

'सबेरसं धम्मरसं जिनाति'
(सबै प्रकारको स्वादलाई धर्मको स्वादले जित्दछ ।)

समता-धर्मको पालना



(बुद्ध-शिक्षा अंगाली लेखिएका लेख-संग्रह)



दिवंगत हीराशोभा शाक्य

इमिना पुञ्ज कम्मेन मा ते बाल समागमो
सतं समागमो होतु याव निब्बान पत्तिया ॥

(यस पुण्य हेतु तिमीलाई निर्वाण-प्राप्त नहुञ्जेल बाल मूर्खजनको संगत नमिलोस्,
र कल्याणमित्रहरूको सानिध्य प्राप्त भइरहोस् ॥

प्रकाशक { महेन्द्ररत्न शाक्य
वीरेन्द्ररत्न शाक्य } परिवार
संगीता शाक्य

लेखक
दोलेन्द्ररत्न शाक्य
चाकुपाट, ल.पुं

'समता-धर्मको पालना'

प्रकाशक

महेन्द्ररत्न शाक्य, चाकुपाट, ल.पु., ९८४१-२३६५२१, २२१००३४

वीरेन्द्ररत्न शाक्य, चाकुपाट, ल.पु., ९८४१-४३५६००

संगीता शाक्य, ताहाचल, काठमाडौं, ४-२७२०५३

लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ललितपुर, ५-५२९२०४, मो. ९७४१-०५७७८५

प्रकाशन साल

बु. सं. २५५१

ने. सं. १९२८

वि. सं. २०६४

ई. सं. २००८

संस्करण

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

(सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित)

प्रकाशनको उद्देश्य

धर्म-दानको पावन उद्देश्यले दिवंगत हीराशोभा शाक्यको
वार्षिकीको पुण्यतिथिको अवसरमा पुण्य-स्मृति स्वरूप निजको
निर्वाण-कामना गरी प्रकाशित

निःशुल्क धर्म-दान

मुद्रक

राजमति प्रेस, ललितपुर ५५३४५२७

(निर्वाण-कामनासहित)

सस्नेह समर्पण



जन्म
२००४/६/१०

दिवंगत
२०६३/९/२९

(दिवंगत हीराशोभा शाक्य)

दिवंगत प्रातःस्मरणीय पिता तेजरत्न शाक्य तथा ममतामयी माता ज्ञानकुमारी शाक्यको साथै वर्षदिनअघि मात्र अनित्य, दुख र अनात्माको पाठ घोक्दै र घोकाउँदै अनर्पेक्षित ढंगले स्वस्थावस्थामै आकस्मिक र असामयिकरूपमा पार्थिव शरीर त्यागेर हामीबाट अलग भएकी मेरी गुणोपकारी स्नेहमयी धर्मपत्नी हीराशोभा शाक्यमा जन्म-मरणको कुत्सित चक्रबाट मुक्त रहेको निर्वाणावस्था शिघ्रातिशिघ्र प्राप्त गरिलिन सकुन् भन्ने मंगलकामनाका साथ आज निजको वाषिकीको पुण्यतिथिको अवसरमा धर्मदान स्वरूप प्रकाशित यो पुस्तक दिवंगत माता पिताको साथै निज हीराशोभामा सस्नेह समर्पण गर्दछु ।

पुस्तकका लेखक

(अनुगृहित पति)

२०६४/९/२९

‘इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु’

‘समता-धर्मको पालना’

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

क

‘समता-धर्मको पालना’

‘इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु’

निर्वाण-कामना



(दिवंगत हीराशोभा शाक्य)

ख

‘समता-धर्मको पालना’

‘ध्रुवं मे मरणं, अध्रुवं मे जीवितं’ भन्ने बुद्ध-वचनलाई चरितार्थ गर्दै ‘गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च’ भन्ने पाठ घोक्दै र घोकाउँदै

‘अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो’

भन्ने सत्य वचनलाई मनन गर्दै गराउँदै वर्षदिनअघि मात्र नश्वर देहलाई त्यागी भौतिकरूपमा हामीबाट सदाको लागि बिदा भएकी मेरी स्नेहमयी एवं गुणोपकारी धर्मपत्नी तथा हाम्री प्रातःस्मरणीया ममतामयी माता दिवंगत **हीराशोभा शाक्य**को आजको वार्षिकीको पुण्य तिथिमा हामीले संचय गरेका पुण्य पारमितासमेतले तिनको निर्वाण-पद प्राप्तमा हेतुको काम गरून् र मरण-धर्मबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण-पद शिघ्र प्राप्त गरिलिन सकून् भनी ‘निर्वाण-कामना’ गर्दछौं ।

अनुगृहित पति

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

छोरा/बुहारीहरू

महेन्द्ररत्न शाक्य/शर्मिला शाक्य र

वीरेन्द्ररत्न शाक्य/सोनी शाक्य

छोरी/जवाई

संगीता शाक्य / रजीवकुमार शाक्य

नातिनतिनाहरू

रीतेश कुमार शाक्य, श्वेता शाक्य, मृगेन्द्ररत्न शाक्य,

सत्येन्द्ररत्न शाक्य र रोहिश कुमार शाक्य

‘समता-धर्मको पालना’

ग

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स’



साधुवाद !

यस ‘श्री सुमंगल महाविहार’मा बाल्यकालदेखि दान शील भावनाको पावन उद्देश्यबाट अभिप्ररित भई यस विहारसँग सानैदेखि प्रत्यक्ष संलग्न रहदैआएकी अनन्य उपासिका **हीराशोभा शाक्य** मिति २०६३/०९/२९ का दिन आकस्मिकरूपमा दिवंगत भएकीमा निजप्रति सुगतिको साथै निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछु ।

साथै

निज दिवंगत हीराशोभाको नाममा समर्पण र निर्वाण-कामना गरी निजकी पति उपासक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा लिखित ‘**समता-धर्मको पालना**’ शिर्षकीय पुस्तक धर्मदानको उद्देश्यले निजकी सुपुत्र सुपुत्री महेन्द्ररत्न शाक्य, वीरेन्द्ररत्न शाक्य र संगीता शाक्यद्वारा प्रकाशित भएकोमा हर्ष प्रकट गर्दछु ।

सद्धर्मलाई चिरस्थायी बनाउने क्रममा यो पुस्तक कोसेढुंगा सावित भई सफलता पाऊन् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्नुको साथै पाठकवर्गमा सद्धर्मको सन्देश प्रसारित गर्न र प्रेरणा दिन उत्साहित हुनुभएका पुस्तकका लेखक एवं प्रकाशकहरूमा साधुवाद पनि व्यक्त गर्दछु ।

भिक्षु बुद्धघोष

भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
(संघनायक)

श्री सुमंगल महाविहार
लुखुसी, ललितपुर ।

२०६४/०८/२२

घ

‘समता-धर्मको पालना’

प्र.जि.अ.का.का.स.द.नं. ३८३/०४७

फोन नं. ४४८२९८४



“सुखा सदस्स सामग्गी”
अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
(ALL NEPAL BHIKKHU ASSOCIATION)

Vishwa Shanti Vihara, Kathmandu

(स्थापित: सम्बत् २००७)



नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स

मिति: . २०६४/०८/१७

मंगलकामना एवं साधुवाद !

आध्यात्मिकता व्यक्ति र समाजबाट खस्किदै गइरहेको आजको परिस्थितिमा शुद्ध-धर्मको खाँचो भइरहेको महसुस सबै निर्वाणकामीहरूले गरिरहेका छन्। त्यस खाँचोको परिपूर्तिमा सहायकको भूमिका खेल्ने उद्देश्यले यस ‘समता-धर्मको पालना’ पुस्तक प्रकाशित भएको छ। यो पुस्तक उपासक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले लेख्नुभएको हो। आफ्नी धर्मपत्नी दिवंगत हीराशोभा शाक्यको वार्षिकीको अवसरमा धर्मदानस्वरूप निज दिवंगतप्रति निर्वाण-कामना गरी लिखित यो पुस्तक यसरी पाठकवर्ग समक्ष प्रस्तुत भएको सुखकर विषय हो जुन धर्मसापेक्ष एवं समयको माग पनि हो।

अन्त्यमा, निज दिवंगत हीराशोभा शाक्यलाई दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्ने हेतु शिघ्र जुरून् र यस पुस्तक ‘समता-धर्मको पालना’ ले पाठकवर्गमा सद्वर्तमानको अमित छाप छोड्न सफल होस् भन्ने मंगलकामनाका साथ पुस्तकका लेखक तथा प्रकाशकहरूमा साधुवाद दिन चाहन्छु।

भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर
(अध्यक्ष)

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

आनन्दकुटी विहार,
स्वयम्भू, काठमाडौं।

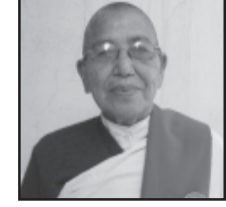
‘समता-धर्मको पालना’

ड

“नमो तस्स विभज्जवादी तथागतस्स”



मैत्रीकामना !



हीराशोभा बच्चेदेखि हामीकहाँ परियति कक्षामा पढ्न आउँथिन्। हामीले करीब १०० जना जति साना साना नानीहरूलाई परियति शिक्षा दिन तखाछेँमा परियति कक्षा खोलेका थियौं। तिनीहरूमध्ये जेहेन्दार विद्यार्थीहरूमा हीराशोभा एक थिइन्। हीराशोभा चिटिक्क परेकी, हिसिभएकी, ज्ञानी र सुवच गुण भएकी नानी थिइन् त्यतिवेला। अहिले पनि भल्भली सम्भन्धौं – कापी किताब बोकी दौडी दौडी पाठ बुभाउन आउने तिनी सरल स्वभावकी हीराशाभालाई! पढाउँदा लेखाउँदा छिट्टै सकाएर पाठ बुभाई नयाँ पाठ लिएर जाने तिनी साह्रै मिलनसार, प्रशन्न चित्त भएकी र स्नेही थिइन्। परियति शिक्षा लिएजस्तै त्यसलाई पालन गर्नमा र शील पालनमा पनि कहिल्यै पनि पछि परिनन्। तिनी बहुश्रुत भएकी, धर्ममा श्रद्धा भएकी र सहनशील पनि थिइन्। पछि तिनी ध्यान भावनामा पनि मिहिनेतका साथ लागिन्। मैले मेरी श्रीमानलाई पनि ध्यान भावना गर्न शिविरमा जान सघाएँ भनी हाँसी हाँसी भन्न आउने तिनी हीराशोभाले आफ्नी श्रीमानद्वारा लिखित कुनै नयाँ पुस्तक प्रकाशन हुनासाथ दौडदै आई ब्यायगबाट पुस्तक भिकी दान गर्थिन्।

हीराशोभा भाग्यमानी हुन्। तिनले धर्ममा प्रवृत्त कुलमा जन्म लिइन्। त्यस परिवारका हीराशोभासहित प्रत्येक सदस्यहरू पनि विहारमा आउने दिवंगत संघनायक प्रज्ञानन्द महास्थविर भन्तेको उपदेश सुन्ने, ध्यान भावना गर्ने र धर्म विषयमा छलफल गर्ने गर्दथे। अहिले पनि ती यसरी नै प्रस्तुत हुने कार्यमा प्रवृत्त छन्।

‘पुब्बे च कतपुञ्जता – एतं मंगलमुत्तमं’ अथवा पूर्वजन्ममा पुण्य गरिएको हुनु पनि उत्तम मंगल हो भनिभैँ तिनको विवाह पनि त्यस्तै धर्ममय वातावरणले युक्त परिवारमा भयो र धर्मको सशक्त माध्यम तिनले पाइरहिन्। पछि

च

‘समता-धर्मको पालना’

श्रीमानद्वारा प्रेरित भएर तिनी विपश्यना ध्यान भावना शिविरमा सहभागी भई दसदिने पाँच शिविर लिइन् । तिनकी श्रीमानबाट तिनलाई धर्मको विरूवामा मलजल र्थापदै जानेकार्यमा सहयोग मिल्दैगयो । यसरी तिनलाई धर्मको मार्गमा अग्रसर हुन राम्रो भाग्यको अवसर जुदैगयो । घरमा पनि निरन्तर ध्यान साधनामा अभ्यास गर्ने गर्दथिन् । दान शील भावनामा सधैं रम्ने तिनको जीवन महिलावर्गको लागि निकै प्रेरणादायी छ ।

तर केगर्ने, विधिको विधान ! यस्तो सुखद् र धर्ममय वातावरणमा रम्दारम्वै तिनको आयु संस्कार सिद्धिएको रहेछ । तिनको मृत्यु आकस्मिक र असामयिकरूपमा हुनपुरयो । चिलले चल्लालाई गाँजेभै तिनलाई मृत्युराजले गाँजिलग्यो । सबैका प्रियपात्र बनेकी तिनले सबैको मनमा तूफान मच्चाई हामी सबैलाई छोडी गइन् । कहिले, कहाँ र कसरी मानिसको मृत्यु हुन्छ कसले पो भन्न सक्दछ र ! हामी सबैले पनि म एकदिन मर्नु छ भन्ने कुरा स्मरण गरिरहनुपर्दछ ।

तिनको वार्षिकीको पुण्यतिथिको अवसरमा तिनकी पति श्री दोलेन्द्रल शाक्यद्वारा तिनलाई नै समर्पित गरी लिखित यस 'समता-धर्मको पालना' पुस्तक प्रकाशित भएकोमा खुसी प्रकट गर्दछौं । पुस्तकका लेखक एवं प्रकाशकवर्गमा साधुवाद प्रकट गर्दछौं ।

अन्तमा, हीराशोभा एउटी पुण्यवान, श्रद्धावान, शीलवान र विपश्यना ध्यान भावनामा रत एक कर्मठ साधिका भएकीले हामीलाई पूर्ण आभास हुन्छ – 'हीराशोभा अवश्य पनि राम्रो धर्ममय वातावरणमा जन्म लिन पुगेकी होली । तिनको शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्न सकिने स्थानमा बास पाइरहोस् अनि जन्म, जरा, व्याधि र मरण-धर्मबाट मुक्त रहेको निर्वाण-धर्म शिघ्र प्राप्त गरिलिन सकून् भनी हामी सदा तिनीप्रति निर्वाण-कामना गर्दछौं ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

अ. जाणशीला र सत्यशीला

ने.सं.११२८ (महपूजा)
(२०६४/०७/२४)

अ. जाणशीला र सत्यशीला
नरसिंहाराम विहार, थैना ललितपुर ।
(शाक्यसिंह विहार)

'समता-धर्मको पालना'

छ

“कतञ्जुता – एतं मंगलमुत्तमं”

लेखकको लेखनीबाट

मानव जीवन दुर्लभ जीवन हो । यो यसैले कि मानिसले प्रयत्न गरेमा प्रज्ञाको विकास गर्न सक्दछ जसको सहायताले आफूमा विद्यमान रहेका विकारको घारीलाई प्रज्ञाको खड्गले फाड्न सक्दछ र संसार-चक्रबाट आफूलाई मुक्त पार्न सक्दछ । यसरी ऊ जन्मजन्मान्तरको दुःख-बन्धनबाट छुटी अक्षय सुख 'निर्वाण'को रसास्वादन गर्न सक्षम हुन सक्दछ । मानव जीवनको सार्थकता यसैमा निहित छ । मानव जीवन पाउनु भनेकै यसैको लागि हो । खान, लगाउन, मोजमज्जा गर्न मात्र कदापि होइन । त्यसो गर्नु त पाशविक जीवनको पंक्तिमा आफूलाई दर्ता गर्नु समान हो । 'भिल्लको देशमा मिल्किन्छ मणी' भनेभै मानव जीवनको गरिमालाई नचिनी कौडीको मोलमा अमूल्य जीवन खेर फाल्नु कुनै पनि अर्थमा मानवलाई सुहाउँदैन ।

यस कुरालाई हामी सबैले मनन गर्नु र तदनुसार जीवनलाई ढाल्नु धर्मसापेक्ष हुनजान्छ । वास्तवमा धर्म यसैको लागि हो । यसैको सहायताले दुःखको निवारण र वास्तविक सुखको प्राप्ति हुन सक्दछ । भौतिक सुखको चाहना सबैले गरेका हुन्छन् । त्यसबाट मात्र मानव जीवन सार्थक पार्ने लक्षित उद्देश्य पूरा हुँदैन । भौतिक सुख क्षणिक हुन्छ र कालान्तरमा त्यही सुख नै दुःखको कारक तत्व बन्न पुग्दछ । दुःख आफै दुःख त भइहाल्यो, तथाकथित सुख पनि दुःखमा परिणत भइदिन्छ । त्यसैले भगवान बुद्धले दुःख-सत्य भन्नुभएको छ । सुख-सत्य होइन । दुःख नै सत्य हो भन्ने ज्ञान भएमा दुःखको कारण खोजिन्छ र त्यसलाई प्रहाण गरिन्छ । दुःखको कारणको पूर्ण निवारण नै दुःख-मुक्तिको प्राप्ति हो । यस निवारण गर्ने कार्यका लागि नै धर्मका सहारा चाहिएको हो । यहाँ धर्म भनेको सद्धर्म हो, शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास हो र निर्वाण प्राप्तिको मार्ग हो । प्रचलित तथाकथित धर्महरूलाई यहाँ धर्म भनिएको होइन । निर्वाण-मार्ग नै कल्याणकारी धर्मको मार्ग हो ।

ज

'समता-धर्मको पालना'

यस्तो कल्याणकारी धर्मको श्रवण, धारण र पालन अत्यन्त सुखकारी, कल्याणकारी र निर्वाणमुखी बन्नुपुग्दछ। त्यसैले पनि भगवान बुद्धले केही दिने नै हो भने धर्म देऊ भन्नुभई 'सब्वदानं धम्मदानं जिनाति' अर्थात् सबै प्रकारका दानहरूलाई धर्मको दानले जित्दछ भन्नुभएको हो। भौतिक चीजवस्तुको दानले ग्राहकलाई केही समयसम्म गर्ज टार्ने उपक्रम दिन सक्ला। त्यसपछि फेरि उसलाई उक्त चीजवस्तुको खाँचो परिहाल्छ। उसको कल्याण त्यसबाट सम्भव हुँदैन। तर धर्मको दानबाट ग्राहकलाई यस जीवनमा पनि हितसुख दिने हुन्छ, यसपछिको जीवनमा पनि त्यतिकै कल्याण साध्ने हुन्छ। सद्धर्मले कहिल्यै कसैलाई पनि धोखा दिँदैन। छायौँभै पछि, पछि आई कल्याण को लागि तत्पर रहेकै हुन्छ।

यही कुरालाई हृदयंगम गरी यस विषयका पुस्तकको अध्ययनद्वारा सामान्य पाठकलाई पनि सद्धर्मको प्रेरणा मिलोस् भन्ने पुनीत उद्देश्यले अनुप्राणित भई वर्षदिनअघि मात्र स्वस्थावस्थामै अनपेक्षित ढंगले आकस्मिक र असामयिकरूपमा दिवंगत हुन पुगेकी मेरी स्नेही श्रीमती **हीराशोभा शाक्य** मा समर्पण गरी र निर्वाण-कामनासमेत गरी '**समता-धर्मको पालना**' शिर्षकमा यो पुस्तक लेखेको छु र तपाईं विज्ञ पाठकसमक्ष प्रस्तुत गरेको छु। आफ्नी ममतामयी प्रातःस्मरणीया माता निज **हीराशोभा शाक्य** ले जन्म, जरा, व्याधि र मरण भई विचरण गरिरहनुपर्ने भव-दुःखबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण सम्पत्ति शिघ्र प्राप्त गरिलिन सकून् भन्ने मंगलमय निर्वाण-कामनासहित यस पुस्तक प्रकाशित गरी निःशुल्क धर्मदान स्वरूप वितरण गर्ने प्रकाशकत्रय तिनकी पुत्रद्वय महेन्द्ररत्न शाक्य र वीरेन्द्ररत्न शाक्य तथा पुत्री संगीता शाक्य निश्चय पनि साधुवादका पात्र हुन्। यस पुस्तकबाट एकजनाको मात्र जीवनमा सद्धर्मको किरण उदय हुन सकेमा पनि लेखक र प्रकाशकहरूको प्रयास सफल भएको मान्न सकिन्छ। विद्वत पाठकवर्गबाट यस पुस्तकको सही मूल्यांकन हुने नै छ र केही त्रुटि भएमा सच्याई पढ्नु भई जनाउ दिनुहुनेछ, भन्ने विश्वास लिएको छु।

यस पुस्तकमा कूल १० वटा लेख रचनाहरू समावेश छन्। यी लेख रचनाहरू यसै वार्षिकीको सन्दर्भलाई लक्ष्य गरी धर्मका विविध पक्षलाई पाठकछेउ पस्कने उद्देश्यले लेखिएका हुन्। यिनलाई पाठकवृन्दले बुद्ध-शिक्षामा आधारित भएको पाउनुहुनेछ। कतै कतै लाग्न सक्दछ, तीन चार वटा त बुद्ध-शिक्षा अनुकुल छैनन् कि ! तर नियालेर हेरिएमा थाहा लाग्दछ ती त साहित्यको स्वर्ण थालीमा पस्कन खोजिएका बुद्ध-शिक्षामा आधारित शिक्षामूलक आध्यात्मिक विषय नै हुन्। मैले पनि भन्नुपर्ने हुन्छ – यसमा खासगरी त्यस प्रकारका लेखहरूमा '**फूल र फूलभित्रको मान्छे**', '**प्रकृति आज रिसाएकी छिन्**', '**हीराशोभा जिउँदै छे**' र '**हामी कसको र केको पर्खाइमा ?**' यी चारवटा लेखहरू पर्न खोज्छन्। साहित्य अन्य विधाहरूमा मात्र होइन, आध्यात्मिक विधामा पनि रूचिकर रूपमा उपयोग हुनुपर्दछ भन्ने व्यक्तिगत धारणा रहेअनुरूप आफू साहित्यकार नभए पनि यस पुस्तकमा साहित्यिक रसलाई धेरथोर मात्रामा प्रयोग गरी स्वाद फेर्ने जमर्को गरेको मात्र हुँ। आसा गरेको छु, विद्वत पाठकवर्गले यसलाई रूचाइदिनुहुनेछ र सुधारमूलक प्रतिक्रिया जनाउनु हुनेछ।

सद्धर्मको मूल नै समता-धर्मको पालना हो, हुनु पनि पर्दछ। हामीजस्ता सामान्य मानिस सदैव दुई अतिमा अल्झिएका हुन्छौं। ती दुई अति भनेका – दुःखमा आत्तिनु र सुखमा मात्तिनु हुन्। यिनमा अल्झिन पुगेर नै हामी गन्तव्यबाट टाढिएका हुन्छौं, दिग्भ्रमित भएका हुन्छौं र लोक-धर्ममा मुछिएका हुन्छौं। यसो भएसम्म हामी धर्मको प्रभावबाट निकै पर रहेका हुन्छौं। समताले हामीलाई मध्यम-मार्गमा आरूढ गराउँछ, कमलको फूलभै लोक-धर्मरूपी दलदलबाट अलग रहन सिकाउँछ र जीवनमा आइपर्ने शोक, दुःख, हण्डर, सास्ति, आपद, विपद र समस्या आदिबाट निर्लिप्त रहन सिकाउँछ। अतः सुखपूर्वक जीवन बिताउने सपनालाई साकार पार्ने हो भने समता-धर्मको पालना गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। समताको महत्तालाई दृष्टिगत गरी पुस्तकको शिर्षक '**समता-धर्मको पालना**' राखेको छु। यसले पुस्तक र

पुस्तकभित्रका विषयवस्तुहरूप्रति न्याय नै गर्ने छु भन्ने मलाई लागेको छ । पुस्तकबारे अन्य धेरै कुराहरू उल्लेख गरिरहनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । लेखकको नाताले भन्नुपर्ने कुरा यति नै हो जस्तो लाग्दछ ।

अन्त्यमा, मलाई लेखन कार्यमा, अध्ययन अध्यापन कार्यमा, कामधाममा, पुण्यकार्यमा र ध्यानाभ्यासमा समेत सतत अनेक तरहले अचुक सहयोग र प्रेरणा दिइरहने र वर्षदिनअघि मात्र स्वस्थावस्थामा नै आकस्मिक र असामयिकरूपमा दिवंगत हुन पुगेकी मेरी स्नेहमयी धर्मपत्नी तिनी **हीराशोभामा** हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्नुको साथै तिनले मप्रति र परिवारप्रति लगाएकी गुण, उपकार, त्याग र समर्पण भावको लागि कोटी कोटी साधुवाद दिदै पुनः एकपल्ट तिनमा यो पुस्तक समर्पित गर्दै यो पुस्तकको लेखन कार्यबाट प्राप्त पुण्य तिनको दुःख-मुक्तिको हेतु बनून् भनी **'निर्वाण-कामना'** पनि गर्दछु ।

आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्यको बाबजूद पनि हामीमाथि महानुकम्पा राख्नुभई यस पुस्तकमा मंगलकामना र साधुवाद लेखनद्वारा पुस्तकको शोभा एवं गरिमा बढाइदिनुभएकोमा र आशिष दिनुभएकोमा संघनायक श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरज्यूमा तथा भिक्षु महासंघका अध्यक्ष श्रद्धेय भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरज्यूमा सश्रद्धा कृतज्ञतासहित साधुवाद अर्पण गर्दछु । साथै बच्चेदेखि हीराशोभामा सुसंस्कारको वीजारोपण गर्ने र अन्तिम समयसम्म पनि तिनको मंगलकामना गर्ने श्रद्धेय ज्ञानशीला गुरूमां र सत्यशीला गुरूमा द्वयमा पनि कृतज्ञतासहित साधुवाद प्रकट गर्दछु ।

साथै भाउजुप्रति अनुगृहित भई भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली-पुष्प अर्पण गर्ने सरस्वती बहिनी र आफ्नी भाउजुप्रति मंगल-कामना गरिरहने मेरी बहिनीद्वय लक्ष्मी कुमारी बज्राचार्य र अमिला शाक्यको साथै साधिकामा प्यारीमैया वाचलाई पनि हार्दिक साधुवाद छ ।

विनीत
दोलेन्द्ररत्न शाक्य
(लेखक)

२०६४/९/१०

'समता-धर्मको पालना'

८

'मातु गुणो अनन्तो'

ममतामयी माताप्रति अर्पित श्रद्धा-सुमन

हाम्रा प्रातःस्मरणीया ममतामयी तथा महागुणोपकारी माता हीराशोभा शाक्य हामीबाट आजभन्दा ठीक १ वर्ष अर्थात् ३६५ दिनपूर्व आजकै दिन अनपेक्षित तवरले स्वस्थावस्थामा नै हामीलाई बुवाको जिम्मा लगाई छुटेर जानुभयो । **'मातु गुणो अनन्तो'** भनिएभैं आमाको गुण अनन्त हुन्छ । आमाको गुणसँग तुलना गर्न सकिने अन्य कुनै गुण वा उपकार हुँदैन ।

गर्भाधानको बेलादेखि हाम्रो आफ्नो खुट्टामा उभिन समर्थ नभएसम्म आमाले जेजस्तो कष्ट उठाई हामीलाई यस लायक बनाउनुभयो, त्यसको बदलामा हामीले जस्तै गरे पनि त्यो गुणको भारा तिन सक्दैनौं । आफूले खाई नखाई, आफ्नो व्यक्तिगत सुख सुविधालाई पनि तिलाञ्जली दिई खुवाई पियाई, स्याहार सुसार गरी, बिरामी परेको बेला आफू रातभरी नसुती, औषधिमूलो गरी गराई, अशुचि सबै हटाई दसधारा दूध चुसाई हाम्रो कति स्याहार गर्नुभयो र हामीलाई हर्काउनुभयो जसको फलस्वरूप आज हामी जीवनको धरातलमा दृढताका साथ उभिन सकिरहेका छौं ।

भगवान बुद्धले मातापितालाई साक्षात ब्रम्हासँग तुलना गर्नुभएको छ । सदा गृहस्थ- ब्रम्हविहारमा स्थित भएर दुःख जति आफूले खपी सन्तानलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावले आफू जुनसुकै हालतमा रहनु परे पनि सतत माया, दया, सुख, प्रशन्नता र सहिष्णुता बाँडी, नैतिक शिक्षा दीक्षा दिई दिलाई सधैं प्रमुदित भइबस्न सक्ने गुण र क्षमता मातापितामा मात्र विद्यमान हुन्छ । अझ भन्नुपर्दा मातामा अत्यधिक मात्रामा हुन्छ । आज मात्र नभई यी कुराहरूको स्मरण र धारण निःसन्देह सदा भइरहने नै छ ।

माताको इच्छानुसार अब हामीले त्रिरत्नको शरण लिई बुद्धको शिक्षालाई श्रवण, चिन्तन, धारण र पालन समेत गरी दान, शील भावनामा दत्तचित्त भई रहने प्रण गर्नु र तदनु रूप आचरण गर्नु नै आमाको दूधको भारा तिर्नुहुनेछ भन्ने हामीलाई लागेको छ । त्यस्तै अहिले गरिरहेका पनि छौं । यस

८

'समता-धर्मको पालना'

दिशामा पिताजीले पनि हामीलाई बेलाबेलामा निर्देशन दिइरहनु भएकै छ । हामीले पनि आफ्नो दायित्व ठानी मातापिताले जुन इहलोक मात्र होइन परलोक पनि सुधानै बाटोको अवलम्बन आफूले पनि गरी हामीलाई पनि गर्न सिकाउनुभएको छ त्यसै मार्गमा 'धम्मं जीवित परियन्तं सरणं गच्छामि' भन्ने मूलमन्त्रलाई शिरोधार्य गरी साँझ विहान त्रिरत्न वन्दना, गुणानुस्मरण, परित्राण पाठ, धर्म विषयमा पिताजीको धर्मचर्चा श्रवण र ध्यान भावना पनि गरिरहेका छौं । माताजी साथमा हुँदा पनि यस्तै कार्यक्रम साँझ विहान हुन्थ्यो । यसबाट हामीमा बुद्ध-शिक्षाबारे अबबोध हुँदैआएको र सद्धर्मप्रति भिन्नदेखि श्रद्धा जागृतहुँदैआएको महसुस गरेका छौं । दिवंगत माताप्रति निर्वाण-कामना, पुण्यानुमोदना, र मंगलकामना पनि सधैं गर्दैआइरहेका छौं । महिनैपिच्छे भन्ते गुरुमाहरूलाई भोजन दान, दान प्रदान, गर्नुका साथै उहाँहरूबाट धर्म श्रवण गर्ने अवसर पनि हामीलाई जुरिरहेको छ । पहिले माताजीको निर्देशनमा र प्रेरणामा भइरहने यस्ता कार्यक्रमहरू अहिले पिताजीको व्यवस्थापन र प्रेरणाबाट संचालन भइरहेका छन् । यी सबै काम गर्न हामीलाई दिवंगत माता हीराशोभाले नै सिकाउनुभएको हो । आजसम्म पनि त्यस्तै गर्दैआइरहेका छौं । यी काम हाम्रो जीवनको अभिन्न अंग नै बनिसकेको छ । माताजीको गुणानुस्मरण गरी पछि पछिसम्म पनि यस्ता कार्यक्रमहरू संचालन भइरहने छ । माताजीको सन्देशलाई हृदयंगम गर्ने र उहाँको इच्छावमोजिम काम गर्ने प्रण गर्दछौं ।

हामीलाई परियति शिक्षा दिने दिलाउने पनि उहाँ माताजी नै हुनुहुन्थ्यो । उहाँको कति मात्र गुण सम्झने ? बिसन लायकको कुनै पनि कुरा उहाँको सम्बन्धमा याद आउँदैन । यदाकदा हामीलाई हाम्रै अज्ञानतावश मातालाई चित्त दुखाउन पुगेको र उहाँको भावनाको कदर गर्न नसकेकाजस्ता ओभेलमा परेका कुराहरू सम्झना आउँदा हामी उहाँ माताप्रति क्षमायाचना गर्दै अरुप्रति यस्तो व्यवहारको पुनरावृत्ति नगर्ने प्रण गर्दछौं । हामीलाई यस्तो पनि लाग्दछ, सद्धर्मको भाविता गर्दै दान, शील भावनाको अभ्यासद्वारा हाल गर्दैआइरहेका कार्यहरूको सुचारु सम्पादन गरेरै हामीले माताजीलाई सच्चा

'समता-धर्मको पालना'

उ

श्रद्धाञ्जली अर्पण गरिरहेका हुन्छौं । उहाँको गुण र शिक्षालाई शिरोधार्य गरिरहने नै छौं । जीवनको गरिमा र सार्थकता बुझ्ने क्रममा हामी सतत लागिरहने नै छौं ।

'सब्वदानं धम्मदानं जिनाति' भन्ने भगवान बुद्धका उपदेशलाई मनन गर्दै आज उहाँको वार्षिकीको पुण्यतिथिको अवसरमा पिताजीले नै लेख्नुभएको 'समता-धर्मको पालना' नामक पुस्तक प्रकाशित गरी परिवारका सबै सदस्यहरूबाट दिवंगत माताजीप्रति निर्वाण-कामना गरी धर्मदानको रूपमा तपाईंहरूको करकमलमा राखिदिन पाउँदा हामीलाई अपार सन्तोष एवं हर्षानुभूति भइरहेको छ । पुस्तकको बारेमा तपाईं पाठकवर्गबाट अध्ययन र मूल्यांकन हुने नै छ । हाम्रो एक मात्र अनुरोध भनेको यस पुस्तकलाई अचोपान्त पढिदिनु भई अरूलाई पनि पढ्ने प्रेरणा दिनुहोला भन्ने रहेको छ ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकमा आफ्ना प्रतिकूल स्वास्थ्यको बावजूद पनि कृपापूर्वक मंगलकामना एवं साधुवाद ! व्यक्त गर्नुभई पुस्तकमा शोभा एवं ऊर्जा थपी आशिष प्रदान गर्नुहुने श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर र श्रद्धेय भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरज्यूमा सश्रद्धा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । साथै माताजीको स्मरण गर्दै केही शब्दद्वारा मातामा मंगलकामना व्यक्त गर्नुहुने जाणशीला गुरुमां र सत्यशीला गुरुमांमा सश्रद्धा कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं । अथक परिश्रमका साथ पुस्तक लेखन कार्यमा लागिपर्नु भई हामीलाई पुस्तक प्रकाशकको दर्जा दिनुहुने श्रद्धेय पिताजीमा सश्रद्धा नमन गर्दछौं र मातालाई भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुहुने सरस्वती दिदीलाई पनि धन्यवाद दिँदै प्रकाशकको तर्फबाट व्यक्त यी शब्दहरूलाई विश्राम दिने अनुमति चाहन्छौं ।

श्रद्धासुमन अर्पण गरी

पूज्य माताको चरण वन्दना गर्ने पुत्रद्वय तथा पुत्री

महेन्द्ररत्न शाक्य, वीरेन्द्ररत्न शाक्य र संगीता शाक्य

भवतु सब्व मंगलं ।

२०६४/०९/०५

ढ

'समता-धर्मको पालना'

धर्मका केही दोहाहरू

- | | |
|--|--|
| १) छोड पाप कर्म सबै,
गर चित्त एक विशुद्ध, | समेट कुशल कर्म जति ।
यही बुद्धको उपदेश ॥ |
| २) राग जस्तो अग्नि छैन अरु,
निर्वाण जस्तो सुख छैन अरु, | द्वेष जस्तो घृणित पाप ।
जन्मले जस्तो दिने ताप ॥ |
| ३) वन्धन बन्छ तीन कुराले,
तीन कुराले वन्धन खुल्छ, | राग, द्वेष, अभिमान ।
शील, समाधि, ज्ञान ॥ |
| ४) कर्म नै शत्रु, कर्म नै मित्रु,
मिल्छ सुगति सुकर्मले, | कर्म नै हेतु प्रधान ।
कुकर्मले दुर्गति प्रस्थान ॥ |
| ५) धर्म न कर्मकाण्ड हो,
धर्म न रित्तो मान्यता, | धर्म न मिथ्याचार ।
धर्म हो सत्यको सार ॥ |
| ६) सासलाई हेर्दा हेर्दै,
सम्वेदना हेर्दा हेर्दै, | गरौं अनित्य बोध ।
गरौं भव-रोग निरोध ॥ |
| ७) धर्म छैन मन्दिरमा,
धर्म छैन किताबमा, | छैन त्यो किन्ने पसलमा ।
धर्म छ धारण पालनमा ॥ |
| ८) गर मानस कर्म सुधार,
कायिन कर्म सुधार गर, | गर बची कर्म सुधार ।
यही नै धर्मको सार ॥ |
| ९) चाहन्छौ कुशल हे मानव,
छोड अकुशल कर्म सदा, | चाहन्छौ भने पद निर्वाण ।
छोड गर्व गुमान ॥ |
| १०) धर्म सदृश रक्षक छैन,
जाऔं धर्मको शरणमा, | साथी बान्धव मीत ।
बढोस् धर्मसँगको प्रीत ॥ |

विषय-सूची

शिर्षक

पेज नं.

- | | |
|---|---------|
| (क) समर्पण | (क) |
| (ख) निर्वाण-कामना | (ख-ग) |
| (ग) साधुवाद ! | (घ) |
| (घ) मंगलकामना एवं साधुवाद ! | (ङ) |
| (ङ) मैत्रीकामना ! | (च - छ) |
| (च) लेखकको लेखनीबाट | (ज - ट) |
| (छ) ममतामयी माताप्रति अर्पित श्रद्धा-सुमन | (ठ - ढ) |
| (ज) विषय-सूची | (ण) |
| (झ) भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली | (थ - द) |

पुस्तकमा समाविष्ट शिर्षक

पेज नं.

- | | |
|--|-----|
| (१) फूल र फूलभिन्नको मान्छे | १ |
| (२) समता-धर्मको पालना | १३ |
| (३) सब्ब पापस्स अकरणं | ३९ |
| (४) प्रकृति आज रिसाएकी छिन् | ५८ |
| (५) दुःख नै दुःख-मुक्तिको कारक-तत्व | ६७ |
| (६) हीराशोभा जिउँदै छे | ८३ |
| (७) बुद्ध-शिक्षामा त्रिलक्षण | १०३ |
| (८) संवेदनाको समुचित उपयोग | ११५ |
| (९) नेपाली बौद्ध समाज र विपश्यना-ध्यान-साधना | १३० |
| (१०) हामी कसको र केको पर्खाइमा ? | १४८ |

फूल र फूलभिन्नको मान्छे

१) सौन्दर्य, सुवास, आकार, रंग र प्रकार

फूल, नामले नै कति कर्णप्रिय छ । हेर्नमा कति सुन्दर र मनमोहक छ । कति कोमल र मर्मस्पर्शी छ । कति स्निग्ध छ र कति इन्द्रधनुषी छ । फूल निश्छलताको नमुना हो । सत्यको प्रतीक हो । निर्मलताको दृष्टान्त हो । विशुद्धिको पर्याय हो । कोमलता, शुद्धता र निष्कलंकपनाको उदाहरण दिनुपर्दा फूललाई अघि सार्न सकिन्छ । फूल सुन्दर भएर पनि सुवासयुक्त छ । विभिन्न प्रकारका सुगन्धले परिपूर्ण छ । रंग विरंग र विभिन्न आकार र प्रकारका भइदिँदा फूल यसलाई वा उसलाई मात्र नभई सबैको लागि प्रिय र उपासनायोग्य छ । सबैले कुनै न कुनै अवसरमा फूललाई अंगिकार गर्दछन् र फूललाई धारण गर्दछन् र गर्न दिन्छन् । सायद फूलजस्तो उपयोगी र उपास्य वस्तु अरु कुनै होला ।

फूल पनि जात जातका हुन्छन् । समयको सन्दर्भमा हेरियो भने सधैँभरि फुल्ने, ऋतुअनुसार फुल्ने, बेला मौकामा मात्र फुल्ने फूलहरू हुन्छन् । सुवासमा पनि थरीथरीका पाइन्छन् । कुनैले मनमोहक गन्ध छरेका हुन्छन् भने कुनै त गन्धविहीन पनि पाइन्छन् । सुगन्धयुक्त भएकै कारणले फूलमा भमराहरू फुल भएठाउँ त्यसै त्यसै भुमिन्छन् । माहुरीहरू पनि आकर्षित हुन्छन् र फूलबाट रस भिकी मृदु मधुरस हामीलाई दिन्छन् । सुन्दरता र सुगन्धकै कारणले फूलले बैठक कोठा, 'समता-धर्मको पालना'

कोट, चुल्ठामा शोभित हुने मौका भेट्टाउँछ । मनमन्दिरमा हृदयको छेउमा स्थान पाउँछन् । मन्दिर र देवालयहरूमा हेर्न गइयो भने देव देवीको शीरमा फूल शोभायमान भई बसेका हुन्छन् । यति ठूलो दर्जा मिलेको हुन्छ फूललाई !

फूल विभिन्न आकार र प्रकारका पनि हुन्छन् । ठूला, साना, बुट्टे, छिरबिरे, एकै रंगका, विभिन्न रंगका, एकै छाँटकाँटका, विभिन्न डिजाइनका, र अन्य यस्तै प्रकृतिको उच्चतम कलाकारिता प्रदर्शित भएका फूलहरू पाइन्छन् । फूलको गरिमा, प्रकार, रंगलाई हेरी मन्त्रमुग्ध हुन बाग बगैँचा वा फूलको प्रदर्शनीमा गएर हेरे हुन्छ । यसै उद्देश्य परिपूर्तिको लागि मानिसले आफ्नै कौसी र गमलामा जात जातका फूलहरू लगाउने गर्दछन् । यसबाट घरको शोभा पनि बढ्ने र मनमोहक पनि लाग्ने र सुवासित वातावरणको पनि उपभोग गर्न पाइने फाइदा पाउँदछन् । थरी थरीका रंगी विरंगी सुवासित फूलहरूले वातावरणलाई मोहक र द्रष्टालाई पनि भाव विभोर बनाइदिन्छन् ।

२) बाग, बगैँचा, उद्यान, गमला, बनपाखा र भीरमा

फूल जहाँ पनि फुलिदिन्छ । खासगरी बाग बगैँचामा फूलको मेला हेर्न पाइन्छ । फूलकै सुन्दरतामा डुब्न र रसास्वादन गर्न फूलको क्यारी लगाएको हुन्छ । फूल फुलाउन र फूलको सौन्दर्यको उपासना गर्न उद्यान बनाइएको हुन्छ जहाँ गई भमराभैँ फूलको सुन्दरतामा भुमिन्न सकिन्छ । कोही कोही फूलका परम उपासकहरू स्थानाभावको कारण कौसीको गमलामा फूल फुलाउँदछन् । यसले घरको शोभा बढाउनुको साथै फूलको सुवासको उपभोग गर्न सकिन्छ, र मनमा प्रशान्तता भर्न सकिन्छ । कुनै वनस्पतिले त मानव हृदयलाई आफूतिर तान्न सक्दछ भने फूलको त के कुरा भो र !

फेरि फूल फुल्ने फुलाउने घर आगनमा मात्र होइन, विभिन्न स्थानमा फूलको उपस्थिति भेट्टाउँछौं। प्राकृतिक तवरले फूल वनपाखामा, भीरपाखामा र खोल्सा कन्दरामा पनि त्यतिकै सुन्दरता र कोमलता लिएर हाँसिरहेको देख्न सकिन्छ। फरक भए सिक्रि उपासकको संख्याको मात्र। सहर बजारमा, घर घरको कौसीमा, उद्यानमा, बाग बगैँचामा फुलेका फूलहरूको उपासकहरू थुप्रै हुन सक्दछन्। तर खोल्सा खाल्सा, भीरपाखामा, वनमा, पहाड कन्दरामा फुलेका फूलहरूको कुनै उपासक हुँदैन, भए पनि नगन्य। फूलमा बैस छ, सुवास छ, रंग चढेको छ, सिरि सिरि बतासमा मुस्कानसहित मस्त भई भुलिरहेका छन्। तर देउताविनाको मन्दिरभैँ, सिन्दुरविनाको सिउंदोभैँ, मालीविनाको बगैँचाभैँ, स्याहारविनाको टुहुराभैँ बिरानो फुङ्ग र उराठलाग्दा हुन्छन्। वास्तवमा संसारमा आएपछि कसै न कसैको कोही न कोही भएकैमा जीवन जीवन्त हुन्छ। मानिसको मात्र होइन अन्य जीव निर्जीवको जीवनमा एकांकी जीवन निरस र खल्लो हुन्छ, देख्ने र भोग्ने दुवैको लागि। उपाश, उपासना र उपासक – यी तीनको संगम हुनु जरूरी छ। कुनै एउटामा मात्र सीमित भएर काम बन्दैन। उपासक भए मात्र उपासना हुन्छ। उपासना भए मात्र सौन्दर्यको कदर हुन्छ। त्यो कदर स्वस्फूर्त हुनुपर्दछ। करकापमा परेर वा पारेर अनि स्वार्थले रंजित भई गरिएको उपासना उपासना नै नभई हिंसा नै ठहर्दछ। त्यो सौन्दर्य त शून्यमा विलाउँछ। केही देन छोड्न सक्दैन। यो कुरा जीवित निर्जीव सबैमा समानरूपले लागु हुन्छ। त्यसैले फूल सुन्दर भए पनि, आकर्षक भए पनि अपनाउने र हृदयमा शोभायमान गर्ने कोही पनि भइदिएन भने त्यो सौन्दर्यको के महत्व भयो र! आखिर सौन्दर्यको उपासक भएकै सुन्दर वस्तुको चाहना हुन्छ।

३) फूल एक, दृष्टि अनेक

फूल एक हुन्छ। त्यसको गुण, धर्म स्वभाव भिन्न भिन्न हुनसक्छ। तर त्यसको उपासकहरू एकै थरीका हुँदैनन्। एउटै फूललाई पनि मानिसले विभिन्न दृष्टिकोणले हेर्ने गर्दछन्। फूल एउटै भए पनि मानिसका दृष्टिकोण एउटै हुँदैन। त्यही फूललाई पनि कसैले केको रूपमा, कसैले केको रूपमा हेर्ने गर्दछन्। ‘फूल एक, दृष्टि अनेक’ भनिएभैँ एउटै फूललाई कवि, दार्शनिक, सौन्दर्यप्रेमी, भक्त, आसुक मासुक र बैद्यले त्यस फूलको उपासना विभिन्न तरिकाले गर्दछन्।

कविले त्यस फूललाई देखे तुरुन्तै एउटा कविता कोरिहाल्दछ। फूलको सौन्दर्यको बयान सुन्दर शब्दले चित्रण गरिहाल्दछ। एउटा दार्शनिकले फूल देखे दर्शन छाँटिहाल्दछ। फूल र मानव जीवनको तुलना गरी जीवनको सौन्दर्य, माधुर्य दर्शाउनुको साथै जीवनको नश्वरताको उपमा दिइहाल्दछ। एउटा सौन्दर्यप्रेमीले फूल देख्ने वित्तिकै सौन्दर्यको उपासना गर्दछ। फूलभन्दा सुन्दर वस्तु अन्य कुनै नभएको अनुभव उसले गर्दछ। कुनै ईश्वरको उपासना गर्ने भक्त भए त्यस फूललाई देख्ने वित्तिकै टिपेर आफ्नो उपास्य देव वा देवीलाई चढाइ हाल्दछ। भक्तले आफ्नो भक्तिको प्रतीक फूललाई बनाउँदछ। आसुक मासुकले त्यस फूललाई देखे प्रेमीले भए टिपेर प्रेमिकाको शीरको शोभा बढाइदिइहाल्दछ। प्रेमिकाले भए त्यो फूल टिपी प्रेमीको कोटको शोभा बढाउन पछि पर्दिनन्। प्रेमको प्रतीकको रूपमा फूललाई उपयोग गरिहाल्छ। बैद्यले त्यस फूल देखे कुन औषधिको लागि उपयुक्त हुनसक्छ भनेर सोचिहाल्दछ। उसलाई त्यस फूलको अन्य उपयोगिताको चिन्तै हुँदैन। यसरी फूललाई आआफ्नो दुनो सोभ्याउने औजारको रूपमा व्यक्ति व्यक्तिले प्रयोग गर्दछ। फूल यहाँ चित्रकारको एउटा क्यानभास

बनिदिन्छ । कविको एउटा कागजको पाना बनिदिन्छ । प्रेमीको प्रेमको प्रतीक बनिदिन्छ । दार्शनिकलाई दृष्टान्त बनिदिन्छ । भक्तिको माध्यम बनिदिन्छ । सुन्दरताको उपमा बनिदिन्छ । जीवन दर्शनको पाठ बनिदिन्छ ।

४) फूल – तिहार, दशैलगायत विभिन्न अवसरमा

फूलको उपयोगिता सिर्फ व्यक्तिगत उपासनामै समाप्त हुँदैन । विभिन्न अवसरमा, विभिन्न चाडपर्वमा, पूजाआजामा यसको उपयोगिता अनिवार्य र अपरिहार्य हुन्छ । फूलविना यस्ता सामाजिक, धार्मिक अनुष्ठानका कार्यहरू र स्वागत विदाइका कार्यक्रमहरू सम्पादन हुँदैनन् । तिहार पर्वलाई त फूलको उत्सव नै भनिन्छ । फूलविनाको तिहार तिहार नै हुँदैन । घर घरमा फूलकै सिंगार हुन्छ, भ्याल ढोका फूलको मालाले सजिएका हुन्छन् । सहर बजार, घर आगन र बारीमा फूलकै बहार हुन्छ । जता हेच्यो उतै फूल फुलिरहेको हुन्छ । सम्पूर्ण परिवेस र वातावरण नै रंगीन र फूलमय भएको हुन्छ । मौसम त्यतिकै अनुकूल, मानिसहरू त्यतिकै उल्लसित र प्रशन्नमुद्रामा हुन्छन् । त्यस्तै दसैं र अन्य चाडपर्वमा पनि फूलको अनिवार्यता त्यतिकै छ । मन्दिर वा पूजाघरमा अनि विशेष पूजाआजामा फूलको अनिवार्यता र अपरिहार्यताको बारेमा भनिराख्नुपर्ने विषय नै होइन । सर्वविदितै छ । जन्मको सुखद घडीमा होस् वा मृत्युको दुःखद बेलामा होस् फूलको उपस्थिति नभई हुँदैन । फूल नभई कर्मकाण्डका गतिविधि मृतप्रायः नै हुन्छ । आजकाल त देस विदेसमा पनि फूलको भव्य प्रदर्शनीको आयोजना हुन्छ । लाखौं कराडौंको फूलको व्यापार हुन्छ । व्यवसायको रूपमा फूलको खेती गरिन्छ । त्यसो भनेर अन्य पारम्परिक क्रियाकलाप र अवसरमा फूलको प्रयोगमा कमी आएको छैन । यसको प्रयोग दिन दिनै बढ्दो छ । यसको प्रमाणस्वरूप हामी विभिन्न ठाउँमा विभिन्न अवसरमा देख्छौं ।

‘समता-धर्मको पालना’

५) फूल – उपमा र प्रतीकको रूपमा

फूललाई दैनिक बोलीचालीको भाषामा र अन्य अनौपचारिक सन्दर्भमा उपमाको रूपमा लिने दिने गरिन्छ । उपमा, तुलना र अलंकारको रूपमा फूललाई गाँसिन्छ । जस्तै फूलजस्तो सुन्दर, फूलजस्तो कोमल, फूलजस्तो मन, फूलजस्तो हलुङ्गो, फूलजस्तो बच्चा इत्यादि। फूललाई प्रतीकको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । जस्तै हृदयको प्रतीक, निश्छलताको प्रतीक, पवित्रताको प्रतीक, कोमलताको प्रतीक, अनित्यताको प्रतीक, मैत्रीयुक्त मनको प्रतीक, आशिषको प्रतीक, प्रसादको प्रतीक, प्रेमको प्रतीक, भक्तिको प्रतीक, प्रेरणाको प्रतीक, सौन्दर्यको प्रतीक, जीवन-दर्शनको प्रतीक, कार्यसिद्धिको प्रतीक इत्यादि। फूलको उपयोगिता विभिन्न व्यक्तिको लागि रूचिकर लाग्ने प्रतीक बन्न सक्दछ । यसको उपयोग प्रायः ईश्वर पूजनमा मात्र सीमित भइरहेको प्रतीत हुन्छ । सुन्दर चीजको सुन्दर उपयोग गर्न जान्नुपर्दछ । यसबाट उपयुक्त ज्ञान लिन र दिन सकिन्छ ।

६) अलंकारको रूपमा

फूललाई सामान्य फूलको थुङ्गाको रूपमा मात्र प्रयोग नगरी धारण गर्नसक्ने अलंकारको रूपमा प्रयोग पनि गरिन्छ । जस्तै माला बनाएर, गुच्छा बनाएर, उपहार दिएर, सजावटमा प्रयोग गरेर, सौन्दर्य प्रसाधनको रूपमा धारण गरेर, पूजा थालीमा शोभा बढाएर पनि फूलको प्रयोग गरिन्छ ।

