

अधिष्ठान सूत्र

संस्कार सबै अनित्य हुन्, यिनको स्वभाव उत्पत्ति हुनु र विनास हुनु हो ।
उत्पत्ति हुँदै उद्विग्न भएर जाँदा, सुखको अभिवृद्धि हुन्छ ।

अहो, कति जन्म लिइसकेको रहेछु । रूकै नरूकी दौड लगाइरहेँ ।
घर बनाइदिनेलाई खोज्दै हिंडे तर दुःख मात्रै पाउँदै रहेँ ।
घर बनाउनेलाई बल्ल भेटाएँ, अब कसरी घर बनाउँदो रहेछ हेरूँ ।
घर बनाउने सबै सामानलाई नास गरिसकेँ र सबैलाई फ्याँकिसकेँ ।
मेरो चित्त संस्कारबिहीन भइसक्यो, तृष्णा पनि सबै क्षय भइसके ।

सबै संस्कार अनित्य हुन्, यसलाई जब प्रज्ञाले हेरिन्छ,
अनि दुःखबाट क्रमशः बाहिरिन्छ, यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, उत्पत्ति हुँदै विनास भइरहेको स्कन्धमा,
प्रीति र प्रमोदले मन भरिन्छ, यसरी अमृत-पद भेटाइन्छ ।

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका देव र ब्रम्हाहरू,
हामीले गरेका यस पुण्यको प्रभावले सुख समृद्धि प्राप्त होस् ।
सबैले यसलाई अनुमोदन गरी, सबै नै बुद्धशासनमा श्रद्धा राख्ने होऊन् ।
कति पनि प्रमाद नभएका भएर, राम्ररी रक्षा गर्न सक्ने होऊन् ।

यस पुण्यलाई हामी सबैसित बाँड्छौं, यस बाहेक अरू पनि,
यस पुण्यलाई सबैले स्वीकार गरिलिऊन्, यसको साक्षी यही धरतिमाता होस् ।

‘निब्बानं परमं सुखं’

(दुःख-मुक्ति नै परम सुख हो)

विमुक्ति-रस

अंग्रेजीमा लेखक

भिक्षु आचान छा
थाइलैण्ड

अनुवादक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
चाकुपाट, ल.पुं

५५-२९-२०४

प्रकाशक

हेराकुमारी शाक्य तथा परिवार

हःखा, ललितपुर

(हाल ग्वाको, ललितपुर)

५५-२६-०४९

प्रकाशक

हेराकुमारी शाक्य
तथा परिवार

ह:खा, ललितपुर फोन: ५५-२६-०४९
(हाल ग्वार्को, ललितपुर, नेपाल ।)

पुस्तकको नाम

'विमुक्ति-रस'

प्रकाशन साल

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

लेखक

आचान छा, थाइलैण्ड

अनुवादक

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

सर्वाधिकार: प्रकाशक तथा अनुवादकमा

संस्करण

प्रथम संस्करण - १००० प्रति (निर्माण-कामना सहित)

निःशुल्क धर्म-दान

मुद्रक

राजमति प्रेस, ललितपुर, ५५३४५२७

'विमुक्ति-रस'

'विमुक्ति-रस'

हार्दिक समर्पण

अनित्य, दुःख र अनात्मा-धर्मको अन्तर्गत रही दिवंगत हुनुभएका
मेरा परम पूज्य स्वामी तथा हाम्रा प्रातःस्मरणीय पिता
दिवंगत **रत्नराज शाक्य,**

पुत्री तथा दिदी दिवंगत **हीराशोभा शाक्य** र
स्नेही पुत्र तथा आदरणीय दाई दिवंगत **सुभद्र शाक्य**ले
जन्म, जरा, व्याधि र मरण-धर्मले मुक्त रहेको
निर्वाणावस्था शिघ्र प्राप्त गरिलिन सक्षम हून् भन्ने निर्वाण-कामना
व्यक्त गर्दै

धर्मदानको रूपमा प्रकाशित यस **'विमुक्ति-रस'** शिर्षक पुस्तक
निज दिवंगत त्रयमा कतञ्चुता गुणले सहित भई समर्पण गर्दछौं ।

धर्मपत्नी/विमाता तथा माता

हेराकुमारी शाक्य

पुत्र तथा भाइहरू

सूर्यराज शाक्य

रविराज शाक्य

राजेश शाक्य

सरोज शाक्य

ह:खा, ललितपुर (हाल ग्वार्को, ललितपुर)

क

'विमुक्ति-रस'

निर्वाण-कामना



जन्म : वि.सं १९७५

स्व. २०४९ बैशाख १०

दिवंगत रत्नराज शाक्य

मेरा पूज्य स्वामी तथा हाम्रा प्रातःस्मरणीय पूज्य बुबाज्यू

दिवंगत **रत्नराज शाक्य**मा

यस पुरुतकको धर्मदानद्वारा प्राप्त पुण्य उहाँको निर्वाण साक्षात्कार हुने कार्यमा हेतु बनून् भन्ने मंगल-कामनाका साथ निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछौं ।

छोरा/बुहारीहरू

सूर्यराज शाक्य/लक्ष्मी शाक्य
रविराज शाक्य/माधुरी शाक्य
राजेश शाक्य/हेरा शाक्य
सरोज शाक्य/ऋतु शाक्य

अनन्य धर्मपत्नी

हेराकुमारी शाक्य

छोरी/जवाईहरू

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
शारदा शाक्य/पद्मवीर शाक्य
शर्मिला शाक्य/दिनेश शाक्य

साथै

वि. सं. २०१४ सालमा दिवंगत हुनुभएका दिदी तथा प्रथम माता **न्हुच्छेमाया शाक्य** र वि. सं. २०२२ सालमा दिवंगत पुत्र तथा दाई **सुभद्र शाक्य**मा पनि यसै अवसरमा निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछौं ।

‘इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु’

ख

निब्बानस्स पच्चयो होतु
निर्वाण-कामना



जन्म २००४/०६/१०

दिवंगत २०६३/०९/२९

(दिवंगत **हीराशोभा शाक्य**)

आजभन्दा ठीक वर्षदिन अघि मात्र आकस्मिक र असामयिकरूपमा दिवंगत हुन पुगेकी मेरी पुत्री तथा हाम्री स्नेहमयी दिदी दिवंगत **हीराशोभा शाक्य**मा यस पुस्तक धर्मदानको रूपमा वित्तरित पुण्यले निजलाई भव-बन्धनले मुक्त रहेको निर्वाणावस्था शिघ्र प्राप्त गरिलिन हेतुको काम गरून् भन्ने कामनाका साथ आज निजको वार्षिकीको पुण्यतिथिको अवसरमा निजमा निर्वाण-कामना गर्दछौं ।

विमाता

हेराकुमारी शाक्य

भाइ/बुहारीहरू

सूर्यराज शाक्य/लक्ष्मी शाक्य
रविराज शाक्य/माधुरी शाक्य
राजेश शाक्य/हेरा शाक्य
सरोज शाक्य/ऋतु शाक्य

बहिनीहरू/जवाईहरू

शारदा शाक्य/पद्म वीर शाक्य
शर्मिला शाक्य/दिनेश शाक्यको साथै

भदा भदैहरू

शैलेन्द्र, जेनीस, अक्षोभ, नोरीमा,
आरोम्य, राहुल ।

‘इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।’

ग



शुभकामना

बौद्ध वाङ्मयमा ध्यान विषयक पुस्तकहरूको नितान्त अभाव छ । धार्मिक पुस्तक भनेपछि लेखकले लेख्न र प्रकाशकहरूले प्रकाशन गर्न त्यति तत्पर रहेको भेट्टिँदैन । ध्यान सम्बन्धी पुस्तकहरूको प्रकाशन, ध्यानमा रूचि भएका मात्र होइनन् अभ्यासमा लागेकाहरूले मात्र लेख्न, अनुवाद गर्न वा प्रकाशन गर्नमा अभिरूचि राख्छन् । प्रस्तुत पुस्तक 'विमुक्ति-रस' यसै कुराको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

ललितपुर ह:खा निवासी दिवंगत रत्नराज शाक्य, ललितपुर चाकुपाट निवासी निजकी सुपुत्री दिवंगत हीराशोभा शाक्य र सुपुत्र दिवंगत सुभद्र शाक्यको पुण्यस्मृतिमा यो पुस्तक निजहरूको निर्वाण-कामना गरी धर्मदानको उद्देश्यले प्रकाशित भएको छ । थाइलैण्डका बौद्ध भिक्षु आचान छाद्वारा लिखित र उपासक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा अनूदित भई उपासिका हेराकुमारी शाक्य प्रमुख परिवारद्वारा प्रकाशित यस पुस्तक, ध्यानमा अभिरूचि लिने र ध्यानाभ्यासमा लाग्ने सबैका लागि उपयोगी सिद्ध हुनेछ ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकले पाठकवर्गमा धर्ममा र ध्यानाभ्यास गर्नमा प्रेरणा जगाऊन् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्नुका साथै निज दिवंगतहरू सबैमा निर्वाण-कामना गर्नुका साथै पुस्तकका अनुवादक एवं प्रकाशक दुवैमा मंगलकामना एवं साधुवाद दिन चाहन्छु ।

भिक्षु बुद्धघोष

भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर
(संघनायक)

श्री सुमंगल महाविहार
लुखुसी, ललितपुर ।

घ

२०६४/०८/१०

प्र.जि.अ.का.का.स.द.नं. ३८३/०४७

फोन नं. ४४८२९८४



"सुखा सङ्घस्य सामग्गी"
अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
(ALL NEPAL BHIKKHU ASSOCIATION)

Vishwa Shanti Vihara, Kathmandu

(स्थापित: सम्बत् २००३)



आशिर्वचन

मिति: . २०६४/०८/१७

दिवंगत रत्नराज शाक्य, हीराशोभा शाक्य र सुभद्र शाक्यको निर्वाण-कामना गरी उपासिका हेराकुमारी शाक्य तथा परिवारले धर्मदानको रूपमा थाइलैण्डका बौद्ध भिक्षु आचान छाद्वारा लिखित 'A Taste of Freedom' को उपासक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले नेपालीमा अनुवाद गर्नुभएको यो 'विमुक्ति-रस' पुस्तक प्रकाशित भएकोमा यसले बौद्ध वाङ्मयमा एउटा ईट थपिने काम भएको प्रतीति मलाई दिएको छ ।

