

ट) मृतकसँग भौतिक नभए पनि भावनात्मक सम्बन्ध रहने ।

मृतकसँग (व्यावहारिक सत्य अनुसार) हामी बाँच्नेको भौतिक र भावनात्मक सम्बन्ध रहने भए पनि मृतकको हामीसँग त्यस्तो सम्बन्ध टुटिसकेको हुन्छ। ऊ विस्मृतिमा गइसकेको हुन्छ। हामी स्मृतिमा रहन्छौं। उसको स्मृति अन्यत्र नै गाँसिर्सकेको हुन्छ। हामी बाँच्नेहरूको स्मृतिमा मात्र ऊ जीवित रहेको हुन्छ। मृत्यु भएपछि उसको भौतिक शरीर विनष्ट हुन्छ, जलाइयो भने खरानी हुन्छ, गाडियो भने माटोमा मिलेर जान्छ। काटेर मिल्काइयो भने चिल, गिद्ध, कुकुर, स्याल, ब्याँसो तथा माछाको आहारा बनेको हुन्छ। कुनै कुनै सम्प्रदायमा यसो पनि गरिन्छ। कुनै कुनै सम्प्रदायमा भने कि जलाइन्छ, कि गाडिन्छ। शरीर यसरी विनष्ट भएर गए पनि ऊसँगको भावनात्मक सम्बन्ध विनष्ट हुँदैन, खरानी हुँदैन र माटोमा मिलेर जाँदैन। कसैले त्यस्तो बनाउन पनि सक्दैनन्। हाम्रो संज्ञाले त्यहाँ काम गरिरहेको हुन्छ। ऊ भौतिकरूपमा हाम्रो सामु नभए पनि उसको भावना, विचार, उसले गरेका कार्यहरूको सम्झना र उसले पुऱ्याएको देन, उसले देखाएका सद्भाव, प्रदत्त सेवा, गरिएका उपकार कार्यहरू इत्यादि त्यसै त्यसै मासिएर गएका हुँदैनन्। यस पृष्ठभूमिमा ऊ जीवित नै रहेको हुन्छ। हामीले पनि उसको गुण, उपकार र सेवाको बदलामा उसको मंगल चिताइरहेका हुन्छौं। उसको

नाममा दान पुण्य गरिरहेका हुन्छौं। पुण्यानुमोदना गरिरहेका हुन्छौं। उसको इच्छा अनुसार कामकुरा होस् भन्ने हेतुले हाम्रा कामकुराहरू संचालित भइरहेका हुन्छन्। उसको चित्त दुख्ने कामकुरा गर्नमा हिचकिचाइरहेका हुन्छौं। यसले पनि ऊ भावनात्मकरूपमा जीवित रहेको प्रतीति दिन्छ र उसप्रति हामीले सद्भाव, श्रद्धा र मंगलकामना पोखिरहेका हुन्छौं। उसको गुण, उपकार र सेवा भावको कदर गरिरहेका हुन्छौं। कृतज्ञता भावलाई जीवन्त राख्न प्रयासरत रहन्छौं, रहनु पनि पर्दछ। अर्काको गुणोपकारलाई बिर्सन हुँदैन, बरू प्रत्युपकार गर्नुपर्दछ, भनी भगवान बुद्धले ‘मंगल सुत्र’मा भन्नुभएको छ। त्यसैले मृत्युपछि बाँच्नु भनेकै आफूले जीवनकालमा सम्पादन गरेका कुशल कार्य र गुण-धर्मको जगेर्ना नै हो। मृत्युपछि मृतकसँगको भावनात्मक सम्बन्ध भनेकै उसप्रतिको कृतज्ञता भाव नै हो र मृत्युपछि बाँचिरहनु भनेकै यसै माध्यमबाट हो। भौतिक शरीर विनास भए पनि हाम्रो ऊसँगको सम्बन्ध भावनाको हुन्छ जुन अभौतिक हो। बैगुणी आफ्नो मृत्युसँगै सति गएको हुन्छ। उसको कदर कसैले गर्न रूचाउँदैनन्।

ट) आफन्त कसलाई भन्ने ?

मानिस सामाजिक प्राणी भएकोले ऊ जीवित रहुञ्जेल उसले नाता-गोता, बन्धु-बान्धव, ईष्ट-मित्र, साथी-संगी, ज्ञातिबन्धुसित उठ-बस, हेल-मेल, संगत-सम्पर्क गरिरहेको हुन्छ। यी बाहेक अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि अनेक प्रसंगवश र कार्यवश सहकार्य गरिरहेको हुन्छ। तर मृत्युपश्चाद् उसको यी सबैसितको नाता सम्बन्ध टुटिसकेको हुन्छ। अब उसको सम्पर्क र सम्बन्ध अन्य लोकमा गाँसिसकेको हुन्छ। प्रतिसन्धि चित्तको कारण उसले कर्मानुसारको विज्ञान, संज्ञा, वेदना र

संस्कार धारण गरिसकेको हुन्छ। त्यस अनुरूप उसको जीवन धारा प्रवाहित भइसकेको हुन्छ। यस लोकसितको सम्बन्ध विच्छेद भएको कारणले यहाँ उसले भोगेका सुख-दुःख यहीरूपमा उसले नभोगी कर्मानुसार नयाँ लोकमा उसले भोग्नुपर्ने सुख-दुःखसँग तादात्म्यता राखिसकेको हुन्छ। लोक जुन पनि हुन सक्दछ – अपाय लोक, मनुष्य लोक, देव लोक, रूपब्रम्हा लोक वा अरूपब्रम्हा लोक।

मृतकका आफन्तले जीवितकालमा आफूलाई मृतकले पुऱ्याएको गुणोपकारलाई सम्भरेर शोक र विलौना गर्दछन्। मृतकको नाममा आआफ्ना विधि विधान अनुसार श्रद्धाञ्जली पोख्दछन्। धर्म-कर्म गरिदिन्छन्। धर्मको श्रवण, दान-पुण्य र आफूले गरेका धर्म-कार्यबाट प्राप्त पुण्य उसलाई पनि वितरण गरिदिन्छन्। उसलाई चाहिएको भए थापेर लिन्छ, नचाहिएको भए वित्तरकहरू आफैँ पुण्यको भागीदार हुन्छन्। यस्ता कर्म गरिदिनाले तेहोरो फाइदा पाइन्छ। एक पुण्य गर्ने अवसर जुर्दछ, दुई आफ्ना जातिलाई पुण्य वितरण गर्ने अवसर पाउँछन् र फेरि अर्को आफूले पनि पुण्यको भागीदार बन्ने अवसर पाउँछन्। आफन्त हुनाको कर्तव्य यसरी निभाउनुपर्दछ। 'पर्दाको जन्त र मर्दाको मलामी' भनेका आफन्त नै हुन्।

कोही आफन्त भनाउँदाहरू यस्ता पनि छन् भन्ने सुन्नमा आउँछ जस्तै नेवारी भाषामा एउटा कहावत छ – 'म्यय् क्वदःसा सकलें दु, मनु क्वदःसा सुं नं मदु' अर्थात् भोज भतेरमा सबै जम्मा हुन्छन्, मर्दा पर्दा कोही हुँदैनन्। यसरी कसैले व्यवहार गर्दछ भने यो त तमासा देखाउनेजस्तो नै भयो। यस्ताले आफन्त हुनाको फाइदा पाउँदैनन् र मृतकको नाउँमा गरिनसकिने पुण्यकार्यबाट सर्वथा वञ्चित हुन्छन्। हानी आफ्नै हुन्छ। पारिवारिक र सामाजिक मर्यादालाई उसले लत्याएको

हुन्छ। ऊ आफूलाई पर्दा पनि यस्तै गर्दछन् कि भन्ने भय उसमा जागेको हुँदैन। ती कहिल्यै केही नहुने प्राणीको रूपमा आफूलाई उभ्याउँछन्। यसरी आफन्त आफन्त नभई पराया भइदिएको हुन्छ। बरू पराया नै आफन्त बनिदिएको हुन्छ।

त्यो मृतक पनि त जीवितावस्थामा कसैको आफन्त, कसैको मायालु, कसैको अभिन्न मित्र, कसैको पिता, माता, दाई, भाई, दिदी, बहिनी, कसैको पति, कसैको पत्नी वा कसैको हितैषी थियो वा थिइन्। अहिले पो नियतिको खेल अनुसार ऊ विरानो भएर गएको छ। त्यो पनि उसको इच्छाले होइन। कर्म र विपाकको चपेटामा मानिस वा अन्य प्राणीहरू परेका हुन्छन्। त्यो पनि कसैको इच्छामा हुने हुँदैन। आफैँले चित्तको चेतनामार्फत सम्पादन गरिएका कर्मको कारणले नै संसारमा विचरण गरिरहेको हुन्छ। आफ्नो कर्मको जिम्मेदार ऊ स्वयं नै हो। ऊ आफैँ उसको मालिक हो। जीवितावस्थामा त्यस मृतकले पनि आफन्त हुनाको भूमिका निभाएकै थियो वा थिइन् क्यारे! यस्तै मर्दा पर्दा आफूलाई सेवामा समर्पित गरेको वा गरेकी थिइन् क्यारे! अहिले उसप्रति आफन्त हुनाको कर्तव्य उसका आफन्तहरूले निभाउनुपर्दछ। सच्चा आफन्त बन्नुपर्दछ।

१०) विरामी वा मरणासन्न अवस्थामा आफन्तको भूमिका

आफ्ना स्वजन, हितैषी, प्रिय वा अग्रज वा मान्यवर मरणासन्न अवस्थामा हुँदा आफन्तहरू व्यग्र, विचलित र किंकर्तव्यविमूहको अवस्थामा पर्ने गर्दछन्। यो स्वाभाविक पनि हो। अझ विरामी वा मरणासन्न अवस्थामा भएको परिवारमा त रूवाबासी, कोलाहल, बेचैनको माहौल हुनु अस्वाभाविक होइन। त्यतिका समयसम्म मायालु वातावरणमा

संगै बस्दैआएको त्यो प्रिय व्यक्तिसँग यसरी वियोग हुनुपर्दा दुःखको अनुभव हुनुलाई अस्वाभाविक भन्न सकिँदैन । तर कहीं कोही यस्ता पनि छन् जो मेकोमा हर्ष प्रकट गर्दछन् । अब त बल्ल भयो, ठूलो भाग पाइने भयो, मेरो राज चल्ने भयो भनी खुसी मान्ने पनि हुन्छन् । यस्तो प्रतिक्रिया पनि घातक नै हुन्छ । खुसी हुनु वा शोक गर्नुले मृतकलाई पनि फाइदा गर्दैन, आफूलाई पनि फाइदा गर्दैन । आफूलाई नैबढी घातक सिद्ध हुन्छ । न त शोकमा नै डुब्नु छ, न त खुसी नै मनाउनु छ । बरू अनित्यतालाई आत्मसात गरी समता-धर्मको पालना गर्न सिकेको हुनुपर्दछ । आँखिर यस्तै बेलामा नै समता-धर्मको उपयोग हुनुपर्दछ । यसले मात्र यस्तो दुःखको घडीमा त्राण दिन सक्दछ ।

त्यस्तो विषम परिस्थितिमा आफन्तहरू पुगी सान्त्वना दिनु, हारगुहार गर्नु, ढाडस बाँध्नु, सहानुभूति पोख्नु, धर्म-कार्यमा सहयोग गर्नु र परिआएको कामकुरा गरिदिनु ठूलो उपकारको कुरा हुनजान्छ । यति मात्र होइन, जानेमा चिन्तामा डुबिरहेकाहरूलाई धर्मका कुराहरू सुनाई मनमा उठेका र पलाएका पीर, व्यथा, चिन्ता र उद्वेगलाई शान्त गरिदिनु र अनित्य, दुःख र अनात्माका शिक्षाहरू शान्त र प्रिय शब्दमा बुझाइदिनु पनि समसामयिक र कल्याणकारी हुन्छ ।

मरणासन्न व्यक्ति शारीरिकरूपले अशक्त, दुर्बल, निष्क्रिय भए पनि धर्ममा पहिले अभ्यस्त नभएका कारणले उसको मन प्रबल, अधीक संवेदनशील र सुरक्षित अवतरणको खोजीमा रहेको हुन्छ । त्यस्तोबेला टेक्ने दृढ आधारशीला पाउन उसको मन अधीक लालयित भएको हुन्छ । यही अवसर हो उसलाई धर्मको प्रेरणा दिने र खुराक दिने । अतः उसलाई उसले अतीतमा गर्न भ्याएका धर्म-,दान-पुण्य, गुण-उपकारहरूको स्मरण दिलाउनुपर्दछ र मन प्रशन्न पारिदिनुपर्दछ । धर्म-चेतनायुक्त

आफन्तको यही कर्तव्य हुन आउँछ ।

प्रायः धर्मपरक हुन नसकेका आफन्तहरू त त्यस विषम परिस्थिति शान्त गर्नुको साटो त्यसमा हावा दिन थाल्दछन् । यस्तै दृश्यहरू देखिएका छन् र सुनिएका छन् । कोलाहल र शोकाकूल परिवारलाई सान्त्वना र ढाडस दिनु त कता हो कता आफैँ पो क्वाँ क्वाँ रून् थालिदिन्छन् । धर्मको प्रेरणा दिनु त कता हो कता शोकलाई बढाउने काम गरिदिन्छन् । मरणासन्नको मनमा धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू तरङ्गित गरिदिनु त कता हो कता भय र अन्योल भरिदिन्छन् । त्यसरी त आफन्त भई जानुको कुनै औचित्य रहँदैन । बरू अगाडि नपरेकै बेस हुन्छ । होला, मन कमलो छ, मरणासन्न व्यक्ति आफ्नो प्रिय पात्र पनि हो, उसको गुणोपकारको भार आफूलाई बढी नै महसुस भइरहेको छ, मन थाम्नै सकिरहेको छैन भने सम्झाइ बुझाइको काम उसबाट हुन कठिन हुन्छ । त्यसो हो भने ऊ अगाडिबाट हट्नुपर्दछ र एकान्तमा गई आँसु भारी मन हलुका पारी नजिक आउन सक्दछ । तर मरणासन्नकै अगाडि उसले सुन्ने गरी क्वाँ क्वाँ रूनु र उसको मनमा भय र चिन्ता भरिदिनु कदापि उचित होइन । आज हाम्रो समाजमा यस कुराको हेक्का र चिन्तन कसैलाई छैन । रूनु कराउनु नै आफन्तको धर्म हो र मरणासन्न व्यक्तिप्रति दर्शाइने प्रेम र सद्भाव हो भन्ने सोच्दछन् । मरणासन्नको अवस्थामा मन भनै संवेदनशील हुन्छ र यस अवस्थामा कोही आफ्ना रोएको कराएको सुनेर उसमा कै कस्तो बितिरहेको होला, मन कति चिन्तित भएको होला, मरण-भय कति उर्लंदो होला ? आफन्तले यसको चिन्ता गर्नुपर्दछ । कोही मरणासन्नको कानैमा गई ईश्वरको नाम लिन लगाउँछन् । साथै धर्मका कुराहरू थोरै शब्दमा भए पनि सुनाइदिने, परित्राण श्रवण गराउने, धम्मपदका गाथाहरूको रस संक्षेपमा

कानमा घोलिदिने, परिवारको कुनै चिन्ता नलिने, परिआएका कामकुराहरूमा हार्दिक सहयोग रहने कुराहरू सुनाइदिनुपर्दछ। यसले त्यस व्यक्तिको मनलाई स्वच्छ, निर्भय र सद्गतिगामी हुन प्रेरणा मिल्दछ। आफन्तले आफन्त हुनाको धर्म निभाउनुपर्दछ। यसरी सच्चा आफन्त हुनाको प्रमाण यसैलाई मान्न सकिन्छ।

विरामी मात्र भएको भए पनि त्यस्तैगरी ढाडस दिनुपर्दछ। अनित्यताको भाविता गर्न भन्नु, मनमा नाना थरीका वाहि्यात विचार र कल्पनाहरू नखेलाउनु बरू अतीतमा आफूले गरेका कुशल कर्महरू र दान पुण्यका कार्यहरूको स्मरण गरी चित्तलाई गद्गद् पार्न सल्लाह दिनु आवश्यक देखिन्छ। आफ्नो धर्म र संस्कृति अनुसारको पूजा पाठ, गरिनुपर्ने कामधाममा आवश्यक सहयोग गर्नु पनि आफन्तको कर्तव्य हो। योभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त परित्राण श्रवण गर्न भन्नु समयमा औषधि र पथ्य खाना खान भन्नु, चिडचिडाहट दूर गर्न भन्नु अत्यावश्यक देखिन्छ। यसो गर्नु त्यस विरामीको पक्षमा हित र मंगल हुने अनि आफ्नो पक्षमा पनि हित र सुखको कारण बन्ने हुन्छ। परिवारजनहरूलाई पनि परित्राण श्रवण र पठन गर्न भन्नु र आफूले पनि परिश्राण-पाठ गरिदिनु र ध्यानाभ्यासपछि मैत्री तरङ्गित पारिदिनु पनि आफन्तको धर्मपीतिका तरङ्गहरूभित्र समेटिने कुराहरू हुन्। यसो गर्नु मैत्री र करूणाको द्योतक पनि हो। साथै यही नै धर्मपूर्वक कर्तव्य निभाउने सच्चा आफन्त हुनाको परिचायक हो।

११) मरणपश्चात् आफन्तको भूमिका ।

जीवहरू सबै मरणशील छन्। कोही पनि यसबाट अछुटो रहन सक्दैनन्। कोही पनि अजम्बरी छैनन्। जन्मेपछि नमर्ने वा मर्न नपर्ने को छ र ! 'शरीर धारण पनि गर्ने, मृत्यु पनि नहुने' भन्ने कुरा सम्भव 'मृत्यु, मृतक र आफन्त'

नै हुँदैन। यस्ता असम्भव र अस्वाभाविक कुराको पछाडि कोही पनि लाग्न हुँदैन। रोगी तीन किसिमका हुन्छन् भनिएको छ –

- क) औषधि र उपचार नपाए पनि निको हुने,
- ख) ठीक औषधि र उपचार पाएमा मात्र निको हुने र
- ग) ठीक औषधि र उपचार पाए पनि निको नहुने। निको नै भए पनि सदाको लागि होइन क्यारे। फेरि अर्को रोग लाग्न सक्दछ। केही समयको लागि मात्र निको भई टोपलेको हो। अन्त्यमा त भौतिक शरीरको अवसान अपरिहार्य नै हुन्छ।

त्यस मरणासन्न आफन्त पनि जीव भएर जन्म्यो, मृत्यु त अवश्यभावी नै थियो। अनेक उपाय गर्दागर्दै पनि बित्यो। बितेको शोक गरेरै पनि फाइदा हुने त होइन। शोक गरेर हुने भए सबै आफन्तहरू, ईष्टमित्रहरू र टोल छिमेकका मानिसहरू एकत्र भई डाँको छोडेर रोइदिने थिए। मृतकको पुनरागमण हुने भए एकचोटी रोइदिन सबैमा पाउ परेर अनुनय विनय गर्दथे। तर यसो हुँदैन। अनित्यताको शिकार सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति छन् र हुन्छन्। यस सत्यलाई बुझेर समता-धर्मको पालना गर्न उद्यत रहनुपर्दछ। मृत्युको अनिवार्यताबारे कृषा गौत्तमीलाई सम्झाउन कुराले मात्र पर्याप्त नहुने देखेपछि भगवान बुद्धले कोही पनि नमरेको घरबाट एकमुठी तोरीको बिउ लिएर आयौ भने तिम्रो छोरालाई बचाइदिन्छु भन्नुभयो। एक मात्र आसाको केन्द्रको रूपमा रहेको छोरा बच्ने भयो भन्ने सोचले घच्च्याएकी तिनी खुसी भइन्। बचाउने व्यक्ति पनि भेटियो भनी उत्साहित भई तोरीको बीउ माग्न हिंडिन्। तर कृषा गौत्तमीले कुनै पनि मान्छे नमरेको घर भेटाउन नसकेपछि निरास भइन्। अन्त्यमा आजीत भएर जीवनको नश्वरतालाई तिनले बुझिन्। उनी भगवानको सन्मुख आइन् र मृत्युको अनिवार्यतालाई

स्वीकारिन् । शरण परिन् । प्रवजित भइन् र आर्य मार्गगामी पनि भइन् । यस घटनालाई आफन्तकहाँ कोही मर्दा परिवारका सदस्यहरूले र आफन्तहरूले सम्झनुपर्दछ । यस कुरालाई विचारी शोकको ठाउँमा धैर्य, मलीनताको ठाउँमा समता, हतोत्साहको ठाउँमा चैतन्यता, किंकर्तव्यविमुढताको ठाउँमा कर्मण्यताको विकास गर्नुपर्दछ र विषमताको आलो घाउ पुर्न समताको मलहम दल्ने सोच र प्रयास जरिराख्नुपर्दछ । आफूलाई आफैले शोकरूपी दलदलबाट निकाल्नुपर्दछ । यसकार्यमा आफै अघि सर्नुपर्दछ ।

शोक संतप्त परिवारको रोदनमा आफू पनि सक्रिय सहभागी बन्नुको साटो सबैमा ढाडस बाँध्नुपर्दछ । धर्मसम्मत भई प्रस्तुत हुनुपर्दछ । शोक गर्न नदिन, मृत्युको अनिवार्यताको बोध गराइदिन, वातावरण शोकमय होइन धर्ममय बनाइदिन, परित्राण पाठ, धर्म श्रवण र अन्य उपयुक्त धार्मिक कार्यक्रमद्वारा वातावरणलाई शान्त बनाइदिन प्रयास गर्नुपर्दछ । यसरी आफन्तहरूले आफन्त हुनाको कर्तव्य राम्ररी निभाउनुपर्दछ । आजकाल हामी देख्छौं कि आफन्त भनाउँदाहरू मृतकको घरमा पुग्नुभन्दा परदेखि नै क्वाँ क्वाँ रोएर आउँछन् । यसो नगरे हुँदैन रे ! मृत्यु हुनुपूर्व पनि विरामी वा मरणासन्न व्यक्तिको सन्मुख बसी डाँको छोडी रोइदिन्छन् । रोएर प्रिय भएको स्वाड रच्छन् । यसो गर्नु धर्मसम्मत हुँदैन । रोएर भन त्यस व्यक्तिप्रति र आफैप्रति पनि अन्याय गरेका हुन्छन् । रोएर के पो हुन्छ र ! न सिकिस्त त्यो विरामी तङ्गिन्छ न त मृतक नै फर्केर आउँछ । रोएको आवाज त्यस सिकिस्त विरामीले सुन्यो भने भन उसलाई मानसिक आघात पुग्दछ र ऊ शोकमा डुब्दछ । मृतक भए पनि उसको चित्तको चेतनालाई ठेस नै पुग्दछ । दुवैलाई हानी छ । रोएको आवाजले त्यहाँ उपस्थित सबै नै

शोकमग्न हुन पुग्दछ । बरू मन थाम्न नसक्नेले रूने परे अर्कै कोठामा गई विरामी वा मरणासन्न वा मृतकबाट अलग भई केही बेर रोई मन हलुका पार्न सकिन्छ । तर त्यस्तोबेला रोइ कराइ गर्नुभन्दा समता-धर्मको पालना गर्नु र परित्राण पाठ गरिदिनु वा ध्यान भावना गरी मंगल मैत्रीको तरङ्ग संचार गरिदिनु वा निजको गुणानुस्मरण गर्नु उपयुक्त र धर्मसंगत कार्य हुन्छ । यसो गर्नु नै मृतकका आफन्त हुनुको दायित्व हो । त्यसै त भयभीत छन् त्यसमा पनि तर्साइदिनु आफन्तको काम होइन । त्यसबेला मरणानुस्सतिको भावना गर्नु हितकर हुन्छ ।

१२) उपसंहार

उपसंहारमा यति मात्र भन्नुपर्लाजस्तो लाग्दछ कि जीवन र मृत्यु दिन र रातजस्तै एकपछि अर्को गरी आलोपालो आइ नै रहन्छ । यो एउटा फन्दा हो जुन हाम्रो गलामा भुण्डिरहेको छ । त्यो पनि कसैले भुण्डियाइदिएको होइन, आफ्नै अज्ञानताबाट सृजना भएको हो । कुनै ईश्वर वा अदृष्ट शक्तिले लहडमा जन्म दिने र रिसमा मृत्यु दिने होइन । मृत्यु एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो । योभन्दा अनित्यताको पाठ पढ्ने र पढाउने बेला सायद अरूबेला हुँदैन । त्यसैले अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता पनि यसैबेला गर्न सकिन्छ ।

एउटा बीज धरतिमा पर्दछ । त्यो क्रमशः अंकुरित हुन्छ र बढ्छ । समयको फेरमा त्यो विरूवामा र पछि एउटा रूखमा परिणत हुन्छ, हाँगाबिँगा फैलिन्छन्, पात पतिंगर लाग्दछन्, फूल पनि फुल्दछन् र फल पनि फल्दछन् । मानव जीवनको प्रक्रिया पनि यस्तै हो । कालान्तरमा त्यो रूखका पातहरू भर्दछन्, नाङ्गो रूखमा परिणत भई ठडिन्छ । त्यसका जराहरू जर्जरित हुन्छन् र एकदिन एक जोरदार हावाको धक्काको सामना गर्दछ, त्यो रूखले । तर उसले आफूलाई

टिकाउन सकदैन । हार्नेपर्दछ । त्यत्रो विशाल रूख धरतिमा पछारिन पुग्दछ । यो नियतिको अपरिहार्य खेल हो । मानिस पनि यही नियमअन्तर्गत पर्दछन् र उसको मृत्यु पनि त्यो रूखको भैं हुन्छ । यसलाई जो कसैले पनि आत्मसात गर्नुपर्दछ । यो नियमलाई नमानी सुखै छैन ।

‘प्रतीत्यसमुत्पाद’को सिद्धान्तलाई नियाली हेरेमा पनि यसबारे कुरा सुस्पष्ट हुनेछ । कसरी जीवको जन्म हुन्छ र कसरी मृत्यु हुन्छ अनि कसरी त्यस जन्म-मृत्युको चक्करबाट मुक्त पनि हुन सकिन्छ, भन्ने बारे स्वयंले नै छर्लङ्ग बुझ्न सक्दछ । ऐना हातमा भएपछि इनारमा आफ्नो मुहार हेर्ने आवश्यकता नै हुँदैन । भगवान बुद्धले निर्मल ऐना ठम्याइदिनुभएको छ । आफ्नो मुहार कस्तो छ, कहाँ दाग लागेको छ, कहाँ घाउ लागेको छ, कहाँ पुछपाछ गर्नुपर्ने हो र कसरी गर्नुपर्ने हो इत्यादि कुरालाई छर्लङ्गसित दर्शाउनुभएको छ । समस्या मात्र होइन, समाधान पनि दिनुभएको छ । त्यसलाई देख्ने आँखा हामीसँग हुनुपर्दछ, सुन्ने कान हामीसँग हुनुपर्दछ, देखेर सुनेर काम गर्ने जाँगर हामीसँग हुनुपर्दछ र हामी आफ्नो मालिक आफैँ हौं, आफ्नो भाग्य विधाता आफैँ हौं, आफ्नो मुक्तिदाता पनि हामी आफैँ हौं भन्ने सोचकासाथ काम गर्नुपर्दछ, लाभ त अवश्य पनि मिल्ने नै छ । यसमा संशय गर्ने ठाउँ छैन । यसको प्रमाणको रूपमा बुद्धहरू, अरहन्तहरू र मार्गफलको रसास्वादन गरिसकेकाहरू नै ज्वलन्त दृष्टान्त बनिदिएका छन् । हामी पनि त्यस पंक्तिमा उभिन किन सक्दैनौं भन्ने सोचका साथ आफूमा अधिष्ठान जगाउनुपर्दछ र काममा संलग्न भई सक्रियताकासाथ गन्तव्यतिर पाइला चाल्नुपर्दछ । यस्तै गर्ने सत्प्रयासमा आजै लागौं । भोलि भोलि नभनौं । भोलि कसले पो देखेको छ, र ! अवेला होला ।
अस्तु ! भवतु सब्ब मंगलं ।



मैत्रीको अभ्यासगत पक्ष

‘मैत्री’ सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा समानता हो, समान दृष्टि र समान व्यवहार हो । के मा र के को समानता ? प्राणी प्राणीबीच दृष्टि र व्यवहारमा समानता । हामी संसारमा अनेक प्रकारका प्राणीहरू देख्न सक्दछौं – ठूला-साना, सुन्दर-असुन्दर, आफ्ना-पराया, मायाँलाग्दा-घीनलाग्दा, प्रिय-अप्रिय, टाढाका-नजिकका, देखिने-नदेखिने, प्रीति-उत्पादक, भय-उत्पादक, उपकारी-अपकारी, शत्रु-मित्र इत्यादि । यस्ता आफूलाई अनुकूल वा प्रतिकूल लाग्नेखालका प्राणीहरूसँग सम्पर्कमा आउँदा वा उनीहरूसित बस-उठ गर्नुपर्दा कुनै भेद नराख्ने, सबैलाई एकनासले समान व्यवहार गर्ने, समदृष्टिले हेर्ने, काखा-पाखा नगर्ने, सबैमा प्रेम प्रदर्शन गर्ने र सबै प्राणीहरू आफू सरह हुन् भन्ने धारणा राखी सबैलाई बराबर मायाँ गर्ने इत्यादि सबै प्रवृत्तिहरू ‘मैत्री’ का परिभाषाभित्र पर्न आउँछन् ।

अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा ‘मैत्री’, मित्रता, मित्र-भाव र स्नेह-भाव हो । सबैमा मृदु-चित्त राख्नु हो र रागरंजित नभएको चित्त-स्थिति हो । जहाँ रागको उपस्थिति हुन्छ र द्वेषको उपस्थिति हुन्छ, त्यहाँ मैत्री हुँदैन । सबैको हित सुख चाहने र लोभ र क्रोधरहित स्नेहयुक्त चित्त नै मैत्रीयुक्त चित्त हो । रागले मैत्रीलाई धमिल्याइदिन्छ, र क्रोधले मैत्रीलाई भष्म पारिदिन्छ ।

प्रायःजसो मानिसहरू स्वभावैले आफ्ना प्रियप्रति अधिक भुकाव र लगाव राख्दछन् । उनीहरू सुन्दर, नजिकका, प्रिय, मायाँलाग्दा, प्रीति-उत्पादक व्यक्ति वा प्राणीहरूलाई मात्र अपनाउने र असुन्दर, अपरिचित, अप्रिय, घीनलाग्दा, भय-उत्पादक र शत्रुलाई टाढै राख्ने वा उनीहरूबाट आफू टाढै बस्ने स्वभाव बोकेका हुन्छन् । यस प्रकारका स्वभाव अमैत्रीका पर्याय हुन् ।

मैत्री-भाव भएको व्यक्तिको कोही शत्रु हुँदैन, सबै आफ्नै हुन्छन् । न ऊ कोहीदेखि डराउँछ वा डराउनुपर्दछ, न ऊदेखि कोही डराउँछ वा डराउनुपर्ने हुन्छ । उसको सबै र सबै उसको हुन्छ । ऊ कुनै पनि समाज र देशको परिधिभित्र सीमित हुँदैन । ऊ त विश्वकै नागरिक हुन्छ । यसरी उसले सबै महिलाहरूलाई उमेर र योग्यता क्रमानुसार आमा वा दिदी-बहिनी ठानेर व्यवहार गर्दछ, अनि पुरुषवर्गलाई बाबु वा दाजुभाइजस्तै ठानेर व्यवहार गर्दछ । आफू सरहका अन्य सबैलाई साथी, संगी र मित्र ठानी व्यवहार गर्दछ ।

आफूलाई सुख मन पर्दछ, दुःख मन पर्दैन । त्यस्तै अरूलाई पनि सुखै मन पर्दछ, दुःख मन पर्दैन भन्ने विचारले प्रेरित भई अरूलाई पनि सुखै बाँड्ने, दुःख दिने काम नगर्ने प्रवृत्ति र धारणाको विकास गर्ने प्रवृत्ति नै मैत्रीयुक्त प्रवृत्ति हो । जब आफू मात्र सुखी बन्नूँ, अरू जे सुकै होस् भन्ने धारणा बोकी अरूको सुखमा भाँजो हाल्दैहिँड्छ, ऊ स्वयं पनि सुखसाथ बाँच्न सकिरहेको हुँदैन र अरूलाई पनि सुखसाथ बाँच्न दिइरहेको हुँदैन । यसरी उसको जीवन मैत्रीको अभावमा विषाक्त हुन पुग्दछ । मैत्रीको अभावमा अरू मात्र दुःखी हुने होइन, आफू पनि दुःखी हुनुपर्ने हुन्छ ।

मानिस समाजमा बस्दछ । ऊ सामाजिक प्राणी हो । सामाजिक

प्राणी भएको नाताले पनि उसले यति त सोचैपर्दछ कि समाजमा आफू मात्र होइन, अरू पनि बस्दछन् । समाजमा बस्दा आफू एकलै सुखी भएर अरू सबै दुःखी भएमा ऊ स्वयं पनि सुखसाथ बाँच्न सक्दैन । समाजका अरू पनि सुखी भए मात्र आफू पनि सुखसाथ बाँच्न सक्दछ । त्यसैले पनि आफ्नो मात्र होइन अरूको पनि सुखको कामना गर्नु र कार्यगतद्वारा पनि सुख बाँड्नु अनिवार्य हुन आउँदछ । यसको लागि मैत्री-चित्तको विकास गर्न जरूरी हुन्छ ।

मैत्रीको गरिमालाई व्यक्तिले जति छिटो बुझ्न थाल्दछ, त्यति नै छिटो ऊ मैत्री-धर्ममा दीक्षित हुन थाल्दछ । सबैलाई आफू समान देख्ने अभ्यासले मानिसलाई धर्ममा प्रवृत्त गराउँछ । अधर्म त्यसै त्यसै भाग्न थाल्दछ । आफू समान देख्न मुस्किल भएकै कारणले अनेक विभेदहरू, विसमताहरू, वैमनस्यताहरू र असामञ्जस्यताहरूको प्रादुर्भाव हुनपुग्दछन् । स्वार्थान्धताको मलजल पाएर ती फस्टाउँदै जाने हुन्छन् जसको फलस्वरूप अनेक प्रकारका विसंगतिहरू, समस्याहरू र द्रोहहरूको जन्म भई मानिसको व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जीवन तहसनहस हुन्छ । यसको मूल कारण नै मैत्री-धर्मको नितान्त अभाव हो । बाहिर बाहिर जतिसुकै शान्तिको नारा घन्काए पनि शान्ति पाइँदैन, सुख पाइँदैन । शान्तिको प्राप्ति व्यक्ति व्यक्तिमा मैत्री भावनाको विकास हुनुपर्ने कुरामा नै आएर टिकेको हुन्छ ।

मैत्रीको अभावमा मानिस भयभीत हुन्छ, आतंकित हुन्छ र सशंकित हुन्छ । आफ्नासँग पनि भयभीत, परायासँग पनि भयभीत । यसरी भयभीत भएर बस्नुपर्ने कारण हामी आफूमा मैत्रीको विकास गर्न नसकिरहेकाले हो । मैत्रीको विकास हुन नसकिरहेको कारण खोज्दैजाँदा हाम्रो आफ्नै स्वार्थान्धता र त्याग-चित्तको अभाव नै हो भनेर बुझ्न

सकदछौं । स्वार्थ-चित्तले आफूलाई मात्र देखिरहेको हुन्छ । आफ्नो मात्र सुख खोजिरहेको हुन्छ । आफ्नो सुखको जगेर्ना गर्दा अरूको सुखमा बाधा पुगेको देख्दैन । अन्ध भएकोले नै अरूलाई देख्न सकिरहेको हुँदैन । यो मैत्रीको विपरित हो । धर्मको विपरित हो । यसले सुख शान्तिलाई टाढा भगाइदिन्छ । यसरी स्वार्थन्धताले गर्दा व्यक्तिमा त्याग-चित्त हुँदैन । मैत्री भावनाको विकासको निमित्त त्याग-धर्मको नितान्त आवश्यक हुन्छ । त्यसले दस पारमिता धर्महरूमा दान अथवा त्यागलाई प्राथमिकता दिइएको छ । मैत्री पनि पारमिता-धर्म हो । मैत्रीविना कमसेकम दान, शील र क्षान्ति पारमिता धर्महरू सम्पादन गर्न असम्भवप्रायः नै हुन्छ । यसबारेको व्याख्यालाई अधि बढाउने नीति यस लेखमा लिइएको छैन ।

अब यहाँ अभ्यासगतरूपमा मैत्री-धर्मलाई व्यवहृत गर्न प्रेरित गर्ने केही प्रसंग, घटना, कथा सन्दर्भ र विवेचनाहरूको उल्लेख गरिएको छ ।

१) अगाडि एउटा टोकरीमा केही सुन्तला राखिएको छ । एकजना भोको मान्छे आएर एउटा सुन्तला माग्दछ । दिन तत्पर हुन्छौं । टोकरीमा हात लैजान्छौं । तर जानी वा नजानी वा पुरानो बानी अनुसार सानो, नपाकेको, अलि कुच्चिएको सुन्तलामा हात पुग्दछ । आफूलाई भए ठूलो, पाकेको र पोटिलो सुन्तला छान्न लाग्दथ्यौं । यस्तै छ हामी मानिसको प्रवृत्ति । आफूलाई पाकेको ठूलो मनपर्छ भने अरूलाई पनि पाकेकै ठूलै मनपर्छ, पाकेकै दिऊँ, ठूलै दिऊँ भन्ने भावना उब्जिदैन । यो मैत्रीयुक्त मन पल्लिवित नभएको अवस्थाको नतिजा हो । यस्तोबेला होस राख्न जानिएमा आफूलाई चाहना भएजस्तै राम्रै मीठै दिने चित्त जागृत हुन्थ्यो जुन मैत्रीको द्योतक हो । यस्तै ससाना अभ्यासगत