फूललाई व्यवसायको रूपमा पनि अपनाइएको छ । शौकको रूपमा पनि फूललाई व्यापकरूपमा प्रयोग भइरहेको हामीले देखिरहेका छौं । सौन्दर्य प्रसाधनको रूपमा फूललाई हाम्रो देसमा नभए पनि अरू देसमा प्रयोग भएको देखिन्छ । यसरी अनेक स्रोतको रूपमा फूललाई

मानिसले प्रयोग गर्दै आइरहेको छ ।

७) सामान्य तर भव्य र दिव्य

फूल सामान्य र सर्व सुलभ वस्तु हो । तर फूलजस्तो सुन्दर, शोभनीय, उपयोगी र उपमेय वस्तु अन्य कुनै छैन । शुभ, अशुभ, हर्ष, विस्मात, सुख दुःखको बेला पनि समानरूपले र अनिवार्यरूपले चाहिने फूलजस्तो अन्य वस्तु बिरलै भेटिन्छ । यसको अतिरिक्त फूल भव्य छ र दिव्य पनि छ । निरन्तर जीवन-दर्शनको वकालत गरिरहेको हुन्छ फूलले । आज दिव्य सुन्दरता लिएर फुलिरहेको फूल भोलि मुर्झाएर भुईँमा लत्रेको हुन्छ । त्यसको सुवास फुङ्ग उडी विलीन भइसकेको हुन्छ । हिजोसम्म दिव्य मुस्कान लिएर मानव मनलाई आकर्षित गरिरहेको त्यो फूलको आज त्यो हालत देखेर कुन सौन्दर्यप्रेमीको हृदय विदीर्ण नहोला ? देवतालाई भनेर चढाइने फूलले पनि हाम्रो सौम्य मनको प्रतिनिधित्व गरिरहेको हुन्छ । फूल श्रद्धाको प्रतीक पनि भएकोले ईश्वर पूजनमा फूलको उपस्थिति नै हाम्रो कोमल मनको उपस्थिति हो । त्यसैले फूल दिव्य पनि हो ।

फूलले खुसी र हाँसोको क्षणमा मात्र नभई दुःख र शोकको घडीमा पनि अहं भूमिका खेल्नसक्ने हुन्छ । यो जहाँ पनि हुन्छ र जहाँ पनि चाहिन्छ । जीवनका अनेक पक्षमा गतिविधि संचालनार्थ फूलको जे जस्तो भूमिका रहन्छ त्यस्तो भूमिका सायदै अन्य तत्वको रहन्छ । जसको फूलजस्तो कोमल हृदय छ, उसले सबै ठाउँमा फूलै फूल फुलिरहेको देख्दछ । उसको नजरमा काँडा नै हुँदैन काँडालाई पनि आफू सरह नै कोमल देखिरहेको हुन्छ । जो काँडासरहको जीवन बिताउँछ, उसले जहाँतहीं काँडाकाढा देखिरहेको हुन्छ । उसले फूलको सौन्दर्यको रसास्वादन गर्न नै जान्दैन । उसमा कोमलता नामको तत्व नै हुँदैन ।

‘समता-धर्मको पालना’

७

ऊ निरस हुन्छ । जसको मन जस्तो छ, त्यस्तै त्यस्तै नै संसारलाई वा अरूलाई देख्दछ । गाइएको यस गीतमा पनि यस्तै भाव पोखिएको छ – फूलको आँखामा फूलै संसार, काँडाको आँखामा काँडे संसार । भल्किन्छ है छायाँ वस्तु अंसार

जो व्यक्तिले फूलको गरिमा जान्दछ र फूलजस्तै मन लिएर विचरण गर्दछ, ऊ मैत्री र करुणाले ओतप्रोत हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले वास्तवमा वर्तमान जीवन सुख शान्तिसित बिताउँछ नै, यसपछिको जीवन पनि अहित्यै सुधारेर निर्धक्कसित जान्छ । ऊ सबैको हुन्छ र सबै उसका हुन्छन् । यस्तो व्यक्तिको जीवन सुन्दर र सुखी हुन्छ । ऊ मरेर पनि अमर हुन्छ । ऊ फूलजस्तै हलुको, विनित, भव्य र दिव्य हुन्छ । उसले आफ्नो मानव चोला सार्थक पारिसकेको हुन्छ । ऊ देवत्वमा पुगिसकेको हुन्छ ।

८) फूलबाट मिल्ने सन्देश र हामीले सिक्नुपर्ने शिक्षा ।

जीवन अनित्य छ, असार छ, अधुव छ र नश्वर छ । अहिले छ, भरै के हुने हो भन्न सकिन्न । हामीलाई थाहा नै छ र देखेका पनि छौं – एउटा राम्रो गुलाबको फूल फुलिरहेको छ । सामान्य किसिमले राम्रो मात्र होइन, असाधारण किसिमले नै राम्रो । रूप त्यतिकै राम्रो, सुवास त्यतिकै मोहक, रंग त्यतिकै गाढा र सुनियोजित अनि मुस्कान त्यतिकै मनभावन । काँडाको बीचमा भए पनि त्यो फूलमा विषादको भिन्नो रेशा पनि देखिँदैन । मानो उसलाई विषमताको कुनै परवाह छैन, उसलाई परवाह छ त सिर्फ उल्लास, प्रमोद, उन्माद र मुस्कानको मात्र । जीवन उत्कर्षमा छ । जीवन बाँच्नु छ भने यसरी बाँच्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिइरहेको प्रतीत हुन्छ । हामीलाई पनि त्यो फूल देखेपछि आँखै नभिकूँजस्तो लाग्दछ । यस्तो बैसको बेला जो कोही पनि यस्तै क्षणमा गुञ्जिरहेको

८

‘समता-धर्मको पालना’

हुन्छ। तर पछाडि आइरहेको विषमताप्रति बेखबर रहन्छ। भरैको संकेत र सन्देश उसले पाइरहेको हुँदैन। जन्मसकेको छ, मृत्यु अवश्यभावी छ भन्ने कटु सत्यप्रति ऊ सचेत हुँदैन। वास्तवमा सत्य सत्य नै हो। त्यसलाई झुठलाउन सकिँदैन।

दुई चार दिनपछि हामी देख्छौं – त्यही फूल ओइलाएको स्थितिमा भुईँमा भरिएको छ। बेजान, बेखबर र विवश हालतमा। त्यो सुन्दरता कहाँ गयो? त्यो रंग रूप कहाँ उड्यो? त्यो मुस्कान र उन्माद कहाँ बिलायो? हिजोसम्म दुनियाँसँग बेखबर, दुःख र चिन्तासँग निर्लिप्त त्यो फूलको सुवास कहाँ पोखियो? यसको जवाफ कसैसँग पनि छैन। सारा दुनियाँले परिआएको बेला यी प्रश्नहरूलाई चिच्याई चिच्याई सोध्ने गर्दछ तर जवाफदेही कोही भेट्नुहुँदैनन्। अनि प्रकृतिको शाश्वत नियमलाई स्वीकार्न बाध्य होइन्छ।

हामीले बुझ्नु नै पर्दछ कि त्यस फूल पनि अनित्यताको शिकार भएको छ। जन्मिने, बन्ने र उत्पन्न हुने जो कोहीमा पनि यही नियम लागु हुन्छ। त्यो नियमले जीव, निर्जीव, ठूला साना, यस्ता उस्ता भन्दैन, कुनै पक्षपात गर्दैन। कसैको खुसामद सुन्दैन। संसारका आएर सधैंको लागि उस्तै भएर बस्न चाहे पनि बस्न पाइँदैन। बनेका वस्तुहरू विग्रिन्छन्। उम्रेका बोटहरू नष्ट हुन्छन्। जन्मिएका मानिसहरू मर्दछन्। त्यस्तै त्यो फूल पनि फुलेको थियो, ओइलाएर नष्ट भयो। यसरी सबै संस्कृत वस्तु, व्यक्ति र स्थिति अनित्य हुन् भन्ने सन्देश त्यस फूलले दिएको छ। सुन्दरता असुन्दरतामा बदलिँदा, मुस्कान रोदनमा बदलिँदा, यौवन जरामा बदलिँदा, जीवन मृत्युमा बदलिँदा अधिकांशले सुखानुभूति अवश्य पनि गरेका हुँदैनन्। दुःखकै अनुभव गर्दछन्। फेरि जुन अनित्य छ त्यसलाई नित्य पार्ने क्षमता पनि कसैसँग हुँदैन। त्यो

नियमलाई बदल्न सक्ने कोही भेटिँदैन। सबै सबै नै त्यही नियमअन्तर्गत विवश भइरहेका हुन्छन्। हाम्रो अधीनमा केही पनि हुँदैन, कोही पनि हुँदैन। हामीलाई मनपर्ने होस् वा मन नपर्ने, टाढाका हुन् वा नजिकका, ठूला हुन् वा साना, दृष्ट हुन् वा अदृष्ट देरसबेर सबैको हालत यस्तै हुन्छ। यो सत्य हो। सत्यलाई सबैले स्वीकार्नेपर्छ। जोरी खोजेर हुँदैन।

ती भए अनित्य, दुःख र अनात्माको सन्देश जुन हामी त्यस फूलबाट पाउँछौं। यसले हामीलाई जीवनको सही गति, गर्नुपर्ने प्रगति र सही गन्तव्यतिरको प्रस्थानबारे शिक्षा र प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ। यस शिक्षाबाट हामीले लाभान्वित हुन र सार्थक जीवन जिउन सिक्नुपर्छ।

यसबाहेक फूलले अर्को महत्वपूर्ण सन्देश पनि प्रसारित गरिरहेको छ। त्यो सन्देश हो – उपेक्षा भावनाको। मध्यस्थतामा रहेर बाँच्ने। सन्तुलित भएर बाँच्ने। निर्लिप्त भएर बाँच्ने। तटस्थ भएर बाँच्ने। उपेक्षाको अर्थ समतामा रहनु हो। समतामा रहनुको अर्थ दुई विपरित ध्रुवको बीचमा वा दुई अतिमा नगई मध्यस्थरूपमा रही व्यवहार गर्नु र मनको सन्तुलन नबिगारी आनन्दपूर्वक निर्वाह गर्नु हो।

जीवनमा सधैं सुख पाइँदैन, दुःखको पनि सामना गर्नुपर्दछ। सधैं लाभ मात्र हुँदैन, हानी पनि हुन्छ। सधैं प्रशंसा मात्र सुन्न पाइँदैन, निन्दा पनि सुन्नुपर्दछ। सधैं यश कीर्ति मात्र चल्दैन, अपयश पनि सहनुपर्दछ। यी आठ प्रकारका लोकधर्ममध्ये कुनै न कुनैले बाँच्नुजेल हरबखत हामीलाई स्पर्श गरिराखेकै हुन्छ। जस्तोसुकै अवस्थामा पनि मनलाई सम राखी दुवैले नछुने गरी अलग्ग बस्नुपर्दछ। यसलाई नै समतामा स्थित हुनु वा उपेक्षामा स्थित हुनु भनिन्छ। वास्तवमा यस्ता व्यक्तिलाई नै उपेक्षा ब्रह्मविहारमा रहेको भनिन्छ।

फूलबाट यस्तै उपेक्षा भावनाको पाठ सिक्न सकिन्छ। फूल

आनन्दित छ, जहिले पनि प्रशन्न छ, उसलाई काँढाको पीर पनि छैन, गुनासो पनि छैन । न आफ्नो रूपरंग र यौवनमा घमण्ड छ, न त काँढाको बीच रहनुपरेकोमा क्षोभ र दुःख नै छ । दुई विषम परिस्थितिमा पनि त्यत्तिकै प्रशन्न रहेको हुन्छ ।

९) उपसंहार

फूल सर्वत्र पाइने, सबैको नजरमा आउने, सबैलाई नभइनहुने, जुनसुकै मेला-पर्व, उत्सव-त्यौहार, ब्रत-पूजा, रीति-थिति, उल्लास-विस्मातका क्षणहरूमा प्रथमतः चाहिने, सबैको प्रिय, सबैको आत्मीय, सबै ठाउँमा शोभायमान हुने र जीवन दर्शनको सन्देशवाहकको रूपमा हामी फूललाई पाउँछौं । हेर्दा सामान्य छ, तर उसको जीवन गहन, मार्मिक र दार्शनिक छ । कविहरूले फूललाई विषय बनाएर त्यसै कविता कोरेका छैनन् । दार्शनिकहरूले फूललाई देखेर त्यसै भावुक बनी जीवन दर्शन छाँटेका छैनन् । तिनमा घोट्लिनुपर्दछ, तर्क गर्नुपर्दछ, चिन्तन गर्नुपर्दछ र गरिमालाई बुझ्नुपर्दछ । मानिसले फूललाई पूजाको सामग्री, शोभाको वस्तु अनि उपहारको मूठोको रूपमा मात्र हेरे फूल र काँढामा के अन्तर देखे खै !

फूलको जीवन सुन्दर छ, शान्त छ र सन्देशमूलक छ । फूल जीवनभर संघर्षरत रहन्छ । कहिले हावा, कहिले पानी, कहिले शित, कहिले ताप, कहिले हुरी, कहिले बतासको सामना गरिरहनुपर्छ फूलले । 'मानव जीवन फूलै फूलको बिछ्यौना होइन' भन्ने उखानको चरितार्थ फूलले आफ्नो जीवनमार्फत गरिरहेको छ । फूल पनि काँढैकाँढाको बीच फुलिरहेको छ । तैपनि उसलाई काँढाको पर्वाह छैन । न त कसैको आहा ! को वास्ता छ ! दुवै स्थितिमा फूल मुस्कुराइरहेकै हुन्छ । जबसम्म मालीले टिप्दैन, जबसम्म हावाको चपेटामा परेर भदैन तबसम्म सौन्दर्य 'समता-धर्मको पालना' ११

र सुवास छरिरहेकै हुन्छ । सबैको मन जितिरहेकै हुन्छ । मानिस आआफ्नो दृष्टिकोणले फूललाई हेरे पनि फूल फूल नै हो । उसको मुस्कानमा कुनै फरक वा कमी आउँदैन । उसको सौन्दर्यमा बादल लाग्दैन । यही कारणले नै फूल अजर हुन्छ, अमर हुन्छ ।

फूल देख्नमा सामान्य भए पनि सन्दर्भ स्रोतमा गम्भीर छ । वजनमा हलुको भए पनि गुणमा वजनदार छ । जताततै सितैमा पाइए पनि भावमा अमूल्य छ । मूक भए पनि वाचाल छ र यसमा जीवन बोल्दछ । फूल जानेमा हीरा र नजानेमा भुसेलकीरा हो । यसको संरक्षण र सम्बर्द्धन हुनुपर्दछ । यसलाई आत्मीय ठानी मायाँ गर्नुपर्दछ । स्याहार गर्नुपर्दछ । विनासिति चुँडालेर फाल्ने गर्नुहुँदैन । यसलाई आफ्नो अभिन्न प्रियसीको रूपमा हृदयमा उचित स्थान दिइनुपर्दछ ।

अन्तमा, सहृदयी पाठकवृन्दमा एउटा सान्दर्भिक प्रश्न राख्दै मेरो आफ्नो लेखनीलाई विश्राम दिने अनुमति चाहन्छु । तपाईंलाई के लाग्दछ – यो मात्र लेख हो, यो साहित्य छाँटन खोजिएको मात्र हो, यो साहित्यिक थालीमा पस्केको आध्यात्मिक पुलाउ मात्र हो, यो अनित्यताको पाठ र जीवन दर्शनको यथार्थ चित्रण हो, यो सौन्दर्य, सुवास, यौवन र रंगले पोतिएको जीवनको सुन्दर पक्ष हो । यीमध्ये तपाईंलाई के हो जस्तो लाग्दछ ? विचार तपाईंको, रूचि तपाईंको र छनोट तपाईंको ।

अस्तु !

भवतु सब्व मंगलं ।



२

समता-धर्मको पालना

१) सन्तुलित मन नै समता हो ।

सुखद् दुखद् दुवै परिस्थितिमा सम भावले प्रस्तुत हुनुलाई समता भनिन्छ । समता नै त धर्म हो । अझ परमो धर्म हो । समतामा आसक्ति हुँदैन, त्यसैले यसले दुःखको कारण निर्माण गर्दैन । विषमता अधर्म हो । विसमतामा आसक्ति हुन्छ । त्यसैले यसले दुःखको सम्बर्द्धन गर्दछ । दुःख निवारक तत्व नै धर्म हो । त्यसैले यसलाई पुण्य पनि भनिन्छ, धर्म पनि भनिन्छ । त्यसैले समतालाई समता-धर्म भनिन्छ ।

सम विषम दुवै परिस्थितिमा मन समतामा स्थित हुनु र समको कारणले वा विषमको कारणले मनलाई असन्तुलित नपार्नु र दुवैमा मनलाई समभावमा राखी कुनै प्रतिकूल प्रतिक्रिया नगर्नुलाई 'समता-धर्म'को पालना भनिन्छ । अर्को शब्दमा, दुई अतिको बीचमा रहनु र ती दुईमध्ये कुनैले पनि प्रभावित गर्न नसकिने गरी दुवैबाट निर्लिप्त रहनुलाई पनि समता-धर्मको पालना गर्नु भनिन्छ ।

भगवान बुद्धले 'मंगलसुत्त'मा भन्नुभएको छ -

*'फुट्टस्स लोकधम्ममेहि चित्तं यस्स न कम्पति,
असोकं विरजं खेमं एतं मंगलमुत्तमं ।'*

३८ वटा मंगल-धर्मलाई बताउने क्रममा यो उत्तम मंगलको देशना भएको हो । लोकधर्म आठ छन् । ती हुन् - सुख, दुःख, लाभ, हानी, निन्दा, प्रशंसा, यश र अपयश । मानिसको जीवनमा यस्तो बेला 'समता-धर्मको पालना'

१३

कुनै हुँदैन जुनबेला यी आठ लोकधर्ममध्ये कुनै न कुनैले नछोएको होस् । यी त लौकिक जीवनका अभिन्न अंगभै बनिस्केको हुन्छ । यिनबाट हामी कुनै पनि हालतमा उम्कन सक्दैनौं । यी अपरिहार्य छन् । यस्ता अपरिहार्य तत्वमा पनि हामी अज्ञानतावश मन परेकोलाई मात्र चुनाव गर्दछौं । मन नपरेकोलाई पन्छाउन प्रयत्न गर्दछौं । यो हाम्रो नादानी हो, अविद्याको उपज हो र दुःखको कारण नै हो । माथिको सूत्रले भन्छ - ती लोकधर्महरूले स्पर्श गर्दा जसको चित्त कम्पित हुँदैन, जो विचलित हुँदैन जो समतामा स्थित हुन्छ, जो यता पनि उता पनि ढल्कदैन र मध्यम मार्ग र गतिमा समरूपले अग्रसर हुन्छ, उसले वास्तवमा शोक, दुःख र विपत्तिको शिकार हुनुपर्दैन । ऊ अशोक हुन्छ । ऊ शोकमा डुब्दैन । उसमा राग द्वेषको मैल चढ्दैन । उसमा न लोभको फोहर लाग्दछ, न उसलाई क्रोधको ज्वालाले नै सन्तापित गर्दछ । ऊ दुवै थरीको शत्रुबाट अपराजित रहन्छ । ऊ अजय हुन्छ । ऊ सम विषम दुवै अवस्थामा सन्तुलित र शितल हुन्छ । फेरि ऊ सुरक्षित र निर्भय हुन्छ । उसलाई कुनै कुराको भय हुँदैन । ऊ सबै खालमा समस्यालाई समतापूर्वक सामना गर्न सक्षम हुन्छ । ऊ विषमताबाट सुरक्षित हुन्छ, भयरहित हुन्छ ।

२) "विसमे समं चरन्ति"

जीवनको गोरेटो राजमार्गको बाटोजस्तो फराकिले र निष्फिकी हुँदैन । जीवनमा कहीं हिलो, कहीं खाल्डो कहीं भिरालो त कहीं उकालो, कहीं खोल्सा, कहीं खहरे त कहीं गड्गडाउँदो नदी, कहीं भारपात त कहीं कांढाको भ्याङ्ग अनि कहीं चट्टानी त कहीं सांघुरो गलछेंडो पार गर्नुपर्दछ । विरलै एक दुई ठाउँमा घाँस, मैदान र सम्म परेको सुखकर बाटो भेटिन्छ । जस्तोसुकै बाटोको अवस्था भए पनि हामीले सन्तुलित

१४

'समता-धर्मको पालना'

पाइला चाल्न जान्यौं र आफ्नो शरीरलाई बाटोअनुसार ढल्काई, पाइलालाई दृढ पारी होस राखी हिंड्न जान्यौं भने जस्तोसुकै बाटो भए पनि नलडिकन बाटो पार गर्न सक्दछौं । त्यसैल 'विसमे समं चरन्ति' अर्थात् विषम बाटोमा समता राखी हिंडनुपर्दछ भनिएको हो । ठीकसित हिंड्न नजानिएमा लडिन्छ, घाउ चोट लाग्दछ र दुःखको भागिदार बन्नुपर्ने हुन्छ । वास्तवमा होस राखी हिंड्न नजान्नाले वा समताको अभावबाट नै अनेक दुःखहरूको प्रादुर्भाव हुन्छ । जुनसुकै काम गर्दा पनि होसपूर्वक र मन सन्तुलित पारी गर्नुपर्छ । होसको साथमा समता पनि साथै हुनु आवश्यक छ । यसबाट मात्र हामी जीवनमा सुख समृद्धि पाउँछौं । लौकिक सुख मात्र होइन, लोकुत्तर सुख समेतको हकदार बन्न सक्दछौं । यसको लागि मानसिक सन्तुलनको अति दरकार पर्दछ । असन्तुलित मनको कारणबाट सबै काम कुरा असन्तुलित र अनिर्णित अवस्थामा सम्पादन भइरहेका हुन्छन् । समदृष्टि, समभाव र सम व्यवहारबाटै विषमतालाई दूर गर्न सकिन्छ । यसको लागि स्वयं आफू नै सचेत र लगनशील बन्नुपर्दछ ।

३) समताको उपयोगिता

माथिको कुराबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि समता-धर्म हामीमा विकसित हुनुपर्दछ । यो अति उत्तम र कल्याणकारी औजार हो जसलाई धारण र पालन गर्दा हामी यही जीवनमा देव ब्रम्हाको जीवन बाँच्न सक्दछौं । यति मात्र होइन, जन्म-मरणको चक्रबाट समेत उम्कन सक्दछौं । समता-धर्म एउटा शक्ति हो , ऊर्जा हो र राग द्वेषरूपी शत्रुबाट बच्ने अभेद्य कवच हो । वास्तवमा मध्यम मार्ग भनिएको यसैलाई हो । दुई अतिबीचको सुरक्षित बाटो । एउटा अति शरीरलाई दुःख दिई सुखको छहारी खोज्ने र अर्को अति शरीरलाई सुखसाथ राखी 'समता-धर्मको पालना'

अल्लीको पिण्ड बनाई एकै ठाउँमा डल्लिने । यो अतिमा ढल्किंदा पनि खतरा हुन्छ, त्यो अतिमा ढल्किंदा पनि खतरा नै छ । खतरा के को ? दुःख सम्बर्द्धनको । अनेक शारीरिक र मानसिक दुःख, चिन्ता, हण्डर, सास्ति, आपद, विपद, भय, त्रासको । यस्ता दुःख त कसैलाई पनि निको लाग्दैन । सबैजना सुख र सुख सम्बर्द्धनको कारण नै जम्मा गर्न निको मान्दछन् । तर बिडम्बनाचाहीं वास्तविक अर्थमा सुख र दुःख के हो भन्ने कुरा नबुझ्नु हो । यस अबुझपनाले गर्दा सुखलाई दुःख, दुःखलाई सुख सम्भ्ररहेका हुन्छन् । अनि कसरी समताको उपयोग गर्न जानिन्छ र ! यसको मूल कारण नै यथार्थ ज्ञानको अभाव हुनु वा प्रज्ञाको विकास नहुनु हो ।

आँखाले देखिने सबै वस्तु , व्यक्ति र अनुभव गरिने स्थिति अनित्य हुन् । कानले सुनिने शब्द, संगीत र आवाजहरू अनित्य हुन्, नाकले सुँघिने गन्ध पनि अनित्य हो, मुखले लिइने स्वादहरू अनित्य हुन्, छोएर थाहा पाइने स्पर्श पनि अनित्य हो । मनमा उब्जिने विचार, कल्पना र चिन्तन मनन पनि अनित्य नै हुन् । यी अनित्य स्वभाव बोकेकालाई नित्य हुन् भनी तिनीहरूमा आसक्त भइरहनु नै हाम्रो अज्ञानता हो र यसले दुःखकै कारण बनाउँछ । यी दुःखका कारणहरूलाई जम्मा गरी सुख प्राप्तिको आसा गर्नु कतिको बुद्धिमानी होला, विचारणीय छ । दुःखका कारणहरूबाट त दुःखै आउँछ । अनि सुख चाहेर मात्र के हुन्छ ?

फेरि ती माथि उल्लिखित आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनबाट भित्रिएका विषयहरू अनित्य हुन्, सँधैँ रहिरहने होइनन् भनेर नजान्नाले दुःख नै आउँछ । ती सुखका रूपमा दृष्टिगत भएका मात्र हुन् । प्रज्ञाको अभावमा तिनले सुख नै पो हो कि भनी भ्रम सृजना

गर्दछन् । यसरी हामी दुःखको फन्दामा फुत्कनै नसक्ने गरी बेरिन्छौं ।

फेरि ती वस्तुहरू र अनुभूत कुराहरू हामीले भनेको मान्नेखालका छैनन् । ती हाम्रा अधीनमा छैनन् । तिनीहरूमा हाम्रो मालिक्यत छैन , तर अज्ञानतावश हामी तिनलाई हाम्रो मुट्टीमा पार्ने जमर्को गर्दछौं । जुन हाम्रो आफ्नो होइन त्यसलाई हाम्रै हो, म दिँदै दिन्न भनेर जुन क्रिया प्रतिक्रिया गर्दछौं त्यहीनिर काम कुरा बिग्रिन्छ । त्यही कारणले नै दुःखको विउ रोपिन्छ । सुखको विउ मासिन्छ ।

जुन जर्जरित हुने स्वभावका छन्, तिनलाई पनि मोहवश जर्जरित नहोस्, सधैं यथावत रहोस् भन्ने कामना गर्दछौं । यथावत हुँदैन अनि रोइकराइ गर्दछौं । यो सुख भयो त ? भएन । यो पनि प्रज्ञाभावको कारणले हुनजान्छ ।

शरीर जुन रोगको घर हो, कुनै पनि बेला यो शरीर रोगग्रस्त हुनसक्दछ । तर अज्ञानतावश यो मेरो शरीर रोगग्रस्त नहोस् भनी कल्पेर बस्दछौं , यो कहिल्यै नहुने कुरा हो । एक्कासी रोग भइदियो भने हामी मर्माहट हुनपुग्दछौं । अब सुख भयो त ? अहं ।

सबै प्राणीहरू मरणशील छन् । मरिसके, मरिरहेका छन् र मर्ने पनि छन् । यति कुरा त थाहा लागिसक्यो तर त्यसैगरी म पनि एकदिन मर्नुपर्दछ र मेरा ज्ञातिबन्धुहरू पनि त्यस्तै स्वभावका हुन् भन्ने हेक्का हामी मानिसमा नहुँदा दुःख नै त हात लाग्दछ, सुख कहाँ हुन्छ र ! सत्य तथ्य ज्ञान नहुनाको कारणले नै दुःखका कारणहरूले मौलाउने मौका हात पर्दछन् । यसतिर हाम्रो ध्यान जानु नितान्त जरूरी छ ।

यसरी जुनकुरा नाशवान छ, जर्जरित स्वभावको छ, परिवर्तनशील छ र मरणधर्मा छ, तिनलाई अविनाशी, अजर, ध्रुव र अमर छ भन्ने धारणा बोकी हिँड्नु नै हाम्रो नादानी हो । हाम्रा चारैतिर

यस्तै यस्तै दृश्यहरू देख्दैछौं, यसबारे सुन्दैछौं र भोग्दैछौं तैपनि त्यस्ता धारणालाई तिलाञ्जली दिन नसक्नुबाटै दुःख र दुःख सम्बर्द्धनका हेतुहरू बन्दैजान्छन् र जीवनचक्र प्रवर्तित हुँदैगर्दछन् । यसबाट समताको अभाव र समता विकसित गर्नुपर्ने आवश्यकता र उपयोगिता टड्कारो देखिन्छ । अन्यथा सच्चा सुखको विजारोपण हुनैसकदैन । अनि हामी सभावमा पनि अभाव देखिरहेका हुन्छौं । सुखमा पनि दुःखको अनुभूति पाइरहेका हुन्छौं । अमूल्य जीवनलाई विषाक्त पारिरहेका हुन्छौं । जीवन कसरी बाँच्ने भन्ने कुरा नजानिरहेका हुन्छौं । स्वर्गमा रहेर पनि नारकीय जीवन बिताइरहेका हुन्छौं । फेरि पनि म सुखी छु, मलाई दुःख छैन भन्ने भ्रम पालिरहेका हुन्छौं ।

जुनकुराको उपयोगबाट हाम्रो कल्याण हुन्छ त्यसलाई हामी नकारिरहेका हुन्छौं । अकल्याण हुने काम कुरामा हामी तँछाड् मछाड् गर्दै अधिसरिरहेका हुन्छौं । अनि कसरी हामीले सुख र शान्तियुक्त जीवनको अपेक्षा गर्न सक्छौं ? चाहना एउटा, पछि काम अर्कै भए इच्छित फल प्राप्त हुन सक्दैन भन्ने कुरा जान्न हामीलाई करै लाग्छ । अहिल्यै नभए पनि परिस्थितिबश नजानिहुँदैन ।

४) समताको विकास

जीवनमा समताको अनिवार्यता छ । यसको समुचित उपयोगविना जीवनमा यथार्थ सुख शान्तिको एक भिनो किरणले पनि चियाउँदैन । हाम्रो पुरानो बानी नै नसुधारी भएको छैन । पुरानो बानी के भने सुखमा हामी मात्तिन्छौं, दुःखमा हामी आत्तिन्छौं । सुख र दुःखको विषमताबीच हामीमा समभाव छैन । ती दुईको मध्यस्थतामा स्थित हुने अभ्यासको कमी हामीमा यथावत छ । कि सुखतिर ढल्किन्छौं र बुलुक बुलुक उफिन्छौं, कि दुःखतिर ढल्किन्छौं र आँसुको धारा बहाई लडीबुडी

गर्दछौं । समता मनको सन्तुलनबाट सम्भव हुन्छ । मनको सन्तुलन बनाउन हामीले के गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

क) मन स्वभावैले चंचल हुन्छ । एकै ठाउँमा एकैछिन पनि बस्दैन । यसलाई एकैठाउँमा टिकाउन विशेष प्रकारको अभ्यासको खाँचो पर्दछ । लरतरो आलम्बनमा मनलाई प्रयुक्त गर्दा मन भन बढी चंचल र नियन्त्रण बाहिर हुनपुग्दछ । मन भन बरालिन थाल्दछ । मन कि त रागमा कि त द्वेषमा कि त मोहावस्थामा रम्ने गर्दछ । राग, द्वेष र मोहको खाना नै यसलाई प्रिय हुन्छ । शरीरलाई दिनको एकछाक खाना खाए पनि पुग्नसक्छ तर मनलाई प्रतिक्षण खानाको आवश्यकता पर्दछ । यही कारणले मन राग, द्वेषविहीन आलम्बनमा एकैछिन रहनुपर्दा छटपटिन्छ । हरदम उसलाई रागै चाहिन्छ, द्वेषै चाहिन्छ । सुंगरभैं फोहर हिलोमा लडिबुडी गरिरहनमा नै मज्जा मान्दछ । उसको यही मज्जा लिने बानीको सदृश हामीमा पनि त्यस्तै बानी भएको कारणले नै हामीलाई जन्मजन्मान्तरसम्म दुःखको भुमरीमा फन्किन बाध्य गराउँछ । यही बानीलाई हामीले सुधार्ने युक्ति निकाल्नुपर्छ । अनि मात्र समताको विकास गर्ने अवसर जुर्दछ । अनि मात्र यस भव-भुमरीबाट उतीर्ण हुने मौका जुर्दछ ।

ख) सर्वप्रथम त मनलाई उपयुक्त आलम्बनमा काम गर्न अभ्यस्त बनाउनुपर्दछ । उपयुक्त आलम्बन भनेको सासको आलम्बन हो । सास प्राकृतिक छ, राग र द्वेषले विहीन छ र सार्वजनिक छ । यस्तो आलम्बनबाट मनले राग द्वेषको खेती गर्न पाउँदैन । त्यसैले हामी राग द्वेषको पकडबाट उम्कदै जान्छौं । राग द्वेषको पकडबाट उम्कनु भनेको दुःखका कारणहरूबाट अप्रभावित हुँदैजानु हो । अर्को अर्थमा भन्नुपर्दा समताको विकासको लागि पूर्वाधार निर्माण हुँदैजानु हो ।

ग) अर्को कुरो, सबै निर्मित वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति अनित्य हुन्, दुःखका स्रोत हुन् र अनात्मा हुन् भनेर भाविता गर्नु हो । अनित्यलाई नित्य सम्झने, दुःखलाई सुख सम्झने र आफ्नो अधीनमा नभएकोलाई अधीनमा पार्छु भनेर धृष्टता गर्ने हाम्रा काम कुराबाटै विषम परिस्थितिको सृजना हुनजान्छ र समताको हास हुन्छ, विकास हुने त परै जाओस् । यसका लागि अनित्यसंज्ञाको भाविता गर्ने, दुःखलाई अनुभूतिको स्तरसम्म अवबोध गर्ने र सबै वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति हाम्रा अधीनमा छैनन् । ती आउँछन् जान्छन् । सबै प्रज्वलन मात्र हुन्, प्रकम्पन मात्र हुन् । केही पनि, कोही पनि हामीले भनेजस्तो हुने र भनेजस्तो गर्ने खालका छैनन् । सबै चिप्लिंदा छन् । हामी त सुखद् कुराहरू हाम्रो साथमा सधैं रहून् र हामीले चाहेको बेला उपस्थित भइरहून् भन्ने चाहन्छौं । तर त्यसो नभई हाम्रा अगाडि नै ती बिलाएर जान्छन् वा उनीहरूका अगाडिबाटै हाम्रो विलय हुन्छ । हामी त हाम्रा अधीनमा छैनौं भने अरू के अनि को हाम्रा अधीनमा होलान् ? समताको विकासको लागि यी कुराहरूको ज्ञान हामीमा अनुभूतिको स्तरमा हुनु नितान्त जरूरी छ ।

घ) देखिएका जति पनि जीवहरू छन् ती सबै मरणधर्मा हुन् । कोही पनि अजम्बरी छैनन् । आफ्ना प्रिय हुन् वा आफूलाई अप्रिय लाग्ने, सबैको हालत त्यस्तै हो । आफ्ना मर्दा दुःखको अनुभव हुन्छ, अरू मर्दा दुःखको अनुभव हुँदैन । यसमा आसक्तिको असरबाहेक अरू तत्वले काम गरिरहेको हुँदैन । सम्पूर्ण दुःखको कारण वास्तवमा आसक्तिको मात्रा बढी हुनुमा रहेछ । आसक्तिको मात्रा घटाउन सफियो भने दुःखको मात्रा पनि घट्ने रहेछ । आसक्तिले शून्य भएमा दुःख पनि शून्य हुँदोरहेछ । धेरै समयसम्म सँगै बसउठ गरेको र सुख दुःखमा साथ दिएका कारणले मात्र हाम्रा आफ्ना भनाउँदा मर्दा हामीलाई दुःखको

अनुभूति हुने रहेछ । फेरि हाम्रा आफ्ना भनाउँदाहरू पनि सबै जन्ममा हाम्रा प्रिय भई हाम्रा आफ्ना रहेर आएका कहाँ हुन् र !

ड) अर्को कुरा हो – कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्नु । सबै आआफ्ना कर्मका पुतला हुन् । भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ – ‘सब्बे सत्ता कमस्सका’ । कर्म नै जीवको नियति, गति र सम्पदा हो । परमार्थतः जीव नै छैनन् । त्यसैले दुःखी पनि छैन । कर्ता पनि छैन । मुक्त पुरुष पनि छैन । मार्गगामी पनि छैन । छ त सिर्फ दुःख, कर्म, निर्वाण र मार्ग । समताको विकासमा अहं भूमिका खेल्ने यी कुराहरूलाई अन्तस्करणदेखि चिन्तन मनन गरी यथार्थ ज्ञान हासिल गर्नु पनि त्यतिकै आवश्यक छ । समता कुनै विद्यालयमा गई पढेर सिकिने कुरा होइन । अभ्यासबाट मात्र सम्भव हुने कुरा हो ।

च) सबै प्राणीहरूमा मैत्री भाव राख्ने अभ्यास गर्नु र समान देख्ने र व्यवहार गर्ने अभ्यास गर्नु, सबै दुःखी प्राणीहरू उपर करुणा दृष्टि राख्ने अभ्यास गर्नु र सबै सुखीहरूप्रति ईष्या द्वेष नराख्ने र प्रमुदित भइबस्ने अभ्यास गर्नु पनि समता-धर्म बढाउने तत्वमा पर्दछन् । यी तीनलाई क्रमशः मैत्री ब्रम्हविहार, करुणा ब्रम्हविहार र मुदिता ब्रम्हविहार भनिन्छ । अर्को एउटा ब्रम्हविहार हो उपेक्षा ब्रम्ह विहार । यही नै समता-धर्म हो जसमा हामी स्थित हुनुपर्छ । यो ब्रम्हविहारको विकास भनेको नै समताको विकास हो । आठ लोकधर्म छन् – सुख, दुःख, निन्दा, प्रशंसा, जीत, हार, यश र अपयश । यी आठमध्ये कुनै न कुनैले हामीलाई बाँचुञ्जेल स्पर्श गरिरहेकै हुन्छ । यसबाट बच्न सक्दैनौं । यसरी यी लोकधर्मले स्पर्श गर्दा मन अविचलित हुनु, मध्यस्थ हुनु नै समता हो । यसको अर्थ दुःखमा दुःखीत नहुनु, सुखमा नमात्तिनु हो । त्यस्तै निन्दित हुँदा, हार हुँदा र अपयशको शिकार हुँदा पनि चित्त

कम्पायमान नहुनु र प्रशंसित हुँदा, यशकीर्ति फैलिँदा र जीत हुँदा खुसीले पागल नहुनु पनि समताकै अर्को नाम हो । सम र विषमका दुई विपरित ध्रुवबाट निर्लिप्त भई सम भएर बस्नु नै समता हो । यस कुरालाई माथि पनि उल्लेख गरिसकिएको छ र यहाँ यसलाई जोड दिने काम मात्र भइरहेको छ ।

सर्वोपरी कुरा त विपश्यना ध्यानको अभ्यास नै हो । यसको अभ्यासबाट मात्र अनित्य, दुःख र अनात्मको सच्चा ज्ञान हुन्छ, जीवनको गरिमालाई बुझ्न सकिन्छ, र जन्म-मरणको चक्रबाट मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थाको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । अनि सम्पूर्ण शारीरिक र मानसिक दुःखबाट सदाको लागि छुटेर परम सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ । अतः विपश्यनाबाट समताको पूर्ण विकास सम्भव हुन्छ । समता-धर्म अनुभवजन्य कुरा भएकोले सुनी पढी जान्न सकिने विषय होइन । ‘भाविता बहुली कता’ भनिएभैं यसलाई सतत भाविता गर्नुपर्दछ ।

५) बुद्धको जीवनमा समताको उपयोग

भगवान बुद्धको जीवनकालमा बुद्ध स्वयंले समता-धर्मको पालना गर्नुभएको बारेमा प्रेरणार्थ दुई चारवटा दृष्टान्तहरू प्रस्तुत गर्न गइरहेको छु । यसबाट हामीलाई समता-धर्मको महत्व र जीवनमा यसले पुऱ्याउने सकारात्मक प्रभावबारे यथेष्ट प्रकाश मिलेछ भन्ने मेरो धारणा छ ॥

क) एकपल्ट भगवान बुद्ध भिक्षार्तनबाट विहारतिर फर्किरहनुभएको थियो । बाटोमा एकजना ब्राम्हण हातमा एउटा कठवाँस लिएर ठिङ्ग उभिरहेको थियो । उसले बुद्धलाई नै पर्खिरहेको थियो । ऊ रिसले मुर्मुँरिरहेको थियो । आज त यही कठवाँसले त्यस श्रमण गौतमको मुडुलो टाउकोमा हिकार्उँछु भन्ने सुर उसको थियो । बुद्ध नजिकै आइपुगेपछि उनले बाटो छेक्दै भने – “भो गौतम, तिमीले कर्मकाण्डको

विरोध गरी हाम्रो दानापानी ह्यौ । हाम्रो पेटमा लात मायौ । हाम्रा छोराहरूलाई अनेकानेक कुरा सुनाई पथभ्रष्ट बनाई आफ्नो टोलीमा मिसायौ । यसरी तिमी किन हाम्रो खोइरो खन्छौ ? बताऊ । किन मुखमा बुजो लगाई बस्छौ, बोल ।” भगवान बुद्ध मुसुमुसु हाँसी त्यहीं उभिरहनु भयो । उनको कुरा धैर्यतापूर्वक सुनिरहनुभयो । केही जवाफ दिनुभएन । त्यस ब्राम्हणले फेरि फरि पनि त्यही कुरा दोहऱ्याए । जवाफ केही नआएकोले उसले बोलेको कुरामा नौलो कुरा केही थपिएन । उसले बुद्धको मुखमा थुकिदिए पनि । तर बुद्धले कुनै प्रतिक्रिया गर्नुभएन । चिवरको छेउले मुख पुछ्नुभयो र भन्नुभयो – “भो ब्राम्हण, तिम्रो अरू पनि भन्ने केही छ भने भन, म सुन्न तयार छु । केही भन्नु छैन भने म जान्छु, बाटो छोडिदेऊ । ब्राम्हणसँग अरू भन्ने कुरा केही भएन । बुद्धले एक शब्द मात्र बोलेको भए उसले दस अरू कुरा थप्ने ऊर्जा पाउँथ्यो तर केही प्रतिक्रिया नजनाएकोले उसले बोल्नुपर्ने थप कुरा केही रहेन । उसले विवस भई बाटो छोडिदियो ।

त्यस ब्राम्हण त्यसदिन राम्ररी खानपान गर्न पनि सकेन र राम्ररी दिनचर्या पनि गर्न सकेन । राति राम्ररी सुत्न पनि सकेन । रातको तेस्रो प्रहरमै ऊ जुरूक्क उठ्यो र बुद्ध भए ठाउँ लाग्यो । त्यसवेला बुद्ध चकमणमा हुनुहुन्थ्यो । त्यस ब्राम्हण बुद्धसामु पुग्यो र पाउमा परी भन्यो – “ भो गौतम, मलाई माफ गर्नुहोस् ।” जवाफमा बुद्धले भन्नुभयो – “हे ब्राम्हण, तिमीलाई मैले किन माफ गर्ने, तिमीले केही गरेकै छैनौ ।” ब्राम्हणले भने “तपाईंले बिसनुभयो र !” मैले हिजो तपाईंलाई तथानाम गालि गरेँ, थुकें पनि । कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोस् ।” बुद्धले भन्नुभयो – “मलाई गालि गर्ने त हिजोको ब्राम्हण पो हो त, तिमी त होइनौ । तिमी त अहिले शान्त र कोमल छौ । तिमीलाई मैले किन माफ गर्ने ?

मैले माफ गर्नुपर्ने व्यक्ति त ऊ पो हो त । उसलाई बोलाएर ल्याऊ ।” यो कुरा सुनेर त्यस ब्राम्हण अवाक भयो । यसलाई बुद्ध साँच्चै नै शुद्ध बुद्ध नै रहेछ, महान रहेछ, र शरणयोग्य रहेछ, भन्ने लाग्यो । ऊ बुद्धको शरणमा पऱ्यो र बुद्धले उसलाई संघमा सम्मिलित गराउनुभयो । कालान्तरमा त्यस ब्राम्हण अर्हत मार्गफलमा प्रतिष्ठित भयो । ऊ दुःख-मुक्त भयो । उसको जीवन धन्य धन्य भयो ।

यस दृष्टान्तमा हामी देख्दछौं कि बुद्धमा समता-धर्म नभइदिएको भए ब्राम्हणले गालि गर्दा गालिद्वारा नै प्रतिक्रिया गर्नुहुन्थ्यो जसको परिणाम त्यो ब्राम्हण ब्राम्हण नै भएर बस्दथ्यो र बुद्ध बुद्ध नै हुँदैनथ्यो ।

ख) यस्तै खालको एउटा अर्को प्रसंग पनि आउँछ । एकपल्ट भगवान बुद्ध धूपको सेवन गरिरहनुभएको थियो । त्यतिकैमा एउटा ब्राम्हण आई बुद्धलाई अधिजस्तै तथानाम गालि गरे । बुद्धले केही बोलेनन् । ब्राम्हणले गालि दोहऱ्याइरहे । अनि बुद्धले भने – “ हे ब्राम्हण, तिमीकहाँ पाहुना आउँछ, कि आउँदैन ?” प्रसंग अनपेक्षित ढंगको आएकोमा एकछिन त ब्राम्हण छक्क परे । बोले – “ आउँछ, नि किन आउँदैन ।” बुद्धले भने “ उसोभए मलाई बताऊ, त्यस पाहुनालाई मीठो मीठो खानेकुरा खुवाउँछौ कि खुवाउँदैनौ ?” सोचै नसोचेको प्रश्न आउँदा ब्राम्हण भन अवाक हुँदै भने – “ खुवाउँछु नि ।” बुद्धले प्रश्नमाथि प्रश्न थपे – “ अब एउटा कुरा बताऊ । त्यो खानेकुरा उसले नखाए के गर्छौ ? ” ब्राम्हणले दिक्क मान्दै भने – “ उसले नखाए के त मै खाइदिन्छु, भयो त अब ?” यो सुनेर बुद्धले भने – “ हो ! त्यसो भए के त, तिमीले पनि मलाई गालिरूपी मीठो खानेकुरा पस्किदियो, मलाई खान मन छैन, तिमी नै खाऊ है !” जवाफ सुनेर त्यस ब्राम्हण निरूत्तर भए । भगडा अधि बढेन । रिस राग शान्त भयो । बुद्धको

समतायुक्त बोली र व्यवहारबाट त्यस ब्राम्हण र हामीले पनि समता-धर्मबारे असल शिक्षा पाउँछौं ।

ग) एकपल्ट धर्मसभा भइरहेको थियो । त्यहाँ प्रसेनजीत राजा, मन्त्रीहरू, भारदारहरू र साहु महाजनहरू र अन्यको उपस्थिति थियो । सबै तन्मयताका साथ बुद्धका उपदेश श्रवण गर्दैथिए । यतिकैमा एक जना चिञ्चमान भन्ने आइमाइले हातले आफ्नो पेट सुम्सुम्याउँदै प्रवेश गरिन् । आउने वित्तिकै च्याँठिएर बुद्धलाई हेर्दै बर्बराइन् – “ हे मुण्डे, तिमी यसरी थपक्क बसेर उपदेश मात्र दिएर काम चल्दैन । मलाई नभए पनि यो पेटको बच्चाको बारेमा त सोच । यहाँ राजा छन्, मन्त्री छन्, भारदार छन् । यिनीहरूलाई भनेर केही त व्यवस्था गर । गर्भाधान गराउन सक्छौ, पालन जान्दैनौ ?” अप्रत्यासित रूपमा यस्ता कुरा सुनेर त्यहाँ उपस्थित सबै हक्क न बक्क भए । त्यहाँ स्तब्धता छायो । बुद्ध पनि पहिले त केही बोलेनन्, पछि भने – “हेर चिञ्चमान, यसको बारेमा कि म जान्दछु कि तिमी आफै जान्दछौ ।” यो सुनेर चिञ्चमान नर्भस भइन् । तिनको कृत्रिम गर्भाधानको स्वरूप भत्कियो । तिनले तिर्थङ्करहरूको प्रभावमा आएर पेटमा काठको मुङ्गो राखेर गर्भिणी बनेर बुद्धको बेइज्जत गर्ने हेतुले त्यहाँ आएकी थिइन् । तिनको पोल खुल्यो । सबैले बुद्धको शुद्धताको परिचय अब खुलेर पाए । बुद्धको भक्त सन्मान र इज्जत बढ्यो । मानिसहरूले बुद्धको अब्ब बढी जयजयकार गरे । बुद्धले समता-धर्मको पालना गरेर परिषदको सामु आफ्नो सच्चा परिचय दिए ।

घ) एक नारी थिइन् – सुन्दरी । तिनी दिनदिनै विहार जान्थिन् । बुद्धका उपदेश सुन्थिन् । तिनी विहार आउने जाने नियमित उपासिकाहरूमध्येकी थिइन् । तर एकदिन तिनी एकाएक हराइन् । हल्ला

खल्ला मच्चियो । संधै विहार आउने जाने सुन्दरी कहाँ गइन् होली भनेर विहारमा पनि भित्र बाहिर खोजी हुन थाल्यो । अवश्य पनि बुद्धकै काम हुनुपर्छ, कहाँ लुकाएर राखेको होला । भन्दा, सन्यासी त्यागी भनिन्छ, यसरी नारीको अस्मिता नै लुट्ने रहेछ भनेर अनर्गल हल्ला फिजाइयो । विहारको पछाडि बगैँचामा कमलो माटो भएठाउँ खने हेरियो । त्यहाँबाट एउटा नारीको लास बाहिरियो । त्यो लास सुन्दरीको थियो । यसको दोष पनि बुद्धलाई नै लगाइयो । सबै ठाउँमा बुद्धको बदखाइ हुन थाल्यो । त्यस दिनदेखि बुद्धलाई भिक्षामा केही पनि मिलेन । भोकभोकै बस्नुपयो । केही दिनसम्म त भुसको भोजन बनाई गुजारा गर्नुपयो । भिक्षु आनन्दले त्यस ठाउँलाई त्यागी अन्यत्र जाने प्रस्ताव राखे । बुद्धले पख, धैर्य गर, अन्यत्र कहीं गएर पनि यसको समाधान भेटिँदैन । एकहप्तापछि यसको फैसला हुनेछ, किन आत्तिन्छौ भनेर आश्वस्त पारे ।

नभन्दै एकहप्ता पनि नबित्दै परिणाम आयो । एउटा भट्टीमा जंड्याहाहरू आपसमा ठूलठूलो स्वरले कराउन थाले । मलाई भाग बढी चाहिन्छ, मैले गाडेको हुँ । अर्कोले भन्न थाल्यो कहाँ हुन्थ्यो मैले त भक्त मारेको मलाई बढी भाग चाहिन्छ । फेरि अर्कोले थपे मैले योजना बनाएको । मैले नभनेको र नसिकाएको भए तिमीहरूले के पो गथ्यौ र ठूलो भाग मलाई चाहिन्छ । यसरी कराउँदा कसलाई मारेको कहाँ गाडेको भन्ने कुराको पोल खुल्यो । सबैलाई थाहा लाग्यो कि यी सबै गर्ने गराउने त तिर्थङ्कर पो रहेछन् । बुद्धको यश धमिल्याउन र बदनाम गर्ने नियतले यसो गरेका रहेछन् । यो कुरा सहरभरि फिँजियो । बुद्ध निर्दोष सावित भयो । सबै ठाउँमा बुद्धको जयजयकार हुन थाल्यो । बुद्धलाई सबैले अनेक उपहारहरू टक्याउन ल्याए । बुद्धको सन्मान पहिलेकोभन्दा बढ्यो । बुद्धले मौन नबसी प्रतिकार गरेको भए यस्तो परिणाम हुने थिएन

। बुद्धमा यस्तो समता-धर्म नभइदिएको भए बुद्ध बुद्ध नै हुने थिएन । समता नराखी प्रतिक्रिया त जसले पनि गरिरहेकै हुन्छ नि ! बुद्धले पनि समता छोडेको भए बुद्ध र अन्यमा के भिन्नता हुन्थ्यो र !