ध्यान साधना विषयका पुस्तकमा रूचि लिने लेखक, अनुवादक, सम्पादक र प्रकाशकहरूको अत्यन्त कमी छ । यिनै अभावलाई पूर्ति गर्ने दिशातिर सहयोगीको भूमिका निभाउन यो पुस्तक देखापरेको छ । यो सुखकर विषय हो ।

पुस्तकका लेखक, अनुवादक एवं प्रकाशकहरू ध्यान-साधनाको अभ्यासमा रूचि लिने र अभ्यासी पनि भएकाले पनि ध्यान विषयकै यो पुस्तक अनुवाद गर्ने र प्रकाशन गर्ने काम सम्पन्न भएको हो । आसा छ, यसबाट पाठकवर्ग लाभान्वित हुनुहुनेछ ।

अन्त्यमा, निजहरूका दिवंगत ज्ञातिहरूमा निर्वाण-कामना गर्दछु र अनुवादक तथा प्रकाशकहरूमा साधुवाद एवं आशिर्वचन व्यक्त गर्दछु ।

भिक्षु कुमार काश्यप

भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविर
(अध्यक्ष)

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

आनन्दकुटी विहार,
स्वयम्भू, काठमाडौं ।

ङ

“निब्बानं सच्छिकिरिया च – एतं मंगलमुत्तमं”ति
(निर्वाणको साक्षात्कार नै अति उत्तम मंगल हो ।)

अनुवादकको अभिव्यक्ति

जीवनको गरिमा र लक्ष्यलाई सही अर्थमा दृष्टिगत गर्न थालेका, जीवनको सार्थकतालाई आत्मसात गरिरहेका अनि सद्वर्त्मको रसास्वादन गरिरहेकाका लागि दान, शील भावनामा सतत भुकाव रहनु कुनै आश्चर्यको कुरा हुँदैन। दान शील भावना उनीहरूको चर्या नै भइदिएको हुन्छ। उनीहरूले त्यसैअनुरूप जीवन शैली बनाइसकेका हुन्छन्। यतिसम्म कि उनीहरूले सद्वर्त्मसँग अलग हुनु भनेकै जीवनसँग अलग हुनु हो भन्ने सोच बनाइसकेका हुन्छन्। त्यस्ता व्यक्तिहरूको पंक्तिमा प्रस्तुत पुस्तकका प्रकाशिका हेराकुमारी शाक्य तथा उहाँका सुपुत्रहरू सूर्यराज शाक्य, रविराज शाक्य, राजेश शाक्य र सरोज शाक्य पर्दछन्। यस कुराको अनेक दृष्टान्तहरूमध्ये एउटा दृष्टान्त ध्यानबारेको प्रस्तुत यस पुस्तकलाई प्रकाशनयोग्य ठानी प्रकाशित गरी धर्मदानको रूपमा निःशुल्क वितरण गर्नु पनि हो।

भगवान बुद्धले उपदेश गर्नुभएजस्तै उहाँहरूले दानमध्ये धर्मदानलाई सर्वोपरी मानी ‘कतञ्जुता’ गुणलाई पनि हृदयंगम गरी आफ्ना दिवंगत हुनुभएका पति तथा बुवा रत्नराज शाक्य, पुत्र तथा दाई सुभद्र शाक्य र हालै मात्र अकस्मात दिवंगत भएकी छोरी तथा दिदी हीराशोभा शाक्यको निर्वाण कामना गर्दै यो पुस्तक धर्मदानको रूपमा वितरण गरी महत पुण्यफलको भागीदार बन्नुभएको छ।

च

यस पुस्तकका लेखक थाइलैण्डका भिक्षु आचान छा हुनुहुन्छ। उहाँ प्रख्यात ध्यानगुरु हुनुहुन्छ, र उहाँका अनेक पुस्तकहरूमध्ये 'A Taste of Freedom' एक प्रचलित र अभ्यासगतरूपमा ध्यानबारेको महत्वपूर्ण पुस्तकको रूपमा लिइएको छ। यो पुस्तक त्यसैको नेपालीमा अनुवाद हो। उक्त पुस्तकको नेपालीमा नामाकरण गर्दा 'विमुक्ति-रस' उपयुक्त सुझिएकोले सोही राखिदिएको छु। आसा छ, विज्ञ पाठकवर्गले यस पुस्तकलाई स्वीकार गर्नुहुनेछ। यस पुस्तकको सम्बन्धमा बढी केही भन्नु नपर्ला। अध्ययनपछि आफै ज्ञात हुनेछ। अन्यलाई केही त्किष्ट लागे पनि ध्यानाभ्यास गर्नेहरूका लागि र ध्यानबारे अभिरूचि लिई ध्यानै गर्ने सुरसारमा लागेकाका लागि यो पुस्तक उपयोगी सिद्ध हुनेछ, भन्ने विश्वास लिनुको साथै यस पुस्तकबाट लाभान्वित हुनुभई पाठकवर्गमा ध्यानाभ्यासमा अभिरूचि जगाउन पनि मद्दत पुग्ने छ, भन्ने आसा पनि लिएको छु।

अन्तमा, दिवंगत हुनुभएका उपरोक्त सबै ज्ञातिवन्धुमा अनुवादकको तर्फबाट पनि निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछु। पुस्तक तन्मयताका साथ पढिदिनु हुने सबै पाठकवृन्दमा हार्दिक साधुवाद ! साथै पुस्तकका प्रकाशिका एवं परिवारमा पनि पुस्तकको प्रकाशन गरी निःशुल्क धर्मदान गर्नुभएकोमा हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु।

अस्तु !

२०६४/०८/०५

भवतु सब्ब मंगलं ।

छ

“पञ्जा नरानं रत्तनं”
(प्रज्ञा नै मानव-रत्न हो)

दाता परिवारको आशिका

सद्धर्मको श्रवण, धारण र पालनमा नै मनुष्य जीवनको सार्थकता भेटिन्छ, जसविना मनुष्यको जीवन अन्य पशुको समान हुनजान्छ । पंगु हुनजान्छ । निरर्थक हुनजान्छ । यस्तै धर्मसापेक्ष कुराहरू सुन्नमा र अभ्यास पनि गर्नमा अभ्यस्त हुँदैआएकाले हामीले बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत कुराहरूलाई हृदयंगम गर्दै हामीलाई लागेका धर्म विषयक कतिपय दुई चार कुराहरूलाई यहाँ प्रस्तुत गर्ने अनुमति चाहन्छौं ।

– संसार-लोकमा यी पाँचवटा कुराहरू अति दुर्लभ मानिन्छन् – १) मनुष्य-जन्म, २) सद्धर्ममा श्रद्धा, ३) सद्धर्मको श्रवण, ४) प्रवृज्जित जीवन र ५) बुद्धको प्रादुर्भाव । यी पाँच अति दुर्लभहरूमध्ये अहिले हामीले शाक्यमुनि बुद्धको शासनकालमा नै मनुष्य-जन्म पाएका छौं । यो हाम्रो अहोभाग्य हो ।

– जीवन मरणशील छ, छोटो छ र अनिश्चित छ । लोकमा विचरण गरिरहन परूञ्जेल हामीलाई यी आठ लोकधर्महरूले आक्रान्त पारिरहन्छन् । ती हुन् – सुख र दुःख, निन्दा र प्रशंसा, लाभ र हानी अनि यश र अपयश । हामीलाई मन नपरे पनि बूढो हुनु, रोगी हुनु, प्रियसँगको वियोग हुनु, अप्रियसँगको संयोग हुनु, इच्छाको अपूर्ति हुनुआदि यावत कुराहरू जीवनमा घटित भइरहन्छन् । यो सत्य हो ।

– जीवनमा आइपर्ने उतार-चढावहरू र सुख-दुःखका बीच

ज

सन्तोषी, प्रशन्न, मृदु र अविचलित रहेर स्मृतिवान भई जीवन जिउनको लागि सद्धर्मप्रति प्रगाढ श्रद्धा जगाई सद्धर्मको श्रवण, धारण र पालन गर्नु नितान्त कल्याणकारी हुन आउँछ । बुद्ध-शिक्षाअनुसार दान, शील, श्रद्धा, स्मृति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञाले युक्त भई आर्यअष्टांगिक मार्गको अनुशरण गरी सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्ति पाउन अभ्यासमा लाग्नु आवश्यक एवं अपरिहार्य छ ।

– तसर्थ हामीलाई लाग्दछ, यस पुस्तक **‘विमुक्ति-रस’** लाई श्रद्धावान पाठकवर्गले अध्ययन गरी, चिन्तन मनन र छलफल गरी अभ्यासबाट प्रज्ञासमेत जगाई राग, द्वेष मोहरूपी ल्केश क्रमशः निवारण गरी यथाशिघ्र निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकियोस् र यस दुःखमय भव संसार-चक्रबाट छुटकारा पाउन सकियोस्, सबैमा मैत्री करुणा मुदिता र उपेक्षा भाव जागोस् भन्ने कामना गर्नुको साथै हाम्रा दिवंगत ज्ञातिवन्धु प्रति तथा बुवा **रत्नराज शाक्य**, दिदी तथा विमाता **न्हुक्षेमाया शाक्य**, छोरी तथा दिदी **हीराशोभा शाक्य** र पुत्र तथा दाई **सुभद्र शाक्य**मा निर्वाण-कामना गर्दै यस पुस्तक निःशुल्क धर्मदानको रूपमा प्रकाशित गरी तपाईं पाठकछेउ पुऱ्याउने सौभाग्य पाएका छौं । यसमा हामीलाई अतिसय प्रशन्नताको अनुभव भइरहेको छ ।

‘सबै प्रकारका दानहरूमध्ये **‘धर्मदान उत्तम दान हो’** भन्ने बुद्ध-वचनलाई मनन गर्दै प्रकाशित र वितरित यस पुस्तक **‘विमुक्ति-रस’** बाट आर्जन भएको पुण्यलाई सबैले अनुमोदन गरिलिऊन् ।