कुरामा ध्यान पुऱ्याई मैत्री भावनाको विकास गर्न सकिन्छ । ससानादेखि सुरु गरिदै लगेर आफ्नो लागि भनेर केही नसाँची अरूको हितसुखको लागि त्याग्न सकिने चित्तको पनि विकास गरिदै लैजान्न सकिने हुन्छ ।

त्यागबाट मैत्री भल्किन्छ र मैत्री भएकै कारणले त्याग चित्त जाग्दछ भन्ने सन्दर्भमा एउटा घटना प्रस्तुत छ । यसले हामीमा मैत्रीको साथसाथै त्याग चित्तको विकासमा उत्प्रेरणा जगाइदिन पर्याप्त भूमिका खेल्दछ ।

२) एकजना गरिब दाउरे थियो । ऊ गरिब पनि यति कि अहिले खाए भरै के खाने भन्नेसम्मको स्थितिमा ऊ थियो । जसोतसो एक भारी दाउरा बटुली बजार लगेर बेची आएको पैसाले मुस्किलले एकछाक टाथ्यो ।

एकदिन ऊ रूखमा चढेर एउटा हाँगा काट्दै थियो । अकस्मात उसको आँखा सामुन्नेको महलको कोठामा पुग्यो । भित्र उसले सेंठलाई खाना खान लागेको देख्यो । सेंठको अगाडि चौरासी व्यञ्जनले युक्त स्वर्ण र रजतका थाली र कचौराहरू सजिएका थिए । दुई युवतीले दायाँ बायाँ उभिई पंखा हम्किदै थिए । यस्तो ऐश्वर्य र ऐशको जीवन त्यो दाउरेले जिन्दगीमा कहिल्यै देखेको थिएन । उसलाई पनि त्यसरी सोफामा बसेर चौरासी व्यञ्जनयुक्त खाना खाने रहर भयो । उनमा तृष्णा जाग्यो । उसले आफूलाई थाम्नै सकेन । तृष्णाले वशीभूत भएर ऊ डराई डराई सेंठको सामुन्ने हाजिर भयो । ऊ भुईँमा टुकुक्क बस्यो । हात जोडी एक छाक यस्तो खाना खान पाऊँ भनेर बिन्ती गर्‍यो । सेंठले पनि ख्याल ख्यालमा यस्तो र यसरी एक छाक खान त तिमीले मकहाँ तीन वर्षसम्म कठोर काम गर्नुपर्छ अनि मात्र खान पाउँछौ भन्यो । तृष्णाको दास न ठहरियो । ऊ तीन वर्षसम्म मिहिनेत गर्न तयार भयो ।

सेंठले पनि स्वीकृत्यो । ऊ काममा जुट्यो । दिन गन्दैगयो । एकछाक मीठो खाने रहरले उसलाई जोतायो । वर्षदिन बाँकी, महिनादिन बाँकी, पन्ध्रदिन बाँकी, हप्तादिन बाँकी भन्दै दिन गन्दै भोलिमा आइपुग्यो ।

अब भोलि मेरो मनोरथ पूर्ण हुने भयो भन्दै मनमनै फुर्फुरियो । सेंठले पनि 'भोलि तिमिले भनेजस्तै मेरै सोफामा बसी मैलेजस्तै चौरासी व्यञ्जनयुक्त खाना खान पाउने छौ । बिहानै नुहाइधुवाइ गरेर मेरो यो सेंठानी लुगा लगाऊ र खाना खान आरामले बस' भनेर उसलाई ढाडस दियो । सुनेर दाउरे फुरुङ्ग भयो । कल्पनाको पुलाउ खाँदै ऊ राती राम्ररी सुत्न पनि सकेन । कहिले घाम भुल्केलाभै भयो उसलाई । बिहानै उठेर नुहायो । बल्ल घाम भुल्कियो । सेंठको सामुन्ने गयो । सेंठले पोशाक दियो । उसले लगायो । आभूषणले सुशोभित भयो, अत्तरले आफूलाई सुगन्धित पाऱ्यो । नियत समयमा सेंठले उसलाई उच्चासनमा बसायो । अनि भन्यो – "हेर, तिमी आज एकदिनको लागि सेंठ नै भयो । राम्ररी धीत मनेगरी स्वाद लिई लिई खाऊ, लाज मान्नुपर्दैन । म नजिकैको घरमा बस्न जान्छु । भरै भेटौंला है !" यति भनी सेंठ पल्लो घरमा दिन बिताउन गयो ।

अब भने उसलाई के थियो ! 'मज्जासित बसी खाने र आराम गर्ने त हो नि ! तीन तीन वर्षको कमाइ हो यो ! एकैदिनको लागि नै सही, आनन्द मनाउनुपर्दछ भनेर मनमनै दंग पऱ्यो । स्वादिष्ट भोजन ल्याइयो । स्वर्ण थाली र रजत कचौरामा खानेकुरा सजिए । दुई युवतीहरू दायाँबायाँ उभिई भल्लर हल्लाइरहे । अब खानु मात्र बाँकी छ । ऊ खान तमिस्यो । बाहुला स्याहाऱ्यो । के र कुनचाहीं पहिले खाऊँ भयो । सुगन्धित खाना मुछ्यो । एक गाँस टिप्यो । मुखमा के राख्न लागेको थियो, भ्याल बाहिर एउटा भिक्षु भिक्षाको लागि उभिरहेको देख्यो । गाँस मुखभित्र

हुलेको पनि थिएन । ऊ सोचमा डुब्यो । 'खाऊँ कि दानमा दिऊँ' भयो । ऊ दोधारमा पऱ्यो । एक मनले 'तीन तीन वर्षको कमाइ, दानमा नदेऊ' भन्यो । अर्को मनले 'दानमा देऊ, यो स्वर्ण मौका हो । तैले यस्तो खानेकुरा कहिले पो दानमा दिन सक्लास् र' भन्यो । घरी खान लाग्थ्यो, घरी दान दिन भनी थाल उचाल्थ्यो । मनमा द्वन्द्व चल्यो । स्वार्थ र स्वार्थ-त्यागबीच खिंचातानी भयो ।

अन्त्यमा उसले थाल त्याप्य समातेर जुरूक्क उठ्यो र भिक्षु भएतिर लम्क्यो अनि सबै खानेकुरा भिक्षुको पात्रमा उडेल्यो । भिक्षु भिक्षा पाएर त्यहाँबाट हिंड्यो । त्यस दाउरेलाई पनि अति प्रशन्नताको महसुस भयो । उसको मुख सन्तोष र प्रशन्नताले दिप्त भयो । ऊ सरासर चुथानतिर गयो । चुथ्यो । रूमाल लियो । हात मुख पुछ्यो । डकार हाल्यो मानो उसले पेटभरि खाइसकेको छ । यो दृष्य सेंठले नजिकैको घरबाट हेरिरहेको थियो । उसले सोच्यो 'यो दाउरेले यो के गरेको ? तीन तीन वर्षसम्म नोकरी बजाएर कमाएको खानेकुरा केही न केहीको भैँ गरेर त्याग्यो । यो चानचुने मान्छे होइन रहेछ ।' यति विचारी सेंठ महलमा आयो । दाउरेलाई अंकमाल गऱ्यो । साधुवाद दियो अनि भन्यो – "भाइ, तिमी महान रहेछौ । तीन वर्षको अथक परिश्रमपछि पाएको खानालाई महत्व नै नदिई त्याग-चित्त जगायौ र दानमा दियो । तिम्रो त्याग महान छ । तिमिले मलाई पनि त्यागको पाठ सिकायौ । आऊ, आजदेखि तिमी दाउरे हुनुपर्दैन । मकहाँ नै बसी खजाञ्चीको काम गर । तिमिले कुनै कुराको पनि दुःख हुनेछैन । तिमी यहीं महलमा बस र सुखपूर्वक दिन बिताऊ । तिम्रो इच्छा अनुसार धर्म कर्म गर । म तिमिले सघाउँछु ।" त्यसपछि त्यस दाउरेका दुःखका दिनहरू गए । यसबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि स्वार्थ-त्याग र परहितार्थ

गरिएका कार्यबाट पुण्य प्राप्तिको साथै पारमिता धर्मको पूर्णतामा बल मिल्ने र आत्म-सुख पनि प्राप्त हुनेहुन्छ ।

३) तपाईं बाटोमा हिंड्दै हुनुहुन्छ । बाटोको बीच भागमा केराका केही बोक्राहरू फालिराखेको देख्नुहुन्छ । चिप्लेर लडिएला भनी तपाईं सतर्क भएर त्यस बोक्रालाई फतक्क नाघेर जानुहुन्छ । प्रायः हामी सबै यसै गर्दछौं । चिप्लेर लडिएला, घाउ चोट लागला भनी बचेर हिंड्नु बुद्धिमानी अवश्य हो तर आफू लडिएला दुःख पाइएला भनेर होस भएजस्तै पछाडि आइरहेका मानिसहरू पनि यसै बोक्रामा चिप्लेर लड्न सक्दछन्, दुःख हुन सक्दछ, भनी त्यस बोक्रालाई बाटोको एक कुनामा पन्छाई हिंड्दा हामीमा मैत्री-धर्म भएको अनुभूति मिल्दछ र यसबाट प्रशन्नता नै हुनेछ । यस्तै प्रशन्नता नै त धर्मको फल हो । केराको बोक्राभै बाटोमा फालिराखेका हुंझा, ईट वा काँढालाई खुट्टाले भए पनि एक कुनामा थन्क्याएर जाँदा पछि आउने बटुवाहरू पनि लडिने, ठक्कर खाने र काँढाले घोचिने दुःखबाट बच्नेछन् । केरा खाएर बोक्राहरू बाटोमा फाल्नेहरूमा पनि केराका बोक्रा बाटोमा फाल्न हुँदैन, फालेमा बटुवाहरू चिप्लेर लड्न सक्दछन् भन्ने सोची मैत्री-धर्मसहित हुनु आवश्यक छ । मैत्री-चित्त धारण गर्नु पनि धर्म-धारण नै हो ।

४) एकपल्ट स्वामी विवेकानन्द (?) कहीं विदेशमा जाँदैथिए । आमाको आशिर्वाद लिन गए । आमाले उनलाई 'एउटा छुरी लिएर आऊ' भनी अराइन् । विवेकानन्दले भान्छामा गएर एउटा छुरी लिएर आए र आमालाई दिए । आमाले 'तिम्रो काम सफल हुन्छ, निश्चिन्त भएर जाऊ' भनेर आशिर्वाद दिइन् । वास्तवमा के भएको रहेछ भने आमालाई छुरी दिँदा विवेकानन्दले छुरीको टुप्पा वा धार आफूतिर फर्काई दिएको रहेछ । यसबाट विवेकानन्दमा मैत्री रहेछ, भन्ने कुरा

आमाले बुझिन् । मैत्री साथमा हुनेलाई विघ्न हुनेछैन भन्ने आमाको धारणा थियो । वास्तवमा हो पनि । छुरीको टुप्पोले पाउनेलाई घोचन सक्दछ, घाउ हुन सक्दछ । आफूले समाउँदा घाउ नै भए पनि आफूलाई नै हुन्छ, अरूलाई हुँदैन । अरूप्रति मैत्रीको भावना हुनु शुभ साइतको संकेत मानिएको छ ।

५) जेठको महिना छ । बाहिर टन्टलापुर घाम लागिरहेको छ । बाटोमा बटुवा कम मात्र देखिन्छ । हिंड्ने बटुवा पानीको आसमा छन् । पानी कतै पाइन्छ, कि भनी यताउति हेर्दैछन् । एकजना मैत्री-चित्त भएका दाजुले पानीको घैंटो र पानी खाने भाँडो अगाडि राखी एक छेउ बसिरहेको छ । बटुवा पानी खान दौडन्छन् । पानी खाइसकेर तृप्तिको भावसहित पानी खुवाउने दाजुलाई कृतज्ञताको दृष्टिले हेर्दछन् र धन्यवादस्वरूप प्रशन्नतासहितको मुस्कान पारितोषिकको रूपमा दिन्छन् । पानी खुवाउनेलाई पनि प्रशन्नता र कृतकृत्यको अनुभव हुन्छ । यो प्रशन्नता पैसाले किन्न सकिने होइन । यो मैत्रीको फल हो । मैत्री-धर्मको प्रत्यक्ष आनिर्देश हो ।

६) एकजना भक्तिनी थालीमा पूजा सामाग्री लिएर स्वयम्भूमा पूजा थाप्न गइरहेकी थिइन् । स्वाँ स्वाँ र फ्वाँ फ्वाँ गरी स्वयम्भूको ठाडो सिंढी उक्लिरहेकी थिइन् । सिंढीको बीचभागमा एउटा माग्ने 'पानी, पानी' भन्दै थियो । उसलाई पानीको सख्त आवश्यकता थियो । त्यस भक्तिनीको पूजाको थालीमा पानीले भरिएको भाँडो थियो । तिनले त्यस माग्नेलाई देखेको नदेख्यै गरी उसले पानी मागेको शब्दलाई सुनेको नसुन्यै गरी अगाडि बढिन् । पानी त्यस माग्नेलाई चाहिएको थियो, स्वयम्भूदेवलाई होइन । त्यो माग्नेलाई पानी खान नदिएर तिनले धर्म गर्छु भन्दै अधर्म पो गरिन् । साक्षात स्वयम्भूलाई देखेनन् तिनले ।

अन्धधर्मले तिनलाई अन्धो पारेको थियो । तिनमा मैत्री र करूणाको नितान्त अभाव भल्किन्थ्यो । तिनले त्यो माग्नेलाई पानी खुवाएर माथि स्वयम्भूमा पानी नचढाए पनि स्वयम्भू भगवान तिनीदेखि खुसी नै हुनुहुन्थ्यो र तिनलाई आशिष दिनुहुन्थ्यो । जब पानीलाई प्यासीको प्यास मेटाउन उपयोग हुन्थ्यो, पानीको मूल्य त्यहाँ हुन्थ्यो । यहाँ त पानी र धर्मको अवमूल्यन मात्र हुनगयो । न त धर्मकै रक्षा भयो, न त प्यासीकै प्यास बुझ्यो न त पुण्य नै कमाइयो । हानी मात्र भयो । यसतिर पनि हामीले सोच्नुपर्दछ ।

७) एकपल्ट बसमा यात्रा गर्ने क्रममा थिएँ । बस टनाटन भरिएको थियो । बसमा चढेँ । सीट थिएन । डण्डी समातेर उभिने उपक्रममा थिएँ । सँगै बसिरहेको एकजना यात्रु कुन्नी के कामले हो बसबाट आर्लियो । म त्यस सीटमा बसेँ । बस हिँडेको थिएन । त्यसैवेला एकजना बूढीआमै सकी नसकी बसमा उक्लिन् । 'लौ, लौ सीट त रहेन छ' भन्दै सीटको लागि यताउति आँखा डुलाइन् । बीच बीचमा खुइय्या गर्दै सुस्केरा पनि हाल्दैथिइन् । मेरो मनमा भट्ट आयो – 'यो सीट त उहाँ बूढीआमैलाई आवश्यक छ, मलाई होइन । म त हिँडेर पनि जान सक्दछु, उभिएर पनि जान सक्दछु ।' विजुलीको गतिमा यो कुरा मनमा आएपछि म जुरूकक उठेँ र भने – "आमै, यहाँ एउटा सीट खाली छ, बस्नुहोस् ।" यो सुनेर उनी हर्षित भइन् । आरामसाथ सीटमा बसिसकेर मलाई मुस्कुराएर पुलुकक हेरिन् र आशिष बर्षाइन् । मलाई पनि सीटमा बसेर यात्रा गरेकोभन्दा बेसी सन्तुष्टि र प्रशन्नताको अनुभव भयो । मन प्वाँखभैँ हलुको भयो, शरीर पनि चंगा भएको महसुस भयो । आशिष पाएर भने होइन । मनमा निःस्वार्थ त्याग वा मैत्रीको भावना आएकोमा र भट्टै त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न सकेकोमा म आफूले आफैँलाई

साधुवाद दिएँ । त्यति प्रशन्नताको अनुभव त्यसअघि कहिल्यै भएको थिएन । पछि आएर बुझेँ – मैत्रीले त्याग र त्यागले मानसिक प्रशन्नता र सन्तुष्टि दिंदो रहेछ जुन अन्य भौतिक वस्तुले दिन सक्दैन ।

८) त्यति धेरै पहिलेको घटना होइन भन्नुपर्छ । एकदिन साँझपख काडमाडौँबाट टैम्पुमा घर फर्कँदै थिएँ । हरिहर भवनको बस स्टपमा पुगेँ । ओर्लेँ । भाडा दिएँ । छुट्टा पैसा फिर्ता पाएँ । गन्त नपाउँदै टैम्पु हुईकियो । हातमा पैसा केलाएँ । एउटा पाँच रूपियाँको नोट नोट नै होइन कि भन्नेजस्तो थियो । नोट हो कि कागजको खोस्ता छुट्टयाउनै नसकिने अवस्थाको थियो । कालो मैलो भएर पनि ठाउँ ठाउँमा प्वाल परेको र च्यातिएको थियो । एकछिन त कस्तो ड्राइभर होला यस्तो नोट पनि भिडाएर जाने भनेर विस्मित भएँ । तर दुई चार पाइला बढ्न नपाउँदै मनमा एक्कासी विचार आयो – 'यो नोटले मलाई केही मात्रामा दुःखानुभव गरायो । मैले पनि यो नोटलाई अरूलाई भिडाएर दुःखानुभूति सार्नुहुँदैन । यो दुःखानुभूति अरूमा नसरोस् । यसलाई यहीं मैबाट समाप्त गर्नुपर्दछ ।' यस्तो सोचको उदय भएपश्चात् त्यस नोटलाई च्यातचुत गरी त्यहीँनिरको ढलमा खसालिदिएँ । यसबाट मलाई अति हर्षानुभूति गरायो । त्यो नोटबाट आउने नरमाइलोपना अब कसैमा सनेँछैन । मैले त्यो नोट कसैलाई भुक्काएर दिन सक्थेँ । यसो गर्दा पाउनेले पनि त्यसैगरी अरूलाई भिडाउँथ्यो । भगडा समेत गराउन सक्थ्यो । अब त ती सबैको यहीं इतिश्री भयो । अब त्यो थोत्रो नोट पाएको दुःखानुभूति अरूमा नसनेँ भयो । यसैले अति नै मलाई हर्ष र सन्तोषको अनुभूति गरायो । यसरी अभ्यासगतरूपमा सानै भए पनि मैत्री-चित्त जगाई कार्यान्वयन पनि गर्न सकेकोमा म हर्षित भएँ ।

मानिस भएर मानिसलाई मैत्री राख्नु अलि कठिन नै भए पनि

स्वाभाविकै मान्न सकिन्छ, भनौं । तर मानिसले अन्य पशु पंछी कीट पतङ्गरूमा पनि त्यत्तिकै र त्यस्तैगरी मैत्री राख्नुपर्दछ । उनीहरू पनि जीवधारी प्राणी नै हुन् । उनीहरू पनि हाम्रा मैत्रीका हकदार छन् । यसै सम्बन्धमा एउटा पसंग प्रस्तुत छ । यसले पनि अभ्यासगत मैत्रीको विकासमा प्रेरणा दिन सक्दछ ।

९) पहिले एक समयमा एकजना साहु थियो । उसले एउटा गधा पालेको थियो । साहुले व्यापारको सिलसिलामा त्यस गधालाई भारी बोकाएर निकै नै सेवा लियो र धेरै पैसा पनि कमायो । एकदिन त्यो साहु सिकिस्त बिरामी पयो । उसका धेरै साथीभाइहरू उसकहाँ आएर आराम बिराम सोध्न आउँथे र सान्त्वनाका शब्द बोलेर जान्थे । एकपल्ट त्यो साहुलाई त्यो गधाको सम्झना आयो । उसले वरिपरि बसेका साथीहरूलाई त्यस गधालाई कोठामा लिएर आउन भन्यो । साथीहरू गधालाई पनि कोठामा ल्याउनु ! भनी ल्याउन मानेनन् । मेरो अन्तिम इच्छा पनि पूरा गरिदैनौं भनी साह्रै कराएपछि इच्छा नभए पनि गधालाई कोठामा ल्याइदिए । साहुले गहभरि आँसु राखी त्यस गधाको पिठ्यूमा सुम्सुम्याई भन्न थाल्यो – “हेर साथी, तिमीले मलाई जीवनभरि पूर्ण साथ दियो । सुखमा, दुःखमा, आसामा, निरासामा मेरो साथ छोडेनौं । मेरो ठूलो उपकार गर्‍यो । मैले मात्रै तिम्रो राम्ररी स्याहार गर्न सकिन हुँला, समयमा खान दिन सकिन हुँला । मलाई माफ गर । तिमीप्रति म हृदयदेखि नै कृतज्ञता पोख्दछु । तिम्रो जय होस् ।” यस्तो कुरा सुनेर ती उपस्थित साथीहरूको आँखा पनि रसाए । त्यसपछि उसले प्राण त्याग गर्‍यो । यस प्रसंगबाट घृणित पशु नै भए पनि उसको सेवा, उपकार र गुण सम्झेर हामी कृतज्ञ हुनुपर्दछ, र मैत्री राख्नुपर्दछ, भन्ने पाठ सिक्न सक्दछौं ।

मैत्रीको क्षेत्र अनन्त हुन्छ । व्यक्तिले व्यक्तिलाई, व्यक्तिले पशु पंछीलाई पनि मैत्री राख्नुपर्दछ भन्ने कुरा त हामीले बुझ्यौं । यति मात्र नभई मानिसले निर्जीवमा पनि मैत्री राख्नुपर्दछ, भन्ने कुरालाई पनि एउटा प्रसंगद्वारा बुझौं । यसलाई पनि मनन गर्नु र अभ्यासको दायराभित्र ल्याइनुले मैत्री-धर्मको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्न मद्दत गर्नेछ ।

१०) एउटा सहरमा एकपल्ट एक जापानी सन्तको आगमन भयो । सन्त अति सरुप्रभावशाली र प्रसिद्धी प्राप्त थियो । आगमनको खबर पाएर सहरका ठूलूला साहु महाजन, पण्डित, विद्वान, विचारकहरू सत्संगको लागि आए । त्यस सहरमा अर्को एकजना महाजन पनि बस्दथ्यो । ऊ साह्रै व्यस्तखालको व्यक्ति थियो । सन्तको सत्संगमा जानुपर्ने, आज जाउँला, भोलि जाउँला भन्दै जान सकिरहेको थिएन । एकदिन त जे जसो होला भनी कामधाम त्यागी सन्तको दर्शनको लागि गयो । सन्तलाई एकलै कोठामा पाएर ऊ खुसी भयो । सन्त कुनै एउटा पुस्तकका डुबिरहेको थियो । महाजन हतारमा थियो । जुत्ता सुत्ता फुकालेर ढोका पनि आवाज आउने गरी खोलेर ढोका पनि बन्द नगरी हस्याड फस्याड गर्दै भित्र पस्यो । अगाडि थ्याच्च बस्दै प्रश्न पनि तेर्स्याइहाल्यो । सन्तले उसलाई पुलुकक हेर्‍यो अनि केही नबोली पुस्तकमै डुब्यो । व्यस्त महाजन छटपटायो । मलाई फुर्सत छैन, कृपया मेरो प्रश्नको उत्तर छिट्टै पाए जानहुन्थ्यो भनेर पुनः प्रश्न सोध्यो । यो सुनेर सन्तले पुनः उसलाई पुलुकक हेर्‍यो र केही नबोली पुस्तकमै ध्यान लगायो । यो देखेर महाजन भन अधीर भयो । तेस्रोपल्ट उसले प्रश्न सोध्दा सन्तले भन्यो – “तिम्रो प्रश्नको उत्तर अहिल्यै हुँदैन । तिमी आउँदा कसरी आएको हेर त ! जुत्ता पनि राम्ररी मिलाएर आएनौं । पहिले जुत्तालाई थपक्क मिलाएर जुत्तासँग माफी मागेर आऊ अनि प्रश्न सोध ।” महाजनलाई सन्तले भनेजस्तो

नगरे भन बिलम्ब हुने ठानेर जुरूक्क उठेर बाहिर गई दायँको र बायाँको जुत्ता मिलायो र भन्यो – “हे जुत्ता, मलाई माफ गर, अधि मैले हतारमा तिमीलाई नमिलाई लात्ताले हानी यताउति पारें, मलाई क्षमा गर ।” यति भनी सन्तको अधिलिटर गएर बस्यो । उत्तर माग्यो । सन्तले भन्यो – “भएको छैन । तिमी आउँदा ढोका कसरी खोलेर आयौ अनि बन्द पनि नगरिकन आयौ हेर त, जाऊ ढोका राम्ररी बन्द गरी माफी मागेर आऊ ।” महाजन भन व्यग्र भयो । उठेर ढोका आवाज नआउने गरी बन्द गन्यो अनि हात जोडी भन्यो – “मलाई माफ गर । अधि मैले तिमीलाई कठोरतापूर्वक व्यवहार गरें । राम्ररी बन्द पनि गरिन । आवाज आउने गरी खोलेर हल्लिएको अवस्थामा छोडेर गएँ । मलाई क्षमा गर ।” यति भनी संयमतापूर्वक र अनुशासनपूर्वक सन्तको सानिध्यमा गएर बस्यो । अनि मात्र सन्तले उसको कुरा ध्यान दिएर सुन्यो र उत्तर पनि चित्तबुझ्ने गरी दियो । यस घटनाबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि ससाना सामान्य पदार्थलाई पनि मैत्रीपूर्वक चलाउनुपर्दछ । अमैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्नुहुँदैन ।

अब केही कथा प्रसंगलाई पनि प्रस्तुत गर्दछु । यिनलाई पनि मनन गर्न र पालन गर्न सकिन्छ । कठिन अवश्य छ, तर असम्भव होइन । हेरौं ती कस्ता प्रसंग हुन् ।

११) एउटा गाउँमा एउटी बूढी बस्दथी । तिनको दुई हुर्केका छोरा थिए । जेठोचाहीं व्याधा थियो र माहिलोचाहींले पञ्चशीलको पालन गर्ने अभ्यास गर्दथ्यो । एकदिन बुढीआमै बिरामी परिन् । अनेक वैद्य भाँकी देखाए, हुँदैभएन । केही सीप लागेन । एकदिन एकजना वैद्य आयो । उसले राम्ररी जाँच गरेपछि भन्यो – “हेर बाबु, तिम्री आमालाई निको पार्ने भए जिउँदो खरायोको रगत र कलेजो ताजा ताजा खुवाउनुपर्छ,

अन्यथा हुँदैन ।” यति भनी वैद्य हिँडिहाल्यो । दाजुचाहीं व्याधा थियो । ऊ कुनै काम विशेषले दिनभरिको लागि बाहिर जानुपर्ने थियो । त्यसैले उसले भाइचाहींलाई भन्यो – “हेर, तिमी आजै पासो लिएर वनमा जाऊ र खरायो समातेर ल्याऊ । आमालाई नभइभएन ।” यति भनी दाजुचाहीं गइहाल्यो । दाजुको आज्ञा । मान्नेपन्यो । नमाने भरै कराउन पिट्न आउँछ । मन लागी नलागी ऊ पासो लिई वनतिर गयो । पासो थाप्यो । खरायो पनि पन्यो । समाउन जाँदा त्यो खरायो भयले करायो र उम्कनको लागि छटपटायो । त्यसरी ज्यान बचाउन छटपटाएको देखेर भाइचाहींले सोच्यो – ‘आफ्नो ज्यान सबैको लागि प्यारो हुने रहेछ । हेर यो खरायो मरिएला मार्ला भन्ने भयले त्रस्त भई कराएको! यो खरायोलाई मारेर आमालाई बचाउनु छैन । अहिले आमालाई यो हिंसा कर्म गरेर बचाइहाले पनि आमा अजम्बरी हुने होइन । एकदिन त मरिहालिन्छन् । सँधैं बचाइराख्न सकिँदैन क्यारे । त्यसैले म त पञ्चशीललाई तोड्दिन ।’ यति विचार गरी उसले खरायोउपर मैत्री र करुणाले द्रवित भएर पासो फुकाई जानदियो । ऊ रिउँ हात घर फर्क्यो । भरै साँभूपख दाजुचाहीं आइपुग्यो । खरायो खोइ भनेर भन्यो । भाइचाहींले पनि कुरा लुकाएन । सत्य कुरा बताइदियो । सबैलाई आफ्नो ज्यान प्यारो रहेछ । म त यसलाई मार्दिन भनेर खरायोलाई छोडिदिएको कुरा बतायो । दाजुचाहीं व्याधा भएकोले यस्तो कुरा कहाँ बुझ्थ्यो । उसले भाइचाहींलाई बेस्सरी हप्कायो । आमाको ज्यान प्यारो भएन होइन तिमीलाई ? भनेर दुई चार थप्पड पनि दियो । जे गरे पनि सहिरह्यो । अनि पछि ऊ आमा भएठाउँ गयो । आमालाई सम्बोधन गरी भन्यो – “आमा, मैले तपाईंलाई बचाउने निहुँमा निरीह खरायोको ज्यान लिइन । प्राणी हिंसा गर्नबाट विरत भएँ । खरायोलाई नमारी

पञ्चशीलको रक्षा गरें । मैले ठीकै गरेको रहेछु भने यस सत्य कर्मको प्रभावले तपाईंको रोग शान्त होस्, तपाईंलाई स्वास्थ्यलाभ होस् ।” अनि उसले सत्यक्रिया गरी आमाको पिठ्युंमा तीनबाजी मैत्रीको हातले सुम्सुम्याइदियो । पछि आमालाई रोगले छोड्यो । स्वस्थ भइन् । यहाँ पनि मैत्रीयुक्त सत्यको प्रभावले काम गयो ।

१२) एउटा घाँसी थियो । घाँस काटी बेचेर उसको ज्यूं त्यू गुजारा चल्थ्यो । एकदिन ऊ घाँस काटिरहेको थियो । काट्दाकाट्दै उसले घाँससँगै एउटा कालसर्प पनि मुट्याउन पुगेछ । उसले देख्यो त्यो सर्पलाई । अब के गर्ने ? घाँससँगै काटिदिने कि छोडिदिने ? ऊ संकटमा पयो । ऊ पनि पञ्चशीलधारी थियो । उसले कहिल्यै हिंसाकर्म गरेको थिएन । उसले सोच्यो – ‘यसलाई मार्न हुँदैन । आजसम्म नगरेको हिंसाकर्म किन गरूँ ? यसले टोकेर म मर्न परे पनि मरूँला । यसलाई मारेर म बाँचुँला रे तर कति दिनसम्म । मर्ने नपर्ने मान्छे त म होइन क्यारे । केही कालपछि मर्नुको सद्दा अहिल्यै मर्नु परे पनि मरिदिउँला तर यसलाई मारेर घोर विपाकको भागीदार बन्दिन ।’ यति सोची उसले मैत्री राखी त्यो कालसर्पलाई विस्तारै भुईंमा छोडिदियो । सर्प आफ्नो बाटो लाग्यो । घाँसी घाँसको भारी बोकेर आफ्नो बाटो लाग्यो । ऊ हिंसाकर्मबाट पनि बच्यो, पुण्य पनि कमायो साथै पञ्चशीलको पनि रक्षक बन्यो । यस्तै अवसर आउंदा हामीले यस कुरालाई स्मरण गर्नु लाभकारी हुन्छ । थाहा पाए पनि गर्न सरल छैन, तर सक्दै नसकिने भने होइन ।

१३) यो एउटा सुनेको घटना हो । एकपल्ट लुम्बिनी विहारको सिंढीमा बसेर एकजना भन्ते पुस्तक हेरिरहनुभएको थियो । गर्मीको याम थियो । भन्तेको अधिल्लिर एउटा सर्प फणा उठाएर भन्तेलाई

टुलुटुलु हेरिरहेको थियो । भन्तेले देख्यो । विचलित हुनुभएन । भन्नुभयो – “तिमी यहाँ किन ? जाऊ, आफ्नो बाटो लाग ।” भन्ते पुस्तकमै अल्किनुभयो । केहीबेरपछि हेर्दा पनि त्यो सर्प त्यहीँ थियो । भन्तेले भन्नुभयो – “तिमी अझै गएका छैनौ ? तिमीलाई यहाँ आऊ भनेर कसले भन्यो र तिमी यहाँ आयौ ? तिम्रो यहाँ कुनै काम छैन, जाऊ ।” भन्ते पढ्ने काममा नै लाग्यो । सर्प भने त्यहाँबाट तसमस भएन । केहीबेरपछि भन्तेले हेर्दा त्यस सर्पलाई देखेपछि पुस्तक बन्द गरी राम्ररी नै कुरा सम्झायो – “के तिमी जाँदैना ? मलाई टोकनै आएको हो त ? मलाई टोकेर वा मारेर तिमीलाई के फाइदा ? पहिलेको जन्ममा तिमीले यस्तै के अकुशल कर्म गरेर आयौ र आज तिमीले यो रूप धारण गरेर बस्न परिरहेको छ । अब पनि त्यस्तै हिंसाकर्म गरी तिर्यकयोनीमा जन्मिरहन चाहन्छौ ? अब तिम्रो चुनाव, मार या यहाँबाट पलायन होऊ ।” यति भनी भन्तेले पुस्तकमा नै मन लगाउनुभयो । एकैछिनपछि हेर्दा त्यो सर्प त्यहाँ थिएन । यस प्रसंगले सर्पजस्तो हिंसक एवं शत्रुवत जीवप्रति पनि मैत्री, धैर्यता, निर्भिकता र धर्मसम्मत व्यवहार गर्नुपर्दछ, भन्ने सन्देश दिन्छ । यसले हामीमा पनि यस्तै गुणको विकास हुनुपर्ने कुराको संकेत पनि दिन्छ ।

१४) एउटा कुरुरलाई नै लिऔं न । थरी थरीका कुरुर देख्दछौं । कुरुरप्रति मानिसको अलि बढी नै मोह रहेको पाइन्छ । तर यो मोह मैत्री भावनाले ओतप्रोत भने होइन । धैरैको घरमा कुरुर पालिराखेको देख्दछौं । कुरुर आफ्नो शौक पूरा गर्न पनि पालिन्छ । घरको रक्षा गर्ने जीव भनेर पनि पालिन्छ । गुणी र मालिकको सोभो गर्ने भनेर पनि पालिन्छ । यमराजको दूत भनेर पूज्य मानेर पनि पालिन्छ । तर आजभोलि शौकको लागि पाल्नेहरूकै जमात बढी छ । त्यसरी पालिएका कुरुरहरू एक

हिसाबले भाग्यमानी नै भन्नुपर्दछ । मालिकले नुहाइ धुवाइ गरिदिएको, कपाल कोरिदिएको, नरम बिछ्यौनामा सुत्न पाएको, चिसोमा तातो र गरममा शित्तलताको अनुभूति दिने वातावरण पाएको, मालिकको काखमा बस्न पाएको, विभिन्न स्वादका खानेकुरा खान पाएको, बिस्कुट र डगफूडको पथ्य भोजन पाएको, बिरामी पर्दा डाक्टरको सेवा पाएको र औषधिको सेवनको साथै मायाँलाग्दो स्याहार पाएकोलाई कुनै पनि अर्थमा भाग्यमानी भएको वा पूर्वकर्मको राम्रो प्रतिफल पाएको मान्न सकिन्छ । तर पनि अधि भनिएजस्तै यो मैत्रीको द्योतक भने होइन । कुकुरलाई दर्शाएको मायाँ र व्यवहार त्यतिबेला मात्र मैत्रीमा परिणत हुन्छ, जुनबेला मानिसले मेरो कुकुर, मेरो टमी, मेरो मोती, मेरो शेरु, मेरो स्वीटी, मेरो फलाना मेरो फलाना भन्ने आत्मभावलाई त्यागी सबै नै कुकुर जातिलाई त्यस्तै व्यवहार र मायाँ समानताको आधारमा दिन सक्दछ । के हामीले घरबाहिरका भुस्याहा कुकुरलाई एकपल्ट नियाल्ने र त्यसप्रति घोट्लिने गरेका छौं ? सायद छैनौं होला । आज एकपल्ट नियालौं र घोट्लिऔं पनि । त्यो भुस्याहा कुकुर बाहिर लखर लखर हिंडिरहेको छ । न उसको कुनै साथीसंगी छ, न उसको कुनै वन्धुवन्धव छ, न उसको कुनै हितैषी छ, न उसलाई पुछ्ने कोही छन्, न कसैले उसले खायो खाएनको खबर लिन्छ, न के भयो, के चाहियो भन्ने कोही छ । कोही छैन, फगत एकलै छ । कसैले बासी र मन नपराएको खाना यदाकदा बाहिर फालिन्छन्, कसैले उसलाई नै भनेर राखिदिएको हुन्छ । नभए भोकोको भोकै । जाडोमा सुत्ने ठाउँ छैन । भाग्यले साथ दिए, परालको मुठो वा थाड्नो वा पाटी पौवा भेट्टाउँछ नभए बाहिर चिसोमै गुडुल्किएर रात काट्छ । कठै भन्ने कोही छैन । उसको नाम नै हुँदैन । उसको नाम लिएर बोलाउने कोही छैनन् । नाम मात्र लिई

बोलाउँदा पनि कृतज्ञ भएर पुच्छर हल्लाउँछ । तर उसलाई कृतज्ञता प्रकट गर्ने अवसरसम्म कसैले दिएको हुँदैन ।