ड) यस्तै अरू पनि उदाहरणहरू यत्र तत्र भेटिन्छन् । आफूलाई कुल्ची मार्न आउने उन्मत्त नालागिरी हात्तीलाई दमन गर्नु, अंगुलिमालजस्तो खुंखार डांकूलाई सज्जन मात्र होइन, जन्मजन्मान्तरको भवबन्धन चुंडाले विधि सिकाई निर्वाण सुख प्राप्त गराउनु, आफ्नो प्राण समेत हरण गर्न उद्यत रहने र भिक्षुसंघलाई समेत भेद गर्नेजस्ता अनेक धृष्टता गरिहिंड्ने देवदत्तजस्तो धर्मविरोधी व्यक्तिलाई पनि आफ्नो करूणा, मैत्री र समतायुक्त व्यवहारद्वारा कल्याणको मार्ग निर्दिष्ट गर्नु सबै बुद्धमा भएको समता-धर्मको माध्यमद्वारा नै सम्भव भएको हो ।

समता-धर्ममा स्थित हुन नसक्दा नै हामी देख्दछौं जीवनमा अनेकौं वाधा, व्यवधान, भगडा, समस्या, र दुःखहरूको सृजना भइरहेको हुन्छ । यो अर्थमा समता भनेको सहिष्णुता, धैर्यता, मैत्री, करूणा र सदाचरण पनि हुन आउँछ । यी गुणहरूको समुचित विकास, स्थानानुसार र व्यक्तिको चरित्रानुसार सकारात्मक परिणामको अपेक्षा राखी उपयोग गर्नु पनि हो । जहाँ कुरा बोल्नु नपर्ने हो त्यहाँ मौन रहनु, जहाँ बोल्नुपर्ने हो त्यहाँ थोरै शब्दमा सत्य र प्रिय वचन बोल्नु, आपदमा नहडबडाउनु, विपदमा मन सन्तुलित राख्नु, नचाहिने ठाउँमा र विषयमा प्रतिक्रिया नजनाउनु, उत्तेजनामा कुनै कर्म पनि नगर्नु, नतात्तिनु, शित्तल र सौम्य रहनु, प्रशन्न चित्तले पेश हुनु, जस्तै अष्टेरो परिस्थितिमा पनि मनलाई आन्दोलित नगर्नु, आफ्नो चित्तलाई रक्षा गर्नु, आउने दुष्परिणामप्रति सचेत भई काय, वाक र चित्तलाई उपयोग गर्नु यी सबै समता-धर्म प्रतिपालन गर्ने आवश्यक तत्वहरू हुन् । यिनीहरूको समुचित प्रयोग नै

समता-धर्मको पालना हो । आफू परिस्थितिको वशमा नपरी परिस्थितिलाई आफ्नो वशमा पार्न समता-धर्म अत्यावश्यक हुन्छ । समता-धर्मले शून्य भएमा परिस्थितिको वशमा परी दुःखको भागिदार बनिन्छ ।

६) समता – सुख र शान्तिको द्योतक

विषमतामा आसक्ति पैदा हुने हुनाले त्यसबाट दुःखको कारणको निर्माण हुन्छ । यसले सुख शान्तिको वातावरणलाई भङ्ग गर्दछ । समतामा सहनशीलता, धैर्यता र मैत्री हुने हुनाले प्रतिकूल प्रतिक्रिया हुँदैन र वातावरण सुख शान्तिको अनुकूल हुन्छ । भैँभगडा, कलह, विवाद र अपराधहरू विषम परिस्थितिको सृजना भएबाट हुन्छ । समता-धर्मको पालना गर्दा यस्ता विषम परिस्थितिको सृजना नै हुन पाउँदैन । सम भावयुक्त व्यवहारमा आपसमा भाइचारा, आफ्नोपना, प्रेम, सदभावको फूल फुल्दछ र वातावरणमा मैत्रीको सुवास फिँजिन्छ । जहाँ मैत्री छ त्यहाँ मनोमालिन्यता र द्वेषलाई कुनै पनि ठाउँ मिल्दैन । ती मनबाटै निष्कासित हुन्छन् । त्यसैले समता नै सुख शान्तिको द्योतक हो भन्न सकिन्छ । आज व्यक्ति, परिवार, समाज र देशमै व्यक्ति व्यक्तिमा समताको विकास भएको भए मानिसहरू यसरी अशान्ति, हाहाकार, हत्या, हिंसा, बलात्कार, चोरी डकैति इत्यादिको शिकार हुनुपर्दैनथ्यो । कति सुख शान्तिको माहौल बन्थ्यो । विचारणीय छ । यसैले पनि बुद्धलाई सम्झनुपर्छ । बुद्धको शिक्षालाई धारण र पालन गर्नुपर्दछ ।

समता-धर्मले जीवनमा सुख शान्ति ल्याउँछ भन्ने कुरालाई पुष्टि दिने एउटा उदाहरण प्रस्तुत छ । एउटा व्यापारीका दुई छोरा थिए । त्यस व्यापारीको निधनपछि ती दुई भाइमा अंशबण्डा भयो । दाईंचाहीं अलि बनियाँ प्रवृत्तिको र लोभी स्वभावको थियो । भाइचाहीं अलि उदार र निर्लोभी प्रवृत्तिको थियो । भाइमा अनित्य, दुःख र अनात्माको

आधारभूत शिक्षा थियो । बण्डा गर्ने क्रममा एउटा सेफ खोलियो । त्यहाँ भित्री घर्नाबाट एउटा सानो थैली निकालियो । त्यस थैली भित्र एउटा कागजको सानो पोको निस्कियो । कौतुहलतापूर्वक त्यस पोको फुकाइयो । त्यहाँ दुईटा औँठी थियो । एउटा हीराजडित सुनको र अर्को साधारण चाँदीको । दाजुचाहींले बाठो भई म दाई हुँ यो हीराजडित सुनको औँठी म लिन्छु भनी लगाइहाल्यो । भाइचाहींले चाँदीकैमा चित्त बुझायो । त्यस्तरी सेफभित्र सुरक्षितसाथ हीराको औँठी राखेको कारण त स्पष्टै छ तर त्यो सामान्य चाँदीको औँठीलाई बुवाले हीराको औँठीको साथमा किन गुप्तिका साथ राख्नुभएको होला भन्ने कुरामा भाइचाहींमा जिज्ञासा जाग्यो । त्यस चाँदीको औँठीलाई ओल्टाई पल्टाई राम्ररी हेयो । त्यसमा सानो अक्षरले कुँदिएको थियो – ‘यो पनि बदलिन्छ’ । उसलाई अचम्म लाग्यो – यस्तो के र किन भनेको होला भनेर ।

दिन बित्दैगयो । उसको जीवनमा खुसीका दिनहरू आए । औँठी हेर्‍यो, यो पनि बदलिन्छ भनेको देख्यो । ऊ त्यस खुसीमा नाचेन । दुःखका दिनहरू पनि आए । औँठी हेर्‍यो, यो पनि बदलिन्छ भनेको देख्यो, दुःखमा रूने कराउने गरेन । दुःखका दिनहरूले पनि उसलाई कति पनि छुन सकेनन् । यसरी त्यस औँठीबाट उसले समतामा स्थित हुने पाठ सिके र चिन्तामुक्त भइकन खुसीसाथ जीवन यापन गर्न थाले ।

उता दाजुचाहीं धनवान भएकोमा घमण्ड गर्थ्यो । सुखको अवस्थामा यही नित्य हो भनी प्रमादमा रहन्थ्यो । दुःखमा चिन्ताग्रस्त भई खानु न सुत्नु गर्थ्यो । कालान्तरमा ऊ निर्धनतामा खस्कदै गयो । उसको जीवन निरास र निरस बन्यो । उसको मानसिक सन्तुलन बिग्र्यो । उसको जीवन समताको अभावमा नरकमय भयो । धनले पनि उसलाई सुख दिन सकेन । भाइचाहींलाई निर्धनताले पनि दुःख दिन

सकेन । ऊ जहिले पनि अनित्यताको भाविता गर्ने भएकोले उसलाई कुनै पनि दुःखले पिरोल्न सकेन, न त उसलाई सुखले नै उफान्यो । उता दाजुचाहीं अलिकति दुःख भए पनि छटपटिन्थ्यो र अलिकति सुख आए पनि मात्तिन्थ्यो । उसलाई चैन थिएन । हरदम दुःखानुभूति पाइरहन्थ्यो । उसमा समता धर्मको प्रवेश नभएवाट दुःखले उसलाई पछ्याउँथ्यो । भएको सम्पति पनि उसको लागि दुःखकै कारण बन्नपुग्यो । भाइचाहीं भने धन नभए पनि सुखसाथ आनन्दले रहन थाल्यो ।

७) समता-धर्म – जीवन सुखपूर्वक बाँच्ने र मर्ने कलाको रूपमा

जुनसुकै सम र विषम परिस्थितिमा पनि समभावले प्रस्तुत हुने र आफू पनि सुखसाथ बाँच्ने र अरूलाई पनि सुखसाथ बाँच्न दिने तत्वको नाम समता हो भनी बुझ्नुपर्दछ । यही नै एउटा यस्तो कडी हो जसको साथ पाएर व्यक्ति सुखपूर्वक बाँच्छ । उसको जीवनमा तनाव, उदासीनता, शोक, दौर्मनस्यता र शत्रुता नामका कुनै पनि दुष्टात्माले चियाउन पनि पाउँदैनन् । ती सबै परास्त हुन पुग्दछन् । तिनको स्थानमा सौर्मनस्यता, प्रशन्नता, मित्रता र शान्तिले बास गर्दछन् । उसको जीवन सुखमय हुन्छ र उसले शान्तिपूर्वक जीवन निर्वाह गर्दछ । उसको कोही पराया हुँदैन, सबै स्वजन र मित्र हुन्छन् । फेरि ऊ सबैको प्रिय र सहायक बन्दछ । ऊ निःस्वार्थी, परोपकारी, स्वावलम्बी र कल्याणकारी व्यक्तिको रूपमा सबैमाझ परिचित हुन्छ । उसले सुखपूर्वक जीवन बाँच्न जानिसकेको हुन्छ । ऊ अनित्यदर्शी, हुन्छ र उसले जीवनको अनित्य स्वभावलाई अनुभूत गरिसकेको हुन्छ । जीवनपछि मृत्युको अनिवार्यतालाई उसले अवबोध गरिसकेको हुन्छ । मृत्यु उसको लागि भयावह घटनाको रूपमा उपस्थित हुँदैन । एउटा स्वाभाविक क्रिया र अनिवार्य एवं अवश्यभावी घटनाको रूपमा उसले मृत्युलाई

लिइसकेको हुन्छ । मृत्यु उसको लागि अपरिचित, नौलो र दुःखद् लादैन । जीवन जसरी स्वाभाविक र सुखद् ढंगले बिताएको हुन्छ त्यसरी नै मृत्युलाई उसले हाँसी हाँसी वरण गर्दछ । मानवले मानव भएर सिक्नुपर्ने र जान्नुपर्ने यही न हो !

जीवन र मृत्यु एक सिक्काका दुई पाटाजस्तै हो । एउटा पाटा मात्र रोज्न सकिदैन । एक पाटा पाएपछि अर्को पनि गाँसिएरै आउँछ । एकलाई स्वीकारी अर्कोलाई नकार्न सकिदैन । जीवन राम्ररी बाँच्न जान्नेले मर्न पनि जान्दछ । कोही कोही मृत्युको विषयमा कुरा गरेको सुन्न चाहँदैनन् । जीवनचाहीं बाँच्न चाहने मृत्युचाहीं नचाहने भनेको अज्ञानताको परिचायक हो । यो हुनै नसक्ने कुरा हो । मह काठी हात चाट्न चाहनेले माहुरीको टोकाइ पनि सहनुपर्छ । फेरि जीवनमा पनि त दुःखै खप्नुपर्दछ । जीवन मात्र गुलावको फूलको दसना कहाँ हो र ! त्यहाँ सैयौं काँढाको घोचाइ सहनुपर्दछ । जीवनमा बाँच्नुजेल अनगिन्ती साना ठूला शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको सामना गरिरहनुपर्ने तथ्यसँग हामी कोही पनि अपरिचित छैनौं । त्यसैले मृत्युजस्तो अपरिहार्य संयोगलाई हामीले साक्षात्कार गर्न पूर्व र पूर्ण तयारी गर्नुपर्दछ । मर्न सिक्नुपर्दछ । कोही मर्न पनि सिक्नुपर्दछ र भनी आश्चर्य प्रकट गर्दछन् । जीवन बाँच्न सिक्नु परेभै मर्न पनि सिक्नुपर्दछ भन्ने कुरा धैरैलाई थाहा हुँदैन । जीवन बाँच्न नजान्नाले जसरी हण्डर, सास्ति, दुःख भेल्नुपर्ने हुन्छ, त्यसरी नै मर्न नजान्नेले पनि इह जीवनमा सुखै पाए पनि पर जीवनमा अझ बढी हण्डर, सास्ति र दुःख भेल्नुपर्ने हुन्छ । जसले यो जीवनमा पुण्यकार्य सम्पादन गर्दछ र जो मोदपूर्ण हुन्छ, उसको अर्को जीवन पनि मोदपूर्ण हुन्छ । यसै प्रसंगलाई लिएर भगवान बुद्धले 'इध मोदति, पेच्च मोदति, पुण्यकारी उभयत्थ मोदति' भन्नुभएको हो ।

मृत्यु नै यो जीवनको अन्तिम क्षण हो । यो क्षण जीवनको भन्दा अलगको क्षण होइन । यसैले यसलाई जीवनको अभिन्न क्षणको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्दछ । यस क्षणलाई पनि कुशल चित्तमा प्रतिस्थित गराई समतापूर्वक अनुभूत गर्नुपर्दछ । यसै क्षणको सदुपयोगद्वारा अर्को जीवनको सुखद् अवस्थाको प्रारम्भ हुनेहुन्छ । जीवनभरिमा पालना गर्दैआएको समता-धर्मद्वारा हामीलाई यसतर्फको मार्ग सुगम बनाउन अहं भूमिका खेल्दछ । प्रेमपूर्ण जीवन बाँच्ने र सुखद् मृत्यु वरण गर्ने कलाको रूपमा समता-धर्मलाई अपनाउनुपर्दछ । अतः समता-धर्मको अभिवृद्धि गर्नमा र पालन गर्नमा आजैदेखि आफूलाई प्रयुक्त गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ । समता-धर्मलाई मध्यम मार्गको रूपमा पनि बताइएको छ । अतः यसलाई उपेक्षा-धर्म भनिएमा पनि फरक पर्दैन । कारण यसले दुई अतिलाई छोडेर बीचको मार्ग अपनाउने र आध्यात्मिक शान्ति पाउने शिक्षा दिन्छ । मैत्री, करुणा र शीलाचरणले युक्त भई सुखपूर्वक जीवन बाँच्न सकिन्छ, भने स्मृति-सम्प्रजन्ययुक्त भई मृत्युलाई सुखपूर्वक वरण गर्न सकिन्छ ।

८) विष्णु – समताको प्रतीकात्मक रूप

प्रायःजसो वैष्णव वा शैव सम्प्रदायमा दीक्षित परिवारमा एउटा चित्र भित्तामा भुण्डिरहेको हामी देख्छौं । एदाकदा अन्यत्र पनि । त्यो चित्र हो – नागशैय्यामा लेटिरहेको भगवान विष्णुको चित्र । यस चित्रले समता-धर्मकै बोली बोलिरहेको छ । उपेक्षा भावनाकै अर्थ प्रष्ट्याइरहेको छ । समता-धर्मको पालनले मात्रै सच्चा सुखको अनुभूति हुन्छ भन्ने शिक्षा दिइरहेको हुन्छ । सिर्फ हामीले बुझ्ने जमर्को गर्नुपर्दछ, देख्ने आँखा हुनुपर्दछ र बोली सुन्ने कान हुनुपर्दछ । हामी बुझ्न सक्छौं देख्न सक्छौं र सुन्न सक्छौं ।

चित्रमा हामी देख्छौं – क्षीर सागर छ । त्यसमा नागशैय्या छ । त्यसमा भगवान विष्णु आरामसाथ पल्टिनुभएको छ । वैभवकी देवी लक्ष्मीले विष्णुको पाउ दाविरहनुभएकी छिन् । टाउको माथि अजंगको भयानक काल सर्पले विष्णुलाई डस्न लागि रहेको छ ।

यस चित्रबाट हामी के बुझ्न सक्छौं ? प्रश्न स्वतः खडा हुन्छ । सर्पले डस्न लागेकोमा विष्णुलाई कति पनि चिन्ता छैन । अझ मुसुक हाँसिरहनुभएकी छिन् । धन, सम्पति र वैभवकी देवी लक्ष्मीजस्तीले पाउ दाविरहनुभएको छ । त्यसमा कति पनि घमण्ड छैन । न दुःखमा आत्तिनुभएको छ, न सुखमा मात्तिनुभएको छ । दुई विपरित स्थितिको चित्रण त्यहाँ गरिएको छ । ती दुई विपरित स्थितिमा पनि विष्णु निलिप्त भई मुस्काउनुभएको छ । यो नै समता-धर्मलाई सहीरूपमा गरिएको पालना हो । यही नै सुख-दुःख, लाभ-हानी, यश-अपयश र प्रशंसा र निन्दाबीच दुवैबाट अलग रही सम भावले प्रस्तुत हुन उपेक्षा ब्रह्मविहारमा स्थित हुने शिक्षा हो । प्रतीकात्मक भाषामा त्यस चित्रले हामीलाई समता-धर्मकै पाठ पढाइ रहेको छ । यस्तै अन्य चित्रहरू पनि छन् जसले यस्तै धर्महरूलाई बुझ्ने बुझाउने गरिरहेका छन्, सिर्फ हामीमा जिज्ञासा हुनुपर्दछ । अन्तर्निहित कुरा नबुझी सिर्फ पूजा मात्र गर्नाले यस्ता गुट्य कुराको ज्ञान हामीमा हुँदैन ।

९) मैत्री र समता

समतालाई मैत्रीको रूपमा पनि बुझ्न सकिन्छ । मैत्रीले पनि निष्पक्षता बुझाउँछ, समताले पनि । मैत्रीले सबैमा समान भावले पेश हुनुपर्ने कुराको शिक्षा दिन्छ । समताले पनि निष्पक्षता र समभावमा रहने कुरा बताउँछ । मैत्रीको अभ्यासमा तेरो-मेरो, प्रिय-अप्रिय र शत्रु-मित्रु भनेर भेदभाव गरिँदैन । समता-धर्मको पालनामा पनि सुख-दुःख, 'समता-धर्मको पालना'

लाभ-हानी र प्रशंसा-निन्दा भनी एकतर्फी भुकाव राखिँदैन । मैत्रीले सबैमा अपनत्व राख्दछ भने समताले दुई विपरित ध्रुवको बीच निर्लिप्त रहन भन्दछ र दुवैमा अपनत्व राख्दैन । कुनैलाई पनि काखी च्याप्दैन । मैत्री र समतामा फरक यति मात्र हुन्छ कि मैत्री सबैमा एकनासले राखिनुपर्दछ तर समता जीवनमा आइपर्ने सा विसम परिस्थितिमा बीचको बाटो अपनाइन्छ । मैत्री र समतामा फरक यति मात्र हुन्छ कि मैत्री सबैमा एकनासले राखिनुपर्दछ तर समता जीवनमा आइपर्ने वा विसम परिस्थितिमा बीचको बाटो अपनाइन्छ । मैत्री र उपेक्षामा पनि यस्तै फरक छ – मैत्रीले समानता बुझाउँछ भने उपेक्षाले समतालाई बुझाउँछ । फरक यति हो । यति फरक भए पनि स्वभावमा दुवैले कल्याणकारी भूमिका निभाइरहेको हुन्छ । यसउसले दुवै समान उद्देश्यका छन् । मैत्री र समता दुवैको अभ्यासले हामीलाई लौकिक एवं लोकुत्तर कल्याणको मार्गमा डोऱ्याइरहेको हुन्छ । यो काम सिर्फ मानिसले मात्र गर्न सक्दछ, अन्य प्राणीहरूले गर्न सक्दैनन् । त्यसैले मानिसको जीवनलाई सर्वोच्च मानिएको छ । मानिस मात्र भएर पुग्दैन । प्रज्ञाको विकास पनि हुनुपर्दछ । अतः भगवान बुद्धले 'पञ्चा नरानं रत्तनं' भन्नुभएको छ । त्यसैले पनि आफूमा प्रज्ञाको विकास गरी अप्रमादी भई शिघ्र यी धर्महरूको अभ्यास र पालना गर्दै जानु परमावश्यक छ । यसमा बिलम्ब गर्नुहुँदैन । अवसर छोपिहाल्नुपर्दछ । नत्र अवेर होला ।

१०) विपश्यना ध्यानअन्तर्गत समता

विपश्यना एक सशक्त र कल्याणकारी ध्यान पद्धति हो । यसको अभ्यासबाट नामरूपको क्षेत्रमा निरन्तर भइरहने स्कन्धहरूको उदय-व्ययलाई तटस्थ भई निरीक्षण गरी पुराना संचित संस्कारहरूलाई उदीर्णा गर्न सकिन्छ । नयाँ नबन्ने र पुराना सखाप हुने क्रियाले साधक

जन्म-मरणको चक्रबाट सदाको लागि मुक्त हुन सक्दछ ।

विषयनामा विषयलाई जस्तो छ, त्यस्तै हेरिने काम हुन्छ । प्रकृतिको नियमानुसार जे जस्तो जसरी हुनुपर्ने हो त्यो त्यस्तो र त्यसरी भइरहेको घटनालाई आफ्नोतर्फबाट कुनै प्रतिक्रिया नजनाई यथाभूत हेर्ने काम हुन्छ । त्यो घटना भनेको शरीरको स्तरमा अनुभूत हुने संवेदना हो । संवेदना प्रिय, अप्रिय वा प्रियाप्रिय हुनसक्छ । पुराना संचित संस्कारको कारणले त्यस्ता संवेदनाहरू प्रकटित भएको पनि हुनसक्छ अथवा वर्तमान कारणले पनि हुन सक्दछ । जे जसरी भए पनि प्रकट भयो । त्यसैलाई समदृष्टिले हेर्नुपर्छ – सुखद् अनुभूति होस् वा दुःखद् अनुभूति । प्रिय संवेदनामा टाँसिने प्रतिक्रिया भएमा पुनः रागकै संस्कार थपिनजान्छ, अप्रियमा घृणाको प्रतिक्रिया भएमा द्वेषकै संस्कार थपिनजान्छ र यसबाट भविष्यमा उक्त संस्कारको कारणले दुःख भोगनुपर्ने हुन्छ । दुःख हटाउन गरिएको साधनाबाट दुःख नै कमाउन त भएन ।

प्रिय संवेदना पनि वास्तवमा दुःखद् नै हो । अप्रिय त त्यसै दुःखद् भइहाल्यो । प्रिय भए पनि अप्रिय भए पनि कुनै भेद नराखी संवेदनाकै रूपमा तटस्थ भई हेरिनुपर्छ । तटस्थ हुनुको अर्थ नै समताको दृष्टिले हेर्ने भनिएको हो । यसरी हेरिँदा नयाँ राग र द्वेषको गांठो कसिँदैन, पुराना गांठाहरू फुस्कदैजान्छन् ।

समता-धर्मको अभ्यासबाट मानसिक सन्तुष्टि मिल्दछ र सुखसाथ जीवन बाँच्न सकिन्छ । समता पुष्ट भएमा मन पनि निर्मल हुनजान्छ । मन निर्मल भएमा दुःख बन्धनबाट सजिलै छुट्न सकिन्छ । किनभने भवका कारणहरू कमशः नष्ट हुन्छन् । नयाँ कारण नबन्ने र पुराना क्षीण हुने हुँदा संचित कर्मसंस्कारहरू रिक्तिजान्छेहुन्छ । यसरी पनि हामीले बुझ्नुपर्दछ कि समतासहितको प्रज्ञाबाटै दुःखका जराहरूलाई

काट्न सकिन्छ । समता नै त्यो आधार हो जसमा प्रज्ञालाई विकसित पार्न सकिन्छ । प्रज्ञा नै समताको परिणाम हो । फेरि प्रज्ञाको कारणले पनि समताको अभ्यासमा बल मिल्दछ । अतः समता-धर्मको पालनाबाट दुःख-मुक्ति सम्भव हन्छ ।

११) स्मृति-सम्प्रजन्यताबाट समताको अभ्यास

विषयनामा ध्यानअन्तर्गत काम गर्दा ‘स्मृति’ र ‘सम्प्रजन्यता’लाई अभिन्न मानिन्छ । निरन्तर होस राख्नु, जागरूक हुनु, सचेत हुनु ‘स्मृति’ हो । आजकाल याद गर्नुलाई स्मृति भनिन्छ । त्यस अर्थमा यहाँ स्मृतिलाई प्रयोग गरिएको छैन । पालिमा स्मृतिलाई ‘सति’ भनिन्छ । ‘सम्प्रजन्यता’ भनेको ठीकसित यथाभूत जानकारी लिँदैगर्नु हो । जे जस्तो भइरहेको छ, त्यसको निरन्तर सही जानकारी लिँदैगर्नु सम्प्रजन्यता हो । सचेत मात्र भएर पुग्दैन, के मा सचेत, त्यसको पनि जानकारी हुनुपर्दछ । पापको काम गर्दा पनि सचेत र सजग होइन्छ । यो त पापको काम हो, यसमा सचेतता र सजगता हुनु श्रेयष्कर छैन भन्ने जानकारी पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसरी असल काममा होस राख्नुको साथै त्यसको यथार्थ जानकारी राख्ने अभ्यास हुनुबाट समता-धर्मको जगेर्नामा अप्रत्यक्ष लाभ पुग्ने हुन्छ । तर यस अभ्यासलाई भने निरन्तरता दिइनुपर्दछ ।

१२) आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूको समताबारे प्रेरक प्रसंग

क) समतामा राग र द्वेष हुँदैन । सुखद् र दुःखद् स्थितिमा पनि राग द्वेषले विहीन हुन्छ । समतायुक्त व्यक्ति सदा सुरक्षित, सन्तुलित र शान्त हुन्छ ।

- ख) समता अचेतन अवस्था होइन । अकर्मण्यताको अवस्था पनि होइन । पूर्ण चेतनको अवस्थामा रहनु नै सम हुनु हो । नभए निन्द्रामा परेको र मूर्च्छित व्यक्तिको सम्बन्धमा पनि समतामा रहेको दावी गर्नसक्छ ।
- ग) सुखमा प्रफुल्लित रहनु र दुःखमा ओइलाउनु समता होइन । दुवै अवस्थामा समरस र सन्तुलित रहनु नै समता हो । अशक्तता र कर्मशून्यता समता होइन ।
- घ) विषयसंग हाम्रो कुनै वैमनस्यता छैन । विषय राम्रो हुने र नराम्रो हुने कुरा हाम्रो आसक्त र अनासक्त दृष्टिकोणमा निर्भर गर्दछ ।
- ङ) समतामा स्थित व्यक्ति परिस्थितिको बदलिंदो लहरहरूमा सहजभावले पौडिन्छ । निरन्तर कर्मशील रहन्छ । व्यवहार कुशलतामा प्रौढता आउँछ । यही समता-धर्मको मंगल परिणाम हो ।
- च) समताबाट मन, वाणी र काय-कर्ममा शुद्धता, सामञ्जस्यता र स्वस्थता आउँछ ।
- छ) समता-धर्म मध्यम मार्गको धर्म हो । यो स्व र पर मंगलको सामञ्जस्य कायम गर्ने धर्म हो ।
- ज) समता पुष्ट भएमा आफ्नो हानी भएमा पनि अरूको हित साधनमा प्रयुक्त हुन्छ । जस्तै दियोले आफू जलेर पनि अरूलाई प्रकाश दिने, धूप आफू बलेर पनि सुगन्ध दिने, फलदार वृक्षले आफूमाथि ढुंगा प्रहार भए पनि फल नै दिने हुन्छ । यसरी नै समताले सहजभावले कार्य सम्पादन गर्दछ । प्रयत्न गरिरहनुपर्दैन ।

१३) समता-धर्म पालन गरौं ।

मानव जीवनको अमूल्य कुंजीको रूपमा रहेको यस समता-धर्मलाई कोही पनि कल्याणकामी व्यक्तिले नकार्न सक्दैनन् । यसलाई जीवनको अनिवार्य निधिको रूपमा अबिलम्ब स्वीकार्ने छुन । जानाजानी 'समता-धर्मको पालना'

कसैले पनि जीवनलाई दुःखको गर्तमा जाक्दैनन् । जीवनलाई सफल र सार्थक बनाउन नचाहने को होला र ! यसर्थ समता-धर्मको विकास गर्नमा अभ्यस्त होऔं, समता-धर्मको पालना गरौं र जन्मजन्मान्तरको भवबन्धनलाई चुँडाल्नुमा हामी आफू स्वयं नै लागिपरौं । समता एउटा यस्तो हतियार हो जसलाई प्रयोग गर्न जानिएमा हामी हाम्रा विकाररूपी शत्रुलाई परास्त गर्नसक्दछौं, प्रयोग गर्न नजानिएमा यसले हामीलाई नै घाउ पार्दछ । सबै प्रकारका दुःखको सिर्जना नजानिएर नै हुने न हो ! जान्नुपर्छ । सत्य-ज्ञानको पिपासा हामीमा हुनुपर्दछ । सत्य-ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ । यसैमा हाम्रो कल्याण निहित छ । कसैको निगाहमा हाम्रो कल्याण हुने होइन ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं !



परे च न विजानन्ति, मयामेत्य यमामसे ।
ये च तत्थ विजानन्ति, ततो सम्मति मेधगा ॥

मुखले मात्र एक दिन मर्नुछ भनी विचार गर्दैन
मर्नुपर्छ भनी विचार गर्दा कलह त्यसै शान्त हुन्छ ।

सब्व पापस्स अकरणं

१) धर्मको मर्म के हो, बुझ्न सकिरहेका छैनन्

आज मानिसहरू जताततै धर्म धर्म भनी चिच्याइरहेकाछन् । धर्मको बारेमा सभा, समारोह, गोष्ठी, सम्मेलन एवं अनुष्ठानहरूको आयोजन भइरहन्छन् । आपसमा विवाद, बहस, तर्क, खण्डन-मण्डन, तं तं म म गरिरहेकाछन् । धर्म के हो र किन चाहियो भन्ने सम्मको सही ज्ञान नहुँदा धर्मको नाममा अधर्मको वीजारोपण भइरहेको छ र त्यो फस्टाइरहेको पनि छ । फेरि अज्ञानता पनि यति कि त्यसैलाई धर्म भनी च्यापिरहेकाछन् । यस्तै प्रकारका धर्महरूको कारणले नै ठाउँ ठाउँमा अशान्ति, दंगा, फसाद र हा हा हू हूको वातावरण छ । यी विकृतिहरूको निराकरण र सुख शान्तिको प्रतिष्ठापणको लागि नै धर्मको आवश्यकता भएको कुराको अलिकति पनि हेक्का मानिसमा छैन । माछा र भ्यागुता छुट्टयाउन नसकी भ्यागुतालाई नै माछा हो भनी दंग परिहेका छन् । मानव मष्तिष्क प्रज्ञाशून्य भइदिएको छ । धर्मको मर्म बुझ्न सकिरहेका छैनन् । तैपनि धर्मको ठेकेदार बनी धर्माधिकारी भइटोपलेका छन् । यो कस्तो विडम्बना !

यथार्थ ज्ञानको अभावमा आफूमा धर्म नजगाई अधर्ममा धर्म खोज्दैछन् । अन्याय गर्दै अन्यायमा न्याय खोज्दैछन् । मिथ्याचरण गर्दै सदाचरणको ढोंग रच्यैछन् । असत्य बोलेर सत्यवादी बन्दैछन् । हातको दियो नबाली अन्धकारमा उज्यालो खोज्दैछन् । अरूलाई स्वर्ग पठाउँछु 'समता-धर्मको पालना'

भन्दै आफू नरक पस्दैछन् । खरायोको सिंगलाई पुज्दै पूज्यलाई लात मार्दैछन् । देवदेवी खुसी पार्छु भन्दै आफू दुःखको भुमरीमा हराउँदैछन् । मानवमा मानवत्व हराउँदो छ । प्रेम, दया, करुणा, मैत्रीको स्थानमा घृणा, क्रोध, ईर्ष्या, हत्या, हिंसाले डेरा जमाउँदै छ । मानवताको सिंहासनमा दानवता विराजमान छ । सच्चा मालिक बाहिरिएको छ, भूठा भित्र राज गरिरहेको छ । यस्तै छ आजको धर्म र मानवताको दुरावस्था ! सबै उल्टोपाल्टो हुँदैछ । अनि यतिका च्याउ उम्रेसरि उम्रेका धर्महरूले के नापे खै ? के गर्न ती प्रादुर्भाव भएका हुन् ? तिनको उद्देश्य के के हुन् ? ती उद्देश्यहरू पूरा गर्ने जिम्मा कसको हो ? निर्दिष्ट उद्देश्य कति पूरा भए, कति भएनन् हेर्ने को ? मूल्यांकन गर्ने को ? कसरी मूल्यांकन भइरहेको छ ? के कस्ता सकारात्मक परिणाम आए र परिणामतः कतिको कसरी कल्याण भयो वा भइरहेको छ ? जसरी जतिको कल्याण हुनुपर्ने हो त्यसरी कल्याण भइरहेको छ कि छैन ? सायद स्वयं ती धर्मका जन्मदातासँग नै यी प्रश्नहरूको जवाफ छैन । जवाफ दिन त को किन पछि पर्दथे, तर देलान् तोतेबोलीमा, भकभकाएर, अनकनाएर, अनि दलील पेश गरेर । आफ्नो आलाप अलापेर अनि आफ्नो स्वार्थको डम्फु बजाएर ।

२) धर्म केका लागि ?

धर्म चाहिएको शान्तिको लागि कि अशान्तिको लागि ? भगडाको लागि कि समन्वयको लागि ? आँसु पुछ्छिदिनको लागि कि आँसु बगाइदिनको लागि ? हातेमालो गर्न गराउनको लागि कि धारे हात लगाउनको लागि ? सान्त्वनाको मैत्रीपूर्ण हातले पिंठ सुम्सुम्याइदिनको लागि कि पिंठमा छुरा घोज्नेको लागि ? पेट भरिदिनको लागि कि पेटमा लात मार्नेको लागि ? दुःखचक्र चलाउनको लागि कि धर्मचक्र चलाउनको लागि ? परोपकार

गर्नको लागि कि परापकार गर्नको लागि ? सम्प्रदायमा दीक्षित हुनको लागि कि धर्ममा दीक्षित हुनको लागि ? कुनै पनि धर्मलाई धर्म भनी धारण गर्न यी प्रश्नहरूको जवाफ पहिले सुस्पष्ट हुनुपर्छ । यदि जवाफमा आफ्नो साथै अरूको हित सुख र कल्याणनिहित छ भने त्यस धर्मलाई स्वीकार्नुपर्दछ र त्यसमा आरूढ भई गन्तव्यतिर लम्कनुपर्दछ । यसै उद्देश्य पूर्तिको लागि धर्म चाहिएको हो ।

३) धर्मले के गर्छ र के सिकाउँछ ?

वास्तवमा धर्म चाहिएको आफू पनि सुखसाथ बाँच्न र अरूलाई पनि सुखसाथ बाँच्न दिन नै हो । धर्मले भ्रगडा गराउँदैन बरू मेलमिलाप गराउँछ । धर्मले प्रेम गर्न सिकाउँछ, घृणा गर्न होइन । धर्मले भेदभाव गर्न सिकाउँदैन, समानताको पाठ सिकाउँछ । धर्मले अन्ध विश्वासमा परेर अन्धभक्तिमा रूमल्लिन भन्दैन, स्वयंले अन्वेषण गरी स्वविवेक र स्वानुभवबाट निर्दिष्ट कुरामा श्रद्धा राखी अगाडि बढ्न भन्दछ । धर्मले उपकारी, गुणी र मार्गदर्शकप्रति कृतज्ञ हुन सिकाउँछ, कृतघ्न हुन होइन । धर्मले समाजमा आफू मात्र होइन, अरू पनि छन् है भन्ने सन्देश दिन्छ र आफू सुखसाथ रहन अरूलाई पनि सुखसाथ रहन दिनुपर्छ भन्ने जीवन रहस्य बताउँछ । धर्मले आफ्नो कल्याण आफैले साध्नुपर्छ, कुनै बाध्य तत्व वा शक्तिमा निर्भर हुनुहुँदैन भन्ने मूलमन्त्र सिकाउँछ । धर्मले आफ्नो नाथ आफै हो, अरू होइन भन्ने खबरदारी पनि गर्दछ । धर्मले स्वर्ग नर्क आफैले बनाएर बनिने हो अरू कसैले होइन भन्दछ र मानवलाई दैवत्वमा पुऱ्याउन पनि मद्दत गर्दछ । धर्मले सम्पूर्ण दुःखको कारक तत्व मानिस आफै हो र दुःखको निवारक तत्व पनि ऊ स्वयं नै हो भनी मानिसलाई कर्मशील र जिम्मेदार बन्न मद्दत गर्दछ, कसैको निगाहमा भ्रुण्डन र कसैले गरिदेला नि भनेर परावलम्बी बन्न दिदैन 'समता-धर्मको पालना'

। धर्मले जन्म मरणको चक्रबाट मुक्त रहेको निर्वाण-पद प्राप्त गराई मानिसलाई अजर अमर बनाइदिन्छ ।

यी उद्देश्य प्राप्तिकातिर मानिसले आफूलाई सतत प्रयत्नशील बनाउनुपर्छ । आडम्बर प्रदर्शन र दम्भलाई निष्काशन गर्नुपर्छ । अन्तर्मुखी बन्नुपर्छ । बहिर्मुखी बनी सत्यको यथार्थ अन्वेषण कार्य हुँदैन । अन्तर्मुखी भई भाविता गरेको धर्मले हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

४) त्रिकायद्वारबाट गरिने कर्म नै पाप पुण्यको स्रोतक

व्यक्ति व्यक्तिमा, समाज समाजमा पाप र पुण्यबारे चर्चा परिचर्चा हुने गरिन्छ । पाप र पुण्यको परिभाषा नाना प्रकारले गर्दछन् । कोही मन्दिर धाउनुलाई, कोही मूर्ति पूजनलाई, कोही तीर्थ व्रत गर्नुलाई, कोही कर्मकाण्ड र अनुष्ठानलाई, कोही बली चढाउनुलाई, कोही यज्ञ होमादि गर्नुलाई त कोही गंगास्नान गरी निराहार बस्नुलाई नै पुण्य गरेको भन्थान्छन् । यी सबै नगर्नुलाई नास्तिक हुनु वा पाप हो भन्ने धारणा राख्छन् जुन सत्य तथ्य ज्ञानको अभावबाट प्रजनित कुरा हुन् । यी सबै बाहिर बाहिरका कुरा हुन् । नास्तिक त्यो हो जो हुँदैन नभएकोलाई छ, भनी मान्दछन् । नास्तिक त्यो हो जो भएकोलाई छ, र नभएकोलाई छैन भन्दछन् । वास्तवमा आध्यात्मिक स्तरमा कर्मशील भई पाप र पुण्यको परिभाषा खोज्नुपर्छ ।

पाप र पुण्यको स्रोत हाम्रो आफ्नो शरीरमा नै विद्यमान हुन्छ । त्रिकाय द्वार नै पाप र पुण्यको स्रोत हो । त्रिकाय द्वार भनेको तीन कर्म द्वारहरू हुन् – कायद्वार, वचीद्वार र मनोद्वार । कायद्वारबाट शारीरिक कर्म, वचीद्वारबाट वाचिक कर्म र मनोद्वारबाट मानसिक कर्म निस्सृत हुन्छन् । यहाँ कर्म भनेको कार्य हो, काम हो । कोही कोही कर्मलाई भाग्य भनिदिन्छन् जुन गलत हो । भाग्यले मानिसलाई दास

बनाइदिन्छ । कर्मले मानिसलाई आफ्नो भाग्यविधाता बनाइदिन्छ । भाग्य कसैबाट थापेर लिनुपर्ने हुन्छ, कर्म आफ्नै पुरुषार्थले आफ्नो वाचिक कर्मलाई, कायकर्मलाई र मानसिक कर्मलाई सुधारी गरिने कुशल कर्म भएकोले यसले आफैलाई आफ्नो भाग्य निर्माता बनाइदिन्छ । त्यसैले आफूले गरेका कुशल कर्म पुण्य हुन्छन् भने आफूले गरेका अकुशल कर्म पाप हुन्छन् । पाप पुण्यको भागिदार हामी आफै हुन्छौं, अन्य बाह्य शक्ति र तत्वहरू हाम्रा मालिक कहिल्यै बन्न सक्दैनन् । मानिसहरू अविद्याको कारणले बाह्य शक्ति वा तत्वमा निर्भर गर्दछन् ।

५) कर्मको गुडाइ

हामीले बुझिसकेका छौं – शरीर, वचन र मनले गरिने कुनै पनि कामलाई कर्म भनिन्छ । यी कर्महरू तीनै द्वारहरूबाट निसृत हुन्छन् । यी कर्महरू पूर्वकर्म र वर्तमान कर्म भनी दुई प्रकारका हुन्छन् । हाम्रा वर्तमान कर्म अधिकांशतः हाम्रा पूर्व कर्मकै उपज हुन् । तर वर्तमान कर्मलाई हामीले सुधारी भविष्यलाई सपार्न सक्दछौं । पूर्वको शेष कर्म र वर्तमानका कर्महरू संकलित भई पुनः भविष्यको लागि कर्म-प्याकेज बन्दछन् र जीवले तिनलाई अर्को जीवनमा कर्म विपाकको रूपमा भोग्दछन् । पुनः अर्को जीवनमा गरिने कर्म र यस जीवनको संचित भई हस्तान्तरित कर्म-प्याकेज मिली त्यसभन्दापछिको जीवनको लागि अंश बन्दछ । यसरी कर्म गुड्दैं गुड्दैं एक जन्मपछि अर्को जन्म गरी भव-संसरण भइराख्छ । यो कर्म कर्मसंस्कारको भण्डार नरित्तिएसम्म गुड्दैंजान्छ । यसरी जीवले कर्मानुसार सुख दुःखको भागीदार बनी संसारमा अनवरत घुमिराख्नुपर्ने हुन्छ ।

६) मनकै प्रधानता

ती तीन द्वारमा मनकै प्रमुख भूमिका रहन्छ । संसारमा जति पनि चीज वस्तुहरू देख्दछौं सबै मनोमय हुन् । मनले नकल्पी वा नविचारी कुनै पनि वस्तुको अस्तित्व सम्भव हुँदैन । वचनको र कायको कर्म त मनको निर्देशनमा पछि मात्र सम्पादन हुन्छन् । मनविना ती दुईको अस्तित्व रहँदैन । मनको आदेशविना न त मुखले अनुकूल वा प्रतिकूल बोल्दछ न त शरीरले नै कुनै काम गर्दछ । त्यसैले भगवान बुद्धले मनको अहंतालाई यसरी गाथाद्वारा उपदेश गर्नुभएको छ –

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया,
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा
ततो नं दुक्खमन्वेति चक्कं व वहतो पदं ॥
ततो नं सुखमन्वेति छाया व अनपायिनी ॥

मन नै अधि सर्दछ, मन नै श्रेष्ठ छ, सबै मनोमय छन् । दुषित मनले कुरा गर्दा र काम गर्दा गोरूको पछि पछि गाडाको पाँङ्गा गुडेभै दुःख पनि पछि पछि आउँछ । त्यस्तैगरी प्रशन्न चित्तले कुरा गर्दा वा काम गर्दा भने छायाँले शरीरलाई पछ्याएभै सुख पनि पछि पछि आउँछ ।

मन नै प्रमुख हो, शरीर त मनको गुलाम हो । कसै कसैले मनको कर्मलाई गौण मान्दछन् । कोही त मनको कर्मलाई कर्म नै मान्दैनन् । तर यो उनीहरूको कर्मप्रतिको गलत धारणा हो । पर्दा पछाडि रहेको निर्देशकको भूमिका हाम्रो आँखाले देखेनौं भन्दैमा निर्देशक नै छैन भन्न मिल्दैन । वास्तवमा कलाकारको काम र कामको प्रकृति त्यस निर्देशककै ईशाराबाट निर्देशित भएको हुन्छ । निर्देशक मन अदृष्ट अवश्य हो तर अस्तित्वहीन होइन । कलाकार र उसको कलाकारिता

दृष्ट हो तर ती आफैमा गतिमान छैनन् । ती मनद्वारा दम दिइएको खिलौनासरि हुन् । त्यसैले मनरूपी निर्देशकलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन । शरीररूपी कलाकारलाई गतिमान गराउने त मनरूपी निर्देशक नै हो । मनलाई अलग राखी कर्मको कुरा हुनै सक्दैन । यहाँ ईश्वरलाई निर्देशक र मानिसलाई कलाकार भन्न खोजिएको भन्ने भ्रम नरहोस् । मन र शरीरलाई भनिएको हो । अदृष्ट निर्देशक भनी ईश्वरलाई भनिएको भनी ईश्वरवादी दृष्टिकोण लिएकाहरूले भन्ने गर्दछन् । यो मिथ्यादृष्टि हो । यसले मानिसलाई आफ्नो मालिक आफै बन्न दिदैन । पराधीन र परावलम्बी बनाउँछ । सम्यकदृष्टि चाहिन्छ । प्रज्ञादृष्टि चाहिन्छ । यसले मात्र यथार्थ ज्ञान दिन्छ ।

७) दस कुशलाकुशल कर्म

कर्म दुई थरीका हुन्छन् – कुशल र अकुशल । कुशल कर्म पुण्य हो र अकुशल कर्म पाप । हामी जीवनमा कुशल कर्म पनि गर्दछौं, अकुशल कर्म पनि । गणनाको आधारमा जीवनमा कुशल कर्म नगण्य र अकुशल कर्म थुप्रै गरिएका हुन्छन् । पुण्य र पाप के हो भन्ने विषयमा थपेर भन्नुपर्दा यसरी भन्न सकिन्छ – मन, वचन र शरीरले कसैको हित सुखको लागि केही काम गरिदिनु पुण्य हो । मन, वचन र शरीरको माध्यमद्वारा कसैको अहितहुने वा दुःख हुने काम गर्नु पाप हो । मनलाई प्रशन्न पारी वा कसैको भलो चिताई पुण्य कर्म सम्पादन हुन्छ भने मनलाई मैलो पारी वा क्रोध जगाई पाप कर्म हुन पुग्दछ । हामीबाट शरीरको माध्यमद्वारा तीन, वचनको माध्यमद्वारा चार र मनको माध्यमद्वारा तीन गरी दस कुशल र दस अकुशल कर्म सम्पादन हुने गर्दछन् । ती यिनै हुन् –

शरीरबाट तीन – हत्या हिंसा गर्नु, चोरी ठगी गर्नु र 'समता-धर्मको पालना'

४५

व्यभिचार गर्नु । यी तीन शरीरबाट हुने अकुशल कर्म हुन् । यसमा मादक पदार्थ सेवन गर्नु भन्ने अकुशल एउटा पनि थप्न सकिन्छ । यसको विपरित सबैमा मैत्री भाव राख्नु, दान गर्नु, आफ्नो वस्तु आवश्यक परेकालाई त्याग चित्तले दिनु, सबै स्त्री पुरुषहरूलाई आफ्नै दाईभाई, दिदी बहिनी ठानी राम्रो व्यवहार गर्नु कुशल कर्म हुन् । यसमा मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने कुशल एउटा पनि जोड्न सकिन्छ ।

वचनबाट चार – भूठ बोल्नु, चुगली गर्नु, कर्कश बोली बोल्नु र नचाहिंदो कुरा (बकवास) गर्नु – यी चार वचनले गर्ने अकुशल कर्म हुन् । यसको विपरित सत्य वचन बोल्नु, मेल मिलापको कुरा मिलाउनु, प्रिय वचन बोल्नु र चाहिंदो मात्र कुरा गर्नु वचनले गर्ने कुशल कर्म हुन् ।

मनबाट तीन – लोभ चित्त हुनु, द्वेष चित्त हुनु र मिथ्या दृष्टि लिनु – यी तीन मनले गर्ने अकुशल कर्म हुन् । यसको विपरित दान चित्त उत्पन्न हुनु, मैत्री चित्त उत्पन्न हुनु र सम्यक दृष्टि लिनु र यसै अनुरूप कार्य सम्पादन गर्नु मनले गर्ने कुशल कर्म हुन् ।

यसबाहेक दस पुण्य क्रिया वत्थु भन्ने अर्को दस कर्मलाई कुशल कर्मअन्तर्गत सम्पादन गर्नुपर्दछ । यी दस पुण्य क्रियाबाट अकुशलहरूको निराकरण गर्नमा विशेष बल पुऱ्याउँछ ।

दस पुण्य क्रिया वत्थु – दान प्रदान गर्नु, शीलाचरण गर्नु, पुण्यकार्यमा सरिक हुनु, पुण्यानुमोदना गर्नु, पत्तानुमोदना गर्नु, धर्मश्रवण गर्नु, धर्मदेशना गर्नु, तप ध्यान गर्नु, मैत्री कामना गर्नु र सम्यक दृष्टि धारण गर्नु । यिनीहरूमध्ये सबैभन्दा मुख्य कुरा सम्यकदृष्टि हो । यसले मात्रै सम्पूर्ण कामकुरालाई ठीक ठीक तरिकाले सम्पादन हुन दिन्छ । यसको विपरित मिथ्यादृष्टिले सबै कामकुरा भताभुङ्ग पर्दछ ।

४६

'समता-धर्मको पालना'

५) धर्मको मर्म नबुझ्दा नै अनेक भगडा फसादको प्रादुर्भाव

माथि उल्लेख गरिएका कुशल कर्महरूको सम्पादन सबैबाट भइदिएको खण्डमा परिवार, समाज र देशबाट सबै प्रकारका विषमताहरू हटेर जान्थे र शान्तिको स्थापनामा यतिको बल प्रयोग हुनु पर्ने थिएन । फेरि शान्ति भनेको बल प्रयोगबाट आउने कुरा पनि होइन , बरू यसबाट शान्ति पर पर पो भाग्दछ । यति सामान्य कुरा मात्र बुझेर हामीबाट कुशल कर्म सम्पादन हुन सकेको भए आज विश्व यो दुरावस्थामा गुञ्जनुपर्ने थिएन । ठूलूला राष्ट्रहरूले र सरकारी उच्च ओहडामा बसेकाहरूले पञ्चशीललाई मात्र प्रयोग गरिदिने हो भने विश्वमा शान्ति स्थापना भई मानव समाज समृद्धशाली हुने थियो । यसमा कुनै सन्देह छैन । मूल कुरा धर्म के हो बुझ्नुपर्छ,, यो किन चाहियो बुझ्नुपर्छ र आफ्नो कर्तव्य गर्दा सोही बुझाइ अनुसार गर्नुपर्छ । बाँकी काम सबै धर्मले नै गर्दछ । आँखिरमा धर्मको पनि त आफ्नो दायित्व हुन्छ । सो दायित्व पूरा गर्नमा धर्मलाई हाम्रो साथ अनिवार्य हुन्छ । पहिले त हामी नै अधि सरी धर्मलाई काम गर्ने वातावरण तयार गरिदिनुपर्दछ । हामी आफू काम बिगारी हिँड्ने, सपाने काम धर्मलाई सुम्पने प्रवृत्ति नै गलत छ । हामी काम ठीकसित गरौं, पुरस्कार दिने काम धर्मले नगरी सुखै हुँदैन । तर पुरस्कारको कामनासहित भई काम गर्नु भने हुँदैन । यसरी काम गर्नु त तृष्णा भयो ।

६) मिथ्या धर्मको आड त्याग्नुपर्छ ।

टेकेको जमिन नै कसिलो छैन र भासिएर जाने खालको छ भने आधार गतिलो नभएको कारणले कुन सड्को तल खस्न पुगिन्छ । हामी जतिकै दृढतापूर्वक उभिऔं, पाइला जमाऔं, जतिसुकै आफूलाई बलिया ठानौं त्यसले केही नाप्दैन । मुख्य जग अर्थात आधार नै दरिलो, 'समता-धर्मको पालना'

कसिलो, दृढ र भरपर्दो हुनुपर्छ । धर्म पनि यस्तै आधार हो । धर्म भनेर जस्तोसुकै धर्मलाई अंगाल्दा आफ्नो इहलोक र परलोक भासिन सक्दछ । आफू स्वयंले जाँच्नुपर्दछ । मान्यताको आधारमा, धेरैले अपनाएको भन्दैमा, परम्पराको आधारमा, गुरुजनहरूले अराएको भन्दैमा, धर्मशास्त्रमा भनिएको भन्दैमा, प्रलोभनमा परेर र देखाइएको भयले त्रसित भएर कुनै पनि धर्मलाई स्वीकार्नुहुँदैन । दक्ष लुकमीले जसरी सुनलाई घोटेर, पोलेर, पिटेर हेरेपछि मात्र यो सुन असली रहेछ, नम्बरी रहेछ, चौबीस क्यारेटकै हो भनेर ठोकुवा गर्दछ र त्यो सुनलाई किन्नुपर्नेले किन्छ त्यसरी नै हामीले पनि कुनै पनि धर्मलाई अंगाल्दा यी ६ वटा गुणले युक्त छ कि छैन भनी जाँचेर मात्र अंगाल्नु उचित हुन्छ -

- क) **स्वाक्खातो** = शंका समाधान हुने गरी सम्यकरूपले व्याख्या गरिएको हुनुपर्छ ।
- ख) **सन्दिष्टिको** = यहीं वा अहिल्यै फल दिने हुनुपर्छ ।
- ग) **अकालिका** = समयको म्याद राखिएको हुनुहुँदैन । अर्को जन्ममा मात्र फल दिने भन्ने होइन ।
- घ) **एहिपरिस्सिको** = 'आऊ, अनुभव गरेर हेर' भनेर आमन्त्रण दिइएको हुनुपर्छ ।
- ङ) **ओप्पनय्यिको** = माथि भन माथिको तहसम्मको (निर्वाणसम्मको) फल दिने हुनुपर्छ ।
- च) **पच्चतवेदितब्बो विञ्जुहि** = विद्वतवर्गले विप्लेशन गरी अनुभूत गरिलिन सक्ने हुनुपर्छ ।

यति गुणले युक्त भएमा त्यस धर्मले निश्चय पनि हामीलाई मुक्ति मोक्षको गन्तव्यमा पुऱ्याइदिन्छ भनी ढुक्क हुन सकिन्छ । अन्यथा धोखा मात्र हुनेछ । हामी अल्मलिन्छौं मात्र । आज हामी देख्छौं कि

मानिसले मिथ्या धर्मको आड लिएर मिथ्यादृष्टि बोकी मिथ्या संकल्प धारण गरी आफूलाई भूलभुलैयामा फसाइरहेका छन् । अनेक दुःख भङ्गटमा परी निस्सासिरहेका छन् । यसै जीवनमा मात्र होइन, यसभन्दा पहिलेका जीवनमा पनि यस्तै दुःखमा परेर आइसकेका छौं र यस्तै नै हो भने भावी जीवनहरूमा पनि परिरहने नै छौं । त्यसैले मिथ्या धर्मबाट आफूलाई छुटाउनुपर्दछ । माथिको गुणले युक्त धर्मले मात्रै सम्यक धर्मको दर्जा पाएको हुन्छ । तथाकथित धर्महरूमा यदि यी गुणहरू विद्यमान छन् भने ठीकै छ, आरामसाथ कुनै हिचकचाहट विना नै अपनाउन सकिन्छ । तर धर्मको नाममा जुन पायो त्यो धर्म अंगाल्दा आउने खतरालाई दुःखमुक्ति चाहने जो कोहीले पनि देखेको नदेख्यै गर्न भने हुँदैन । यसो गर्नु आफ्नो हित विपरित हुन्छ ।

यो काम सिर्फ मानिसले मात्र खोज गरी सम्पादन गर्न सक्दछ । अन्य प्राणीहरूमा यस्तो क्षमता हुँदैन । सद्धर्मको अभ्यासले मात्र मानिसको कल्याण गर्दछ । सद्धर्मको अभ्यासले नै मानिस सर्वोच्च प्राणीमा दरिन्छ । नभएमा भ्रान्तिमा परी जन्म जन्मान्तरसम्म दुःखको भुमरीमा फन्फनिन पुगिन्छ ।

७) बहिर्मुखी हुनु र अन्तर्मुखी हुनु

हामी जन्मेदेखि बहिर्मुखी भएका छौं । आँखा खोलेदेखि बाहिर नै हेरिरहेका छौं । बाहिरका वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिमा हामी आफूलाई अल्मलाइरहेका छौं, आफूलाई हराउँदै छौं । हाम्रा अभिष्ट-अनिष्ट, मित्र-शत्रु, आफन्त-पराया, सुख-दुःख, मेरो-तेरो सबै सबै नै बाहिरका चीजवस्तुसँग जोड्दै आएका छौं । बाहिर बाहिर शरण खोजी शरण स्थल धाई त्वं शरणम्मा भर परेका छौं । अन्तर्मुखी बनी आफूले आफूलाई चिन्ने र आफ्नो साँच्चैको शरण स्थल आफू स्वयं हो भनेर 'समता-धर्मको पालना'

बोध गर्ने र आफूद्वारा त्रिकाद्वारमार्फत गरिएका कर्म नै पुण्य र पापको स्रोतक हो भन्ने तथ्य बुझिरहेका छैनौं । भित्र यसो चियाउने हेक्कासम्म पनि हामीलाई छैन । सुख दुःखको सही कारण आफूभित्रै विद्यमान छ । मनलाई नसपारी शारीरिक र मानसिक कर्मको सुधार हुँदैन, सबै कामकुरा मनबाटै निस्सृत हुन्छन् भन्ने कुरामा हामी अनभिज्ञ छौं ।

सबै समस्याहरू यसै कारणले उब्जिएका हुन् । हामी यसमा अज्ञान छौं । हाम्रो दिमागमा यो कुराले प्रविष्टि पाएकै छैन । यसरी बाह्य संसारसित मात्र नाता गाँस्दैहिड्ने हामीले आफूभित्र चियाउने कुरा सुनेर उदेक पनि लाग्दो हो । यो के भनेको, के सुन्नु परेको भनी तीनछक पर्ने पनि नहोलान् भन्न सकिन्न । हाम्रो आदत नै यस्तै भइदिएको छ । यसैलाई समस्याको जड मानेर यसबाट अब छुटकारा पाउनुपर्दछ । थाहा नपाउँदा पाइएन, हाम्रो दोष भएन लौ, अब त थाहा पाइयो । विलम्ब गर्नुभएन अब । यसमा शिघ्रताका साथ लाग्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ ।

अब भित्र चियाउने उपाय र भित्रको संसारसँग नाता जोडी समस्याको निराकरणको उपाय खोजिनुपर्दछ । सही चिन्तन, सही धारण र सही पालन गरी आफूभित्रैबाट जीवन मरणरूपी समस्याको समाधान खोज्ने कला सिक्नुपर्दछ । सद्धर्मलाई अपनाउनुपर्दछ । सद्धर्म भनेको शीलको पालन, समाधिको अभ्यास अनि प्रज्ञाको विकास हो । सद्धर्मविनाको मानव जीवन दानव जीवनतुल्य हुन्छ । मानव जीवनको सार्थकता गुम हुन्छ । जीवनमा धर्म मुखरित हुँदैन ।

८) सत्ययुक्त धर्म (सद्धर्म) के हो ?