यस पवित्र धर्मग्रन्थका रचयिता थाइलैण्डका सुप्रसिद्ध ध्यानगुरु श्रद्धेय **भिक्षु आचान छा** हुनुहुन्छ र उहाँको पुण्य पारमी धर्मलाई हामी सश्रद्धा वन्दना गरी अनुमोदन गर्दछौं । त्यस्तै यस धर्मग्रन्थका नेपालीमा अनुवादक बुद्ध-उपासक कल्याणमित्र श्री **दोलेन्द्ररत्न शाक्य** हुनुहुन्छ,

भ

र उहाँको पुण्य पारमीलाई पनि हामी सश्रद्धा वन्दना गरी अनुमोदन गर्दछौं ।

यसैगरी त्रिकालका सबै सम्यकसम्बुद्धरू, प्रत्येक बुद्धहरू, अग्रश्रावक महाश्रावक अर्हतहरू लगायत सबै भिक्षुसंघ, धम्मचारी कल्याणमित्रहरू र सद्धर्मप्रमी उपासक उपासिकाहरूको अनन्त पुण्य पारमीता धर्मलाई सश्रद्धा वन्दना गर्दै अनुमोदन पनि गर्दछौं ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकमा धर्मलाई अभिप्रेरणा दिने उपदेशमूलक सन्देशसहित कृपापूर्वक शुभकामना तथा आशिर्वचन लेखिदिनुहुने संघनायक श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरज्यू र भिक्षु महासंघका अध्यक्ष श्रद्धेय भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरज्यूमा सश्रद्धा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।

‘चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखि सदा’
(सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजन सदा सुखी रहून् ।)

दाता
हेराकुमारी शाक्य प्रमुख परिवार
हःखा, ललितपुर ।
(हाल ग्वाको, ललितपुर)

२०६४/०८/ १७

अ

विषय-सूची

शिर्षक	पेज नं
क) हार्दिक समर्पण	क
ख) निर्वाण-कामना	ख-ग
घ) शुभकामना	घ
ङ) आशिर्वचन	ङ
च) अनुवादकको अभिव्यक्ति	च-छ
छ) दाता परिवारको आशिका	ज-ञ
ज) विषय-सूची	ट
यस पुस्तकमा सन्निहित शिर्षकहरू	पेज नं.
१) त्रिरत्न-वन्दना र शील-प्रार्थना (Homage to the Three Gems & Receiving Precepts)	१
२) चित्तको सम्बन्धमा (About this Mind	१६
३) ध्यान सम्बन्धमा (On Meditation)	१८
४) समन्वयको मार्ग (The Path in Harmony)	२६
५) मनभित्रको मध्यम मार्ग (The Middle Way Within)	३४
६) लोकुत्तर सुख (The Peace Beyond)	४५
७) धर्म-चक्षु खुल्नु (Opening the Dhamma Eye)	६१
८) व्यावहारिकताको नियम र विमुक्ति (Convention and Liberation)	८२
९) कुनै पनि सदा रहिरहदैनन् (No Abiding)	९१
१०) सम्यकदृष्टि : शित्तल छहारी (Right View : The Place of Coolness)	९८
११) उपसंहार (Epilogue)	१०५
ट	

१

त्रिरत्न-वन्दना र शील-प्रार्थना

(पालिमा र नेपालीमा)

खमा-पत्थना

ओकास द्वारतयेन कत्तं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।
(तीनपलट भन्ते)

अर्थ

भन्ते, मैले शरीर, वचन र चित्त यी तीनद्वारबाट कुनै अपराध गरेको
रहेछु भने, तिनलाई कृपा राखी क्षमा गरिदिनु होला ।

पञ्चशील पत्थनाविधि

अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि, अनुगहं कत्वा
शीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि । ततियम्पि ।

अर्थ

भन्ते, म त्रिशरणसहित पञ्चशीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपागरी
मलाई शील दिनुहोस् ।

दोस्रोबाजी पनि.....। तेस्रोबाजी पनि.....।

नमस्कार

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।
(तीनपलट)

१

अर्थ

उहाँ भगवान अर्हत सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार ।

सरणागमन

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं.....। दुतियम्पि धम्मं। दुतियम्पि संघं.....।

ततियम्पि बुद्धं.....। ततियम्पि धम्मं.....। ततियम्पि संघं.....।

अर्थ

म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

म धर्मको शरणमा जान्छु ।

म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबाजी पनि बुद्धको....., धर्मको..... संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबाजी पनि बुद्धको....., धर्मको..... संघको शरणमा जान्छु ।

पञ्चशील

- १) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ३) कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ४) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।
- ५) सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि ।

अर्थ

१) मैले प्राणीघात नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।

२

- २) मैले चोरी नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ३) मैले व्यभिचार नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ४) मैले भूठ नबोल्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ५) मैले नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।

अट्ठसील

खमा-पत्थना

ओकास द्वारतयेन कत्तं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।

(तीनपल्ट भन्ते)

अर्थ

भन्ते, मैले शरीर, वचन र चित्तद्वारा कुनै अपराध गरेको रहेछु भने
कृपाराखी क्षमा गरिदिनु होला ।

अट्ठसील पत्थना विधि

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्ठङ्ग समन्नागतं उपोसथसीलं धम्मं

याचामि, अनुगहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि.....। ततियम्पि.....।

अर्थ

भन्ते, म त्रिशरणसहित आठ अंगले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको
शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपाराखी मलाई शील दिनुहोस् ।
दोस्रोबाजी पनि । तेस्रोबाजी पनि

नमस्कार

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

(तीनपल्ट)

अर्थ

उहाँ भगवान अर्हत सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार ।

सरणागमन

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं.....। दुतियम्पि धम्मं। दुतियम्पि संघं.....।

ततियम्पि बुद्धं.....। ततियम्पि धम्मं.....। ततियम्पि संघं.....।

अर्थ

म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

म धर्मको शरणमा जान्छु ।

म संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबाजी पनि बुद्धको....., धर्मको..... संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबाजी पनि बुद्धको.....धर्मको..... संघको शरणमा जान्छु ।

अट्ठसील

- १) पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- २) अदिन्नादाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ३) कामेसु मिच्छाचारा वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ४) मुसावादा वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ५) सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ६) विकाल-भोजना वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ७) नच्चगीतवादितविसूकदस्सन-मालागन्धविलेपन-धारण-मण्डन-
विभूसनट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।
- ८) उच्चासयन-महासयना वेरमणि सिक्खापदं समादियामी ।

अर्थ

- १) मैले प्राणीघात नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- २) मैले चोरी नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ३) मैले व्यभिचार नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ४) मैले भूठ नबोल्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ५) मैले नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ६) मैले विकाल (कुबेला) भोजन नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ७) मैले नाच, गाना, बाद्य वादन र मेला-तमाशा नहेर्ने, माला, गन्ध, लेपन नलगाउने एवं शरीर-शृङ्गार गर्न आभूषणवस्तु धारण नगर्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।
- ८) मैले साह्रै उच्च र महान शैय्यामा नसुत्ने नबस्ने शिक्षा राम्ररी पालन गर्दछु ।

तिरतन-वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

अर्थ

उहाँ भगवान अर्हत सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध-वन्दना

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरण सम्पन्नो, सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देव-मनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति । नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

अर्थ

उहाँ भगवान अर्हत, सम्यकसम्बुद्ध, सबै सद्विद्या एवं सदाचरणले युक्त, सुन्दर गति प्राप्त, लोक-लोकान्तरको रहस्यको ज्ञाता, पुरुषहरूको

समन र दमन गर्ने अनुपम सारथी समान, देवता र मनुष्यहरूका गुरु, स्वयं बोध भएका एवं अरूलाई पनि बोध गराउन सक्षम, सर्वश्रेष्ठ ऐश्वर्यले युक्त र सबै ल्केशवाट विमुक्त हुनुहुन्छ । उहाँ भगवान सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ।
नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मंगलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरूत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।
बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

अर्थ

पहिले जति बुद्ध हुनुभएका थिए, पछि जति बुद्धहरू हुनेछन् तथा वर्तमानमा जो जो बुद्धहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरू सबैलाई म सदा वन्दना गर्दछु ।

बुद्ध बाहेक अरू मेरो शरण छैन । बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो कल्याण होस् ।

उहाँ भगवान बुद्धको चरण-धुलोलाई पनि श्रेष्ठतम सम्झी म शीरले वन्दना गर्दछु । यदि अज्ञानताको कारणले मबाट कुनै अपराध हुन पुगेछ भने बुद्धले त्यसलाई क्षमा गरून् । म आजीवन बुद्धको शरणमा जान्छु ।

धम्म-वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्टिको, अकालिको, एहिपस्सिको, ओपनिय्यको, पच्चतं वेदितब्बो विञ्जुही'ति ।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स ।

अर्थ

भगवान बुद्धको धर्म खुलस्तसँग व्याख्या गरिएको, यहीं फल दिने,
तत्काल लाभदायक, 'आऊ र हेर' भन्न लायकको, निर्वाणसम्म
पुन्याइदिने र विद्वतजनले स्वयं बुझिलिन योग्य छ ।
त्यस निर्वाणसम्म पुन्याइदिने धर्मलाई नमस्कार ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ।
नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे* जय-मंगलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।
धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं ॥
धम्मं जीवितपरियन्तं सरणं गच्छामि ॥

अर्थ

पहिले भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई पनि र अहिले भएको
धर्मलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ।
धर्म बाहेक मेरो अरु शरण छैन । धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो ।
यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो कल्याण होस् ।
लौकिक र लोकूत्तर दुवै प्रकारले उत्तम धर्मलाई म शीरले वन्दना गर्दछु ।
मे = मलाई/ मेरो , ते = तिम्रीलाई/तिम्री
यदि अज्ञानताको कारणले धर्मप्रति मबाट केही अपराध हुन गएको
रहेछ भने धर्मले त्यसलाई क्षमा गरून् ।
म आजीवन धर्मको शरणमा जान्छु ।

संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्तो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्तो भगवतो
सावकसंघो, जायप्पटिपन्तो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्तो
भगवतो सावकसंघो, यदिदं चतारि पुरिसयुगानि अट्ट पुरिसपुग्गला, एस
भगवतो सावकसंघो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो, अञ्जलिकरणीयो,
अनुत्तरं पुञ्जक्खेतं लोकस्सा'ति ।

नमो तस्स अट्टारियपुग्गल महासंघस्स ।

अर्थ

भगवान बुद्धका श्रावक-संघ सुमार्गगामी, भगवान बुद्धका
श्रावक-संघ सीधा मार्गगामी, भगवान बुद्धका श्रावक-संघ निर्वाण
मार्गगामी, भगवान बुद्धका श्रावक-संघ उचित मार्गगामी, उहाँहरू चार
युगल र आठ पुरुष-पुद्गल हुनुहुन्छ, उहाँहरू नै भगवान बुद्धका श्रावक-
संघ हुन् जो आह्वान गर्न योग्य छन्, पाहुना गर्न योग्य छन्, दान दिन
योग्य छन्, हात जोड्न योग्य छन् र लोकको निमित्त सर्वश्रेष्ठ पुण्यक्षेत्र
हुन् ।

ती आठ आर्यपुद्गल महासंघलाई नमस्कार ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ।
नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मंगलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।
संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ॥
संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

अर्थ

पहिले भइसकेका संघलाई पनि पछि हुने संघलाई पनि, अहिले
भएका संघलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ।
संघ बाहेक मेरो अरु शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो ।
यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो कल्याण होस् ।
शील, समाधि र प्रज्ञा, यी तीन प्रकारले उत्तम भएको संघलाई म
शीरले वन्दना गर्दछु ।
यदि अज्ञानताको कारणले संघप्रति मबाट कुनै अपराध हुन गएको
रहेछ भने संघले त्यसलाई क्षमा गरून् ।
म आजीवन संघको शरणमा जान्छु ।

जल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते- पानीयं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय- पटिगण्हातु उत्तमं ॥ १ ॥

अर्थ

हे भगवन् ! हजूरलाई पिउने जल चढाउँछौं, स्वीकार गर्नुहोस् ।
हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई ग्रहण गर्नुहोस् ॥ १ ॥

पदीप-पूजा

घनसारप्पदितेन - दीपेन तमर्धसिना ॥
तिलोकदीपं सम्बुद्धं - पूजयामि तमोनूदं ॥ २ ॥

अर्थ

त्रिलोकको प्रकाश समान हुनुभएका अज्ञान अन्धकारलाई नष्ट गर्ने
भगवान बुद्धलाई अँध्यारो हटाउने चन्दनादियुक्त यस प्रदीपले पूजा
गर्दछु ॥ २ ॥

पुष्प-पूजा

वण्ण-गन्ध-गुणुपेतं, एतं कुसुमसन्तति ॥
पूजयामि मुनिन्दस्स, सिरीपादसरोरुहं ॥ ३ ॥
पूजेमि बुद्धं कुसुमेन नेन, पुञ्जेन मेतेन च होतु मोक्खं ।
पुष्पं मिलायति यथा इदं मे, कायो तथा याति विनासभावं ॥ ४ ॥

अर्थ

वर्ण र सुगन्धले संयुक्त यस पुष्पले शाक्यमुनिन्द्र भगवानको कमलको
फूलजस्तो श्रीचरणमा पूजा गर्दछु ॥ ३ ॥
यस पुष्पले भगवान बुद्धलाई पूजा गर्दछु, यस पुष्प चढाएको पुण्यले
मलाई मोक्ष प्राप्त होस् । यो पुष्प ओइलाएर गएभैं मेरो यो शरीर पनि
विनास भएर जानेछ । ॥ ४ ॥

धूप-पूजा

गन्धसम्भारयुत्तेन, धूपेना'हं सुगन्धिना ।
पूजये पूजनेय्यन्तं, पूजा भाजनमुत्तमं ॥ ५ ॥

अर्थ

पूजा गर्न उत्तम हुनुभएका पूजनीय भगवान बुद्धलाई यस सुगन्धयुक्त
धूपले पूजा गर्दछु ॥ ५ ॥

भोजन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, भोजनं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥ ६ ॥

अर्थ

हे भगवन् ! हजूरलाई भोजन चढाउँछु, स्वीकार गर्नुहोस् । हामीमाथि
अनुकम्पा राख्नुभई ग्रहण गर्नुहोस् ॥ ६ ॥

व्यञ्जन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, व्यञ्जनं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥ ७ ॥

अर्थ

हे भगवन् ! हजूरलाई व्यञ्जन चढाउँछु, स्वीकार गर्नुहोस् । हामीमाथि
अनुकम्पा राख्नुभई ग्रहण गर्नुहोस् ॥ ७ ॥

खज्जक-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, खज्जकं उपनामितं ।
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥ ८ ॥

अर्थ

हे भगवन् ! हजूरलाई खाद्य-पदार्थ चढाउँछु, स्वीकार गर्नुहोस् । हामीमाथि
अनुकम्पा राख्नुभई ग्रहण गर्नुहोस् ॥ ८ ॥

(नोट:- जल, पदीप, पुष्प, धुप, भोजन, व्यञ्जन, खज्जक- पूजा यी
सातवटालाई वस्तुसहित पूजा नगर्दा पठिरहनुपर्दैन । -अनु)

चेतिय-वन्दना

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पटिद्वितं ।
सारीरिक-धातु-महाबोधिं, बुद्ध-रूपं सकलं सदा ॥ ९ ॥

अर्थ

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यहरूलाई, भगवान बुद्धका शारीरिक-
धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध-रूपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु
॥ ९ ॥

खमा-याचना

(क्षमा याचना)

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्चो तथागता ॥ १० ॥

अर्थ

हे भगवन् ! प्रमादवश मेरो काय-वाक-चित्तबाट भूल हुन गएको रहेछ
भन्ने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् ।
॥ १० ॥

पत्थना (आसिका)

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा ।
चिरं तिद्वतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥ ११ ॥

अर्थ

शुद्ध-चित्तले गरेको यस बुद्ध-पूजाबाट प्राप्त पुण्यको प्रभावले तथागतको
धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोकजन सुखी रहून् ॥ ११ ॥

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ।
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुद्वमानसा ॥ १२ ॥

अर्थ

यस बुद्ध-पूजाबाट मैले जति पनि पुण्य प्राप्त गर्दछु, ती सबैलाई अनुमोदन
गरी सबै सन्तुष्ट मन भएका रहून् ॥ १२ ॥

पूरेत्वा दान-सीलादि, सब्बापि दसपारमी ।
पत्त्वा यथिच्छित्तं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥ १३ ॥

अर्थ

दान-शीलादि दस पारमी सबै पूर्ण गरी इच्छानुसार बोधिज्ञान प्राप्त गरी
निर्वाणसुख अनुभव गरून् ॥ १३ ॥

पतिपत्ति-पूजा

(धर्माचरणयुक्त पूजा)

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा-व्याधि-मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि
॥ १४ ॥

अर्थ

(यस) धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।
(यस) धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु ।
(यस) धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म संघलाई पूजा गर्दछु ।
(यस) धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट
मुक्त हुनेछु ॥ १४ ॥
(यो १४ नं वास्तविक बुद्ध, धर्म र संघ पूजा हो । यसलाई पढ्ने मात्र नभई
व्यवहारमा पनि ल्याइनुपर्दछ । - अनु.)

कामना

इमिना पुञ्जकम्मेन, मा मे बाल समागमो ।
सतं समागमो होतु याव निब्बान-पत्तिया ॥ १५ ॥

अर्थ

यस पुण्यको प्रभावले मलाई मूर्खको संगत गर्न नपरोस् ।
निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको संगत मिलोस् ॥ १५ ॥

इदं मे* पुञ्जं आसवक्खया-वहं होतु ।
इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ।
इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु ॥ १६ ॥

अर्थ

मेरो यस पुण्यले मेरो आस्रव-क्षय होस् ।
मेरो यस पुण्यले मलाई निर्वाण प्राप्त होस् ।
मेरो यस पुण्यले सबै प्राणी सुखी होऊन् ।
मेरो यस पुण्यलाई सबैले अनुमोदन गरी लिऊन् ॥ १६ ॥

पञ्जानुमोदन

(पुण्य वितरण गर्ने)

इदं मे * जातिनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो,
इदं मे जातिनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो,
इदं मे जातिनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो ॥ १७ ॥

अर्थ

मेरो यो पुण्य मेरा आफन्तहरूलाई प्राप्त होस् । यस पुण्यको प्रभावले
तिनीहरू सुखी रहून् ॥ १७ ॥ (तीनपल्ट)

एतावता च अम्महि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥ १८ ॥

अर्थ

यहाँसम्म मैले गरेको पुण्य-सम्पदालाई सबै देवताहरूले सिद्धि प्राप्तिको
लागि अनुमोदन गरिलिऊन् ॥ १८ ॥

एतावता च अम्मेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पति-सिद्धिया ॥ १९ ॥

अर्थ

यहाँसम्म मैले गरेको पुण्य-सम्पदालाई सबै सत्वप्राणीहरूले सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरिलिऊन् ॥ १९ ॥

एतावता च अम्मेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
सब्बे भूता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पति-सिद्धिया ॥ २० ॥

अर्थ

यहाँसम्म मैले गरेको पुण्य-सम्पदालाई सबै सत्वहरूले सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरिलिऊन् ॥ २० ॥

साधु ! साधु !! साधु !!!