अब सोचौं, हाम्रो मैत्रीको खाँचो उसलाई छ कि छैन । अवश्य छ । ऊ हाम्रो मैत्रीको सच्चा उत्तराधिकारी हो । यसलाई मैत्री भनौं वा करूणा, कुरा उस्तै उस्तै हो । उसलाई हामीले बेलामौकामा खानेकुरा दिने र नामले मात्र पनि बोलाउने गर्नाले उसले हामीलाई कृतज्ञ भई पुच्छर हल्लाई स्वागत गर्दछ । उसमा पनि प्रीति र प्रशन्नताको संचार हुन्छ । उसमा जीवन जिउने ऊर्जाको प्रविष्टि हुन्छ । उसको आफ्नो कोही त रहेछ भन्ने आभास उसमा जागृत हुन्छ । मैत्री प्रदर्शनको प्रमाण यही मात्र पनि कम होइन । यस्तै अन्य प्राणीहरू पनि छन् जो हाम्रा मैत्रीका प्यासा छन् । सम्पर्कमा आएकालाई त मायालु आँखाले हेरी केही त गर्न सकिन्छ । गर्ने मन हुनुपर्दछ, गर्ने हात सग्वगाउनुपर्दछ । मैत्री-धर्मको विकासमा यस्ता ससानाकुराहरूले पनि अहं भूमिका खेल्दछ ।

१५) त्यस्तैगरी बाटोमा रूख रोपिदिनु जसमुनि बटुवाले शित्तल छहारी पाऊन् । पोखरी, तलाउ, धारा, धर्मशाला, पाटी पौवा इत्यादि बनाइदिनु जहाँ बटुवाले थकाइ र भोक प्यास मेट्न सकून् । बाटो बनाइदिनु, बाटो सम्प्याइदिनु र बाटो सफा गरिदिनु पनि मैत्री प्रदर्शन नै हो । यसबाटबटुवालाई सुगमता र प्रशन्नता दिनसक्छ ।

१६) आपद्मा विपद्मा परेकालाई काय, वाक र चित्तले केही वस्तु दिएर हुन्छ वा केही प्रिय शब्द बोलेर हुन्छ वा भनसुन गरेर हुन्छ उसको आपद् विपद्रूपी घाउमा मलहम लगाइदिने काम होस्, गरिदिनुपर्दछ । उसलाई केही राहत मिलोस् । मनमा ढाडस होस् र अनुहारमा मुस्कान छाओस् । यसरी पनि अभ्यासगत मैत्रीको विकास गर्न सकिन्छ । तर यी कामकुराहरूको बदलामा केही पाउने आसा भने

गरिनुहुन्न । मनमा विशुद्ध सेवा भाव जगाई आँसु पुछ्छिदिने उद्देश्यले काम हुनुपर्दछ । भोकाएकालाई एक मुठी चिउरा वा बिस्कुट भए पनि दिनु, टाउको दुखेकालाई एउटा सिटामोलको ट्याब्लेट भए पनि दिनु, बेरोजगारलाई रोजगारीको व्यवस्था गरिदिनु, अज्ञानीलाई शिक्षा ज्ञान दिनु, बाटो भुलेका पथिकलाई सही बाटो देखाइदिनु, अँध्यारोमा बत्ती देखाइदिनु, अन्धोलाई बाटो काट्न मद्दत गर्नु, घरमा वा बाटोमा छरिएका फुटेका सिसिका टुक्राहरू बटुली फालिदिनु, रोगीलाई असल बैद्य जुराइदिनु, धर्म देशना गर्नु, कल्याणमित्र भेट्टाइदिनु इत्यादि पनि मैत्रीकै परिचायक हुन् । यसबाहेक खराब संगत छुटाइदिनु, असलको संगत लगाइदिनु, अशिक्षितलाई शिक्षा दिनु, भिक्षुकलाई भिक्षा दिनु, नराम्रो बानी ब्यहोरा सपारिदिनु, मन नमिलेकालाई मिलाइदिनु, रोदनयुक्त मुहारमा मुस्कान ल्याइदिनु, कसैको गर्ज टारिदिनु, वृद्ध र असहायको सेवा गर्नु यी सबै मैत्री चित्त विकसित गर्ने अभ्यासका खुड्किलाहरू हुन् ।

१७) एकजना नजिकको भाइलाई चिन्दछु । उसमा मैत्री भएको एउटा उदाहरण भेट्टाएको छु । ऊ सधैं बिहानको खाना खाने समयमा एउटा भाँडोमा भात, दाल, तरकारी अचार इत्यादि राखी रूमालमा बाँधी परको एउटा पाटीमा बस्ने एकजना अशक्त वृद्धलाई ताततातै खाना खुवाउन लैजान्छ । यसरी एकजना सबैबाट त्यक्त, पाटीबासी, असहाय वृद्धप्रति घरमा पाकेको दाल भात आफूलेसमेत नखाइसकेको अवस्थामा खुवाई मैत्री पोखेको कुरा बिरलै सुन्न वा देख्न पाइन्छ । त्यो व्यक्ति अरू कोही नभएर मेरो आफ्नै सालो भाइ 'राजेश' हो भन्न पाउँदा गर्व लाग्दछ ।

१८) कोही खाना खानलाग्दा अलिकति भात कौसीको डिलमा राखिदिने गर्दछन् त कोही अलिकति खानेकुरा बाहिरका भूस्याहा कुकुरलाई

घर दैलोमा राखिदिने गर्दछन् । कोही मन्दिरको प्राङ्गणमा अलिकति चामल वा मकै वा गहुँ छरिदिने गर्दछन् । कसैका पछि त चार पाँचवटा कुकुर लागेका हुन्छन् र केही खान दिन्छ कि भन्ने आसमा हेरिरहेका हुन्छन् । त्यस मानिसले पनि पसलबाट केही खानेकुरा किनी वा बिस्कुटको पुरिया किनी कुकुरहरूलाई खुवाउँदैहिँडेको सुखद दृष्य पनि देख्न पाइरहेको अनुभव पनि छ । यसलाई पनि सराहनीय काम भन्न मिल्छ ।

१९) त्यस्तै शील नभएकाहरूलाई शीलमा प्रवृत्त गराइदिनु, समाधि नभएकालाई समाधिको मार्ग निर्दिष्ट गरिगराइदिनु र प्रज्ञाको सम्बर्द्धनमा सहयोग गर्नु पनि महत्वपूर्ण र कल्याणकारी नै छन् ।

२०) सडकको छेउ एक अन्धो उभिएको छ । ऊ सडक पार गर्न चाहन्छ । तर पार गराइदिने कोही अधि सरेका छैनन् । त्यसबेला आफूले उसको हात समाई उसलाई सुरक्षितसाथ सडक पार गराइदिनु मैत्री-चित्तको काम हो ।

२१) लङ्गडोको लहुरो बाटोमा खसेको छ, टिप्न सक्दैन । लहुरो टिपी उसको हातमा ठम्याइदिनु मैत्रीको उपस्थितिको परिचय हो ।

२२) अन्धोको चशमा भुईँमा खसेको छ, चशमाविना ऊ केही पनि देख्न सकिरहेको छैन । चशमा टिपेर उसको आँखामा लगाइदिनु आफूमा मैत्री निहित भएको दृष्टान्त हो ।

२३) कोही त मरेपछि आफ्नो आँखा अरूको दृष्टिलाभको लागि उपयोग होस् भन्ने हेतुले आँखा दान गर्दछन् त कोही धर्मका कुराहरू सुनाएर वा पुस्तक पढ्न दिएर वा ध्यान अभ्यासमा लाग्न प्रेरित गरेर अरूको हित चिताउँछन्, दुःख हरण गर्न उद्यत हुन्छन् अझ भव-दुःखबाट पार गराइदिने लक्ष्य लिन्छन्, यो पनि मैत्रीको परम नमुना हो ।

यी सबै मैत्रीयुक्त हुनाको बेजोड प्रमाणहरू हुन् । यसमा साना

पनि छन्, ठूला पनि छन् । सानाबाट सुरु गरौं ।

२४) घरमा भए घाउ, चोट पटक लाग्नसक्ने वस्तुहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा राखिदिनु, भ्याडमा पानीले भरिएका बाल्टिन, कपल्येट, गिलासहरू, बच्चाहरूको खिलौना बलहरू भए भिकी एक सुरक्षित ठाउँमा चाहिएको बेला प्राप्य हुनसक्नेगरी राखिदिनु, आगोलाग्ने वस्तुहरू बच्चाहरूको पहुँचभन्दा पर राखिदिनु, आगन्तुक पाहुनाहरूको सजिलोको लागि बाटोमा बाधा दिने कुराहरू पन्छाउनु, आवश्यक चीजबीजहरू उपलब्ध गरिदिनु वा गराइदिनु इत्यादि पनि मैत्री-धर्मको परिचायक हुन् । हुन त यी घरभित्रका कुरा हुन् तर यसबाट नै मैत्रीको प्रारम्भिक चरणको आरम्भ हुन्छ ।

२५) यो घटना आफ्नै जीवनमा र आफैले अनुभूत गरी व्यवहारमा ल्याएको कुरा हो । कुकुर पालिएको कारणले घरमा उपियाँ लागेको थियो । राती सुत्दा उपियाँले टोक्थ्यो । निन्द्रा लाग्न सकेको थिएन । टोकेको स्थानमा बिस्तारै हात लैजाँदा उपियाँ समातिन्थ्यो । उपियाँले टोकाइमाग्ने वा उपियाँ समात्ने त्यस व्यक्तिमा मैत्री थियो । जतिसुकै टोके पनि उपियाँलाई मार्ने चित्त उसमा आउँदैआएन । एकपल्ट उसले समातिएको उपियाँलाई भित्र मनैदेखि निश्चित मैत्री पोख्यो र मनमनै भन्यो – 'तिमीलाई सुख होस् । पछि अर्को जन्ममा यसरी परजीवी भई जन्मन नपरोस् । तिम्रो पनि केही दोष छैन । रगत खाएर हर्कनुपर्ने तिमिले टोक्ने काम गर्थ्यौ, रगत चुस्यौ । तिम्रो यसमा खासै दोष छैन । तिम्रो अर्को जन्म राम्रो ठाउँमा होस् । शीलयुक्त जीवन तिमिले बाँच्न पाओस् । तिम्रो कल्याण होस् ।' यति भनी उसले त्यस उपियाँलाई मैत्रीपूर्वक खाटमुनि भुईँमा छोडिदियो । यसरी चारदिनसम्म भावना गर्थ्यो । पाँचौँ दिनदेखि त्यस कोठामा उपियाँ नाउँको कुनै जीव

देखिएन, टोक्न त परै जाओस् । यसकुरालाई जो कोहीले सुन्नेवित्तिकै आत्मसात गर्न सक्दैन होला । तर यो घटना सत्य भने अवश्य हो । यस्तै प्रकारका ससाना तर महत्वपूर्ण मैत्रीको प्रभाव बुझाउने घटनाहरू यदाकदा सुन्नमा आउँछ र यदाकदा अभ्यास गर्ने अवसर पनि मानिसको जीवनमा आउँछ । अवसर आएमा त्यसबाट वञ्चित हुनुहुँदैन । तर यसका लागि पूर्व अभ्यासको भने जरूरत पर्दछ ।

२६) एउटी नारी थिई । तिनको नाम थियो – 'हीराशोभा' ! करूणा र मैत्रीले द्रवित भएकी । सेवाभावले ओतप्रोत भएकी । एकदिन तिनलाई कसैले सुनाएछ कि एक ठाउँमा एउटा काम गर्ने केटालाई लुगाफाटोको सख्त जरूरी छ । यो कुरा सुन्नेवित्तिकै तिनमा मैत्री पल्लवित भयो । बेलुकी त्यस केटालाई हुने लुगाहरू खोजिन् । तीन चार थान नै भेटियो । एउटा रूमालमा पोको पारिन् । भोलिपल्ट त्यस स्थानमा पुगिन् । केटा कहीं बाहिर गएको रहेछ । अरू त त्यहाँ थिए तर सम्बन्धित केटालाई नै हातमा सुम्पन चाहन्थिन् । पोको लिएर त्यहाँ कुरिरहिन् । केही बेरपछि केटा आइपुग्यो । त्यही केटा हो भन्ने थाहा पाएपछि तिनी हर्षित भइन् र त्यो लुगाको पोको उसको हातमा ठम्याइदिइन् र हर्षले विभोर भइन् । तिनलाई गनैपर्ने काम गरेभैं लाग्यो । प्रशन्न भएर कृतकृत्य भएर घर फर्किन् । घरमा आई मलाई यो सुखद् कुरा सुनाइन् । मैले पनि तिनलाई हर्षित भई साधुवाद दिएँ । तिनमा भनै उत्साह र मैत्रीको संचार भएको महसुस गरेँ । तिनले पनि आफूलाई धन्य भएकी महसुस गरिन् ।

२७) अपवादको रूपमा यदाकदा यस्तो पनि दृश्य देखिन्छ । जनावरहरूमा पनि विपरित स्वभावका भए पनि आपसमा मिलेर बसेको र सेवा र प्रेम झल्काइरहेका हुन्छन् । उदाहरणको लागि एउटा बाँदर

र एउटा कुकुर सँगै बसी आपसमा मायाँ दर्शाइरहेका हुन्छन् । बाँदरले कुकुरलाई जुम्रा हेरिरहेको हुन्छ भने कुकुरले बाँदरलाई चाटिरहेको हुन्छ । यस्तो दृश्यले जो कसैलाई पनि चकित पार्न सक्दछ । यस्तैखालका दृश्यहरूले पनि मैत्रीका अभ्यासमा प्रेरक भूमिका निभाउन सक्दछन् ।

२८) कोही मित्रहरू यस्ता पनि भेटिएका र देखिएका छन् जो रोगी, अशक्त र असहायहरूलाई आफ्नो कामधाम छोडेर भए पनि आफूले सक्दो सहयोग गर्ने र सहारा दिने गर्दछन् । ती सबै धन्यवादका पात्र छन् । मैत्रीको अभ्यासगत उदाहरण यो पनि हो ।

यस्ता अन्य उदाहरणहरू यत्रतत्र भेटिन्छन् । तिनीहरूबाट प्रेरित भई आफूमा मैत्री-धर्मको विकास गर्न प्रयासरत हुनुपर्दछ । मैत्रीको अभ्यासगत पक्षको उपयोग जीवनमा गर्न सक्नुलाई पनि जीवनको सुख् उपलब्धि मान्नुपर्दछ ।

मैत्रीको आनिशंस अथवा फल ११ वटा हुन्छन् भनी बताइएको छ । ती आनिशंसहरू यिनै हुन् –मैत्रीयुक्त मानिस (ले), (लाई) (को)

- १) आरामपूर्वक निदाउँछ ।
- २) शान्तपूर्वक विउँभन्छ ।
- ३) नराम्रो सपना देख्दैन ।
- ४) मानिसको प्रिय पात्र बन्दछ ।
- ५) अमनुष्यलाई पनि प्रिय हुन्छ ।
- ६) देवताहरूले रक्षा गर्दछ ।
- ७) आगो, विष वा शस्त्रले छुँदैन ।
- ८) छिट्टै ध्यानष्ठ हुन सक्दछ ।
- ९) अनुहार सुन्दर, शान्त र उज्वल हुन्छ ।
- १०) स्मृतिपूर्वक मरण हुन्छ ।

११) निन्द्राबाट विउँभेभैं गरी ब्रम्हलोकमा जन्म हुन्छ ।

यी आनिशंस वा फललाई मनन गरेर पनि र यिनबाट अभिप्ररित भई हामीले मैत्रीको अभ्यास गर्नुपर्दछ । जसरी हावा आफूतिर बहिरहेको दिशातिर थुक्नु वा धुलो फ्याक्नु हुँदैन, आफूलाई नै लाग्दछ, त्यस्तै मैत्रीको अभ्यास गरिरहनेप्रति द्वेष, क्रोध गर्न हुँदैन, आफूलाई नै अहित हुन्छ । बरू तिनीहरूप्रति सद्भाव राख्नुपर्दछ र आफूले सकेको सेवा र सहयोग उनीहरूलाई पुऱ्याउनुपर्दछ । मैत्री-धर्मको विकास गर्न चाहनेले क्रोध र वैरभाव त्याग्नुपर्दछ । क्रोधी र वैरीमा मैत्री हुँदैन । मैत्री र क्रोध एकैठाउँमा बस्न सक्दैन । मैत्रीको कार्यक्षेत्र कुनै सिमानामा सीमित हुँदैन । यसको दायरा विश्व ब्रम्हाण्डसम्म एकछत्त फिजिएको हुन्छ । भनिन्छ, मैत्री नभएको मानिस ममता नभएको आमासरह हुन्छ । ममता नै आमा हुनुको परिचायक हो । त्यस्तै मैत्री नै मानिस हुनाको प्रमाण हो । त्यसैले मैत्रीलाई जसरी भए पनि धारण, सम्बर्द्धन र अभ्यास गर्दैलानुपर्दछ ।

बुद्धको शिक्षामा मैत्रीलाई चारब्रम्हविहारको सबैभन्दा माथि राखिएको छ । चार ब्रम्हविहार भनेको ब्रम्हलोकमा सुखानन्दमा विहार गर्नेजस्तै चार प्रकारका भावनामा मनलाई विकसित गर्नु जसबाट यहीं बसेर पनि ब्रम्हसुखको रसानन्द लिन सकिन्छ । ती चार ब्रम्हविहारहरू यिनै हुन् – मैत्री ब्रम्हविहार, करुणा ब्रम्हविहार, मुदिता ब्रम्हविहार र उपेक्षा ब्रम्हविहार । यिनको अर्थ संक्षेपमा यसरी दिन सकिन्छ । मैत्री ब्रम्हविहार भनेको सबैलाई आफू समान ठानी सबैसित समान व्यवहार गरी सुखी, सन्तोषी र भयरहित हुने वातावरणमा स्थित गर्न वा हुन सकिने भावना हो । करुणा ब्रम्हविहार भनेको आफूभन्दा दीन दुःखी, अज्ञानी, असहायहरूलाई केही दिएर, केही भनेर अनि केही गरिदिएर

उनीहरूको दुःख दर्द हटाइदिने काममा अभ्यस्त हुने भावना हो । मुदिता ब्रम्हविहार भनेको आफूभन्दा सम्पन्न, सुखी, ज्ञानी र प्रशन्न व्यक्तिहरूलाई देखेर दाह ईर्ष्या नगरी उनीहरूको सुखमा आफू पनि प्रमुदित भइबस्ने भावना हो । उपेक्षा ब्रम्हविहार भनेको जीवनमा आइपर्ने सुख-दुःख, लाभ-हानी, निन्दा-प्रशंसा र यश-अपयशमा कतिपनि नमात्तिई वा नआत्तिई मध्यस्थतामा बस्ने वा दुई अतिद्वारा नसताइने अवस्थामा स्थित हुने भावना हो ।

मैत्री भावनालाई चित्तले मात्र कामना गर्नुमा सीमित राख्न हुँदैन । व्यवहारमा पनि उतार्नुपर्दछ । भगवान बुद्धको शिक्षा व्यावहारिक शिक्षा हो । व्यवहारमा ल्याइने धर्मले नै वास्तवमा आफू र अरूलाई पनि हित सुख दिन सक्दछ । मैत्री भनेको हुन त चित्तमा विकसित गरिने गुणधर्म भनिन्छ । तर व्यवहारमा उत्रन सकेको गुणधर्म नै वास्तवमा कल्याणको कारक तत्व बन्दछ । व्यवहारमा उतार्ने भन्दैमा आफ्नो क्षमता र दक्षताले नभ्याउने गरी वा नसक्ने गरी व्यवहृत गर्न खोज्नु पनि अतिमा पर्नजान्छ । सुरुमा ससाना प्रयासबाट प्रारम्भ गर्नुपर्दछ । त्याग गर्नु धर्म हो भन्दै सबै घरबार नै त्यागी पारिवारिक जीवनलाई नै भताभुङ्ग पारी आफ्ना आश्रितलाई लथालिङ्ग छाडी हिँड्नु पनि आजको जीवनमा मिल्ने कुरा होइन । 'बाँचौँ र बाँचन दिऔँ' भन्ने नारालाई नै बुल्न्द पार्नुपर्दछ र तदनुरूपको सोच, वाणी र व्यवहार बनाउनुपर्दछ ।

कहिले मैत्रीले करूणाको रूप धारण गर्दछ त कहिले क्षान्तिको मकुण्डो लगाएर प्रस्तुत हुन्छ । यसरी मैत्री, करूणा र क्षान्ति एक अर्काका पूरक बनिदिन्छन् । मैत्री नभई करूणाले पनि अर्थपूर्ण हुने गरी कार्य गर्दैन र क्षान्तिको सम्भाव्यता पनि गौण हुन्छ । फेरि त्याग पनि यस पंक्तिमा सामेल हुन आउँछ । त्यागबाट मैत्रीलाई पनि बल मिल्दछ

भन्ने कुरा त माथि पनि भनिसकिएको छ । त्यागमा आफ्नो लागि केही शेष नरहे पनि मनमा पूर्ण सन्तुष्टि र तूष्णीभाव रहन्छ । यही त्याग नै त मानसिक सुख र शान्ति हो । मैत्री पनि यस्तै सुख र शान्तिको द्योतक हो । अतः त्यागबाट अथवा भनौँ स्वार्थको त्यागबाट वास्तविक सुखको रसास्वादन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रष्टिन आउँछ । यसका लागि हामीले मैत्रीको सतत अभ्यास गर्नुपर्दछ । यो मनले अनुभूत गर्नुपर्ने कुरा हो । यसलाई सुनेर मात्र हुँदैन । सुन्नु पढ्नु भनेको प्रेरणार्थ मात्र हो । अभ्यासबाटै मैत्रीको विकास हुने हुन्छ र आनिशंस पनि पाइने हुन्छ । साथै मानव जीवनको सर्वोच्च लक्ष्य हासिल हुन्छ र मानव चोलाको यथार्थता पनि भेट्टाउन सकिन्छ । हामीलाई चाहिने कुरा पनि यही नै हो ।

अब अन्त्यमा भगवान बुद्धको मैत्री प्रदर्शनबारे केही कुरा उल्लेख गरी यस लेखलाई टुङ्ग्याउने अनुमति चाहन्छु । हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो कि भगवान बुद्ध मैत्री र करूणाका प्रतिमूर्ति हुनुहुन्छ । बुद्ध हुनुपूर्व उहाँ सिद्धार्थकुमारको नामले प्रख्यात हुनुहुन्थ्यो । बाल्यकालदेखि सिद्धार्थकुमारमा प्राणीहरूप्रति असीम स्नेह, मैत्री र करूणा भरिएको थियो भन्ने कुराको र बुद्धमा भएका मैत्रीका बारेमा तल दिइएका विभिन्न दृष्टान्तहरूद्वारा बुझ्न सक्छौँ ।

क) देवदत्तले हानेको वाण लागी छटपटिएको हाँसलाई करूणावश काखमा लिई वाण भिकी प्राण दान दिएको दृष्टान्त ।

ख) भेडाको बथानमा खोच्याउँदै आमाको पछि पछि सकी नसकी गइरहेको एउटा पाठोलाई देखेर करूणावश उठाई बोक्दै गन्तव्यसम्म पुऱ्याइदिएको दृष्टान्त ।

ग) रातको अन्तिम प्रहरमा महाकरूणासमापति ध्यानमा बस्नुहुँदा

आज कसलाई उद्धार गर्नुपर्ला भनी गर्नुहुने नित्य पर्यवेक्षणको दृष्टान्त ।

घ) जो दुष्ट छन्, अज्ञानी छन्, मूर्ख छन्, चोर डाँका हुन्, हत्यारा हुन् उनीहरूको अज्ञानता हटाई धर्मको चेतनारूपी प्रकाश छरी उद्धार गरिदिन आफै उनीहरूकहाँ जानुहुने दृष्टान्त ।

ङ) उहाँको मैत्रीको अगाडि जस्तै हिंस्रक, उजण्ड र काधी जनावरहरू पनि नतमस्तक हुन्थे भन्ने दृष्टान्तहरू ।

च) पागल बनाइएका नालागिरी हात्तीलाई मैत्रीको शित्तल जलले दमन गर्नुभएको, अंगुलिमालजस्तो हिंस्रक डाँकालाई आफ्नो ऋद्धिबलले जिती अर्हत मार्गफलसम्म पुऱ्याइदिनुभएको, आलवक राक्षसलाई आफ्नो क्षान्तिबलले जित्नुभएको, शान्त र सौम्य बलले चिञ्चमाणविका भन्ने दुष्टा आईमाइलाई यथास्थितिमा ल्याउनुभएको इत्यादि दृष्टान्तहरू ।

छ) मैत्री र करुणाकै कारणले आफूले प्राप्त गर्नुभएको बोधिज्ञानको उपदेशलाई गाउँ गाउँ, नगर नगर र प्रदेश प्रदेश चहारी दुःखीहरूउपर दुःख-मुक्तिको उद्देश्यले ४५ वर्षसम्म अथक परिश्रम गरी मुक्त हस्तले बाँडिदिनुभएको दृष्टान्त ।

ज) आफूलाई अनेक जुक्ति गरी मार्न उद्यत हुने र संघ भेद गर्ने देवदत्तलाई समेत मैत्री वर्षाई प्रतिशोधको भावना नराखेको दृष्टान्त ।

झ) आफ्नो परिनिर्वाण कालमा अन्तिम घडीमा पनि धर्मावबोध र दर्शनको लागि आउने सुभद्र परिव्राजकलाई पनि आफ्नो अन्तिमावस्थाको ख्याल नगरी भित्र अन्तपुरमा बोलाई धर्मको उपदेश दिनुभएको र मार्गफलमा प्रतिष्ठित गर्नुभएको दृष्टान्त ।

ञ) अन्तिम भोजनको रूपमा गरिष्ठ भोजन दाता चुन्द चमारमा पनि मैत्री राखी उसलाई कुनै प्रकारको दण्ड नदिनु बरू उक्त भोजन

खाई महापरिनिर्वाण प्राप्त भयो भनी साधुवाद दिनु भन्नुभएको दृष्टान्त ।

ट) उरुबेल काश्यपको अग्निशालाको कोठामा बास बस्ने सबै विषालु सर्पको डसाइबाट मृत्यु हुने गरेको तर त्यसै कोठामा बुद्धले बास बस्नुहुँदा उक्त सर्पले आक्रमण गर्न आउँदा मैत्री बलले त्यस सर्पलाई शान्त पारेको दृष्टान्त ।

ठ) एउटा व्याधाले एउटा सर्प मार्न लाग्दा मार्न नदिएको र त्यो सर्पलाई आरामसाथ जान दिएको दृष्टान्त ।

ड) दुस्वप्न देखेको प्रभावलाई शान्त पार्ने उद्देश्यले प्रसेनजीत राजाले पशुवली यज्ञको आयोजना भएकोमा त्यसलाई स्वप्नको अर्थ सम्झाएर रोक्नुभएको र सैयौं पशुहरूको अनाहकमा जान लागेको ज्यान बचाइदिनुभएको दृष्टान्त ।

ढ) मैत्रीकै बलले शाक्य र कोलियहरूको पानी सम्बन्धी लडाईं हुनलाग्दा दुई पार्टीको बीचमा आफू उभिई पानीभन्दा रगत नै मूल्यवान् छ भन्ने दर्शाई रक्तपात रोक्नुभएको दृष्टान्त ।

ण) मैत्रीको एक ज्वलन्त प्रमाणको रूपमा पञ्चशीलको शिक्षा दिनुभएको, पालनामा जोड दिनुभएको र पञ्चशील पाठको सिरानमा प्राणी हिंसा नगर्ने वाचा बाँध्न लगाउनुभएको दृष्टान्त ।

त) सबैभन्दा श्रेष्ठतम मैत्रीको ज्वलन्त उदाहरण त उहाँले सबै सत्वप्राणीहरूउपर असीम करुणा र मैत्री राख्नुभई आफू दीपंकर बुद्धको पालामा नै अरहन्त भइसक्नुभएको भए तापनि सम्यकसम्बुद्धत्व लाभ गरी सबै मानिसहरूलाई जन्म जरा व्याधि र मरणरूपी दुःखहरूबाट मुक्त हुने धर्मको ४५ वर्षसम्म आख्यान गर्नुभएको र दुःख-मुक्तावस्था ‘निर्वाण’को मार्ग देखाइदिनुभएको दृष्टान्त । इत्यादि...इत्यादि ...।

यसबाट हामीलाई राम्ररी नै थाहा लाग्दछ कि भगवान बुद्ध र

मैत्री, करुणा, क्षान्तिजस्ता गुणधर्महरू पर्यायवाची हुन् । बुद्धको पूजा र दर्शन गर्ने नै हो भने हामीले पनि सद्धर्मको अनुशरण गर्नुको साथै मैत्री-धर्मको पनि विकास गर्नुपर्दछ र तदनुरूप अभ्यासगतरूपमा आचरण गर्नुपर्दछ । यसैमा हाम्रो कल्याण निहित छ । यसै गरौं ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



कर्म र जीवनको अन्तर्सम्बन्ध

‘कर्म’ र ‘जीवन’ जस्तो जटिल विषयलाई बुझ्न सर्वप्रथम यिनको बारेमा र यिनसँग सन्बन्धित कुराहरूलाई परिभाषासहित बुझ्नु अति आवश्यक हुन्छ ।

१) पहिलो कुरा ‘कर्म’ के हो ? भन्नेबारेमा बुझ्नुपर्ने हुन्छ । सामान्य अर्थमा ‘कर्म’ भनेको ‘काम’ हो तर २४ घण्टामा गरिने सम्पूर्ण कामलाई ‘कर्म’ भनिदैन । २४ घण्टामा त हामीले अनेक नगन्य कामहरू पनि गरेका हुन्छौं जस्तै खानु, पिउनु, सुचिकर्म गर्नु, पसल जानु, घरको काम धाम गर्नु, बच्चालाई स्याहारनु, नुहाइ धुवाइ गर्नु, बस्नु उठनु, सुत्नु, लेख्नु, पढ्नु, इत्यादि । ती सबै ‘कर्म’ को परिभाषाभित्र पर्दैनन् । चेतनायुक्त काम नै ‘कर्म’ हो । सामान्यजनले बुझ्ने भाषामा भन्नुपर्दा गर्छु नै भनेर चेतनासहितको मनले, वचनले र शरीरले गरिने जुनसुकै काम पनि ‘कर्म’ हो । पालिमा कर्मलाई ‘कम्म’ भनिन्छ । गर्छु नै भनेर नगरिएका कामहरू ‘कर्म’मा गनिदैन ।

‘कर्म’ भनेको कुनै शक्तिद्वारा निर्धारण गरिएको घटना वा दुर्घटना होइन । न त पहिले नै निर्धारित दस्तावेज हो । कर्मलाई कार्य र कारणको नियमको उपज पनि भन्दछ । पहिले ‘कर्म’ कारणको रूपमा देखिन्छ, पछि फलको रूपमा । कर्मको प्रभावको अन्त्य नै हुँदैन । त्यसैले हामी कर्मप्रति सजग हुनुपर्दछ, ताकि हामीबाट यस्तो कर्म मात्र निस्सित

होस् जसको फल राम्रो र सुखद् होस् । अझ त सुखद् मात्र पनि होइन निर्वानको हेतु होस् ।

२) दोस्रो बुभ्नुपर्ने विषय हो – ‘कर्म विपाक’ भनेको के हो ?’ विपाक भनेको फल हो, नतिजा हो, परिणाम हो । ‘कम्म विपाक’ भनेको कर्मको नतिजा हो । जस्तै जीवनमा आइपर्ने सुख वा दुःख । कर्म कारण हो र विपाक त्यसको फल हो । कर्म नगरिकन विपाक भोग्नुपर्दैन । सुख दुःख त्यसै विना कारण आइलाग्ने होइन । कर्मरूपी हेतुको कारणले नै मानिसले विपाकको रूपमा सुख वा दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । असल कर्मको फल सुख र खराब कर्मको फल दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यस सम्बन्धमा एउटी आमाले बच्चालाई दिएको अर्तीलाई मनन गरे पनि कर्मको फलबारे थाहा लाग्दछ । आमाचाहींले भन्छिन् – “ बाबु, राम्रो काम गर, सबैले मायाँ गर्छन्, म पनि बाबुलाई धेरै मायाँ गर्छु । नराम्रो काम गरे, कसैले पनि मायाँ गर्दैन, म पनि बाबुलाई मायाँ गर्दिन ।”

३) तेस्रो जान्नुपर्ने कुरा हो– ‘कर्मद्वार’ भनेको के हो ?’ कर्मद्वार भनेको कर्मको माध्यम हो जसद्वारा कर्म सम्पादन हुन्छ । कर्मद्वार तीनवटा हुन्छन् – वचीद्वार (वचनबाट), कायद्वार (शरीरबाट) र मनोद्वार (मनबाट) । यी तीन माध्यमद्वारा कर्म सम्पादन हुन्छन् र फलस्वरूप तिनको विपाक प्रकट हुन्छन् । यी तीनद्वारहरूमध्ये मनोद्वार नै प्रमुख हो । भगवान बुद्धले पनि बारम्बार भन्नुहुन्छ – “चेतनाहं भिक्खवे, कम्मं वदामि” अर्थात् ‘हे भिक्षुहरू (साधकहरू), चित्तको चेतनालाई नै कर्म भन्दछु ।” वचन र शरीरद्वारा गरिने कामलाई होइन । यी दुईले त पछि मात्र काम गर्दछ । कर्म गर्न चित्त नै अधि सर्दछ ।

४) अब बुभ्नुपर्ने चौथो कुरा – ‘कर्मको प्रकार कति

छ ? के के हुन् ?’ भन्नेबारेमा हो । कर्म खासगरी दुई प्रकारका मात्र हुन्छन् – कुशल कर्म (पुण्य) र अकुशल कर्म (पाप) । यसलाई धर्म र अधर्म भनेर पनि परिभाषित गर्न सकिन्छ । यी दुई प्रकारका बाहेक अन्य प्रकारका कर्म हुँदैनन् । वचन, शरीर र मनमार्फत आफ्नो साथै अरूको हित सुख चिताई गरिने कर्मलाई कुशल वा पुण्य वा धर्म भनिन्छ भने वचन, शरीर र मनमार्फत आफ्नो साथै अरूको अहित र दुःख चिताई गरिने कर्मलाई अकुशल वा पाप वा अधर्म भनिन्छ । फल आउँदा पुण्यको फल सुखको रूपमा र पापको फल दुःखको रूपमा आउँछ । त्यसैले सुख दुःखको निर्माता व्यक्ति स्वयं हुन्छ । आफ्नो भाग्य विधाता आफू नै हुन्छ । यसमा कुनै बाह्य शक्ति वा तत्वको कुनै हात हुँदैन ।

५) बुभ्नुपर्ने पाँचौँ कुराको रूपमा – कर्मको ‘कारक तत्व’ के हो ?’ भन्ने प्रश्न तेर्सिन्छ । कर्म मन, वचन र शरीरमार्फत हुन्छ र प्रमुखरूपमा मन नै अधि सर्दछ । राम्रा र प्रिय वस्तु, व्यक्ति र अनुकूल परिस्थितिमा मात्र रम्ने लोभमूल चित्त, नराम्रा र अप्रिय वस्तु, व्यक्ति र प्रतिकूल परिस्थितिमा नरम्ने तर घृणा र द्वेष गर्ने दोसमूल चित्त र प्रज्ञा ज्ञानको अभावको कारणले अन्धकारमा रूमल्लिने मोहमूल चित्त नै सम्पूर्ण अकुशल कर्मका कारक तत्व हुन् । यसको विपरित राम्रा र प्रिय वस्तु, व्यक्ति र अनुकूल परिस्थितिमा पनि लोभ लालच त्यागी अनासक्तभावमा रहने अलोभमूल चित्त, नराम्रा, अप्रिय र प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि द्वेष क्रोध नजगाई समतामा स्थित हुनसक्ने अदोषमूल चित्त र यथार्थ प्रज्ञा ज्ञानसहितको अमोहमूल चित्त नै सम्पूर्ण कुशल कर्मका कारक तत्व हुन् । निचोडमा तिनको पृष्ठभूमिमा रहेर अकुशल कर्म गराउने ‘कारक तत्व’ भने ‘अविद्या’ र ‘तृष्णा’ नै हुन् । यी दुईले सक्रिय भूमिका निभाउञ्जेल विभिन्न कर्महरू हुनगर्ई जन्म लिइरहनुपर्ने

र नाना प्रकारका मानसिक र शारीरिक दुःखहरू भेलिरहनुपर्ने कारण जुरिरहन्छ । यी दुईले दुःखका कारणहरू तयार गर्न लगाउँछन् र कारण भएपछि, कसैले चाहोस् वा नचाहोस् प्रभाव प्रकट हुन्छ, नै । यी दुईको अर्थात् अविद्या र तृष्णाको जब नामोनिसान मेटिन्छ अनि दुःखको कारण बन्ने क्रिया बन्द हुन्छ, र तिनले विपाक (फल) दिने काम पनि बन्द गर्दछ । दुःखको पनि अन्त हुन्छ ।

६) अब अर्को अथवा बुझ्नुपर्ने छैठौँ कुरा आउँछ – ‘जीवन’ के हो ?’ भन्ने कुरा । थोरै शब्दमा ठोकुवा गरी कर्मको पृष्ठभूमिमा भन्नुपर्दा जीवन पनि कर्मकै फल हो । पूर्वजन्ममा गरिएका कर्महरूमध्ये एक प्रकारको कर्म ‘जनक कर्म’ को फल जीवन हो । अधि भनिएजस्तै कारण भएकैले फल लाग्ने हुन्छ । जन्म पनि जन्मनुपर्ने कारण भएकै कारणले हुन्छ । जन्मनुपर्ने भवरूपी कारण नभइदिएको भए जन्म वा पुनर्जन्म हुने नै थिएन । जीवन कसरी संचालित छ भनेर बुझ्नुपरेमा पूर्व र वर्तमानको संयुक्त कर्मद्वारा भनेर भन्न सकिन्छ । त्यस संचालनलाई रोकथाम गर्न र बारम्बार दुःख दिइरहने कारक तत्वको रूपमा काम गर्ने ल्केशावरणलाई च्यातिफाल्न विपश्यना ध्यान पद्धतिद्वारा विकसित प्रज्ञाकै जरूरत गर्दछ ।

७) सातौँ ‘मानिसको जीवन फरक फरकको किन छ ? समानता किन छैन ?’ भन्नेबारे । यो प्रायः सबैले जिज्ञासा लिइरहने र जान्नुको प्रमुख कुरा हो । कर्म विपाकको कारणले नै मानिसको जीवन असमान प्रकृति र स्वरूपको पाइन्छ । हामी देख्छौँ कि कोही निकृष्ट छन् त कोही उत्कृष्ट छन्, कोही दीर्घायु छन् त कोही अल्पायु छन्, कोही रोगी छन् त कोही निरोगी छन्, कोही बलिया छन् त कोही निर्धा छन्, कोही सुन्दर छन् त कोही कुरूप छन्, कोही सम्पन्न छन् त

कोही विपन्न छन्, कोही धनीमानीको घरमा जन्मन्छन् त कोही निर्धन र निमुखाको घरमा जन्मन्छन्, कोही बुद्धिमान छन् त कोही अज्ञानी र मूर्ख छन्, कोही सन्त स्वभावका छन् त कोही अपराधी स्वभावका छन्, कोही भाषाविज्ञ, संगीतकार र गणितज्ञ छन् त कोही ती ज्ञानबाट शून्य छन्, कोही आशिर्वाद-प्राप्त छन् त कोही अभिषप्त छन्, कोही जन्मैदेखि अन्धा, बहिरा र अपाङ्ग छन् इत्यादि इत्यादि । दुई जुम्ल्याहा बच्चाहरू पनि शारीरिकरूपमा उस्तै देखिए पनि चारित्रिक, नैतिक र मानसिकरूपमा असमान छन् । यो पनि कर्म र कर्मफल अनुसार नै भएको हुन्छ, कुनै बाह्य तत्व वा कुनै अदृष्ट शक्तिको कारणले होइन । कर्मबाहेक अन्य तत्वको कारणले त्यसो भएको भए त्यस्तो असमानता किन र कसरी हुन्थ्यो ? किन कसैले यसरी पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्दथे ? पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्ने बाध्यता कसलाई र किन आइपर्दथ्यो ?