वास्तविक धर्म के हो भन्नेबारे अन्योलमा परी सत्य-धर्म के हो भन्ने बुझ्न एकपल्ट एउटी बूढी माई भगवान बुद्धकहाँ आई भन्न

लागिन् – “भगवान्, सत्ययुक्त धर्म कुन हो बताइदिनुहोस् न ! म त हैरान नै भइसकें। कसैले यो धर्म ठीक अरू धर्म बेठीक भन्दछन्। कसैले त्यो होइन यो पो ठीक हो भनी तोक्दन्। कुन धर्मलाई अपनाऊँ। कृपापूर्वक बताइदिनु भए म बुढीको कल्याण नै हुने थियो।” बुद्धले त्यस बुढीलाई उपदेश दिनुभयो –

‘सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसंपदा ।

सच्चित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं’ ॥

यसको अर्थ हो – कुनै प्रकारको पनि पापकर्म नगर्नु, सबैखाले कुशलकर्म सम्पादन गर्नु र आफ्नो चित्तलाई सफा र शुद्ध राख्नु यही नै सबै बुद्धहरूले दिने शिक्षा हो। यही नै धर्मको सही परिभाषा हो। काय वाक चित्तको शुद्धता नै धर्म हो। चित्तलाई धमिल्याई गरिने कर्म नै पाप हो। मिथ्यादृष्टि हटाई सम्यकदृष्टि लिनु धर्म हो। लोभ, द्वेष र मोह अधर्मका मूल हुन्। अलोभ, अद्वेष र अमोह धर्मका मूल हुन्। कर्माकर्मको मूल हेतु नै मन हो। शारीरिक र मानसिक कर्म मनकै उपज हुन्। अकुशल मूल नष्ट गर्न मनलाई नै नियन्त्रण गर्नुपर्छ। मनलाई छाडा छोडी कामकुरो बन्दैन। दुःखको भुमरीमा फस्न पुगिन्छ।

बुँदागतरूपमा माथिको गाथाको व्याख्यात्मक अर्थ तल दिइन्छ

(क) सब्ब पापस्स अकरणं

त्रिकायद्वार नै कर्मद्वार हो। जस्तै माथि पनि उल्लेख गरिसकिएको छ – त्रिकायद्वार भनेको कायद्वार, वचीद्वार र मनोद्वार हुन्। यी तीन द्वारहरूबाटै पापकर्म सम्पन्न हुन्छन्। यी तीनमध्ये मनोद्वार नै प्रमुख हो। प्रदुषित मनबाटै पापकर्म निस्सित हुन्छ। मनले हुकुम नदिई वचन र कायले केही गर्दैन। मनमा लोभ, क्रोध वा मोह नचढी वचन र कायले त्यस्तो केही गर्दैन जुन पापकर्ममा गनिन्छ।

‘समता-धर्मको पालना’

५१

लोभ क्रोध जगाई पुण्य कर्मको सम्पादन हुँदैन।

काय वाक र चित्तमार्फत गरिने यस्तो कर्म जसले आफ्नो साथै अर्काको अहित गर्दछ र दुःखको भागिदार बनाउँछ, त्यही पाप हो। सानातिना पापकर्मदेखि गहनतम पापकर्मसम्म पनि मनकै इसारामा सम्पादन हुन्छन्। सानातिना पापकर्म भन्दाखेरि परिणामतः ठूलो दुःख भोग्न नपर्ने हल्का फुल्का कर्म हुन् भने ठूला र गहन पापकर्म भनेको पञ्च महापापको कर्म हो। पञ्च महापाप भनेको पाँचवटा महान पापकर्म हुन्। पिताको हत्या, माताको हत्या, गुरूको हत्या, बुद्धको शरीरबाट रगत निकाल्ने र संघभेद गर्नेजस्ता अपराध हुन्। पापकर्मको फल दुःखदायी नै हुन्छ, जति गहन पापकर्म भयो यति दीर्घ र गहन दुःखको कारण बन्दछ। तर व्यक्तिको सहनशीलता र समतामा पनि दुःखको प्रभावको प्रतिशत निर्भर गर्दछ। अतः पापकर्मबाट निवृत्त हुनुपर्दछ। कुशल कर्ममा प्रवृत्त हुनुपर्दछ।

ख) कुशलस्स उपसम्पदां

जसरी त्रिकायद्वारबाट पापकर्म निस्सृत हुन्छ, त्यसरी नै त्रिकायद्वारबाटै पुण्यकर्म पनि सम्पादन हुन्छ। यसमा पनि मन नै प्रमुख कारक तत्व सिद्ध छ। सच्चित्तबाट कुशलकर्म सम्पादन हुन्छ। यसमा शरीर र वचन सहायक हुन्छन्। प्रशन्न र मैत्रीयुक्त मनले पुण्यकर्म गर्न प्रेरित गर्दछ। पुण्यकर्मले परिणामतः सुख दिन्छ। यो एक प्रकारले सम्पति नै हो, लोकतत्र सम्पति। सुन चाँदी, धन दौलत, घर खेत, जग्गा जमिन भौतिक सम्पति हुन्। तिनले यहाँ जीवित छुञ्जेल केही भइदिएन भने मात्र साथ दिन सक्दछ। यहाँबाट च्युत भएपछि मल मुत्रसरि त्याग गरेर जानुपर्दछ, साथै आउँदैनन्। पुण्यकर्म भावी जीवनपर्यन्त साथै रहन्छ र हाम्रो कल्याण साध्दछ। यसबाट हामीलाई कहिल्यै धोखा

५२

‘समता-धर्मको पालना’

हुँदैन । पुण्य नै हाम्रो परम कल्याणमित्र हो । त्यसैले पुण्य संचय गर्नमा लागनुपर्दछ । पापकर्मलाई जति सकिन्छ त्यति छिटो तिलाञ्जली दिनुपर्दछ ।

कुशल कर्म (पुण्यकर्म) पनि सानातिनादेखि ठूलठूलासम्म हुन्छन् । मैत्रीयुक्त बानी, शिक्षामूल सरसल्लाह, नमिलेकालाई मिलाइदिनु, भयभीतलाई भयमुक्त पार्नु, अभावमा भएकालाई केही दिएर आश्वस्त पार्नु, शोकमा परेकालाई शोकमुक्त पार्ने प्रयास गर्नु, प्रेमपूर्ण बोली बोलेर शित्तलता प्रदान गर्नु पनि साना पुण्यमै गनिन्छन् । ठूलठूलामा आर्य भिक्षुगणलाई भोजन दान गर्नु, भिक्षुहरूको बसोबासको लागि विहार बनाइदिनु, ध्यानकेन्द्र निर्माण गरिदिनु, पाटी पौवा, इनार, सडक, धारा धर्मशाला बनाइदिनु इत्यादि पर्दछन् । अझ त भोजन दान, वस्तु दान, द्रव्य दान, जग्गा दानभन्दा ठूलो दानका रूपमा धर्म दान सबैभन्दा ठूलो पुण्य भनेर बताइएको छ । त्यसैले भनिएको छ – ‘सब्वदानं धम्मदानं जिनाति ।’ अझ भन यसभन्दा ठूलो पुण्यको रूपमा ध्यानको क्रममा अनित्य, दुःख र अनात्माको यथार्थ दर्शन गर्नु महान हो भनी भनिएको छ । कुशल कर्म भन्नु नै अरूको र आफ्नो हित सुख हुने कामकुरा सोच्नु, बोल्नु र गर्नु हो । यसैलाई पुण्य वा धर्म भनिन्छ । यसको विपरित अकुशल कामलाई पाप वा अधर्म भनिन्छ । पुण्यको फल मीठो र पापको फल नमीठो हुन्छ । बीज अनुसारको फल फल्छ । एक थोक रोपेर अर्को ठोकको इच्छा गर्नु प्रकृतिको नियम विरुद्ध हुन्छ । यसलाई धर्म विपरित काम कुरामा गनिएको छ ।

ग) सचित्तपरियोदपन

हाम्रो जीवन पञ्चस्कन्धयुक्त छ । पञ्चस्कन्ध भनेको पाँच स्कन्धको समूह हो । ती पाँच हुन् – शरीर १ भाग र मनको ४ भाग ।

शरीरलाई ‘रूप’ र चित्तलाई ‘नाम’ भनिन्छ । चित्तको ४ भाग भनेको विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार हुन् । चित्तबाट नै सबै प्रकारका कुशल अकुशल कर्महरू निसृत हुने भएको चित्तलाई नै परिशुद्ध पार्नुपर्दछ । चित्तमा मैल चढाएर कर्म गतिलो हुँदैन । कर्म गतिलो नभई दुःखमुक्ति सम्भव हुँदैन । दुःखमुक्ति नभई जन्म, जरा, व्याधि र मरण धर्मबाट मुक्त हुन सकिँदैन ।

मूलतः चित्त त निर्मल नै हुन्छ तर पछि राग द्वेषको रजले आच्छादित भएर मैलो हुनजान्छ । जसरी मैलले कटकटिएको भाँडोलाई बारम्बार मली सफा गरिन्छ र केही समयपछि त्यो भाँडो चम्किलो हुन्छ । त्यस्तै हाम्रो चित्त पनि कहिल्यै सफा नगरिएकोले मैलले ढाकिएको छ । त्यसको प्राकृतिक चमक ओभ्केलमा परेको छ । त्यसको स्वाभाविक चमक फिर्ता ल्याउन निरन्तरको अभ्यास आवश्यक हुन्छ । त्यसको लागि मेहेनत गर्नुपर्दछ । समता जगाउनुपर्दछ । राग द्वेषरूपी मैल चढाउनुहुँदैन । विपश्यनाको साबुनले त्यसलाई समय समयमा मली सफा गर्दैरहेमा अवश्य पनि एकदिन चम्किलो हुनेछ ।

निर्मल चित्त नै मुक्तिदायिनी हुन्छ । यसैबाट परम सुख निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । निर्मल चित्त भएको मान्छेले मानिस भएर जे गर्नु थियो, त्यो काम सम्पन्न गरिसकेको हुन्छ । अब उसले गर्नुपर्ने केही काम बाँकी रहँदैन । उसको जीवन सार्थक भइसकेको हुन्छ ।

चित्त निर्मल कसरी पार्ने ? यो प्रश्न अहं छ । भन्दा सजिलैसित भनिदिन्छौं – भाँडो माभ्जेस्तै माभ्न्ने भनेर । तर चित्त त भाँडो होइन, जालीले घोटी घोटी माभ्न्लाई । त्यो दृष्ट छैन । त्यो अदृष्ट वा अभौतिक हो । अदृष्ट वा अभौतिकलाई अदृष्ट वा अभौतिक साधनले नै माभ्नुपर्दछ । यसलाई माभ्न्ने अदृष्ट साधन भनेको सासको आवागमनमा

चित्तलाई सजग र सचेत भई काम गर्न लगाउनु हो यसले चित्तलाई वशमा ल्याउँछ र शरीरमा अनुभूत भइरहेको संवेदनालाई यथाभूत निरीक्षण गर्न लगाउनु हो । यसले चित्तलाई निर्मल पार्दछ । चित्त सफा गर्न चित्तलाई नै प्रयोग गर्नुपर्दछ । 'Diamond cuts diamond' भनिन्छ । 'फलामद्वारा फलाम काटिन्छ' भनिन्छ ।

सास जसरी आइरहेको छ , जसरी गइरहेको छ त्यसको यथार्थ जानकारी हुनुबाट चित्तमा नयाँ नयाँ राग द्वेषका संस्कारहरू भित्रिँदैनन् संवेदनालाई पनि जे जस्तो छ त्यस्तै जानकारी चित्तले लिइरहेसम्म चित्तमा नयाँ नयाँ राग द्वेषका संस्कारहरू भित्रिँदैनन् । प्रकृतिको एउटा नियम यो पनि छ कि नयाँ राग द्वेषको संस्कार बन्न बन्द भएमा पुरानो संस्कारले टाउको उठाउँछ र त्यो संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन्छ । त्यसलाई पनि साक्षी भावले हेर्न सकिँदैन त्यो स्वतः विलीन हुन्छ । फेरि अर्को प्रकट हुन्छ , त्यो पनि त्यसरी नै विलीन हुन्छ । एवं प्रकारले नयाँ नयाँ पिन र पुराना निखेर जाने क्रियाले कालान्तरमा चित्त संस्कारले शून्य हुन जान्छ । यही नै हो मुक्ति, यही नै हो चित्तको आमूल निर्मलीकरण र यही नै निर्वाणको साक्षात्कार हो ।

घ) एतं बुद्धानुसासनं

बुद्धानुसासन भनेको बुद्धको शासन वा शिक्षा हो । गौतम बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि का पैतालिस वर्षसम्म गाउँ गाउँ, बस्ती बस्ती घुमी जुन उपदेश दिनुभयो त्यही उहाँको शासन वा शिक्षा हो । यो गौतम बुद्ध एकलैको शिक्षा होइन, सम्पूर्ण बुद्धहरूको शिक्षा यही नै हो । असंख्य बुद्ध भइसके । हाल तालिकामा उल्लिखित बुद्धहरू मात्र अट्टाइस छन् । गौतम बुद्ध अट्टाइसौं बुद्ध हुनुहुन्छ । यसपछि मैत्री बुद्धको प्रादुर्भाव हुनेछ । यो कुरा अनागत वंशमा उल्लिखित छ । पुण्यकर्म सम्पादन गर्ने,

पापकर्म नगर्ने र चित्त विशुद्ध पार्ने, यी तीन शिक्षा नै बुद्धहरूले दिने शिक्षा हुन् । बुद्ध हुनेले यसभन्दा अन्य प्रकारका शिक्षा दिँदैनन् । यही नै त धर्म हो । धर्मको परिभाषा यति सरल र बोधगम्य हुन्छ । धर्म त्यति ल्किष्ट कहाँ हुन्छ र ! मानिसले नै यसलाई तोडमरोड गरी ल्किष्ट पार्दछन् । धर्म त एउटै हुन्छ । सम्प्रदायको रंग चढाइएकाले नै नाना थरीका धर्म बन्न पुगेका हुन् ।

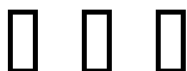
बुद्धका अनुयायी को हुन् ? ती तीन प्रकारका शिक्षालाई सश्रद्धा ग्रहण गर्ने र अवलम्बन गर्ने नै बुद्धका अनुयायी हुन्छन् । यसमा के को भेदभाव, के को तेरो मेरो र के को साम्प्रदायिकता ? यो सबैको कल्याणको लागि हो । धर्मको विरोधी तत्वको रूपमा सम्प्रदाय र दर्शन खडा भइदिन्छन् । सत्य धर्ममा सम्प्रदायको गन्धसम्म पनि हुँदैन । दर्शन छाँट्नु पनि पर्दैन । धर्म त बुद्धले बताउनुभएजस्तै सबैले सजिलै बुझ्न सकिने भाषामा बताइएको हुन्छ । क्लिष्टता कतै हुँदैन वा छैन । जसले पनि सजिलै बुझ्न सक्दछ ।

बुद्धको सन्मान कसरी हुन्छ ? फूल-अक्षता, पूजा-पाठ, यज्ञ-होम, दर्शन-भेट र धार्मिक अनुष्ठानले मात्र बुद्धको पूजा हुँदैन । बुद्धले त्यस्तो पुजाको अपेक्षा पनि गर्नुहुन्न । फूल चढाएर मेरो सन्मान हुँदैन भनेर आफू परिनिर्वाण हुने अवस्थामा फूल वर्षा भएको अवसरमा भन्नुभएको थियो । बुद्ध चाहन्छ – कुशल कर्म सम्पादन होस्, अकुशल कर्म भुलेर पनि नगरून् र स्वच्छ र शुद्ध मनले कर्म गरून् । बुद्धले बताउनुभएको कल्याण मार्गमा पाइला चाल्नु नै सही अर्थमा बुद्धको सन्मान हो । अन्ध भक्तिबाट बुद्धको सन्मान हुँदैन ।

९) उपसंहार

सम्यक धर्मको पहिचान र अवलम्बन गर्नु नै आफ्नो कल्याण साध्नु हो । मिथ्या धर्मको पनि पहिचान गर्नु र त्यसलाई त्याग्नु पनि अर्को अर्थमा कल्याण साध्नु नै हो । अन्धभक्ति, अन्धश्रद्धा र अन्धविश्वासमा नपर्नु पनि सत्य धर्मको अवलम्बनमा सहायक हो । खास धर्म त धर्मलाई आफैले अनुभव गरी जान्नु र त्यसको धारण पालन गर्नु हो । संक्षेपमा भन्ने हो भने शीलको पालना, समाधिको अभ्यास र प्रज्ञाको विकास नै सत्य-धर्म हो । सारांशमा भन्नुपर्दा माथि उल्लेख भएभैं पापकर्म नगर्नु, पुण्यकर्म गर्नु र चित्तमा लोभ, क्रोध र मिथ्या धारणा नपाल्नु नै धर्ममा दीक्षित हुनु हो, धर्मको धर्म पनि यही हो ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



न परेसं विलोमनि, न परेसं कताकतं ।
अत्तनोव अवेक्खेय्य, कतानि अकतानि च ॥

अर्काको दोष त्रुटि नहेर्नु, अर्काको चेवा चर्चा नगर्नु ।
आफ्नै दोष त्रुटिलाई हेरी, सच्याउनु वेश हुन्छ ॥



प्रकृति आज रिसाएकी छिन्

प्रकृति सम्पूर्ण सृष्टिको स्रोत हो, आधार हो र सौन्दर्यको पृष्ठभूमि पनि हो । हामीले जहाँ आँखा दौडाउँछौं त्यहीँ प्रकृतिको छटा, लालिमा, सुन्दर कालिगडी र सिर्जना देख्छौं । प्रकृति आफैमा जीवन्त छ । कसैको निगाहमा नभई आफैमा परिपूर्ण छ । पूर्व दिशामा विहानको लालिमा, पंछीहरूको चिरिविरि, शित्तल समीर, स्वच्छ शान्त वातावरण, मानिसहरूको स्फुर्त हलनचलन, मन्दिरको घण्टको गुंज, नयाँ उत्साह उमंगको संचार, कर्मण्यताको बोध, नयाँ दिनको कर्म-धर्मको प्रारम्भ इत्यादि अनेकौं शुभ संकेतहरूले विहानदेखि शक्ति संचार गरिरहेका हुन्छन् । प्रकृतिको मनोहर दृष्य र कलाकारितामा मानिस मात्र होइन पशु पंछी पनि भुमिरहेका हुन्छन् । प्रकृति आफैमा पूर्ण छिन् । आफै प्रेरक र प्रेरित छिन् । सौम्य र स्निग्ध छिन् । खुसी र मुस्कानको मुहान छिन् । जीवन संजीवनी र सृजनशील छिन् । यति सुन्दर, शान्त र सौम्य छिन् प्रकृति ।

तर आज किन हो किन प्रकृति रिसाएकी छिन् । जहिले पनि हंसिलो र सौम्य देखिने तिनी आज मलीन र रौद्र देखिन्छिन् । मीठो र सुनुं सुनुं लाग्ने तिनको मधुर स्वर आज कर्कश र विभ्ने प्रतीत हुन्छ । अनेक जाति प्रजातिका सुन्दर र सुवासित फूलहरू लोटपलोट गर्ने तिनको काख आज विरानो छ । शून्य छ । चारैतिर चहकने महकने सुन्दर जीव र बनस्पतिमा प्राणको संचार रोकिएभैं भएको छ । तिनको

रिसको एहसास पाएर खुंखार जनावरहरू पनि चुंक्क आवाज निकाल्न सकिरहेका छैनन् । चारैतिर स्तब्धताको राज छ । आवाज आइरहेको छ त तिनकै रिसको फुंकारको आवाज मात्र । गड्गडाहट मात्र ।

आज आकासमा कालो बादल मडारिदै छ । आकासबाट जलधारा चुहिएको छ । धरति निथुकै छे । सबै सबै रूग्ण छन् । भय र असुरक्षाको वातावरण बन्दैछ । प्रकृति रूष्ट र भय प्रदायक बनेकी देखिन्छे । आकासमा गर्जन र प्रज्वलन मात्र छ । छिनछिनमै प्रज्वलित छ । क्रोधले क्रोधित र हुंकारले हुंकिरहेको छ । यसैको कारणले जीवन त्रस्त र किंकर्तव्यविमूढ छ । गन्तव्य ओभेलमा परेको छ । सर्वत्र अन्धकार छ । कुनै कुरा पनि स्पष्ट छैन । दृष्टि धमिलिएको छ । सडक बाटो सुनसान छ । सधैँ व्यस्त देखिने बजार र चोकहरू रिक्ता छन् । सन्याक सुरूक, चहलपहल, सोरगुल, अस्तव्यस्तता मानो प्रकृतिको रूष्टताको कारणले डरछेरूवा भएका छन् । बच्चाहरूको कल्याड कुलुड, हाहू, र खेल खिलौनाले चुप्पी साधेको छ । सडक गल्लीका घरहरू भूतभैँ ठिङ्ग उभिएका छन् । हंसिलो मुहार लिएर स्वागत गर्न उभिएका हिमाल र पर्वत हिस्स परेका छन् । सडकमा तंछाड मछाड गर्दै खै खै छड् छड् भनेर अरूलाई उछिन्दै दौडने ती गाडीहरू बेजान भई अलपत्र छन् । घर घर पुगी कराएर तरकारी र फलफूल खेप्ने मधेसिया भाईहरू सडकको एक कुनामा जिल्ल परी थन्किएका छन् । शरण स्थल नपुगिसकेकाहरू आच्छु आच्छु भन्दै दौडिरहेका छन् । मानिसहरूको कोलाहल र होहल्ला कतै सुनिदैन । न त चराचुरूङ्गीहरूकै चिरबिर र फन्याक फुरूक ! सबै सबै मृतप्रायः छन् । सबैले चुप्पी साधेका छन् । बोलती बन्द छ । कतै गीत संगीत सुनिदैन ।

घरकाको मन बाहिरका नभित्रिएसम्म चिन्तित छ । मन त्यसै

त्यसै अशान्त, अस्थिर र दिग्भ्रमित छ । प्रकाशको भिनो किरण पनि दृष्टिगोचर हुँदैन । खुन्दुली र सन्देहले आकान्त छ । कहिलेकाहीं आकासमा भिलिक्क प्रकाशको रेखा कोरिन्छ । लगत्तै कानै खानेगरी बादल गर्जिन्छ । बालकहरू आमाको काखमा मुटो लुकाउन थाल्छन् त कोही ठूला कान थुन्न थाल्छन् । कतै सुखाभास छैन । अन्योल छ । के गरूँ के नगरूँको स्थिति छ । सम्पूर्ण सृष्टि नै निथुकै रूभेको छ । भिजेको विरालोभैँको स्थिति छ । सबै किंकर्तव्यविमूढ छन् ।

त्यसमाथि भन्नु लोडशेडिङ्गको बेला छ । इमर्जेन्सी लाइट पनि भेटिएको छैन । भेटिएका पनि रिचार्ज छैनन् । सलाई र मैनबत्ती पनि खै कता छन् । बत्ती लिएर आउनेको अत्तो पत्तो छैन । प्रकाशको अभावमा भूतसदृश बन्नपरेको अवस्था छ । मौनताले सीमा नाघ्दै छ । आफू जीवन्त छ कि मरणान्त आफैँले निश्चय गर्न सकिरहेको छैन । कल्पनाको पुलाउ कति खाने, कति ओकल्ने । दर्ता गर्न कागज, कलम र उज्यालोको जोहो भइरहेको छैन । जोहो हुँदा खै ती भागिसक्ने पो हुन् कि !

नदी-नाला आन्दोलित छन् । अधिसम्मका नाथे खहरे खोला पनि उफ्री उफ्री फुर्ति देखाउँदा छन् । फूलहरू खिन्न छन् । भोकाएका छन् । तिनीहरूका सौन्दर्य उपासकहरू गायब छन् । उनीहरूका रंग, सुवास र सौन्दर्य अर्थहीन सावित भइदिएका छन् । उनीहरूका अधिका चमक, सौन्दर्य, लालिमा र मुस्कुराहट खै कहाँ लुक्न पुगे । पहाड पर्वत तर्साउने काला भूतभैँ ठडिएका छन् । रूखहरूमा पनि ज्यान छैन, स्फूर्ति छैन, मसानबाट भर्खरै उठेर आएका भूतप्रेतभैँ तर्साउन बसेकाजस्ता छन् । पंछीहरूको फुर्र फुर्र र चिरबिर देखिदैन, सुनिदैन । नीरब छ । स्तब्ध छ । जनावरहरूको गतिशीलता अवरूढ छ । गर्जन शून्य छ । अधिसम्मको रमाइलो घमाइलो संसार मानो रोइरहेछ, शोकाकूल छ ।

जताततै अन्धकारको साम्राज्य छ । प्रत्येक सुन्दर वस्तुहरूको सौन्दर्य र आकर्षण लुप्त छ । कालो र भयावह वातावरणको आधिपत्य छ । बतास हुरी चल्दैछ र अभै चर्किएलाजस्तै छ । मृदु प्रकृतिमा जीवन्तता र सौन्दर्य नदारद छ । फूलभै फुलिरहेको जीवन मृत्युभै मौन छ । शान्त, सुन्दर र सुखकर जीवनमा खडेरी परेको छ । मुस्कानविहीन छ । रूँदो छ । सुन्दर वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति ओभेलमा परेका छन् । मानिस एवं जीव जगतकै स्फूर्ति, जुमुराहट, चुल्लुलाहट, हँसी र ठट्टा अपहरित भएका छन् ।

सबै पूर्ववत जीवनको पर्खाइमा छन् । न्यानो घाम, भलमल्ल प्रकाश र ओंठमा मुस्कानको प्रतीक्षामा सबै छन् । चन्द्रमा पनि सायद डराएकीले हो क्यारे घुम्तोमा लुक्न पुगेकी छे । बच्चाहरूको आवाज सुनिदैन । उनीहरू चुल्लुलाहट र खल्याडबल्याड बिर्सी आमाको काखमा विश्राम लिन पुगेका छन् । वातावरणमा निर्जीवपना र नरमाइलोपना स्पष्ट भल्किन्छ ।

आसावादी दृष्टिकोण

यो स्थिति पनि सदाको लागि होइन । यो पनि अनित्य नै छ । आजको दिन र रातभै भोलिको दिन रात पनि त्यस्तै हुनुपर्छ भन्ने केही छैन । समय, काल, परिस्थिति, व्यक्ति, पदार्थहरू परिवर्तनशील छन् । समयको ईसारामा सबै चल्नुपर्छ, नाइनास्ति गरेर सुख पाइदैन ।

आज अहिले रात छ त भोलि रमाइलो प्रभातले चियाउने नै छ । सूर्योदयसँगै जीवनको नयाँ बिहानी पनि आउँदो छे । दुःख र भयको बादल हटी हाँसो र खुसीको क्षण आउँदो छ । मानिस र पशु पंछीमा सजीवता फिर्ता हुनेछ । अहिले रिसाउँदी प्रकृति पनि मुस्काउन थाल्नेछिन्, धपक्क बल्न थाल्नेछिन् । जहाँतही उज्यालो र चमक 'समता-धर्मको पालना'

हुनेछ । कालो मैलो र विषाद सबै पखालिने छन् ।

उर्लदो र गर्जदो नदी नालाहरू शान्त र व्यवस्थित हुनेछन् । कालो मेघले आच्छादित आकास उज्यालो र प्रशान्त देखिने छ । चन्द्रमाले मुस्काउँदै शान्त, स्निग्ध र शीतल किरण छर्नेछिन् । फूलमा चमक, मुस्कान र हर्ष भल्किने छ । ती खुसीले नाच्च थाल्नेछन् । पहाड पर्वतहरू चहकिला, हरिया अनि भव्य देखिने छन् । हिमाल स्वर्णीम, सुन्दर र मनमोहक देखिने छन् । कालो, भयावह र असुरक्षित स्थितिले विदा लिनेछन् । प्रकृति एवं मानिसको जीवनमा जीवन्तता छाउने छ । सडक-गल्ली, बाटो-घाटो, गोरेटो-कान्लो र चोक-चौर सबै ठाउँमा चहल पहल हुनेछ । बजार गुलजार हुनेछ अनि वातावरण संगीतमय बन्नेछ । जहाँ तहाँ बसन्त बहारभै सुखप्रदायक हुनेछ ।

संसारमा कुनै पनि पदार्थ, वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति एकनास उस्तै रहँदैनन् । ती निरन्तर बदलिँरहन्छन् । सबैकुरा अनित्य र अनात्म स्वभावका छन् । ती स्वभावबाट कुनै पनि वा कोही पनि अलग रहन सक्दैनन् । हेर्दा संघै उस्तै रहेको देखिए तापनि भित्र भित्रै बदलिँरहेका छन् । अलि ढिलो अलि चाँडो सबै सबै नै विनासको दिशामा अग्रसर छन् । कुनै धेरै कालसम्म रहेको भान हुन्छन्, कुनै छिटै विनासमा प्राप्त हुन्छन् । विनास त विनासै हुन्छ । अमर र अजर कोही पनि हुँदैन, कुनै पनि हुँदैन । बनेपछि बिग्रन्छ नै । उत्पन्न भएपछि विनास पनि अवश्यभावी हुन्छ । आजसम्म बनेर नबिगेको र उत्पन्न भएर विनास नभएको कुरो के छ र ! जन्मेर नमरेको के छ र ! प्रकट भएर विलय नभएको के पो छ र ! रातको रातै रहेको कहिले छ र !

सबै जीव निर्जीवको आआफ्नै धर्म हुन्छ र त्यसलाई इमान्दरीपूर्वक पालना गर्दछ । उदाहरण लिऔँ – किलामा कोट भुण्डिरहेको

छ । कोटमा कलम छ । कोटले कलमलाई धारण गर्दैछ । कलममा मसी छ । मसीले कलम र व्यक्तिमार्फत लेखन कार्यमा सहयोगीको काम गर्दछ । मसीको आफ्नै धर्म छ । कलमको आफ्नै धर्म छ । कोटको आफ्नै धर्म छ । किलाको आफ्नै धर्म छ । फेरि किलालाई अडाउने भित्ताको आफ्नै धर्म छ । भित्ताले किलालाई समाइराख्ने धर्म पालन गर्दैछ । किलाले कोटलाई भुण्डिनदिने धर्म धारण गर्दैछ । कोटले कलमलाई धारण गर्ने धर्मको पालना गर्दैछ । कलमले मसीलाई आफ्नो पोल्टामा धारण गर्ने धर्म निभाएको छ र मसीले व्यक्तिलाई आफ्नो विचार पोख्न सघाउने धर्म अपनाएको छ ।

प्रकृतिको पनि आफ्नै धर्म छ । त्यही धर्म अनुसार नै प्रकृति चल्नुपर्छ र चल्दछिन् पनि । प्रकृतिमा पनि नियमानुसार परिवर्तन आउँछ । फेरि त्यो पनि सर्वदा त्यही अवस्थामा रहँदैन । समयानुसारको बदलाव आउँछ । त्यो बदलाव पनि स्थिर हुँदैन । त्यो पनि समय पाएर परिवर्तन हुन्छ । जुन नियमअन्तर्गत प्रकृति चल्दछिन्, त्यही नियमलाई नै प्रकृतिको धर्म भनिएको हो । आज वर्षा छ, हिलो छ, अंधारो छ, मनमा विषाद छ, खिन्नता छ, त्रास र शंकाको डेरा छ, अन्यमनस्कता र अन्योलको कुहिलोले मन आच्छादित छ, भोलि के पो हुने हो भन्ने चिन्ता छ, तर यो दिनजस्तै अन्य दिनहरू पनि यस्तै भइराख्लान् भन्ने सोचाइ नै गलत हो । आज प्रकृतिले नियममा वशिभूत भएर यस्तो रूप देखाउँदैछिन् त भोलि तिनले आफ्नो चहकिलो र हंसिलो रूप पनि त देखाउनेछिन् । हामी निरासावादी प्रवृत्तिको शिकार हुनुहुँदैन । यसबाट निवृत्त हुनुपर्छ । आसावादी विचारको उदय हुनुपर्छ । जीवनलाई सजीव तुल्याउन आसाको संजीवनी आवश्यक हुन्छ । बाँच्नुको महिमा जान्नु पर्छ । अस्तित्वलाई विष पिलाउनुहुँदैन । कर्मशील बनी जीवनलाई

उच्चस्तरमा पुऱ्याउनुपर्दछ ।

अब प्रकृतिधरा धरतीकै दृष्टान्तलाई लिऔँ । आज धरती निथुककै भिजेकी छे । बेहाल छ, धरतीको आज ! सधैं हरियाली छाइरहने, सधैं चहकिला फूलहरूले सिंगारेकी, सुन्दर बोट बिरूवाले सजिएकी, लह लह धानको बालीरूपी गहनाले पहेंलिएर धकमक धाकेकी, स्वर्णम किरणले हिमाल भल्केभै दिउँसोको घमाइलो घाममा भल्केकी र बेलुकी जूनको किरणमा नुहाउने गरेकी धरती आज रोदनयुक्त मुहार लिई मुर्भाएकीजस्ती छे । चहल पहलमा रहेकी, चराचुरुङ्गीहरूको चहकमा चहकिएकी, जंगलमा रहने ससाना मायालाग्दा जनावरहरूको लुकामारी र उछलकूदमा रमाएकी धरती आज चूपचाप, स्तब्ध र एकोहोरिएकी छे । तर यो दृश्य हामीले देखेका र भोगेका दृश्य मात्र हुन् । वास्तविक कुरा अर्कै छ, गहिरो छ र लरतरोले बुझ्न कठिनप्रायः छ । बुझ्ने प्रयत्न हुनुपर्छ ।

हामीले देखेजस्तै धरती त्यति अबुभ, शोकमा डुब्ने, कमजोर मनस्थितिको र धर्ममा अप्रवृत्त छैनन् । सहिष्णुताकी प्रतिमूर्ति हुन् तिनी ! मैत्रीको विम्ब हुन् तिनी ! क्षमाशीलताकी अधिष्ठाता हुन् धरती ! आफूलाई कसैले केही गरे पनि बदलामा केही कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने हुन् धरती ! आफूमाथि जसले जति अन्याय गरे पनि सहन गर्ने र कसैलाई केही हानी नपुऱ्याउने स्वभाव तिनको छ । बरू मुक्त हस्तले केही न केही दिन हरदम तत्पर भइरहन्छिन् तिनी ! सारा प्राणीहरू धरतीमाथि नै टेक्छन्, कुल्चिन्छन्, थुकछन्, फोहर गर्छन्, खनजोत गर्दछन्, ठोक्छन्, कुट्छन्, सुरूङ्ग खन्छन्, नदी नालाले गरा कान्ला भत्काउँछन्, पैरो खस्छन्, बमले क्षत विक्षत पार्दछन् । यस्तै यस्तै अनेकन ताडन-प्रताडन सहेर पनि चित्त नदुखाउने उल्टो मैत्री र करूणा प्रक्षेपण गर्ने

धरतीको उदात्त चरित्र हो । आफूलाई भटारोले हान्नेलाई पनि मीठो फल दिने क्षान्तिका ज्वलन्त दृष्टान्त हुन् तिनी !

अतः आज प्रकृति रिसाएकी प्रतीत बाहिर बाहिर हुँदैछ तर यो रिसाएकी अवस्था नभएर अनिवार्य र अपरिहार्य नियमको चपेटामा गुञ्जनु परेको मात्र हो जसको परिणाम नकारात्मक नभएर सकारात्मक नै हुन्छ । आज पानी ढर्केर पर्दैछ, वातावरण इच्छानुकूल छैन । तर धरतीलाई उर्वरा पार्ने र अनेक थरीका बीज वनस्पति उब्जेर अनि अन्नपातको भण्डार बढाउने जोहो पनि यस्तै अवस्थाको माध्यमद्वारा नै सम्भव हुन्छ । अतः यो अवस्था रिसाउने, खुसाउने, रन्कने, तन्कने नभई सहनशीलता, धैर्यता, र समताको सम्बर्द्धन गर्ने बेला हो । परिणामतः सुदिनको भिसमिसे हो र प्रकृतिले बास गरेकी धरतीको उर्वरापन बढाउने र कल्याण साधने उपयुक्त बेलाको शुभारम्भ हो । यसको हामीले स्वागत र अभिनन्दन गर्नुपर्दछ ।

प्रकृतिले कहिले रौद्ररूप धारण गर्दछिन् त कहिले शान्त र प्रियरूप । यो त प्रकृतिको आफ्नो धर्मअनुसार समयको परिधिमा परेर देखाएकी रूप मात्र हो । हामीले पनि आफ्नो धर्मअनुसार जस्तोसुकै परिस्थिति आइपरे पनि समता राखी यो यस्तै हो भनेर अनित्य, दुःख र अनात्माको आधार लिई स्थितिलाई यथाभूतरूपमा आत्मसात गर्नुपर्दछ । भगवान बुद्धको शिक्षालाई ग्रहण गर्नुपर्छ र पालना पनि गर्नुपर्छ । सबै संस्कार अनित्य हुन्, यसलाई नित्य भनेर भन्नु, सबै संस्कार दुःखमय हुन्, यसलाई सुखमय भनेर लिनु र सबै धर्महरू अनात्म स्वभावका छन्, यसलाई आत्म स्वभावको हो भनेर ग्रहण गर्नु हाम्रै अज्ञानता हो । यसबाट जीवन विषाक्त बन्दछ । भय, त्रास र दुःखको सिर्जना हुन्छ र जीवन सुरक्षित र निर्भय बन्न सक्दैन । प्रकृति जसरी आफ्नो धर्म बखुबी पालन

गर्दछिन् त्यसरी नै हामीले प्रकृतिको नियमानुसार चल्ने धर्म पालन गर्नुपर्दछ । वास्तवमा धर्मलाई 'Law of Nature' पनि भनिन्छ । यसमा ईश्वरको खटन-पटनको कुनै भूमिका रहदैन । हामीले कतिको स्वभाव-धर्मलाई पालन गरेका रहेछौं यसैमा हामी धार्मिक हुन सकेको वा नसकेको कुरा प्रष्टिन्छ । टीको-टालो, लवाइ-खुवाइ, मन्दिर धाइ, व्रत-पूजा, यज्ञ-होम गराइ र धार्मिक अनुष्ठानआदिमा अल्मलिनुमा धार्मिकताको परिचय पाउन सकिदैन ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



सब्बे तसन्ति दण्डस्स, सब्बेसं जीवितं पियं ।
अतानं उपकं कत्वा, न हनेय्यं न घातये ॥

सबैजना दण्ड देखि तर्सिन्छन् । सबैलाई बाँचिरहन मनपर्छ ।
आफूलाई उदाहरण बनाएर कसैलाई नमार, कसैलाई
दुःख नदेऊ ।

दुःख नै दुःख-मुक्तिको उपाय

१) दुःख के हो ? सुख के हो ?

मोटामोटीरूपमा दुःख के हो भन्नेबारे सबैलाई थाहा छ, धेरै थोरै मात्रामा सबैले दुःख भोगिरहेका पनि छन् । आफूलाई पीडा दिने, नरमाइलो लाग्ने, सुस्केरा हाल्नुपर्ने गराउने, आँसु झार्नुपर्ने गराउने, चित्त खिन्न पार्ने, एया आत्मा भन्नुपर्ने गराउने, मरें नि, बा बा भन्नुपर्ने गराउने, कहिल्यै सन्तुष्टिको अनुभूति नहुने, इच्छा पूरा नहुने, इच्छा विपरित कामकुरा हुने, प्रिय वस्तु, व्यक्ति र स्थितिसँग विछोड हुनुपर्ने, अप्रिय वस्तु, व्यक्ति र स्थितिसँग संयोग हुनुपर्ने जन्म, जरा, व्याधि र मरणरूपी दुःख भोगिरहनुपर्ने, यी सबै दुःखै न हुन् । यिनलाई सुख भनिदैन । यिनीहरूको अनुभव विपरितको अनुभूतिलाई हामी सुख भन्ने गर्दछौं । अभिष्ट वस्तुको प्राप्ति र अनिष्ट वस्तुको अप्राप्तिलाई सुखको संज्ञा दिने गर्दछौं । त्यस्तै अनिष्ट वस्तुको प्राप्ति र अभिष्ट वस्तुको अप्राप्तिलाई दुःखको संज्ञा दिन्छौं । सामान्यतया सुख दुःखको परिभाषा यस्तै यस्तै दिने गर्दछौं ।

वास्तवमा सुख भनेकै छैन । दुःख मात्र सत्य हो । दुःखको प्रतिशत घटेकोलाई सुख नै हो भन्ने भ्रम भएको मात्र हो । सुख सत्य होइन । आभास मात्र हो । दुःखको अर्को नाम मात्र हो ।

२) द्वैत भावना

वास्तवमा सुख के हो र दुःख के हो भन्नेबारे हामी सर्वथा 'समता-धर्मको पालना'

अनभिज्ञ छौं । संज्ञा विपल्लासको कारणले हामी सुख दुःखको परिभाषा माथि भनिएभैको रूपमा स्वीकार्दै आएकाछौं । द्वैत भावना र दृष्टि भएर नै 'दुई' छन् भन्ने धारणालाई अंगाल्छौं । द्वैत भावना यिनै हुन् – सुख-दुःख, हार-जीत, स्त्री-पुरुष, दिन-रात, अग्लो-हांचो, टाढा-नजिक, मीठो-नमीठो, सुगन्ध-दुर्गन्ध, लामो-छोटो, आफ्ना-पराया, तेरो-मेरो, यस्तो-उस्तो, यहाँ-वहाँ, गोलो-चेप्टो, रातो-सेतो-कालो-नीलो-पहेलो-हरियो, खल्लो-टर्पो-गुलियो-तीतो-अमिलो-पीरो इत्यादि द्वैत भावनाको कारणले नै प्रादुर्भाव भएका संज्ञा हुन् । परमार्थतः 'दुई' भन्ने नै हुँदैन । संवृति सत्यको आधारमा दुई छन् । व्यवहारमा त दुईको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यसलाई संवृति सत्य वा भासमान सत्य भनिन्छ । देखिएका वस्तु, व्यक्ति सबै छन् र प्रयोगमा आएका छन् । तिनलाई छन् भनेर संवृति सत्य अनुसार मात्र भन्न सकिन्छ, वस्तुतः ती छैनन् । संवृति सत्य अनुसार 'म' 'मेरो', 'त' 'तेरो' पनि हुन्छ । नभए कसरी व्यवहार चल्दछ ? परमार्थतः 'म' 'मेरो' र 'त' 'तेरो' भन्ने नै हुँदैन । मानिसले 'म' भनेर कि त शरीरलाई, कि त मनलाई कि त शरीर र मन दुवै संयुक्त भएकोलाई भन्ने गर्दछ । यो पनि व्यावहारिक सत्य मात्र हो । परमार्थ ज्ञानले हेर्न पुगेमा ती पनि असत्य नै हुन् । जस्तै 'म बसिरहेको छु' भन्दा 'म'ले शरीरको बसिरहेको अवस्थालाई बुझाएको हुन्छ । 'म सोचिरहेको छु' भन्दा 'म'ले मनमा उठेका विचारलाई इंगित गरेको हुन्छ र 'म भाषण गर्दैछु' भन्दा 'म'ले शरीर र मन दुवै प्रयोग भइरहेको अवस्थालाई बुझाएको हुन्छ । जब 'म' नै छैन भने बसिरहेको, सोचिरहेको र बोलिरहेको भन्ने कहाँबाट सम्भव होला ? तर संवृति सत्य अनुसार यी सबै सम्भव हुन्छन् । परमार्थअनुसार होइन । संवृतिसत्यको आधारमा नै संसार चलेको हुन्छ ।

३) 'आत्माको अवधारणा'

फेरि विडम्बना त के हो भने 'म' 'मेरो'लाई नै मानिसले 'आत्मा' भनी अठ्याइरहेको हुन्छ, जुन मिथ्या हो । वास्तवमा आत्मा नै हुँदैन । न शरीर नै आत्मा हो, न मन नै आत्मा हो अनि न शरीर र मन संयुक्त नै आत्मा हो । शरीर चार धातुहरू र तिनका चार गुण, धर्म स्वभावहरूको समुच्चय हो । माटो, पानी, अग्नि र हावा अनि तिनीहरूका गुण, धर्म स्वभाव रंग, रस, गन्ध र ओजको संमिश्रण मात्र हो । अरू केही होइन । मन पनि विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार गरी चार स्कन्धको समूह मात्र हो । ती चारको आआफ्नै काम छ । एउटाको काम अर्कोले गर्न सक्दैन । मनलाई आत्मा मान्ने हो भने मनका यी चार खण्डलाई चारवटा आत्मा भनेर मान्नुपर्ने हुन्छ । शरीरलाई आत्मा मानेमा पनि कुन अंगलाई आत्मा मान्ने ? शरीरमा जम्मा बत्तीस कोट्टास छन् । कुनचाहीं कोट्टासलाई आत्मा मान्ने ? वस्तुतः आत्मा छैन । कोट्टासलाई नै आत्मा मानेमा बत्तीस वटा आत्मा छन् भनेर मान्नुपर्ने हुन्छ । चित्तमा सन्निहित विज्ञानलाई नै आत्मा मान्ने हो भने चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय र मन गरी ६ वटा विज्ञानहरू हुन्छन् । कुनचाहींलाई आत्मा भन्ने ? ६ वटा आत्मा त हुँदैनन् । आत्मा नभएकै कारणले भगवान बुद्धले 'अनात्मा' भन्ने संज्ञा प्रयोग गर्दै 'सब्बे धम्मा अनत्ता' भनी उपदेश गर्नुभएको छ । यस अनुसार सबै दृष्ट अदृष्ट पदार्थहरू अनात्म हुन् । ती कसैको अधीनमा हुँदैनन् ।

४) आठ प्रकारका दुःख

भगवान बुद्धले सबै नै प्राणीहरू मूलतः यिनै आठ प्रकारका दुःखले पीडित छन् भन्नुभएको छ । ती हुन् -

- क) जन्म दुःख, ख) रोग हुनु दुःख,
ग) बूढाबूढी हुनु दुःख, घ) मरण हुनु दुःख,
ङ) प्रियसंगको वियोग दुःख, च) अप्रियसंगको संयोग दुःख,
छ) इच्छा पूरा नहुनु दुःख र ज) जीवन धारण नै दुःख ।

जन्म हुनु कसरी दुःख हो ?

पूर्वजन्मको कर्मभबले उपपत्तिभबको रूप धारण गरेपछि जन्म हुनेपर्ने हुन्छ । पूर्वजन्मको संस्कारअनुसार प्रतिसन्धि भएर गर्भाधान भएपछि कललावस्थादेखि नै दुःखको प्रादुर्भाव भइसकेको हुन्छ । लगत्तै जरा र मरणले पनि पछ्याइरहेकै हुन्छ । कसैले नकारे हुँदैन । गर्भमा रहँदा सञ्चो कसरी हुन्छ र ! एकै ठाउँमा गुडुल्किएर एक दिन होइन, दुई दिन होइन, एक महिना होइन, दुई महिना होइन, नौ नौ दस दस महिनासम्म एउटै आसनमा हलचल नगरी आमाको सालनालमार्फत आफ्नो आवश्यकता पूरा गरिरहनु र आफ्नो मनपर्दी चलनपाउनु, सास फेर्ने अक्सिजनसमेत आमामार्फत लिनपर्नु हुनु सुखदायी हुन सक्दैन । त्यसरी परावलम्बी भई बस्नु अवश्य पनि सुख हुनसक्दैन । त्यसलाई पनि सुख भन्ने हो भने दुःख केलाई भन्ने ? जन्म भइसकेपछि पनि प्रारम्भिक अवस्थामा त्यतिकै दुःखानुभूति हुन्छ । सबैथोक अर्काको स्याहार र इच्छानुसार हुने हुँदा र आफूमा पूर्ण चेतना विकसित भइसकेको हुँदा त्यतिकै अप्ठेरो, असुविधा र उकुस मुकुसको अवस्थामा रहनुपर्ने वाध्यता त्यतिकै छ । त्यसैले जन्म हुनु दुःखै हो ।

रोग हुनु कसरी दुःख हो ?