टिप्पणी : *आफ्नो निमित्त पढ्दा 'मे' र अरूका निमित्त पढ्दा 'ते' भन्ने ।
आफ्नो अगाडिका लागि पढ्दा 'वो' र आफूलाई पनि संलग्न
गराई पढ्ने भए 'नो' भन्ने ।



२

चित्तको सम्बन्धमा

(About this Mind)



चित्तको सम्बन्धमा भन्नुपर्दा, वास्तवमा चित्त वा मन आफैमा खराब होइन । यो मूलतः शुद्ध हुन्छ । चित्तको भित्री तहमा त यो शान्त नै हुन्छ । आजभोलि मानिसको चित्त अशान्त हुनुको कारण मनको तरङ्गलाई अन्धा भएर पछ्याउनाले हो । आधारभूतरूपमा चित्तमा यस्ता कुरा केही रहेको हुँदैन । यो त प्रकृतिभैँ शुद्ध रहेको हुन्छ । मनको अवस्थाले यसलाई प्रभावित पारेको हुन्छ । अप्रशिक्षित मन मूढ हुन्छ । इन्द्रियसँग विषयको संसर्ग हुँदा सुख, दुःख, प्रशन्नता र खिन्नता उब्जिन्छन् तर मनको सच्चा स्वभाव यस्तो अवस्थाका हुँदैन । मूलतः प्रशन्नता र खिन्नता मनको प्राकृतिक स्वभाव होइन । मनमा पर्न आउने प्रभावको कारणले यस्तो अनुभव हुन्छ । अप्रशिक्षित मनले यस्ता कुराको अनुशरण गर्दछ । यसले आफ्नो प्राकृतिक स्वभाव नै हराइदिन्छ । अनि सुखी हुने हामी नै हौं र दुःखी हुने पनि हामी नै हौं भन्ने धारणा बन्दछ ।

वस्तुतः मन अविचलित र शान्त हुन्छ, प्रशान्त हुन्छ । जस्तो रूखको पात हावाले नहल्लाएसम्म शान्त र चूपचाप रहन्छ । हावा चलेमा पात फर्फराउँछ । पात आफै फर्फराएको होइन । हावाको कारणले नै फर्फराएको हो । त्यसैगरी मन फर्फराएको पनि इन्द्रियको प्रभावको कारणले हो । मनले इन्द्रियको प्रभावलाई सजिलै अंगिकार गरिदिन्छ । यदि मनले नस्वीकारेको भए, मन फर्फराउने थिएन ।

हामीमा इन्द्रिय स्वभावको वास्तविकताबारे पूर्ण जानकारी भएको भए मन अप्रभावित रहन्थ्यो र विचलित हुने थिएन ।

हामीले गर्ने ध्यान साधना सिर्फ मनको त्यो मूल स्वभावलाई निरीक्षण गर्नु हो र यथार्थरूपमा जान्नु हो । अतः हामीले मनलाई प्रशिक्षण दिनुपर्छ ताकि ती इन्द्रिय प्रभावहरूलाई राम्ररी चिन्न सकौं र तिनमा नहराऔं । हामी आफ्नो मनलाई प्रशान्त पार्न सिक्छौं । यही नै हाम्रो साधनाको ध्येय हो । यसैमा हामी चुर्लम्म डुब्नुपर्छ ।



पुरुष होस् धर्मविहारी, धर्मविचारी नारी ।
सन्तान होस् धर्मवन्त, होस् सबै निर्वाणलाभी ॥

धर्म समान रक्षक छैन अरू, साथी वान्धव मीत ।
रहाँ धर्मसित सदा, रहिरहोस् धर्मसँग प्रीत ॥

तप गरौं तप गरौं हे मानव, तप नै धर्मको सार ।
नर जन्म रत्न समान, सितै नफालौं नादान ॥



ध्यान सम्बन्धमा

(On Meditation)



मनलाई शान्त पार्नु भनेको यसलाई समुचित सन्तुलनमा राख्नु हो । यदि हामीले मनलाई जबर्जास्त प्रयोग गर्न थाल्यौं भने यो हाम्रो नियन्त्रणभन्दा निकै टाढा जान्छ । योसँग उचित व्यवहार गर्न उचित प्रयास गरेनौं भने यो आफ्नो ठाउँमा रहँदैन र यसले आफ्नो सन्तुलन गुमाउँछ ।

सामान्यतया मन एकैठाउँमा चूपचाप बस्दैन । यो चंचल भएर यताउति घुमफिर गर्दछ र यसरी आफ्नो ऊर्जाको क्षति गर्दछ । मनलाई सबल र ऊर्जामय बनाउनु र शरीरलाई सबल बनाउनु उही कुरा होइन । शरीरलाई बलियो बनाउन कसरत गर्नुपर्छ । तर मनलाई शक्तिसम्पन्न पार्न शान्त पार्नुपर्छ । अनेकन विषय र विचारमा मनलाई डुबुल्की मार्न दिनुहुँदैन । यसो भएमा हाम्रा मन अशान्त नै रहन्छ । अहिले मनलाई अभै समाधिको बल प्राप्त भएको छैन । समाधिको अभ्यासमार्फत एकाग्रता र शान्ति पाएको छैन । यसलाई एक निश्चित सिमानाभित्र कैद गरिनुपर्दछ र प्रशिक्षण दिनुपर्दछ ।

यदि हामीले सासलाई साह्रै लामो वा छोटो पार्न बल लगायौं भने हामी सन्तुलित हुँदैनौं । मन शान्त हुँदैन । यो पहिलोचोटी लुगा सिउने कल चलाउँदा पाउदानमा खुट्टा राखी चलाउन सिक्नेजस्तै हो । पहिले त कलको पाउदानमा खुट्टा राख्न सिक्नुपर्दछ अनि सन्तुलन

कायम गर्न सिक्नुपर्दछ । अनि मात्र लुगा सिउने काम गतिलोसित हुनसक्छ । यस्तै सासप्रतिको ध्यानमा पनि यही नियम प्रयुक्त गर्न सकिन्छ । कति लामो वा छोटो, बिस्तारै वा छिटो सास लिने छोड्ने भन्ने कुरामा सरोकार होइन । हामीले त जस्तो सास आइरहेको छ, गइरहेको छ, त्यसैलाई हेर्नुपर्दछ । जस्तो छ, त्यस्तै होस् । सास प्राकृतिक होस् । त्यसैलाई हेरौं र जानौं ।

जब सास सन्तुलित हुन्छ, त्यसलाई ध्यानको आलम्बनको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । जब सास भित्र्याउँछौं, प्रारम्भिक सास नाकको टुप्पामा हुनुपर्दछ, मध्य सास छातीमा र अन्तको सास पेटमा । सासको बाटो यही नै हो । जब सास बाहिर फाल्दछौं, प्रारम्भिक सास पेटमा, मध्य सास छातीमा र अन्तको सास नाकको टुप्पामा हुनुपर्दछ । सासले मार्ग यसरी तय गरेको हुनुपर्दछ – नाकको टुप्पा, छाती र पेटको बाटो भएर भित्रिएको अनि पेट, छाती र नाकको टुप्पा भएर बाहिरिएको । हामीले यी तीन स्थानलाई ध्यानमा राख्नुपर्दछ, ताकि मनलाई सबल बनाउन सकियोस् र मनको गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्न सकियोस् जसबाट मनको जागरूकता र सजगता कायम हुन सकोस् ।

ती तीन स्थानमा हेर्न अभ्यस्त भइसकेपछि त्यो प्रक्रियालाई छोड्न सकिन्छ र अब सास आए गएकोमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ । नाकको टुप्पा वा माथिको ओंठमा मात्र ध्यान गर्नुपर्दछ । त्यहाँ सासको आवत-जावतको स्पर्श स्पष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ । सासको पछिपछि भाग्नु हुँदैन । सासलाई उक्त एउटै स्थानमा राखी ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ – सास भित्र पसेको, बाहिर आएको, भित्र पसेको, बाहिर आएको । कुनै अन्य कुरामा मन खेलाउनुहुँदैन । सिर्फ यस सरल र सामान्य कार्यमा मनलाई सतत सजग राखी एकाग्र र जागरूक पार्नुपर्दछ । अरू केही

गर्नुपर्दैन । सासको आवागमनमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ ।

यसरी काम गर्दैजाँदा मन छिट्टै नै शान्त हुन्छ, र सास पनि सूक्ष्म हुँदैजाँन्छ । मन र शरीर दुवै हलुका भएको अनुभव हुनेछ । यही नै ध्यान साधनाको काम अधि बढाउने उपयुक्त अवस्था हो ।

ध्यानको अवस्थामा मन सूक्ष्म हुन्छ तर मन जुनसुकै अवस्थामा भए पनि यसप्रति सजग त हुनु नै पर्दछ । मानसिक गतिविधि त्यहाँ चलिरहेको हुन्छ, तर पूर्ण शान्तावस्थामा हुन्छ । त्यहाँ वितर्क छ – मनलाई आलम्बनमा लगाउने काम भइरहेको छ । यदि एकाग्रता भइदिएन भने वितर्क ठीक अवस्थामा हुनेछैन । वितर्कलाई विचारले पछ्याउँछ । विचार भन्नाले आलम्बनको वरिपरि ध्यान केन्द्रित गर्नु हो । मानसिक उद्वेगहरू बीचबीचमा उब्जिन्छन् तर हामीमा जागरूकता हुनु परम आवश्यक हुन्छ । जे जस्तो घटना घटित भइरहे पनि त्यसलाई निरन्तर जानिरहनुपर्दछ । गहिराइमा पुगेर साधनाको स्तरप्रति पनि सजग हुँदै जानुपर्दछ । मन साधनामा दृढतापूर्वक स्थापित भइरहेको छ, कि छैन भन्ने कुरा जान्न पनि उद्यत हुनुपर्दछ । । यसरी एकाग्रता र सजगता मनमा विद्यमान हुनुपर्दछ ।

मन शान्त हुनु भनेको अभ्यान्तरमा केही पनि भइराखेको छैन भन्ने होइन । मानसिक प्रभावहरू उत्पन्न हुन्छन् नै । जब हामी पहिलो स्तरमा शान्तिको बारेमा कुरा गर्दछौं, यसका पाँच तत्वहरू हुन्छन् भनेर पनि जान्नुपर्दछ । वितर्क र विचारको साथै प्रीति पनि आलम्बनको साँगाँसँगै उब्जिन्छन् अनि सुख पनि । यी चारको समूह मनमा नै शान्तिको अवस्थासाँगाँ विद्यमान रहन्छन् । ती एकै अवस्थामा संलग्न हुन्छन् ।