८) अर्को बुझ्नुपर्ने ‘कर्म र भाग्यमा के फरक छ ?’ भन्नेबारेमा हो । कर्म भनेको भाग्य कदापि होइन । कोही कर्मलाई भाग्यको संज्ञा दिन्छन् । भाग्य कसैबाट निगाहमा प्राप्त हुने हुन्छ । त्यसैले ‘भाग्य’ले मानिसलाई परावलम्बी बनाइदिन्छ । तर कर्मवादी व्यक्ति आफ्नो पुरुषार्थमा आश्रित हुन्छ । कर्मलाई एक अर्थमा भाग्य भनेर माने पनि त्यस भाग्यको निर्माता वा भाग्य विधाता मानिस आफै हो । किनभने कर्म मानिसले गर्दछ र त्यसको फल पनि मानिस आफैले भोग्दछ । ‘जसले अंगार खान्छ, उसले कालो हग्छ’ भन्ने नेपालीमा उखान पनि छ । ‘खाएको विष पो लाग्दछ, नखाएको लाग्दछ र !’ भनी मानिस कुर्लन त कुर्लन्छ तर कर्मफलको सवालमा त्यो कुर्लाइ अर्थहीन भइदिन्छ । विष खाने नै मर्दछ, विष नखाने मर्दैन । एकजनाले विष खाएर अर्को जना मरेको कुरा सुन्नमा आएको छैन, सुन्नमा आउँदैन

पनि । अतः कर्मको कर्ता नै कर्मफलको हकदार हुन्छ । ईश्वर बनाउँदोले चाहेर सुख दिने, नचाहेर दुःख दिने काम गर्न सक्दैन । ईश्वरले चाहेमा सुख दिन्छ, भन्ने कुरा त अकुशल कर्म गरे पनि ईश्वर खुसी भएमा सुखको वरदान दिन्छ, भन्नेजस्तै हुन आउँछ । ईश्वरले नचाहे वा ईश्वर रिसाए दुःख दिन्छ, भन्नेजस्तै हुन आउँछ । खुसी भए अनुकूल काम र खुसी नभए प्रतिकूल काम गर्ने प्रवृत्ति त्यस ईश्वर वा अदृश्य शक्ति बनाउँदोलाई कदापि सुहाउने कुरा होइन । यदि यस्तै गर्दछ भने ऊभन्दा पक्षपाती, अन्यायी र कुरा अन्य कोही हुनसक्दैन । त्यसैले निश्चयका साथ भन्न सकिन्छ कि आफ्नो सुख दुःखको जिम्मेदार मानिस स्वयं हो, न कि अन्य शक्ति वा ईश्वर । अन्य शक्तिलाई यस सम्बन्धमा जस पनि छैन, दोष पनि छैन । मानिस नै जिम्मेदार छ । जसले विष खान्छ ऊ नै मर्दछ । विषै नखाने मर्दैन । त्यो विष खुवाउने त ईश्वर होइन, व्यक्ति नै हो । मार्ने त ईश्वरले होइन विषपानले नै हो । त्यसैले ईश्वरलाई किन तान्ने ? सबै कर्मकै फल हो । कर्म गर्ने मानिस हो भने कर्मको फल भोग्ने पनि उही नै हुन्छ । मानिस नै आफ्नो भाग्य विधाता हो । आफ्नो स्वर्ग नरकको निर्माता मानिस आफै हो ।

९) 'कर्मको दृष्टान्त के हो ?' कर्म भनेको बीउ समान हो । जस्तो बीउ त्यस्तै फल लाग्छ । कुशल कर्मको फल कुशल र अकुशल कर्मको फल अकुशल नै हुन्छ । यो प्रकृतिको अकाट्य नियम हो । यस नियमलाई कसैले फेरबदल गर्न सक्दैन । जसरी किसानले गहुँ रोपेर धानको चाहना गरे पनि धान फल्दैन, गहुँ नै फल्दछ । धान चाहनेले रोप्दा धानको बीउ नै रोप्नुपर्दछ । मीठो फल चाहनेले समयमा मीठै फल दिने बिउ रोप्नुपर्दछ । भनिएको पनि छ –

'यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं' ।

यसको अर्थ हो – जस्तो रोपिएको छ, त्यस्तै फल्दछ । असल बीउले असलै र कमसल बीउले कमसलै फल दिनेभैं, कर्मले पनि त्यसरी नै फल दिन्छ । ईश्वरको जतिसुकै पूजा, कीर्तन गरे पनि वा जुनसुकै कर्मकाण्ड, अनुष्ठान गरे पनि वा जतिसुकै अनुनय, विनय गरे पनि त्यस ईश्वरले गहुँको धान वा धानको गहुँ पार्न सक्दैन । प्रकृतिको नियमलाई त्यस ईश्वर बनाउँदोले पनि पालना गर्नुपर्दछ । यसलाई नकार्न सक्ने कोही हुँदैन । अतः ईश्वर छ नै भने पनि प्रकृति नै ईश्वर हो, सत्य नै ईश्वर हो र धर्म नै ईश्वर हो ।

१०) 'कर्म नै हाम्रो सबै कुरा हो ।' मानिसले पूर्वकर्मानुसार दुःख सुख भोग्दछ । यसमा वर्तमान कर्मको पनि हात हुन्छ । मानिसलाई आइपर्ने सुख वा दुःख विना कारण आएका होइनन् । फेरि कसैको वरदान वा सरापको फल पनि यो होइन । पूर्वजन्ममा वा यसै जन्ममा पनि अज्ञानतावश कुनै यस्तो कर्म मानिसले गरेको हुनसक्छ, जसको परिणामस्वरूप उसले जीवनमा सुख वा दुःखको स्वाद चाख्नुपर्दछ । कसैलाई पनि दोष थोपर्न पर्दैन । कर्मको कर्ता र फलको भोक्ता मानिस स्वयं हो । भनिएको पनि छ – मानिसको अंश, सम्पत्ति, जन्मदाता, बन्धुबान्धव, शरणस्थल, भन्नु नै उसले गरेका कर्म हुन् ।

'सब्बे सत्ता कमस्सका, (कर्मको अंश)

कम्म दायादा (कर्म नै सम्पत्ति)

कम्म योनी, (कर्म नै जन्मदाता)

कम्म बन्धु, (कर्म नै बन्धुबान्धव)

कम्म पटिसरणा, (कर्म नै शरणस्थल)

यं यं कम्मं करिसन्ति (जस्तो जस्तो कर्म गरिन्छ)

कल्याणं वा पापकं वा (पुण्यको वा पापको)

तं तस्स दायादा भविसन्ति ।'. (त्यही नै उसको सम्पति बन्दछ ।

११) 'सबै कर्मफल पूर्वकर्मका मात्र होइनन् ।' त्यसो हुने भए खराब मान्छे जिन्दगीभर खराबै भएर बस्नुपथ्यो । सप्रने मौका नै पाउँदैनथ्यो । आजको मूर्ख भोलि सन्त पनि हुन सक्दछ । आजको सज्जन भोलि चोर पनि हुन सक्दछ । यस्ता घटना र खबर हामीले प्रत्यक्ष देखिरहेका वा सुनिरहेका पनि छौं । पूर्वकर्मको फल त होनि भनेर नीच मारेर बस्नु पनि उचित होइन । उद्योगी र परिश्रमी भई आजको अवस्थाभन्दा सप्रने र सपार्ने दिशातिर कर्मशील भई लाग्न वर्तमान कर्मलाई नै सुधारेर जानुपर्दछ । जान सकिन्छ पनि । मानिस आफ्नो मालिक आफै हो ।

१२) कर्मलाई सक्रिय बनाउने पाँच नियम । भौतिक र अभौतिक स्तरमा कर्मलाई कार्यरत बनाउने ५ नियमहरू हुन्छन् । ती हुन् – कर्म, बीज, ऋतु, धर्म र चित्त नियम । कर्म नियमले सम्पादन गरिएको कर्म अनुसार, बीज नियमले रोपिएको बीज अनुसार, ऋतु नियमले मौसम र वातावरण अनुसार, धर्म नियमले प्रकृतिको नियमानुसार र चित्त नियमले उठेका विचार र लिइएका सम्यक वा मिथ्यादृष्टियुक्त धारणा अनुसारको फल दिनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि हाम्रा सुख दुःखमा प्रभाव पार्ने तत्वहरू कर्म मात्र होइन रहेछ, अन्य चार तत्वहरूले पनि आआफ्ना भूमिका खेल्दा रहेछन् । कर्मले त पहिले पहिलेको जन्ममा संचित कर्महरूको प्रकटीकरण गर्दछ तर वर्तमान कर्म यदि सुसंस्कृत र परिष्कृत पार्न सकियो भने ती पुराना कर्महरूले फस्टाउने मौका पाउँदैनन् । अझ विपश्यना ध्यानको माध्यमद्वारा त तिनलाई एक एक गरी निमित्त्यान्न पार्न पनि सकिन्छ ।

यदि परिष्कृत पार्न नसकिएमा तिनको संख्यामा बढोत्तरी भई पछि पछिको जन्ममा पनि दुःख दिने कारणको जोहो भइरहन्छ । ती कारणहरूको हर्ता कर्ता मानिस आफै नै हो । त्यसैले भगवान बुद्धले बरोबर भन्नुहुन्थ्यो – 'अत्ता हि अत्तनो नाथो' अर्थात् आफ्नो मालिक आफै हो । आफूले गर्दा नै ती कारणहरूको सम्बर्द्धन हुन्छ र आफूले गर्दा नै ती कारणहरूको निवारण हुन्छ । यहाँनिर पनि भगवान बुद्धले यसरी भन्नुभएको छ – 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता' अर्थात् कामधाम त आफैले गर्नुपर्दछ, तथागतले त बाटो मात्र देखाइदिनुहुन्छ । कसैको भरमा बस्नुहुँदैन र कसैको डरमा काम गर्नुहुँदैन । यस कुरामा हामी सचेत र सतर्क रहनुपर्दछ ।

१३) कर्मफललाई प्रभाव पार्ने चार तत्वहरू । कर्म अतीतको मात्र होइन, वर्तमानको पनि हुन्छ । हामी कर्मका न दास नै हौं न त मालिक नै । तर कर्मलाई प्रत्यक्ष वा परोक्षरूपमा प्रभाव पार्ने केही तत्वहरू पनि छन् जसलाई हामीले नकार्न मिल्दैन । कर्मको प्रकृति (स्वभाव) मा कर्मको काममा उन्नति वा अवनति हुने वा गराउने तत्वहरू चार छन्, जस्तै जाति, काल, व्यक्तित्व र प्रयत्न । कुलीन वा नीच कुलमा जन्म हुनु, अनुकूल वा प्रतिकूल समय जुरिनु, सुन्दर र आकर्षक व्यक्तित्व हुनु वा कुरूप र व्यक्तित्वविहीन हुनु अनि सम्यक प्रयत्न गर्नु वा प्रयत्नै नगर्नु वा गरे पनि भ्रारू तार्ने किसिमले मात्र प्रयत्न गर्नु इत्यादिले पनि केही हदसम्म कर्मफललाई प्रभावित पारिरहेका हुन्छन् । ती चार तत्वहरू यिनै हुन् –

क) जाति सम्पति वा विपत्ति (जन्मको कारणले प्रभाव पार्ने) ।
ख) काल सम्पति वा विपत्ति (समय वा परिस्थितिको कारणले प्रभाव पार्ने) ।

ग) उपधि सम्पत्ति वा विपत्ति (व्यक्तित्वको कारणले प्रभाव पार्ने) ।

घ) पयोग सम्पत्ति वा विपत्ति (प्रयत्न वा प्रयोगको कारणले प्रभाव पार्ने) ।

यिनीहरूले कर्मको फल कम वा बेसी गरेर प्रकट गर्नमा सहयोगी वा असहयोगीको भूमिका खेलिरहेको हुन्छ। उच्च वा नीच जातमा जन्मिएर पनि, समय कालको अनुकूल वा प्रतिकूल प्रभाव परेर, रूप धन मान सम्पत्तिको कारणले अनुकूल वा प्रतिकूल नतिजा पाएर वा प्रयत्न र परिश्रम गरेर वा नगरेर पनि कर्मफल अनुकूल वा प्रतिकूल हुने गर्दछ।

उच्च कुलमा जन्म हुनु र अनुकूल फल पाउनुलाई 'जाति सम्पत्ति' भनिन्छ। नीच कुलमा जन्मनु र प्रतिकूल फल पाउनुलाई 'जाति विपत्ति' भनिन्छ। अनुकूल समय जुनु र अनुकूल फल पाउनुलाई 'काल सम्पत्ति' भनिन्छ। समय प्रतिकूल हुनु र प्रतिकूल फल पाउनुलाई 'काल विपत्ति' भनिन्छ। आकर्षक व्यक्तित्व हुनु र अनुकूल फल पाउनुलाई 'उपधि सम्पत्ति' भनिन्छ। कृश वा ख्याउटे व्यक्तित्व हुनु र प्रतिकूल फल पाउनुलाई 'उपधि विपत्ति' भनिन्छ। सम्यक प्रयत्न हुनु र अनुकूल फल पाउनुलाई 'पयोग सम्पत्ति' भनिन्छ। ठीकसित प्रयत्न नहुनु र आलसको कारणले प्रतिकूल फल पाउनुलाई 'पयोग विपत्ति' भनिन्छ। कर्म विषयमा जान्नाखोज्दा यसतिर पनि हाम्रो ध्यान जानुपर्दछ।

१४) हेतु र प्रत्ययको मात्र प्रकटीकरण। कर्मको बारेमा चर्चा गर्दा यो कुरा पनि बुझ्नुपर्ने हुन्छ कि आर्यमार्गमा लागेको चित्तलाई कर्म भनिँदैन किनकि यसले अविद्या र तृष्णालाई हटाउँछ। अविद्या र तृष्णासहित भई गरिएका कर्मलाई मात्र कर्म भनिन्छ। फेरि

अर्को बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने कर्म गर्ने कुनै जीव हुँदैन, चित्तको चेतना नै कर्ता हो र फल भोग्नेचाहीं वेदना हो। यस सन्दर्भमा 'विशुद्धि मार्ग'मा यसरी पनि भनिएको पाइन्छ –

कर्म गर्ने कोही छैनन्,
न त त्यहाँ फल चाख्ने नै छन्,
हेतु प्रत्यय गुड्दै जान्छन्,
यही नै सच्चा ज्ञान हो।

एकठाउँ यसरी पनि भनिएको पाउँछौं –

दुःखमेव हि नकोचि दुःखितो = दुःख नै सत्य हो, दुःखीत कोही छैन।

कारको ना किरियाव विञ्जति। = कर्ता कोही छैन, कर्म मात्र हुनेगर्दछ।

अत्थि निब्बुति न निब्बुतो पुमा = दुःख-मुक्ति छ, मुक्त व्यक्ति कोही छैन।

मग्गमत्थि गमको ना विञ्जति ॥ = आर्य मार्ग छ, बटुवा कोही देखिँदैन।

वास्तवमा यहाँ जीव, पुद्गल, प्राणी वा सत्व कुनै पनि छैनन्। जे छ – दुःख छ, कर्म छ, दुःख-मुक्ति छ, र आर्य मार्ग छ। जीव, व्यक्ति, पुद्गल वा सत्व त कर्मका पुतला मात्र हुन्। हेतु प्रत्ययको प्रकटीकरण मात्र हो। संवृति सत्य अनुसार ती भएभैं लाग्दछन् तर परमार्थतः ती छैनन्। यहाँ जीव, पुद्गल, प्राणी वा सत्व कुनै पनि छैनन् भन्ने कुराको पुष्टि गर्न बल मिल्ने केही दृष्टान्तहरू प्रस्तुत गरिन्छ।

क) जस्तै पानी भन्ने वस्तु नै हुँदैन। त्यहाँ सिर्फ H₂O मात्र हुन्छ। तर पानीलाई हामी देखिरहेका हुन्छौं र आफ्नो प्यास मेटिरहेका

हुन्छौं । त्यसलाई कसरी छैन भनी नकार्न सक्छौं ? तर संवृति सत्य अनुसार मात्र पानी प्रकट भएको हो । पानी वास्तवमा छैन । त्यसको composition मात्र हुन्छ । हाइड्रोजन २ भाग र अक्सिजन १ भाग मिलेर पानी प्रकट हुन्छ । त्यस composition मा घटबढ हुनासाथ पानीको स्वरूप भत्किन्छ र पानी नामको वस्तु सम्भव हुँदैन । आवश्यक कुरा आवश्यक मात्रामा आवश्यक ढाँचामा संश्लिष्ट हुँदा वस्तु र व्यक्ति उभिन आउँछ ।

ख) त्यस्तै घर भन्ने वस्तु नै हुँदैन । ईट, सिमेन्ट, काठ, डण्डी, बालुवा, रोडा इत्यादि निर्माण सामग्रीहरूको आवश्यक परिमाणको जोडाइ गरी मनोमयढंगले जहाँ जे कुरा जति र जस्तो चाहिन्छ जसरी चाहिन्छ त्यसरी जोडी बनाएर उभ्याइएको र घर नाउँ दिइएको एक निश्चित आकार प्रकारसहितको नमुना आकृति मात्र हो । ती सामग्रीहरूलाई जोडाइबाट अलग गरिदिएको खण्डमा त्यहाँ घर नाउँको कुनै पनि आकृति देखिँदैन, सामग्रीहरू मात्र यत्रतत्र छरिएका देखिन्छौं ।

ग) त्यस्तै मान्छे पनि वास्तवमा छैन, पञ्चस्कन्धको समूह मात्र हो । यसैको कारणले हात, खुट्टा, टाउको आदि ठाउँ ठाउँमा जुन जहाँ जसरी रहनुपर्ने हो त्यो, त्यहाँ त्यसरी रहेको कारणले मान्छे नाउँको आकृति उभिएको हो । ती स्कन्धहरू विच्छेद भएको खण्डमा त्यहाँ मान्छेरूपी त्यो आकृतिको पनि विलय हुन्छ । त्यहाँ त उसको हात, खुट्टा, टाउको मात्र पडिरहेको देखिन्छौं । अधिसम्म उभिएको त्यो मान्छे खै कहाँ गयो ? वास्तवमा त्यो मान्छे कहींबाट आएको पनि होइन, कहीं गएको पनि होइन । हेतु प्रत्ययको कारणले प्रकट भएको थियो, अब त्यो हेतु विच्छेद भएपछि विलायो । फेरि ती तत्वहरूको यथास्थितिमा मिलन भएपछि प्रकट हुन आउँछ ।

घ) त्यस्तै मेच पनि हो । आकार प्रकारको हिसाबले मेच छ भन्छौं र त्यसमा बस्छौं । तर मेचै भनेर भनिने वस्तु त्यहाँ हुँदैन । मेच बनाउनमा प्रयोग भएका वस्तुहरू त्यसको आकार प्रकारको निर्धारण भएको हिसाबले मेचको अस्तित्व खडा रहेको हुन्छ । 'यो मेच हो' भन्दाखेरि मेचको एक भागलाई छोएर वा देखाएर भन्दछौं । तर त्यो छोइएको भाग मेच नै होइन । न त्यसमा प्रयोग भएका काठ, ल्याइ किला नै मेच हो । सबै सामग्रीलाई यत्रतत्र छरी हेरेको खण्डमा पनि मेच कतै देखिँदैन । यसबाट थाहा लाग्दछ, परमार्थतः मेच भन्ने वस्तु त रहेन छ । व्यावहारिकताको हिसाबमा मात्र मेचको अस्तित्वलाई स्वीकारिरहेका रहेछौं । अन्य भौतिक पदार्थहरू पनि यस्तै यस्तै हुन् । छैन भनौं भने छ, छ भनौं भने छैन । संवृति सत्य अनुसार छ, परमार्थ सत्य अनुसार छैन ।

१५) कर्म कहाँ लुकेर बसेको हुन्छ ? प्रकृतिको नियमानुसार सबै चल्दछन् । कर्मको कार्यमा कसैले हस्तक्षेप गर्न सक्दैन, हस्तक्षेप गर्न मिल्दैन । कर्मले आफ्नो काम प्रकृतिको नियमानुसार गरिछाड्छ । कसैको अनुनय विनय सुन्दैन । जस्तै आगो कसैको आदेशमा बल्दैन । कसैको आदेशमा पोल्ने वा नपोल्ने गर्दैन । जसले छुन्छ त्यसलाई पोल्दछ । कसले छोएको हो भनेर हेर्दैन । पक्षपात गर्दैन ।

कर्मले जो कोहीलाई पनि छोड्दैन । जोसुकै होस्, जहाँसुकै जाओस् समय आएपछि भेट्टाइहाल्छ । चाहे पहाडको कन्दरामा लुक्न पुगोस्, चाहे समुन्द्रमा डुबोस्, चाहे आकासमा उडोस्, चाहे सुरुडमा लुकोस्, भेट्टाइहाल्छ । कहीं गएर पनि आफूले गरेका कर्महरूको पकडबाट उम्किन सकिँदैन । यो नियम सारालाई समानरूपले लागु हुन्छ । कुनै भेदभाव छैन ।

कसै कसैले कर्म कहाँ लुकेर बसिरहेको हुन्छ भनी प्रश्न गर्दछन् । यसबारे थाहा पाउन कर्म कहाँ हुन्छ भन्नेबारे नागसेन भन्तेले मिलिन्द राजालाई दिएको उत्तरबाट प्रष्ट बुझ्न सकिन्छ । नागसेन भन्तेले भनेका थिए – कर्म शरीरको कुनै पनि अवयवमा तथा प्रतिक्षण उत्पत्ति हुँदै विनास हुँदैगरेको चित्तमा कहीं पनि हुँदैन । तर नामरूपको धरातलमा आधारित भएर कर्मले उचित अवसरमा आफ्नो प्रभाव देखाउने गर्दछ । जस्तै आँप रूखको कुनै पनि भागमा थुप्रिएर रहेको हुँदैन । उचित समय आएपछि फल आफै प्रकट हुन्छ । जसरी हावा र आगो कुनै एक निश्चित ठाउँमा संकलित हुँदैन । त्यस्तै कर्म पनि शरीरभित्र वा बाहिर कहीं पनि संकलित भएर रहेका हुँदैनन् । तर नियत समयमा हेतु प्रत्यय जुरेपछि कर्म सुहाउँदो फल दिन्छ नै ।

१६) कर्मको वर्गीकरण । कर्मको वर्गीकरण कसरी हुन्छ र हाम्रो जीवनमा कर्मले कुन प्रकारले कहिले र कसरी फल दिन्छ भन्ने कुरा जान्नु पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कर्मको वर्गीकरणबारे र कर्मले दिने फलबारे यसरी हेर्न र बुझ्न सकिन्छ ।

१) फल दिने हिसाबले –

- क) दिदृग्धम्मवेदनीय कम्म = यहीँको यहीँ फल दिने ।
- ख) उपपज्जवेदनीय कम्म = दोस्रो जन्ममा फल दिने ।
- ग) अपरापरीयवेदनीय कम्म = तेस्रो वा अन्य जन्ममा फल दिने ।
- घ) अहोसी कम्म = कुनै पनि जन्ममा फल नदिने ।

२) फलको हिसाबले –

- क) जनक कम्म = प्रतिसन्धि र प्रवृत्तकालमा फल दिने (जन्म दिने) ।
- ख) उपत्थम्भक कम्म = जनक कर्मलाई स्थिर गर्ने वा फल दिन मौका दिने ।

ग) उपपीडक कम्म = कुशललाई रोकी पीडा दिने ।

घ) उपघातक कम्म = कुशललाई घात गर्ने वा अन्य कर्मलाई फल दिनबाट रोक्ने वा बाधा दिने ।

३) प्राथमिकताको हिसाबले –

क) गरूक कम्म = रोक्न नसकिने भारी कर्म (ध्यान कुशल वा पञ्चमहापाप)

ख) आसन्न कम्म = मरणासन्नमा अधि सर्ने । (गरिने वा याद आउने कर्म)

ग) आचिण्ण कम्म = फल दिन तयार भइरहने (नित्य गरिदै आएको

घ) कटता कम्म = अन्यले फल नदिए फल दिने कर्म (सामान्य संकलित कर्म) ।

कर्मको अनुकूल वा प्रतिकूल फल भनेको ईश्वरले हामीलाई दिएको पारितोषिक वा दण्ड होइन । आफ्नै कर्मको फल हो । आफूले जे जस्तो कर्म गरेको छ त्यहीअनुरूप फल पाउने हुन्छ । हामी आफै पनि हाम्रै कर्मको फल हौं । कारक तत्व त हाम्रै मन हो । वास्तवमा अस्तित्वमै हुँदै नभएकोले के को पारितोषिक दिने के को दण्ड दिने ? कमजोर मनस्थिति र निर्भरताको कारणले मात्र मानिसले ईश्वरको अवधारणा अधि सारेका हुन् । ईश्वर छ नै भने पनि अधि माथि भनिएअनुसार सत्य नै ईश्वर हो, प्रकृति नै ईश्वर हो र सद्धर्म नै ईश्वर हो । धर्मभीरू र परावलम्बीहरूले नै निराकारलाई साकार रूप दिएका हुन्छन् । उनीहरू ईश्वरको रूपबारे यसरी भन्दछन् – “ईश्वरले आफ्नै आकृतिमा मानिसलाई बनाए ।” तर कोही यस कुराको प्रतिवाद गरेर भन्छन् – “मानिसले नै आफ्नै आकृतिमा ईश्वरलाई बनाए ।” कुन सत्य हो, आफूले नै चुनाव गर्ने कुरा हो । वास्तवमा हामीलाई यस

कुरामा अल्मलिनु छैन । असल जीवन पाउन असल कर्म गरौं ।

१७) हाम्रो वर्तमान जीवन पनि हाम्रो पूर्वकर्मको फल नै हो । कोही जन्मान्ध हुन्छन्, कोही जन्मेदेखि अङ्ग भङ्ग भएका हुन्छन्, कसैको वर्ण जन्मकालदेखि नै कुरूप हुन्छ, कोही निर्धन कुलमा जन्म लिन्छन् त कोही अन्य नीच कुलमा जन्म लिन्छन् । न ईश्वरले नै त्यस्तो अवस्थामा जन्माएका हुन्, त्यस्तो अवस्थामा जन्मन लगाउने ती ईश्वर कस्ता पापी र निर्दयी होलान् ? न हाम्रै इच्छाले नै त्यस्तो जन्म प्राप्त भएको हो । कसले पो त्यस्तो अवस्थाको जन्म चाहेका होलान् ? कसैले पनि चाहँदैनन् । सुन्दर, स्वस्थ, सम्पन्न र अङ्गभङ्ग नभएको भएरै जन्मन सबै चाहन्छन् । यी सबै मानिसका पूर्वकर्मका फल हुन् । न यसलाई छेक्न सकिन्छ, न त्यसलाई बदल्न सकिन्छ ।

फेरि यसरी पनि भन्न सकिन्छ – हामी पहिले जस्ता थियौं, अहिले पनि त्यस्तै छौं । अहिले जस्ता छौं, पछि पनि त्यस्तै हुनेछौं । अर्को किसिमले भन्नुपर्दा पहिले हामी जस्ता थियौं, त्यस्तै अहिले छैनौं र भविष्यमा पनि अहिले जस्ता छौं, त्यस्तै हुने छैनौं । यस कुरालाई यस उदाहरणद्वारा पनि बुझ्न सकिन्छ । एउटा सुकोमल बच्चा कालान्तरमा वयोवृद्ध हुनपुग्दछ । त्यो बच्चा र त्यो वृद्ध उही व्यक्ति नै हो वा उही व्यक्ति होइन ? एक किसिमले उही हो, अर्को किसिमले उही होइन पनि । उही हो भनौं भने त्यो बच्चासँग उसको रूप, आकृति, रंग, चालढाल, स्वर र स्वभाव अहिलेको वृद्धसँग पटकै मिल्दैन । उही होइन भनौं भने उही परिवारमा बसिरहेको छ, हुर्किरहेको छ, बढिरहेको छ र त्यस्तो अवस्थामा पुगिसकेको छ । यो त सबै परिवारका सदस्यहरूले, टोल छिमेकका मानिसहरूले र ज्ञातिवर्गले देखिरहेकै कुरा हो । कसरी होइन भन्न सकिन्छ ? कर्मको फलस्वरूप व्यक्तिको जन्म हुन्छ, जन्म भएपछि

विपरिणाम-धर्मअन्तर्गत अनित्यताको शिकार भई जर्जर अवस्थामा पुगिन्छ र अन्ततो गत्वा मृत्युमा प्राप्त हुन्छ । यी सबै अवस्थाहरू व्यक्तिले कर्मकै कारणले भोगिरहनुपर्ने हुन्छ । कसैले अनिच्छा पोख्दैमा फेर बदल हुने होइन । जीवनकालमा इच्छा लागेको कामकुरा गर्ने र अनिच्छा लागेमा नगर्ने भनेर चुनाव गर्न सकिन्छ होला तर कर्मको अधीनमा रहेको जन्म, जरा र मरणधर्मलाई यो चाहीं मन पर्दैन त्यो चाहीं मन पर्दछ भनी छनोट गर्न भने सकिदैन । जे जस्तो गतिमा प्राप्त भएको छ त्यसैमा चित्त बुझाउनुपर्दछ ।

कर्मको र कर्मफलको व्याख्या गम्भीर, गहन र दुर्बोध छ । कर्म बुझ्न गाह्रो, बुझाउन गाह्रो र पालन गर्न त भन्ने गाह्रो हुन्छ । त्यसैले कर्मफललाई ‘अचिन्त्ययो’ भनिएको छ ।

१८) मनुष्यको जीवन स्वयं कर्मभूमि हो । कर्म गरेरै उसले मुक्ति मोक्षको हकदार बन्न सक्दछ, कर्म गरेरै ऊ नरकसम्मको यात्रा गर्न बाध्य हुनसक्दछ । फेरि कर्म गरेरै उसले पूर्व संचित कर्मको भण्डारलाई साधनाको अभ्यासद्वारा निखार्न सक्दछ । चित्तको चेतना परिशुद्ध पार्नुपर्दछ अनि मात्र उसले पुण्यको संचय गरी वा वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथाभूत दृष्टिगत गरी र अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी जन्म-मरणरूपी दुःखबाट मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थासम्मको बाटो तय गर्न सक्षम हुन्छ । यसरी हामी बुझ्न सक्दछौं कि मानिसको जीवन कर्मभूमि नै हो, पशुहरूको जीवन मात्र भोगभूमि हो । उनीहरू पूर्वसंचित कर्महरूको भोग गर्दछन्, तिनलाई सुधार्न सक्दैनन् ।

१९) सत्काय-दृष्टि । सबै अकृशल कर्महरूको जननी ‘सत्काय-दृष्टि’ नै हो । अतः सत्कायदृष्टिको निरोध हुनुपर्छ । यसको

निरोधसँगै अकुशल कर्महरू स्वतः निष्कृत भएर जान्छन् र दुःखको भागिदार बन्न पर्दैन । राग द्वेष र मोहबाटै अकुशल कर्म गर्न पुगिन्छ । 'म', 'मेरो' भन्ने आत्मदृष्टि (सत्काय-दृष्टि) भएरै राग द्वेष र मोहले आफ्नो चर्तिकला देखाउँछ र अकुशल कर्म गर्न भ्याउँछ । अकुशल कर्मको फल दुःख नै त हुन्छ । भव-दुःखको चक्र सत्काय-दृष्टिले नै चलाउँछ । 'म', 'मेरो' भन्ने आत्म-दृष्टिलाई नै सत्काय-दृष्टि भनिन्छ । यो दृष्टिको शिकार रहेसम्म मानिस भव सागरमा पौडिरहन्छ । स्रोतापति मार्ग फल प्राप्त भएपछि मात्र यस दृष्टिबाट उतीर्या हुन सकिन्छ । निर्वाण प्राप्तिको लागि सबैभन्दा पहिले यसैलाई हटाउनुपर्दछ ।

२०) कर्मपछि विपाक अनिवार्य छ । विपाक भनेको मनले अनुभूत गर्ने सुख र दुःखको अनुभव नै हो । विपाक चित्तले सुखकर वा दुःखकर भनेर अनुभव गरेको नै विपाक वा कर्मफल हो । शरीर वा मनमा अनुभव हुने सुखद् वा दुःखद् स्थिति कर्म विपाकको कारणले हुन्छ । सुखद् पनि विपाक हो, दुःखद् पनि विपाक नै हो । कर्म विपाकबाट कोही पनि बच्न सक्दैनन् । ढिलो वा चाँडो विपाक आइहाल्दछ । पुनर्जन्म पनि कर्मको विपाक नै हो । यस विपाकअन्तर्गत सत्त्वले जन्म, व्याधि र मरण दुःखदेखि अन्य सम्पूर्ण शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भोगिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले जतिसुकै माथिल्लो भूमिमा जन्मनुभन्दा पनि जन्मकै निरोध हुनुलाई महत्त्व दिइनुपर्छ । जन्मको निरोध भएमा सम्पूर्ण दुःखहरू पनि निरोध हुन पुग्दछन् ।

यसलाई पनि बुझौं – नदीको प्रवाहभै कर्मधार चलिरहन्छ । भवसंसारणको कारक तत्व नै कर्म हो । कर्मफल भोग गर्न जन्म हुने – ओकास लोक, संखार लोक र सत्त लोक गरी तीन लोकहरू छन् । ओकास र संखार लोक – ऋतु र वीज नियमसँग र सत्त लोक कर्म र

चित्त नियमसँग सम्बन्धित छन् ।

२१) नयाँ कर्मको भूमि पुरानो कर्म हो । पुरानो कर्मले नयाँ कर्म बनाउने वातावरण तयार गर्दछ । नयाँ कर्म बन्न दिने वा नदिने भन्ने कुरा हाम्रो प्रज्ञा र उपायमा निर्भर गर्दछ । त्यसै माथि पनि भनिसकिएको छ कि सबै कुरा मेरो पूर्वकै फल हो भनेर बस्न हुँदैन । वर्तमानमा गरिने कर्महरूले पनि हामीलाई प्रभाव पारिरहेका हुन्छन् । वर्तमान कर्म सपार्न उपाय कौशल हुनुपर्दछ र उपायद्वारा पूर्वकर्मलाई अर्को कर्म बनाउने क्रियालाई रोक्न सकिन्छ । प्रज्ञाद्वारा त्यसलाई निरोध पनि गर्न सकिन्छ । वस्तु र परिस्थितिप्रति गरिने प्रतिक्रिया कर्म हो, विपाक होइन । संसार-चक्रबाट उतीर्ण हुन तृष्णा र अविद्याको पूर्णतया उच्छेद हुनुपर्दछ । यी दुई नै सारा समस्याहरूको जड हुन् । उनीहरूको जरा नै उखेलिनुपर्दछ । हाँगाविँगा काटेर हुक्कसित बस्न हुँदैन । पछि फेरि बढेर भ्याङ्गिन सक्दछ । त्यो जडलाई निमित्त्यान्न पार्न प्रज्ञारूपी खड्गलाई वीर्यसम्पन्न हातले बलियोसित समाई छिन्नभिन्न हुनेगरी काटी फाल्नुपर्दछ । अनि मात्र हामी दुःख-मुक्तिको अवस्थामा पदार्पण गर्न सक्दछौं ।