रोग हुँदा मलाई सुख भो भनेर हर्षले गद्गद् हुने त कोही हुँदैनन् होला । साधारण टाउको दुख्दा, पेट दुख्दा, दाँत दुख्दा त मानिस

दुखेकोले गर्दा सहन नसकी आँसु भाँछन्, मुख विगार्दछन्, कामधाम विर्सिन्छन्, सारा सुख सयललाई तिलाञ्जली दिन्छन् भने अलि ठूला रोग लागेमा मानिसको चित्तावस्था कस्तो हुन्छ र कसरी प्रतिक्रिया गर्दछन् त्यो टडकारो नै छ । कुनै रोगीकहाँ भेट्न जाँदा उसले आफ्नो व्यथा सुनाउँछ, खुसीका कुराहरू ओकल्दैन । मलाई यस्तो भयो उस्तो भयो, खान मन छैन, निन्द्रा आउँदैन, खोकी लाग्छ, ढाड दुख्छ, रिड्टा लाग्छ, यता दुख्छ उता दुख्छ भनी आफ्ना दुःख व्यथाहरू फलाक्दछ । यी उद्गारहरू सुख भएर प्रकट गरेको त होइन । अवश्य पनि होइन । रोगी भएर बस्नुपर्ने अवस्थामा पराबलम्बी हुनुपर्ने, इच्छित खाना पिना नपाउनु, पथपहरेजमा बस्नुपर्ने हुनु, इच्छित ठाउँमा जान नसक्नु, औषधिमूलो समय मिलाएर खाइरहनुपर्ने हुनु मुहारमा मुस्कान गायब हुनु इत्यादि अनेकन दुःख दर्द सहनुपर्ने हुन्छ । यिनलाई सुखका लक्षणहरू हुन् भनी कसरी भन्ने ? रोग हुनु सुख हो भने मानिसहरू रोगमुक्त हुन किन हस्पिटल, नर्सिङ होम चाहार्थे, किन धामी भाँकी डाक्टर बैद्यकहाँ धाउँथे र किन पैसाको खोला बगाउन तम्सिन्थे ? त्यसैले रोग हुनु दुःख नै हो, सुख कदापि होइन ।

बूढाबूढी हुनु कसरी दुःख हो ?

जीर्ण हुनु, इन्द्रिय शिथिल हुनु, छाला चाउरिनु, शरीर कुप्रिनु, कपाल फुल्नु, दाँत झर्नु, भनेको ठाउँमा जान नसक्नु, इच्छा लागेको खान नहुनु, लहुरोको सहारामा पाइला चाल्नु, रोगी भई बस्नुपर्नु, अशक्त निर्बल र पराबलम्बी भई बस्नुपर्नु अवस्था नै त बूढ्याई हो । यस्तो अवस्थामा रहनुपर्नु कसरी सुखकर हुन्छ र ! दुःखै न त हो । कुनै एउटा बूढा बा वा एउटी बूढी आमाकहाँ गएर बस्न पाएको हुँदैन उनीहरूको दुःख दर्द हेर्नुपर्छ, सुन्नुपर्छ । करुण र हृदयविदारक कहानी 'समता-धर्मको पालना'

उनीहरूले सुनाउँछन् । आफ्नो शारीरिक अवस्था एकातिर त्यस्तो छ अर्कोतिर उनीहरूमा परिवार र समाजको तर्फबाट आउने नरमाइलो अनुभव त्यतिकै दुःखदायी हुन्छ । शारीरिक असुविधा, समस्या र कमजोरी एकातिर छँदैछ भने अर्कोतिर पारिवारिक, सामाजिक लाञ्छनाहरूको पनि अनुभव गर्नुपर्ने वाध्यता पनि त्यतिकै हुन्छ । आफू सक्षम नहुँदा आइपर्ने आर्थिक व्ययभारको वजन पनि बहन गर्न परिरहेकै हुन्छ । केही भाग्यमानीको त्यस्तो अवस्था नभए पनि धेरैको त्यस्तै हुन्छ वा भइरहेको छ । अतः बूढाबूढी हुनु पनि दुःखै हो । सुख कदापि होइन ।

मरण हुनु कसरी दुःख हो ?

मरण दुःखलाई सर्वोपरी दुःख मानिएको छ । मरण भयदेखि सबै तर्सिन्छन् । मरण दुःख हो । यो सुख भए कोही मर्दा मानिस किन शोक विह्वल हुन्थे ? किन छाती पिटीपिटी रून्थे ? मरणासन्न व्यक्ति पनि परिवारसँगको वियोगमा किन तड्पिन्थ्यो ? सुख भएको भए त्यसरी शोक गर्दैनन् । विह्वल हुँदैनन् । छाती पिट्दैनन् । आँसु भाँदैनन् । त्यसैले मरण दुःखै हो । मरण सुख हो भन्ने जीव कोही छैनन् होला । मरण दुःखलाई जीवहुने सबैले एक न एकदिन भोग्नुपर्छ । जन्म भएपछि मरण नहोस् भन्नु असम्भव कुरा हो । मरण नहोस् भनेर मानिसले अनेकौं उपाय गर्दछन् । डाक्टर बैद्यकहाँ धाउँछन् । देवदेवी भाकल्दछन् । गर्नु नगर्नु गर्दछन् । सुख नै हो भने त्यस्तरी कसले किन धामा गर्दथे ? सुख भइरहेको बेला त्यसरी कोही आत्तिदैनन् ।

तर विश्व ब्रम्हाण्डमा जहाँसम्म जन्म लिइन्छ मरण साथै आउँछ । जन्म र मरण एक सिक्काका दुई पाटा हुन् । ती छुट्टिदैनन् । कि दुवै हुन्छन् कि दुवै हुँदैनन् । भयभीत पनि ती मात्र हुन्छन् जो यी कुराको भाविताद्वारा अवबोध गर्दैनन् । मरण नहुनुको लागि जन्म

नहुनुपर्छ । यो अवस्था पनि सम्भव छ । यसै अवस्थालाई निर्वाण भनिएको छ ।

प्रिय-वियोग दुःख कसरी हो ?

प्रिय वस्तु सबैलाई मनपर्छ । प्रिय व्यक्ति सबैलाई प्यारो लाग्छ । साथमा भएको प्यारो वस्तु साथमा नहुँदा वा कुनै कारणले गुमाउनुपर्दा सुख कहाँ हुन्छ ? प्रियलाई गुमाउनु पर्दा सर्वसाधारण जो कोही पनि मर्माहत हुन्छन् । यो संसारिक धर्म हो । यस घटनालाई स्वाभाविक र धर्मसंगत मान्ने नगण्य हुन्छन् । हुँदै हुँदैन भन्ने होइन । आसक्तिबाट दुःख हुन्छ । अनासक्त भएमा दुःख नै हुँदैन । उसको लागि दुःख र सुखमा कुनै भेद हुँदैन । सिक्का बोक्दा दुवै पाटा सँगै बोकेका हुन्छौं । एउटा पाटा मात्र बोक्न सक्दैनौं । जीवन धान्दा पनि सुख र दुःख साथै जोडिएर आएको हुन्छ । एउटा मात्र पाउँछु भनेर हुँदैन । प्रिय र अप्रियलाई एउटै सिक्काको रूपमा नहेरिँदा दुःख आउने हुन्छ ।

अप्रिय-संयोग कसरी दुःख हो ?

प्रियले सुख दिनेजस्तै अप्रियले दुःख दिने गर्दछ । त्यसैले अप्रियसँग वियोग हुँदा कोही दुःख मान्दैनन् । अझ त प्रियले पनि भन बढी दुःख दिने हुन्छ । अप्रियसँगको संयोग नै दुःखदायी हुन्छ । मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र स्थितिसँग बस्नपर्नु, उपभोग गर्नुपर्नु र तिनबाट छुट्टिन नसक्ने अवस्था सुख हुन सक्दैन । यो दुनियादारीको भाषामा असम्भवप्राय नै हुन्छ । जुनबेला प्रियाप्रियलाई समान देख्न सकिन्छ त्यतिबेला मात्र अप्रियको संयोगले पनि दुःख नदिने हुन्छ । प्रियको संयोगले पनि सुख नदिने हुन्छ । ऊ सुख र दुःखमा समान हुन्छ । यो स्थिति पनि धर्माभ्यासबाट सम्भवप्राय छ । सतत भाविता गर्नुपर्छ ।

इच्छा अपूर्ण हुनु कसरी दुःख हो ?

व्यक्ति इच्छाको पोको हो । इच्छा पूर्ति उसको ध्येय हुन्छ । इच्छा पूर्ति भएमा ऊ आफूलाई सुखी भएको ठान्दछ । अपूर्तिमा खिन्न हुन्छ । इच्छा पूर्तिको लागि ऊ मरिमेट्छ । इच्छा पूर्तिमा कसैले व्यवधान खडा गरे ऊ रिसाउँछ, भगडा गर्दछ र आफ्नो र अर्काको सुख शान्तिमा खलल पुऱ्याउँछ । ऊ आफू पनि दुःखी र अरूलाई पनि दुःखी बनाउँछ । त्यसैले इच्छा अपूर्ण हुनु दुःख हो, सुख होइन । तर अल्पेच्छुहरू त्यसरी दुःखी हुँदैनन् । इच्छाबाट दुःख आउने गर्दछ । जति कम इच्छा उति कम दुःख हुन्छ । फेरि एउटा इच्छा पूर्ति हुनासाथ अर्को दसवटा इच्छा उब्जिन्छन् । सबै सबै इच्छाको पूर्ति सम्भव हुँदैन । यसबाट दुःखको ताँती लाग्दछ ।

जीवन धारण गर्नु कसरी दुःख हो ?

जीवन धारण गरेरै रोग, जरा र मरण हुने हो । जीवन नै धारण नभएमा को रोगी हुने, को बूढो हुने र को मर्ने ? जीवन नै नभए इच्छा कहाँबाट उब्जिन्छ र प्रिय र अप्रिय भन्ने नै कहाँ हुन्छ ? जीवन धारण नभएमा यी सबै दुःखबाट मुक्ति मिल्ने छ । अनि त सबै प्रकारका दुःखको सामना नै गर्नुपर्दैन । सदाको लागि दुःख अस्ताउने छ । अतः जीवन धारण नै दुःखको मूल स्रोत हो । कसरी जीवन धारण गर्नबाट हामी मुक्त हुन सक्छौं ? यसतिर सोच्ने मात्र होइन प्रतीत्यसमुत्पादमा बताइएजस्तै अविद्या वा तृष्णालाई पालो नदिई संवेदनालाई यथाभूत निरीक्षण गर्नु र त्यसमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गर्नुपर्दछ । तृष्णा पनि जगाई भवमुक्त हुन्छु भन्ने सोचाइ वा धारणा लिने र कसैले मलाई तारिदेलानि भनेर दुक्कसित बस्ने प्रवृत्ति त्यागनुपर्दछ ।

५) दुःख तीन प्रकारमा विभक्त

दुःखलाई संक्षेपमा तीन समूहमा विभक्त गर्नसकिन्छ । ती हुन् –

- क) दुःख-दुःख ख) विपरिणाम दुःख
ग) संस्कार दुःख ।

शारीरिक दुःख र मानसिक दुःखलाई 'दुःख-दुःख' भनिन्छ । परिवर्तनशीलताको कारणले प्रिय वस्तु, व्यक्ति र स्थितिमा देखिने प्रतिकूल परिणामलाई दृष्टिगत गरी अनुभव हुने दुःख 'विपरिणाम दुःख' हो । पूर्व संस्कारको कारणबाट अपभ्रष्ट विना दृष्ट कारणले आइपर्ने शारीरिक र मानसिक दुःख नै 'संस्कार दुःख' हो । यी तीन दुःखहरूमध्ये संस्कार दुःख नै अपरिहार्य हुन्छ । अरू दुईबाट अनित्यताको अभ्यासबाट सायद बच्न सकिन्छ, तर संस्कार दुःखबाट बच्न सकिदैन । यसबाट विपश्यना साधनामार्फत मात्र बच्न सकिन्छ । संस्कारको पूर्णतः क्षय पछि मात्र सम्पूर्ण दुःख-वन्धनबाट मुक्ति मिल्दछ ।

६) दुःख सत्य हो, सुख होइन ।

भगवान बुद्धले दुःखलाई नै सत्य हो भन्नुभएको छ, सुखलाई होइन । अहिले हामी जुनलाई सुख हो भनी पागलसरी पाउन पछिपछि दौडिरहेका छौं त्यो त कम मात्रामा दुःख भएको क्षणिक अवस्था हो । क्षणिक सुख कसरी सत्य हुनसक्दछ ? सत्य त सदा उस्तै प्रभावकारी हुन्छ । त्यसमा अदलीबदली हुँदैन । हामीले ग्रहण गरिरहेको सुख वास्तवमा सुख नै होइन । दुःखको प्रतिशत कम भएर दुःख होइन कि भन्ने लागेको मात्र हो । फेरि त्यो सुख भनाउँदो त्यतिकै नरहेर व्यतिक्रम हुन थाल्दछ । कमशः त्यसको प्रतिशत कम हुँदै दुःखको प्रतिशत बढ्दैजान्छ । यो कम बढ्दै दुःखले शत प्रतिशत रूप धारण गर्दछ । खै, हामीले लोटपलोट लगाई भोग्ने उपक्रम गरिरहेको त्यो सुख कहाँ गयो ? 'समता-धर्मको पालना'

हामी धोखामा परेका छौं । यो हाम्रै भूल हो । हुँदै नभएकोलाई छ र हो भनी समाउनु वा समाउन खोज्नु हाम्रै मूर्खता हो । यस्तै भुलभुलैयामा परी आफूलाई आफैले ठगिराखेका छौं । यसतिर हाम्रो ध्यान कहिले जाने हो र अविद्याको पर्दा कहिले हट्ने हो ?

दुःख नै सत्य हो । जन्म लिने जति पनि जीवहरू छन् ती दुःखकै शिकार भएका छन् । जन्म नै दुःख भएपछि बाँचुञ्जेल एउटा न एउटा दुःखले साथ छोड्दैन । फेरि यहाँ मात्र होइन अन्य लोकमा कहीं पनि जन्म लेओस्, दुःखले रित्तिएको ठाउँ कहीं पनि छैन । कोही भन्छन्, देवलोकमा सुखै सुख हुन्छ, दुःखको नामनिसान हुँदैन । तर यो पनि सत्य होइन । मनुष्यलोकमा भन्दा त्यहाँ बढी नै सुख छ, यो सत्य हुनसक्छ । दुःख छुँदैछैन कि भन्ने आभास हुन्छ तर कमसेकम मरण दुःखबाट देवताहरू पनि कदापि मुक्त छैनन् । समय पाएर देवताहरू पनि स्वर्गबाट च्युत हुनुपर्दछ । च्युत हुने बेला उनीहरूले कति दुःखको अनुभव गर्दा हुन् ? कोही भन्छन्, ब्रम्हलोक त दुःख मुक्तिको लोक हो । त्यो पनि मिथ्या हो । लोक त लोक नै हो । त्यहाँ पनि लोकचक्र चलिरहेकै हुन्छ । लोकचक्र, दुःखचक्र, संसारचक्र र भवचक्र उही हुन् । चक्रको अर्थ घुम्ने स्वभाव हो । घुम्नु भनेको समाप्त हुने स्वभावको हुँदैन । पुनः पुनः उही ठाउँमा आउने र त्यहाँबाट जाने फेरि त्यही विन्दुमा आउने र फेरि त्यहाँबाट जाने स्वभाव बोकेका हुन्छन् । त्यसैले चक्रमा परून्जेल मुक्ति सम्भव छैन । अरूप ब्रम्हलोकमा पनि कुरा त्यस्तै नै छ । त्यो पनि मुक्तावस्था होइन । यसले यही कुराको पुष्टि गर्दछ कि दुःख नै सत्य हो । दुःख सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक हुन्छ । यस्तो कुनै ठाउँ यस विश्व ब्रम्हाण्ड कतै छैन जहाँ दुःख नहोस् । दुःखले कसैलाई छोड्दैन । दुःखबाट मुक्त हुन जन्मको निरोध हुनुपर्छ । त्यसैको लागि

सद्धर्मको अभ्यास चाहिन्छ । विपश्यना ध्यानको अभ्यास चाहिन्छ । इच्छाएर मात्र हुँदैन ।

दुःख अनिवार्य र अपरिहार्य छ भनेर स्वीकार्नु पर्दछ । दुःखमा आत्तिनु हुँदैन । दुःखमा आत्तिनु र सुखमा मात्तिनु दुवै हानीकारक छ । आत्तिएर मात्र दुःख भाग्ने होइन । सुखमा मात्तिएर मात्र सुख कायम हुने होइन । दुईको बीचमा समता वा समन्वय हुनु आवश्यक हुन्छ । समता भनेको दुईको मध्यस्थता हो । यसरी न दुःखले नै छुन्छ न सुखले नै बगाउँछ । हामी बीचमा रहंदा नै सुरक्षित हुन्छौं । समता-धर्मको विकास र अवलम्बन नै लाभदायक हुन्छ ।

दुःखबाट भाग्नु वा दुःखलाई जबर्जस्ती छेकथुन गर्न खोज्नु कायरता हो । सुखमा मात्तिनुले पनि अन्ततोगत्वा दुःखलाई नै निम्तो दिएको हुन्छ । दुवैलाई समतापूर्वक साक्षात्कार गर्नु बहादुरी हो । 'कण्टकेन कण्टकम्' भनेभैँ दुःखको समाधान दुःखलाई नै समतापूर्वक सामना गर्नुबाट सम्भव हुन्छ । सुखबाट दुःखको समाधान हुँदैन । सम्बर्द्धन मात्र हुन्छ ।

७) 'दुःखको उत्पत्ति र निवारण'

प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम र प्रतिलोम खुड्किलाहरूले दुःख कसरी सिर्जना हुँदो रहेछ र कसरी दुःखको समूल निवारण हुँदो रहेछ भनेर देखाइरहेका छन् । अविद्याको कारणले पूर्वजन्ममा बनाएका संस्कारहरूमार्फत यो जन्म पाएका छौं र रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्काररूपी पञ्चस्कन्ध भिरिरहेका छौं र अनेक प्रकारका शारीरिक एवं मानसिक दुःख भोगिरहेका छौं । अहिले पनि तृष्णा (अविद्या) को कारणले संस्कार बनाउने काम गर्दैछौं । उपादान, भव र जन्मको आधार तयार गर्दैछौं भने भविष्यको लागि दुःखको कारण बनाउँदैछौं । कसैले हामीमाथि 'समता-धर्मको पालना'

अभिषाप वर्षाएर हामी दुःखीत बनेका होइनौं, । हाम्रै कारणले दुःखको सिर्जना र सम्बर्द्धन भएको हो । अविद्या वा तृष्णालाई प्रश्रय दिनु र तिनको ईसाराको नाचैजानु हाम्रै दोष हो, अरू कसैको होइन । हामी अरूलाई दोष दिदैहिँड्छौं । आफूले काम बिगार्ने, सपार्न अरूलाई गुहार्ने, पूजा, भाकल, प्रार्थना, ब्रत, यज्ञ, होम गर्ने कुराले हामी आफूलाई निरीह, परावलम्बी र अकर्मण्य मात्र बनाउँछौं । दशा बिगार्ने पनि हामी नै हौं भने दशा सपार्ने पनि हामी आफैँ हौं । दुःखको उत्पत्ति हुने र दुःखको निवारण हुने आधार हामीमा नै हुन्छ ।

दुःख जहाँबाट उब्जिन्छ त्यहीँ त्यसको जरा हुन्छ । त्यही जरालाई उखेलनुपर्छ । हांगाबिगा मात्र काटेर दुक्कसित बस्न हुँदैन । फेरि भयाङ्गिएर अजंगको वृक्षको रूप धारण गर्नसक्छ । दुःख बल्किरहनसक्छ ।

८) दुःखबाटै निर्वाणसम्मको बाटो तय हुन्छ

दुःख वास्तवमा कल्याणकारी हुन्छ । त्यसलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टि गलत भइदिएको छ र पो ! दुःखलाई हामी अनिष्टकारीको रूपमा हेर्दैछौं । दुःख नभइदिएको भए मुक्ति नै सम्भव हुँदैन । कुरा सुन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्ला । दुःख पर्दा नै सामान्य मानिसले ईश्वरको नाम जप्दछन् । मन्दिर धाउँछन् । पूजा पाठ गर्दछन् । भनाइको तात्पर्य हो – धर्म कर्ममा चित्त लगाउँछन् । धर्मको शरण जाने र धर्मको आवश्यकता महसुस गर्ने काम दुःखको बेला हुन्छ, सुखको बेला होइन । त्यति मात्र होइन दुःखकै कारणले जन्म, जरा र मरणरूपी दुःखबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थासमेतको साक्षात्कार गराउँछ । निर्वाण नै परम सुख हो । यो मात्र नित्य, ध्रुव, अविनाशी, अजर, अमर अवस्था हो । यसलाई पाएपछि अरू के नै चाहिन्छ ?

दुःखबाट निर्वाणसम्मको बाटो कसरी तय हुन्छ ? यसलाई यसरी बुझौं –

- क) दुःखबाट श्रद्धा जागदछ ।
- ख) श्रद्धाबाट प्रमोद उत्पन्न हुन्छ ।
- ग) प्रमोदबाट प्रशब्धिको अवस्था प्राप्त हुन्छ ।
- घ) प्रशब्धिबाट सुख (एकाग्रता) प्राप्त हुन्छ ।
- ङ) सुखबाट समाधि लाभ हुन्छ ।
- च) समाधिबाट प्रज्ञा विकसित हुन्छ ।
- छ) प्रज्ञाबाट निब्विदा (भय) ज्ञान हुन्छ ।
- ज) निब्विदा ज्ञानबाट भङ्ग ज्ञान हुन्छ ।
- झ) भङ्ग ज्ञानबाट विराग उत्पन्न हुन्छ ।
- ञ) विरागबाट अर्हतावस्था प्राप्त हुन्छ ।
- ट) अर्हतावस्थाबाट निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ ।

यसको विपरित सुखको क्षणमा प्रमाद बढ्छ । प्रमादको बेला श्रद्धा हुँदैन । श्रद्धा नभए माथि उल्लिखित अरू तमाम फल निष्फलमा परिणत हुन्छ । निर्वाण 'आकासको फल आँखा तरी मर' भनेभैँ हुन्छ । जीवन पशुवत हुन्छ । सार्थक हुँदैन । सुखले वास्तवमा दुःखलाई नै निम्त्याइरहेको हुन्छ ।

वास्तविक सुख प्राप्तार्थ सम्यक धारणा, सम्यक चिन्तन र सम्यक प्रयत्न आवश्यक हुन्छ । धारणा गलत भए चिन्तन गलत चल्दछ । चिन्तन गलत भए वचन र कर्म गलत हुन्छ र गलत आजीविका समातिन्छ । गलतमा प्रयत्न गर्दछ । चित्तको एकाग्रता गलतमा लाग्दछ । ध्यान गलत आलम्बनमा हुन्छ । यसरी गलतै गलतको फन्दामा परेर सुख पाउँछु भन्दै दुःखको खाडलमा जाकिन्छ । दुःखकै फलिफाप हुन्छ

। अतः सुखबाट निर्वाण सम्भव छैन । दुःखबाट मात्र मुक्ति निर्वाणको मार्ग तय हुन्छ । अतः दुःख नै हाम्रो परम मित्र हो । यस सन्दर्भमा हिन्दीमा एउटा गीतको पंक्ति सम्झना आउँछ –
राही मनवा दुःख की चिन्ता क्यों सताती है,
दुःख तो अपना साथी है ।

सुख तो एक छांव ढलती आती है जाती है,
दुःख तो अपना साथी है ।

यसको सार अर्थ हो – दुःख हाम्रो परम मित्र हो । यसले हाम्रो कल्याणार्थ साथ छोड्दैन ।

९) उपसंहार

हामीले अब थाहा पायौं कि सुख सत्य होइन । दुःख सत्य हो । त्यसो भएरै भगवान बुद्धले दुःखलाई सत्य मात्र होइन आर्यसत्य भन्नुभएको छ । मार्गलाभी आर्यजनहरूले अवबोध गरी अनुभूत गरिलिने सत्य भएकोले आर्यसत्य भनिएको हो । सर्वसाधारणले होइन । दुःख के हो भन्नेबारे माथि आठ प्रकारका र तीन प्रकारका दुःखको चर्चामा भनिसकिएको छ ।

दुःख नै मुक्तिदायिनी हो । दुःख नै हाम्रो परम कल्याणमित्र हो । दुःखकै सहारामा हामी मुक्ति पथमा पाइला चाल्न सक्दछौं । सुख एक भ्रम मात्र हो । सुखले अनन्तसम्म साथ दिन सक्दैन । अमावस्याको रातमा झिलिक्क चम्केको बिजुलीले भैँ हो कि होइनको आभास मात्र हो । चिनी दलेको तीतो औषधिको चुसाइ मात्र हो । नाम मात्रको गुलियो, चाख्न भ्याइएको पनि हुँदैन एकैछिनपछि नै तीतो स्वाद दिइहाल्छ । मुखै अलिनु पार्दछ । तर पनि अज्ञानताको कारण हामी त्यस नाम मात्रको गुलियोमा भुलेका छौं । सच्चा र निरन्तरको गुलियो

पनि छ र त्यसलाई प्राप्त गर्नुपर्छ भन्नेसम्मको सोच हामीमा छैन । कसैले यसतर्फ ध्यानाकृष्ट गराइहालेमा पनि हामी सन्देहको दृष्टिले हेरी नकारिहाल्दछौं । !

हामीले यस्तो मन बोकेका छौं कि हामीलाई यसले पागल नै बनाइराखेको हुन्छ । विपल्लास भनेको मनको अभिन्न मित्र बनेको छ । अविद्या यसको निर्देशक बनेको छ । तृष्णा यसको आतिवन्धु बनी वरिपरि बसेका छन् । यसको आँखामा अन्धविश्वासको पत्ती बाँधिएको छ । सत्य हाम्रो नजरमा आएको छैन, तृष्णारूपी आतिले प्रज्ञालाई आउन पनि दिएको छैन । हाम्रो सत्यतिरको गोरेटोमा लेउ उमेको छ । कण्टकै कण्टक छ । हिलाम्य छ । दुर्गम छ । तर असत्यतिरको बाटो प्रशस्त छ । राजमार्गभै निष्कण्टक बनेको छ । अनि यसले हामीलाई निर्वाणको मार्गमा के हिंडाउला ?

अतः हामी अब सजग र सचेत हुनुपर्छ । बसिबियाँलो गर्ने बेला छैन । मालिक बनी जे पायो त्यो गराई हामीमाथि राज गर्न पल्केको हाम्रो मनलाई लगाम दिनुपर्छ । यसलाई नियन्त्रणमा ल्याउनुपर्छ । फकाइफुल्याई भए पनि हामीले भनेजस्तै गराई निर्वाणमार्गमा हाम्रो अनुयायी बनाउनुपर्छ । यसरी मनलाई तालिम दिइएन भने यसले हाम्रो खोइरो मात्र खन्दछ । तर तालिम दिई सही मार्गमा लगाउन सकियो भने यसले हाम्रो कल्याण गर्दछ । हामीलाई जन्मजन्मान्तरको बन्धनबाट मुक्ति दिन्छ ।

मनलाई तालिम दिन चार आर्यसत्यको अवबोध गर्नुपर्दछ । आठ अंगसहितको आर्य मार्गमा आरूढ हुनुपर्दछ । चार ब्रम्हविहारमा स्थित हुनुपर्दछ । आफूमा श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञाको विकास गरिनुपर्दछ । दान, शील र भावनाको भाविता गर्नुपर्दछ । जति सकिन्छ

त्यति दसपारमिता धर्म पालन गर्नमा लगनशील हुनुपर्दछ । पापकर्मदेखि भय र लज्जा मान्नुपर्दछ । पुण्यकर्म सम्पादन गर्नमा तत्पर हुनुपर्दछ । प्रमाद निन्द्राबाट ब्युँभन्नुपर्दछ । समता-धर्ममा रहनुपर्दछ । राग, द्वेषरूपी धुलो टकटकाउनु पर्दछ । कल्याणमित्रको सानिध्यमा रहनुपर्दछ । असलको सत्संग गर्नुपर्दछ । मूर्खको संगत त्यागनुपर्दछ । आफूले आफैलाई चिन्नुपर्दछ । अन्तर्मुखी हुनुपर्दछ । बहिर्मुखी हुने प्रवृत्ति त्यागनुपर्दछ । सदैव संवेदनालाई साक्षीभावले हेर्ने गर्नुपर्दछ । प्रियाप्रिय संवेदनामा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गर्नुपर्दछ । निर्वाणमुखी हुनुपर्दछ । भव-बन्धन चुँडाली जन्म-मरणको चक्रबाट छुट्नुपर्दछ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



कसैको दोष देखाउनुपर्दछ

- क) मैत्रीपूर्वक भन्नुपर्छ । ख) एकान्तमा भन्नुपर्छ ।
ग) सत्य मात्र भन्नुपर्छ । घ) हेला गर्ने हेतुले भन्नुहुँदैन ।
ङ) प्रिय हुने गरी भन्नुपर्छ । च) सुधारको दृष्टिले भन्नुपर्छ ।



हीराशोभा जिउँदै छे

प्राक्कथन

दुनियाँको नजरमा हीराशोभाले भौतिक शरीर त्यागेकी दुनियाँकै हिसाब किताबमा आज एक वर्ष अर्थात तीनसय पैसाट्टी दिन बित्यो । यसरी दिन बित्ने क्रम जारी नै रहन्छ । तिनी छंदा पनि बितिरहेकै थियो, पछि पनि बित्दैजानेछ । समयलाई छेकथुन गर्न सक्ने कोही छैन ।

हामी जब जीवन भन्दछौं, यसले शरीरलाई मात्र बुझाउँदैन । व्यक्तिको भावना, चित्तको चेतना, गुण र जीवनमा भएका गरिएका कामकुराहरूको पनि गणना हुन्छ । जीवन त दुई थरीका हुन्छन् – भौतिक र आध्यात्मिक ।

भौतिक जीवन व्यक्तिको हातमा हुँदैन र आध्यात्मिकतालाई कसैले देख्न सक्दैन । भौतिकता जीर्ण हुन्छ, टूटफूट हुन्छ र नष्ट पनि हुन्छ । यो घटना दृष्टरूपमा सबैले छालाको आँखाले देख्दछ । तर आध्यात्मिकतालाई छालाको आँखाले देख्न सक्दैन । जीवनमा भौतिकताभन्दा आध्यात्मिकताको महत्व रहन्छ । मरेर गए पनि बाँचिरहने भनेको यही न हो । व्यक्तिको गुण, उपकार, सेवाभाव र निःस्वार्थता नै रहिरहने कुरा हुन् र व्यक्तिलाई अमित बनाउने कडी हुन् । यसलाई नै जिउँदैरहनु भनिन्छ । यस्ता गुणहरू नहुनु तर सबल स्वस्थ शरीर मात्र बोकेर विचरण गर्नुलाई जिउँदै भए पनि मरेको भनिन्छ । जिउँदो लास भनिन्छ ।

मृत्यु जीवनमा अपरिहार्य छ । यसलाई टारेर टार्न सकिदैन । कोही जिउँदै रहेर पनि क्षण क्षणमै मरिरहेका हुन्छन् । कोही अल्प समयसम्म बाँचेर पनि परन्तुसम्म बाँचिरहेका हुन्छन् । धर्मलाई कति पनि नबुझी वा स्कन्धहरूको उदय व्ययलाई अनुभूत नगरी सैंयौं वर्ष बाँच्नुभन्दा गुणले सम्पन्न भई शील, समाधि र प्रज्ञाको भाविता गरी सद्धर्मलाई बुझी वा अभ्यास पनि गरी स्कन्धहरूको उदय व्ययलाई अनुभूत गरेर एकदिन मात्र बाँच्नु राम्रो हो भनेर धम्मपदमा यसरी भनिएको छ –

यो च वस्ससतं जीवे अपस्सं उदयब्बयं ।

एकाहं जीवितं सेय्यो पस्सतो उदयब्बयं ॥

भनिन्छ – मानिस छिनछिनमै मरिरहेको हुन्छ । सबैले देखिनेगरी मान्छे एकबाजी मर्छ, मलामी गइन्छ, र मृतकलाई जलाइन्छ पनि । दुनियाँले ऊ मरेको त्यतिबेला मात्रै देख्दछ, जुनबेला मृतकले पार्थिव शरीर त्याग्दछ । तर विज्ञानधारा निर्वाधरूपले बहदै गर्दा प्रतिक्षण चित्त र चित्तवृत्ति विना रोकटोक उत्पाद-व्यय भइरहेकै हुन्छ । गर्भाधानको समयदेखि यस जीवनको प्रारम्भ भएको हुन्छ । तर दुनियाँको नजरमा प्रसवपछि मात्र जन्मको प्रारम्भ हुन्छ, भनी गणना गरिन्छ । जसरी गर्भाधानको बेलादेखि जीवनको प्रारम्भ हुन्छ त्यसरी नै जीवनको प्रथम क्षणदेखि नै जीव मरिरहेको हुन्छ । परिवर्तनशीलताको शिकार भइरहेको हुन्छ । नभए भर्खर जन्मेको बालक सुन्दर, स्निग्ध र कोमल हुन्छ तर कालान्तरमा तिनै बालक जर्जरित, कृश र कमजोर भई हेर्न नहुनेगरी कसरी जरामा परिणत भएको हुन्छ ? एउटा जर्जरित अवस्थामा पुगेको मानिसको उदाहरण लिऔं । त्यो मानिस सानो छंदाको फोटो एक प्रति, किशोरावस्थाको फोटो एक प्रति, युवावस्थाको फोटो एक प्रति,

प्रौढावस्थाको फोटो एक प्रति र हाल बृद्धावस्थाको फोटो एक प्रति लह्रै राखियो भने त्यो मानिस बालक छंदाको फोटोको त्यो सुन्दर बालक उही बृद्ध नै हो भनी पत्याउनै मुस्किल पर्दछ । ऊ न त त्यही बालक हो, न त अरू कोही । 'न च सो, न च अञ्जं' । उही हो भन्न पनि मिल्दैन, अरू नै हो भन्न पनि मिल्दैन ।

जर्जरित नहुने, उमेरको हदले नछुने, समयको थप्पड नपर्ने कोही पनि व्यक्ति र केही पनि वस्तु हुँदैन । समयको पकडमा नपर्ने केही छ नै भने पनि व्यक्तिले गरेका सेवा-कार्य, निःस्वार्थ क्रियाकलाप, परोपकारी कर्महरू र मानवधर्मको पालना नै हुन् । यस्तै गुणहरूको विकास गर्नु र परहितका कामकुराहरू मन, वचन र कर्मले सम्पादन गर्नु र कल्याणकामना, पुण्यानुमोदना र कतञ्जुता गुण धारण गरी सम्यक जीवन बाँच्नुबाट व्यक्तिलाई कालान्तरमा अजर र अमर बनाइदिन्छ । यी कुराहरूलाई हृदयंगम मात्र होइन धारण र पालन पनि गरी जीवनलाई सहीरूपमा बुझ्न सद्धर्मलाई अपनाउनुपर्दछ । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनामा स्थित हुन सिक्नुपर्दछ ।

भौतिक शरीर प्रतिक्षण परिवर्तनशील हुन्छ । यसलाई कसैले पनि अपरिवर्तनशील बनाउन सक्दैन । शरीर आफूले भनेजस्तो हुँदैन । मनको मालिक हुन पनि कठिन छ तर यसलाई सम्यक अभ्यासद्वारा आफ्नो वशमा लिन सकिन्छ । उचित साधन विधिको सतत अभ्यास गरिदै लग्न सकिएमा मनको मालिक पनि हुन सकिन्छ । तर शरीरको मालिक हामी कदापि हुन सक्दैनौं । हामीलाई खैखवर नै नदिइकन यो रोगी भइदिन्छ, बूढो भइदिन्छ र मरिदिन्छ पनि । शरीरलाई ठीकसित पाल्न पनि त्यतिकै भन्भटिलो र कठिन छ । यसको जरूरत पूरा गर्दैमा हाम्रा जीवनका अधिकांश महत्वपूर्ण समय र पक्षहरू समाप्त हुन

पुगिसकेका हुन्छन् । हामीले नचाहेर पनि शरीरले विपरिणाम धर्म प्रकट गर्दछ । मै हुँ भन्ने कसैको पनि केही जोर चल्दैन । 'रूप'को अर्थ नै निरन्तर बदल्दै जाने स्वभाव हो । सबै दिग्गज-पंडित, राजा-महाराजा, धनवान, सत्तासीनहरू हेर्दाहेर्दै बिलाएर गए । उनीहरूका रूप-यौवन, धन-सम्पत्ति, बल-शक्ति, विद्या-बुद्धि र सत्ता-प्रतिष्ठाले केही लछार्न सकेनन् । तर कोही अहिलेसम्म भौतिक शरीरविना नै बाँच्न सफल छन् – उनीहरूका विचार, बोली र कर्म स्वार्थी नभई परार्थी भइदिएकाले । आफ्नो लागि मात्र बाँच्ने प्रवृत्ति त्यागिदिनाले । आफूलाई सुख चाहिएभैं अरूलाई पनि सुख चाहिन्छ भन्ने विचारले अभिप्ररित भई कर्म सम्पादन गरेकाले ।

रोग-व्याधि, जर्जरता, र मरण-धर्मसँग कसले पो विजय पाएको छ र ! शरीरको आफ्नै धर्म हुन्छ । कसैको ईशारामा ऊ नाच्न जान्दैन । पहरासँग कुहिनोको पौठाजोरी कहाँ सम्भव हुन्छ र ! बरू उसको ईशारामा सबै नाच्न बाध्य हुन्छन् । यति अनियन्त्रित छ यो शरीर ! यसलाई पाल्न पनि कम भन्भटिलो छैन । खुवाऊ, पिलाऊ, लुगा देऊ, नुहाइदेऊ, सिंगार, औषधिमूलो गर, नरम बिछ्यौनामा सुताऊ, नित्य सूचि गराऊ इत्यादि अनेक उपाय गरेर पनि शरीरलाई ठीक अवस्थामा राख्नु परेको हुन्छ । तैपनि शरीर उही अवस्थामा हुँदैन । मनलाई वशमा लिन सकिएला तर शरीरलाई वशमा लिन असम्भव नै हुन्छ । तर जति स्याहार गरे पनि शरीर बिस्तारै नजानिंदो पाराले हामीलाई केही सुराक नै नदिई मरणतिर लम्किरहेको हुन्छ र अन्तमा हामीलाई अलपत्र पारेर लुसुकक कता लाग्छ कता !

शरीर र मनको समन्वयात्मक परिचालन नै जीवन हो । शरीर नभई मनले मात्र कर्मण्यताको माध्यम भेटाउन सक्दैन । मनविना शरीर

अकर्मण्यताको शिकार बन्दछ र लास कहलिन्छ । पञ्चस्कन्धयुक्त जीवन भनेकै मन र शरीरले संयुक्त जीवन हो । नाम र रूपको संगम हो । नाम = मन र रूप = शरीर हो ।

मानव जीवन पाएर मानिसले गर्नुपर्ने कर्म भनेको कुशल कर्म नै हुन्, अकुशल होइन । यसले मात्र मानव जीवनलाई सार्थक पार्न सक्दछ । कुशल कर्महरू भनेका कायिक, वाचिक र मानसिकरूपले सम्पादन गरिने कल्याणकारी कर्महरू हुन् । यसलाई पुण्य क्रिया पनि भनिन्छ । ती सबै पछिका लागि सम्पतिको जगेर्ना हुन् । भौतिक धन-सम्पतिलाई यस जीवनमा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । मरेपछि यहीं छोडेर जानुपर्दछ । पछिको जीवनका लागि ती काम लाग्दैनन् । तर कल्याणकारी कर्म अर्थात् लोकोत्तर सम्पति इहलोक र परलोक दुवैमा हितकारी हुन्छ । ती हाम्रा अभिन्न मित्रसरहका हुन्छन् । तिनीहरूले हामीलाई कहिल्यै धोखा दिदैनन् ।

सेवा, उपकार र परहितको उद्देश्यले गरिएका कल्याणकारी कर्महरू सितैमा खेर जाँदैनन् । तिनको आफ्नै महत्व, स्थान र आनिशंस हुन्छ । ती पनि पुण्य कार्य नै हुन् । मानव जीवनको गरिमा बोध गराउने र अमरत्व दिलाउने तत्व नै हुन् ती । ती गुणहरू कर्ताको आफ्नै निधि हुन् ।

माथिका विवेचनाले सम्पूर्ण व्यक्तिको साक्षात् जीवन प्रक्रिया र सार्वजनीन समस्या एवं समाधानका विषयलाई प्रतिनिधित्व गरेको गर्दछ । अब सान्दर्भिक व्यक्ति विशेषको दृष्टान्तलाई यसमा जोडेर हेरौं ।

हीराशोभा र “हीराशोभा रहिन” को सम्बन्धमा

हीराशोभाले इहलीला त्यागेकी एकवर्ष बित्यो । एवं प्रकारले समयको पाङ्ग गुडिनै रहन्छ । हामी समयको सीमा सेकेण्ड, मिनेट, 'समता-धर्मको पालना'

घण्टा, दिन, हप्ता, महिना र वर्षमा गणनामा तोक्दछौं । यसरी समयको फेरमा हामीले बाँच्ने उपक्रम गरिरहेका हुन्छौं । हामीमा समयलाई बाँधिराख्ने क्षमता हुँदैन । चाहे पनि नचाहे पनि समयको पकडमा हामी आफूलाई जकडिएको पाउँछौं । हामीजस्ता प्रमादमा भुलिरहेका संसारीहरूका लागि यसबाट उम्कने जोहो नै छैन । तर समयक्रममा दुःख हुँदा 'Time is the great healer.' भनिएभैं समयले नै घाउ पार्दछ र समयले नै घाउ पुर्दछ । घाउ हुँदा दुख्छ तर त्यो पनि सदा कालसम्म होइन । समय बित्दै जाँदा घाउ पनि पुरिदैजान्छ । घाउलाई प्रभावहीन पार्न र घाउ भए पनि छिटो निको पार्न समताको मलहम पत्ति लगाउनुपर्दछ । आज हीराशोभाको भौतिक शरीर हाम्रो सामु छैन तर तिनले मेरो साथै परिचितमा पुऱ्याएकी देन, परिवार र समाजमा छोडेकी अमित प्रभाव, गरिएका सेवाकार्य, उपकारका दृष्टान्तहरू ताजा पदचिन्हको रूपमा विद्यमान छन् र रहिरहनेछन् । भौतिक शरीर जुन बस-उठ गर्दछ, हिंड-डुल गर्दछ, खान-पिन गर्दछ, कुराकानी गर्दछ, काम-धाम गर्दछ, त्यसैलाई मात्र जीवन भनिँदैन । व्यक्तिको निःस्वार्थ सेवा, उदात्त भावना, मैत्री र करुणायुक्त व्यवहार, अनुकरणीय गुण र चरित्र, दान शील भावनाले ओतप्रोत कर्मशीलता अनि परोपकारी कार्यले नै पदचिन्हका रूपमा रही व्यक्तिलाई सदाका लागि जीवन्त राखेको हुन्छ । शरीर माटोमा मिलिगए पनि गुणोपकार कहिल्यै मर्दैन । अतः भन्न सकिन्छ, यिनै गुणहरू हीराशोभामा विद्यमान रहेकाले आज पनि हीराशोभा मरेकी छैन, जिउँदै छे ।

हीराशोभाले भौतिक शरीर त्यागेकी एक महिनापछि तिनको गुण, उपकार र सेवा कार्यबाट साँढै अनुगृहित भई भाव विभोर भई लेखेर हितैषी पाठक, मित्रवर्ग, आफन्त एवं विद्वतवर्गमा वितरण गरेको

‘हीराशोभा रहिनन्’ भन्ने एउटा सानो पुस्तिकालाई पनि यसै सन्दर्भमा पाठकवर्गलाई स्मरण गराउन चाहन्छु । हीराशोभाले मेरो व्यक्तिगत जीवनमा पुऱ्याएकी सेवा र उपकारले लादिएर अति अनुगृहित भई सो पुस्तिका पाठकवर्गमा समर्पण गरेको थिएँ । त्यो पुस्तिका एउटा पुस्तिकाको रूपमा मात्र थिएन, कृतज्ञता प्रकटीकरणको एक दस्तावेजको रूपमा प्रस्तुत गरेको थिएँ । यसै निहुँमा पाठकमा पनि उक्त सन्देश जाओस् र अनुकरणयोग्यलाई अनुमोदन गरून् भन्ने मनसाय पनि थियो । सो पुस्तिकाबारे राम्रो प्रतिक्रिया पाएको पनि छु ।

भगवान बुद्धले मानिसमा ‘कतञ्चुता’ गुण हुनु पनि उच्चतम मंगल धर्म हो भन्नुभएको छ । अरूले आफूप्रति दर्शाएको मैत्रीपूर्ण व्यवहार र गरेको उपकारलाई कदापि नबिर्सनु, बरू प्रत्युपकार गर्न उद्यत हुनु, आफूले अरूप्रति गरेको उपकारलाई बारम्बार नसम्भन्नु, सम्भना नदिलाउनु भन्ने उपदेश पनि त्यतिकै बिर्सन नहुने खालको छ । यसै उपदेशलाई हृदयंगम गरी हीराशोभाले मजस्तो नाजुक स्वास्थ्यसहित भई विचरण गरिरहेको व्यक्तिप्रति निःस्वार्थभावले पुऱ्याएकी सेवा र गरिएकी उपकारलाई त्यसै कौडीको मोलमा मिल्काउनु उचित नहुने र यसो गर्दा मंगल धर्म विपरित हुनजाने भएकोले पनि सो पुस्तिकाको प्रकाशन गरी वितरण भएको थियो । यसै मंगल धर्मको जानकारी सम्बन्धित सबैलाई होस् र यसै निहुँमा यसतर्फ बढ्दैन प्रेरणा मिल्नोस् भन्ने हेतुले पनि उक्त पुस्तिका जानकार पाठकछेउ पुऱ्याउने काम भएको हो । यसमा कुनै अन्यथा नसोचन र सो पुस्तिका पढी निज हीराशोभालाई श्रद्धाञ्जली दिने कार्यमा भावनात्मकरूपले सरिक हुन आग्रहसमेत गरेको थिएँ ।

सो ‘हीराशोभा रहिनन्’ भन्ने पुस्तिका पढेर तुरुन्तै

सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त गर्नेहरू पनि कम छैनन् । कसैले पढ्ने बित्तिकै, कसैले पढ्दापढ्दै फोन गरेर त कसैले लेखेर त कसैले भेट्दा सो पुस्तिकामा व्यक्त भावनाको कदर गरिएको मात्र नभई भावविभोर भएको र मन थाम्न नसकेको कुरा व्यक्त गरेका छन् । कसैले जीवनको अनिश्चिततालाई बुझेको कुरा, कसैले अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई बुझ्न थालेको कुरा, कसैले अब भएन, केही केही धर्म चेतना त जगाउनुपर्छ भन्ने चेतना जागृत भएको कुरा, कसैले त्यस्तै गुणको सम्बर्द्धन गरेर जीवनलाई सार्थक बनाउन प्रण गरेको कुरा, कसैले यस्तो प्रकारले साहित्यलाई पहिले कसैले कहीं प्रयोगमा ल्याएको नदेखिएको कुरा त कसैले नचिने पनि हीराशोभालाई त्यस पुस्तिकामार्फत चिनेको कुरा र चिनेकाले पनि अझ नजिकबाट चिनेको कुरा व्यक्त गरेका छन् । समवेदना प्रकट गर्न आउँदा यस्तै प्रसंगलाई अधि सारेका छन् । भेटघाटको कममा आफूले पनि यस्तै यस्तै प्रेरक विचारले उनीहरूलाई पोसेको छु । उनीहरूले पनि यसलाई भावविभोर भई स्वीकारेका छन् । यसलाई सो पुस्तिका प्रकाशन र पाठकवर्गमा समर्पणको सुपरिणामको रूपमा लिएको छु । यस सम्बन्धमा हीराशोभालाई श्रद्धाञ्जली र मलाई समवेदना प्रकट गर्ने सबैलाई पुनः एकपल्ट यसैमार्फत धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

साहित्यको उचित प्रयोग

साहित्य व्यक्तिको भावनाको प्रतिबिम्ब हो । समाजको दर्पण हो । व्यक्तिको भावना र मनोविज्ञानलाई पस्कने स्वर्ण थाल हो । श्रृङ्गार वा अन्य रसको रंगमा डुबेको कुचिले कोरेको सुन्दर चित्र हो । व्यक्तिको मनोदसालाई श्यामश्वेतमा यथार्थतासहित उतारी त्यसबारे जनमनमा रस घोली मनोविज्ञानलाई सजीव पारिदिने त्यो जादु हो तर यसलाई

यतिकैमा सीमित पार्नुहुँदैन । साहित्यको अर्को राम्रो पक्ष भनेको कथनी र लेखनीद्वारा पाठकमा धर्मको विजारोपण गरिदिने, नैतिकताको पक्षधर बनिदिने, चरित्र सुधार गरिदिने र राम्रो भावनाको संचार गरिदिने सकारात्मक भूमिका खेलिदिने मञ्च पनि हो र हुनु पनि पर्दछ । तर साहित्य सिर्जनाको नाममा यो पक्ष त्यति उजागर नभई ओभेलमा परेको महसुस हुन्छ । हुनसके साहित्यको नवरसलाई नै यस उद्देश्यको लागि प्रयोगमा ल्याइनुपर्दछ । धर्म निरस होइन । बुझेमा योभन्दा रसिलो वस्तु अरू हुन सक्दैन । नभए साहित्यको मधुर रसमा घोलेर भए पनि यसलाई अझ रसिलो र हृदयग्राही बनाउन सकिन्छ ।

भाग्यमानी बन्ने बनाउने सन्दर्भ

भाग्य कसैको निगाहमा पाइने कुरो होइन । प्रेरणा अरूको कर्तव्य आफ्नो हुनुपर्दछ । सो पुस्तिकामा हीराशोभाले मलाई भाग्यमानी बनाई आफू पनि भाग्यमानी बनेर गइन् भन्ने कुरा उल्लेख गरेको थिएँ । कसरी मलाई भाग्यमानी बनाइन् र आफू पनि कसरी भाग्यमानी भइन् भन्ने कुरा धेरैले नबुझेको र अपूर्णरूपमा बुझेको महसुस भएकोले र यसविषयमा सोधनीसमेत गरेकाले तत् समयमा मौखिकरूपमा व्याख्या गरिसके तापनि पुनः त्यसबारे यसै प्रसंगअन्तर्गत केही भन्न चाहेको छु ।

धनको प्राप्ति भाग्यको द्योतक होइन ।

आजकाल भाग्यमानी भनेर भौतिक धन सम्पति – रूपियाँ-पैसा, सुन-चाँदी, जग्गा-जमीन, घर-खेत, गरगहना आदि थुपार्न सकेको, भौतिक सुख साधनले घेरिएर बस्न पाएको र ऐश आरामको जिन्दगी बाँच्न सकेकोलाई भन्ने गरिन्छ । यो कुरा धर्मसम्मतले स्वीकार्य हुँदैन । इहलोकको जीवन मात्र जीवन होइन, परलोकको जीवन पनि जीवन

हो । यो लोक मात्र सुधारेर पुग्दैन, परलोक पनि सुध्नुपर्दछ । फेरि धन हुँदैनमा लोक सुध्नु भनेर कसरी भन्न सकिन्छ ? दुःख त भन्न थपिएकै हुन्छ । दुःखी त बनेकै हुन्छ । धन भए पनि सुख त प्राप्त भएको हुँदैन । त्यसैले धनी हुनु भाग्यमानी बन्नु होइन । धनी भएकाहरू पनि आफ्नो धनकै कारणले दुःखी भइरहेका घनेरौं देखिरहेका छौं । जीवनलाई सार्थकताको बाटोमा लिएर जाने कर्मले नै भाग्यमानी बनाउँछ । धनले कदापि बनाइँदैन । धनले साथ दिए पनि जीवन छुञ्जेल मात्र हो । धनले भाग्यमानी बनाउने होइन । धन साधन मात्र हो, साध्य होइन ।

आफू कसरी भाग्यमानी बन्न पुगें ?