पाँचौं तत्व एकाग्रता हो । यी पाँचै तत्व मनमा हुँदाहुँदै कसरी मन एकाग्र हुन सक्ला भनी तपाईं छक्क पर्नुहाला । यो यसैले हो कि ती पाँच एकैठाउँमा एकत्रित भएका हुन्छन् । यसै शान्त मनको जगमा उब्जिएको अवस्थालाई नै समाधि भनिन्छ । यी पाँच विशेषता भए पनि शान्त मनकै अंग हुन् । त्यहाँ वितर्क भए पनि मनलाई दिक्क पाउँदैन । विचार, प्रीति र सुख त्यहाँ छन् तर तिनले पनि बाधा दिदैनन् । यी पाँचैसित मन घुलमिल भएर रहेको हुन्छ । सुखको पहिलो स्तर वा अवस्था यही नै हो ।

भानको बारेमा कुरा गर्ने वा भन्ने उद्देश्य त छैन । तर पनि त्यसबारेका दुई शब्द यिनै हुन् – भान चार अवस्थाका हुन्छन् – प्रथम भान, द्वितीय भान, तृतीय भान र चतुर्थ भान । यसलाई हामी ‘शान्त मन’ भन्ने संज्ञा दिनसक्छौं । जब मन प्रगति पथमा बढेर शान्त हुन्छ, वितर्क र विचारलाई छोडेर प्रीति र सुखमा प्रवेश गर्दछ । वितर्क र विचारको काम कोरा भइदिने हुनाले र मन सूक्ष्मतर अवस्थामा पुगेकोले वितर्क र विचारलाई त्याग्दछ । त्यो स्थान प्रीतिले ओगट्छ । प्रीतिका तरङ्गहरू फैलिन्छन्, आँखाबाट आँसुसमेत भर्दछ । समाधि अझ गहिराइमा पुगेपछि प्रीतिलाई पनि त्याग्दछ अब सुख र एकाग्रता मात्र बाँकी रहन्छ । अन्तमा सुख पनि बिलाएर जान्छ र मन सूक्ष्मतर अवस्थामा पुग्दछ । अब त्यहाँ समता र सजगता मात्र शेष रहन्छ । सबैलाई छोडेर मन अगाडि बढिसकेको हुन्छ । त्यस अवस्थामा मन निर्लिप्त रहन्छ र विषयसित असम्बन्धित रहन्छ ।

मन शान्त भएपछि यस्तो अवस्था प्राप्त हुन्छ । यसको बारेमा धेरै विचार गर्नु र तर्क वितर्क गर्नुपर्दैन । यो घटना आफ्सेआफ् हुन्छ । कसैले केही गर्नुपर्दैन । यसलाई शान्त मनको शक्ति, सामर्थ्य वा ऊर्जा

जे पनि भन्न सकिन्छ । यस अवस्था प्राप्त भएपछि मन तन्द्रालु हुँदैन, आलस्यता हुँदैन पाँच प्रकारका नीवरणहरू जस्तै – कामच्छन्द, व्यापाद, धीनमिद्ध, उद्धच्च-कुकुच्च र विचिकिच्छा सबै मनबाट सुईकुच्चा ठोक्छन् ।

यदि मानसिक ऊर्जा त्यति सबल छैन र सजगता कमजोर छ भने, मानसिक उद्वेगहरू उत्पन्न हुन सक्दछन् । मन माथि माथिबाट त शान्त भएभै लाग्दछ तर भित्र कुहिरो लागेभै हुन्छ । यो पूरै तन्द्रालु अवस्था त होइन । कुनै कुनै उद्वेगहरूले आफ्नो चर्तिकला देखाउन थाल्लान् । कुनै विशेष आवाज सुन्नमा आउला, कुनै न कुनै दृश्य देखिनमा आउला । ती स्पष्ट त हुँदैनन् तर सपनाचाहीं पटककै होइन । पाँच नीवरणहरू असन्तुलित र कमजोर अवस्थामा मात्र रहेकाले यस्तो भएको हो ।

शान्त अवस्थामा रहेको यस अवस्थामा पनि मनले छल गर्न सक्दछ । यदाकदा काल्पनिक छविहरू उत्पन्न हुन्छन् – रूपको, शब्दको, गन्धको, स्वादको, काय स्पर्शको र कल्पनाको । तर पनि साधकले ठ्याक्कै के भएको हो भनी भन्न सकिरहेको हुँदैन । मनमा प्रश्न उठ्छ – ‘के म निदाएको रहेछु ?’ ‘अहं’, ‘के म स्वप्न देखिरहेको छु ?’ ‘अहं’ । यस्ता प्रभावहरू मध्यमखालको चित्त शान्तिको बेला उत्पन्न हुन्छन् तर मन यदि शान्त र स्वच्छ छ भने त्यस्ता प्रश्नहरू मनमा उठे पनि शंका सन्देहले धमिल्याउन सक्दैनन् । यस्ता प्रश्नहरूले मन विषयतिर मोडिएको संकेत दिन्छ । यसलाई चन्द्रमा बादलभित्र लुक्न पुगेको भैँ हो भन्न सकिन्छ । चन्द्रमा त त्यहाँ छ तर बादलले छोपेको कारणले स्पष्ट देखिएको छैन । बादलले नढाकिएको चन्द्रमाभैँ त्यो चर्किलो र स्वच्छ देखिएको छैन । जब मन शान्त हुन्छ र एकाग्रता एवं सजगता स्थापित

हुन्छ, मन विभिन्न प्रकारका शंका सन्देहबाट मुक्त हुन्छ। त्यसबेला मन सम्पूर्ण वाधा व्यवधानबाट अलग हुन्छ। अनि मनमा जे जे उठ्छ, त्यसबारेको सत्यतालाई स्पष्ट जानकारी पाउन सकिन्छ। त्यसबेला मन समाधिष्ठ अवस्थामा गुञ्जेको हुन्छ।

कसैलाई समाधिमा प्रविष्ट हुन कठिन प्रतीत भएको हुन्छ किनभने समाधि उनीहरूको रूचि अनुकूल छैन। समाधि त छ तर त्यो त्यति सबल र स्थिर छैन। तर प्रज्ञाको सहायता लिएर, वस्तु आदिको यथार्थ बोध गरेर मनले शान्ति पाउन सक्दछ। प्रज्ञालाई समुचित ढंगले प्रयोगमा ल्याउन सके मात्र यो क्रम सम्भव हुन्छ, समाधिको बलले मात्र पुग्दैन। वास्तवमा शान्ति पाउन ध्यानमै बस्नुपर्दछ भन्ने छैन। वस्तुस्थिति के हो भनेर आफैले अन्वेषण गरे प्रत्युत्तर वा समाधान त्यहीँ भेटिन्छ। प्रज्ञासहितको व्यक्तिमा यस्तै गुण विकसित भएको हुन्छ। उसले माथिल्लो स्तरको समाधि प्राप्त नगरेको भए पनि प्रज्ञालाई विकसित गर्ने पर्याप्त अवसर पाएको हुन्छ। यो ध्यानको खेती गर्नु र मकैको खेती गर्नु जत्तिकै भिन्न छ। बाँच्नको लागि मकैमा भन्दा धानमा निर्भर गरिरहनुपरेको हुन्छ। साधना पनि यस्तै हो। हाम्रो समस्याको निराकरण गर्न अत्यधिक मात्रामा प्रज्ञामै निर्भर हुनुपर्दछ। अन्य कुरामा होइन। सत्य कुरा के हो भन्ने बुझेपछि भित्र शान्ति आफै उत्पन्न हुन्छ। सत्य कुरा प्रज्ञाबाट मात्र सम्भव हुन्छ।

कसैमा प्रज्ञा वा यथार्थ जानकारी बलियो हुन्छ तर समाधि हुँदैन। उनीहरू ध्यानमा बसिहाले पनि भित्र शान्तिको महसुस गर्दैनन्। उनीहरूमा विचारको प्राधान्यता रहन्छ। यो कुरा वा त्यो कुरालाई लिएर मनमा चिन्तना गरिरहन्छन्। पछि उनीहरू सुख र दुःखको बारेमा चिन्तना गरेर यथार्थ सत्यलाई जान्दछन्। उठ्दा, बस्दा, हिंड्दा वा

पल्टंदा कुनै पनि बेला कुनै पनि स्थितिमा बोधिज्ञान प्राप्त हुन सक्दछ। सत्यको यथार्थ दर्शन गर्दै र दुःखका कारणलाई प्रहाण गर्दै उनीहरूले निर्वाणिक क्षणलाई साक्षात्कार गर्न सक्दछन्। सत्यलाई आफैले दर्शन गरिसकेकाले कुनै शंका सन्देहविना नै उनीहरू त्यस अवस्थामा प्राप्त हुन्छन्।

कसैमा प्रज्ञा थोरै हुन्छ तर समाधि बलियो हुन्छ। उनीहरू समाधिको गहिराइमा छिट्टै पुग्न सक्दछन् तर प्रज्ञाको अभावले गर्दा उनीहरूले आफ्ना विकारलाई पकन सक्दैनन् किनकि उनीहरूमा विकारबारे यथाभूत ज्ञान हुँदैन। उनीहरूलाई समस्याको समाधान पाउन कठिन हुन्छ। जुनसुकै पद्धति अपनाए पनि हामीले मिथ्याविचारलाई त्याग्न सक्नुपर्दछ। सम्यक दृष्टि र विचारलाई प्रश्रय दिनुपर्दछ। अन्योलतालाई हटाउनुपर्दछ र मनको सन्तुलन र शान्तिलाई वृद्धि गर्नुपर्दछ। जुनसुकै विधि अपनाए पनि विकारलाई समाप्त पार्नु नै हाम्रो मुख्य ध्येय हुनुपर्दछ। मनको सन्तुलन र ज्ञान सँगसँगै जानुपर्दछ। कुनै एकलाई पनि नजरअन्दाज गर्न हुँदैन। यी दुई चिनी र पानीभैँ घुलमिल भएर रहनुपर्दछ। ध्यानको क्रममा उब्जिने अनेक तत्वहरूलाई निगरानी गर्ने सतिले अर्थात् मनको सजगताले हो। सति नै जीवनको पर्याय हो। जब हामीमा सति हुँदैन वा जब हामी प्रमादी हुन्छौं, हामी मृतप्रायः नै हुनेछौं। सतिको अनुपस्थितिमा हाम्रा कायिक र वाचिक कर्म अर्थपूर्ण हुँदैन। सति भनेको सजग मनको उपस्थिति हो। जागरूकता र प्रज्ञाको विकासमा सतिले हेतुको काम गर्दछ। जुनसुकै पुण्यकार्य सम्पन्न गरिए पनि सति त्यहाँ भएन भने ती कार्य अपुरो वा असफल नै हुन्छ। सति यस्तो दृष्टि हो जसले हामीलाई उठ्दा, बस्दा, हिंड्दा र पल्टंदाको सजगतालाई निगरानी गरिरहेको हुन्छ। समाधिमा काम नगर्दाको