२२) दोस्रो थरीको कर्म विभाजन । हामी कुन अवस्थामा छौं र कहाँ प्रवेश गर्दै छौं ? कुन अवस्थामा भएकाले अब कुन अवस्थामा प्रवेश पाउन उति हुन्छ, भन्नेबारे भगवान बुद्धले यसरी पनि कर्मलाई विभाजन गरी उपदेश दिनुभएको छ –

कर्म गर्दा सुख, फल भोगदा दुःख ।

कर्म गर्दा पनि सुख, फल भोगदा पनि सुख ।

कर्म गर्दा दुःख, फल भोगदा सुख ।

कर्म गर्दा पनि दुःख, फल भोगदा पनि दुःख ।

अहिले पूर्व कर्मानुसार सुख भोग्दैछ तर कुकर्म गरिरहेको छ । पछि यसको फल दुःख आउँछ । यसैलाई 'कर्म गर्दा सुख तर फल भोगदा दुःख' भनिन्छ । अहिले पूर्व कर्मानुसार सुखको अनुभूति पाइरहेको छ र सुकर्म पनि गरिरहेको छ । अहिलेको कर्मको फल आउँदा पनि सुखकै आउँछ । यसलाई 'कर्म गर्दा पनि सुख, फल भोगदा पनि सुख' भनिन्छ । अहिले पूर्व कर्मानुसार दुःख भोग्दैछ तर सुकर्म गरिरहेको छ । यसको फल आउँदा सुख नै आउँछ । यसलाई 'कर्म गर्दा दुःख, फल भोगदा सुख' भनिन्छ । अहिले पूर्व कर्मानुसार दुःख पाइरहेको छ तर कुकर्म पनि गरिरहेको छ जसको फल दुःख नै आउँछ । यसलाई 'कर्म गर्दा पनि दुःख, फल भोगदा पनि दुःख' भनिन्छ ।

२३) 'चेतनायुक्त काम नै कर्म हो' भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्ने तीन प्रसंगहरू यहाँ दिइन्छ । यसले विषयलाई बुझ्न थप बल प्रदान गर्नेछ ।

क) कुनै एकजनाले एउटा सानो भंगेरालाई गुलेलीले हानेछ । त्यो भंगेरा छटपटिएर तल खस्यो । यो देखेर अर्को एकजना करूणावान मानिसले त्यस भंगेरालाई बचाउने उद्देश्यले जमिनबाट उठायो र काखमा राखी मलहम पत्ति लगायो । तर भंगेरालाई निकै चोट लागेको थियो । त्यो मान्छेले बचाउने प्रयास गर्दागर्दै भंगेरा मर्न्यो । उसको प्रयासमा सफल भएन । मार्न खोज्ने एकजना बचाउन खोज्ने अर्को जना । मार्न खोज्नेको हातबाट त्यो भंगेरा नमरी बचाउन खोज्नेको हातबाट मर्न पुग्यो । अब कर्म विपाक आउँदा त्यस बचाउन खोज्ने मान्छेको हातबाट मरे पनि उसले दुःखद् विपाक भोग्नुपर्दैन किनभने उसको बचाउने उद्देश्य थियो र उसको चित्तको चेतना शुद्ध थियो ।

विपाक भोग्ने त त्यो मार्ने नियतले भंगेरालाई गुलेली चलाउने मान्छे नै हुन्छ किनभने उसको चित्तको चेतना खराब थियो । मार्ने चेतना उसको थियो । उसले नै कर्मको फल भोग्दछ ।

ख) एकपल्ट दुई जना भिक्षुहरू नदीको किनारै किनार भई कतै गइरहेका थिए । अकस्मात उनीहरूले नदीमा केही गहुँगो वस्तु भ्रुवाम्म खसेकोजस्तो आवाज सुनेछ । पछाडि फर्केर हेरे । एउटी अबला महिलाले हाम्फाली आत्महत्या गर्न खोजेकी रहिछ भन्ने थाहा लाग्यो । एकजना भिक्षु करूणावान थियो । ऊ यताउताको कुरा केही नसोची भोलासोला तल राखी, चिबर स्याहारी कसीवरी त्यस महिलालाई बचाउने उद्देश्यले नदीमा भ्रुवाम्म हाम्फाल्यो । पौड्दै त्यस महिला छेउ पुग्यो र तिनलाई अंगालोमा बेरी सुरक्षितसाथ किनारामा ल्यायो । पेट थिची पानी निकाल्यो र ज्यान बचाइदियो अनि आफ्नो बाटो ततायो । यो सबै घटना अर्को भिक्षुले हेरिरहेको थियो । उसले आफ्नो साथी भिक्षुलाई कति पनि नसघाई मनमा खिचडी पकाउँदैथियो कि यस भिक्षुले कस्तो दोषपूर्ण काम गरेको आज ! महिला जातिलाई भिक्षुले छुन त हुँदैन भने यसले त अंगालोमा पो लियो । यसले शील भङ्ग गऱ्यो । यो कुरा भगवानलाई निवेदन गर्नुपर्दछ । यस्तो अनैतिक कर्म त गर्नुहुँदैनथ्यो । यति कुरा मनमा सोची विहार पुगेपछि सरासर भगवानसमक्ष गई सबै कुराको विस्तार गऱ्यो । कुरा सुनेर भगवानले उसलाई भन्नुभयो – "ऊ त त्यस महिलाको ज्यान बचाउने प्रयत्नमा लाग्यो र ज्यान बचाइदियो । त्यसबेला तिमी के गरिरहेका थियौ ?" दोष त तिमीमा छ । उसले महिलाको जीउमा छोयो त के भयो ? उसको चित्त त शुद्ध थियो । तिमीले पो नराम्रो विचार मनमा लिइरहेका थियौ । तिमीले बचाउने कार्यमा सघाएनौ । टुलुटुलु हेरेर मनमा खिचडी पकाई थुक निलिरहेका

थियो । चित्तको चेतनाले जे काम गर्दछ, त्यसको नै फल आउँछ । उसको चित्तमा मैत्री करूणा थियो र तन मनले त्यस महिलाको ज्यान बचाउनमा तल्लीन थियो । उसलाई पुण्यको फल आउँछ भने, तिमीलाई पापको फल ।”

ग) एउटा यस्तै अर्को पनि दृष्टान्त प्रचलित छ । जंगलको बाटो भएर गइरहने एउटा मान्छेलाई डाँकाले भेट्टाएछ । उसँग भएको धनमाल पनि लुटेछ र पेटमा छुरी घोपेर मारी पनि दिएछ । यो एउटा घटना भयो । एउटा अर्को घटना – एउटा मान्छेलाई पेटको अल्सर भएछ । अस्पतालमा पुगेछ । डाक्टरले छुरीको सहाराले अपरेशन गरेछ तर बचाउन खोज्दाखोज्दै मरेछ । यी दुवै घटनामा डाँका र डाक्टर दुवैले ती दुई मान्छेलाई शारीरिक व्यवहार त उस्तै उस्तै गरे, दुवैको हातबाट मान्छे पनि मरे । तर कर्मको विपाक भोग्नुपर्दा डाँकाले हत्याको विपाक भोग्नुपर्दछ तर डाक्टरले पर्दैन । किनभने डाँकाको चित्तको चेतना द्वेषपूर्ण थियो र त्यही चेतनाअन्तर्गत उसले त्यस मान्छेको हत्या गऱ्यो । तर डाक्टरको चित्तको चेतना द्वेषपूर्ण थिएन, उसको चेतना मैत्रीपूर्ण थियो र विरामीको ज्यान बचाइदिनमा प्रयत्नशील थियो तर त्यस प्रयासमा विरामीको ज्यान गयो । यसमा डाक्टरको कुनै दोष छैन । त्यसैले उसले कर्म बनाएन र विपाक पनि भोग्नुपर्दैन ।

घ) कुनै एकजनाले गरिब असहायहरूलाई खानेकुरा, लत्ता कपडा दानमा दिइरहेको रहेछ । अर्को एक छिमेकीले यो दृष्य देखेछ । उसको मनमा द्वेष चित्त जागेछ । ऊ मनमनै मुर्मुरिरहेको थियो – ‘यो मान्छे चारसौबीस हो, यसले जीवनमा धेरै ठगी गरेर धन कमाएको छ र अहिले साखुल्ले भएर धर्मात्मा बनेर दान धर्म गर्दैछ । यस्ताको पनि मुख हेर्नु ?’ त्यो दान दिने मान्छे वास्तवमा पापी, ठगी र चारसौबीस

नै किन नहोस्, उसले गरेको नै भए पनि उसले गरेको कर्मको फल उसैले भोग्दछ । तर अहिले उसले गरिरहेको कर्म त कुशल हो, पुण्य हो र लोकुत्तर सम्पतिको जगेर्ना हो । यसको अनुमोदना हुनुपर्दछ । मनमनै मुर्मुरिएर द्वेष पालेर त आफ्नै मात्र अहित हुन्छ । पुण्य गर्ने एकजना त्यसबाट द्वेष कमाउने अर्कोजना । दान दिनेको चित्तको चेतना राम्रो थियो । ऊ प्रमुदित भएर दान दिने कार्यमा संलग्न थियो । ऊ चारसौबीस नै भए पनि उसलाई यो पुण्य कार्यको फल अवश्य नै आउने छ । तर त्यो व्यक्ति जो यस पुण्य कार्यप्रति प्रशन्न नभई त्यस व्यक्तिप्रति द्वेषभाव जगाउँदै छ, उसको चेतना कलुषित भइरहेको छ, ऊ पापको भागी बनेको छ । त्यस दान दिने कार्यलाई प्रमुदित चित्तले अनुमोदन गरेको भए उसले पनि पुण्य भाग पाउँथ्यो । उसले जानेन । आफूले दान दिन नसके, सकिएन । ‘यो मान्छेले कुशल कर्म गरिरहेको छ, उसलाई साधुवाद छ! साधु! साधु!! साधु!!! यस्तै कुशल कर्म मैले पनि गर्न सकूँ भन्ने चित्त जगाउन सकेको भए कल्याण-कामनाको अभिव्यक्ति हुन्थ्यो । दिनेले दियो । आफ्नो त केही गएन नि । सिर्फ चित्तलाई प्रशन्न पारेर अनुमोदन मात्र गरिदिए पुग्थ्यो । उसले त्यति पनि गर्न सकेन । यो उसको नासमझी हो । चित्तको चेतनाबाट निश्चित कर्म नै वास्तविक कर्म हो भन्ने कुरा उसले बुझेन । नजानिनु र नबुझिनु नै त सारा फसादको मूल हो । दुःखको कारक-तत्व हो ।

२४) **दस कुशल कर्म** । मानिसले जीवनमा कमसेकम यी दस कुशल कर्म सम्पादन गर्नुपर्दछ । यिनलाई कुशल कर्म हुन् भनिएको छ । दस कुशल कर्म यिनै हुन् –

क) प्राणी हिंसा नगर्नु, बरू ज्यान बचाइदिनु ।

ख) चोरी नगर्नु, बरू दानमा केही दिनु ।

ग) व्यभिचार नगर्नु, बरू सबैलाई दिदी बहिनी र दाजु भाई सम्भन्नु ।

घ) भूठ नबोल्नु, बरू सत्य र प्रिय कुरा गर्नु ।

ङ) चुगली नगर्नु, बरू नमिलेकालाई मिलाइदिनु ।

च) कर्कश नबोल्नु, बरू नरमसित बोल्नु ।

छ) बाहियात कुरा नगर्नु, सारभूत कुरा मात्र गर्नु ।

ज) लोभ नगर्नु, बरू कसैलाई केही दिनु ।

झ) रिस नगर्नु बरू मैत्री राख्नु ।

ञ) मिथ्यादृष्टि नलिनु बरू सम्यकदृष्टि धारण गर्नु ।

यसमा मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने शील एउटा पनि जोड्न सकिन्छ । यसैलाई सबै शीलहरू भङ्ग गर्ने तत्वका रूपमा चिन्नुपर्दछ । मादक पदार्थको सेवनले मानिसको मति बिगारिदिन्छ । मति बिग्रेपछि उसले नगर्ने काम कुरा केही बाँकी रहँदैन । यसबाहेक अर्को दस पुण्य क्रिया पनि छन्, यिनको पनि कार्यान्वयन हुनुपर्दछ ।
जस्तै –

क) दान गर्नु, ख) आदर गौरव राख्नु, ग) असल कार्यमा योगदान गर्नु, घ) धर्मका कुरा सुनाउनु, ङ) धर्मका कुरा सुन्नु, च) तप ध्यान गर्नु, छ) आफूले गरेको पुण्य बाँड्नु, ज) अरूका पुण्य स्वीकार्नु, झ) शील पालन गर्नु र ञ) सम्यकदृष्टि लिनु ।

२५) कार्य र कारणको खेल । कारणले कार्यको र कार्यले कारणको पुष्टि गर्दछ जस्तै बीउले फलको र फलले बीउको । कारण नभई कार्य हुँदैन र कार्यले पुनः कारणलाई नै प्रश्रय दिन्छ । तृष्णा कारण हो र त्यसको कार्य दुःख दिनु हो । दुःखमा प्रज्ञादृष्टि पुऱ्याउन नसकेमा दुःख पुनः दुःखकै कारण बन्दछ । बीउले फल दिन्छ, फलभित्र

त्यस्तै बीउ हुन्छ । त्यो बीउमा पनि फल धारण गर्ने शक्ति हुन्छ । इत्यादि । त्यस्तैगरी जबसम्म कर्मरूपी कारण निखिदैन, पुनर्जन्म लिइरहनुपर्ने कार्यबाट छुटकारा मिल्दैन । कारण • प्रभाव • कारण । दुःखद् कर्मफल नचाहनेले अकुशल कर्मदेखि बच्नुपर्दछ । आफूमा समता-धर्मको विकास गर्नुपर्दछ । कुशल धर्मको अभिवृद्धि गर्नुपर्दछ । खराब फल नचाहनेले बीउ रोप्दा असल बीउ असल माटोमा रोप्नुपर्दछ ।

कार्य कारणको खेललाई राम्ररी बुझ्ने जन्म-मरणको कारण र निवारणबारे सुस्पष्टरूपले भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएको ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’को सिद्धान्तलाई बुझ्नुपर्दछ । प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त आफैँ कार्य-कारणको सिद्धान्त हो । यसमा दुःखको उत्पत्ति कसरी के गर्दा हुन्छ र यस दुःखको घेराबाट कसरी र के गर्दा उम्किन सकिन्छ भन्ने मूलभूत कुराहरूको व्याख्या छ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा हामीमा भएको अविद्याकै (यथार्थ ज्ञानको अभाव)कारणले संस्कार (कर्म) बन्दछ । संस्कारको कारणले विज्ञान (पुनर्जन्म) लिनुपर्ने हुन्छ । विज्ञानको कारणले नामरूप (चित्त र शरीर) धारण गर्नुपर्ने हुन्छ । नामरूपको कारणले षडायतन (६ आयतनहरू) भिर्नुपर्ने हुन्छ । षडायतनको कारणले आयतनको विषयसँग स्पर्श हुन्छ । स्पर्शको कारणले संवेदना (अनुभव) हुन्छ । संवेदनाको कारणले तृष्णा (लोभ, क्रोध र मोह) जाग्दछ । तृष्णाको कारणले उपादान (आसक्ति) कसिन्छ । उपादानको कारणले भव (पुनर्जन्म लिनुपर्ने स्थिति वा स्थान) को तय हुन्छ । भवको कारणले पुनर्जन्म हुन्छ । जन्मको कारणले रोगव्याधि, बुढ्याई र मरण हुन्छ । अनि नाना प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भैलनुपर्ने हुन्छ । यो प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम खुड्किला भए । दुःखको मार्ग भए ।

अब यस भव-दुःखबाट कसरी र के गर्दा उम्किन सकिन्छ,

भन्नेबारे पनि यसै सिद्धान्तान्तर्गत सम्झाइएको छ। माथि अनुलोम खुइकिलालाई नै भत्काउँदै लैजाने हो। जस्तै अविद्या नभएमा संस्कार बन्दैन। संस्कार नबनेमा विज्ञान हुँदैन। विज्ञान नभएमा नामरूपको सम्भाव्यता रहँदैन। नामरूप नै नभएमा षडायतन हुँदैन। षडायतन नै नभए स्पर्श नै हुँदैन। स्पर्श नै नभए वेदना हुँदैन। वेदना नै नभए तृष्णा हुँदैन। तृष्णा नभए उपादान बन्दैन। उपादान नबने भव निर्धारण हुँदैन। भव नै नभए जन्म नै हुँदैन। जन्म नै नभए रोगव्याधि, बुढ्याई र मरण नै हुँदैन अनि नाना प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भैलै पर्दैन। सबै दुःख-बन्धनबाट मुक्ति मिल्दछ। निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ।

२६) **समता-धर्म अपनाउनुपर्दछ।** बुद्ध-धर्मका अनुयायीहरूले कर्म र कर्मफलको सिद्धान्तलाई मान्नुपर्दछ। उसले हामीलाई सान्त्वना, आसा, भरोसा, र नैतिक प्रेरणा दिन्छ। जब अप्रत्यासित घटना घटित हुन्छन् र व्यक्तिले विभिन्न प्रकारका कठिनाइ, वाधा, असफलताहरू र दुर्भाग्यपूर्ण नतिजाहरू भोग्दछ। उसले बुझ्नुपर्दछ कि यो त मैले पहिले गरेको अकुशल कर्मको फल हो र पूर्व ऋणलाई चुक्ता गर्ने उपयुक्त समय हो। सबैथोक कर्मलाई नै नथोपारी ती वाधा व्यवधानबाट प्रयास र समझदारी अपनाएर पार हुने प्रयासमा जुट्दछ र भविष्यको लागि यस्ता वाधा पुनः पुनः नआओस् भनेर समता-धर्म अपनाउँछ र कुशल कर्म सम्पादन गर्नमा लाग्दछ। सुखमा नमात्तिनु र दुःखमा नआत्तिनु नै समता-धर्मको पालना हो। कर्ममा विश्वास गर्नाले हतोत्साहको स्थानमा प्रोत्साहन जाग्दछ र व्यक्तिलाई उत्तरदायी बनाइदिन्छ। आफ्नो मालिक बनाइदिन्छ। अकुशल कर्मदेखि आफूलाई विरत राख्ने अभ्यास गर्दछ र कुशल कर्म गरी पुण्य संचय गर्ने दिशातिर

अग्रसर हुन्छ। ऊ निडरतापूर्वक गन्तव्यतिर बढ्छ। यस सन्दर्भमा यस सुक्तिलाई पनि मनन गर्न सकिन्छ।

'सही काम गर, राम्रो मान्छे बन।

अनाधिकार इनामको लोभ नगर।

कसैले दण्ड देला कि भनी नडराऊ।

न बिराऊ, नडराऊ।'

बुद्ध-शिक्षामा सदा उस्तै रहिरहने कुनै पनि तत्व हुँदैन। परमार्थ दृष्टिले हेरेमा सिर्फ कर्म छ, सम्पादन छ। ज्ञातव्य छ, ज्ञान छ। चैतन्यता छ, वेदना छ। कारक, ज्ञानी, आत्मा वा वेदक कुनै पनि हुँदैन। विचारक आफै पनि विचार मात्र हो। कर्ता नै छैन। अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



आकास ! आकास !! आकास !!!

आकास व्यापक छ । असीमित छ । अकल्पनीय छ । दुर्बोध छ । आकासको आदि र अन्त्य छैन । यो कहिलेदेखि अस्तित्वमा रहेको र कहाँसम्म रहने हो भन्न सकिदैन । यो 'अचिन्तेय' छ । व्यवहारतः छालाको आँखाले हेर्दा यसको रंग नीलो छ, आकासे नीलो । वास्तवमा आकासको रंग नै हुँदैन, देखिने मात्र हो । भान मात्र हो । बादलले आच्छादित नभएको अवस्थामा मात्र आकासे रंगको भान हुन्छ । अन्यवेला यसको रंग यस्तै वा उस्तै भन्न सकिदैन । कहिले सेतो, कहिले कालो, कहिले छिन्नबिरे त कहिले मिश्रित देखिन्छ । वर्षातको बेला त कालो बादल मडारिरहेको हुन्छ । आकास नै पो छैन कि भनेभैं कृत्रिम बादलका चोक्टाहरूले घरी यता घरी उता घेरिरहेको हुन्छ । कालो बादल भए पनि किनारामा चाँदीको घेराभैं टल्किने र चहकिलो घेरा लागेको हुन्छ । 'जस्तोसुकै दुःखको घडीमा पनि सुखको संकेत हुन्छ' भन्ने कुराको चरितार्थ यसले नै गर्दछ । अंग्रेजीमा पनि भन्ने चलन छ – "Every dark cloud has a silver lining."

आकासको रंग एकनासको नभएभैं बादलको आकार प्रकार पनि एकनासको हुँदैन । हेर्दै लगेमा विभिन्न आकृति र रूपरेखाले मूर्तरूप लिँदै गरेको प्रतीत हुन्छ । फेरि छिन्नछिन्नमै ती आकृतिहरू

बदलेर जान्छन्, गइ नै रहन्छन् । हेर्दाहेर्दै अधिको आकृति विग्रेर अर्कै पो भइसकछ । बादल बनिन्छ, विग्रिन्छ, र विलय पनि हुन्छ । यो हेतु-प्रत्ययको संयोगले बन्दछ, त्यसैले यसको स्थायित्व हुँदैन । निरन्तर बदलिरहन्छ । प्रत्येक संस्कृत वस्तु बन्दै विग्रदै बन्दै विग्रदै गइरहेको हुन्छ । त्यस्तै आकासको बादल पनि ।

आकास अनिर्मित हो त्यसैले यसको विनास हुँदैन । बदलिँदैन पनि । यो सदा एकनासको हुन्छ । यसको स्वरूप र आयतनमा घटबढ हुँदैन । किनकि यो हेतु-प्रत्ययबाट निर्मित होइन । यो अनादि हो, अनन्त हो र यसको अन्त्य पनि हुँदैन । सूर्य, चन्द्र, ग्रह नक्षत्रहरू टुटेर फुटेर जान सक्दछन् र परिवर्तित भएर जान सक्छन् तर आकास उस्तै भइरहन्छ । समयको अन्तराल र वातावरणीय प्रभावले यसलाई कुनै असर पारेको हुँदैन । यो सदैव अटल र एकरस हुन्छ । यो अजन्मा हो, त्यसैले यो अजर र अमर पनि छ । सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण'को पनि आकाससँगै तुलना गरिएको छ । प्रत्येक संस्कृत कुरा परिवर्तनशील हुन्छ । समयको अन्तरालमा तिनले विनासको आत्मसात गर्नु परेकै हुन्छ ।

आकासधातु आरम्भ नै नभएको एक पदार्थ हो । आकास सबैले प्रत्यक्ष देख्नसक्ने कुरा हो । तर यो यतिबेलादेखि अस्तित्वमा रहन आएको हो भनेर भन्न सकिदैन । उत्पतिविनाको आकास सदा रहिआएभैं निर्वाण पनि उत्पतिविनाको सदा रहने धातु हो भनी बुझ्नुपर्दछ । कुनै कारण वा प्रारम्भ नै नभएको तर अस्तित्वमा रहिरहने निर्वाण आकासभैं शून्य छैन । शून्यभावमा कुनै आनुभाव हुँदैन तर निर्वाण धातुमा सबै प्रकारको ल्केश नास गर्ने, सबै किसिमका दुःख र कष्ट नष्ट गर्ने आनुभाव रहेको हुन्छ । त्यसैले निर्वाणधातु आनुभावयुक्त एक पदार्थ

धर्म हो ।

त्यसो त आकास र निर्वाणको तुलना गर्दा समानता भेटिन्छ । तर तुलना नै गर्नुपरेमा आकास र निर्वाण दुवै नित्यरूपमा अवस्थित छ । सिर्फ फरक यति छ कि आकासलाई हामीले प्राप्त गर्न सक्दैनौं तर निर्वाणलाई आफ्नो मनलाई राम्ररी प्रशिक्षित पारी आर्यमार्गमा आरूढ भई क्रमशः चार मार्गफलमा प्रतिष्ठित भई साक्षात्कार गरिलिन सकिन्छ ।

‘मिलिन्द प्रश्न’ मा मिलिन्द राजाको एक प्रश्नको उत्तरमा नागसेन भन्तेले ‘निर्वाण’बारे सम्झाउनुहुँदा आकासका दस गुणसँग निर्वाणलाई तुलना गर्नुभएको छ । ती दस गुणहरू यिनै हुन् –

- १) आकासको जन्म हुँदैन ।
- २) आकास जीर्ण हुँदैन ।
- ३) आकासको मरण हुँदैन ।
- ४) आकास च्युत हुँदैन ।
- ५) आकास अनन्त हुन्छ ।
- ६) आकास दुर्ज्ञेय हुन्छ ।
- ७) आकासलाई कसैले हरण गर्न सक्दैन ।
- ८) आकास केहीमा पनि निर्भर हुँदैन ।
- ९) आकास स्वच्छन्द हुन्छ ।
- १०) आकास निरावरण हुन्छ ।

यी गुणहरू निर्वाणसित पनि समानरूपले मिल्न आउँछन् ।

यसबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि आकासको कस्तो गरिमा र महिमा रहेछ । हामी प्राणधारी जीवहरू जन्म हुनुपर्ने कारणले नै जीर्ण हुनुपर्ने र मरण हुनुपर्ने बाध्यतामा फस्दछौं । हामी सीमित हुन्छौं, आकास असीमित हुन्छ । हामी निरावरण छैनौं, ल्केशावरणले ढाकिएका

छौं । ल्केश ननिखिएसम्म च्युत भई नयाँ नयाँ भवमा उत्पन्न हुँदै मरण हुँदै गर्दछौं । तर आकासको उत्पत्ति हुँदैन र च्युत पनि हुँदैन । हामी स्वच्छन्द छैनौं, कर्म ल्केशको बन्धनमा बाँधिएका छौं । सतत दुःखको आक्रमणले आक्रान्त छौं । हामी कर्म ल्केशद्वारा अपहरित र प्रताडित भइरहन्छौं । हामी पराधीन छौं । स्वाधीन छैनौं । तर आकास स्वच्छन्द हुन्छ र कुनै तत्वले पनि आक्रान्त हुँदैन । यसलाई अपहरण र प्रताडन कसैले वा कुनै तत्वले पनि गर्न सक्दैन । कसैबाट आउने वा कुनै तत्वबाट आउने भयबाट आकास सर्वथा मुक्त रहन्छ ।

आकास अप्राप्य हुन्छ । यसलाई भेट्न, छुन र अनुभूत गरी ज्ञात गर्न सकिँदैन । जतिसुकै उडान भरे पनि यसलाई प्राप्त गर्न सकिँदैन र यसको भेउ पाउन सकिँदैन । आधुनिक विज्ञानका अत्याधुनिक प्रविधिको पनि केही सीप चल्दैन, चलेको थिएन र पछिपछि पनि चल्ने छैन । तर यो सर्वसुलभ छ । समाउन भने सकिँदैन । संसारको जुनसुकै कुनाबाट माथि हेरे पनि आकास टाउको माथि नै विद्यमान रहन्छ । यसको आकार प्रकार पनि हुँदैन । यहाँ यस्तो , त्यहाँ त्यस्तो आकास भन्ने हुँदैन । फेरि यो कसैको पनि पेवा होइन । यो मेरो यो तेरो आकास भन्ने पनि हुँदैन । तर मानिसहरू संकुचित विचार र राजनीतिक सोचका कारणले भारतको आकास, चीनको आकास, अमेरिकाको आकास भनी आकासलाई बाँडफाँड गरी तेरो मेरो भनी भगडाको वीजारोपण गर्न खोज्दछन् जुन सरासर बचकना, आधारहीन र संकुचित मनको उपज हो ।

आकास अनन्त हुन्छ । यसको भेउ वा छेउ पाउन सकिँदैन । जजसले यसको अनन्ततालाई नाप्न खोजे, उनीहरू त्यसै त्यसै हराइदिएका छन् । अन्तरिक्षमा बिलाइदिएका छन् । यसै परिप्रेक्षमा बुद्धकालीन एउटा

घटना यहाँ जोड़न सकिन्छ । यसको स्मरण यतिखेर टड्कारो छ र सान्दर्भिक पनि छ भन्ने लागेको छ ।

महामौद्गल्यायन भन्तेलाई बुद्धका बायाँ हात भनेर मानिन्छ । दायाँ हातको रूपमा सारिपुत्र भन्तेलाई लिइन्छ । महामौद्गल्यायन भन्ते ऋद्धि प्रदर्शनमा पोख्त र कुशल मानिन्छ । एकदिन अचानक मौद्गल्यायन भन्ते गायब हुन पुग्दछ । सुरुमा त कसैलाई हेक्कै रहेन । चार दिनजति बितेपछि भिक्षुहरूबीच गाईगुई कुरा चलन थाल्यो – आजकल मौद्गल्यायन भन्ते देखिनुहुन्न नि, कहाँ जानुभयो होला भनेर यसबारे सबैले अनभिज्ञता प्रकट गरे । भोलि पनि देखिएन, पर्सि पनि देखिएन । अनि ती भिक्षुहरू जिज्ञासावश बुद्धकहाँ यही कुरा लिएर पुगे । उनीहरूलाई आसा थियो बुद्धलाई यसबारे ज्ञात होला । कुरो सुन्दा बुद्ध पनि झल्यास्स हुनुभयो । हो, साँच्चै धेरै दिन भयो मौद्गल्यायनलाई नदेखेको, कहाँ गए होलान् ? बुद्धले पनि आश्चर्य प्रकट गर्नुभयो । अनि बुद्धले आफ्नो प्रज्ञा-चक्षु उधारी हेर्नुभयो । मौद्गल्यायन भन्ते त अनन्त आकासको उपल्लो क्षितिजमा पुगिसकेको देख्नुभयो । त्यहाँबाट आफै फर्केर आउन सक्ने सम्भाव्यता नै थिएन । धेरै पर, सामान्य आँखाले देख्न नसकिने र अन्य कोही पनि पुग्न नसक्ने र पुगे पनि फर्केर आउन नसक्ने अवस्था र दुरीमा मौद्गल्यायन भन्ते पुगिसकेका थिए । उहाँ भन्ते त ऋद्धिमा अग्र मानिनुहुन्थ्यो । उहाँलाई यो हालतमा भएको बुद्धले देख्नुभयो । अर्को एकदिन मात्र पछि परेको भए कुनै हालतमा कसैले पनि उनलाई फिर्ता ल्याउन सकिने थिएन । महाकारुणिक बुद्धले आफ्नो ऋद्धिबलले मौद्गल्यायन भन्तेलाई तानेर आफू सामु उभ्याउनुभयो । त्यहाँ उपस्थित सारा भिक्षुगण हक्क न बक्क भए । बुद्धले मौद्गल्यायन भन्तेलाई हकदैँ सोध्नुभयो – “तिमी कहाँ गइराखेका ? के गर्न गएका

तिमी त्यहाँ ? विना सूचना किन गएका ?” यी प्रश्नहरूको वर्षाले निश्चुक्क भिजेका मौद्गल्यायन भन्ते लज्जित हुनुभयो । क्षमा माग्दै बुद्धलाई बिन्ती गरे – “भन्ते, भगवान ! मलाई क्षमा गर्नुहोस् । मैले हजूरको अनुमति पनि लिन पाइन । म आकासमा उड्न सक्थेँ, हजूरलाई थाहै छ । यसै ऋद्धिको बलले म आकासमा उडेँ । त्यसैबेला मेरो मनमा आयो – यो आकासको सिमाना कहाँसम्म होला ? यसको पनि अन्त त हुनैपर्दछ । थाहा पाउनै पर्थ्यो । यो जिज्ञासा उब्जिनेवित्तिकै आकासको अन्त्य खोज्न उड्दै एक दिशातिर बढेँ । जति पर गए पनि आकासको छेउ भेटिएन । अझै भेटिन्छ कि भनेर अगाडि बढेँ, भेटिएन । कति समय बित्यो, यादै भएन । हजूरले मेरो ज्यान जोगाइदिनुभयो । म धन्य भएँ ।”

बुद्धले भिक्षुगणलाई नै लक्षित गरी मौद्गल्यायन भन्तेलाई हकदैँ भन्नुभयो – “मौद्गल्यायन, तिमीले नचाहिने काम गर्थ्यौ । आकासको अन्त्य भेट्टाएर तिमीलाई के पो फाइदा हुन्छ र ! दुःखको अन्त्यलाई भेट्टाऊ र त्यसबाट मुक्त होऊ । यसरी मात्र तिमी दुःख-बन्धनबाट सर्वथा मुक्त हुन सक्दछौ । आकास त अनन्त छ । त्यसको सिमाना नै हुँदैन । तिमी ६/६ दिनसम्म आकासमा उड्यौ तर पनि तिम्रो केही लागेन बरू हामीबाट तिमी त्यो हदसम्म बिलायौ जहाँबाट फर्कन सकिदैनथ्यौ । एकदिन मात्र पछि परेको भए अर्थात् एक हप्ता बितिसकेको भए म पनि तिमीलाई केही गर्न सक्ने अवस्थामा हुने थिइन । यस्तो नादानी काम गर्न हुँदैन । ऋद्धिको तुजुक व्यर्थै गर्थ्यौ । अबदेखि कसैले पनि अनाहकमा र अनावश्यकरूपमा ऋद्धिको प्रदर्शन नगर्नु । यसले आफ्नो बडप्पन र अहंकारलाई मात्र हावा दिन्छ । निर्वाण प्राप्तिमा केही लाभ पुऱ्याउँदैन । आकासको छेउ भेट्टाएरै पनि के लाभ हुन्थ्यो र ?