यहाँ तिनले मलाई भाग्यमानी बनाइन् भन्नुको अर्थ भौतिक धन र सुख दिएकीले होइन । आध्यात्मिक सुखको जगेर्ना गर्ने जोहो मिलाइदिनु, त्यसतर्फ उन्मुख हुन प्रेरित गर्नु र आध्यात्मिक जागरण हुने र जागरण गराउने क्रियाकलापमा वातावरण मिलाई आफू पनि सक्रिय एवं सरिक भई सहयोग गर्नुलाई भाग्यमानी बनाउने क्रियाको रूपमा लिएको छु । जसबाट आज म आफूलाई कसिलो धरातलमा उभिएको अनुभव गर्दछु । यसबाट यो जीवनमा मात्र होइन भावी जीवनमा पनि निश्चिन्त भई सुखसाथ विचरण गर्न मसला प्राप्त भएको महसुस गर्दछु । आज मात्र मीठो खाएर पछिपछि नमीठो खानु सुखदायक हुँदैन । बुद्धिमानी त यसैमा हुन्छ कि आज पनि मीठै खाऊँ पछि पनि मीठै खाऊँ । आज मीठोलाई साँचेर नमीठो खाएर पछि मात्र मीठो खाऊँ भन्नु पनि उचित हुँदैन । धर्मको जगमा उभिनुपर्दछ । हीराशोभाले मलाई धर्मको प्रेरणा दिइन् । त्यही मेरो भाग्य हो । यही भाग्य पाएर म आफूलाई धन्य धन्य भएको अनुभव गर्दछु । जसका लागि तिनलाई सधैं कोटी कोटी साधुवाद दिइरहेको छु । यस्तो भाग्य दिलाउने उनी

मेरो लागि धन्य थिइन्, कल्याणमित्रवत् थिइन् ।

वास्तवमा सर्वप्रथम मलाई बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा लिएर जाने उनै हीराशोभा थिइन् । मलाई मात्र होइन छोराहरू र बुहारीहरू, छोरी, भाइ र भाइ बुहारी र बहिनीहरूलाई समेत विहारसम्म लिएर जाने, भोजन दानादि पुण्यकर्ममा प्रवृत्त गराउने साथै नातिनतिनालाई पनि आफ्नो ज्ञान र क्षमताले भ्याएसम्म बुद्धलाई चिनाउने र 'नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स' भन्नु लगाउने वा परियति कक्षासम्म पुऱ्याउने पनि तिनै हीराशोभा थिइन् । राति सुत्ने बेला नातिनतिनालाई 'हेतु पच्चयो, आरम्मण पच्चयो, अधिपति पच्चयो' भन्ने पट्टान पालिको गाथा भन्नु लगाउने र ध्यान कोठामा प्रवेश गर्दा बुद्धलाई वन्दना गराउने र अग्रजलाई नमस्कार गराउन सिकाउने तिनै हुन् । बेलाभौका पारेर भन्ने गुरुमांहरूलाई निमन्त्रणा गराई भोजनदान दिने दिलाउने परम्परा बसाल्ने तिनै हुन् । बच्चाहरूलाई एवं घरमा काम गर्नेहरूलाई समेत हात समातेर सँगसँगै लगी दान प्रदान गराउने, विहारमा कार्यक्रम हुँदा छोरा बुहारीलाई, मलाई र बच्चाहरूलाई साथै लिएर जाने र दान गर्न प्रेरित गर्ने पनि तिनै हुन् । अझ त दोस्रो पटककोमा अस्वस्थताको कारणले विपश्यना ध्यान शिविरमा जान ममा अन्यमनस्कता पलाइरहेको बेला जानुपर्छ भनी उत्प्रेरित गर्ने मात्र नभई घच्च्याउने र ठाउँमा थन्को लगाएर आउने पनि तिनै हुन् । आजसम्म पनि त्यहाँबाट प्राप्त ज्ञानलाई मैले जगेर्ना गर्न सकेको छु र सम्बर्द्धन गर्ने कार्यमा लागि रहन सकेको छु जसबाट मेरो जीवन अवश्य पनि सार्थकतातिर बढिरहेको अनुभव गर्दैछु र निश्चय पनि लाग्दछ भावी जीवन पनि सुरक्षित बन्ने कम्ममा छ । यसको श्रेय पनि तिनैलाई जान्छ । यसैलाई मैले आफूलाई भाग्यमानी बनेको संज्ञा दिएको छु ।

जस्तै अप्ठेरो र अप्रिय परिस्थितिमा पनि अनित्य हो भनेर सम्झना दिलाई भर दिने सबल सखा तिनै हुन् । आज तिनको बारेमा मानिसहरू जुन मैत्रीभाव पोखी गुणगान गरी हाइहाइ भनी कुरा सुनाउने गर्दछन् त्यो सुनेर मनमा जुन प्रीति प्रमोदको अनुभूति हुन्छ त्यो पनि भाग्य प्राप्तिको उदाहरण हो । तिनकै सत्प्रयास र आस्थाको कारण भौतिकरूपले सम्पन्न नै नभए पनि मेरो आफ्नो राम्रो भएको र छोराहरूले राम्रो गरेको तिनले हेरेर गाएकी छिन् र मैले पनि हेर्न पाइरहेको छु, त्यो तिनकै त्याग र तपस्याबाट फलित फल नै हुन् भन्ने मेरो मान्यता रहेको छ । भन्नै परेमा यसैलाई पनि भाग्यमानी बनाएको भन्दा फरक नपर्ला । फेरि सतत कल्याण चाहने त्यस्ती अर्धाङ्गिनी पाउनु कुनै पनि अर्थमा भाग्यको परिचायक नै हो ।

हीराशोभा कसरी भाग्यमानी भइन् ?

यस सन्दर्भमा पनि कुरा त्यस्तै त्यस्तै छ । बाल्यकालमा विहारमा चढाइएकी र सानैदेखि परियति शिक्षा लिने, विहार जाने, शील लिने र धर्मदेशना सुन्ने सौभाग्य पाएकीलाई भाग्यमानी भन्नैपर्दछ । सानैदेखि मातृस्नेहबाट वञ्चित भएर पनि कति पनि विचलित नभई धर्मचित्त जगाई पारिवारिक र सामाजिक क्रियाकलापमा आफूलाई समर्पित गरी गृहस्थ धर्म राम्ररी निभाइन् र आफू अभागी भएको प्रतीति कहिल्यै दिइनन् । बुबा रत्नराजको छत्रछायाँमा सानैदेखि परिवारको सम्पूर्ण जिम्मेदारी बोकेर पनि सधैं हंसिली भई, धर्मको अभ्यास गरी अनि उपेक्षा भावनाकी प्रतिमूर्तिसरह बनी मातृहीन भाव चेहरा र व्यवहारमा कहिल्यै आउन दिइनन् । विवाहिता बनी घर आउँदादेखि जीवनको अन्तिम घडीसम्म पनि त्यसरी नै प्रस्तुत भइन् । माइतमा, घरमा र छिमेकमा परिआएका प्रत्येक सप्टेरो अप्ठेरो काममा त्यसरी नै

प्रस्तुत भइन् मानो त्यसरी काम गर्नु तिनको जन्मजात गुण हो । यस्तै गुण अन्य धेरै नारीहरूमा पनि पाइन्छ । ती सबै नारीहरू धन्यवादका पात्र छिन् । यस्ता गुणले सम्पन्न व्यक्ति भाग्यमानी नै हुन् ।

हीराशोभा भाग्यमानी हुन् भन्ने कुराको केही कारणहरू यहाँ उल्लेख गर्दा असान्दर्भिक नहोला वा धर्मसम्मत नै होला कि भनी उल्लेख गर्ने अनुमति चाहन्छु ।

- १) जाने दिन शरीर र चित्त दुवै सफा पारेर गएको छिन् ।
- २) सबैले हाइ हाइ बनाएर गएको छिन् ।
- ३) रोगग्रस्त नभइकन स्वस्थावस्थामै गएको छिन् ।
- ४) वैधव्यताबाट खप्नुपर्ने दुःखबाट पार भएकी छिन् ।
- ५) आफू पछाडि पर्दा हुने र आउने दुःख खप्न नपरिकन गएको छिन् ।
- ६) हितैषीहरू, मित्रवर्ग र जातिवन्धुको भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली पाएकी छिन् ।
- ७) पुस्तिकामार्फत कृतज्ञता र गुणको कदर भएको पाएकी छिन् ।
- ८) साँभ विहान परित्राण पाठ, पुण्यानुमोदना र मंगलकामना अनि तिनको नाउँमा दिइएका दानहरूबाट प्राप्त पुण्यको भागीदार भएकी छिन् ।
- ९) आफूबाट गर्नुपर्ने सबै काम र जिम्मेदारी सम्पन्न गरेर गएको छिन् ।
- १०) मजस्तो रोगीलाई स्वस्थावस्थामा राखेर र रहेको हेरेर गएको छिन् ।
- ११) घरको अवस्था, सन्तानको राम्रो जीवन र भविष्य निश्चिन्त भएको महसुस गरेर गएको छिन् ।
- १२) विपन्नताको शिकार नभइदिएको हेरेर गएको छिन् ।
- १३) अन्तिम समयसम्म पनि परिवारका वा अन्य कसैलाई कुनै प्रकारको दुःख नदिएर गएको छिन् ।
- १४) शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्दैगएको छिन् ।

- १५) पाँच पटकसम्म दसदिने विपश्यना ध्यान शिविर र एक सतिपट्टान शिविर लिई लोकुत्तर सम्पतिको आधार बनाएर गएको छिन् ।
- १६) कसैसँग मनोमालिन्यता नभएको स्थितिमा मैत्रीयुक्त भई गएको छिन् ।
- १७) जाने दिन अन्तिम क्षणसम्म पनि विहार पुगेर, बुद्धपूजा गरेर, दान प्रदान गरेर, भोलिपल्टका लागि पनि बुद्धपूजामा चित्त लगाएर अनि त्यसदिनको साँभ ध्यान बसिसकेर गएको छिन् ।
- १८) जाने त्यस दिनभरि सुनाकोठीको ‘जन उदय विहार’ मा पुगेर दान, शील र चित्तशुद्धिका कर्महरू सम्पादन गरेर गएको छिन् ।
- १९) कसैसँग केही नलिई सबैलाई केही न केही दिई गएको छिन् ।
- २०) आफ्नो इच्छामुताविकको मृत्यु पाएर हामीबाट विदा भएकी छिन् ।
- २१) सतत पुण्य कमाएर लोकुत्तर मार्गको लागि बाटो खर्च जोरेर गएको छिन् ।
- २२) दान शील भावनामा आफूलाई समर्पित गरेर भाविता पनि गरेर गएको छिन् ।
- २३) भावी जीवनप्रतिको अन्योलता र किंकर्तव्यविमूढताको दुःखद स्थितिबाट मुक्त भएकी छिन् ।
- २४) सौभाग्यवती भएस् भन्ने आशिषलाई चरितार्थ बनाएर गएको छिन् ।
- २५) आफूले पनि सद्धर्मप्रति श्रद्धा जगाई भाविता पनि गरी अनि अरूमा पनि सद्धर्ममा श्रद्धा जगाई प्रेरणा पनि दिई गएको छिन् । इत्यादि। यसरी तिनी सही अर्थमा भाग्यमानी बनिन् ।

व्यक्तिले असल गुणको विकास र पुण्यकार्य गरेर अनि अरूद्वारा सम्पन्न गरिएका यस्तै कार्यहरूको अनुशरण र अनुकरण गरेर पनि

आफूमा भएका आध्यात्मिक गुण र क्षमताहरूको विकास गर्दैजानु मानवोचित धर्मभित्र आफूलाई प्रविष्ट पार्नु हो । यिनैले मात्र व्यक्तिलाई मरणपछि पनि जिउँदै राख्न सक्दछन् । बाँच्नुको मजा त्यहीँनिर भेटिन्छ ।

नारीजातिको देन

नारीजातिको परिवार, समाज एवं देशमा देन अनिवार्य र अपरिहार्य छ । नारीविनाको कुनै पनि घरपरिवार र समाज सौन्दर्य र सुवासविनाको फूलभैँ निरर्थक हुन्छ र उराठलाग्दो मरूभूमिसरह अस्तित्वहीनताको बोध हुन्छ । अतः नारीको सन्मान गर्नु परिवारमा देवतालाई बास गर्न निमन्त्रण दिएभैँ हुनजान्छ । नारी वास्तवमा साक्षात लक्ष्मी नै हुन् । तिहारमा लक्ष्मी पूजा गरिन्छ । घर घरका जीवित लक्ष्मीलाई नै पूजा गर्नु (ईज्जत, सन्मान र मर्यादा दिएर राख्नु) नै लक्ष्मीको उपयुक्त पूजा हुनेछ । भनिएको पनि छ – ‘**यत्र नार्यस्तु पुज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता**’ अर्थात् जहाँ नारीको सन्मान हुन्छ, त्यहाँ देवता पनि रमाउँछ । जसरी पुरुषवर्गले बाहिरफेरका र शारीरिक श्रम गर्नुपर्ने कामहरू सम्पादन गरेर परिवार, समाज एवं देशको सेवा गरेका हुन्छन् त्यसरी नै नारीवर्गले भित्रका वा शारीरिक श्रम कम मात्र गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण काम तमाम गरेर आफ्नो अस्तित्व जोगाइराखेका हुन्छन् । हुन त आजभोलि शिक्षित अशिक्षित दुवैथरीका नारीवर्गले पनि बाहिरफेरको काममा लागेर पुरुषसरह काम गरिरहेका छन् । जे जस्तो भए पनि नारीको जिम्मेदारी पुरुषकोभन्दा कम छैन । प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा नारीको देन परिवार र समाजमा विद्यमान छ जसविना परिवार र समाज पंगु हुनजान्छ । ती नारीहरू धन्य हुन् जसमा विनय, शील, सहिष्णुता, धैर्य, लज्जा, सेवाभाव र उत्सर्गका गुणहरू विद्यमान छन् । यिनै गुणका कारणले नै नारीहरूलाई सृष्टिको ‘समता-धर्मको पालना’

सौन्दर्य भनिएको छ । विश्व सुन्दर र सृष्टि वेदाग बन्न पुगेको छ । अनि सृष्टि र सौन्दर्यको गाडी गुड्न सकिएको छ । नारीले पनि आफ्नो दायित्व बसुबी निभाउनुपर्दछ । यसकुरालाई आजका नारी र पुरुष दुवैले आत्मसात गर्नुपर्दछ र सुन्दर र सुखी जीवनको भागीदार बन्नुपर्दछ ।

हीराशोभा सम्पूर्ण जीवहरूको प्रतिनिधि

अहिले हीराशोभा नमुनाको रूपमा हाम्रो सामु सम्पूर्ण जीवहरूको प्रतिनिधित्व गर्दै उभिएकी छे । हामीलाई ज्ञात नै हुनुपर्छ – **यसरी कति हीराशोभाहरू देखापर्दै विलीन हुँदैजाँदा छन् ।** पहिले कति गइसके । हाम्रा परिवारमा, टोल समाजमा, साथी भाईहरूकोमा कति भुल्किए कति अस्ताए । हाम्रा वितिसकेका इष्टमित्र बन्धुवान्धवहरू पनि कति भए कति ! न भनेर साध्य, न गनेर साध्य । गन्न थालेमा पनि गन्दागन्दै आफू पनि गनिन थालिन्छ । आफू मात्र यस घेराबाट अलग कहाँ छ र ! सबै जीव मरणधर्मा हुन् । अनित्य, दुःख र अनात्मका शिकार छन् । यसबाट बच्न अनित्य, दुःख र अनात्मकै भाविता गर्नुपर्छ । दुःखबाट बच्न दुःखलाई नै सम्यकपूर्वक नियाल्नुपर्दछ । काँढालाई काँढैले निकाल्न सकिन्छ । विपश्यना साधनामा लाग्नुपर्दछ । शरीर मरणशील छ भने शरीरलाई नै हेर्नुपर्दछ । मनलाई नै हेर्नुपर्दछ । शरीरमा उत्पन्न संवेदनालाई नै यथाभूत हेर्नुपर्दछ । यसरी मात्र बारम्बारको जन्म-मरणको चक्रबाट उम्किन सकिन्छ । अनि मात्र हामी भव-दुःखबाट पार पाउन सक्नेछौँ । यही कुरा हामी आज हीराशोभा नामको जीवको अवसानको सन्दर्भमा सिक्दछौँ ।

जीवन रंगमञ्चमा निभाएकी भूमिका

हीराशोभाले जीवनरूपी नाटकमा जुन भूमिका जसरी खेल्नुपर्ने

हो त्यसरी खेलिन् । त्यस भूमिकालाई सम्पूर्ण दर्शकले मुक्तकण्ठले सकारेका छन् । आफ्नो भूमिकाप्रति तिनले न्याय गरेकी छिन् । अब त्यो भूमिकाको अन्त्य भयो । नाटक सिद्धियो, पर्दा लाग्यो । दर्शकहरू हीराशोभाले त्यस भूमिकामा भिजी प्रभावकारी कला अभिनय प्रदर्शन गर्न सफल भएकीमा प्रशन्न भएका छन् । उनले खेलेका करुण दृश्यबाट उनीहरू द्रवित भएका छन् । उनको अनपेक्षित अवसानको दृश्यबाट उनीहरू मर्माहत भएका छन् । उनीहरूका आँखाहरू त्यसै त्यसै रसाइदिएका छन् । टल्पलाएका आँखा लिएर पनि उल्लसित भई ताली भने बजाउन विसेनन् । ताली पनि सौम्य, मधुर र शान्त ! त्यसपछि सबै आआफ्नो गन्तव्यतिर लागेका छन् ।

तिनलाई हाम्रो निर्वाण-कामना

विधिको विधान अनुसार जुन कुरा जसरी हुन्छ, त्यसलाई आत्मसात गर्नु र अनित्य, दुःख अनात्मालाई हृदयंगम गरी आफू समतायुक्त भई जानेप्रति मैत्री-कामना, मङ्गल-कामना र निर्वाण-कामना गर्नु, तिनको नाममा गच्छे अनुसार दानपुण्य गरिदिनु, तिनको धर्मानुकूल इच्छा, उदात्त भावना र तिनले गरेका गुणोपकारलाई कृतज्ञताको जलले सिंचनु र त्यही भावनालाई आफूले पनि मूर्तरूप दिन तत्पर हुनु नै सही अर्थमा तिनीप्रतिको सच्चा श्रद्धाञ्जली हुनेछ भन्ने धारणा अनुरूप हामी दिनानुदिन तिनीप्रति यसरी निर्वाण-कामना गरिरहेका छौं ।

“तिनी जहाँ रहे पनि सुखी रहून्, तिनको कल्याण होस्, सदा कल्याणमित्रहरूको सानिध्य पाइरहून्, मूर्खहरूको संगत नमिलोस्, सद्धर्मको अभ्यास गर्न पाइरहोस्, त्यसमा कसैले बाधा नतेर्स्याऊन्, सबैबाट मैत्रीपूर्ण व्यवहार पाइरहून्, आफूमा पनि मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनाको विकास गरी अरूप्रति मैत्रीपूर्ण व्यवहार गर्ने होऊन्, ‘समता-धर्मको पालना’

दान शील भावनामा उत्तरोत्तर अग्रसरता कायम रहोस्, र अन्त्यमा जन्म, जरा, व्याधि र मरण-धर्मले मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थालाई शिध प्राप्त गरिलिन समर्थ होऊन् ।”

अनुस्मृति-गाथा

यहाँनिर हीराशोभाले बारम्बार गाउने र ध्यानकोठामा तिनको सीटमुनि भेटिएको अनुस्मृति गाथा सबैको लागि हित हुने, सबैले पाठ गर्नुपर्ने र चिन्तन मनन गर्नुपर्ने सम्भेर उल्लेख गरेको छु । यसलाई हामीले पनि गाउने गरौं ।

त्रिरत्नको अनुस्मृति-

अर्थ

नमामि बुद्धं गुणसागरं तं.. । गुणको सागर हुनुभएका तथागत बुद्धलाई नमस्कार !

नमामि धम्मं सुगतेन देसितं...। सुगत तथागतले देशना गर्नुभएको धर्मलाई नमस्कार !

नमामि संघं मुनिराजसावकं ..। मुनिराज तथागतका श्रावकसंघ लाई पनि नमस्कार !

मेत्तानुस्सति -

सत्ता सदा होन्तु सुखि अवेरा । सत्वप्राणीहरू सबै सदा सुखी र अवैरी रहून् ।

असुभानुस्सति -

कायोजि गुच्छो सकलो दुग्गन्धो । शरीर दुर्गन्ध र अशुभ तत्वहरूले भरिपूर्ण छन् ।

मरणानुस्सति -

गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च । सबै मरेर गइरहेका छन्, म पनि एकदिन मर्नु छ ।

उपसंहार

हीराशोभा यस धरतिमा, यस देश, टोल, समाज र परिवारमा एक जीवको रूपमा देखापरिन् । नारी र पुरुष भएर जन्मनु एक संयोग मात्र हो । लिङ्ग भनेको एक भाव मात्र हो । नारी हुन् वा पुरुष व्यक्ति जीव मात्र हो । फेरि जीव पनि होइन । पञ्चस्कन्धको पुञ्ज मात्र हो । चार धातुको समुच्चय मात्र हो । चार धातु भनेको माटो, पानी, आगो र वायु हुन् । केही ठोसपना, केही तरलता, केही उष्णता र केही हावाको समिश्रण मात्र हो । फेरि जीव नामरूपको प्रकटीकरण मात्र हो । उत्पाद-व्यय भइरहेको तरंगैतरंगको पुञ्ज मात्र हो । सदा प्रज्वलन, स्पन्दन र प्रकम्पन मात्रको अनुभूति हो । अरू केही होइन । वास्तवमा जीव भनेको प्राणी, सत्व, व्यक्ति, पुद्गल कुनै पनि होइन, हो भन्ने भान मात्र हो । अतः जीव छंदा पनि छैन । हेतु प्रत्यय मिली देखापरेका मात्र हुन् । हीराशोभा मात्र त्यस्तो होइन सम्पूर्ण जीवहरूकै यही हालत छ । एकैछिनको भिलिकमिलिक मात्र हो । सपना मात्र हो । जादु टोना गरेभैं हो । मृग मरिचिका मात्र हो । छ भैं लाग्छ, वास्तवमा छैन । सबै मायोपमा मात्र हुन् ।

हामी यस धरतिमा देखापर्थौं नै किन ? कर्तव्य निभाउन । को प्रतिको कर्तव्य ? आफूप्रतिकै कर्तव्य । आफूप्रतिको कर्तव्य के हो ? ल्केशावरण च्याच्नु हो । किन च्यात्ने ? मुक्तिको लागि । केबाट मुक्ति ? दुःख-बन्धनबाट मुक्ति । अनि के पाउन ? निर्वाण सुख पाउन । निर्वाण के हा ? तृष्णाको अशेष क्षय । अक्षय सुखको प्राप्ति । जन्म-मरणबाट पूर्ण निवृत्ति । परम सुखको साक्षात्कार । हामीलाई यही चाहिएको न हो !

वास्तवमा हामी बाँचिरहनु भनेको पार्थिव शरीरलाई काखी
'समता-धर्मको पालना' १०१

च्यापिरहनु होइन । सबै सुखी र सुमनसहितका होऊन्, हाम्रो शरीरमा शुभ लाग्ने त्यस्ता कुनै कुरा पनि छैन जसलाई राम्रो र शुभ भनी काखिच्यापिरहन योग्य छ र एकदिन सबैले नश्वर देह त्याग्नु छ । सधैं बस्न पाउने संसार यो होइन । बस्न हुने संसार पनि यो होइन । कति त मरेर गइसके, मरेर जाँदैछन्, मरेर जानेछन् र म आफू पनि मर्नु छ भन्ने कुरालाई भाविता गरी परोपकार धर्म सम्पादन गरी गुण, उपकार र सेवाभावलाई निःस्वार्थरूपमा बाँडी सबैको मनमा सजिलोसित ठाउँ ओगट्नु अनि आफू पनि सुखसाथ बाँच्ने र अरूलाई पनि सुखपूर्वक बाँच्न दिने काम गर्नुमा नै जिउँदो रहनुको सार भेटिन्छ । **हीराशोभा** त्यस परिधिमा पर्न सफल भएकीले हामी गर्वसाथ भन्नसक्छौं – **'हीराशोभा जिउँदै छे'** । गुणोपकारको लागि तिनलाई सतकोटी साधुवाद !

साधु ! साधु !! साधु !!!

**इमिना पुञ्ज कम्मेन मा ते* बाल समागमो
सतं समागमो होतु याव निब्बान पत्तिया ॥**

(यस धर्मदानको पुण्य हेतु तिम्रीलाई निर्वाण-प्राप्त नहुञ्जेल बाल मूर्खजनको संगत नमिलोस् र कल्याणमित्रहरूको सानिध्य प्राप्त भइरहोस् ॥

अस्तु !

भवतु सब्व मंगलं ।



बुद्ध-शिक्षामा 'त्रिलक्षण'

बुद्ध-शिक्षाको मूल संग्रहको रूपमा रहेको त्रिपिटक ग्रन्थहरूको मूल सार नै 'त्रिलक्षण' सूत्रमा आधारित छ । 'त्रिलक्षण' भनेको तीन लक्षण हुन् – अनित्य-लक्षण, दुःख-लक्षण र अनात्म-लक्षण । अनित्य, दुःख र अनात्मा भवको अनिवार्य र आधारभूत तत्व हुन् । सबै धर्महरू अनित्य स्वभावका छन्, दुःख दिने स्वभाव बोकेका छन् र ती हाम्रो वशमा छैनन् त्यसैले अनात्म स्वभाव धारण गरेका हुन्छन् । सम्पूर्ण वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति नित्य होइनन्, ती दुःखका कारण बनिदिन्छन् र ती हाम्रा इच्छामा चल्दैनन् । यी नै तीन आधारमा बुद्ध-शिक्षा प्रवाहित भएको पाइन्छ । यी तीन लक्षणहरू आपसमा सम्बन्धित र अन्तर्निहित छन् । ती एकले अर्कोलाई अस्तित्वमा ल्याउँछन् । अनित्यताले दुःखलाई र अनात्मालाई अनि दुःखले अनित्यता र अनात्मालाई अस्तित्वमा भएको प्रमाणित गरिरहेका हुन्छन् । अनात्मको वास्तविकताले अनित्यता र दुःखलाई पुष्ट्याइरहेका हुन्छ । ती एक आपसमा अन्योन्याश्रित छन् ।

अनित्य

सबै संस्कृत वस्तु अनित्य स्वभावका छन् । ती क्षण प्रतिक्षण बदलिँदा छन् । व्यक्ति, जीव, पुद्गल, सत्व, प्राणी सबै पञ्चस्कन्धयुक्त छन् । ती पनि परिवर्तनशील छन् । व्यक्तिबाट वा प्रकृतिको नियमानुसार जुन क्रिया प्रतिक्रिया हुन पुग्दछन् र अनुकूल र प्रतिकूल परिस्थितिको सृजना हुन् पुग्दछन्, ती सबै अनित्य हुन् । 'अनित्य' भनेको नित्य 'समता-धर्मको पालना'

नभएको, अस्थायी स्वभावको, विनाशी स्वभावको, विपरिणाम धर्म अंगाली परिवर्तन हुने, आफ्नो अस्तित्व गुमाउँदै जाने र अन्त्यमा अस्तित्वहीन भएर सिद्धिने स्वभाव धर्म हो । सधैं उस्तै भएर नरहने परिवर्तनशील स्वभावधारी धर्म हो । उदाहरणार्थ – उद्यानमा गुलावको फूल फुलिरहेको छ । कति सुन्दर छ, कति सुवासित छ, कति रंगीन छ र कति मनमोहक छ त्यो फूल । तर कहिलेसम्म ? हेर्दाहेर्दै त्यो फूलको सुन्दरता बिलाएर जान्छ, आकर्षण हराउँदै जान्छ, सुवास उडेर जान्छ र रंग फुङ्ग उडेर विरूप हुन्छ अनि एकदिन ओइलाएर भुईँमा छरिन्छ । त्यसपछि त्यस फूलको अस्तित्व समाप्त हुनपुग्छ । अधिको सौन्दर्य र आकर्षण खै कता बिलाए कता !

व्यक्तिलाई हेरे पनि – शिशु हुन्छ, बालक भई हुर्कन्छ, यौवनावस्थामा टेक्छ, प्रौढावस्थामा प्रवेश गर्छ अनि बृद्धावस्थामा पुगी मरण हुन्छ । यसरी क्रमशः विनाशको स्थितिमा पुग्दछ । सधैं युवक युवती भएर बस्न सबै चाहन्छन्, सुख ऐश्वर्यमा रमन सबै चाहन्छन्, दुःख कसैलाई मन पर्दैन । तर त्यसो नभईकन अनित्य-धर्मले आफ्नो काम गर्दैजान्छ । कसैको अनुनय विनय सुन्दैन । यो एउटा प्रकृतिको अकाट्य नियम हो । कसैले फेर बदल गर्न सक्दैन ।

परिस्थिति पनि यही नियमबाट अलग छैन । हर्ष, उल्लास, खुसी, सुखको अवस्था र खेद, उच्छ्वास, दुःख, शोक, विलाप, मिलन, वियोगको अवस्था सधैं एकनासित रहिरहँदैनन् । ती पनि अनित्य नै हुन् । समयको फेरबदलमा ती एक अर्कोमा परिवर्तित भइरहन्छन् । माथि कतै भनिसकिएको छ कि वास्तवमा हेर्ने हो भने दुःख नै सत्य हो, सुख त आभास मात्र हो अथवा दुःखको प्रतिशत कम भएको महसुस मात्र हो । त्यसैले हुनसक्छ, अनित्य, दुःख र अनात्मा भनिएको छ,

अनित्य, सुख र अनात्मा भनिएको छैन । मनपर्ने पनि मन नपर्ने पनि वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति सबै अनित्य स्वभावधारी छन् । ती हाम्रैसामु हेर्दाहेर्दै अस्तित्वहीन हुन पुग्दछन्, कि त हामी नै केही समयपश्चात् तिनको सामुबाट हट्न बाध्य हुन्छौं । चीजवस्तुहरू र हामी त्यति अनित्य छौं । यस अर्थमा अनित्यताको सन्दर्भमा चीजवस्तु र मानिसमा कुनै भेद छैन ।

‘यद अनिच्चम्, तं दुःखम्’ । जुन अनित्य हो, त्यो दुःख हो । जुन अनित्य छ, त्यसलाई ‘म’, ‘मेरो’ र ‘मेरो आत्मा’ भन्न मिल्दैन । शरीरजस्तै संवेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान पनि नित्य होइनन् । भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ – रूपलाई पानीको फिंजभैं, संवेदनालाई पानीमा उठेको फोकाभैं, संज्ञालाई जादुभैं, संस्कारलाई केराको ठामभैं र विज्ञानलाई दृष्टिभ्रम भैं ठान्नुपर्दछ । कोही शरीर र मन दुवैलाई नै नित्य ठानिदिन्छन् । यो शरीर दस, बीस, पचास, वा सय वर्षसम्म बाँच्ला तर मन निरन्तर एक रूपमा उत्पन्न हुन्छन् र नाश भइदिन्छन् त्यसैले मन र शरीर दुवै नित्य होइनन् । अनित्यतालाई यति नजिकबाट हेरिनुपर्दछ कि जीवन भनेको बाह्य वा आन्तरिक हेतुबाट निर्मित सतत परिवर्तन मात्र रहेछ । सबै नै नाश भइरहेका छन् । यसैले भनिएको पनि छ – ‘अनिच्चावत संखारा, उप्पादवय धम्मिनो’ अर्थात् सबै संस्कारहरू अनित्य छन् । यिनीहरू स्वभाव उत्पन्न हुनु र नाश हुनु हो । नाशबाट सुख कदापि पाइदैन । त्यसैले सुख कहीं पनि भेटिदैन । दुःख मात्र जताततै पाइंदो रहेछ ।

दुःख

दुःख सर्वत्र व्याप्त छ । जतासुकै जाऔं, जसलाई हेरौं, जहाँ पनि दुःख, जो पनि दुःखी । कि त शारीरिक दुःख कि त मानसिक दुःख ‘समता-धर्मको पालना’

वा दुवै प्रकारको दुःखले जसलाई पनि पिरोलेको छ । जीवन छउन्जेल धेरथोर यी दुःखबाट सबै दुःखीत छन् । चार अनिवार्य एवं अपरिहार्य दुःखबाट त सबै जीव प्राणीहरू समानरूपले आक्रान्त नै छन् । ती चार अपरिहार्य दुःखहरू हुन् – जन्मनु दुःख, रोग व्याधि हुनु दुःख, बूढाबूढी हुनु दुःख र मरण हुनु दुःख । अरू प्राण धारण गर्नुपरेसम्म आइपर्ने साना ठूला दुःखहरू कति छन् कति ! बिहान उठेदेखि निन्द्रा नआएसम्मकै कुरा सम्झे पनि थाहा लाग्दछ – जीवनमा के कति सुखको अनुभव गर्न पाइरहेका छौं वा जीवन कति दुःखमा गुज्रिरहेको छ ।

दुःखको उद्गम स्थल कुन हो भन्नेबारे भगवान बुद्धले भन्नुभयो – भौतिक सुख प्राप्त गर्न लालयित भएर पापकर्ममा प्रवृत्त हुनु र दुःखलाई जे गरेर भए पनि पन्छाउन प्रयत्नशील रहनुबाट दुःखको उद्गम हुन्छ । अर्थात् राग (लोभ) र द्वेष (क्रोध एवं घृणा) नै दुःखका कारणहरू हुन् । यी दुई नकारात्मक तत्वहरू नै संसारवट प्रवर्तन गर्न गराउन जिम्मेदार छन् । यिनकै कारणबाट एक भवपछि अर्को भव तयार हुँदै जन्म-मरणको चक्करमा हामी यसभन्दा अगाडि पनि अनेक जन्म लिई दुःखमा पि्लिसँदै आइसक्यौं, अहिले पनि पि्लिसँदैछौं र पछि पनि पि्लिसँदैजाने छौं । यी खुँखार दुई तत्वहरू कसरी तयार हुन्छन् त भन्ने प्रश्न मनमा उठ्नु स्वाभाविक छ । यथार्थ ज्ञान (प्रज्ञा) नभएको कारणले सुखको चाहना पालेर स्वार्थन्ध भई जथाभावी कर्म गर्दा र दुःखलाई घृणा गरेर क्रोध, ईर्ष्या, अभिमानवश अनेक अकुशल कर्ममा उद्यत रहँदा राग द्वेषका संस्कारहरू उब्जिदै जान्छन् र उपादान (आसक्ति) का गाँठाहरू कस्सिँदै जान्छन् । यहाँनिर हामीले नबुभी नहुने कुरा के छ भने पञ्चस्कन्धले दुःख दिने होइन । दुःख दिने तत्व त त्यसप्रतिको उपादान वा आसक्ति हो । बन्ने तत्वबाट दुःख आउने होइन, त्यसप्रतिको

आसक्तिले दुःख आउने हो । शारीरिक र मानसिक सुखद् संवेदनालाई पनि दुःख भनिएको छ, किनभने ती पनि परिवर्तन भएर दुःख नै उब्जाउने तत्व हुन् । दैनिक जीवनमा अनुभूत गरिने विषय र परिस्थितिबाट प्राप्त दुःखबाट आन्दोलित हुनु मात्र दुःख होइन, भवचक्रमा पिल्सई जीवनभर हरक्षण सामना गरिरहनुपर्ने आन्तरिक एवं बाह्य विषमताहरू नै दुःख हुन् । फेरि जीवनमा अनेक प्रकारका अभावहरूले पनि दुःख सम्बर्द्धनमा ठूलो भूमिका खेलिरहेको हुन्छ । त्यस अभावको पूर्ति नभएसम्म यसले दुःख नै दिइरहेको हुन्छ । जब पूर्ति हुन्छ, नयाँ उब्जिन्छ, र त्यसले पनि पूर्ति नभएसम्म दुःख नै दिइरहेको हुन्छ । यसरी कहिल्यै पनि दुःखबाट पार पाइदैन ।

अहिले हामीले पाउन लालयित भएका सुखका साधनहरू र सुखानुभूतिहरू क्षणिक छन् र तिनले पनि दुःखका कारण बनी दुःखै उब्जाउँछन् । दुःख त्यसै पनि दुःख भए, तथाकथित सुख पनि दुःखमा बदलिदिन्छन् । यो पनि अनित्यताकै कारणले भइएको हो । यसमा हाम्रो केही चल्दैन । अनित्यताको शिकार हामी स्वयं भइराखेका छौं । यसैकारणले दुःखको भुमरीमा फनफनिरहेका छौं । हाम्रो मालिक्याई केहीमा पनि छैन, कसैमा पनि छैन । हामी स्वयं पनि हाम्रो वशमा छैनौं । हाम्रो शरीरले अनित्यताको भाषा राम्ररी बुझेको छ र अनित्यताको पाठ घोक्दै पनि छ र हामीलाई घोकाउँदै पनि छ । यसमा हेरफेर गर्ने वा नियन्त्रण गर्ने हामीमा रूचि त अवश्य होला तर यसमा हाम्रो बलबर्कतले केही माने राख्दैन । हामी तिनकासामु विवश र निरीह छौं । सिर्फ रूचिले केही अर्थ राख्दैन । सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थितिले अनात्म स्वभाव धारण गरेका छन् । अतः ती अनित्य छन्, दुःख दिने स्वभावका छन् र अनात्म छन् । भनिएको पनि छ –

सब्बेसंखारा अनिच्चाति यदा पञ्जाय पस्सति ।
अथो निब्बिते दुक्खे एस मग्गो विसुद्धिया ॥ १ ॥
सब्बेसंखारा दुक्खाति यदा पञ्जाय पस्सति ।
अथो निब्बिते दुक्खे एस मग्गो विसुद्धिया ॥ २ ॥
सब्बे धम्मा अनत्ताति यदा पञ्जाय पस्सति ।
अथो निब्बिते दुक्खे एस मग्गो विसुद्धिया ॥ ३ ॥

अर्थ –

१) सबै संस्कार अनित्य छन् । यसलाई जब प्रज्ञा चक्षुद्वारा (समताले) अनुभूत गरिन्छ अनि ती एक एक गरी बिलाएर जान्छन् । यही चित्त विशुद्धिको मार्ग हो ।

२) सबै संस्कार दुक्ख दिने स्वभावका छन् । यसलाई जब प्रज्ञा चक्षुद्वारा (समताले) अनुभूत गरिन्छ अनि ती पनि एक एक गरी बिलाएर जान्छन् । यही चित्त विशुद्धिको मार्ग हो ।

३) सबै धर्महरू (वस्तु, व्यक्ति र स्थिति) ‘म’, ‘मेरो’ भनी समाइराख्ने स्वभावका छैनन् । यसलाई जब प्रज्ञा चक्षुद्वारा (समताले) अनुभूत गरिन्छ अनि ती पनि एक एक गरी बिलाएर जान्छन् । यही चित्त विशुद्धिको मार्ग हो ।

दुःख नचाहने र सुख चाहने कारणले नै मानिसले अनेक थरीका काम कुरा गरिहिँड्छन् । ती चाहना पूर्तिको लागि कुशल अकुशल भन्दैनन् । अकुशल क्रिया नै अधिक गर्दछन् । मनपर्ने कुरा सदा स्थायी र सुखकर होस् भनी कामना गर्दछन् र जुन त्यसो हुँदैन त्यही नै दुःखको स्रोत हुन पुग्दछ । त्यस्तै मन नपर्ने कुरा घटित नहोस्, दुःखदायी नहोस् भनी चाहना गर्दछन् तर त्यसो हुँदैन त्यही नै दुःखको

स्रोत हुन पुग्दछ । इच्छाहरू अनगिन्ती हुन्छन् र ती सबै इच्छाहरू कहिल्यै पूर्ण हुँदैनन् । यही इच्छा अपूर्ति नै पनि दुःख हो । फेरि विपरिणाम-धर्मा स्वभावको कारणले पनि दुःखको सृजना हुन पुग्दछ । मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति बिलाएर जान्छन्, त्यसले पनि दुःख नै दिन्छ । कहिलेकाहीं मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिसँग रहिरहनुपर्ने हुन्छ, त्यसले पनि दुःख नै दिन्छ । फेरि पञ्चस्कन्ध रहेसम्म शारीरिक र मानसिक दुःखहरूले सताइरहेकै हुन्छ । मनपर्ने वस्तुको रूप, रंग, आकार, प्रकार, वजन र गन्धमा बदलाव आएर पनि दुःखको आगमन हुन्छ । व्यक्तिको पनि रूप, यौवन, शारीरिक आकर्षण पहिलेकोभैँ मनमोहक नभएर बदलेर जाँदा पनि दुःखकै अनुभूति हुन्छ । आफूले भनेजस्तै नभएर इच्छा विपरित किसिमले जुन घटना घट्छ त्यो पनि दुःखकै कारण बन्दछ । संस्कारवश अपत्यासित किसिमले आउने दुःखका क्षणहरूले पनि दुःख दिइरहेकै हुन्छ । हामीलाई थाहा भएकै हुनुपर्छ कि मानिसको आज्ञा अनुसार प्रकृति चल्दैन, प्रकृति अनुसार मानिसले चल्नुपर्छ । दुःखको मूल कारण यो पनि हुन्छ कि जुन नहोस् भनिन्छ, भइदिन्छ, जुन होस् भनिन्छ, भइदिँदैन । आफूले चाहे अनुसार भइरहेमा मानिस रमाउँछ, चाहे अनुसार नभएमा ऊ रूखबाट खसेको बाँदरभैँ भोक्राएर बस्दछ ।

अविद्याको कारणले यसरी सुख बटुल्ने र दुःख घचेट्ने क्रिया प्रतिक्रियाद्वारा सुखको बदला दुःखकै सम्बर्द्धन हुन्छ । प्रज्ञाशुन्य भएको कारणले यसलाई नै नियतिको खेल, भाग्यमा लेखिएको, भगवानले नदिएपछि के गर्ने भनी आफूलाई कोस्दछन् । आफ्नो काय, वाक र चित्तको कर्मप्रति कति पनि सजग भएको पाइँदैन । आफ्नो मालिक आफैँ हो, अरू बाहिरका तत्व जिम्मेदार छैनन् भन्ने कुरा बुझ्दैनन् । यो

सरासर महामानवताको उपहास हो । एक विडम्बना हो । अज्ञानताको परिचायक हो । यसबाट उम्केर आफ्नो काय, वाक र चित्तबाट गरिने कर्महरूलाई सपारी आफ्नो साथै अरूको हितसुखको निमित्त गरिने कर्म नै आफ्नो हितसुखको कारक तत्व बन्दछ, भन्ने कुरा बुझेमा मिथ्या धारणा समाप्त हुन पुग्दछ र दुःखका कारणहरू बन्न बन्द हुने क्रमको थालनी हुन्छ र यसैले सुख दिने कारणहरूको सृजनाको थालनी हुन्छ । परिणामतः हामी सुखी हुन्छौँ । वास्तवमा दुःख-मुक्ति नै सुख हो । त्यसको लागि दुःखको कारणलाई बन्ने मौका दिनुहुँदैन ।

अनात्मा

हाम्रो वशमा न कुनै चीज वस्तु छ, न कोही व्यक्ति नै छ, न कुनै परिस्थिति नै छ । हामीलाई मनपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति जस्ताको तस्तै रहिरहून् र सदा सुख दिइरहून् भन्ने चाहन्छौँ तर त्यसो हुँदैन । आफूले भनेजस्तो कहाँ भइरहन्छ र ! त्यस्तै मन नपर्ने वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति अगाडि कहिल्यै नपर्नु भन्ने कामना गर्छौँ । तिनीहरूसँगको सानिध्य हामीलाई पटककै मन पर्दैन । तर त्यसो भनेर कहाँ हुन्छ र ! तिनीहरूसँग नियत समयसम्म बसउठ गर्नुपर्छ । अतः भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ – ‘पियहि विप्पयोगो दुक्खो, अपियहि सम्पयोगो दुक्खो’ । प्रियसँग वियोग हुनुपर्ने दुःख हो, अप्रियसँग संयोग हुनुपर्ने पनि दुःखै हो ।

सबै कामकुरो हामीले भनेजस्तो भइराख्दैनन् । प्रकृतिको नियमानुसार सबै नै संचालित हुन्छन् । यसमा कसैको केही चल्दैन । चूपचाप स्वीकार्नुपर्छ । जति रिसाए पनि अनुनय गरे पनि विधिको विधानले सुन्ने होइन । रिसाए पनि आफैँसँग रिसाउनेभैँ मात्र हुन्छ । आफ्नै गालामा आफैँले थप्पड हान्नेभैँ हुन्छ । दोष त आफ्नै हो । ‘ म

ताकछु मुडो, बञ्चरो ताकछ घुँडो' भनेभै एउटा होस् भन्छौं अर्को थोक भइदिन्छ । यो म, यो मेरो, यो मलाई भनेर समाइराख्ने र हातमा थापिलिने केही छैन । सबैले खर्चिने स्वभाव धारण गरेर आएकाछन् । खर्चिदाखर्चिदै शून्य भई अस्तित्वहीन बन्न पुग्दछन् । कहाँबाट आए, कहाँ गए थाहा पत्तै हुँदैन । न ती आएकाहरू हामीसँग सोधेर आएका हुन्, न ती हाम्रो अनुमति लिएर आएका हुन्छन् । यदि ती हाम्रा भए हाम्रो अधीनमा हुन्थे, हाम्रो अनुमति विना यताउता गर्दैनथे । ती जसरी जुनरूपमा आए गएका हुन् हामी पनि त्यस्तैगरी आएका हौं, त्यसरी नै जानेछौं । कि त हामीले हेर्दाहेर्दै ती बिलाएर जानेछन् कि त तिनकै सामुन्नेबाट हामी बिलाएर जानेछौं । यति अनित्य छौं हामी । यति अनात्म स्वभाव बोकेका छौं हामीले । हामी सबै आआफ्ना कर्मानुसारको फल भोग्दैछौं । ती कर्महरू यसै जीवनमा हामीले सम्पन्न गरेका वा पूर्व जीवनमा सम्पन्न भएका पनि हुन सक्छन् वा दुवैको प्रभाव पनि हुन सक्दछ ।

सधैँ उस्तै रहिरहने आत्मा बनाउँदो तत्व नै हुँदैन । सबै नाशवान छन् । आत्मा अमर छ भन्दछन् तर हुँदै नभएको भएर अमर नाम दिएको हुनसक्छ । अमर नै भए पनि मुक्त हुने केबाट ? यसरी त मुक्ति नै चाहिएन । यो त शाश्वत दृष्टि हो । भव तृष्णा हो । त्यसै त्यसै मुक्त त हुँदैन । विना परिश्रम र कर्मले कुनैले पनि वा कसैले पनि मुक्तावस्था प्राप्त गर्न सक्दैनन् । वास्तविक मुक्ति त दुःखबाट हुनुपर्दछ । त्यस मुक्तिको अवस्थालाई 'निर्वाण' भनिन्छ । यस अवस्था प्राप्त गर्न आफैँ नै स्वमुखी भई दुःखको बारेमा परिज्ञान गरी, दुःखका कारणहरूलाई प्रहाण गरी आर्य अष्टांगिक मार्गको सम्यकरूपले अनुशरण गरी साक्षात्कार

गरिलिने मुक्तिको अवस्था हो । कसैको निगाह वा तथास्तुबाट पाइने कुरा होइन ।

सबै प्रकारका वस्तुहरूको अनात्मभाव यसैबाट सिद्ध हुन्छ कि सबै सबै नै उदय-व्ययको चपेटामा परी नाश भइरहेका हुन्छन् । संसार आत्माविहीन छ । आत्मासँग सम्बन्धित भनिएका अरूहरूमा पनि आत्मा नामको कुनै तत्व रहेका हुँदैनन् । आत्माले शून्य आँखा र वस्तु छन्, कान र शब्द छन्, नाक र गन्ध छन्, जिब्रो र स्वाद छन्, काय र स्पर्श छन् अनि मन र आलम्बन पनि छन् । यी कुनै पनि आत्मा होइनन् । नाम स्कन्धका चार तत्वहरू – विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार कुनै पनि आत्मा होइनन् । ती न 'म' हुँ, न 'मेरा' हुन् न त 'मेरो आत्मा' नै हो । ती मेरा भएको भए मैले चाहे अनुसार हुनुपर्ने हो । मेरो अधीनमा रहेर काम गर्नुपर्ने हो । मैले भनेजस्तोगरी काम त तिनले गर्दैनन् । तिनले हाम्रो अस्तित्व नै मान्दैनन् । अस्तित्व छंदा पनि छैन ।

प्रशिक्षित साधकले वस्तु र वस्तुको आकार प्रकारलाई – यो 'म' होइन, यो 'मेरो' होइन, यो 'मेरो आत्मा' होइन भन्ने तथ्य कुरा देख्दछ, त्यसैले जब वस्तुको आकारादि परिवर्तन भएर जान्छ र अन्यथामा बदलिन्छ, त्यसमा उसलाई शोक, दुःख, पीर र नैराशयता हुँदैन । उसले संसारको असारत्वलाई आत्मसात गरेको हुन्छ । अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई अवबोध गरेको हुन्छ । अष्ट लोकधर्ममाथि विजय पाएको हुन्छ । यस दिशामा ऊ अभ्यस्तरत रहेको हुन्छ ।

उपसंहार

माथि गरिएका चर्चाबाट हामीले यो निष्कर्ष निकाल्न सक्छौं कि जीव वा मानिस कर्मका पुतला मात्र हुन् । जीवहरू अदृष्ट कर्मका दृष्ट स्वरूप मात्र हुन् । तिनको अस्तित्व छैन वा हुँदैन । छ भनेभै

लागेको मात्र हो । वास्तवमा हुँदैनन् । सिर्फ दुःख छ , दुःखीत व्यक्ति छैन । कर्म छ , कर्ता छैन । दुःख-मुक्ति छ, मुक्त व्यक्ति छैन र बाटो छ, बटुवा छैन । यसै अर्थमा पालिमा भनिएको छ –

दुःखमेव हि न कोचि दुःखितो,
कारको ना किरिया व विञ्जति ।
अत्थि निब्बुति न निब्बुतो पुमा,
मग्गमत्थि गमको ना विञ्जति ॥

यसबाट अझ एउटा कुरा स्पष्ट हुन आउँछ कि ती देखिएभैं लागेका वस्तु, व्यक्ति पनि संस्कृत भएको कारणले अनित्यताको शिकार भएका छन् । व्यक्तिले सुख भोगेभैं लागे पनि दुःख नै खेपिरहेका हुन्छन् । सबै वस्तु आदि 'म', 'मेरो' बाट शून्य छन् । व्यक्ति निरीह छ । बाध्य छ । उसको हातमा हातलागी शून्य छ । ऊ फगत सपनाको व्यक्तिभैं, चटकबाट निर्मित वस्तुभैं, सिनेमाको चित्रभैं, र ऐनाभित्रको पैसाभैं विना कामको, निरर्थक, सारहीन, अस्तित्वहीन पुतलाभैं हुन्छन् । उ सिनेमाको पर्दामा अभिनय गर्ने पात्रभैं मात्र हो ।

यसरी अनित्य चोला धारण गरी, दुःख खपी अनि बेसहारा बनी मानिसले के गर्न खोजिरहेका छन् ? के पाउन खोजिरहेका छन् ? पाएर के गर्ने सुरमा छन् ? पाएर कहाँ लैजान खोजिरहेका छन् ? भौतिक धन-सम्पति थुपारी त्यसैमा टाँसी चाकुमा भिंंगा फसेभैं दुःखमा फस्ने विचार छ कि ? यसरी आफैले दुःख सिर्जना गरी फेरि मलाई सुख भएन भनेर थाप्लोमा हात धरी रोई कराई बस्ने पो मनसाय छ कि ! यसो हो भने त मनुष्य जीवन पाएको सार के पो भो र ! वास्तवमा भन्ने हो भने मानव जीवनको सार भन्नु नै जीवनको प्रत्येक क्षणमा सजगता अपनाएर

दुःखका कारणहरूलाई निमित्त्यान्न पार्नु हो । शीलको पालना गरी काय र वाकको कर्म सपार्नु हो । सम्यक समाधिको अभ्यासबाट लोभ, क्रोध र मोहको वशबाट अलग रहेको उचित आलम्बनमा चंचल चित्तलाई वशमा राखी चित्त निर्मल गराउने कामका लागि उपयुक्त बनाउनु हो अनि प्रज्ञाको विकासबाट पुराना कर्म संस्कारका गाँठाहरूलाई कमशः फुकाउँदै चित्तलाई निर्मलीकरण गर्नु हो । नयाँ गाँठो कस्त नदिने र पुराना फुकाउँदै जाने क्रिया अपनाई सबै संस्कारहरू निर्मूल गर्न उद्यत हुनु हो ।

यी सबै कामकुराहरू तव मात्र सम्भव हुन्छ जब त्रिलक्षण अथवा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गछौँ । विपश्यना-ध्यान-साधना यसै कामको लागि हो । अतः अनित्यलाई जानौँ, दुःखलाई बुझौँ र अनात्माको भाविता गरौँ । यसैबाट मानव जीवन सार्थक पार्न सकिन्छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।





संवेदनाको समुचित उपयोग

१) चित्तमा संवेदनाको स्थान र भूमिका

प्राणी मात्रमा चित्त हुनु अनिवार्य हुन्छ नभए प्राणीले कुनै कुराको संवेदन गर्न सक्दैन । शरीरले मात्र प्राणी जीवित रहँदैन । चित्तविनाको शरीर मृतमा गनिन्छ । त्यसमा स्पन्दन, संवेदन र संचेतन हुँदैन । शरीर र चित्त संयुक्त भएपछि प्राणी जीवन्त रहन्छ । मानव चित्त चार स्कन्धले संयुक्त हुन्छ । ती हुन् संज्ञास्कन्ध, वेदनास्कन्ध, संस्कारस्कन्ध र विज्ञानस्कन्ध ।

चित्तमा भएको संज्ञास्कन्धको काम चिनाउनु हो । कुनै वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति जुन पहिले अनुभूत भइसकेको थियो तिनको गुण, दोष र स्वभावलाई स्मरण गराउने, मनपर्ने, मन नपर्ने, राम्रो, नराम्रो, ठूलो, सानो, मीठो, नमीठो, आफ्नो, अर्काको, यस्तो उस्तो भनेर थाहा दिने र मूल्यांकन गर्ने यसको काम कर्तव्य हो । यसै काम कर्तव्यअन्तर्गत संज्ञास्कन्धले हामीलाई पहिले आफूले देखिसकेका, जानिसकेका, सुनिसकेका, सुन्धेर थाहा पाइसकेका, चाखेर थाहा पाइसकेका, स्पर्श गरेर थाहा पाइसकेका र त्यसबारे विचार गरिसकेका वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई याद गराइदिन्छ, पहिचान गराइदिन्छ, र त्यससँग सुख दुःखको सम्बन्ध जोड्न बल दिन्छ ।

चित्तमा भएको अर्को स्कन्ध हो वेदनास्कन्ध । यसको काम हो – अनुभव गराउनु । देखेको, सुनेको, चाखेको, छोएको र विचारको

‘समता-धर्मको पालना’

११५

पकडमा आएको कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र स्थितिबाट सुखद् वा दुःखद् अनुभूति पाउनु यसै स्कन्धको माध्यमद्वारा हो । संवेदना मूलतः तीन प्रकारका हुन्छन् । सुखद्, दुःखद् र बीचको । पुरानो बानी अनुसार सुखद् भए राखिछोड्न चाहनु र दुःखद् भए त्यसबाट पन्छिन चाहनु प्राणी मात्रको नैसर्गिक स्वभाव हो । आँखिर सबै जीव सुखै चाहन्छन् । दुःख कसैले पनि चाहँदैन । चित्तको यो स्वभाव अनुसार शरीरमा उत्पन्न भई शरीरको स्तरमा चित्तले अनुभव गर्ने सुखद् र दुःखद् अनुभव नै वेदनास्कन्धको काम हो ।

चित्तमा संयुक्त रहेको तेस्रो स्कन्ध हो – संस्कारस्कन्ध । यसको काम हो – प्रतिक्रिया गर्नु । आँखा, कान, नाक, जिह्वा, त्वचा र मनमार्फत रंग, रूप, आकार, प्रकार देखी, सुनी, सुन्धी, चाखी, छोई र विचार गरी अनुभूत सुखद् र दुःखद् अनुभूतिमा प्रतिक्रिया जनाउनु यसको काम हो । सुखद् संवेदनामा राग (लोभ)को प्रतिक्रिया, दुःखद् संवेदनामा द्वेष (घृणा)को प्रतिक्रिया गर्नु यसको काम हो । यसैबाट कर्म बन्दछ र मानिसले संस्कारजन्य फल भोग्नुपर्छ । सुख चाहनु र बटुल्नु, दुःखलाई पन्छाउनु यो संस्कारस्कन्धको पुरानो बानी नै भइसकेको हुन्छ । प्रतिक्रिया गर्दै यसले कर्म बनाउँदैजाँन्छ र हामीलाई भवमा घुमाइराख्छ ।

चित्तमा संयुक्त अर्को अन्तिम स्कन्ध हो – विज्ञानस्कन्ध । यसको काम हो – आँखामार्फत देखेर, कानमार्फत सुनेर, नाकमार्फत सुन्धेर, जिह्वामार्फत स्वाद पाएर, त्वचामार्फत स्पर्श भएर र मनमार्फत कल्पना वा विचार गरेर थाहा पाएको कुराको जानकारी दिनु यसको काम हो । तर यसले पहिचान र मूल्यांकन गर्दैन । देखियो, सुनियो, स्वाद पाइयो भनेर जानकारी मात्र दिन्छ । यसले पहिचान गर्ने, अनुभव गर्ने

११६

‘समता-धर्मको पालना’

वा संस्कार (कर्म) गर्ने कुनै पनि काम गर्दैन । देखे देखियो, सुने सुनियो, गन्ध आए गन्ध आयो, स्वाद आए स्वाद आयो भनेर जानकारी मात्र पेश गर्दछ । कस्तो, किन र कसरी भन्ने कुराको सरोकार यसलाई हुँदैन । यसो गर्नु संज्ञास्कन्धको विभागीय काम हो । यो विज्ञानस्कन्ध शरीरभरि व्याप्त रहेको हुन्छ । सियोले जहाँ घोच्यो त्यहीं घोचेको जानकारी दिनु यसको काम हो । घोचेको अनुभव भएपछि व्यक्तिले प्रभावित अङ्गलाई त्यस घोचाइबाट अलग पार्न खोज्नु र ऐया आत्मा भन्ने आवाज निकाल्नु यसको प्रभाव हो ।

यी माथिका सन्दर्भले हामीलाई यही बताउँछ, कि संवेदना, जसलाई पालिमा वेदना मात्र भनिन्छ, एउटा यस्तो स्कन्ध हो जसको माध्यमद्वारा वेदनामा (सुख दुःखमा) प्रतिक्रिया भई नयाँ नयाँ संस्कार बन्नजान्छ । यसबाट यही थाहा लाग्दछ कि संवेदनाको चित्तमा प्रमुख भूमिका रहन्छ ।

२) संवेदना के हो ?