अवस्थामा पनि सति हामीसितै हुनुपर्दछ ।

जे जस्तो कार्य गरे पनि हामीमा सावधानी चाहिन्छ । जब हामीबाट नचाहिंदा काम हुन थाल्दछ हामीमा लज्जानुभूति हुनुपर्दछ । लज्जा जति जति बढ्छ त्यति त्यति हामीमा आत्म नियन्त्रण पनि बढ्न थाल्दछ । जब आत्म नियन्त्रणको मात्रा बढ्छ, त्यति नै प्रमादको मात्रा पनि घट्न थाल्दछ । ध्यानमा नबस्दा पनि यी तत्वहरू हामीसित मनका मौजूद रहनुपर्दछ ।

सतिको विकासले मात्र अनेक उपयोगी तत्वहरूको उपस्थिति सम्भव हुन्छ । त्यसैले सतिको निरन्तर विकास गर्नुपर्दछ । सतिले नै पहिलेको जीवनमा गरिएका र अहिले हामीबाट हुन गएका कार्यहरूको निगरानी गर्दछ । यसको वास्तविक उपयोगितालाई बुझ्नुपर्दछ । सदैव हामी आफूलाई नै चिन्ने प्रयासमा लाग्नुपर्दछ । यसरी आफूले आफैलाई चिनेमा मिथ्या के हो र सम्यक के हो भन्ने सत्य तथ्य जान्न सकिन्छ । अनि साधनाको मार्ग निष्कण्टक बन्दछ र लज्जाका कारणहरू समाप्त हुन पुग्दछन् । अनि मात्र प्रज्ञाको आलोक प्राप्त हुन्छ ।

शील, समाधि र प्रज्ञाको साथ पाएर हामी अभ्यासलाई परिणाममुखी बनाउन सक्दछौं । आत्म-संयमी हुनु र शरीर र वचनको कार्य नियन्त्रित हुनु नै शील हो । त्यस नियन्त्रणान्तर्गत रही मनलाई दृढतापूर्वक प्रतिष्ठापित गर्नु समाधि हो । हामी जे जस्ता कार्य गर्दछौं त्यसबारेको पूर्ण र यथार्थ ज्ञान हुनु र सम्यक चिन्तना गर्नु प्रज्ञा हो । संक्षेपमा भन्नुपर्दा साधना वा अभ्यास भनेको वास्तवमा शील, समाधि र प्रज्ञाकै अभ्यास हो । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने यही नै सम्यक मार्ग हो । योभन्दा अरु कुनै मार्ग छैन र हुँदैन पनि । दुःख-मुक्तिको मार्ग यही नै हो ।



समन्वयको मार्ग

(The Path in Harmony)



हामीले गर्दैआएका ध्यनाभ्यासप्रति निश्चित र विश्वस्त हुनुपर्दछ किनकि आजकाल ध्यान सिकाउने ध्यानगुरुहरू प्रशस्तै पाइन्छन् । भिक्षुहरू पनि छन्, गृहस्थहरू पनि छन् । म तपाईंहरू शंका सन्देहको घेरामा नपर्नु भन्ने चाहन्छु । विधि सुस्पष्ट र सही हुनुपर्दछ, जसमा काम गर्दा मन शान्त र सबल बनाउन सकियोस् ।

आर्य अष्टांगिक मार्ग भनेकै शील, समाधि र प्रज्ञा हो । शील, समाधि र प्रज्ञाको बाटो भएरै मार्ग तय गरिनुपर्दछ । साधनामार्फत यसै मार्गलाई विकसित गरिनुपर्दछ ।

ध्यानमा बस्दा आँखा यताउति नडुलाइकन बस्नुपर्दछ र आँखा चिम्म गर्नुपर्दछ । आँखा चिम्म गर्दा हाम्रो ध्यान अन्तर्मुखी हुन्छ । आँखा चिम्म भए पनि हामी प्रत्यक्षरूपमा मनलाई नै हेरिरहेका हुन्छौं । यसरी हाम्रो ध्यान त्यहाँ केन्द्रित हुन्छ र मनको सजगता पनि त्यहाँ कायम हुन्छ । जब मार्गका अंगहरू एक अर्कामा सम्बन्धित रहेका हुन्छन् भने सासलाई, संवेदनालाई, मनलाई र मनको अवस्थालाई यथाभूत हेर्न सकिरहेका हुन्छौं । यही त्यो केन्द्रविन्दु भेटिन्छ जहाँ समाधि र मार्गाङ्गहरू एक अर्कामा घुलमिल भई मिलेका हुन्छन् ।

हामी ध्यानमा बस्दा सासलाई यथाभूत आइरहेको र गइरहेको हेरिरहेका हुन्छौं । त्यसबेला आफूलाई एकै ठान्नुपर्दछ । आफ्नो वरिपरि

कोही छैनन्, केही छैन भन्थान्नुपर्दछ । जबसम्म मनबाट सबै नै बाह्यावलम्बनहरू बाहिरिदैन, आफू एकलै छु भन्थान्नुपर्दछ, सिर्फ सासमात्र साथमा हुन्छ र त्यसैमा ध्यान केन्द्रित हुनुपर्दछ । जब यो मान्छे, यहाँ बसिरहेको छ, त्यो मान्छे, त्यहाँ बसिरहेको छ भनेर मनमा राखिछोड्छौं भने मनमा शान्ति हुँदैन र मनले अन्तर्मुखी भएर काम गर्दैन । आफ्नो मनको वरिपरिबाट चंचलता र चासोहरू हटेर नगएसम्म वरिपरि कोही छैन, म एकलै बसिरहेको छु भनी मनलाई ध्यानमा लगाउनुपर्दछ ।

सासलाई प्राकृतिक तवरले आउन जान दिनुपर्दछ । आफ्नोतर्फबाट लामो वा छोटो गर्नुहुँदैन । थपक्क बसी नैसर्गिकरूपले आए-गएको सासमा मन लगाउनुपर्दछ । बाहिरका आलम्बन पूरै हटिसकेपछि बाहिर कारको हर्नले पनि दिक्क पार्न सक्दैन किनकि मनले तिनलाई ग्रहण नै गर्दैन । सारा ध्यान सासमै हुन्छ ।

मन यदि आन्दोलित छ र ध्यान सासमा केन्द्रित हुँदैन भने तान्न सक्नुजेल लामो सास तान्नुहोस् र सासलाई रित्तिनेगरी बाहिर निकाल्नुहोस् । यो क्रिया तीनपल्ट गर्नुहोस् । अनि ध्यानमा मन पुनर्स्थापित गर्नुहोस् । मन शान्त हुनेछ ।

यसरी केहीबेरसम्म त स्वभाविकैले शान्त भएभै हुन्छ तर फेरि चंचलता र अन्यमनस्कताले टाउको उठाउँछ । यसो भएमा मन एकाग्र पार्न कोसिस गर्नुहोस्, गहिरो सास तान्नुहोस्, छोड्नुहोस् अनि पुनः स्वाभाविक सासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । चाहिएमा यसरी गर्दैरहनुहोस् । तपाईं अभ्यस्त हुनुहुनेछ र मनबाट बाह्यावलम्बनहरू बाहिरिन्छन् । बाहिरका अन्य आलम्बनहरूको प्रभावले प्रवेश गर्न सक्दैनन् । त्यहाँ सति बलियोसँग प्रतिस्थापित भइसकेको हुन्छ । मन जति जति सूक्ष्म हुँदैजान्छ, सास पनि त्यतिकै सूक्ष्म हुँदैजान्छ । संवेदना

पनि सूक्ष्मतर हुँदैजान्छ । शरीर र मन दुवै हलुंगो रहन्छ । मन पूर्णतया भित्रै रहेको हुन्छ । बाहिरिएको र भित्रिएको सासलाई राम्ररी नियालेर हेर्नुपर्दछ अनि सबैखाले मानसिक प्रभावहरूलाई स्पष्ट देखिरहेका हुन्छौं । शील, समाधि र प्रज्ञालाई सँगसँगै आउँदै गरेको देखिरहेका हुन्छौं । यसलाई 'समन्वयको मार्ग' भनिन्छ । यी तीनको समन्वय रहूँजेल हाम्रो मन अन्योलताबाट सर्वथा मुक्त रहन्छ । यसलाई नै सम्यक समाधि भनिन्छ ।

सासलाई निरन्तर नियाल्दै गर्दा यसलाई सूक्ष्मतर हुँदैगएको चाल पाउँछौं । पछि त सासप्रतिको जागरूकता पनि बिलाएर जानेछ र त्यहाँ सिर्फ सजगता मात्र बाँकी रहन्छ । सास यति सूक्ष्म भइदिन्छ कि सास नै हराएभै हुन्छ । हामी बसिरहेका हुन्छौं मात्र – सास फेरिरहेका छैनौंभै हुन्छ । सास त हुन्छ तर सास हुँदै नभएभैको अनुभूति मात्र हुन्छ । सासभन्दा पर नै मन पुगिसकेको हुन्छ । सासभित्र मन कैद हुँदैन । सास गायब भएको अनुभूति हुन्छ । अब सासको लागि आलम्बन केलाई बनाउने भन्ने प्रश्न उब्जिन्छ । यस अवस्थामा सासको अदृश्यतालाई नै ध्यानको आलम्बन बनाइनुपर्दछ ।