तिमीलाई त दुःखको छेउ थाहा पाउनु छ र त्यसबाट उम्कनु छ । यही नै मानिसको अन्तिम लक्ष्य हुनुपर्दछ । दुःख-मुक्तिबाहेक अर्को लक्ष्य मानिसको हुनुहुँदैन ।”

यस घटनाबाट पनि हामीलाई शिक्षा मिल्दछ कि आकास एक किसिमले छंदा पनि छैन, छ भन्ने भान मात्र भएको हो, त्यसको सिमाना, हद, अन्त समाउन दौडनु बालकले चन्द्रमालाई पापा खाने भनी पाउन हठ गरेभैं मात्र हुन्छ ।

हामी मानिसभित्र पनि यस्तै अनन्त आकास छ । हामीभित्रको त्यो आकासलाई निर्वाणरूपी व्यापक, अनन्त र स्थिर आकासमा बदल्न वा भनौं अन्त गर्न सकिन्छ । हामीभित्रको आकासलाई आन्तरिक आकासको नाम दिन सकिन्छ । यसलाई **‘अज्भक्ताकास’** भन्न सकिन्छ । हाम्रो छालाको आँखाले देखिने आकास **‘बहिर्द्वाराकास’** हो । यस्तो ‘अज्भक्त (आन्तरिक) आकासमा लीन हुन नसक्नुजेल पुनः पुनः नौला आकासहरू धारण गरी अनन्तकालसम्म संसारमा आनाजाना गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

जुन आकासलाई टाउकामाथि हामी देखिरहेका छौं, त्यो त दृष्ट आकास हो । यसको अनन्तता र विशालताको सम्बन्धमा माथि पनि चर्चा भइसकेको छ । अब यहाँ त्यो आकास र हामीभित्रको आकास अनि यसलाई अनुभूत गर्ने हाम्रा चित्त र शरीरको सम्बन्धमा केही विवेचना गरिन्छ । यसलाई एउटा स्केचसहितको उदाहरणद्वारा स्पष्ट गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

हामीले बुझिसकेका छौं – आकास अनन्त छ र सीमाहीन छ । यसको छेउ वा टुप्पो भेट्न सकिँदैन । एकछिनलाई मानौं, हामीले आकासको सीमांकन गर्‍यौं रे ! जहाँसम्म यो विश्व ब्रम्हाण्डको व्यापकता छ, त्यस माथिको आकासलाई एकैछिनको निमित्त आकासको सीमा

मानौं । त्यो आकासभित्र सम्पूर्ण ज्ञात अज्ञात सौर्यमण्डल, ग्रह, नक्षत्र र तारागण विद्यमान छन् । थुप्रै सौर्यमण्डलहरू छन् । ताराको गणना त गर्ने सकिँदैन । तर गीत गाउने गायिकाले **‘आकासको नौ लाख तारा, म गन्न सकिँदैन’** भनेर गीत गाइदिइन् । नौ लाख त भनियो तर उसले पनि वा त्यो गीतका लेखकले पनि त ताराको गणना थाहा पाएर गीतमा समेटेका त होइनन् होला । फेरि नौ लाख तारा छन् कि छैनन्, त्योभन्दा बढी नै छन् भनेर गन्ने को ? ठीक छ, नौ लाखै छ नै अरे ! तारा भनेको सूर्य न हो ! सूर्य भनेको तारा न हो ! यसरी नौ लाख तारा बराबर नौ लाख सूर्य हुने भए । एउटा एउटा सूर्यको आफ्नै सौर्यमण्डल हुन्छ । आफ्नै परिवार हुन्छ । हाम्रो पृथ्वीको आकासमा जुन सूर्य चम्किरहेको देख्छौं, त्यो पनि एक तारा नै हो । पृथ्वीबाट सबैभन्दा नजिकको भएकोले त्यो यति चम्किलो भएको देखिएको हो र त्यसको तातो महसुस भएको हो । टाढा टाढाका ताराहरू (सूर्यहरू) को प्रकाश हाम्रो पृथ्वीमा छिर्न पनि सकेका छैनन् । त्यति टाढा छन् ती ताराहरू वा सूर्यहरू र तिनका सौर्यमण्डलहरू हामीबाट ! सबैभन्दा नजिकको तारा भनिएको जुन सूर्य हो त्यसको प्रकाश त यस पृथ्वीसम्म आइपुग्न ८ मिनेट र २० सेकेण्डको समय लाग्दछ । फेरि हामीलाई यो पनि ज्ञात छ कि प्रकाश ध्वनिभन्दा द्रुततर गतिमा यात्रा गर्न सक्दछ । आँखाले भ्याउने दूरीमा एकजनाले बन्चरोले दाउरा चिरिरहेको दृष्य देख्छौं । बन्चरो काठको मुढोमा बजेको र ध्वनि निस्केको एकैसाथ हो । तर हामीले यताबाट देख्दा बन्चरो काठमा बजेको दृष्य पहिले देख्छौं र त्यसबाट निस्केको ‘ढवाक्क’ को आवाज अलि पछि मात्र सुन्दछौं । तर काठ चिरेको ठाउँमा गएर हेरे बन्चरो बजेको र आवाज आएको एकैसाथ देख्छौं र सुन्दछौं । यसबाट यो सिद्ध हुन आउँछ कि ध्वनिभन्दा

छिटो प्रकाश दौडेको हुन्छ । यसरी द्रुतगतिले दौड्ने प्रकाश पनि सबैभन्दा नजिकको तारा (हाम्रो सूर्य) बाट आएको प्रकाशलाई पृथ्वीसम्म भुल्कन ८ मिनेट र २० सेकेण्डको समय लाग्दछ भने त्यो नजिकको भनाउँदो तारा पनि कतिको दूरीमा रहेछ, विचारणीय छ । अरू ताराहरूको त कुरै छोडौं ।

अब हामी हाम्रो प्रसंगमा फर्कौं । थुप्रै ताराहरूको अर्थ थुप्रै सौर्यमण्डलहरू भए । थुप्रै सौर्यमण्डलको अर्थ थुप्रै विश्व ब्रम्हाण्डहरूका सदस्यहरू भए । पृथ्वी एउटा ग्रह मात्र हो । यसको माथि एउटा तारा वा सूर्य चम्किरहेको देख्छौं । यहाँ 'माथि' भन्नु पनि व्यावहारिक सत्यानुसार मात्र हो । त्यस सूर्यको पनि आफ्नै परिवार छ । यसका ९ छोराहरू छन् अर्थात् ९ ग्रहहरू छन् । (आजकाल त वैज्ञानिकहरू ८ ग्रहहरू (छोराहरू) मा भरका छन् ।) ती ग्रहहरू पनि एकअर्कामा निकै दूरीमा रहेका छन् । नातिको रूपमा एउटा चन्द्रमा छ जसले पूर्णमाको रातमा स्निग्ध किरण पृथ्वीमा छर्दछिन् । हामी त्यस शित्तल र स्निग्ध किरणको मजा लिन्छौं । कुनै अरू ग्रहको १८ / १९ वटा चन्द्रमा पनि हुन्छन् । कोही धर्मभीरूहरू त्यसै चन्द्रमाको ब्रत बसी सवालाख बत्ती बाली उपासना गर्दछन् । त्यसै चन्द्रमाको धरातलमा पश्चिमका वैज्ञानिकहरूले पाइला टेक्दा नेपालका नारीहरू विदेशमा उमारिएका कपासलाई टुका टुका पारी धागो बनाई भए नभएको तेलमा भिजाई हरुरुरू बाली धर्म गरेको भनी टोपल्दैथिए ।

नौ ग्रहहरूमा (अहिले आठ भनेका छन्) पृथ्वी एक हो । ती नौ ग्रहहरू यिनै हुन् – **शुक, बुध, पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, अरुण, बरुण र यम** । तर यसमा 'यम' अथवा ल्पुटोलाई अहिले आएर वैज्ञानिकहरू ग्रह मानिरहेका छैनन् । क्रमानुसार पृथ्वी तीन

नम्बरमा पर्दछ र यहाँ ३६५ दिनको एक वर्ष हुन्छ अर्थात् पृथ्वीले सूर्यको एक चक्कर वर्षदिनमा काटिसक्छ । सूर्यसँगको दूरी जति बढ्दैगयो, चक्कर काट्न पनि त्यति नै समय बढी लाग्दछ । भनिन्छ, नौ ग्रहमध्ये पुछारको 'यम' ग्रहले सूर्यको वरिपरि एक चक्कर काटिसक्दा पृथ्वीको २७२ वर्ष बितिसकेको हुन्छ । तर हालैका पुस्तकहरूमा २४८ वर्षमा 'यम'ले सूर्यको एक चक्कर काटिसक्छ भनिएको पाउँछौं । जानकारीको लागि कक्षा १०को विज्ञान पुस्तकमा दिइए अनुसार कुन कुन ग्रहले सूर्यको परिक्रमा कति समयसम्ममा पूरा गर्दछ भन्ने तालिका प्रस्तुत गरिएको छ ।

बुध ग्रहले	- ८७.०९ दिनमा ।	८८ दिनमा ।
शुक ग्रहले	- २२४.७० दिनमा ।	२२५ ,,
पृथ्वी ग्रहले	- ३६५.२५ दिनमा ।	३६५ ,,
मंगल ग्रहले	- ६८६.९८ दिनमा ।	६८७ ,,
बृहस्पति ग्रहले	- ११.८६ वर्षमा ।	१२ वर्षमा
शनि ग्रहले	- २९.५७ वर्षमा ।	३० ,,
अरुण ग्रहले	- ८४.०१ वर्षमा ।	८४ ,,
बरुण ग्रहले	- १६४.७९ वर्षमा ।	१६५ ,,
यम ग्रहले	- २४७.६८ वर्षमा ।	२४८ ,,

अघि माथि उल्लेख भएको २७२ वर्ष अन्य कुनै अन्तरिक्ष सम्बन्धी म्यागमजिनको स्रोतबाट धेरै वर्ष अगाडि लिइएको हो । हालैको तथ्यांकलाई नै आधारभूत मान्नुपर्ने हुन्छ । सत्य तथ्य पत्ता लगाउने जिम्मा पाठकवर्गलाई नै सुम्पन चाहन्छु ।

यहाँ भन्न लागेको तात्पर्य हो कति अथाह र व्यापक रहेछ यो हाम्रो सौर्यमण्डल, अन्य सौर्यमण्डलहरू के कस्ता र कति परिवार

संख्यामा होलान् ? विश्व ब्रम्हाण्डको त कुरै छाडौं । सम्झदै कहाली लाग्दछ । हाम्रो पृथ्वी पनि केही न केहीको देखिन आउँछ । चन्द्रमामा पुगेर आउने अन्तरिक्ष यात्रीहरू भन्दछन् कि यति ठूलो लाग्ने यो हाम्रो पृथ्वी पनि चन्द्रमाको धरातलबाट माथि हेर्दा आकासमा भ्रुण्डरहेको एउटा ठूलो फुटबल जत्रो देखिन्छ जुन अति नै आकर्षक र सुन्दर लाग्दछ । यसको तुलनामा मानिसको स्थिति, स्थान र स्तर कतिको रहेछ, सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । मानिस भुसुनाभन्दा पनि निम्नस्तरको र नगन्य प्राणीमा दरिन पुग्दछ । एउटा प्रसंग स्तुत छ । एकपल्ट एकजना ब्राम्हण मरेर स्वर्गलोक पुगेछ । ऊ पृथ्वीमा ज्ञानी पण्डित कहलिएका थिए । स्वर्गमा पुगेर उसले देख्दछ कि त्यहाँ कोही पनि देखिंदैन । कोही उसको स्वागतमा उभिरहेका पनि छैनन् । उसले एउटा अजङ्गको महलमा पुगेर बडेमाको ढोका धक्क्यायो । कसैले पनि भ्यालबाट हेरेर ल्याएनन् । धेरैवेरपछि एकजना भयङ्कर अनुहार भएको एकजनाले गर्जना गरेर सोध्यो – “तिमी को हो र कहाँबाट आएका ?” आवाज सुनेर त्यो ब्राम्हण एकपल्ट त तर्स्यो । हिम्मत गरेर उसले भन्यो – “म फलाना ब्राम्हण हुँ । मेरो नाम के तपाईंले सुन्नुभएको छैन ? मेरो नाम जताततै फैलिएको छ । म पृथ्वीबाट आएको हुँ ।” भ्यालबाट हेर्ने त्यो गर्जना गर्ने व्यक्तिले सोध्यो, – “पृथ्वीबाट आएका त भन्यौ तर कति नम्बरको पृथ्वीबाट ?” यसबाट पनि प्रष्ट हुन्छ कि हाम्राजस्ता पृथ्वी यो विश्व ब्रम्हाण्डमा धेरै नै होलान् र कहीं कहीं त हाम्रो पृथ्वीमा रहेका प्राणीजस्ता प्राणीहरू पनि बसोबास गरिरहेका होलान् । यस विश्व ब्रम्हाण्डमा धेरै सौर्यमण्डलहरू छन् र यसमा वस्तु, जीवहरू र अनेक ग्रह नक्षत्रहरू विद्यमान छन् ।

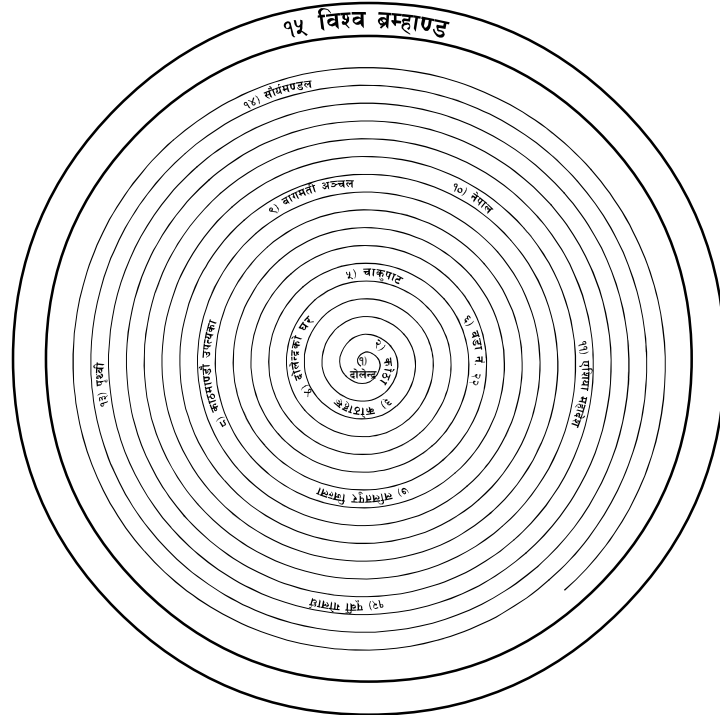
यहाँ मानिस आफूलाई सर्वोच्च, सर्वश्रेष्ठ र पूर्ण विकसित

प्राणी नै ठान्दछ र अहंकार र घमण्डको पुतला आफूलाई बनाउँछ । अब विश्व ब्रम्हाण्डमा मानिसको आकार र स्थानबारे एकैछिन घोटौं ।

आकासमा कैयन् सौर्यमण्डलहरू विद्यमान छन् । तीमध्ये हाम्रो सूर्यको परिवारका रूपमा रहेको **सौर्यमण्डल** एक हो । उक्त सौर्यमण्डलभित्र **पृथ्वी** नामको एक ग्रह छ । यस पृथ्वीभित्र **पूर्वी गोलार्ध** छ । त्यसभित्र **एशिया** महादेश छ । एशियाभित्र हाम्रो देश **नेपाल** अवस्थित छ । नेपालभित्र **बागमती अञ्चल** छ । बागमती अञ्चलभित्र **काठमाडौं उपत्यका** छ । काठमाडौं उपत्यकाभित्र **ललितपुर जिल्ला** छ । ललितपुर जिल्लाभित्र **२२ नं वडा** छ । २२ नं वडाभित्र **चाकुपाट** टोल छ । चाकुपाटभित्र **दोलेन्द्र नाउँको व्यक्तिको सानो घर** छ । त्यस घरभित्र **केही कोठाहरू** छन् । तीमध्ये **एउटामा अहिले दोलेन्द्र** बसिरहेको छ । **दोलेन्द्रभित्र पनि** यस्तै असीमित आकास विद्यमान छ जसको भेड पाउन सकिएको छैन । अनन्त छ । त्यसलाई हृदयाकास वा हृदयव्योम भनिन्छ । अनन्तताभित्रको अनन्तता भनेको सायद यही हो । यो अनन्तता, आकास वा निर्वाणरूपी अनन्तताजस्तै शाश्वत, अजर र अमर हुन सकिराखेको छैन । मानिसले यसै अनन्ततालाई साक्षात्कार गरी यस्ता अनन्ततामा रूमल्लिरहनुबाट मुक्ति पाउनुपर्दछ । यसको उपायको जोहो पनि यसै अनन्तताभित्र छ र यसको अभ्यासबाट महान अनन्तरूपी अनन्ततामै बिलीन हुन सकिन्छ, जुन अनन्ततामा प्रवेश गरेर यस्ता कृत्रिम अनन्तता बोकी फेरि फेरि यहाँ आनाजाना गरिरहन नै पर्दैन, अमरत्व भेटिन्छ । यसै अमरत्वलाई ‘निर्वाण’ भनिएको छ । एवं प्रकारले बाहिरी र भित्री आकासको तारतम्यतालाई बुझिलिन सकिन्छ र निर्वाणरूपी अनन्त अविनासी, अजर आकासमा लीन हुन सकिन्छ । मानिस हुनाको सार र सार्थकता यसैमा छ ।

अब माथिको मानिसको स्थान र स्थितिबारेका कुरालाई चित्रद्वारा पनि प्रष्ट्याइन्छ ।

पूर्वी गोलार्ध



यस चित्रलाई सरसरति अध्ययन गर्दा पनि पत्ता लाग्दछ कि अनन्त आकासभित्र रहेका, विश्व ब्रम्हाण्डभित्रका, सौर्यमण्डलहरूभित्रका, ग्रहहरूमध्येका पृथ्वी नामको ग्रहभित्र रहेका हामी मानिसहरूको अवस्था, स्थिति, आकार प्रकार र महिमा कहाँ कुनरूपमा रहेको छ, यसबाट प्रष्टै थाहा लाग्दछ । मानिसहरूको विद्वता, पाण्डित्याई, शान र सर्वज्ञताको 'आकास ! आकास !! आकास !!!'

ध्वांस त सानो मैमवती निभेर निस्केको धुँवासरि कहाँ विलाउन पुगिन्छ कहाँ !

आकास एक धातु हो । यसैले 'आकासधातु' भनिन्छ । 'निर्वाण' पनि एक धातु हो । यसलाई 'निर्वाणधातु' भनिन्छ । धर्म पनि एक धातु हो । यसलाई 'धर्मधातु' भनिन्छ । यी 'परमार्थ-धातु' हुन् र यी पर्यायवाची हुन् । यी अक्षय छन् । यिनको जरता र विलय सम्भव छैन । किनभने यी निर्माण भएका वा बनेका होइनन् । यिनको कुनै काल हुँदैन । पहिले पनि ती थिए, अहिले पनि छन् र पछि पनि उस्तै रहनेछन् । यिनलाई कसैले वा कुनैले क्षति पुऱ्याउन सक्दैनन् । यी शाश्वत, ध्रुव र अटल छन् ।

संसारमा सबै कुरा संस्कृत छन् त्यसैले त ती विनासमा पुग्दछन् । तिनमा कालको हिसाब किताब हुन्छ । बन्ने, स्थित हुने, व्यतिक्रम हुने र अन्त्यमा विलय हुने स्वभावधारी हुन्छन् । तिनको विनास हुनबाट कसैले वा कुनै तत्वले पनि रोक्न सक्दैनन् । ढिलो-चाँडो र चाही-नचाही बन्ने र बिग्रने क्रम स्वाभाविकरूपले प्रतीत्यसमुत्पादको नियमअन्तर्गत निर्वाध चलि नै रहन्छ । त्यसैले सबै संस्कृत वस्तु अनित्य हुन्, दुःखकारी हुन् र अनात्म स्वभावका हुन् भनिएको हो । नित्य, सुख र अविनासी केही छ भने आकास नै छ, निर्वाण नै छ र धर्म नै छ । यहाँ 'धर्म' भनेर प्राकृतिक नियमलाई लिइएको छ । तथाकथित साम्प्रदायिक धर्मलाई होइन । संसारमा सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति संस्कृत छन् । असंस्कृत कुरा केही छ भने दृष्ट आकास छ र अदृष्ट निर्वाण वा धर्म छ । असंस्कृत हुनाले नै संस्कृत हुनुबाट आउने दोषहरूबाट ती पूर्णतया मुक्त छन् । संस्कृत, निर्मित, उत्पन्नबाट आउने खतराबाट मुक्त हुने गन्तव्य भनेकै असंस्कृत, अनिर्मित र अनुत्पन्न तत्व 'निर्वाण' हो । यस

अवस्था प्राप्त भइसकेपछि न कोही पुनः जन्मिन्छ, न जरामा पुगिन्छ र न मृत्युलाई नै प्राप्त गर्दछ। सबै सबै दुःख-बन्धनबाट सदा सदाका लागि मुक्त होइन्छ। त्यसैले पनि 'निर्वाणधातु' लाई 'सवोच्च सुख', 'अनन्त सुख' वा 'अक्षय सुख' को अवस्था हो भनेर परिभाषित गरिन्छ।

अनन्तता, स्थिरता, नित्यावस्था र अपरिवर्तनशीलतालाई प्रत्यक्ष दृष्टिगत गर्नुपरेमा 'आकास'लाई हेरे पुग्दछ। अनुभवै गरिरहनुपर्दैन। दृष्टिगत गरेरै जान्न सकिन्छ। यसै कुरालाई मनोविज्ञानद्वारा अनुभूतै गर्नुपरमा 'धर्म'को व्यापकता, प्रभावकारिता, सार्वजनीनता, सार्वकालिकता र सार्वदेशिकतालाई प्रयोग, अभ्यास र अनुभव गरी बुझ्न सकिन्छ। त्यस्तै 'निर्वाण'को नित्यता, ध्रुवता, कालविहीनता, परिणामता र अक्षयत्वको अनुभूति पाउनमा अनित्य, दुःख र अनात्माको यथाभूत निरीक्षण परीक्षणबाट पनि जान्न सकिन्छ। तर बाहिरी आँखा होइन, प्रज्ञा-चक्षु नै खोल्नुपर्दछ। त्यसको लागि विपश्यना विधिको अभ्यास आवश्यक हुन्छ।

आकासलाई कुनै वाधा व्यवधानले पनि प्रभावित पार्न सक्दैन। हुनसक्छ, मौसमको फेर बदलले आकास प्रभावित भएभैं लाग्दछ। बादलले ढाकेको बेला, बिजुली चम्केको बेला, गड्याड गुडुड गरी गर्जेको बेला र वर्षातको बेला आकास हारेभैं, हुँदै नभएभैं र रोएभैं देखिएलान् तर आकास अप्रभावित भएको तब देख्छौं जब ती सबै पराजित भएर विलीन हुन्छन् र स्वच्छ, नीलो र मोहकरूपमा आकास दृष्टिगत हुन्छ। आकास मानौं हाम्रो टाउकामाथि गुम्बजभैं, नीलो रंगको बच्चादानीले बच्चालाई छोपिराखेभैं क्षितिजमा सीमित रहेभैं देखिन्छ। त्यहीँ परसम्म मात्र आकासको क्षेत्र हो कि भन्ने लाग्दछ र त्यहाँ गए छुन नै सकिन्छ कि भन्ने भान पर्दछ। त्यहीँ परको पहाडको

टुप्पोले आकास छोइरहेभैं वा उता पर आकासको सिमाना छ कि भन्ने लाग्दछ। तर त्यहाँ पुगेर हेरे आकास त पर पर भागेभैं लाग्दछ। विशाल र अनन्त प्रतीत हुन्छ। पानीको तिसनाले छटपटिएको मृगभैं, पर त पानी भेटिन्छ कि भन्ने आसाले सताइएर पानीको भ्रमको बोकी बालुवाको मैदानमा पानीको लहर देखेभैं दौड लगाउँदै गर्दछ तर पानीको दर्शन नै पाउँदैन, मृगतृष्णामा नै कल्पिरहन्छ। तिसना मेट्ने त कहाँ हो कहाँ ! आकासलाई भेटाउने कुरा पनि यसैको सदृश हो। अतः वास्तवमा अनन्ततालाई नाप्ने आकांक्षा नै मूर्खता हो। यो पनि एक प्रकारले मृगतृष्णा नै हो। यस्तो मृगतृष्णाले सताइएर असिना पसिना भई भौतारिरहनुबाट शिघ्र त्राण पाउनुपर्दछ। यस्तै होस् !
अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



७

हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू

लोकवासीहरू शत्रु र मित्रको परिभाषा संसारी आँखाले हेरी देखी गर्ने गर्दछन् । मानिसले मानिसलाई नै शत्रु वा मित्रको रूपमा परिचान बनाइरहेका हुन्छन् । उनीहरूको दृष्टिकोणमा आआफ्ना स्वार्थको कसीमा घोटी घोटी अरूलाई शत्रु वा मित्रु भनिरहेका हुन्छन् । आफ्नो स्वार्थको जजसले पोषण गर्दछ वा पोषण गर्न साथ दिएको हुन्छ, उसलाई मित्रको संज्ञा दिन्छन् । जजसले आफ्नो स्वार्थ पूर्तिमा ठेस पुऱ्याउँछन् र आफ्नो मनमुताविकको कामकुरा गरिदिँदैनन् वा त्यस्तो काममा भाँजो हाँदछन् वा आफ्ना इच्छाविरुद्धको कामकुरा गर्दछन् तिनलाई शत्रुको संज्ञा दिन्छन् । अझ परम शत्रु भन्न पनि बेर लगाउँदैनन् । यी भए शत्रु र मित्रको संसारी परिभाषा ।

वास्तवमा बाहिरी व्यक्ति, वस्तु वा परिस्थिति हाम्रा शत्रु होइनन् । हाम्रा असली शत्रु त हाम्रो अभ्यान्तरमा बस्दछन् र लुकी लुकी प्रहार गरेर बसिरहेका हुन्छन् र घरी घरी हामीलाई दुःख कष्ट दिइरहेका हुन्छन् । यसमा हाम्रो दृष्टि पुगेकै छैन । बाहिरका शत्रु भनाउँदोले त एकतोटी दुःख पुऱ्याएर चूप लाग्दछ, भनौं न तर ती भित्रका शत्रुहरूले जन्मजन्मान्तरसम्म पनि दुःख दिइरहन्छन्, सुस्केरा दिइरहन्छन् र आँसु दिइरहन्छन् । । अब हामीले नै भन्न सक्छौं कुनचाहीं शत्रु बढी खतरनाक छ ? परम शत्रुको संज्ञा कुनचाहींलाई सुहाउँछ ? धम्मपदमा पनि 'हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू'

१४५

भनिएको छ – बाहिरका शत्रुले हामीलाई जति हानी पुऱ्याउन सक्दछ, त्यसभन्दा बढी नराम्रो चित्तरूपी शत्रुले हानी पुऱ्याउँछ । सात जन्मको शत्रुले भन्दा पनि बढी विकारयुक्त चित्तले दुःख दिइरहेको हुन्छ । बाहिरका शत्रुले बढी से बढी हामीलाई हानी पुऱ्याए यो एउटा जीवन-लीला समाप्त पार्न सक्दछ तर विकारयुक्त चित्तले थाहा छैन, कति जीवन-लीला माग्ने हो ।

संसारी तवरले दृष्टिगत गरेमा पनि असली मित्रलाई पनि तौलेर वा जाँचेर चिन्नुपर्दछ र असली नै ठहरियो भने उसको सत्संग गर्नुपर्दछ । आफ्नो स्वार्थपूर्तिमा सहायक बनेकालाई असल मित्र भनी सकार्दा उसको स्वार्थपूर्तिमा पनि आफू होमिनुपर्ने हुन्छ । यसमा हाम्रो कल्याण हुँदैन । आफूलाई उसबाट अलिकति सुख र सुविधा खोज्दा ठूलै मूल्य बराबरको क्षति व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी 'माछा माछा भ्यागुतो' भनिएभैं हामी लाभमा पर्न खोज्दाखोज्दै अलाभमा परिरहेका हुन्छौं । अहिलेको क्षणिक सुखाभासलाई हेरेर हुँदैन, दूरगामी परिणामलाई पनि दृष्टिगत गरी मित्रको छनोट गर्नुपर्दछ । को कस्तो मित्र हो, कसले कल्याण चिताउँछ, कसले हामीलाई कुसंगतबाट छुटाइदिन्छ, सही मार्ग-निर्देशन गर्दछ, सही सल्लाह र परामर्श दिन्छ, आपद् विपद्मा उद्धार गर्दछ, कुभलो चिताउँदैन, दुःखमा तमासा हेरेर बस्दैन, दुःखमा टाढिँदैन त्यस्तालाई सुमित्र ठान्नुपर्दछ । त्यस्ताको संगत गर्नुपर्दछ । यस्तो संगतबाट कम से कम आफ्नो इहलोक त सप्रन्छ तर यतिले मात्र त पुग्दैन । यसभन्दा उपल्लो दर्जाको उत्तम कल्याणकारी सुमित्र पनि छन् । तिनलाई चिनी तिनको अनुशरण गर्नुपर्दछ । यसरी नै हामीले असली शत्रुलाई पनि राम्ररी चिनी दुधबाट भिँगा मिल्काएभैं मिल्काई तिनबाट अलग रहन प्रेरणा दिनु नै यस लेखको मूल लक्ष्य रहेको छ । यसो गर्न सक्नुमा

१४६

'हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू'

नै मानिसको पुरुषार्थ छ, कल्याण छ र मानिस हुनाको सार्थकता छ ।

पाँच असली शत्रु

असली शत्रुलाई कसरी चिन्ने भन्ने प्रश्नको उत्तरमा यसरी भन्न सकिन्छ – त्यस्ता शत्रु असल मार्ग वा कार्यमा बाधक हुन्छ । उसले धर्म कार्यमा वा ध्यानमा अनेकन बाधा, व्यवधान, अड्चन र तगारो तेर्स्याउँछ । बाधा मात्र दिने नभई कामै गर्न दिदैन । उन्नति गर्नु दिदैन । कल्याण साध्नै दिदैन । खोइरो मात्र खन्दछ । त्यस्तो व्यक्तिलाई ‘शत्रु’ भन्ने संज्ञा सुहाउँछ । यस अर्थमा दृष्टभन्दा अदृष्ट शत्रुको भूमिका नै प्रबल साबित हुन्छ । हामी बाहिर बाहिर दृष्ट शत्रुहरू देखिरहेका हुन्छौं । उसले गर्दा मेरो यस्तो गति भयो, उसलाई पख, जानेको छु भनी बदला लिन तमिस्रहेका हुन्छौं । यसले त शत्रुको संख्यामा र उसको आत्मबलमा वृद्धि गरिरहेका हुन्छौं । शत्रु नास गर्ने भन्दै नयाँ नयाँ शत्रुहरू निर्माण गरिरहेका हुन्छौं । यसो हुन दिनुमा पनि भित्री शत्रुकै हात रहेको हुन्छ । यसरी हामी निष्कर्षमा पुग्न सक्छौं कि असली भिलेन त हाम्रो मनभित्र पो राज गरिरहेको रहेछ । तिनलाई नै सर्वप्रथम बाहिर गलहत्याइनुपर्दछ । अनि बाहिर बाहिरका शत्रुहरू पनि स्वतः गायब हुनेछन् । हामीले लष्ठी उजाई धपाइरहनै पर्दैन । आफै भाग्दछन् । अनि ‘बढारी फाल्नुपर्नेलाई हावाले उडायो’ भनिएभैं ‘एक पन्थ दो काज’ भन्ने कहावत चरितार्थ भएको पाउँछौं ।

अब चिनौं ती पाँच असली शत्रु को को हुन् ? पालि भाषामा ती पाँचलाई ‘पञ्च नीवरण-धर्म’ भनिन्छ । ‘पञ्च’ भनेको पाँच हो । ‘नीवरण’ भनेको असल कल्याणकारी कार्यको ‘बाधक-तत्व’ हो । ‘धर्म’ भनेको स्वभाव हो । कल्याणको काममा बाधा दिने स्वभाव धारण गर्ने भएकोले तिनलाई ‘नीवरण-धर्म’ भनिएको हो । ती पाँच ‘नीवरण-धर्म’ ‘हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू’

यिनै हुन् –

- क) कामाच्छन्द = (लोभ, लालच, कामना, राग, लिप्सा इत्यादि ।)
- ख) व्यापाद = (द्वेष, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, अहंकार इत्यादि ।)
- ग) थीन-मिद्ध = (आलस्यता, अकर्मण्यता, तन्द्रा, सुस्ति इत्यादि ।)
- घ) उद्धच्च-कुक्कुच्च = (चंचलता, उत्तेजना, उद्वेग, अगम्भीरता इत्यादि ।)
- ङ) विचिकिच्छा = (शंका, उपशंका, सन्देह, अन्योलता, इत्यादि ।)

क) कामच्छन्द

एकै शब्दमा परिभाषित गर्नुपर्दा ‘कामच्छन्द’ भनेको ‘राग’ हो, मनको तृष्णा हो भन्न सकिन्छ । यसलाई आसक्ति वा लोभ पनि भनिन्छ । कुनै मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिप्रति ज्यादै लगाव हुनुलाई कामच्छन्द भनिन्छ जसको कारणले मन व्यग्र र बेचैन रहन्छ र त्यस वस्तुको प्राप्ति नभएसम्म मन लालयित रहन्छ । कामवासनाको तीव्रताले पनि मनलाई त्यतिकै सताइरहन्छ । त्यो पनि कामच्छन्दकै कारणले हुन्छ । प्रिय वस्तु र व्यक्तिलाई देख्दा, प्रिय शब्द कानमा पर्दा, सुगन्ध लिंदा, मीठो र स्वादिष्ट खानेकुरा चाख्दा, सुखद् स्पर्श अनुभव गर्दा र मीठो कल्पना मनमा उब्जिंदा इन्द्रिय वशमा लिन नसक्नु र इन्द्रियका आआफ्ना आलम्बनहरूमा चित्त आसक्त हुनुलाई कामच्छन्दको संज्ञा दिन सकिन्छ । हामीलाई दुःखको भुमरीमा फनफनी घुमाइराख्ने दस संयोजनहरूमध्ये कामच्छन्द पनि एउटा हो । यसलाई कामराग पनि भनिन्छ । यसलाई एकाग्रता समाधिले हटाउन सक्दछ । यो नीवरण अनागामी मार्गफल प्राप्त भएपछि मात्र पूर्णरूपले हट्दछ । सकृदागामी मार्गफलमा यसलाई कमजोर मात्र पार्न सकिन्छ ।

यो नीवरणलाई के गर्दा निरोध गर्न सकिन्छ भन्नेबारेमा यी

तलदिइएका कुरालाई अभ्यासमा ल्याइनुपर्दछ जसद्वारा यो नीवरण प्रारम्भमा कमजोर हुँदै जान्छ, र अन्ततोगत्वा निर्मूल हुन्छ। अनि मात्र हामी धर्मको मार्गमा निस्फिक्री बढ्न सक्दछौं।

क) वस्तु र व्यक्ति जतिसुकै सुन्दर र आकर्षक भए पनि आँखिरमा अनित्यताको शिकार हुनुपर्ने हुन्छ, त्यसैले यस्ता अनित्य कुरामा केको लोभ, केको आसक्ति ? यसले दुःख मात्र सिर्जना गर्दछ, भनी अनित्यतालाई देख्न सक्नुपर्दछ, अथवा अनित्य-भावना गर्नुपर्दछ।

ख) जतिसुकै राम्रो वस्तु भए पनि वा व्यक्ति भए पनि नश्वर हो। त्यसमा राम्रो भनी समाइराख्न सकिने केही हुँदैन। व्यक्तिमा दुर्गन्ध र असुचिले भरिएको हुन्छ। ऊ मात्र होइन, म पनि यस्तै त छु नि भन्ने सोच राखी सुन्दरभन्दा सुन्दर शरीरमा पनि आसक्त हुनु उचित होइन। बाहिरबाट सुन्दर व्यक्तिलाई हेरेमा आहा भन्ने लागे पनि भित्र त फोहर मल मुत्रले भरिएको हुन्छ। छुनै घिनलाग्दो वस्तुहरूको डम्पिङ साइतजस्तो मात्र रहेछ, भनी अशुभ-भावना गर्नुपर्दछ। यसले कामवासनालाई हतोत्साहित गर्दछ।

ग) आफ्नै इन्द्रियद्वारमार्फत नै बाहिरका आलम्बनहरूको आगमन हुने रहेछ, त्यसैले यी इन्द्रियद्वारहरूलाई नै मैले वशमा लिनुपर्दछ। इन्द्रिय वशमा लिन सके बाहिरका आलम्बनहरू जतिसुकै आकर्षक भए पनि आसक्ति नहुने बनाउन सकिने रहेछ, भन्ने ज्ञानको अभिवृद्धि गर्नुपर्दछ। यसको लागि आनापान-स्मृति-भावना गर्नुपर्दछ।

घ) धेरै खानेकुरा खानाले, गरिष्ठ भोजन गर्नाले, चिल्लो चटपटे खानेकुरा खानाले पनि कामच्छन्दलाई प्रोत्साहन मिल्दछ। त्यसैले खाना सादा हुनुपर्दछ, पथ्य हुनुपर्दछ, र कम मात्रामा मात्र खानुपर्दछ। यसले स्वास्थ्यलाई पनि ठीक पार्दछ, र उत्तेजना पनि कम मात्र हुन्छ, जसद्वारा

मनलाई नियन्त्रणमा लिन सहायक हुन्छ।

ड) सुसंगत कुसंगतले मानिसको जीवनमा निकै प्रभाव पारेको हुन्छ। सुसंगतबाट व्यक्तिको चरित्र सुध्निन्छ, र उसबाट नराम्रा कर्म भइजाला कि भन्ने आशंका कम मात्रामा हुन्छ। त्यसैले मानिसले संगत नै गर्नुपरे सुसंगत गर्नुपर्दछ, कुसंगत गर्नुहुँदैन भनेर ‘मंगलसुत्त’मा पनि भनिएको छ। कुसंगतबाट नकारात्मक भावनाको विकास हुनजान्छ, र व्यक्तिले परिवार र समाजमा विकृतिपूर्ण परिस्थितिको सृजना गर्दछ, जसबाट ऊ आफ्नो साथै अन्यको जीवनमा विष घोल्दछ। यसबाट त स्पष्ट नै हुन्छ, कि कामच्छन्दको रोगको संक्रमण कुसंगतबाट हुने खतरा बढी नै हुन्छ। असल व्यक्तिको संगतबाट व्यक्तिले राम्रा कुराहरू सिक्ने र सुसभ्य बन्ने वातावरण पाउँछ। उसमा विसंगतिका कुराहरू आयात हुँदैनन्।

च) आवश्यक कुराभन्दा बढी कुराकानीमा भुल्लुले पनि चरित्र विगाने तत्वहरू भित्रिन्छन्। समयको पनि अपव्ययिता हुन्छ। उपयोगी बन्न सकिदैन। यसबाट खति नै खति हुन्छ। फाइदा शून्य हुन्छ। त्यसैले यस्ता वाहियात गफमा भुल्लाले कामच्छन्दलाई मसला मिल्दछ। कामच्छन्दरूपी शत्रुदेखि बचन वाहियात कुरा गर्नबाट आफूलाई बचाउनुपर्दछ।

ख) व्यापाद

‘व्यापाद’ लाई पनि एकै शब्दमा परिभाषित गर्नुपर्दा सबैले बुझ्ने शब्दमा यसलाई ‘रिस’ भन्दा हुन्छ। यसको समानार्थक शब्दहरूमा क्रोध, द्वेष, हिंसा, घृणा, दाह, ईर्ष्या, वैमनस्यता, प्रतिशोध वा हेला पर्न आउँछ। आफूलाई मन नपर्ने वस्तुप्रति आकर्षणको ठाउँमा विकर्षण

पैदा हुन्छ । त्यस वस्तुलाई आफूबाट अलग पार्न खोज्छ । त्यस्तो वस्तुमा राग वा आसक्ति जागदैन । घृणा मात्र जागदछ । अधि बताइएजस्तै मनपर्ने वस्तुप्रतिको आसक्ति 'कामच्छन्द' पनि शत्रु हो र मन नपर्ने वस्तुप्रतिको घृणा 'व्यापाद' पनि शत्रु हो । भनाइको तात्पर्य राग र द्वेष दुवै शत्रु नै हुन् । यस 'व्यापाद'रूपी दुश्मनलाई प्रीति र सुख ध्यानाङ्गले दमन गर्न सक्दछ । यी तल दिइएका ६ प्रकारका उपायद्वारा यो 'व्यापाद' नीवरणलाई हटाउन सकिन्छ ।

क) सबैलाई मैत्रीपूर्वक हेर्नु वा सबैसित मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्दछ । मैत्रीको शित्तल जलले मात्र क्रोधद्वपी आगोको ज्वालालाई शान्त पार्न सक्दछ । क्रोधले क्रोध कहिल्यै शान्त हुँदैन । आगोले आगो कदापि निभाउन सकिँदैन । आफूमा मैत्रीको विकास गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्दछ । कठोर वचनको सट्टा मृदु वचन बोल्ने, सत्य कुरा तीतो अवश्य शुन्छ तर त्यसलाई पनि प्रिय लाग्ने शब्दमा सुधारको दृष्टिकोणले सम्झाइबुझाइ गर्ने गर्नुपर्दछ । त्यसैले द्वेषभाव बढी हुने व्यक्तिले मैत्रीभावना गर्नुपर्दछ । रिसलाई घुटुक्क निल्न पनि जान्नुपर्दछ । सहिष्णुता बढाउनुपर्दछ ।