संवेदनाको बारेमा माथि पनि उल्लेख त भइसकेको छ । मनले शरीरमा उत्पन्न प्रिय वा अप्रिय वा प्रियाप्रिय संवेदनालाई अनुभूत गर्ने निरन्तर परिवर्तन भइरहने स्थूल सुक्ष्म सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्पन्दन तरङ्ग Bio-chemical Reactions लाई नै संवेदनाको नाम दिइएको छ । जन्मको क्षणदेखि नै निर्वाधरूपमा शरीरको क्षेत्रमा संवेदना चलि नै रहन्छ । यसलाई कसैले रोक्न सक्दैन । यसलाई चित्तको माध्यमद्वारा अनुभूत गरिन्छ । तर पनि शरीर नभई संवेदनाको अनुभव चित्तले मात्र पनि गर्न सक्दैन । चित्तमा जे जस्तो धर्म उत्पन्न हुन्छ, परिणामतः कुशल भए सुखद् र अकुशल भए दुःखद् संवेदना शरीरमा उत्पन्न हुन्छ । यसलाई शरीर मात्रले अनुभव गर्न सक्दैन । अनुभव गर्न त चित्त नै अघि

‘समता-धर्मको पालना’

११७

सर्नुपर्दछ । किनभने संवेदना चित्तको एक अभिन्न अङ्ग हो । हामीले अनुभव गर्न सकिएको अवस्थामा होस् वा नहोस् संवेदना हरदम शरीरमा क्रियाशील रहन्छ । जब मन त्यससँग जुड्छ, अनि अनुभव हुन थाल्दछ ।

शरीरविना चित्तले केही गर्न सक्दैन । फेरि चित्तविना शरीरको कुनै अस्तित्व पनि रहदैन । चित्त अभौतिक हो र शरीर भौतिक । अभौतिकताको प्रकटीकरण भौतिकतामा व्यक्त हुन्छ । भौतिकताले चित्तरूपी अभौतिकताको उपस्थितिबिना कुनै कार्य सम्पादन गर्न सक्दैन । काठको मुढाभैँ बेजान रहन्छ ।

शरीरको स्तरमा जे जस्तो अनुभूति प्रकट हुन्छ त्यही संवेदना हो । अनुभूति भन्दाखेरि शरीरमा हर्दम चलिरहने स्पन्दन, स्फुरण, धडकन, फडकन, प्रज्वलन, प्रकम्पन आदि हुन् । साथै भन्भनाउनु, सम्बगाउनु र भ्रमभ्रम हुनु पनि संवेदना नै हुन् । दुखेको अनुभव भएको, सुखानन्दको अनुभव भएको, नरमाइलो लागेको, गर्मी सर्दीको अनुभव भएको, निन्द्रा वा तन्द्रा आएको, उकुसमुकुस भएको, जिउ गहुगो भएको, हलुका भएको, पसिना आएको, थरथर कामेको, हलनचलन गर्न नसकेको, हाइ आएको, खोक्न परेको, चिलाएको, कहीं भत्भती पोलेको, हाइसञ्चो भएको अनुभव हुनु इत्यादि सबै संवेदनाको परिधिभित्र पर्दछन् ।

कोही सुख संवेदना वा धारा प्रवाहलाई मात्र संवेदना हो भन्थान्छन् । त्यसो होइन । शरीरमा अनुभव हुने जति सबै प्रकारका अनुभूतिहरू संवेदना हुन् भनिसकेपछि प्रिय संवेदना, अप्रिय संवेदना वा प्रियाप्रिय संवेदना सबै नै संवेदना हुन् । सँधैँ सुख संवेदना मात्र हुँदैनन्, दुःख संवेदना पनि प्रकट हुन्छन् । कहिले त सुखद् नै हो दुःखद् नै हो

११८

‘समता-धर्मको पालना’

भन्न नमिल्ले संवेदना पनि जागृत हुन्छ ।

मीठो, प्यारो लाग्ने संवेदनालाई सुखद् संवेदना भनिन्छ । नमीठो, कष्टकारी र दुःखद् अनुभूति दिने संवेदनालाई दुःखद् संवेदना भनिन्छ । दुवै खालको संवेदना संवेदना हुन् । कहिले काहीं त सुखद् पनि दुःखद् पनि नभएको बीचको अनुभूति पनि हुन सक्दछ । त्यसलाई उपेक्षा संवेदना वा प्रियाप्रिय संवेदना भनिन्छ ।

३) संवेदना कसरी उत्पन्न हुन्छ ?

संवेदना प्रतिक्षण उत्पन्न भई नष्ट भइरहेका हुन्छन् । कुनै प्रकारका संवेदना पनि सदाको लागि रहिरहँदैन । ढिलो चाँडो विलय हुन्छन् । यिनको स्वभाव नै त्यस्तै हुन्छ । उत्पाद-व्यय उत्पाद-व्यय हुनु यसको धर्म हो । विना कारण ती उत्पन्न भइरहेका हुँदैनन् । यी मात्र होइनन् समस्त ब्रह्माण्डमा जति पनि भौतिक अभौतिक पदार्थहरू छन् ती सबै हेतु प्रत्ययले प्रभावित भई अस्तित्वमा आएका हुन् र ती अनित्य स्वभावका छन् ।

आँखाले कुनै मन पर्ने वस्तु वा व्यक्ति देखेमा, कानले कुनै मधुर आवाज, वाणी वा संगीत सुनेमा, नाकले कुनै सुगन्ध पाएमा, जिब्रोले कुनै स्वादिष्ट रस पाएमा, छालाले कुनै नरम, सुखद् स्पर्श पाएमा र मनले कुनै सुखद् कल्पना वा विचारमा रमन पाएमा चित्तमा लोभ उत्पन्न हुन्छ र शरीरमा सुखानुभूतिको संचार हुन्छ । त्यस्तै आँखाले कुनै मन नपर्ने वस्तु वा व्यक्ति देखेमा, कानले कुनै कर्कश, गाली, निन्दा, अशुभ समाचार सुनेमा, नाकले कुनै दुर्गन्ध पाएमा, जिब्रोले कुनै खल्लो, टर्रो, नमीठो रसको रसास्वादन पाएमा, छालाले कुनै खस्रो, र दुःखद् स्पर्श पाएमा र मनमा कुनै दुःखद् विचार उत्पन्न भएमा द्वेष, घृणा र क्रोध उत्पन्न हुन्छ र शरीरमा दुःखानुभूतिको संचार

‘समता-धर्मको पालना’

११९

हुन्छ । कहिले त मोह उत्पन्न भएको बेला शरीरमा अविद्यारूपी अन्धकारले छोपेको हुन्छ र सुखद् दुःखद् संवेदनाको अनुभूति नै गर्न सकिँदैन । पुरानो राग (लोभ) को संस्कारको कारणले सुखानुभूति दिन्छ र रागकै संस्कार बनाउन प्रेरित गर्दछ । पुरानो द्वेष (क्रोध) को संस्कारको कारणले दुःखानुभूति दिन्छ र द्वेषकै संस्कार बनाउन प्रेरित गर्दछ । मोहको कारणले बीचको संवेदना बनाउन प्रेरित गर्दछ । यी तीनवटै संवेदनाहरूमा प्रतिक्रिया गर्नाले हाम्रो कल्याण हुँदैन । किनभने उत्पन्न भएको संवेदनामा राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रिया हुन गएमा पुनः राग, द्वेष र मोहकै संस्कार बन्दछ र दुःखको सम्बर्द्धनमा सघाउ पुग्दछ ।

संवेदना स्पर्शको कारणले भिन्नन्छ । स्पर्श विभिन्न ६ आयतनहरूको बाटो भएर भिन्नन्छ । ६ आयतन भनेका अघि बताइएजस्तै आँखा, कान, नाक, मुख, त्वचा र मन हुन् । यिनीहरूको माध्यमबाटै बाहिरका आलम्बनहरू भिन्नन्छन् । आयतन र आलम्बनको स्पर्शबाटै संवेदनाको प्रादुर्भाव हुन्छ ।

संवेदना उत्पन्न हुने अर्को पनि कारण छ । हाम्रा पूर्व संस्कारको कारणले पनि बेलाबेलामा विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरू प्रकट हुने गर्दछन् । यी पनि पहिले राग, द्वेष र मोहकै वशमा परेर हामीले बनाएका संस्कारका नतिजा हुन् । संस्कारबाट संस्कारकै सम्बर्द्धन हुन्छ । संस्कारबाट दुःखकै फल भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

४) सतिपट्टानमा संवेदनाको स्थान

भगवान बुद्धले सत्व प्राणीहरूको विमुक्तिको लागि सतिपट्टान सूत्रको देशना गर्नुभएको छ । सतिपट्टान भनेको स्मृतिलाई प्रतिस्थापित गर्ने ध्यान पद्धति हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा सतिपट्टान पद्धति भनेको विपश्यना ध्यान पद्धति नै हो । भगवान बुद्धले सतिपट्टान सूत्रमा सूत्रको

१२०

‘समता-धर्मको पालना’

स्थान र महिमा कति र कस्तो छ भन्ने कुरा यसरी व्यक्त गर्नुभएको छ -

**‘एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया
सोकपरिदेवानं समत्तिकमाय, दुक्खदोमनस्सानं
अट्टंगमाय, जाणस्सअधिगमाय, निब्बाणस्ससच्छिकिरियाय
यदिदं चतारो सतिपट्ठाना । सेय्यथिदं -
कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना,
धम्मानुपस्सना ।’**

काय, वेदना, चित्त र धम्मको अनुपश्यना गर्नु नै सबै प्रकारका दुःखहरूबाट सदाको लागि मुक्त हुने एउटै मात्र बाटो (उपाय) हो । कायको अनुपश्यना गर्नु भनेको शरीरको बारेमा भित्र बाहिर के हो, कस्तो हो र कसरी बनेको छ भनेर शरीरको भौतिक तत्वहरूको उपस्थिति र कार्यबारे अनुपश्यना गरेर यथार्थ जानकारी हासिल गर्नु हो । वेदनानुपश्यना भनेको पूर्वजन्ममा संचित संस्कारको कारणले वा अहिलेको राग द्वेषको प्रतिक्रियाको कारणले शरीरमा उत्पन्न हुने प्रिय, अप्रिय र प्रियाप्रिय संवेदनालाई अनुपश्यना गरेर संवेदनाबारे यथार्थ ज्ञान हासिल गर्नु हो । चित्तानुपश्यना भनेको चित्त वर्तमानमा कुन अवस्थामा छ, कस्तो चित्त उत्पन्न भइरहेको छ, चित्तले के कस्तो काम गर्दैछ र चित्तमा के कस्ता परिवर्तनहरू आइरहेका छन् ती सबैको यथार्थ जानकारी हासिल गर्नु हो । धम्मानुपश्यना भनेको अनित्य, दुःख अनात्माको भाविता गर्दै सत्य ज्ञानको अनुपश्यना गर्नु हो । यथार्थताको अवबोध गर्नु हो । कुशल धर्महरू (सप्त बोध्यङ्ग) - जस्तै स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रशब्धि, एकाग्रता र उपेक्षा हुन् । यसबाहेक स्कन्ध, आयतन, चार आर्यसत्य, मार्गसत्य, नीवरण इत्यादि धर्महरूको

‘समता-धर्मको पालना’

१२१

अवबोध गर्नु र अन्य कुनै पनि धर्महरू मनमा उत्पन्न हुने कुशल हुन् वा अकुशल धर्महरूलाई धर्म भनिन्छ र यिनैको माध्यमद्वारा नै मन र मनको स्वभावलाई जान्न सकिन्छ । यिनको अनुपश्यना गर्नुलाई धम्मानुपश्यना भनिन्छ । चारै अनुपश्यनाहरूमा वेदनानुपश्यनाको ठूलो महत्त्व र योगदान रहेको हुन्छ । संवेदनालाई नकार्न सकिदैन । वेदनाको यथार्थ अनुभूतिद्वारा नै मुक्तिको रस चाख्न सकिन्छ । पालिमा संवेदनालाई ‘वेदना’ भनिन्छ ।

कायाको अनुपश्यना गर्दा सासको आवागमन, शरीरको गतिविधि, हलनचलनको साथै शरीरको यथार्थ निरीक्षण वा प्रतिवेक्षण वा अनुपश्यना गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा शरीरको बनावट, स्थिति र गतिविधिबारे ठीक ठीक जानकारी राखिन्छ यसलाई कायानुपश्यना भनिन्छ । यसो गर्दा संवेदनालाई अनुभूत गर्नुपर्ने हुन्छ । चित्तको यथार्थ निरीक्षण गर्नु वा अनुपश्यना गर्नुलाई चित्तानुपश्यना भनिन्छ र यसमा पनि संवेदनाको त्यतिकै हात हुन्छ । शरीर र चित्तलाई छुट्टाछुट्टै अनुभव गर्न नसकिने हुन्छ किनकि ती दुई एकआपसमा अन्तर्निहित हुन्छन् । वास्तवमा धर्मको अनुपश्यना गर्दा पनि संवेदनालाई नकार्न सकिदैन ।

मन र शरीरमा घट्ने घटनाहरू शरीरको संवेदनासितै प्रकट हुन्छन् । कायानुपश्यना र वेदनानुपश्यना मात्र होइन चित्तानुपश्यना र धम्मानुपश्यनाको पनि संवेदनासितै अभ्यास गर्नुपर्दछ । संवेदनाको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहयोगविना अनुपश्यनाको काम हुनै सक्दैन ।

५) प्रतीत्यसमुत्पादमा संवेदनाको स्थान

पूर्वजन्म, वर्तमान जन्म र पुनर्जन्मको र जरा-मरणको कारण कार्य र तिनबाट मुक्त हुने कारण कार्यको बारेमा बताइएको सिद्धान्तलाई ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’को सिद्धान्त भनिन्छ । जन्म-मरणको कार्य कारण

१२२

‘समता-धर्मको पालना’

प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम पक्ष हो भने ती कार्य कारणको निवारण प्रतीत्यसमुत्पादको प्रतिलोम पक्ष हो । 'प्रतीत्यसमुत्पाद'को बीच भागमा संवेदनाको स्थान रहेको छ । उदाहरणको लागि - अविद्या, संस्कार, विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, **संवेदना**, तृष्णा, उपादान, भव, जन्म(पुनर्जन्म) र अनेक प्रकारका दुःखहरू । यी बाह्र खुडकिलाहरू माथिबाट कारण बन्दै तलतिर भर्दा अनुलोम क्रिया पूरा हुन्छ र दुःख-चक्रको प्रवर्तन हुन्छ । जस्तै अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ । संस्कारको कारणले विज्ञान बन्दछ । विज्ञानको कारणले नामरूप बन्दछ । इत्यादि । यिनै खुडकिलाहरू माथिबाट नै एकपछि अर्कोलाई निरोध गर्दै तलतिर भर्दा प्रतिलोम क्रिया पूरा हुन्छ र हामीलाई दुःख-मुक्तितिर लग्दछ । जस्तै अविद्या निरोध भए संस्कार निरोध हुन्छ, संस्कार निरोध भए विज्ञान निरोध हुन्छ । विज्ञान निरोध भए नामरूप निरोध हुन्छ इत्यादि । कारण बन्दैजाँदा दुःख र कारण निरोध हुँदैजाँदा दुःख-मुक्ति अवस्थाको प्राप्ति हुन्छ ।

यसरी प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तलाई हेर्दै वा केलाउँदैजाँदा हामीलाई स्पष्ट थाहा लाग्दछ कि संवेदनाको कारणले तृष्णा बन्दो रहेछ र तृष्णाको कारणले अन्तमा दुःखको खाडलमा जाकिंदो रहेछ । त्यस्तैगरी संवेदनालाई यथार्थरूपले प्रतिक्रियारहित भई निरीक्षण गर्न सकिएमा तृष्णा नबन्ने रहेछ र दुःख-मुक्ति सम्भव हुँदो रहेछ । यसैबाट थाहा लाग्दछ कि संवेदना कतिको महत्वपूर्ण र अहं भूमिका निभाउने खुडकिलो रहेछ । यो नै हामीलाई भव-दुःखमा फसाउने र भव-दुःखबाट तार्ने कडी रहेछ । यसलाई अझ स्पष्ट पार्न एउटा प्रयोग प्रस्तुत छ । यसलाई कारण र फलको रूपमा बताइएको छ ।

भूतकालको कारण	वर्तमान फल	वर्तमान कारण	भविष्यमा फल
२	५	३	२
अविद्या	विज्ञान	तृष्णा	जन्म
संस्कार	नामरूप षडायतन स्पर्श संवेदना	उपादान भव	जरा-मरणादिदुःखहरू

माथिको प्रयोगमा विहंगम दृष्टि पुऱ्याइएमा यी कुराहरू छर्लङ्ग हुन्छन् । यस जीवनभन्दा पहिलेको जीवन वा जीवनहरूमा लिइएको अविद्या र गरिएका कर्म (संस्कार)को कारणले वर्तमान जीवन पाइएको छ । यो वर्तमान जीवन फल भयो । यसमा विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र संवेदना अविच्छिन्नरूपमा चलिरहेको छ । अहिले पनि अविद्याकै खोल ओडेर तृष्णा, उपादान र भवरूपी कारण बनाउँदैजान्छौं भने यसको फलस्वरूप भविष्यमा जन्म, व्याधि, जरा, मरणरूपी दुःखहरू भोग्दैजानुपर्ने फल बन्दैजान्छ । यसरी नै दुःखको सम्बर्द्धन हुँदैजानै हेतु बन्दछन् । यसरी यो जीवन र भविष्यको जीवनलाई जोड्ने कडीको रूपमा संवेदना देखापर्छ । त्यसैले संवेदनाको स्थान प्रतीत्यसमुत्पादमा मात्र प्रमुख होइन, जीवन-मृत्युको कारण र निवारण हुनाको हेतु बन्नमा समेत अहं भूमिका खेल्ने तथ्यलाई पनि स्पष्ट बुझ्न सक्छौं । संवेदना त बुद्धभन्दा पहिले पनि थियो तर त्यसलाई अनुभूत गर्नुपर्छ र यसको समुचित प्रयोगबाट भव-दुःखबाट पार पाउन सकिन्छ भन्ने तथ्य कसैलाई थाहा थिएन । संवेदनालाई बुद्धले नयाँ कडीको रूपमा पत्ता लगाउनुभएको होइन बरु उहाँले संवेदनालाई नै दुःख सम्बर्द्धनको मूल

र दुःखमुक्तिको उपायको रूपमा प्रयोग गर्नुभयो जुन पहिले कसैले जानेको थिएन । त्यसैको प्रयोग र अभ्यासबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो र सत्व प्राणीहरूको विमुक्तिको लागि त्यो ज्ञान प्रतिपादित गर्नुभयो । यही नै बुद्धको महान देन बन्यो । संवेदनाले नै सिद्धार्थलाई बुद्ध बनायो । प्रतीत्यसमुत्पाद सिद्धान्तका १२ कडीहरूमा संवेदना नै एउटा यस्तो कडी हो जसले माथिका र तलका कडीहरूलाई जोड्दछ अथवा वर्तमान जीवनमा चलिरहेको संवेदनाले भविष्य जीवनको कारक तत्वको काम गर्दछ । साथै पूर्व जीवनको संस्काररूपी ल्केशलाई छेदन गर्ने सामर्थ्य पनि राख्दछ ।

६) विपश्यनामा संवेदनाको भूमिका

विपश्यनाको अर्थ हुन्छ – शरीर र मनको क्षेत्रमा घटित स्थूल वा सूक्ष्म घटनाहरूलाई अनित्य, दुःख र अनात्माको दृष्टिले यथाभूत हेर्नु (अनुभव गर्नु) र तिनमा राग वा द्वेषको कुनै प्रतिक्रिया नगर्नु । प्रतिक्रियाबाटै क्रिया हुन्छ र क्रियाबाट पुनः प्रतिक्रिया । यसरी त भवको भुमरीबाट कहिल्यै पार लाग्न सकिदैन । भव पार हुन विपश्यनाको अभ्यास अनिवार्य एवं अपरिहार्य हुन्छ । विपश्यना गर्न संवेदनाको यथार्थ जानकारी र यथार्थ अनुभव नितान्त जरूरी हुन्छ ।

संवेदना शरीरमा उत्पन्न हुन्छ र मनले अनुभव गर्दछ । संवेदना पनि त्यसै आफ्नो इच्छाले उत्पन्न हुने होइन न त हामीले इच्छा गर्दैमा उत्पन्न हुने हो । हेतु प्रत्ययविना कहीं केही हुँदैन । कि त पूर्व संस्कारको कारणले कि त वर्तमान कर्म (देख्नु, सुन्नु, सुंघ्नु, स्वाद लिनु, छुनु वा कल्पना गर्नु)को कारणले स्थूल वा सूक्ष्म संवेदनाहरू बेला मौकामा शरीरको साना ठूला विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गमा यसरी वा त्यसरी उत्पन्न हुने गर्दछन् । त्यसबेला हामीलाई सुखको अनुभव हुनु, दुःखको

‘समता-धर्मको पालना’

१२५

अनुभव हुनु जस्ता वा माथि ‘संवेदना के हो?’ भन्ने शीर्षकमा बताइएभैंका संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । त्यसमा हामी छनोट गर्न सक्दैनौं । न त संवेदनाकै हामीलाई सुख वा दुःख दिने उद्देश्य रहेको हुन्छ ।

संवेदनाहरू जहाँ जहाँ उत्पन्न भइरहेका छन् त्यहाँ त्यहाँ सम्यक स्मृति राखी तिनको यथार्थ जानकारी राख्दै अगाडि बढ्ने काम विपश्यना भावनामा हुन्छ । नदी तटमा बसेको व्यक्तिले जसरी नदीको प्रवाहलाई हेर्दछ र नदीले बगाएर ल्याएका सुन्दर असुन्दर वस्तुलाई ग्रहण गर्दैन वा ग्रहण गर्न सक्दैन सिर्फ साक्षीभावले हेर्दछ मात्र त्यसरी नै साधकले कुनै प्रतिक्रिया नगरिकन शरीरमा अनभूत संवेदनालाई हेर्दछ ।

संवेदनामा प्रतिक्रिया कि रागको कारणले कि द्वेषको कारणले हुन्छ । राग द्वेष भनेको तृष्णा हो । तृष्णाको कारणले उपादान र भव बन्दछ र भवको कारणले पुनर्जन्म लिई दुःखहरू भोग्नुपर्ने हुन्छ भन्ने कुरा हामीले माथि ‘प्रतीत्यसमुत्पादमा संवेदनाको स्थान’ भन्ने शीर्षकबाट बुझिसकेका छौं । साथै यो पनि बुझिसकेका छौं कि संवेदनालाई यथाभूत हेर्न सक््यौं र राग द्वेषको प्रतिक्रिया गरेनौं भने तृष्णा, उपादान र भव बन्न सक्दैन र पुनर्जन्म पनि हुँदैन र अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूबाट सदाको लागि मुक्त होइन्छ । विपश्यनामा यही काम गरिन्छ । नयाँ संस्कार नबन्ने र पुराना सखाप भइजाने क्रियाले कमशः दुःख-मुक्तितर उन्मुख हुँदैजान सक्छौं । अतः विपश्यना साधना दुःख-मुक्तिको साधना हो र यस साधनामा संवेदना नै प्रमुख औजार हो । संवेदना नै दुःख-चक्रको आधार हो र संवेदना नै धर्म-चक्रको आधार पनि हो । बेठीकसित प्रयोग भएमा दुःख-चक्र र ठीकसित प्रयोग भएमा धर्म-चक्रको आधार बन्नजान्छ । दुःखतिर वा दुःख-मुक्तितर

१२६

‘समता-धर्मको पालना’

उन्मुख हुने भन्ने विषय साधकको प्रयासमा निर्भर गर्दछ ।

७) संवेदनाबारे टिप्पणी

- १) जहाँ जहाँ जस्तो जस्तो संवेदनाको अनुभव हुन्छ त्यसलाई यथार्थतः जान्ने, प्रतिक्रिया कर्त्त पनि नगर्ने ।
- २) संवेदना संवेदना नै हुन्छ । न प्रिय हुन्छ, न अप्रिय हुन्छ । सबै संवेदनाका एउटै स्वभाव हुन्छ - उत्पन्न हुनु र नाश हुनु । उदय हुनु र व्यय हुनु ।
- ३) राग र द्वेष उत्पन्न गर्ने स्वभाव नष्ट गर्न नै विपश्यना गर्दछौं । दुःखद् संवेदनाबाट द्वेषको संस्कार र सुखद् संवेदनाबाटै रागको संस्कार नष्ट गर्न सकिन्छ ।
- ४) दुःखद् संवेदना जाओस्, सुखद् संवेदना आओस् भनी कामना गर्नु अविद्या हो, तृष्णा हो । तृष्णाबाटै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ ।
- ५) जब पाँच ज्ञानेन्द्रियद्वारा वस्तुहरूको सामना गर्दछ, वेदना उत्पन्न हुन्छ । त्यस वेदनाको आधारमा तृष्णा जाग्दछ । सुखद् भएमा त्यसलाई लम्ब्याउने तृष्णा जाग्दछ, दुःखद् भएमा त्यसबाट भाग्ने तृष्णा ।
- ६) 'यं किञ्चि वेदयितं, तं पि दुःखस्मिन्' । वेदना अनुभव भएजति सबै दुःख नै हुन् ।
- ७) वेदनालाई आर्यसत्यको अवबोध गर्ने औजारको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । वेदना अलग्गै र दुःख अलग्गै होइन ।
- ८) वेदना शरीरमा अनुभव गर्न सकिन्छ । वेदनाको अनित्य स्वभावलाई नजानेर व्यक्तिले वेदनाप्रति आसक्ति जगाउँछ, यसैबाट दुःख जन्मिन्छ ।
- ९) प्रबुद्ध साधकले सुखद् वा दुःखद् दुवै वेदनाप्रति आसक्ति जगाउँदैन ।
'समता-धर्मको पालना' १२७

- १०) 'वेदना समोसरणा सब्बे धम्मा' । मनमा जे जे उत्पन्न हुन्छन्, ती वेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन्छन् ।
- ११) वेदना अनुभव गर्न शरीर र मन दुवै आवश्यक हुन्छ ।
- १२) प्रज्ञा वृद्धि हुँदैजाँदा स्वभावैले संज्ञाको साथै तृष्णा पनि कमजोर हुँदैजान्छ । दुःख स्वभाव पनि कमजोर हुँदैजान्छ ।
- १३) उहिलेकाले यही संवेदनालाई जान्न नसकेर दुःख-मुक्तिको बाटो विराएका थिए । बुद्धले सो बाटो पहिल्याए । आफूले पनि अभ्यास गरे र कल्याणको लागि धेरैलाई त्यस बाटोमा हिंडाए ।
- १४) मन र शरीर यति घनिष्ट छ कि मनका धर्महरू वेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन्छन् । मनले तिनलाई अनुभूत गर्दछन् ।
- १५) वस्तुको अनुभूति भई वेदना हुन्छ । यसको लक्षण अनुभव गर्नु हो । यसका कार्य वस्तुको यथार्थ जानकारी हो ।
- १६) दुःख वेदनाभन्दा सुख वेदना बढी खतरनाक हुन्छ । दयालु हुने उपक्रम गर्ने व्यक्ति खराब व्यक्तिभन्दा बढी खतरनाक हुन्छ । सुरुमा सुख सुखकर हुन्छ, पछि त्यो गायब भई दुःखमा परिणत हुन्छ । उदाहरणको रूपमा भनिएको पनि छ - गोली पसेको बेलाभन्दा निस्केको बेला बढी कष्टकर हुन्छ ।

८) उपसंहार

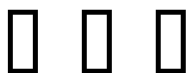
माथिको चर्चा परिचर्चाबाट सायद हामी जो कोहीलाई पनि थाहा भइसकेको हुनुपर्छ कि जीवन-मरणको कारण र निवारणमा संवेदनाले के कस्तो भूमिका निभाउँदो रहेछ । यति गहन र थाहा नपाइनुहुने र ठीकसित प्रयोग नगरिनुहुने विषय हो यो संवेदना ! यसतिर प्रबुद्ध व्यक्तिहरू आकर्षित हुनु मात्र होइन, अभ्यासमा लाग्नु पनि अति जरूरी छ । यो काम मानिसले मात्र गर्न सक्दछ । भगवान बुद्धले १२८ 'समता-धर्मको पालना'

हामीमाथि अनुकम्पा राख्नु भई दिनुभएको यो निधिलाई बाँदरको हातको नरिवलभै निरर्थक पारी मिल्काउनु बुद्धिमानी होइन । यो धर्मसम्मत धारणा हो ।

जीवन छउन्जेल संवेदना चलिनै रहन्छ । यसबाट अलग हुन सकिदैन । संवेदना मनकै एक हिस्सा हो । तर पनि मनमा उठेका तरङ्गहरू संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुनेहुँदा संवेदनाको यथार्थ जानकारी लिने क्रिया मार्फत मनलाई पनि निरीक्षण गर्न सकिन्छ । यसैलाई मनले मनलाई हेर्ने क्रिया भनिन्छ ।

हाम्रो शरीरका चार अवस्था हुन्छन् – बसेको, उठेको, उभिएको र पल्टेको । यी चारै अवस्थामा मनलाई भित्र पारी संवेदनाको अनुभव गरिरहन सक्दछौं । सुत्दा, निन्द्रा नआउन्जेल र निन्द्रा खुलेपछि विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गमा चलिरहेका संवेदनाहरूलाई यथाभूत अनुभव गर्न सक्दछौं । कहीं कसैलाई पर्खदा, बस कुर्दा, त्यसै बसिरहँदा पनि मनलाई भित्र पारी आँखा खोली वा बन्द गरी संवेदनाको यथार्थ अनुभव गर्न सक्दछौं । यसरी संवेदनाको सदुपयोग गरी हाम्रो भवको निरोध हुने क्रियामा आफूलाई समर्पित गर्न सक्दछौं । यस्तै गरौं ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



नेपाली बौद्ध समाज र ‘विपश्यना-ध्यान-साधना’

(प्रवचनको रूपमा प्रस्तुत भइसकेको)

१) विषय प्रवेश

आजको यस सभामा प्रवचनको क्रममा बोल्न मलाई दिइएको विषय हो – ‘नेपाली बौद्ध समाज र विपश्यना-ध्यान-साधना’ । विषयमा दिइएका ६ शब्दहरूमा क्रमशः पछाडिका शब्दहरूबाट प्रवेश गर्न चाहन्छु । अर्थात् साधना, ध्यान, विपश्यना, समाज, बौद्ध र नेपाली । यी ६ शब्दहरूको व्याख्या संक्षेपमा गरी विषयको गहिराइमा प्रविष्ट हुँदा विषयसँग न्याय हुने देखेर यसो गर्न लागेको छु । यसमा तपाईंहरूलाई अप्ठेरो लाग्दैन होला भन्ने ठान्दछु ।

क) दिइएको विषयको पछाडिबाटको पहिलो शब्द हो – ‘साधना’ । साधना भनेको अभ्यास हो, रफत हो, प्रयत्न हो अनि उद्देश्य प्राप्तिको लागि सतत प्रयत्नशील हुनु हो । उत्साहका साथ लागिपर्नु हो । सफलता प्राप्त नभएसम्म अटूटरूपमा अभ्यासमा उत्साहित भई लाग्नु हो । यसरी प्रयत्न, उद्योग, पुरूषार्थ र मेहेनत नगरी काममा सिद्धि प्राप्त हुन सक्दैन । यस्तो प्रयत्न मानिस स्वयंले नै गर्नुपर्दछ । हाम्रो लागि गरिदिने कोही अरू हुँदैनन् । खासगरी आध्यात्मिक क्षेत्रमा आफ्नो मुक्तिको लागि आफ्नो पुरूषार्थमै भर पर्नुपर्दछ । कोही सन्त, ज्ञानी र

कल्याणमित्रहरूले मार्ग निर्देशन मात्र दिन सक्दछन् । साध्य प्राप्तिको लागि साधकले साधनामै रत रहनुपर्दछ । परावलम्बी बन्न हुँदैन ।

ख) पछाडिबाट दोस्रो शब्द हो – **‘ध्यान’** । ध्यानको अर्थ विभिन्न मानिसहरूले विभिन्न प्रकारले लगाउँछन् । वास्तवमा ध्यानको अर्थ हुन्छ, चित्तको एकाग्रता । मनलाई कुनै त्यस्तो आलम्बनमा स्थित राख्नु जसमा चित्त एकाग्र गर्नाले कुनै प्रकारले पनि राग र द्वेषले प्रवेश नपाऊन् । मनलाई सजग राख्नु, सचेत राख्नु, जागरूक राख्नु र राग र द्वेषविहीन आलम्बनमा चित्तलाई अविचलित गर्नु वा केन्द्रित गर्नु नै ध्यानको मूल लक्ष हो र कार्यक्षेत्र पनि हो । यो काम समथ ध्यानअन्तर्गत पर्दछ । विपश्यना ध्यानअन्तर्गत प्रज्ञा जगाइन्छ, जसद्वारा चित्तलाई निर्मल गरिन्छ वा विकास गरिन्छ । प्रज्ञाविना क्लेशबाट विमुक्त हुन सकिँदैन । चित्तलाई एकाग्र गर्न र चित्तलाई निर्मल गर्न ध्यान अनिवार्य एवं अपरिहार्य हुन्छ । ध्यानमा कुनै आकृति, रंग, रूप, आकार, वस्तु वा प्रकाश नै किन नहोस् वा कुनै शब्द नै किन नहोस् कुनैलाई पनि आलम्बनको स्थान दिन अनिवार्य छैन किनभने ती वस्तुहरूले हामीमा अप्रत्यक्षरूपमा राग र द्वेषको प्रविष्टि निम्त्याइरहेको हुन्छ । ध्यानको आलम्बन त प्राकृतिक, शुद्ध, विकल्पहीन र आफ्नो अर्काको भन्ने नभएको हुनुपर्छ । जस्तै सासको आवागमनमा ध्यान गर्नु । सास प्राकृतिक पनि हो, स्वाभाविक पनि हो, प्रत्येकसँग आफ्नै सास हुन्छ, सापटी माग्नुपर्दैन । सासमा ध्यान गर्दा न त लोभको न त दोषकै प्रविष्टि हुन्छ । यो त सत्यसँगको प्रत्यक्ष साक्षात्कार हो । यसैमा मन एकाग्र पारी सासको आवत जावतमा जे जस्तो घटना घटित भइरहेको छ त्यसलाई यथाभूत निरीक्षण गर्नुपर्दछ । यस आलम्बनमा साम्प्रदायिकता वा तेरो मेरोको सवाल उठ्दैन ।

ग) त्यसको अगाडिको शब्द हो – **‘विपश्यना’** । ‘पश्यना’को अर्थ हुन्छ ‘हेर्नु’ । उपसर्ग ‘वि’ थपिएकोले ‘विशेषरूपले’ भन्ने बुझाउँछ । अधि पछि हेरेजस्तो वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई हेर्ने होइन । फेरि छात्रालाको आँखाले हेर्ने त पटककै होइन । मनको आँखाले अर्थात् प्रज्ञादृष्टिले यथार्थरूपमा तिनको अनित्य स्वभावलाई जस्ताको तस्तै अनुभूत गर्नु हो । आफ्नो तर्फबाट त्यसमा केही थपघट गर्नुछैन । यथार्थमा जे हो, जे छ, त्यसैलाई तटस्थ भई निरीक्षण गर्नु हो । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिको अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई अनुपश्यना गर्नु हो र चित्तलाई निर्मलीकरण गर्नु हो । यसैलाई ‘विशेषरूपले ‘हेर्नु’ वा ‘विपश्यना’ भनिन्छ । चलन चल्तीको भाषामा आँखाले हेर्नुलाई मात्र ‘हेर्नु’ भनिन्छ । तर त्यसो नभइकन आँखाले केही नदेखे पनि मनले अनुभव गर्नुलाई पनि ‘हेर्नु’ भनिन्छ । जस्तै खाएर हेर्नु, छोएर हेर्नु, गरेर हेर्नु, भनेर हेर्नु इत्यादि । दिइएको विषयमा प्रयुक्त भएको ‘विपश्यना-ध्यान-साधना’लाई संयुक्तरूपमा एकै वाक्यमा अर्थात् अनुपदा शरीर र चित्तमा जे जस्तो संवेदनाहरू तरङ्गित हुन्छन् तिनलाई समताभाव राखी जस्तो अनुभव भइरहेको छ त्यस्तै अनुभव गर्नु र त्यस कार्यका लागि मन वशमा लिनु र एकाग्र चित्त विकसित गर्नु र त्यसका लागि अथक प्रयत्न जारी राख्नु, अभ्यस्त हुनु र प्रमादी नहुनु भन्न सकिन्छ । यसैलाई ‘विपश्यना गर्नु’ भनिन्छ ।’

घ) त्यसको पनि अगाडिको शब्द – **‘समाज’** हो । मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । ऊ समाजमा रहन्छ । समाजविना ऊ बाँच्न सक्दैन । त्यसैले विभिन्न जात जातिका, विभिन्न पेशा अपनाएका, विभिन्न विचारधाराका, मतमतान्तरका, विभिन्न धर्म संस्कृति र मान्यता बोकेका मानिसहरू एकै थलोमा मेलजोल गरी जीवन यापन गरिरहेका

हुन्छन् । धर्म, सम्प्रदाय र मतको समानता भएका व्यक्तिहरू पनि आफ्नो सुरक्षा र हितार्थ समाज बनाएर बसेका हुन्छन् । भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नतिको लागि पनि एकै ठाउँमा सहिष्णुता राखी मिलेर बसेका हुन्छन् । समाजमा साहु-महाजन, सन्त-महन्त, विद्वान-मूर्ख, डाक्टर-इन्जिनियर, भरिया-कुली, ठेकेदार-ज्यामी, त्यागी-भोगी इत्यादि सबै खालका मानिसहरूको जमघट हुन्छ । वास्तवमा त्यागी महात्मा भनाउँदाहरू पनि केही समयको लागि सिद्धि प्राप्तार्थ समाजबाट अलग भई बसेतापनि सिद्धि प्राप्तपछि समाजमै आएर ज्ञानको सन्देश दिन फर्केर आउँछन्, जसविना सिद्धि प्राप्तिको केही फाइदा समाजलाई हुँदैन र कल्याण पनि हुँदैन । भगवान बुद्धले पनि बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएपछि गाउँ-गाउँ, नगर-नगर, प्रदेश-प्रदेश र बस्ती-बस्तीमा पुग्नुभई समाजका अनेक तहका मानिसहरूसँग भिज्नुभई आफूले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानलाई कल्याणार्थ मुक्त हस्तले बाँड्नुभयो । त्यस्तै हिमालयमा गएर बीसौं वर्ष तपस्या गरे पनि ती सन्त महन्त भनाउँदाहरू जो कोहीले पनि समाजमा आएर जनमानसलाई आफ्नो सिद्धिको परीक्षा दिनुपर्छ । त्यस परीक्षामा उत्तीर्ण हुनुपर्छ नभए उसको सिद्धिको दावा हावामा विलीन हुनपुग्छ । त्यसैले समाजको आवश्यकता भौतिक एवं आध्यात्मिक जीवन सफल पार्न अपरिहार्य हुन्छ । यसमा कसैको दुई मत नहोला ।

ड) त्यसको पनि अगाडिको शब्द हो – **‘बौद्ध’** । वास्तवमा ‘बौद्ध’ भनेर हामी कसलाई भन्दछौं ? बुद्धलाई मान्नेलाई न हो ! बुद्धलाई कसरी मान्ने हामी बौद्ध भनाउँदालाई पनि धेरैलाई थाहा छैन । शाक्य वा बज्राचार्यको कुलमा जन्मेर नै ‘बौद्ध हौं’ भन्नेहरू घनेरौं छन् । बुद्ध को हुन्, के हुन्, उनले के भने, उनलाई कसरी सन्मान गर्ने भन्ने नै थाहा नभएकोले सिर्फ जन्मको आधारमा ‘बौद्ध हौं’ भनेर दावा

गर्ने कुन आधारमा ? यो विचारणीय छ ।

बुद्धले ‘म ईश्वर होइन, मेरो पूजा नगर’ भने, तर बौद्धले पूजा मात्र गरे । बुद्धले ‘मेरो दर्शन गर्न आउन र मेरो मूर्ति बनाउन पर्दैन’ भने तर बौद्धले मूर्ति बनाई पूजा गरे अनि दर्शन गर्न भनी टाढा टाढाको यात्रा चलाए । बुद्धले ‘मेरो शिक्षालाई जसले बुझ्छ र पालन गर्छ, उसले मलाई देख्छ’ भने, तर बौद्धले भनेका कुरा सुनेको नसुनेभैं गरे । पालन त परै जाओस् । अनि कसरी हामीले बुद्धको सन्मान गरेका भयौं र कसरी हामी बुद्धका सच्चा अनुयायी बन्थौं ? कसरी हामी बौद्ध भयौं ? बुद्धजयन्तीको बेला कौसीमा हेरे प्रत्येक घरधुरीमा बौद्ध भण्डा फहराइरहेको देख्छौं । कुनै विदेशीले देखे उसलाई नेपाल साँच्चै बुद्धको देश रहेछ, सबै बुद्धका अनुयायी रहेछन् भन्ने भान पर्छ तर त्यो भान बाहिर मात्रै सीमित हुन पुगेको हुन्छ, भित्र त रित्तोको रित्तै । अतः जन्मले मात्र होइन, कर्मले पनि बौद्ध बन्नुपर्छ । बुद्ध-शिक्षालाई शिरोधार्य गरी धारण र पालन पनि गर्दैजानुपर्छ । अनि मात्र हामी बुद्धका सच्चा अनुयायी बन्नसक्छौं र हामी गर्वका साथ आफूलाई ‘बौद्ध हौं’ भन्नसक्छौं ।

एउटा बाबु छ, एउटा छोरा छ । छोराचाहींले बाबुलाई दिनदिनै बिहानै आएर ढोग गर्दछ । खूब मान सन्मान गर्दछ । तर बाबुचाहींले यो काम गर, त्यो काम नगर, यहाँ गएर आऊ भनेर काम अराउँदा पटकै मान्दैन । अटेर गर्दछ । भन उल्टो बाबुलाई नै हकाछ, काम अराउँछ । भोलिपल्ट बिहान सदाभैं फेरि ढोग्न आउँछ । के त्यो बाबुचाहीं त्यो छोरादेखि खुसी होला ? एक लात हिकार्एर पठाउँछ । ‘बदमास, यो काम गर भन्दा पनि नमान्ने, त्यो काम नगर भने पनि नमान्ने, जुन काम नगर भन्थो त्यही काम गर्ने, जुन काम गर भन्थो त्यो काम नगर्ने, पर्दैन ढोग्न आउन’ भनेर अवश्य हकाछ । त्यस्तै हामी पनि त्यो अटेरी छोराभैं

त भइरहेका छैनौं ? बाबुजस्ता बुद्धको खप्की र लात त पाइरहेका छैनौं ? हामी बुद्धको पूजा फूल, अक्षता चढाएर, धूप, दीप बालेर निराहार बसेर गर्दछौं । तर बुद्धका उपदेशहरू सुन्ने, बुझ्ने, धारण गर्ने, पालन गर्ने गर्दैनौं । ध्यानाभ्यास गर्दैनौं । 'इमाय धम्मनुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पुजेमि, धम्मं पुजेमि संघं पुजेमि' भनेर मुखले मात्र भट्याउँछौं । धर्माचरण गरी बुद्ध, धर्म र संघको पूजा गर्दैनौं । अनि त हामीले पनि त्यस अटेरी छोरालेभै बाबुको तिरस्कार र लात खानुपर्छ, खाइरहेका पनि छौं तर हामीलाई पटककै होस छैन । जागनुप्यो, होस राख्नुप्यो आफूलाई अज्ञानताको धरातलबाट छिटो उठाउनुप्यो । मानिस हुनाको गौरव प्रदर्शन गर्नुप्यो । प्रमाद निन्द्राबाट बिउँझनुप्यो । बचेको समयको सदुपयोग गर्नुप्यो । नत्र धेरै अबेला होला । अबेला भई काम गर्न नसक्ने अवस्थामा होसमा आएर के गर्ने ?