ख) सबैलाई आफू समान ठान्नुपर्दछ । प्रायःजसो आफ्ना र पराया भनी छुट्याई पक्षपातपूर्ण व्यवहार गर्नाले 'व्यापाद'लाई हावा मिल्दछ । समान ठान्नको लागि गाह्रो प्रतीत अवश्य हुन्छ तर आफूमा त्याग र सहिष्णुताको मात्रा बढाइदिनाले व्यापादलाई कम गर्न सकिन्छ ।

ग) 'क्रोध गरेर के गर्नु, आफ्नै मात्र हानी हुन्छ । आफूलाई पनि अशान्त बनाउँछ, अरूलाई पनि अशान्त बनाउँछ, चाहेएको त शान्ति हो । शान्ति नै पाईँदैन भने के को रिस गराइ' भन्ने सोचको विकास गर्नुपर्दछ । क्रोध बढाउनाले क्रोधको प्रभाव बढ्नजाने र क्रोध

घटाउनाले क्रोधको प्रभाव पनि घट्न गई सुख शान्तिको अनुभव हुने रहेछ, भन्ने सोचले पनि सकारात्मक भूमिका खेल्दछ र 'व्यापाद' नीवरणलाई कमजोर पार्दछ ।

घ) 'सबै आआफ्ना कर्मको मालिक हुन् । कर्म नै मानिसको असली सम्पति हो । फेरि फेरि कर्म संस्कार बनाउनाले यस्तै यस्तै दुःखहरूको मात्र सम्बर्द्धन हुनजान्छ । दुःख त मलाई र अरूलाई पनि मन पर्दैन त्यसैले क्रोधको ज्वाला भड्काएर किन नदुखेको टाउको दुखाउने' भनी कर्म र कर्मफलमा विश्वास जगाउनेखालको सोचको विकास आफूमा बढाउँदै लैजानाले पनि 'व्यापाद' नीवरणबाट मुक्ति पाउने मार्ग भेटिन्छ ।

ङ) असल ज्ञानी र कल्याणमित्रहरूको सानिध्यमा रहनुपर्दछ । यसबाट कमसेकम नराम्रो कुरा त सुन्नपर्दैन । ज्ञानवर्द्धक कुरा मात्र कानमा पर्दछ र सम्यक आचरण मात्र सिकने अवसर मिल्दछ । आफ्नो कुनै दोष भए सुघार्ने उपाय पनि सुझिन्छ । नसुनेका कुराहरू सुन्न पाइने र आफ्नो शंका र दुविधा हट्न जाने अवसर पनि मिल्दछ । योभन्दा कल्याणकारी अरू के हुन सक्दछ ? यस्ता कल्याणकारी कुराहरूको श्रवण, चिन्तन मननबाट नै 'व्यापाद' रूपी शत्रुबाट जोगिने हुन्छ ।

च) सच्चा मित्रको संगतबाट नचाहिँदा कुराहरू गर्ने र जीवनलाई अनाहकमा खेर जान दिने क्रियाकलापहरू बन्द हुन्छ । यसले आफूमा विद्यमान रिस, क्रोध, बदलाको भावना, ईर्ष्या आदि शत्रुहरूको उपसमन हुनजान्छ । यसरी 'व्यापाद'रूपी शत्रुबाट अलगिन बल मिल्दछ ।

ग) थीनमिद्ध

यसमा दुई शब्द मिसिएको छ। 'थीन' र 'मिद्ध'। 'थीन' भनेको चित्तको अकर्मण्यता हो अर्थात् चित्तले राम्रोसित काम गर्न समर्थ नभएको स्थिति हो। 'मिद्ध' भनेको मनको आलस्यता हो। गर्नुपर्ने कुशल कार्यमा मन सक्रिय नहुने वा भारी भएको महसुस हुने र गरिनु नपर्ने कार्यमा वा अकुशल कार्यमा मन लाग्न चाहने अवस्थालाई 'थीनमिद्ध' भनिन्छ। यसलाई मनको तन्द्रावस्था वा आलस्यता पनि भनिन्छ। उदाहरण दिएर भन्नुपर्दा यस प्रकारको सुस्त मनलाई चमेरो रूखमा भुण्डिरहेको, लठीमा टाँसिएको मह सुस्तरी भरिरहेको र घ्युको डल्लो पग्लने क्रममा भ्रूँ कि नभ्रूँ गरिरहेको दृष्टान्तसँग तुलना गर्न सकिन्छ। यसलाई शारीरिक थकानको अवस्थसँग तुलना गर्न मिल्दैन। किनभने नीवरणको पूर्ण निरोध भइसकेका अर्हतहरूमा पनि शारीरिक थकानको अनुभव हुन सक्दछ। यो थीनमिद्ध नीवरणले शारीरिक होइन मानसिक थकान वा आलस्यतालाई बुझाउँछ। यसलाई वितर्क ध्यानाङ्गले दमन गर्दछ र अर्हतावस्थामा मात्र पूर्णरूपले निरोध हुन्छ।

यसको निराकरणको लागि यी तल दिइएका ६ प्रकारको प्रयास आवश्यक हुन्छ।

क) यथार्थतः वस्तु के हो र व्यक्ति के हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ। वस्तु र व्यक्ति जुन दृष्टरूपमा देखिएका छन् ती वास्तवमा त्यस्ता छैनन्। ती अनित्यधर्मा छन्। क्षण क्षणमा परिवर्तन भइजाने स्वभाव बोकेका हुन्छन्। तिनीहरूप्रति लिप्सा जगाउनु उचित छैन भनी यथार्थ चिन्तन गर्नुपर्दछ। वस्तु र व्यक्तिलाई जस्तो छ त्यस्तो देख्न नसकेको कारणले नै थीनमिद्धले सताउँछ।

ख) ध्यान गर्दा चित्त एकाग्र नभएमा र मन बोझिलो भएमा आसन 'हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू'

बदल्नुपर्दछ। त्यसरी पनि नभएमा उठेर गई चिसो पानीले आँखा भिजाउनुपर्दछ वा एकैछिन टहल्नुपर्दछ। मनलाई चैतन्य पार्नुपर्दछ। अनि फेरि ध्यानमा बस्नुपर्दछ।

ग) अँधेरो कोठामा बसी ध्यान गर्न हुँदैन। मन निष्क्रिय हुन पुग्दछ। अलि अलि उज्यालो भएको स्थानमा वा खुला ठाउँमा बसी ध्यान गर्नुपर्दछ।

घ) १० कसिणमध्ये प्रकाश कसिणमा (तेज कसिणमा) ध्यान गर्नुपर्दछ।

ङ) यसमा पनि असल व्यक्तिको संगत गर्नुपर्दछ। खराब व्यक्तिबाट प्रमादपूर्ण विषयका कुराहरू मात्र पाइने हुनाले ध्यानको बेला मन त्यति तीक्ष्ण र सजग हुँदैन। असल व्यक्तिबाट धर्मयुक्त र सदासययुक्त कुराहरू प्राप्त हुने हुनाले ध्यानको समयमा मन त्यति बोझिलो हुन पाउँदैन। आलस्यताले सताउन पाउँदैन। प्रशन्न मन आलस्यता र प्रमादले आच्छादित हुँदैन।

च) गफ गर्न वा अनावश्यक कुरा गर्न हुँदैन। यसो गरेमा अनावश्यक वाद विवादमा परिन्छ, र त्यसको असर ध्यानको समयमा पर्दछ। त्यसैले आफूलाई पनि र अरूलाई पनि हित हुने कुरा गर्नुपर्दछ। नचाहिने कुरा भइरहेको ठाउँबाट पलायन हुनु नै श्रेयष्कर हुन्छ।

घ) उद्धच्च-कुक्च

यसमा पनि दुई शब्द समावेस छन् – 'उद्धच्च' र 'कुक्च'। 'उद्धच्च'को अर्थ छताछुल्ल भएको मनको अवस्था हो। यसमा मन अव्यवस्थित हुन्छ। यो चित्तको चंचलावस्था हो। 'कुक्च' भनेको गरिसकिएका कार्यमा बेचैन हुनु, खेद जनाउनु वा पश्चाताप गर्नु हो। दुवैले चित्तको बेचैनी अवस्थालाई इंगित गर्दछ। यसले अकुशल विचारलाई

ग्रहण गर्दछ। यस्तै नराम्रा विचार उदय भएको अवस्थामा व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्न भ्याउँछ। अकुशल कर्म आफूबाट भएपछि यसो नगरे हुन्थ्यो। यसो गर्नुपर्ने रहेछ गरिएन भनी ग्लानी वा पश्चाताप प्रकट गर्दछ। यसैलाई 'कुकुच्च' भनिन्छ। तर पश्चाताप गरेर केही फाइदा हुने त होइन। पश्चाताप गर्दा पापकर्मको फलबाट मुक्ति मिल्ने त हुँदैन। उचित तरिकाले पश्चाताप गर्नु भनेको त्यस्ता कर्म पुनः नदोहोर्नु हो।

यस नीवरणलाई सुख ध्यानाङ्गले हटाउन सकिन्छ। 'उद्धच्च'लाई अर्हतावस्थामा पुगेर मात्र हटाउन सकिन्छ भने 'कुकुच्च'लाई अनागामी मार्गफल प्राप्त भएपछि नै हटाउन सकिन्छ। तर पनि हामीले अहिलेदेखि यसलाई हटाउन निरन्तर प्रयास गरिरहनुपर्दछ।

'उद्धच्च' र 'कुकुच्च'लाई हटाउन यी ६ उपायको अबलम्बन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

क) धेरै कुराहरूको जानकारी राख्नुपर्दछ। भनाइको तात्पर्य बहुश्रुत हुनुपर्दछ। धर्म सम्बन्धी राम्रा पुस्तकको अध्ययन गरेर वा धर्म श्रवण गरेर परियतिको ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ। यसबाहेक अन्य विषयक वा व्यावहारिक ज्ञानहरूको पनि आवश्यकता हुन्छ। कुरा जानी सुनी राखेमा परिआएको बेला यसो गर्न हुँदैन भन्ने कुराको सम्झना हुन्छ र अकुशल कर्म गर्नबाट बचिन्छ। आफूबाट पापकर्म हम्मेसी हुन पाउँदैन।

ख) धर्मको शिक्षा बढाउन कल्याणमित्रको सानिध्यमा जानुपर्दछ। बेला मौकामा धर्म विषयमा छलफल गर्ने गर्नुपर्दछ। धर्म-साकक्षामा सहभागी हुनुपर्दछ। यसो गर्दा नयाँ कुरालाई बुझ्न पाउने र शंका समाधान पनि हुने हुन्छ। मनमा दुविधा हुँदैन।

ग) शीलको पालना र विनय (अनुशासन) हुनुपर्दछ।

घ) आफूलाई फुर्सत भएको बेला वा आफूलाई परिआएको बेला ज्ञानार्जन गर्न आफूभन्दा जान्ने सुन्नेकहाँ गई प्रश्नोत्तर गर्नुपर्दछ। यसले आफूमा धर्मको सही ज्ञानको संचय हुन्छ र अन्योलता हट्नजान्छ। धर्ममा श्रद्धा स्थिर हुन्छ।

ङ) यसमा पनि असल व्यक्तिको संगत हुनुपर्दछ। जुनमा पनि व्यक्तिको संगतले प्रमुख भूमिका खेल्दछ। असल व्यक्तिबाट असल कुरा सुन्न र सिक्न पाइन्छ। असल कुरा सुन्नाले मनमा दुविधा हुँदैन। चरित्र निर्माणमा टेवा मिल्दछ।

च) कुराकानीमा भाग लिँदा उचित मात्रामा कुरा गर्नुपर्दछ। आवश्यकताभन्दा बढी कुरा गर्नाले विवाद, कलह र वैमनस्यता मात्र बढ्छ र मन व्यवस्थित हुन पाउँदैन।

ड) विचिकिच्छा

कसैले असल कुरा गरिदिँदा सहर्ष स्वीकार नगर्नु, धर्मका कुरामा अनेकानेक शंका उपशंका पाल्नु, असल काम गर्नमा आफ्नो क्षमतामै पनि विश्वास नहुनु, अरूले भनेका कुरामा पनि यकीन नहुनु, विश्वास नहुनु विचिकिच्छा नीवरणका लक्षणहरू हुन्। 'यसो गरेर पनि होला र! मैले त यसो गर्न सकिँदैन होला, भनिएका कुराहरू सत्य होइन होला भनेर व्यक्तिले मनमा अन्योलता भर्दछ, जसले ध्यान वा कुशल कार्यमा मन टिक्नै दिँदैन। हितकारी काममा पनि उसको अन्योलताले गर्दा भट्ट मन अधि नसर्नु, मन डाँवाडोल हुनु, अनिर्णयको शिकार बन्नु, दोधारमा पर्नु, पनि विचिकिच्छाका अन्तरङ्ग स्वभाव हुन्। प्रज्ञाशून्य भएर के किन र कसरी भन्ने कुरामा सन्देह उब्जनु र सत्यलाई यही नै

सत्य हो भनी ग्रहण गर्न नसक्नु अनि शंकालु भएर आफ्नो उन्नतिको मार्ग पहिचान गर्न नसक्नु पनि 'विचिकिच्छा' कै परिभाषाभिन्न पर्दछ ।

'वि' = नहुनु र 'चिकिच्छा' को अर्थ ज्ञान वा समाधान हो । संयुक्त अर्थमा ठीक ठीक ज्ञान नहुनु, यही नै हो भनेर पकन नसक्नु वा विवेकहीन हुनु भन्ने अर्थ लाग्दछ । यसलाई वस्तुस्थितिलाई यकीन गर्न नसकेको र हीनताबोध भएको स्थिति भनेर पनि अर्थ्याउन सकिन्छ । यसलाई संस्कृतमा 'विचिकित्सा' भनिन्छ । यसको अर्थ चिकित्सा नपुगेको वा ज्ञान नभएको अवस्था हो । भव-चक्रमा घुमाइराख्ने दस संयोजनमध्ये यो पनि एक हो । संयोजनको रूपमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति शंका उत्पन्न हुनु पनि विचिकिच्छाको एक अर्थमा गणना हुन्छ ।

यो नीवरणलाई 'विचार' ध्यानाङ्गले हटाउन सक्दछ । 'विचार' ध्यानाङ्गले कुनै घटनालाई पनि नटुटाइकन निर्दिष्ट आलम्बनमा ध्यान एकाग्र गरी काम गर्न मद्दत गर्दछ । त्यसैले यो विचिकिच्छाको विपरित हुन्छ । यो नीवरणलाई स्रोतापति मार्गफल प्राप्त भएपछि पूर्णरूपमा हटाउन सकिन्छ ।

तल दिइएका ६ उपायद्वारा 'विचिकिच्छा'लाई दमन गर्न सकिन्छ ।

- क) यसमा पनि धर्मका कुराहरूको अध्ययन गर्ने कुरा आउँछ । साथै समय समयमा धर्म श्रवण गर्ने र धर्म विषयक पुस्तकहरूको पठनपाठन गर्ने कुरा उपयोगी हुन्छ ।
- ख) बुद्ध, धर्म र संघप्रति श्रद्धा जगाउनु र धर्म विषयमा छलफल गर्नुपर्दछ ।
- ग) विनय के हो र यसलाई कसरी र किन पालना गर्नुपर्दछ भन्ने कुराको ज्ञान र पालना गर्नु पनि त्यतिकै आवश्यक हुन्छ । विनय भनेको अनुशासन हो । अनुशासन वा नियमको पालनाविना धर्ममा

उपलब्धि हुँदैन । श्रद्धा पनि बलियो हुँदैन ।

घ) धर्ममा श्रद्धा र विश्वास बढाउनुपर्दछ । श्रद्धा र विश्वास नै परम मित्र हो । तर अन्धश्रद्धा हुनुहुँदैन । सोचेर बुझेर श्रद्धा उत्पन्न गर्नुपर्दछ र त्यसमा दृढताकासाथ लाग्नुपर्दछ र संशय मेट्नुपर्दछ । संशय पालेर न त श्रद्धा नै दृढ हुन्छ न त धर्मलाई नै राम्ररी बुझ्न सकिन्छ ।

ङ) यसमा पनि कल्याणमित्रको संगत गर्नुपर्दछ । खराब व्यक्ति वा मूर्खको संगत गर्नुहुँदैन । खराबको संगत गर्नाले धर्माचरणमा र श्रद्धा वृद्धिमा धक्का पुग्दछ र चित्त पनि धर्मानुकूल हुँदैन । कल्याणमित्रको संगतबाट ज्ञान गुणका कुराहरू सिक्किन्छ । श्रद्धा पनि बलियो हुन्छ र धर्ममा स्थित हुन प्रेरणा मिल्दछ ।

च) कामलाग्ने कुरा मात्र गर्नु वा सुन्नुपर्दछ । बाहियात कुरा गर्नु र गफाडी बन्नुहुँदैन । गफाडी बन्नाले समयको मात्र खति हुन्छ र मन मात्र विकृत हुन्छ, जसले गर्दा विचिकिच्छा फस्टाउँछ । यसरी त श्रद्धा र धर्ममा आँच पुग्दछ । उन्नतिको मार्गमा लाग्न सकिँदैन ।

यी भए हाम्रा असली पाँच शत्रुहरू जसबाट हामी सावधान रहनुपर्दछ र यिनीहरूको आक्रमणबाट आफूलाई बचाउन कवचको रूपमा माथि दिइएका उपायहरूको अवलम्बन गर्नुपर्दछ । यति मात्र गरी दुक्क भएर बस्न हुँदैन । असली मित्रहरूको पनि संग्रह गर्नुपर्दछ । यी असली मित्रहरूको साथ पाएर हामी निस्फिकीसित विना वाधा अड्चन धर्मको मार्गमा आरूढ भई अगाडि बढ्न सक्छौं । शत्रुबाट मात्र बचाउ गरेर हाम्रो काम चल्दैन । हाम्रा कल्याण हुँदैन । मित्रहरूको आड भरोसा पनि चाहिन्छ । अनि मात्र वरत्र र परत्र सपार्ने काममा लाग्न सकिन्छ । ती कल्याण मित्रहरू पाँच छन् ।

अब बुझौं ती पाँच मित्र महोदयहरू को को हुन् र कसरी तिनीहरूले हामीलाई कल्याणकार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

क) श्रद्धा = (विश्वास, लगाव, प्रेम, भक्ति, समर्पण इत्यादि)

ख) स्मृति = (जागरूकता, होस, सजगता, एकाग्रता इत्यादि)

ग) वीर्य = (उत्साह, परिश्रम, लगनशीलता, प्रयत्न इत्यादि)

घ) समाधि = (चित्तेकाग्रता, मन बाँध्नु, चित्त प्रवृत्तिमा रोक इत्यादि)

ङ) प्रज्ञा = (यथार्थ ज्ञान, यथाभूत ज्ञान दर्शन, परमार्थ ज्ञान इत्यादि)

अब यी असली मित्रहरूको कार्यगतरूपमा परिचय प्राप्त गरौं ।

क) श्रद्धा

अघि माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ, श्रद्धा के हो भन्ने बारेमा । श्रद्धा नै प्रथम मित्र हो धर्मको मार्गमा । यसले धर्म धारण गर्नमा ठूलो बल प्रदान गर्दछ । श्रद्धाविना न त धर्मको रथ अगाडि बढ्छ न धर्मलाई नै असलीरूपमा देख्न सकिन्छ । आफूले जुन कल्याणिक कार्य गर्न लागि रहेको छ त्यसमा श्रद्धा नै भएन भने त्यो कार्य कसरी फलदायी हुन्छ ? त्यसैले श्रद्धालाई धर्म वा साधनाको भरोसा वा आधारशीला पनि भन्न सकिन्छ । श्रद्धा त्यो सिंहासन हो जसमा धर्मराज विराजमान हुन्छ । धर्म धारणको लागि मनलाई शित्तल जलले सिंचन गरिन्छ । लिपपोत गरिन्छ । भूमि शुद्ध पारिन्छ । अनि धर्मको आगमन चलाइन्छ । त्यो सिंचन, लिपपोत र भूमि शुद्धि श्रद्धाबाट हुन्छ । मनलाई धर्म धारणको लागि उपयुक्त पार्ने तत्व नै श्रद्धा हो । जसरी भूमि खराब छ, उर्बरा माटो छैन र वातानुकूल छैन भने वीज जतिसुकै असल भए पनि फस्टाउन सक्दैन । वीजलाई उपयुक्त माटो नै भएन भने त्यसबाट उम्दा फलको आसा गर्नु 'आकासको फल आँखा टरी मर' भन्ने उखानलाई चरितार्थ पार्नुजस्तै हुनजान्छ । त्यस्तै शुद्ध, कल्याणकारी र भव-भय

भञ्जनकारी धर्मलाई धारण गर्ने हो भने प्रथमतः श्रद्धारूपी उम्दा धरति अनिवार्य हुन्छ । अतः श्रद्धा जगाऔं । श्रद्धा पनि दुई प्रकारका हुन्छन् – एक सम्यक-श्रद्धा, अर्को मिथ्या-श्रद्धा । यहाँ उम्दा धरति भनिएको सम्यक-श्रद्धालाई हो । त्यसको विपरित मिथ्या-श्रद्धा अथवा अन्ध-श्रद्धा हो । अन्ध-श्रद्धा सत्ययुक्त धर्मको विपक्षी हुन्छ । यो विवेक र ज्ञानले रहित हुन्छ । यो मिथ्या-दृष्टियुक्त हुन्छ । जस्तै एउटा अन्धो मान्छेको फेरो समातेर गएमा खाल्डोमा जाकिने प्रबल सम्भावना रहन्छ त्यस्तै अन्ध-श्रद्धायुक्त भएमा धर्मको ठाउँमा अधर्मले स्थान ओगट्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । जुनकुरा सुनेको छ, पढेको छ त्यसलाई हो नै भन्ने ठम्याएपछि जुन अपनाउने कुरा आउँछ त्यसैलाई सम्यक-श्रद्धा भनिन्छ । यो सम्यक-दृष्टियुक्त हुन्छ । यही सम्यक-श्रद्धा नै हाम्रो परम मित्र हुन्छ र यसले नै हाम्रो कल्याण साध्छ । यसले हामीलाई कहिल्यै पनि धोखा दिदैन र गन्तव्यसम्म साथ दिन्छ । यसको संगतमा लागेर नचाहिने ठाउँमा पर्ने हो कि भन्ने किञ्चित पनि शंका सन्देह गर्ने ठाउँ हुँदैन ।

ख) स्मृति

आजकालको शब्दकोष पल्टाएर हेरेमा 'स्मृति'को अर्थ याद गर्नु, स्मरण गर्नु वा सम्झिराख्नु भन्ने पाउँछौं । तर यसको अर्थ त्योभन्दा भिन्न छ । पुरानो भाषामा वा पालि भाषामा यसलाई 'सति' भन्दछ । संस्कृतमा उल्टा गर्दा 'स्मृति' शब्दलाई प्रयोग गरिन्छ । भगवान बुद्धको पालाको भाषा पालि हो । त्यसवेलाको अर्थमा 'सति' अर्थात् 'स्मृति' भनेको सतत होस राख्नु हो । सावधान रहनु हो । जागरूक रहनु हो । के मा होस भन्दा मनको वर्तमान क्रिया कलापका होस राख्नु हो । इन्द्रिय र आलम्बनको संसर्ग हुँदा उब्जने संवेदनाप्रति होस राख्नु हो । किन होस राख्ने भन्दा मन र इन्द्रियबाट अकुशल कर्म हुन नपाओस्,

मन विषयमा भटकन नपाओस् र इन्द्रियहरू अनियन्त्रित नहोस् भन्ने मूल उद्देश्य यसमा हुन्छ। यसरी होस कायम भइरहंदा मनले राग द्वेषसित लडिबुडी गर्न पाउँदैन र हामी विकारबाट अलग रहन सक्दछौं। भएन त यो कल्याणकारी काम ? राग द्वेषबाटै दुःखको सम्बर्द्धन हुन्छ। राग द्वेषबाट अलग हुनु भनेको दुःखको कारणबाट अलग रहनु हो। यो काम स्मृतिमार्फत हुन्छ। तर एउटा कुरा भने बिर्सन हुँदैन। यसको साथमा सदैव सम्प्रजन्य रहेको हुन्छ र यसलाई पनि प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ। स्मृति र सम्प्रजन्य एउटा चरोको दुईटा पखेटासरि हुन्। ती दुई अभिन्न रहन्छन्। हामीले अभ्यासमा दुवैलाई लिनुपर्दछ। सम्प्रजन्य भनेको यथार्थमा जे जस्तो भइरहेको छ त्यसलाई त्यही वा त्यस्तै निरीक्षण गरिरहनुपर्दछ र जानिरहनुपर्दछ। स्मृतिविना सम्प्रजन्यको कामै हुँदैन र सम्प्रजन्यविना स्मृतिको पनि अर्थै हुँदैन। अतः ती दुवै परम मित्र हुन्। ध्यानको अवस्थामा आफ्नो सासप्रति र उत्पन्न संवेदनाप्रति सतत जागरूक र सचेत रहनुपर्दछ। यसैलाई वर्तमानमा होस राख्नु भनिन्छ। भूतकालको याद र भविष्यकालको कल्पनामा रमण गर्नुलाई 'स्मृतियुक्त' भइरहनु भनिदैन। त्यसैले बुझ्नुपर्दछ कि 'स्मृति' हाम्रो दोस्रो परम मित्र हो।

ग) वीर्य

आजकाल यो शब्दको अर्थ जे जस्तो भए पनि पुरानो जमानामा यसको अर्थ सतत प्रयास गर्नु, प्रयत्न गर्नु, परिश्रम गर्नु, उत्साहित हुनु, लगनशील हुनु, धैर्य राखी अप्रमादी भई काम गर्नु भन्ने अर्थले सहित थियो। त्यसैले मानिसलाई वीर्यवान हुनुपर्छ भनी शिक्षा दिइन्थ्यो। वास्तवमा 'वीर्य'को सही अर्थ यही नै हो। माथि उल्लिखित दुई परम मित्रहरू यसै मित्रको आडमा जीवन्त हुन्छन्। श्रद्धा मात्र भएर पनि

हुँदैन, स्मृति पनि हुनुपर्दछ। श्रद्धा र स्मृति मात्र भएर यदि लगनशीलता भएन र निरन्तरतासाथ काम गरिएन भने श्रद्धा र स्मृति फस्टाउन सक्दैन र तिनले इच्छित फल दिन सक्दैन। श्रद्धालाई कायम राख्ने र स्मृतिलाई सुदृढ पार्ने तत्वको रूपमा वीर्य अधि सर्दछ। मानिसमा स्फूर्ति, आँट, उत्साहको कमी भएमा धर्मको क्षेत्रमा पंगु हुन्छ। उसका खुट्टाहरू लुगलुगाउँछन्। हातहरू निष्क्रिय भइदिन्छन्। दिमाग सुस्ताउँछ। मन अव्यवस्थित र धर्म धारण योग्य हुँदैन। त्यसैले धर्मको जगलाई बलियो र सुदृढ पार्न वीर्यरूपी सिमेन्ट र उष्णताको दरकार पर्दछ। वीर्य साथमा भए जस्तै व्यवधानसँग पनि मुकाविला गर्न सक्ने ताकतको संचार हामीमा हुन्छ। वीर्य आलस्यताको विपरितार्थक शब्द हो। शरीरको आलस्यता शरीर भएसम्म हुन्छ नै र एकछिनको आरामपछि आफै ठीक हुन्छ तर मनको आलस्यताले सँधैको लागि हामीलाई केही राम्रो गर्न दिँदैन। कुशल कार्यमा लाग्नै दिँदैन। धर्मको कार्य त यस्तो मनको लागि विष समान नै हुन्छ। त्यसैले मनको आलस्यता हाम्रो परम शत्रु हो भनिएको छ। त्यस शत्रुमाथि विजय पाउन वीर्यरूपी मित्र अधि सर्दछ र हाम्रो कल्याणको लागि उपस्थित हुन्छ। व्यावहारिक दुनियाँकै कुरा लिऔं – धन कमाउनको लागि पनि हामीले कति मिहिनात गर्नुपर्दछ। असिना-पसिना नभनी, दिन-रात नभनी, भोक-प्यास नभनी, घाम-पानी नभनी, थकाइ-निन्द्रा नभनी जोतिनुपर्दछ। अनि मात्र केही धनको प्राप्ति हुन्छ। त्यो पनि त्यति निश्चित छैन। तर धर्मको क्षेत्रमा गरेको प्रयास र मरिमेटाइ सितै जाँदैन। यसले फल दिन्छ नै। यसमा शंका सन्देह गर्नुपर्दैन। हामीले यस्तो कार्यमा लगानी गर्नुपर्दछ, जसको प्रतिफल निश्चितरूपमा कल्याणकारी हुन्छ। व्यापारमा गरेको लगानीले राम्रै प्रतिफल दिन्छ, भनेर भन्न सकिँदैन। घाटा हुन सक्दछ। लगानी डुब

सकदछ । तर धर्ममा गरिएको वीर्यको लगानी फलिफाप नै हुन्छ । त्यसैले वीर्यलाई हाम्रा असल तेस्रो मित्रको रूपमा लिनुपर्दछ ।

घ) समाधि

अर्को परम मित्र समाधि हो । समाधिको अर्थ चित्तको एकाग्रता हो । एउटै आलम्बनमा लगातार चित्तलाई स्थिर राख्नु, एकाग्र पार्नु, चित्तलाई यताउति जान नदिनु यसको काम हो । समाधि पनि दुई प्रकारको हुन्छ । एक सम्यक-समाधि अर्को मिथ्या-समाधि । यहाँ 'समाधि' भनेर भनिएको सम्यक-समाधिलाई हो । सम्यक-समाधि मात्र हाम्रो मित्र हुन सकदछ । चित्तको एकाग्रता मिथ्या-समाधिमा पनि हुन्छ । मिथ्या-समाधिमा राग र द्वेषले खेल खेलेको हुन्छ । चित्तको एकाग्रता राग वा लोभमा पनि हुन्छ, द्वेष वा हत्या हिंसामा पनि हुन्छ । त्यस्तो समाधि हाम्रो कामको हुँदैन । राग र द्वेष नै हाम्रा शत्रु हुन् । शत्रुसित संसर्ग गर्ने हाम्रा मित्र कसरी हुन सकदछ ? त्यसैले मिथ्या-समाधि पनि हाम्रा शत्रु नै हो । असली मित्र त सम्यक-समाधि नै हो किनभने यसले राग र द्वेषरूपी शत्रुलाई छेउमा आउनै दिँदैन । तिनीहरूको निर्मूल गर्ने काम गर्दछ, र हामीलाई दुःख-मुक्तिर डोऱ्याउँछ, र निर्वाणमुखी बनाउँछ । यसमा हाम्रो मनलाई वर्तमान क्षणमा जागरूक बनाउँछ । यही नै हाम्रो चौथो मित्र हो ।

ङ) प्रज्ञा

'प्रज्ञा' हाम्रो पाँचौँ तर सर्वोत्तम मित्र हो । पालि भाषामा यसलाई 'पञ्जा' भनिन्छ । प्रज्ञाको अर्थ सामान्य ज्ञान मात्र होइन, यथाभूत वा यथार्थ ज्ञान हो । अनुभूतिजन्य ज्ञान हो । सुनेर, पढेर अनि चिन्तन गरेर पाएको ज्ञानजस्तो यो होइन । त्यस्ता ज्ञान आफ्नो हुँदैन । आफ्नो अनुभूतिमा उत्रेको ज्ञान यो होइन । त्यस्तो ज्ञानले हामीलाई 'हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू'

भव-मुक्तितर्फ लैजाँदैन । त्यस्ता ज्ञानले हामीलाई मार्गमा बढ्न प्रेरणा मात्र दिन्छ, गर्ने गराउने त अनुभवमा आएको ज्ञानले नै हो । सुनेर पढेर पाएको ज्ञानलाई 'श्रुतमयी प्रज्ञा' भनिन्छ । सुनेर पढेर पाएको ज्ञानलाई बुद्धिको कसीमा घोटी ठीक हो होइन छुट्याउने ज्ञानलाई 'चिन्तनमयी प्रज्ञा' भनिन्छ र त्यस ज्ञानलाई निरीक्षण परीक्षण गरी अनुभव समेत गरी हो भनेर ठम्याइएको ज्ञानलाई 'भावनामयी प्रज्ञा' भनिन्छ । यही 'भावनामयी प्रज्ञा' नै हाम्रो परम मित्र हो । भावनामयी प्रज्ञा कुनै किताबबाट पाईँदैन । आगोले पोलेको कहिल्यै अनुभव नगर्ने व्यक्तिले 'आगोले पोल्छ' भन्ने ज्ञान कुनै किताबबाट पढेर वा कसैबाट सुनेर पाएको हुनसकदछ तर पनि आगो छुन गइरहेको हुन्छ, किनकि उसलाई त्यस कुराको अनुभव नै भएको हुँदैन । जब उसले आगो छुन्छ वा आफैलाई आगोले पोल्दछ, उसले आगोले पोल्दाको कष्टको अनुभव गर्दछ, अनि उसले साँच्चै नै आगोले पोल्दो रहेछ भन्ने कुराको यथार्थ ज्ञान पाएको हुन्छ । त्यसको फलस्वरूप उसले आइन्दा जानी जानी आगोमा हात हाल्दैन र आगोको पोलाइबाट ऊ बच्दछ । राग अथवा लोभ र द्वेष अथवा क्रोध पनि आगोसमान नै हो । तिनले पनि हामीलाई पोलिरहेको छ । रागले त पोल्दो रहेछ, द्वेषले त पोल्दो रहेछ, भन्ने कुरा संवेदनाको अनभूतिद्वारा जानिसकेपछि, व्यक्तिले पुनः राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गर्दछ, अनि त्यस आगोबाट बच्ने भावनामयी प्रज्ञा उसले प्राप्त गर्दछ । यसरी ऊ दुःखको कारक-तत्वबाट उम्कन सकदछ । दुःखबाट मुक्त गर्ने काम भावनामयी प्रज्ञाले नै गर्दछ । यही नै भावनामयी प्रज्ञा हो । यही नै कल्याणकारी ज्ञान हो । यही नै हाम्रो परम मित्र हो ।

उपसंहार

यस लेखको माथिल्लो भागमा चर्चामा आएका हाम्रा पाँच असली शत्रुहरू भनेका कामच्छन्द (लोभ), व्यापाद (क्रोध), थीन-मिद्ध आलस्यता, उद्धच्च-कुकुच्च (चंचलता) र विचिकिच्छा (शंका सन्देह) हुन्। यी पाँच असली शत्रुहरूदेखि सावधान रहनुपर्दछ। यिनीहरूको कुनै हालतमा पनि संगत गर्नुहुँदैन। यी त विषालु नाग हुन्। यिनले हामीलाई डसिराखेकै हुन्छन् तर हामी यसमा अभ्यस्त भइसकेका छौं र बारम्बार जिउने मर्ने गरिरहेका छौं तर पनि हामीलाई थाहा पत्तै छैन। यिनले हामीलाई मायाँ गरेर म्वाई खाए पनि हाम्रो मृत्यु निश्चित हुन्छ। साधनाको बेला यिनले आक्रान्त पार्न सक्दछन्। यिनलाई परास्त गर्ने सुअवसर पनि त्यसैबेला जुर्दछ। पुराना राग द्वेषका संस्कारहरू त्यसबेला संवेदनाको रूपमा शरीरको धरातलमा प्रकट हुन्छन्। त्यसबेला प्रिय वा अप्रिय संवेदनाको अनुभव हुनसक्दछ। प्रियको अनुभव पुरानो रागको कारणले हुन्छ र पुनः नयाँ रागले प्रतिक्रिया गर्न टाउको उठाउन खोज्दछ। यसमा रागको प्रतिक्रिया नगरी प्रज्ञामा स्थित हुन सकेमा रागको संस्कारको फलस्वरूप उत्पन्न त्यस प्रिय संवेदनालाई यथाभूत हेरी हटाउन सकिन्छ। त्यस्तै द्वेषको संस्कारको कारण उत्पन्न अप्रिय संवेदनालाई पनि यसै गरेर हटाउन सकिन्छ। यी राग र द्वेषरूपी शत्रुहरूको सफाचट यसरी संवेदनामा प्रज्ञा जगाएर गर्न सकिन्छ।

दोस्रो भागमा चर्चामा आएका हाम्रा पाँच असली मित्रहरू भनेका श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा हुन्। यी कल्याणकारी मित्रहरूले पाइला पाइलामा हाम्रो साथ दिइरहेका हुन्छन्। हाम्रो काम सिर्फ तिनीहरूलाई राम्ररी चिनी दृढताकासाथ यिनीहरूको साथ निभाउनु हो। यी मित्रहरू वास्तवमा वास्तविक मित्रहरू नै हुन्। भव-संसरणमा

‘हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू’

१६५

परेका हामीले दुःखबाट त्राण खोजिरहेका छौं तर असली मित्रहरूको अनुपस्थिति वा पहिचानमा गल्ती भएको कारणले हाम्रा खोज सफल भइरहेको थिएन। ती मित्रहरू ओभेलमा परेका थिए। अब पर्दा हटिसकेको छ। असली मित्रहरू दृष्यमा आइसकेका छन्। यो यो यस्तो यस्तो भनी असली परिचय पनि पाइसकेका छौं। अब सन्देह नगरी यिनीहरूसँग प्रगाढ सम्बन्ध गाँस्नुपर्दछ र दुःख-मुक्तिको यात्रामा निस्कनुपर्दछ। बिलम्ब भइसकेको छ। अब अरू अवेर गर्ने कुरै छैन। यिनीहरूको साथमा मात्र हामीले भव-संसरणबाट त्राण पाउने छौं। अबसम्म त हामी ती पाँच शत्रुहरूको पञ्जामा थियौं। अब त असली मित्रहरूको परिचय पाइसकेका छौं र गन्तव्य पनि स्पष्ट भइसकेको छ। यी मित्रहरू पाएर हामी धन्य धन्य भएका छौं। जाऔं, निर्वाण मार्गमा अघि बढौं। मार्ग दर्शकको रूपमा यी मित्रहरू छँदैछन्। के को धन्दा ?

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं।



१६६

‘हाम्रा पाँच शत्रु र पाँच मित्रहरू’



ध्यानबारे केही जानकारी

समय अति मूल्यवान छ । दुनियाँको हिसाबमा समयको बाँडफाँड सेकेण्ड, मिनेट, घण्टा, दिन, हप्ता, महिना र वर्षमा गरिन्छ । यसरी नै समयको व्यय भइरहेको छ । जसले समयको मूल्य र महत्वलाई बुझेको हुन्छ, उसले मात्र समयको सदुपयोग गर्न जान्दछ । समय र जीवन एकअर्काका परिपूरक हुन् । जीवनलाई बुझ्नु भनेको समयलाई बुझ्नु हो र समयलाई बुझ्नु भनेको जीवनलाई बुझ्नु हो । आज अहिले समयको मूल्यलाई आत्मसात गरी ध्यान भावनामा समय दिइरहेका छौं । यो एक प्रकारले कल्याणकारी लगानी हो ।

व्यापारमा लगानी गरिन्छ र बढी नाफाको आसा गरिन्छ । तर व्यापारमा गरिएको लगानी फलिफाप नै हुन्छ भन्ने ग्यारन्टी हुँदैन । हानी नोक्सानी पनि व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । चिन्ता लिइरहनुपर्ने हुन्छ । तर यस प्रकारको सत्यान्वेषी भएर गरिएको आफ्नो समय, श्रम र लगनशीलताको लगानीबाट हानी नोक्सानीको गुञ्जाइस रहँदैन । सदा हाम्रो साथमा रहिरहने र कल्याणको कार्यमा साथ दिइरहने लोकुत्तर सम्पतिको जगेर्ना हुनजान्छ । त्यसैले मानिस भएर यस तर्फको यात्रा चलाउनुपर्दछ । यो कार्य मानिसले बाहेक अन्य प्राणीहरूले सोचन र गर्न सक्दैनन् त्यसैले मानव जीवनलाई दुर्लभ भनी मानिएको हुन्छ ।

ध्यानको दौरान हामीलाई थाहा लाग्दछ कि मन साँच्चै चंचल छ, र चपल छ । मन हाम्रो पकडबाट भागी भागी हिँड्छ । स्वतन्त्र र स्वच्छन्दरूपमा विचरण गर्न पल्केको मन निर्दिष्ट स्थानमा रहेर काम गर्न मान्दैन । साँच्चै आफूखुसी गर्ने आदत परेको मनले अर्काको अधीनता र आदेश पालन गर्नमा र स्वीकार गर्नमा हिचकिचाइरहेको हुन्छ । साँच्चै गर्दा मानिहालेमा पनि एकछिन हो कि भनेजस्तो काम गरिदोपल्लु फेरि पुरानो बानी नै पकिहाल्दछ । राग, द्वेष र मोहादि विकार नै यसको प्रिय खाना भइदिएको हुन्छ । त्यसैले यो मन भागी भागी त्यस्तो आलम्बनमा टाँसिन पुग्दछ जसबाट राग र द्वेषको खाना ताजा ताजा पाइन्छ । हामी सत्यको निरीक्षण गर्ने भन्दछौं, मन भने त्यसमा बसेर काम गर्न रूचाउँदैन । कारण सुस्पष्टै छ, सत्यको निरीक्षणमा राग र द्वेषको खुराक पाइँदैन, पाएको पनि गुम्छ । अनि उसलाई सत्यको अन्वेषण किन मन परोस् ? फेरि मनको एउटा टड्कारो स्वभाव पनि प्रष्टिन आउँछ । त्यो हो – मन कि त भूतकालमा कि त भविष्यकालमा रम्दछ । वर्तमानमा टिक्नै चाहँदैन । टिक्नुपर्ने वा बाँच्नुपर्ने त वर्तमानमा हो । भूतकाल बितिसक्यो, फर्केर आउँदैन, भविष्य आएको छैन, समय आएपछि हेरौंला । तर मनले यस कुरालाई स्वीकार्दैन । भूतको सुखमा डुबुल्की मार्दछ, भूतको दुःखमा पश्चाताप वा चिन्ता व्यक्त गर्दछ । भविष्यको सुखद् कल्पनामा मदहोस हुन्छ, भविष्यको दुःखद् कल्पनामा भयभीत र चिन्तित हुन्छ । अतीत र अनागतमा पनि राग र द्वेषकै खेती गरिरहन्छ ।

हामी वास्तवमा काम गर्न नै पलेटी मारी बसेका हुन्छौं । तर हातखुट्टा चलाएर गर्ने काम भने होइन । मनलाई प्रयुक्त गरी गरिनुपर्ने कामलाई नै यहाँ ‘काम’ भनिएको हो । तर कोही कोहीले भन्ने गरे अनुसार काम गर्नाको डरले थपक्क बसी चुप लागेर आँखा चिम्ली

कामचोर बनी हातखुट्टा बाँधी बसिरहेका भने अवश्य होइन्थे । काम त यहाँ पनि गर्नु नै छ । अझ कडा मिहिनतका साथ । यो नदेखिने काम हो जुन अनिवार्यतः साधकले पूर्ण गर्नु नै पर्दछ । त्यो पनि आफ्नै लागि हो, अन्य कसैको लागि पनि होइन । यस कुरालाई जति छिटो बुझ्न सकियो, त्यति हामी आफ्नो कल्याण साधने काममा सशक्त पाइला चाल्न सक्दछौं । यहाँ काम गर्नुको अर्थ सत्याबलम्बनमा मनलाई स्थापित गर्नु हो । मन स्वभावैले सत्यको अनुशरण गर्न चाहँदैन किनभने सत्यको निरीक्षणमा आफ्नो मनोवाञ्छित राग र द्वेषको आहारा पाउन सक्दैन जुन उसलाई नभई हुँदैन । संचित राग र द्वेषको भण्डारलाई रित्याउने भनेर ध्यान बसेका हामी अरू थप राग र द्वेषका संस्कारहरू थपिमाग्नु कुनै पनि अर्थमा उपयुक्त हुँदैन । राग र द्वेषका संस्कारहरू नै हाम्रा शत्रु हुन् कारण तिनले बारम्बार भवसागरमा पार्दछन् र अनन्त दुःखको भागिदार बनाउँछन् । दुःख त कसैलाई पनि मनपर्ने कुरा होइन, सुखै सबै चाहन्छन् । सुख नै चाहने भए दुःखको कारणको रूपमा रहेका ती विकारहरूको समन गर्नुपर्दछ । अन्यथा चाहेर मात्र केही हुँदैन ।

विकारहरूको समनको लागि सत्ययुक्त आलम्बनमा चित्त एकाग्र गरी यथाभूतरूपमा उदय र व्यय भइरहेको स्कन्धलाई निरीक्षण गरिरहनुपर्दछ । त्यो सत्ययुक्त आलम्बन भनेको हाम्रो आफ्नै सासबाहेक अरू केही होइन । सास हामी सबैमा हुन्छ । शुद्ध प्राकृतिक र नैसर्गिक सास । सास कसैद्वारा निर्मित होइन । जन्मको प्रथम घडीदेखि जीवनको अन्तिम क्षणसम्म सास हामीसँगै रहन्छ । सासको आवागमन निर्वाधरूपमा भइरहन्छ । मन सन्तुलनमा रहूजेल सास आफ्नो स्वाभाविक स्थितिमा रहन्छ । मनमा कुनै राग र द्वेषरूपी विकार जागृत भएमा यसले आफ्नो स्वाभाविकता गुमाउँछ र यसको गति तेज हुन्छ । यो अनायास हुन्छ ।

सायासबाट पनि सासको गतिमा अदली बदली ल्याउन सकिन्छ तर त्यो स्वाभाविक क्रिया अन्तर्गत पर्दैन । हामीले गर्नुपर्ने काम भनेको शुद्ध, प्राकृतिक र नैसर्गिक सासको निरीक्षण गर्नु हो । मनलाई आफ्नै सासमा केन्द्रित गर्नु हो । आइरहेकोलाई आइरहेको र गइरहेकोलाई गइरहेको भनी सासको यथार्थ जानकारी लिइरहनु हो । यसरी सासमा मन लगाइरहनुको अर्थ सत्यको यथाभूत दर्शन गर्नु हो र सत्यको यथार्थ दर्शनबाट विकारहरूको निर्माण हुन पाउँदैन । नयाँ राग र नयाँ द्वेषले मनमा प्रविष्टि पाउँदैन । यसरी मनमा राग र द्वेषको मैल चढ्न पाउँदैन । हामी आफ्नो मनलाई सत्यमा स्थित गराइरहन सक्दछौं । यसबाट नयाँ नयाँ विकारबाट मुक्ति मिल्दछ ।

नयाँ विकारलाई त यसरी रोक्दछौं भनौं न तर पुराना विकारहरू पनि मनमा विद्यमान छन्, तिनलाई के गर्ने वा कसरी निकाल्ने ? यो प्रश्न अहं छ । नयाँ मात्र रोकेर पुरानोलाई त्यसै थन्काएर त पूर्णमुक्तिको रसास्वादन गर्न सकिँदैन । हामीलाई त पूर्ण मुक्ति चाहिएको छ, अर्ध मुक्ति होइन । मुक्ति, केबाट ? दुःख-बन्धनबाट । दुःख-बन्धन केबाट बन्दछ ? मनको विकारबाट । त्यसैले विकारको समन नै दुःखबाट मुक्ति पाउने एक मात्र उपाय हो । विकारको समन नयाँ राग र द्वेषको उपसमनबाट सम्भव हुन्छ । त्यसको लागि राग र द्वेषविहीन आलम्बनमा मनलाई प्रयुक्त गर्नुपर्दछ । मन स्वभावैले विकारमा रम्दछ । यथार्थतामा रम्दैन । मनले चाहे अनुसारको आलम्बन दिएर त हाम्रो यो गति भइरहेको छ । अब मनले चाहे अनुसार होइन, मुक्तिको लागि हामीले चाहे अनुसारको सत्ययुक्त आलम्बनमा मनलाई काम गर्न दिनुपर्दछ त्यो काम भनेको सासमा हेर्ने काम हो । यसैको यथार्थ अनुभूत गर्नुपर्दछ र अभ्यासमा ल्याउनुपर्दछ ।

भन्नेवित्तिकै मन कहाँ खुरूकक काम गर्न तत्पर हुन्छ र ? उसले अनेक वाधा विरोधको तगारो तेर्स्याउँछ । साधनाबाट हामीलाई विचलित पारी तपस्या भङ्ग गर्न उद्यत रहन्छ । मानिसहरू पनि आफूलाई अनुकूल र प्रिय विषयमा मात्र रमाउने गर्दछन् । प्रतिकूल र अप्रिय विषयमा क्रोध र घृणा जनाउँछन् । आफ्नो हित अहित हेर्दैनन् । प्रिय भए पनि अप्रिय भए पनि यथार्थतामा वा हितकारी विषयमा रमाउन जान्नुपर्दछ । प्रत्येक कल्याणकामी व्यक्तिले यस्तै गर्दछ र गर्नु पनि पर्दछ । मनलाई पनि त्यही बाटोको अवलम्बन गर्नदिनुपर्दछ । जे मन लाग्यो त्यो गर्ने मनको पुरानो बानीलाई अब फेर्नुपर्दछ । यस्तै बानीले नै हाम्रो अहिलेको जीवन पनि खेर जाने हुन्छ । यसभन्दा पहिलेका कति जीवन त यसरी नै खेर गइसकेको छ । यहाँ जीवन खेर जाने भन्नुको अर्थ हुन्छ, अकुशलमा रमेर दुःखको भागिदार बन्नु, कुशलदेखि मन मोड्नु अनि कुशलमा रमेर पुण्य संचय गरेर सुखको आधार नबनाउनु । मृत्युपछि साथै लिएर जान सकिने कुराको जगेर्ना नगर्नु र साथमा लान नसकिने वस्तुको संचय गर्न तँछ्छाड्मछ्छाड् गर्नु हो । यस्तो मनस्थिति भएसम्म नारकीय जीवनको भोग भोगनुपर्ने हुन्छ अथवा सुख भोगे पनि पुरानो कर्मको फल मात्र भोगिरहेको हुन्छ, नयाँ पुण्यको संचय गरिरहेको हुँदैन । भविष्यको लागि सुखको आधार बनाइरहेको हुँदैन । अहिले जतिसुकै मीठो, स्वादिष्ट र ताजा खाना खाइरहे तापनि पुरानो र बासी खाइरहेको अवस्थामा हुनेछ । धर्ममा प्रवृत्त हुन चाहनेले यस कुराप्रति अधिक चासो लिएर बुझ्नुपर्ने विषय हुन आएको छ । मानिस कर्मको पुतला न हो । आफूले पूर्वजन्ममा र वर्तमान जन्ममा गरेको कुशल वा अकुशल कर्मको विपाक (फल) भोगनुपर्ने हुन्छ । यसमा कसैको विश्वास होस् वा नहोस्, कर्म र कर्मफलले कसैलाई जहाँ कहीं गए पनि

छोड्दैन ।

ध्यानको बारेमा मानिसहरूमा भ्रम छ । ध्यानबारे विभिन्न सम्प्रदायका व्यक्तिहरू विभिन्न सोच पाल्दछन् । ध्यान स्वर्ग प्राप्तिको लागि भन्नेहरू छन् । वास्तवमा स्वर्ग प्राप्तिको लागि होइन न त राम्रो मनुष्य जन्म पाउनको लागि नै हो । स्वर्ग र नरकको प्राप्ति त आआफ्नो कर्ममा निर्भर गर्दछ । गतिलो कर्मको गतिलै फल र अगतिलो कर्मको अगतिलै फल लाग्दछ । आफ्नो चाहना अनुसार गतिलो र अगतिलो फलको प्राप्ति हुने होइन । हाम्रो चाहनाको कुनै भूमिका रहँदैन । बीउ अनुसारको फसल पाउँछौं । बीउ एकथोक र फसल अर्को थोक पाउँदैन । जस्तै धानको बीउ रोपेर बोडी फल्दैन । बोडीको चाहना गर्नेले बोडीकै बीउ रोप्नुपर्दछ । धानको बीउले धान मात्र दिन्छ, चाहे ईश्वरको जतिसुकै भक्ति भाव किन नगरून्, जस्तोसुकै धार्मिक अनुष्ठान किन सम्पन्न नगरून् । अनुनय विनय किन नगरून् । यसकुरालाई जति सकिन्छ, त्यति छिटो हामीले बुझ्नुपर्दछ ।

ध्यान बस्नुको तात्पर्य पनि बुझ्नु नै पर्दछ । हामीबाट जानी नजानी यसै जीवनको पूर्वार्धमा र अतीतका जीवनहरूमा गर्न भ्याइएका कर्महरू संस्कार वा कर्मल्लेश बनी मनको अन्तस्करणमा दबिएर रहेका हुन्छन् । तिनीहरूको विधिवत निराकरण नभएसम्म तिनीहरूले फल दिन तत्पर भइरहेका हुन्छन् । मनलाई त्यस हदसम्म एकाग्र, सचेत र सजग पार्न सकिएको खण्डमा ती विकारहरू एक एक गरी मनको सतहमा तैरिन्छन् र शरीरमा प्रिय अप्रिय संवेदनाहरूको प्रकटीकरण हुन्छन् । ती संवेदनाहरूमा अनित्य, दुःख र अनात्माको दृष्टिकोणले यथाभूत अनुभव गर्न सकिएमा तिनको निराकरणको बाटो खुल्दछ र अभ्यास गर्दै लगिएमा ती निर्जरा हुन पुग्दछन् । यसरी अभ्यासलाई

निरन्तरता र कसिलो बनाउँदै लग्न सकिएमा क्रमशः ती निर्मित कर्मल्लेशहरूको भण्डार रित्तिनजान्छ। यही नै चित्त विशुद्धिकरणको मार्ग हो।

आफ्ना कुनै इच्छा, कामना, उद्देश्यपूर्तिको लागि ध्यानको प्रयोग हुनुहुँदैन। फेरि त्यसबाट कामना-सिद्धिको इच्छा पनि गर्न हुँदैन र यो सम्भव पनि हुँदैन। माथि उल्लेख भए अनुसार सासको यथाभूत जानकारीबाट मन एकाग्र, स्थिर, सजग हुन्छ र संवेदनालाई यथाभूत हेर्ने आधारको निर्माण हुन्छ। संवेदनालाई यथाभूत हेर्ने काम विपश्यना ध्यानअन्तर्गत हुन्छ। सासलाई हेर्ने काम शमथ ध्यानअन्तर्गत पर्दछ र यसलाई आनापान-स्मृति-भावना भनिन्छ। शमथ ध्यान, शील र समाधिअन्तर्गत पर्दछ। तर संवेदनालाई हेर्ने काम विपश्यना ध्यानमा हुन्छ र यो प्रज्ञाअन्तर्गत पर्दछ। शमथले मात्रै हाम्रो कर्मल्लेश निखिँदैन, त्यसको लागि विपश्यना नै चाहिन्छ। शमथले विपश्यनाको लागि बलियो र उपयुक्त भूमि तयार गरिदिन्छ मात्र।

जीव लोकमा जन्मन्छ। लोक जम्मा ५ थरीका हुन्छन्। अपायलोक, मनुष्यलोक, देवलोक, रूप ब्रम्हलोक र अरूप ब्रम्हलोक। संख्यामा ती ३१ वटा छन्। अपायलोक – ४, मनुष्यलोक – १, देवलोक – ६, रूपब्रम्हलोक – १६ र अरूपब्रम्हलोक – ४ गरी जम्मा ३१ लोक छन्। जीव यीमध्ये जुनसुकै लोकमा जन्मे पनि, चाहे माथिको लोकमा होस् चाहे तलको लोकमा होस्, जन्मनपरूञ्जेल सच्चा सुखको सम्भव हुँदैन। किनभने त्यस जीवमा जन्मनुपर्ने कारण विद्यमान रहिरहेको हुन्छ। जन्मेपछि सुख कहाँ ? रोग व्याधि, बुढ्याई र मृत्यु दुःख त पछि लागेकै हुन्छन्। दुःखबाट कदापि मुक्ति मिल्दैन। अनि मुक्ति चाहियो भनेर चिच्याएर कसरी मिल्ला ?

लोकमा विचरण गर्नुपरेसम्म लौकिक दुःखले हामीलाई छोड्दैन। कि त दुःखले सताइएका हुन्छौं, कि त सुखाभासमा भुलिरहन्छौं, कि त लाभको स्वाद चाखिरहन्छौं, कि त हानी भएर दुःखानुभूति पाइरहन्छौं, कि त हाम्रो यशकीर्ति फैलिरहन्छ, कि त अपयशको शिकार भइरहन्छौं, कि त परनिन्दा खपिरहन्छौं र कि त प्रशंसाको रस कानमा परिरहन्छ। यिनलाई ‘लोकधर्म’ भनिन्छ। यी आठ लोकधर्मले जीवलाई धेरथोर मात्रामा कहिल्यै छोड्दैन। यसबाहेक अन्य अनेकौ प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू पनि भोलिरहनुपर्ने हुन्छ। त्यसैले लोकबाट जति सकिन्छ त्यति चाँडै पलायन हुनुपर्दछ। बसिरहन योग्य लोक वा भव वा संसार यो कदापि होइन। लौकिक सुख क्षणिक हुन्छ। वास्तविक सुख त्यो होइन। त्यो सुखको रस लिन नपाउँदै दुःखमा परिणत भइसकेको हुन्छ। अतः भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ – दुःख सत्य हो, सुख कदापि होइन। लोक, संसार र भव दुःखकै जननी हुन्। लोकमा जन्म भएसम्म दुःख हुन्छ नै। त्यसैले यस घृणित लोकको फन्दाबाट अथवा भवसागरमा डुब्नु उत्रनुबाट यथाशिघ्र उम्कनु नै बुद्धिमानी हुनेछ। यस कार्यको लागि नै विपश्यना ध्यान पद्धति हो। यो बाहेक दुःख-मुक्तिको लागि अर्को उपाय छैन भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ।

संसारमा हामीले देख्ने, सुन्ने, गन्ध लिने, स्वाद पाउने, स्पर्शबाट थाहा पाउने र कल्पना विचारहरू सबै सबै नै अनित्य स्वभावधारी छन्। त्यसैले ती दुःखकारी पनि छन्। दुःखकारी मात्र होइन, ती कसैको अधीनमा नरहने हुन्छन् र ‘म’, ‘मेरो’ भन्ने भावनाबाट मुक्त रहेको अनात्मा स्वभाव बोकेका पनि छन्। हामीले भनेजस्तो अवस्थामा रहँदैनन् न त ती आफ्नै इच्छामुताविक नै चलन सक्दछन्। क्षण प्रतिक्षण ती बदलिँदा छन्, परिवर्तनशील हुँदा छन्। परिवर्तनशीलताको

कारणले गर्दा नै ती विपरिणाम-धर्मा छन् र दुःख उत्पादक छन् । फेरि ती हामीले भनेभैँ रहिरहने पनि होइनन् । न त आइजा भन्दैमा आउने हुन्, न त जा भन्दैमा खरूक्क जाने हुन् । सबै सबै नै प्रकृतिको नियममा बाँधिएका छन् । ती बाहेक हामी पनि प्रकृतिको नियमानुसार चलनुपर्दछ । हामी आफैँले गर्छु भनेर गरिने र इच्छित फल पाउने इच्छा गर्दैमा पाउने होइन । सबै कार्य र कारण, अनि कारण र कार्यमा निर्भर रहेका हुन्छन् । यसमा सर्व शक्तिमान भनाउँदो ईश्वरको पनि केही चल्दैन । यस तथ्यलाई पनि हामी साधकहरूले नबुझिहुँदैन । कार्य (प्रभाव) नचाहनेले कारण नबनाउनुपर्छ । कारण बनेपछि प्रभावलाई नकार्न मिल्दैन । प्रभावहीन बन्न सम्पूर्ण कारणको भण्डारलाई रिक्त्याउनुपर्दछ । कारणको भण्डार खाली पार्न विपश्यनाको अभ्यास अनिवार्य हुन्छ । कारण भनेको यहाँ राग र द्वेषको संस्कारको निर्माण हो र प्रभाव भनेको दुःख हो । दुःख हामी कसैलाई पनि चाहिँदैन भने त्यसको निर्माण हुने कारणलाई बन्न नदिनुपर्दछ । कारण पनि बनाई प्रभाव पनि चाहिँदैन भन्नु सरासर गलत छ । त्यस्तै कारण नै नबनाई प्रभाव चाहियो भन्नु पनि सरासर मूर्खतापूर्ण कुरा हुनजान्छ ।

हामी जन्मिसकेका छौँ अतः कमसेकम मृत्यु त अनिवार्य नै छ । जन्मनु भव-निर्माण कारणबाट प्रेरित भई फलित हुने कुरा हो । अब त्यसको प्रभाव रोग, जरा र मरण हुनजाने हुन्छ । अब फेरि जन्म चाहिँदैन भन्ने हो भने भव-निर्माणको कारण बनाउनुभएन । प्रायः हामीहरू जन्म लिएर नमरे हुन्थ्यो, सुखैसुखमा डुबुल्की मार्न पाए हुन्थ्यो, मनका सबै इच्छा पूरा भए हुन्थ्यो, जन्मै लिन परे पनि देव र ब्रम्हलोकमा मात्र जन्मन पाए हुन्थ्यो भन्ने कामनाले प्रताडित रहन्छौँ । यस्तो कामनाले ग्रसित हुनु 'काम-तृष्णा'को कारणले हुन्छ तर यो

कामना कामनामै सीमित रहन पुग्दछ । ती इच्छा पूर्तिको लागि त्यस्तै कर्मको अपेक्षा रहन्छ । यस्ता इच्छा पाल्नु शाश्वत दृष्टियुक्त हुनु हो, 'भव-तृष्णा'मा पर्नु हो । कोही यस्तो विचारले ग्रसित रहन्छन् – यही एउटा मात्र जन्म हो, यसपछि जन्मनुपर्दैन । जति सुखभोग गर्नु छ अहिल्यै गर्नुपर्दछ । 'मरेपछि डुमै राजा' भन्ने उक्तिलाई चरितार्थ पार्दछन् । यस्तो विचार भएका मानिसहरूमा धर्म, कर्म, लाज र शरम केही हुँदैन । जे जसरी भए पनि सुखको उपभोग गर्ने तिनीहरूको ध्याउन्ना रहन्छ । धर्म पुण्यको काम त तिनीहरूबाट हुनैसक्दैन । यस प्रकारको विचारले युक्त भइरहनु 'विभव-तृष्णा'मा पर्नु हो अथवा उच्छेद-दृष्टिमा पर्नु हो । सुखको इच्छा गर्नु, दुःखको प्रतिकार गर्नु दुवै तृष्णाको कारणले हुन्छ । यी तीनवटै तृष्णा दुःखका कारणहरू हुन् । संक्षेपमा हामी भन्न सक्दछौँ कि तृष्णा नै सम्पूर्ण दुःखको स्रोत हो । ध्यानाभ्यासबाट आफूमा मौजुद तृष्णाका जरालाई उखेल्ने काम हुन्छ र नयाँ तृष्णाको जरा अंकुरित हुन नदिने काम हुन्छ ।

हामी स्थिर, अचल, शान्त, सजग, सचेत र एकाग्र मनले काममा लाग्नु छ । शान्त चित्तले, सजग मनले र समतायुक्त मनले सासको आलम्बनमा काम गर्नु छ । सास एक स्थूल सत्य हो । त्यही स्थूल सत्यबाट कामको थालनी गर्नु छ । आएको र गएको सासमा चित्त टिकाउनु छ । चलाखसित आइरहे पनि गइरहे पनि, बिस्तारै आइरहे पनि गइरहे पनि वा दायाँ वा बायाँ नाकको प्वालबाट सास भित्रिरहे पनि वा बाहिरिरहे पनि वा दुवै नाकको प्वालबाट भित्रिरहे वा बाहिरिरहे पनि स्वाभाविक सासको आवागमनलाई जसरी आइरहेको छ वा जसरी गइरहेको छ त्यसको यथाभूत जानकारी लिइरहनुपर्छ । यसो गर्दा मन सासमा काम नगरी अन्य आलम्बनमा अल्झिन जान सक्दछ, बाहिर धेरै

बेरसम्म अलमल गर्न सक्दछ, हामीलाई विचलित र अधैर्य बनाउन सक्दछ, अनेक प्रलोभनमा भुलाएर मनलाई दिग्भ्रमित पार्न सक्दछ, तर हामी सावधान, सचेत र जागरूक हुनुपर्दछ। जस्तै परिस्थिति उब्जिए पनि धैर्य, वीर्य, साहस र लगनशीलतालाई गुम्न दिन हुँदैन। मनको बहावमा बहनुहुँदैन। मनको दुई पाटा भएको वस्तुस्थिति स्पष्टै थाहा लाग्दछ। एक पाटाले हामीलाई ध्यानको स्थितिबाट उठाउन बल गर्दछ भने अर्को पाटाले ध्यानाभ्यासमा लाग्न र दिग्भ्रमित हुन नदिन बल गर्दछ। एक पाटाले शत्रुवत व्यवहार गर्दछ भने अर्को पाटाले कल्याणको मार्गमा डोर्‍याउँछ। दोस्रो मनले पहिलो मनलाई निगरानी गर्नुपर्दछ। यसैलाई मनले मनलाई हेर्ने भनिन्छ। सुख, दुःख, स्वर्ग, नरक, लोक परलोकको निर्माता नै मन हो। मनका यी दुई पाटा सुमन र दुर्मन नै हुन्। यस सम्बन्धमा एउटा दोहा गाइएको पनि छ –

मन नै शत्रु, मन नै मित्र, मन नै हेतु प्रधान ।

सुमनले सुगति मिल्छ, दुर्मनले दुर्गति प्रस्थान ॥

‘कण्टकेण कण्टकम्’ भनेजस्तै काँढाले नै काँढालाई उखेल्न सकिन्छ। दुःखानुभूतिलाई प्रज्ञापूर्वक हेर्न सकिएका यसै दुःखानुभूतिद्वारा दुःखका कारणको रूपमा रहेका द्वेषका संस्कारहरूलाई निमित्त्यान्न पार्न सकिन्छ। सुखानुभूतिलाई पनि प्रज्ञापूर्वक हेर्न सकिएमा यसै सुखानुभूतिद्वारा सुखका कारणको रूपमा रहेका रागका संस्कारहरूको निमित्त्यान्न पार्न सकिन्छ। यसरी हामी बुझ्न सक्दछौं कि राग र द्वेषका संस्कारहरूलाई सुख वा दुःखकै अनुभूतिहरूद्वारा विपश्यना पद्धतिमार्फत प्रज्ञापूर्वक निरीक्षण गरेर समाप्त पार्न सकिन्छ। यो काम हामी आफैले सम्पन्न गर्नु छ, कसैले आएर गरिदैन। आफ्नो हित सुख आफैले चिताएर काममा लाग्नु छ। हाम्रा सुख दुःखका जिम्मेदार हामी आफै नै हौं।

भगवान बुद्धले ‘अत्ता हि अत्तनो नाथो’ भन्नुभएभैं हामी नै हाम्रा मालिक हौं, अरू कोही होइन।

आनापानमा काम गर्दाखेरि मूलतः ४ कुरामा आधारित भई काम गर्नुपर्ने हुन्छ। १) सासको आवागमनमा चित्त लगाउनु छ, २) सासको गतिविधिमा मन लगाउनु छ, ३) सासको स्पर्श चाल पाउनु छ र ४) सासको स्पर्श-स्थलमा उत्पन्न संवेदनालाई अनुभव गर्नु छ। यो नं ४ को विपश्यनाअन्तर्गत परे पनि कमबद्धरूपमा काम गर्दैजाँदा नं ४ लाई पनि आनापानसँगै लिन सकिन्छ। सासको स्पर्श चाल पाउनुपर्दछ, भन्ने छैन तर चाल पाउन सके राम्रो हो। सास भित्र पस्दा शित्तलता र बाहिर निस्कंदा उष्णताको अनुभव गर्न पनि सकिन्छ।

यसरी अभ्यास गर्दैजाँदा मन एकाग्र र जागरूक हुन्छ। मन सासको आलम्बनमा अलि धेरैबेर रमन थाल्दछ। प्रत्येक सासको जानकारी सजग मनले लिन सकेको अवस्थाको सृजना हुन्छ। अब विपश्यनाको लागि उपयुक्त भूमि तयार हुन्छ। सासले छोएको स्थानमा उत्पन्न संवेदनाबाट सुरु भई आँखा, नाक, कान, ओंठ, तालु, गाला, चिउँडो इत्यादि टाउकोको विभिन्न भागमा त्यस सजग मनलाई लगी त्यहाँ उत्पन्न संवेदनाहरूको यथाभूत जानकारी लिनुपर्दछ। संवेदना प्रिय वा अप्रिय जस्तो पनि हुन सक्दछ, तिनमा आफ्नोतर्फबाट कुनै क्रिया प्रतिक्रिया नगरी समतापूर्वक संवेदनाको निरीक्षण मात्र गरिरहनुपर्दछ। प्रियमा प्रतिक्रिया गर्नाले रागको र अप्रियमा प्रतिक्रिया गर्नाले द्वेषको संस्कार बन्न पुग्दछ, जसको फल हामीले कालान्तरमा भोग्नुपर्ने हुन्छ। भएका राग र द्वेषका संस्कारहरूलाई हटाउन बसेका हामीले पुनः नयाँ संस्कारहरू निर्माण गर्नु कुनै पनि अर्थमा उचित हुँदैन। यसरी त ‘चोक्टा खान आएकी बूढी भोलमा डुबेर मरी’ भन्ने उखान हामीमा लाग्नु

हुनजान्छ, जुन हामी साधकका लागि सुहाउने कुरा हुँदैन ।

टाउकोको परिक्रमासँगै त्यहाँ उत्पन्न संवेदनाहरूको यथाभूत जानकारी लिइसकेपछि, दायाँ वा बायाँ काँधबाट सुरु गरी पाखुरा, कृहिनो, हात, हत्केला, औंलाहरूमा सजग मनलाई कमशः लगी तत्क्षण तत्तत् स्थानमा के कस्तो संवेदनाहरूको उदय-व्यय भइरहेको छ तिनको यथार्थ जानकारी लिँदै अगाडि बढ्नुपर्दछ । त्यस्तै घाँटी, छाती, पेट, कम्मर र अगाडि शरीरको तल्लो भागमा र पछाडिपट्टि गर्दन, पिठ्युँ, कम्मर र पछाडि शरीरको तल्लो भागमा पनि मनलाई पठाई त्यहाँ भइरहेको संवेदनालाई अनुभूत गर्दै जानुपर्दछ । त्यस्तै दायाँ वा बायाँ खुट्टालाई लिई तिघ्रा, घुँडा, नलिखुट्टा, गोलिगाँठो, कृकुच्चा, पाइतला र खुट्टाका औंलाहरूमा समेत मनलाई लगी प्रज्ञापूर्वक संवेदनाको जानकारी लिनुपर्दछ । स्मृति र सम्प्रजन्यलाई अभ्यासगतरूपमा प्रयुक्त गर्नु नै विपश्यनामा सफलताको कुँजी हो । 'स्मृति' भनेको एकाग्रता र जागरूकता हो भने 'सम्प्रजन्य' भनेको यथार्थ जानकारी लिनु हो । ध्यानमा दुवैको उपस्थिति र कार्य सम्पादनको अपरिहार्यता र अनिवार्यता रहन्छ । एकले मात्र हुँदैन । अपुरो हुन्छ । जे जस्तो हुनुपर्ने हो त्यस्तो हुन पाउँदैन र ध्यानको प्रत्यक्ष लाभ पाउन सकिँदैन । अतः स्मृतिको साथै सम्प्रजन्यको पनि सँगसँगै उपयोग हुनुपर्दछ ।

आफ्नो शक्ति, अवस्था र क्षमतालाई मध्यनजरमा राख्दै आनापान र विपश्यनालाई संचालन गर्नुपर्दछ । चित्त एकदम विचलित छ भने एकैचोटी विपश्यनामा प्रवेश गर्नुहुँदैन । आनापानको अभ्यास गर्नुपर्दछ । चित्त एकाग्र भएपछि विपश्यनामा प्रवेश गर्नुपर्दछ । यदि चित्त सुरुको अवस्थामा नै समाहित छ भने आनापानको जरूरत पनि नपर्ला । बीच बीचमा पनि चित्त विचलित अवस्थामा छ र विपश्यनामा काम गर्न लायकको छैन भने आनापानको काम गर्नुपर्दछ । कहिलेकाहीं

त आनापानमा नै पूरै समय दिनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले आफ्नो अवस्था र क्षमता अनुसार भन्ने शब्दको चयन भएको हो । क्रमिकरूपमा टाउकोको सिरानदेखि तल खुट्टाका औंलाहरूसम्म र खुट्टाका औंलाहरूदेखि टाउकोको सिरानसम्म अलि अलि गर्दै प्रत्येक अङ्ग प्रत्यङ्गमा सजग मनको परिचालन गरी तत्तत् स्थानमा तत्तत् क्षणमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूको यथार्थ जानकारी लिई सबै अनित्य हुन्, दुःखका स्रोत हुन् र सबै अनात्म स्वभावधारी हुन् भन्ने समझका साथ काम गर्दै जानुपर्दछ । मूलतः समता कायम गर्नु नै ध्यानमा सफलता पाएको प्रमाण हो, घण्टौं घण्टा बस्न सक्नुमा होइन । सफलताको कुँजी नै समता वा उपेक्षामा स्थित हुनु हो । समतालाई एकै अर्थमा बुझ्नुपर्दा यसलाई 'सन्तुलित मन' भन्न सकिन्छ । सुखद् संवेदनामा खुसीले उफनु वा दुःखद् संवेदनामा मन विचलित पार्नु मनको सन्तुलन होइन । यस्तो विषम परिस्थितिमा पनि मनमा कुनै सुखद् वा दुःखद् प्रतिक्रिया नजनाई तटस्थ भई यथाभूत जानकारी लिँदै गर्नु नै मनको सन्तुलन कायम गर्नु हो । मनको सन्तुलनलाई कायम गर्नुपर्दछ र यथोचितरूपमा प्रयोग गरी आफ्नो कल्याण साध्नुपर्दछ । मनको विचलित अवस्थाले समता गुम्दछ र विकारको उत्पत्ति गराउँछ ।

यिनै कुराहरूउपर चिन्तन-मनन गरी गरिनुपर्ने काममा लगनशील हुनुपर्दछ । कारक-तत्व मन भएकोले मनलाई नै फकाइ फुलाइ वा गुनासो पोखी वा कृत्रिम धम्की वा रीस पनि पोखी त्यसबाट यथोचित काम लिनुपर्दछ र त्यसलाई यथास्थानमा बसाई काम गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । आँखिर मनविना हाम्रो काम पनि त बन्दैन ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।