बुद्ध, धर्म र संघको गुणलाई फलाक्ने मात्र होइन, स्मरण गर्ने मात्र होइन, त्यस्ता गुणलाई आफूमा पनि विकसित गर्नुप्यो । आफ्नो धर्म-चक्र आफैले चलाउनुप्यो । भगवान बुद्धले सारनाथमा धर्म-चक्र प्रवर्तन गर्नुभयो । हामीलाई प्रेरणा दिनुभयो, मार्ग निर्देशन गर्नुभयो । ठीक हो तर त्यही धर्म-चक्र प्रवर्तनको सूत्र पाठ घोकेर मात्र भएन । हामीले पनि आफ्नो भव-चक्र आफैले रोकी आफ्नो धर्म-चक्र आफैले चलाउनुप्यो । अनि मात्र हाम्रो कल्याण सुनिश्चित हुन्छ । अनि मात्र हामी बुद्धका सच्चा श्रावक कहलिन्छौं, अन्यथा धोखामा पर्छौं । हाम्रो अमूल्य मानव चोला खेर जानेछ । हामी घरका न घाटका हुनेछौं ।

छ) पछाडिबाट आउँदाको अन्तिम शब्द हो – 'नेपाली' । हाम्रो देश नेपाल हो । हामी नेपालमा बस्छौं । त्यसैले हामी नेपाली हौं । नेपाली भएर नेपालको गौरवलाई चिन्नुपर्छ र गौरवलाई बढाउनुपर्छ ।

आफ्नो स्वार्थान्धता, सत्ता लोलुपता र बडप्पनको पोषणको लागि आफू बसेको देशलाई जुवामा थाप्न भएन । देशलाई साँच्चै नै मायाँ गछौं, सच्चा नेपाली हौं भने नेपालको अतीतका गरिमालाई बुझी तिनको संरक्षण गर्दै अब फेरि नयाँ गरिमा बढाउने काममा आफू पनि प्रयुक्त हुनुप्यो ।

नेपाल बुद्धभूमि हो, पुण्यभूमि हो र तपोभूमि पनि हो । यस देशमा जन्मन पाउनु र बसोबास गर्न पाउनु हाम्रो अहोभाग्य हो । मंगल सूत्रमा भगवान बुद्धले 'पतिरुप देसवासो च, एतं मंगलमुत्तमं' भन्नुभएअनुसार उपयुक्त देश वा स्थानमा बसोबास गर्न पाउनु पनि उत्तम मंगल हो । त्यसैले नेपालजस्तो बुद्धभूमिमा बस्न पाउनु अति मंगलको कुरा हो । नेपाल तीन तीन जना बुद्ध जन्मेको देश हो – ककुच्छन्द, कोणागमन र गौत्तम बुद्ध । यस्तो पावन देशमा बस्न पाएर पनि हामी अहिले व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धिको शिकार भई, सत्ताको पार्टीगत खिंचातानीमा परी, अनि कुत्सित राजनीतिक भेलबखेडामा फसेका छौं । शान्तिको देश नेपालमा अशान्तिको कालो बादल मडारिरहेको छ । बुद्ध जन्मेको देश नै भन्नु नसुहाउने भइरहेको छ । विश्वलाई शान्तिको सन्देश दिइरहेको र दिनुपर्ने नेपालले अरूबाट शान्तिको अपेक्षा गर्न परिरहेको छ, मानो यहाँ बुद्धका उपदेशहरू सुन्ने, सुनाउने र अभ्यास गर्ने नेपालीहरू छुट्टैछैनन् । भए पनि बुद्धोपदेशलाई गौण मानेर बसेका छन् । बुद्धोपदेशित धर्म नै मानवोचित र निर्वाणगामी धर्म हो, यसको पालनबाट मात्रै शान्ति सम्भव छ भनेर जानिरहेका छैनन् भने पालना गरिरहेका कसरी होऊन् ? तैपनि हामी बौद्ध हौं भनेर दर्प तिखारिरहेका छौं । बुद्धको देश नेपालका वासिन्दा हौं भनेर फुर्ति देखाइरहेका छौं । नेपालमा रहेर नेपाली हुन र शान्तिको देश भनेर चिनाउन र आश्वस्त

पान हामी नेपालीले सिक्नुपर्छ । बुद्धको सन्देश आफूले पनि पालन गरी अरूमा पनि फिजाउनुपर्छ । अनि वास्तवमा हामी नेपाली बौद्ध समाजमा रहेको अनुभूति गर्न सक्दछौं ।

अब बुझौं –

नेपाल → बुद्ध → विपश्यना →

साधक/साधिका (बौद्ध) → दुःखमुक्ति ।

यी पाँच शब्दको भावार्थ हो – दुःखमुक्तिको लागि साधकले साधना गर्नुपर्छ । त्यसको लागि विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यास चाहिन्छ । त्यो साधना भगवान बुद्धबाट स्वयं अनुभूत गरी हामीलाई अनुकम्पा राख्नुभई उपदेश भएको हो । अझ यसरी पनि भन्न सकिन्छ सिद्धार्थलाई बुद्ध बनाएको यसै साधनाबाट हो । बुद्ध नेपालमा जन्मनुभएको हो । अब सोचौं, नेपाल कति महान रहेछ । यस महानताको गुणगान गरेर मात्र पुग्दैन, त्यस अनुरूप कार्य सम्पादन पनि हुनुपर्दछ ।

२) मानवको स्थान

मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणीमा गणना गरिन्छ । तर के का आधारमा सर्वश्रेष्ठ ? राम्ररी खान-पिन गर्न जानेर कि, २/४ अक्षर पढ्न लेख्न जानेर कि, राम्रो नाना लगाएर हिंड्न जानेर कि, घर-महलमा बस्न पाएर कि, अनेक प्रकारका यातायात र संचार माध्यमको आविष्कार र प्रयोग गर्न जानेर कि, कुन आधारमा ? यी आधारहरूबाट त मानिसलाई सर्वश्रेष्ठ प्राणी भन्न मिल्दैन । प्राणीहरू जुन परिवेशमा जन्मिन्छन्, त्यहीँको आवश्यकता अनुसार र जन्मको आवश्यकता अनुसार, जन्मको स्तर अनुसारको खान-पान, रहन-सहन र बासस्थान प्राप्त गर्दछन् । एक छाक सबै प्राणीले खाएकै छन्, बस्न एक स्थान पाएकै छन्, एक

‘समता-धर्मको पालना’

१३७

निन्द्रा मस्तसँग सुतेकै छन्, सुखसाथ जीवन बिताउन आफ्नो स्तरबाट मेहनत गरेकै छन् अनि आफू र आफूमा आश्रितहरूको बचाउको लागि भय र चिन्ता लिई उक्त भय र चिन्ता हटाउन प्रयत्नशील र लगनशील भएकै छन् । सन्तानोत्पादन गरेकै छन् । यी कुरामा अन्य प्राणी र मानिसमा केही अन्तर भेट्टिदैन । मानिस र अन्य प्राणीमा अन्तर देखाउने र मानिसलाई सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो भनेर चिनाउने कडीको नाम हो – सद्धर्म । शील, समाधि र प्रज्ञा नै सद्धर्म हो । शील धर्मको पालना, समाधिको अभ्यास र प्रज्ञाको विकासले नै मानिसलाई दुःख-मुक्तिको लैजान्छ । यसो भन्नु नै विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यास गरेर नै दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त हुन्छ भन्नु हो । ‘बुद्धो भवेयं जगतो हिताय’ अर्थात् ‘जगतको हितार्थ म बुद्ध बन्न सकूँ’ भन्नु ठूलो उद्देश्य लिएको अवश्य हो । त्यसको प्राप्तिको मार्गमा स्वयं जागरूक हुनुपर्छ । उद्देश्य अनुसार शीलको पालना, समाधिको अभ्यास र प्रज्ञाको विकास गर्नुपर्दछ । उद्देश्य मात्र राम्रो लिएर हुँदैन त्यसको प्राप्तिको लागि आवश्यक पूर्वाधारको जगेर्ना गर्नु र त्यसमा आरूढ पनि हुनुपर्दछ । आरूढ नभए हातलागी शून्य हुन्छ । मानव जीवन व्यर्थमा जान्छ । उद्देश्य मात्र काखी च्यापेर कामकुरा बन्दैन ।

३) सद्धर्मको भूमिका

हामी वास्तवमा तल दिइएको संवादमा विद्यार्थीको भूमिका निभाइरहेका त छैनौं ? यदि छौं भने कसरी हाम्रो जीवन सार्थकताको लक्षिको ? संवाद यस्तो छ –

प्रश्नकर्ता – बाबु, तिमी किन यसरी घोटपीट गरेर पढ्दैछौ ?

विद्यार्थी – पैसा धेरै कमाउन ।

प्रश्नकर्ता – किन पैसा कमाउने ?

१३८

‘समता-धर्मको पालना’

विद्यार्थी – खानलाई ।

प्रश्नकर्ता – किन खाने ?

विद्यार्थी – बाँच्न ।

प्रश्नकर्ता – किन बाँच्ने त बाबु ?

विद्यार्थी – (नाजवाफ, निरूत्तर) ।

के हामी पनि बाँचेर यसरी निरूत्तर भइरहन चाहन्छौं ? विचारणीय छ । विद्यार्थीले खानलाई भन्ने जवाफ दिएमा पनि मानिसलाई सुहाउने भएन । खानलाई बाँच्नु त पशुको जीवन समान हुनेभयो । वास्तवमा उसले भन्न सक्नुपर्थ्यो – सद्धर्मको जीवन बाँच्न । जीवनलाई सदुपयोग गर्न र दुःख-वन्धनबाट सर्वथा मुक्त हुन । हामीले पनि यस संवादमाथि चिन्तन गरी जो सँग जति समय बाँकी छ त्यो समय सद्धर्मको धारण पालन गर्नमा बिताउनुपर्छ । भन्नुको तात्पर्य विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यासद्वारा दुःख-मुक्तिरको बाटो तताउनुपर्छ, नभए साह्रै अवेर भइसकछ ।

४) पाँच प्रश्न

यसै क्रममा म भन्न चाहन्छु – मानिसले आफैसित यी पाँच प्रश्नको जवाफ माग्नुपर्छ र सही जवाफ भेट्टाउनुपर्छ र त्यसलाई लागू गर्नुपर्छ । ती पाँच प्रश्नहरू यिनै हुन् –

क) वास्तवमा मानिस के हो ?

ख) जीवनमा मानिस के चाहन्छ ?

ग) चाहनाको पूर्तिखातिर मानिसले के गर्दछ ?

घ) मानिसको सच्चा गन्तव्य के हो, कुन हो ?

ङ) त्यो गन्तव्य कसरी भेट्टाउन सकिन्छ ?

यी प्रश्नहरूको जवाफ भेट्टिनु नै सद्धर्म भेट्टिनु हो । सद्धर्म भेट्टाउने कारण हो । दुःखमुक्तिको अवस्था भेट्टाउन गर्नुपर्ने उपाय पनि हो ।

विपश्यना वास्तवमा नेपाली बौद्ध समाजको लागि मात्र देशना भएको अवश्य पनि होइन । सारा मानवको मुक्तिको लागि हो । सम्प्रदाय, जाति, लिङ्ग र राष्ट्रियता यसको तगारो बन्न हुँदैन । सद्धर्मको निश्चित सिमाना हुँदैन । सारा मानव जाति यसमा सजिलै अट्छ । को नेपाली, को भारतीय, को अमेरिकन, को चिनीयाँ, को जापानी सबै नै विपश्यनाका साधक साधिका बनी अभ्यास गरी जन्म मरणको दुःख वन्धनबाट मुक्त हुन सक्दछन् । त्यसैले यो सार्वजनीन धर्म हो ।

भू-सिमानाको पनि बन्देज यसलाई छैन । नेपाल, जापान, चिन, फ्रान्स, जर्मनी, भारत, श्रीलंका सबै स्थानमा यो पद्धति उपयुक्त हुन्छ, कारगार सिद्ध छ । यहाँ मात्र वहाँ मात्र भन्ने हुँदैन । त्यसैले यो सार्वदेशिक धर्म हो । यसलाई स्थान विशेषको सरोकार हुँदैन ।

समयको पावन्दी पनि छैन । भूत कालमा पनि विपश्यना त्यति नै प्रभावकारी थियो । यसको अभ्यासले पहिले पहिले कति त अर्हतावस्था प्राप्त गरिसकेका थिए । अहिले पनि यो त्यतिकै कल्याणकारी सिद्ध छ । यसको अभ्यासबाट सुखपूर्वक जीवन बिताइरहेका वा भनौं दुःख-मुक्तिको रसास्वादन लिइरहेका धेरै छन् । पछि पनि यो विधि त्यतिकै कारगार सिद्ध हुनेछ । यो आदि, मध्य र अनागतमा पनि कल्याण गर्ने अचुक विधि हो । त्यसैले यो सार्वकालिक धर्म पनि हो ।

विपश्यना-ध्यान-साधना नै एक मात्र मार्ग हो – सत्व प्राणीहरूको विमुक्तिको लागि । यो शिक्षा वा विधि नै बुद्धले हामीलाई दिनुभएको अमूल्य र अचुक निधि हो । अन्यत्र मन डुलाउनु नै पर्दैन ।

बुद्धले यसरी भन्दाभन्दै पनि हामी आफूलाई बौद्ध हौं भन्नेहरू बुद्धको शिक्षालाई बेवास्ता गर्दै अन्यत्र मन डुलाई भ्रमको खेती गरिरहेका छौं भने हामीजस्तो अभागी सायद अन्य हुनेछैन । हामी अविद्या र विपल्लासको अन्धकारमा रूमल्लिरहेका छौं । प्रज्ञाको उज्यालो भेट्टाउन सकिरहेका छैनौं । तैपनि प्रज्ञाका कुरा फलाकिहिंड्छौं । प्रज्ञालाई आफूमा विकास नगरी नअपनाई प्रज्ञापारमिता देवीको मूर्ति स्थापना गरी पूजा गर्दैहिडेका छौं । यो कस्तो विडम्बना ! प्रज्ञापारमिता देवीको आराधनाबाट त हामीलाई फाइदा पुग्दछ भने प्रज्ञालाई नै आफूमा विकसित गरी क्लेश नाश गर्ने काममा प्रयोग गर्न सकिएमा हामी कति लाभान्वित हुन्थ्यौं होला !

सफल जीवन बिताउने भन्दै हामी धन-सम्पति, मान-मर्यादा, पद-प्रतिष्ठा, सत्ता-सन्मान बटुल्दैहिंड्छौं । त्यसैलाई सफल जीवन बाँचेको प्रमाणको रूपमा लिन्छौं । माछा भन्दाभन्दै भ्यागुता समातिरहेका हुन्छौं । फेरि आफ्नै अज्ञानताले गर्दा भ्यागुतालाई पनि माछा नै सम्झिरहेका हुन्छौं । यसरी त जीवनको सार्थकता सिद्ध हुँदैन ।

५) विपश्यना किन ?

लौ, ठीक छ, विपश्यना-ध्यान-साधनालाई त अपनाउनुपर्छ भनौं तर किन अपनाउने ? भन्ने प्रश्न आउने गर्दछन् जुन स्वाभाविक छ र आवश्यक पनि छ ।

हाम्रो मन पुरानो बानीले गर्दा राग द्वेष अथवा लोभ क्रोधमै रमाइबस्दछ । भनिएको पनि छ – ‘पापस्मिं रमते मनो’ । राग द्वेषविना मन एकछिन पनि बाँच्न सक्दैन । उसलाई छिन छिनको खाना नै त्यही हुन्छ । यसरी मनको लहैलहैमा लागेर त हाम्रो ल्केशको बन्धन भन कस्सिदैजान्छ, थपिदैजान्छ । जुन पछि गएर भन कसिलो र फुकाउने ‘समता-धर्मको पालना’

गाह्रो भएर जान्छ । त्यसबाट मन, वचन र कर्मको माध्यमबाट अनेक अकुशल कर्म हुन गई संसार-चक्रमा फनफनिन बाध्य बनाउँछ, मुक्ति त आकासको फल बनिदिन्छ । अब चाहिने कुरो के भने त्यस बन्धनलाई फुकाउने पद्धति वा विधि के हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउने काममा हामी लाग्नुपर्दछ । तर जानिएन भने यस क्रममा अनेक मान्यता बोकी अनेक प्रकारका कर्मकाण्ड र अनुष्ठानमा लागी गलत क्रिया प्रतिक्रिया गरिहिंड्छौं । अविद्याको फन्दामा परी अनेक अनर्थक क्रियाकलाप गर्दैजान्छौं । जसबाट क्लेशका गाँठाहरू फुकाउँछु भन्दाभन्दै अरू गाँठाहरू थपिदै कस्सिदै जान्छन् । यी कुराहरूलाई जति सकिन्छ त्यति चाँडै बुझ्नु बुद्धिमानी हुनेछ ।

विपश्यना प्रज्ञाको क्षेत्रमा पर्दछ । अविद्यालाई यसमा कति पनि ठाउँ रहँदैन । यसमा यथार्थ सत्यको निरीक्षण परीक्षण हुन्छ र कल्पना र गलत मान्यतालाई अवसर नै मिल्दैन । क्षण प्रतिक्षण यसरी सत्यको दर्शन भएबाट नयाँ नयाँ गाँठाहरू थपिने सम्भाव्यता नै रहँदैन । प्रकृतिको नियम एउटा यो छ कि नयाँ गाँठो थपिएन भने पुरानो गाँठोको उदीर्ण हुनजान्छ । यसबाट शरीरमा विभिन्न प्रकारमा प्रिय अप्रिय अनुभवहरू प्रकट हुन थाल्दछन् । यी अनुभवलाई नै संवेदना भनिन्छ । त्यसलाई राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी विशेषरूपले प्रज्ञापूर्वक समता राखी हेर्न सकिएमा ती क्रमशः निष्क्रिय भई विलय हुन जान्छन् । यसरी एकपछि अर्को गाँठो फुक्न गई साधक शनैः शनैः दुःख-मुक्तिर अघि बढ्दैजान्छ । नयाँ थपिएन, पुराना क्षय हुँदैजान्छ । यही नै दुःख-मुक्तिको मार्ग अवलम्बन हो । यही नै विपश्यनाको उपादेयता हो । यही नै चित्तको निर्मलीकरण हो र निर्वाण-मार्ग पनि हो ।

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार हेरेमा पनि ‘वेदना पचचया

तपहा' संवेदना तृष्णाको कारण हो । यो दुःख सम्बर्द्धनको बाटो हो त्यसैले यो दुःख-चक्रको मार्ग हो । त्यसको विपरित 'वेदना पच्चया पञ्चा' संवेदनाबाट प्रज्ञा जाग्दछ । यो दुःख-मुक्तिको बाटो हो त्यसैले यो धर्म-चक्रको मार्ग हो । प्रज्ञाको सम्बर्द्धन नै धर्म-चक्र चलाउने ठीक विधि हो । यही विधिबाट मात्र निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ । आफै जागरूक भएर काममा लागे मात्र, यो सम्भव हुन्छ । कसैले दिएर दिइने कुरो यो होइन ।

तृष्णा नै दुःखको कारण हो । यही 'दुःख समुदयसच्च' हो । यही नै दुःख-चक्र प्रवर्तनको मूल कारण हो । दुःख-मुक्तिको लागि तृष्णाको उन्मूलन अनिवार्य हुन्छ । तृष्णा पनि पाली दुःखबाट मुक्त हुन्छ भन्नु सरासर गलत हो । यो हुन नसक्ने कुरा हो । अतः संवेदनामार्फत तृष्णालाई बढावा दिइएमा दुःखको समुदय हुने र प्रज्ञालाई प्रश्रय दिइएमा दुःख निरोध हुने कुरा प्रष्ट हुन आउँछ । यो कुराको अनुभव व्यक्ति स्वयंले नै गर्नुपर्दछ । स्वयंले अनुभव गर्न हामी आफै विपश्यना-ध्यान-साधनाको कर्मठ साधक हुनुपर्छ । परिश्रमी, उद्योगी, प्रराकमी र लगनशील भई काममा लाग्नुपर्दछ । कल्पनाको व्योममा उडी, पुस्तकको कीरा बनी, तर्क वितर्कको घोंडा चढी, शंकाको दोसल्ला ओढी कामकुरा बन्दैन भन्ने मेरो आफ्नो दृढ मान्यता हो ।

६) प्रबुद्धको सहभागिता

आजभोलि विपश्यनाबारे नसुनेका, नपढेका कम्मै छन् होला । तर पनि धेरै प्रबुद्धवर्गले यसप्रति अभिरूचि लिएको देखिदैन भन्दा सायद अत्युक्ति नहोला भन्ने अभिव्यक्ति यदाकदा सुनिन्छ । यो साह्रै खेदको कुरा हो । समाजका अन्य सदस्यहरूले प्रबुद्धवर्गको अनुकरण गरिरहेका हुन्छन् । यदि प्रबुद्धवर्ग नै विपश्यनातिर उन्मुख रहेको नपाइएमा ती पनि 'समता-धर्मको पालना' १४३

रनभुल्लमा पर्दछन् । तर पनि आजभोलि अप्रबुद्धवर्ग नै विपश्यनातिर आकृष्ट रहेको पाइएको छ । ध्यान शिविरमा हेर्न गए यस कुराको मिशाल भेटिन्छ । अशिक्षित, अल्प शिक्षित, उमेर पुगेका, कृषकवर्ग इत्यादिले ठूलो संख्यामा शिविरमा सहभागी भइरहेको देख्न पाइन्छ । बुभेका, समभदार र विद्वतवर्ग विपश्यनाबाट अलि टाढै रहेका अभिव्यक्ति सुन्नमा आउँछ । विडम्बना त यही छ । वास्तवमा धर्मका ६ गुणमध्ये अन्तिम गुण 'पच्चतं वेदितव्वो विञ्जुहीति' भन्ने गुण गौणप्रायः भइदिएको छ । यो गुण अनुसार समभदार बुभेकाहरूले अनुभूत गरिलिनसक्ने गुण सच्चा धर्ममा समाहित हुन्छ । अतः समाजका विज्ञजन, विद्वतजन, र प्रबुद्धवर्ग नै विपश्यनातिर उन्मुख भई कर्मठ साधक भएर नेपाली बौद्ध समाजमा दृष्टान्त भइदिनुपरेको छ र बुद्धको शिक्षालाई मूर्तरूप दिन कटिबद्ध हुन जरूरी छ ।

विपश्यना ध्यानप्रति विद्वतवर्ग आकर्षित नहुनाको सम्भावित कारणहरू यिनीहरूमध्ये कुनै न कुनै वा सबै नै हुनसक्छ ।

- क) फुर्सत निकाल्न नसक्नु,
- ख) १० दिनसम्म समाजबाट पूर्णतया अलग्गनुपर्ने,
- ग) आफूले मानिआएका मान्यता र अभ्यास त्याग्नुपर्ने,
- घ) सामाजिक एवं बौद्धिक क्रियाकलापमा पूर्णविराम लाग्ने र
- ङ) पूर्वाग्रहले ग्रसित हुने इत्यादि ।

कोही कोही एक दुईपल्ट शिविरमा अनेक प्रयासपछि सम्मिलित भएर आएका भए पनि घरमा अभ्यासलाई तिलाञ्जली दिने वा निरन्तरता नदिने वा अन्यमनस्कता पाल्ने कारणहरू यी पनि हुन सक्दछन् ।

- क) कार्यमा व्यस्तता,
- ख) निर्देशन ठीकसित प्रयोग नहुनु वा नबुझ्नु,

१४४ 'समता-धर्मको पालना'

- ग) आचार्यहरूको आचरणबाट वितृष्णा पैदा हुनु,
घ) व्यवस्थापकीय त्रुटि भेटिनु तर तिनलाई नसुधारिनु,
ङ) अभ्यास कार्यमा आलस्यता वा प्रमाद छाउनु इत्यादि.....

यी बाहेक अन्य कारणहरू पनि हुन सक्दछन् । जस्तै –

- क) ध्यान शिविरमा संख्यात्मक उपस्थिति मात्र बढ्नु,
ख) गुणात्मकतामा ध्यान नदिइनु,
ग) बुझ्नमा कठिनाई भएका, भाषा समस्या भएका, परम्परामा आश्रित भएका, बढी उमेरका र अशक्त व्यक्तिहरूलाई संख्यात्मक दृष्टिले मात्र स्थान दिइनु, त्यसबाट धर्ममय वातावरणको सृजना नभई, वातावरण कोलाहलपूर्ण बनी धर्म-तरंग खल्बलिनु,
घ) त्यस्ता अशक्तहरूलाई छुट्टै शिविरको व्यवस्था हुन नसक्नु र
ङ) प्रश्नबाट जिज्ञासा राख्दा आचार्यहरूबाट चित्तबुझ्दो जवाफ नआउनु बरू हप्काएर पठाउनु इत्यादि.....

कारण जुनसुकै भए पनि आफ्नो कल्याणार्थ आफैले गनैपने विषय भएकाले त्यस्ता कारणको पछि लाग्नु उचित हुँदैन । तथागतले भन्नुभएको छ – ‘तुम्हेहि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता’ । प्रयत्न आफैले गर्नुपर्दछ, मार्गगामी आफै बन्नुपर्छ । तथागतले बताइदिन मात्र सक्नुहुन्छ, मार्ग दर्शन मात्र गराइदिन सक्नुहुन्छ । आफ्नो मालिक आफै हो । आफ्नो स्वर्ग र नरकको निर्माता व्यक्ति स्वयं हो । अन्य कुनै बाह्य शक्ति वा तत्वले केही नाप्दैन । ‘अत्ताहि अत्तनो नाथो, नहि नाथो परोसिया’ । आफ्नो नाथ आफै हुन्छ,, अरू कोही हुँदैन ।

अब अन्त्यतिर विपश्यना-ध्यान-साधनाका केही पूर्वाधारहरू र मनन गरी प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने केही बुँदाहरू उल्लेख गर्दछु ।

‘समता-धर्मको पालना’

१४५

क) श्रद्धा हुनुपर्दछ ।

ख) शील पालना हुनुपर्दछ ।

ग) आनापानबाट मन बशमा लिनुपर्दछ ।

घ) संवेदना के हो, यसले के काम गर्दछ, कसरी गर्दछ – बुझ्नुपर्दछ ।

ङ) स्मृति-सम्प्रजन्यताको भूमिकालाई उपयोग गर्नुपर्दछ ।

च) संवेदना नै दुःखको मूल र संवेदना नै दुःखको समाधान हो भन्ने कुरा विपश्यना अभ्यासद्वारा अनुभूत एवं अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

७) उपसंहार

उपसंहारमा यति मात्र भन्न चाहन्छु कि विपश्यना-ध्यान-साधना सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक धर्म निश्चय पनि हो । हामी नेपालीहरू बुद्धभूमि नेपालमा बसोबास गर्ने हुनाले विपश्यनाको अभ्यास हामीलाई भन्न अझ तड्कारोरूपमा आवश्यक र अपरिहार्य सावित भएको छ । यो हाम्रो एक किसिमले दायित्व पनि हो । यस दायित्वबाट कुनै पनि बहानामा पन्छिन हुँदैन । अभ्यास नगरेमा हानी हाम्रो आफ्नै हुनेछ, गरेमा लाभ आफैलाई हुनेछ । मानव जीवनजस्तो अमूल्य जीवनको सार्थकता यसैमा निहित छ कि विपश्यना-ध्यान-साधनामार्फत दुःख-मुक्तिको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । यो काम सिर्फ मनुष्यले मात्र गर्न सक्दछ, अन्य प्राणीहरू कुनैले पनि गर्न सक्दैन । त्यसैले मनुष्य जीवनलाई सर्वोच्च जीवन भनिएको हो । कुनै अन्य कारणले होइन । अब हामीले यसको सदुपयोग मात्र गरिदिनु परेको छ । यसै गरौं ।

आज यस सभामा आफ्नो अनेक काम धाम र मनोरञ्जनलाई तिलाञ्जली दिनुभई यहाँ उपस्थित भएर तन्मयताका साथ मलाई सुनिदिनुभयो, त्यसका लागि सबै सद्धर्मप्रेमी श्रोतावर्गमा हार्दिक धन्यवाद

१४६

‘समता-धर्मको पालना’

दिन चाहन्छु ।

साथै धर्मदेशना पनि पुण्य कार्य हो भनिएको छ । यो पुण्यको प्रभावले चार महिनाअघि मात्र अकस्मात दिवंगत हुन पुगेकी उपकारी, गुणी, सहृदयी, स्नेहमयी र सेवागुणले सम्पन्न मेरी धर्मपत्नी हीराशोभालाई निर्वाण प्राप्तिको हेतु जुरून् भनी यसै अवसरमा मंगल-कामना पनि गर्दछु । सबैको मंगल होस्, भलो होस् ।

(प्रस्तुत लेख मिति २०६४/०१/२९ का दिन धर्मोदय सभा, काठमाडौंमा प्रवचनको क्रममा दिइएको मन्तव्य हो ।) – लेखक

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोसोसमो गहो ।
नत्थि खन्धासमो दुक्खा, नत्थि सन्तिसमो सुखो ॥
रागजस्तो आगो अरू छैन । द्वेषजस्तो पाप अरू छैन । पञ्चस्कन्ध
जस्तो दुःख दिने अरू छैन र निर्वाणजस्तो सुख अरू छैन ।

१०

हामी कसको र के को पर्खाइमा ?

१) पर्खाइ प्रकृतिको नियमअन्तर्गत हुँदैन

सर्सीति वा गहिएर हेर्दै लैजाँदा जीवनको अर्को नाउँ नै पर्खाइ हो । जीवनको हरेक पक्षमा, हरेक पलमा र हरेक गतिविधिमा हामी कसै न कसैको वा कुनै न कुनै कुराको पर्खाइमा रहेका हुन्छौं । पर्खाइ त अभीष्टकै हुन्छ तर प्रायः अनिष्टले नै पालो मिचेको हुन्छ । अभीष्टको चाहना गर्नु हाम्रो वशको कुरा भए पनि अनिष्टको प्राप्ति हाम्रो वशको र चाहनाको कुरा हुँदैन । अभीष्ट कुरा पूरा नै हुनुपर्छ भनेर हामी जिद्दी गरौंला तर प्रकृतिलाई यो कुरा स्वीकार्य हुँदैन । कारणबाट प्रभावको सिर्जना हुन्छ । कारण भएपछि कार्य हुन्छ । कारण समाप्त भएपछि कार्य हुन पाउँदैन । यो प्रकृतिको नियम हो । प्रकृति पनि नियममा बाँधिंकी छिन् । नियम बाहिर गई प्रकृतिले पनि केही गर्न सक्दैनन् । यो प्रकृतिको धर्म नै हो । त्यसैले त धर्मलाई 'Law of Nature' भनिन्छ । आगो छोएर शित्तल होस् भन्ने कामना नै गलत हुन्छ । जतिसुकै देवदेवीलाई भाकल गरोस्, आगो शित्तल हुँदैन । ईश्वरको भक्तलाई मात्र शित्तल गर्ने अरूलाई पोल्ने धर्म आगोको हुँदैन । जसले छोओस्, राजा, रंक, धनी, गरीब, ज्ञानी, अज्ञानी, सन्त, मूर्ख जोसुकै होस् छुनेलाई आगोले पोल्दछ । पक्षपात हुँदैन । पोलेको मन नपर्नेले आगो छुँदै नछुनु पर्दछ । पोल्दै पोल्दैन, अनि शित्तल होस् भन्ने कामना र त्यसको लागि भाकल गर्ने र ईश्वरको पूजा-पुकार, भजन-कीर्तन गरिरहनुपर्ने जरूरत पनि हुँदैन र

भङ्गट पनि हुँदैन । भाकल पूरा भएन भनी ईश्वर भनाउँदोसँग गुनासो गर्नु पनि पर्दैन । पर्खाइको मात्रा कम हुन्छ भने आउने दुःख, भङ्गट, पीर, आपद पनि कम हुन्छ । जति पर्खाइ बढ्यो त्यति दुःखको सम्भाव्यता बढ्छ । पर्खाइ भन्नु नै इच्छा आकांक्षा पूर्ण होस् भन्ने कामनायुक्त हुनु हो । कामना पूर्ण नभएपछि दुःखानुभूति हुनु स्वाभाविक नै हो । कारण हटाऊ, प्रभाव पर्दैपर्दैन । कारण बनाऊ, प्रभाव नपरिछोड्दछोड्दैन । जस्तो बीउ त्यस्तै फल हुन्छ । त्यसैले पर्खाइ प्रकृतिको नियमानुसार पर्दैन । अतः पर्खाइ हाम्रो अनुकूल हुन सक्दैन । पर्खाइको फलको अनुकूलता र प्रतिकूलता त पूर्वजन्ममा वा यसै जन्ममा गरिएका कर्मानुसार आएको फल न हो । अनुकूल फल चाहनेले प्रतिकूल बीउ रोप्नुहुँदैन । प्रतिकूलता प्रकट नै हुँदैन ।

२) पर्खाइमा अनिच्छाको परिणामलाई पनि स्वीकार्नुपर्दछ ।

हामी मनपर्ने चीज वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिको पर्खाइमा हुन्छौं । ती प्राप्त हुन्छन् वा हुँदैनन्, भन्न सकिँदैन । तर पर्खाइमा नभए पनि परोक्षरूपमा हामी अनिच्छित वस्तु, व्यक्ति र परिस्थितिलाई हामी पर्खिरहेका हुन्छौं । अनपेक्षितरूपमा प्रकट हुने अनपेक्षित आगन्तुक पाहुनाभैँ ती हाम्रा प्रिय पात्रका रूपमा प्रस्तुत भएको हामीले महसुस गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । अतः ती हाम्रा दुःखका स्रोत हुन पुग्दछन् । अपेक्षा अनपेक्षाको पर्खाल हामीले नै सृजना गरेका हुन्छौं । त्यसैले दुःखको आगमनको जिम्मेदारी हामीले नै बोक्नुपर्दछ । अन्य कसैले होइन । हामी खुसीसाथ स्वीकार्न कदापि चाहँदैनौं कि ती अनपेक्षित वस्तु, व्यक्ति र परिस्थिति हाम्रा पुराना कर्मसंस्कारको कारणले हाम्रा समक्ष प्रस्तुत भएका हुन् । ती कर्मसंस्कारको निर्माता हामी स्वयं हौं । स्वीकार्नुपर्दछ, करले होस् वा खुसीले । स्वीकार्न नचाहेर पनि के गर्ने ? हाम्रो 'Yes' 'समता-धर्मको पालना' १४९

र 'No' को प्रकृतिको नियममा सुनवाइ हुँदैन । माथि भनिएभैँ प्रकृतिको नियम हो, नस्वीकारी हुँदैन । करले स्वीकार्दा दुःखको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, खुसीले स्वीकार्दा हामी समतामा हुन्छौं र दुःख भोगमा ब्रेक लाग्दछ । अधिकांशमा हाम्रै हातमा हुन्छ, सुखी हुने वा दुःखी हुने भन्ने कुरा !

अधिक मात्रामा हामी रूचिकर कुराको पर्खाइमा रहन्छौं तर अरूचिकर परिणाम पाइरहेका हुन्छौं । तर वास्तवमा हामी केही न केही कुराको पर्खाइमा सदैव रहन्छौं । जीवन जिउनुको अर्थ नै पर्खाइमा छ । नपर्खेर के गर्ने र कहाँ जाने ? हामी विवश छौं । हामीले जन्म लिइसकेका छौं । जीवन बाँच्ने काम पाइसकेका छौं । निरास, दुःख, शोक, फसादको पासो घाँटीमा भिरिसकेका छौं । आसको भिनो त्याँट्रोमा कतिञ्जेल भुण्डिन सक्छौं र ! हर्दम पर्खने तरखरमा हुन्छौं । तर कसलाई पर्खने ? के लाई पर्खने ? आँखिरमा हात लागी शून्य न हो !

जति पनि आविष्कार भएका चीज वस्तुहरू छन् सबै विनाशको पर्खाइमा छन् । चीज वस्तुको आविष्कार भयो । पायो । रमायो । तर कतिञ्जेल ? ती शनैः शनैः विनाशतिर जाँदा छन् । न ती आफूखुसी विनाशतिर अग्रसर भएका हुन् न ती हाम्रै चाहना अनुसार त्यसो भएका हुन् । न त प्रकृतिको चाहना नै यस्तो हुन्छ । कसैको इच्छा अनिच्छामा कतै केही हुँदैन । कसैको इच्छामा संस्कृत वस्तुको विनाश सम्भव हुँदैन । जन्म, मृत्युको पर्खाइमा हुन्छ । जुनकुरा बनेको छ, त्यो एकदिन बिग्रने पर्खाइमा हुन्छ । सदा त्यस्तै अवस्थामा रहिरहँदैन । ढिलो चाँडो अनित्यताको शिकार हुनैपर्दछ । सबै जीवित निर्जीव प्रकृतिको नियमअन्तर्गत आउनुपर्दछ । यसमा आनाकानी चल्दैन ।

जीवन, मृत्युको पर्खाइमा हुन्छ । सुखानुभूति, दुःखानुभूतिको

पर्खाइमा हुन्छ । जीवनकालमा पनि भ्रूण शिशु हुने पर्खाइमा, शिशु बालक हुने पर्खाइमा, बालक किशोर हुने पर्खाइमा, किशोर युवा हुने पर्खाइमा, युवा प्रौढ हुने पर्खाइमा, प्रौढ वृद्ध हुने पर्खाइमा, वृद्ध मृत्युको पर्खाइमा र फेरि ल्केशरूपी कारणको प्रभावमा परेर यस जीवनको शेषपछि अर्को जीवनको फेरि अर्को जीवनको फेरि अर्को जीवनको पर्खाइमा जीवले जीवनको निरन्तरता पाइरहन्छ । यो पर्खाइको फल अनिवार्यतः जीवले भोगिरहन्छ । यसमा इच्छा अनिच्छाको प्रश्नै उठ्न सक्दैन । प्रश्न उठिहाले पनि कहाँ, कसले र कहिले सुनिदिने ? यस्ता प्रश्नहरू सुनिदिने कान विश्व ब्रम्हाण्डमा कुनै जीवले पनि पाएको हुँदैन ।

जीवनको प्रत्येक पक्ष पर्खाइमै वितिरहेको हुन्छ । आमा बुवाहरू आफ्ना सन्तानले असल शिक्षादीक्षा लिई ठूला मान्छे बनेको हेर्ने पर्खाइमा हुन्छन् । विद्यार्थीहरू परीक्षा दिएर राम्रो नतिजामा उत्तीर्ण हुने पर्खाइमा हुन्छन् । व्यवसायीहरू आफ्ना वृत्ति व्यवसायको उन्नति भएको हेर्ने पर्खाइमा हुन्छन् । विरामीहरू आरोग्यता प्राप्तिको र आफन्तहरू विरामीको शिघ्र स्वास्थ्य लाभ भएको हेर्ने पर्खाइमा हुन्छन् । विदेशिएकाहरू काम सिद्ध पारी घर फर्कने पर्खाइमा हुन्छन् भने घरकाहरू विदेशिएका परिवारको सदस्य छिटो घर फर्केको हेर्ने पर्खाइमा हुन्छन् । गर्भवतीहरू सुखद् र सुरक्षित प्रसवको र बच्चाको मुख हेर्ने पर्खाइमा हुन्छन् । आमा बुवाहरूमा आफ्नो सन्तानबाट सुखद् र सुरक्षित भविष्य पाउने पर्खाइ पनि हुन्छ । निर्धनहरू धनवान हुने पर्खाइमा हुन्छन् भने धनवानहरू अझ धनवान बन्ने पर्खाइमा हुन्छन् ।

तर नचाहँदा नचाहँदै पनि अप्रत्यक्षरूपमा धनवानहरू संचित धनको बर्बादीको पर्खाइमा, स्वस्थ व्यक्तिहरू रोगी हुने पर्खाइमा, सधवाहरू

विधवा हुने पर्खाइमा, सपत्तिकहरू विधुर हुने पर्खाइमा, सुखीहरू दुःखी हुने पर्खाइमा, सुन्दरहरू कुरूप हुने पर्खाइमा, ठूलाबडाहरू बदनामी हुने पर्खाइमा, अधिकारसम्पन्नहरू अधिकारबाट वञ्चित हुने पर्खाइमा, सत्तासीनहरू सत्ताच्युत हुने पर्खाइमा, उद्योगीहरू कामदारहरूबाट माग तेर्सिने, हडताल हुने र कारखाना बन्द गराइने पर्खाइमा, राजा महाराजाहरू प्रजाहरूबाट दूधबाट भिँगा मिल्काएभैं मिल्किने पर्खाइमा, बलियाहरू फुकिठल्ला हुने पर्खाइमा, आलिशान महलमा बस्नेहरू भोपडी बास हुने पर्खाइमा र मैँ हुँ भन्नेहरू घरका न घाटका हुने पर्खाइमा रहनुपर्ने थुप्रै अनिच्छित पर्खाइहरूको कुम्लो बोकेर मानिसहरूले जीवनको गाडी सकी न सकी ठेलिरहेका हुन्छन् । मानिसहरू सुख, शान्ति, वैभव, यश र सफलताको नै पर्खाइमा रहन्छन् । दुःख, अशान्ति, दरिद्रता, अपयश र असफलताको पर्खाइ कोही पनि गर्दैनन् । तर पनि ‘म ताक्छु मूढो, बन्चरो ताक्छ घुँडो’ भनेभैं इच्छित पर्खाइ अपूर्ण नै भइदिन्छ । मानिस निरीह भइदिन्छ । पर्खाइमै जीवन व्यतित भइरहेको उसलाई थाहा पत्तै हुँदैन र अभै केही अनुकूल पो भइहाल्ला कि भनी पर्खाइलाई पर्खन लालयित नै रहन्छ । यी पर्खाइहरू अनिवार्यतः व्यवहृत हुनैपर्दछ भन्ने त हुँदैन तर पर्खाइका प्रतिकूल परिणाम भोग्न वा तिनको सामना गर्न सतत तयार रहनुपर्दछ । यस्ता थुप्रै बाध्यताहरू हामीले देखिरहेका, भोगिरहेका र तत् बारेमा सुनिरहेका पनि छौँ । हामी सुखको पर्खाइमा हरदम रहेका हुन्छौँ । दुःखको पर्खाइ कसले गर्दछ, र ! तर पनि त्यही अगाडि पर्न आउँछ । हामीसँग भएको धन वैभव पनि विनासको पर्खाइमा रहेको हुन्छ । हामीले यतिका स्याहार गरिराखेको हाम्रो यो शरीर त जरा, व्याधि र मरणको पर्खाइमा रहेको छ भने अरूको त कुरै छोडौँ । यो हाम्रो कस्तो बाध्यता ! हामी कति निरीह र कति अधिकारविहीन रहेछौँ !

३) कल्याणकारी पर्खाई

मानिसहरूले जीवनमा माथि बताइएका बाध्यता मात्र नभई आसावादी दृष्टिकोणले जीवन उत्सर्ग हुने अन्य पर्खाइहरू पनि साथमा राखिहिंडेका हुन्छन् र हुनु पनि पर्दछ ।। जस्तै उम्दा शिक्षादीक्षा पाउने पर्खाइ, असल व्यवसाय अपनाउने पर्खाइ, सत्कर्ममा लाग्ने समयको पर्खाइ, सद्धर्म अपनाउने परिस्थितिको पर्खाइ, कल्याणमित्रको सानिध्य पाउने पर्खाइ, दान शील र भावना वृद्धि गर्ने सुअवसरको पर्खाइ, मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा ब्रम्हविहारमा स्थित हुने समय, काल र परिस्थितिको पर्खाइ र आफू अर्काको काम आउने उचित समयको पर्खाइ । यी भए उच्च स्तरको पर्खाइ । उच्चतर पर्खाइ हो – विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यासमा लाग्ने प्रेरक एवं प्रेरणाको पर्खाइ । उच्चतम पर्खाइ त जन्म-मरणरूपी सम्पूर्ण दुःख बन्धनबाट मुक्त रहेको निर्वाणको पर्खाइ । तर पर्खाइमा मात्र सीमित भएर काम बन्दैन । पर्खाइको साथै तत् दिशामा चालिने पाइला नै कल्याणकारी हुन्छ । गन्तव्य नै भेट्टिएमा महा कल्याणकारी सिद्ध हुनजान्छ । यसैको लागि यो जीवन समर्पित हुनुपर्दछ । 'उद्देश्य के लिनु, उडी छुनु चन्द्र एक' भनिएभै निर्वाणकै साक्षात्कार गरी सम्पूर्ण पर्खाइलाई समाप्त पार्नुपर्दछ । यहीनिर नै जीवनको सार्थकता भेट्टिन्छ । यहीनिर सम्पूर्ण वर्तमान र भविष्यका पर्खाइहरूको इतिश्री हुन्छ ।

यी भए मानिसको जीवनलाई सही दिशामा लैजाने कल्याणकारी मार्गको पर्खाइ । यिनले वास्तवमा मानिसलाई सर्वोच्चतातिर लैजान्छ र जीवनलाई सही अर्थमा जीवन्त पार्दछ । यस्ता पर्खाइहरू हाम्रो जीवनमा पनि हुनुपर्दछ । यस्ता स्वर्ण अवसर जुराउन उद्यत रहनुपर्दछ र जुरेमा तुरुन्तै ग्रहण गरी त्यसमा अभ्यस्त पनि हुनुपर्दछ ।

४) पर्खाइमा स्थायीत्व र सहजतामा सहयोग

घडी र क्यालेण्डरको आविष्कारले पर्खाइको गणना र स्मृतिलाई सहज र स्थायी बनाइदिएको छ । सेकेण्ड, मिनेट, घण्टा, दिन, हप्ता, पक्ष, महिना, वर्ष, दसक, शताब्दि र सहस्राब्दि भनी समयको रिकर्ड कायम भइदिएकाले पूर्व पर्खाइको स्मृतिलाई ताजा बनाइराख्न सकिएको छ र पछिका पर्खाइहरूप्रति आसावादी भई स्मृतिमा राखिछोड्न सघाउ पुऱ्याएको छ । इतिहासका पानाहरू प्रमुख व्यक्तित्वहरूका जीवनका पर्खाइका र फलित भए नभएका रिकर्ड हुन् । समयको हिसाब किताब नभइदिएको भए इतिहास पनि बन्ने थिएन वा व्यापक र चिरस्थायी हुने थिएन । यसका पनि फाइदा बेफाइदाहरू छन् । पहिलेका पर्खाइको लेखाजोखा गर्न पात्रो, क्यालेण्डर,, शिलास्तम्भ, ताडपत्र, ताम्रपत्र, शिलालेख, अभिलेखहरूले सहयोग गरेका छन् । अहिलेको पर्खाइको अवस्था, उद्देश्य र प्रेरणामा घडी, कम्प्यूटर र क्यालेण्डरले सहयोग दिएको छ । प्रायःजसो यस्ता पर्खाइहरू भौतिक जीवनका पृष्ठ पोषक हुन्छन् । यिनीहरूले पनि पर्खाइलाई फलित पार्न आआफ्ना भूमिका खेल्नरहेका हुन्छन् ।

तर यस प्रकारको सहयोग वास्तवमा आध्यात्मिक दृष्टिले अनिवार्य हुँदैन । पर्खाइ कामना, इच्छा, आकांक्षाले युक्त हुने भएकोले तिनलाई स्मृतिमा नहल्लिने गरी राखेर फाइदा के ? यसबाट हाम्रो दुःख निवारणमा के कति सहयोग पुऱ्याउँछ त्यो हेरिनुपर्दछ । सहयोग पुऱ्याउँदैन र दुःख सम्बर्द्धन मात्र गर्दछ भने ती त्याज्य हुन्छन् । हामीलाई माथि नम्बर ३ मा उल्लिखित कल्याणकारी दिशामा डोऱ्याउने खालका पर्खाइहरूलाई वृद्धि गर्नुपर्दछ र त्यसमा आरूढ भई मानव जीवनको सदुपयोग गर्नेतिर सोच्ने मात्र होइन, पथमा लाग्नु पनि पर्दछ । यस कार्यमा बिलन्व गर्नुहुँदैन । मानव चोला पाएका छौं । यसलाई सितैमा

खेर फाल्नु बुद्धिमानी होइन । भगवान बुद्धले बताउनुभएको आठ अङ्गसहितको मार्गको पर्खाइमा मात्र नरही अनुशरण पनि गर्नुपर्दछ ।

५) उपसंहार

यस जीवनभन्दा अगाडिका जीवनहरूमा गरिएका पर्खाइहरूको नतिजा हामी अहिलेको यो जीवनमा भोगिरहेका छौं । यसै जीवनमा पनि अनेकौं पर्खाइहरूलाई पर्खिरहेका छौं । यसरी त पर्खाइको क्रम रोकिदैन । पर्खाइहरूले हामीलाई पिछा गर्न छोड्दैन । त्यसरी पिछा भएसम्म हामी दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैनौं । हाम्रो मूल उद्देश्य भनेको जीवनरूपी दुःखको घाँडोलाई विसर्जन गर्नु हो । पर्खाइमाथि पर्खाइ गरेर दुःखले रित्तिदैन । जन्म र पुनर्जन्मको पाँडोले नयाँ नयाँ ऊर्जा पाइरहन्छ । संसारचक्रमा पिल्सिन बाध्य बनाउँछ । जन्म, जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट मुक्ति मिल्दैन । भव सागरमा निसास्सिई टाउको उठाउँदै डुबुल्की मार्दै विचरण गरिरहनबाट कहिल्यै पार पाउन सकिदैन ।

यस भव संसरणबाट उम्कन सम्पूर्ण पर्खाइलाई पूर्ण विराम दिनुपर्दछ । त्यो पूर्ण विराम भनेको तृष्णाले रहितावस्था निर्वाणको साक्षात्कार हो । त्यसैले अब हामी कसको पर्खाइमा वा के को पर्खाइमा त ? व्यक्ति र वस्तुको पर्खाइमा भएसम्म त मुक्ति आकासको फल समान हुन्छ । व्यक्ति र वस्तुको पर्खाइ नै तृष्णा हो, आसक्ति हो, कामना हो, इच्छा हो र उपादान समेत हो । यिनले त भव बन्धन कस्दछ । तृष्णाबाट मुक्त हुनु नै दुःखबाट मुक्त हुनु हो । तृष्णाबाट वा दुःखबाट मुक्त हुनु नै निर्वाण प्राप्त हुनु हो । निर्वाण-प्राप्ति नै सर्वोच्च सुख हो । अक्षय सुख हो । अजर अमर हुनु हो । अमर भएपछि जन्मनु नै परेन, जन्मनु नपरेपछि मर्न पनि परेन । अति दुःख बन्धनबाट छुट्ने हुन्छ । त्यसपछि त सम्पूर्ण इच्छा, आकांक्षा, समस्या र पर्खाइहरूबाट पूर्ण 'समता-धर्मको पालना'

मुक्ति मिल्दछ ।

अन्त्यमा पर्खनु भनेको अधिकांशतः आसाको त्यान्द्रोमा भ्रुण्डनु हो । यत्रो जीवनको भारलाई त्यस भिनो त्यान्द्रोले थाम्न के सक्थ्यो ? बारम्बार भव सागरमा खसिने हुन्छ । अतः पर्खाइलाई समाप्त पार्नु र अल्पेक्षु हुनु प्रथमतः हाम्रो मूल मन्त्र वा मूल उद्देश्य हुनुपर्दछ । कुनै पनि वस्तुको वा व्यक्तिको पर्खाइमा नबसौं, नकुरौं र आफ्नो गन्तव्यतिर निर्भिक भई निष्फिकी अगाडि बढौं । निर्वाणरूपी गन्तव्यमा शिघ्रातिशिघ्र पदार्पण गरौं । यस्तै होस् ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



संवेदनाले दुईवटा बाटो छुट्याउँछ – एउटा दुःखचक्रको र अर्को धर्मचक्रको । संवेदनामा तृष्णा जगाउँदा दुःखचक्र प्रवर्तन हुन्छ र प्रज्ञा जगाउँदा धर्मचक्र प्रवर्तन हुन्छ ।

लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका
प्रकाशित कृतिहरू



क्र.सं.	पुस्तकको नाम	प्रकाशित साल	प्रकाशक
१)	आनापान-स्मृति-भावना	२०४२/२०४९	स्वयं
२)	सद्धर्म के, किन र कसरी ?	२०५५/२०५८	YMBA
३)	सम्मार्चिट्ट वीपनी	२०५८	कृष्ण बहादुर नकमी
४)	बुद्धोपदेशित-धर्म	२०५८	कृष्ण, सरस्वती र जयराम
५)	विशाखा-चरित्र	२०५८	कृष्ण बहादुर नकमी
६)	पटाचारा	२०५९	(सर्माविष्ट)
७)	महासतिपट्टानसुत्त	२०५९	कृष्ण बहादुर नकमी
८)	अंगुलीमाल	२०५९	कृष्ण बहादुर नकमी
९)	प्रज्ञा-प्रदीप (प्र. र द्वि. सं.)	२०५९/२०६०	सरस्वती, माधुरी र जयराम/ विद्या र श्रद्धामान
१०)	धर्म-रस	२०६०	ठाकुर व्यास खत्री
११)	धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू	२०६१	ज्ञानज्योति, विष्णु र अन्य
१२)	विपश्यना-ध्यान-साधना	२०६२	वेतिमाया शाक्य (पौसा)
१३)	प्यंगू आर्य-सत्य	२०६३	स्वयं र चित्ररत्न शाक्य
१४)	हीराशोभा रहिनन्	२०६३	स्वयं
१५)	धर्मको धर्म	२०६४	सरस्वती श्रेष्ठ
१६)	प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु	२०६४	दुर्गादास रंजित
१७)	विमुक्ति-रस	२०६४	हेराकुमारी शाक्य र परिवार
१८)	समता-धर्मको पालना	२०६४	महेन्द्र, वीरेन्द्र र संगीता

(नं. १७ र १८ दुवै तपाईंको हातमा)

१लेखकका अन्य अप्रकाशित पुस्तकहरू -

१) प्रज्ञा-प्रदीप (भाग २)	२) बुद्धकालीन दस सन्नारीहरू (अनुवाद)
३) 'पट्टान पालि' : एक अध्ययन	४) बुद्ध-शिक्षा : निचोडमा
५) विपश्यना विषयका प्रश्नावली (अनुवाद)	६) धर्मका दोहाहरूको संगालो (अनुवाद)
७) जीवनमा सद्धर्मको भूमिका	८) सैतीस बोधिपक्षीय धर्मलाई नियाल्दा
९) जिज्ञासुका लागि 'बुद्ध-शिक्षा' (अनुवाद)	१०) चार आर्य-सत्य
११) भौतिकता र आध्यात्मिकता	१२) निर्वाण के हो ? (अनुवाद) इत्यादि

दिवंगत हीराशोभा शाक्यलाई 'निर्वाण-कामना'
व्यक्त गर्ने परिवारका सदस्यहरू



दोलेन्द्ररत्न शाक्य



महेन्द्ररत्न शाक्य



शर्मिला शाक्य



श्वेता शाक्य



मृगेन्द्ररत्न शाक्य



वीरेन्द्ररत्न शाक्य



सोनी शाक्य



सत्येन्द्ररत्न शाक्य



संगीता शाक्य



रजिवकुमार शाक्य



रितेशकुमार शाक्य



रोहितकुमार शाक्य