यस्तो अवस्थामा अप्रत्यासित घटना घट्न सक्दछ । कसै कसैले मात्र यसको अनुभूति गर्नसक्दछ, सबैले सक्दैनन् । यस्तो घटनाको उपस्थितिमा मनमा अभै बलियो सजगताको विकास गर्नुपर्दछ । कोही कोही त सास हरायो भनेर डर मान्न थाल्छन् । अब मरि पो हाल्ने हो कि भनेर भयभीत हुन्छन् । यस्तो बेलामा यथास्थितिलाई बुझ्नुपर्दछ । सास आफूसितै रहेछ भनेर जान्ने र त्यसैलाई ध्यानको आलम्बन बनाएर काम गर्नुपर्दछ । यसैलाई दृढ र पक्का समाधि हो भनेर बुझ्नुपर्दछ । त्यहाँ सिर्फ अविचलित मन हुन्छ । शरीर पनि यति हलुंगो

अनुभव हुन्छ कि शरीर नै नभएको जस्तो अनुभव हुन्छ । हामी मानौं शून्य आकासमा बसिरहेका छौं । सबै कुरा शून्य नै प्रतीत हुन्छ । यो कुरा अस्वाभाविकजस्तो लागे पनि चिन्ता गर्ने विषय होइन । यसरी मनलाई सुदृढ पार्नुपर्दछ ।

जब मन राम्रोसित समाहित हुन्छ, मनलाई दिक्क पार्ने इन्द्रियजन्य प्रभावहरू त्यहाँ हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा साधक धेरैबेर समाधिमा टिक्न सक्दछ । दुःखद् संवेदनाले पनि सताउन सक्दैन । साधकले चाहेको बेला यस समाधिलाई विश्राम दिन सक्दछ । गाह्रो भएर वा थाकेर विश्राम लिएको भन्ने होइन । ऊ सुखपूर्वक नै समाधिमा रहेको हुन्छ । यस्तो बेला उसलाई कुनै कुराको पनि सरोकार हुँदैन ।

यस प्रकारको समाधिमा आधा घण्टा वा एक घण्टासम्म साधनामा बसेको भए पनि उसको मन धेरै दिनसम्म शान्त र शित्तल रहन्छ । यसरी शान्त र शित्तल रहेको मन स्वभावैले परिशुद्ध पनि हुनजान्छ । मनले जे जति धारण गर्दछ, तिनको निरीक्षण गर्ने गर्दछ । निरीक्षण गर्नु नै साधनाको कार्य हो ।

शीलको कार्य एउटा र समाधिको कार्य अर्कै हुन्छ । फेरि प्रज्ञाको अर्कै हुन्छ । यी तीनकुरा पांग्राभै एकले अर्कोलाई पछ्याइरहेका हुन्छन् । यस घटनालाई हामीले शान्त मनको माध्यमद्वारा दृष्टिगत गर्न सक्दछौं । प्रज्ञा र समाधि-शक्तिको कारणले मन शान्त र नियन्त्रित रहन्छ । मन जति जति एकत्रित र नियन्त्रित हुँदैजान्छ, त्यति त्यति सूक्ष्म पनि हुँदैजान्छ । यसले शीलको शुद्धता वृद्धि गर्न बल प्रदान गर्दछ । जसै शील परिशुद्ध हुँदैजान्छ, यसले समाधिलाई विकसित हुन मद्दत पुऱ्याउँछ । जब समाधि दृढ हुन्छ, यसले प्रज्ञाको सम्बर्द्धनमा प्रत्यक्ष योगदान दिन्छ । यसरी शील, समाधि र प्रज्ञाले एकअर्कालाई फस्टाउन

दिन मद्दत पुऱ्याइरहेको हुन्छ । ती एकअर्कामा आवद्ध हुन्छन् । अन्त्यमा ती तीन अङ्ग मिलेर एउटै मार्ग बन्दछ र यसले कल्याणको काम गरिरहेको हुन्छ । साधकले त्यस मार्गबाट आफूलाई कत्तिको बल मिलिरहेको छ त्यसकुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्दछ । किनभने त्यसै बलको कारणले नै साधकलाई अगाडि बढ्न दिइरहेको हुन्छ ।

समाधिले साधकलाई अधिक हानी पनि पुऱ्याउन सक्दछ, फाइदा मात्र पुऱ्याउँछ भन्ठान्नुहुँदैन । प्रज्ञाको विकास नभएमा यसले फाइदा पुऱ्याउँदैन । विकसित प्रज्ञाको साथ पाएर नै समाधिले वास्तविक फाइदा दिन सक्दछ । यसले मात्र साधकलाई विपश्यनाको क्षेत्रमा सफलता दिलाइदिन्छ ।

साधकलाई हानी पुऱ्याउन सक्ने तत्वका रूपमा समाधि (भान) लाई लिन सकिन्छ जसले गहिरो तर अस्थायी शान्ति मात्र दिन्छ । यस्ता ध्यानले अधिक शान्ति दिन्छ । शान्ति भएपछि सुख पनि हुने हुन्छ । सुख भएमा त्यसप्रति आसक्ति पनि पैदा गर्दछ । साधक यसै आसक्तिको कारणले सुखमा टाँसिन्छ । यसभन्दा अगाडि ऊ बढ्दैन । उसले यसभन्दा अन्य कुरामा ध्यान नै दिन चाहँदैन । यसरी धेरै कालसम्म अभ्यास गरिरहने आदत परिसकेको कारणले यस्तै समाधिमा मात्र प्रवेश गर्ने लालसा जगाउँदछ र यसैमा टाँसिरहने बानी पर्दछ । ध्यान सुरु गर्नेवित्तिकै मन त्यसैमा प्रवेश गर्दछ । अन्य कुरामा निरीक्षण गर्ने कार्य नै बन्द हुन्छ । साधक यसबाट पाइने सुखमै हराइरहेको हुन्छ । मन यसैमा रमेको हुन्छ । यही नै ध्यान साधनाबाट आउने हानी अथवा खतरा हो ।

हामीले उपचार समाधिको पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसमा पनि शान्त स्थितिमा प्रवेश गर्नुपर्दछ र मन यसैमा पूर्णतया रमन थाल्दछ ।

यसबाट बाहिर निस्केर बाह्य जगतमा शान्त मनले हेर्न सकेमा प्रज्ञालाई उत्पन्न हुन दिन्छ। यसलाई बुझ्न कठिनप्रायः हुन्छ किनभने यसो हेर्दा यो सामान्य र काल्पनिकजस्तो लाग्दछ। जब त्यहाँ विचार हुन्छ, मन शान्त हुँदैन कि भन्ने हामीलाई लाग्दछ तर शान्त मनभित्रै पनि विचार चलिरहेको हुन्छ। त्यसवेला हामीले जथाभावी विचार गरिरहेको नभई निरीक्षण परीक्षणमा नै विचारलाई प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं। यो त यस्तो लाग्दछ कि त्यो विचार शान्त मनबाटै निस्स्रित भइरहेको छ। यसलाई 'मानसिक शान्तिबाट एकाग्रता र एकाग्रताबाट मानसिक शान्ति' भन्ने संज्ञा दिन सकिन्छ। यदि यो सामान्य विचार वा कल्पना मात्र भएको भए मन शान्त हुने थिएन। मन अशान्त र विचलित हुन पुग्दथ्यो। यसैलाई 'समाधि' भनिन्छ। यसैबाट प्रज्ञाको विकास हुन्छ।

सम्यक समाधि र मिथ्या समाधि भनेर दुई प्रकारका समाधि हुन्छन्। मिथ्या समाधि त्यो हो जसमा मन शान्तावस्थामा प्रवेश त गर्दछ तर त्यहाँ सजगता हुँदैन। दुई घण्टासम्म वा दिनभरि नै ध्यानमा बसे पनि आफू कहाँ छु र भित्र के कस्तो घटना भइरहेको छ साधकलाई थाहा पत्तै हुँदैन। यस अवस्थामा मन प्रज्ञाशून्य हुन्छ। शान्त मनस्थिति मात्र हुन्छ, अरू केही हुँदैन। यो अवस्था भ्रमपूर्ण हुन्छ किनकि त्यहाँ आत्म-सजगता हुँदैन। साधकले अन्तिम सत्यको दर्शन गरेर भन्थान्छ, तर त्यसो हुँदैन। अतः प्रगति पथमा बढ्ने अवसर नै त्यहाँ हुँदैन। ध्यानको यो अवस्था हाम्रो शत्रु सिद्ध हुनजान्छ। सम्यक कुन हो र मिथ्या कुन हो छुट्याउने प्रज्ञा नै त्यहाँ उपस्थित हुँदैन।

सम्यक समाधिमा मनको शान्तावस्था जुनसुकै स्तरमा पुगेको भए पनि जागरूकता र सजगता कायम हुन्छ। त्यहाँ पूर्णरूपमा स्मृति र सम्प्रजन्यता हुन्छ। यसै समाधिबाटै प्रज्ञाको उदय हुन्छ। यसद्वारा

साधक पथभ्रष्ट हुँदैन। साधकले यसमा विचार पुऱ्याई काम गर्नुपर्दछ। सजगताविना साधनामा प्रगति गर्न सकिँदैन। प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म सजगताको उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ। यस प्रकारको समाधिमा कुनै खतरा हुँदैन।

ध्यानबाट के फाइदा हुन्छ र अनि प्रज्ञाको विकास कसरी हुन्छ र भनी आश्चर्यमा पर्नुहोला। जब सम्यक समाधिको विकास हुन्छ, प्रज्ञा उत्पन्न हुने अवसर हर्दम रहिरहन्छ। यसमा जब चक्षुले रूप देख्दछ, कानले शब्द सुन्दछ, नाकले गन्ध चाल पाउँछ, जिब्रोले स्वाद पाउँछ, कायले स्पर्श अनुभव गर्दछ र मनले मनमा परेका प्रभावहरूको अनुभव गर्दछ वा जुनसुकै स्थितिमा पनि मनले सदैव इन्द्रियजन्य प्रभावहरूको स्वभावको यथार्थ जानकारी राख्दछ। ती स्वभावहरूको बहावमा मन बह्दैन। मन प्रज्ञासहित भएमा यसले छनोटको काम गर्न सक्दैन। सुख दुःख उब्जिँदा वा जुनसुकै स्थितिमा पनि मन जागरूक रहन्छ। सुख दुःख दुवैसित अलग रहन्छ। तिनमा आसक्त हुँदैन। यही नै वास्तविक ध्यान अभ्यास हो जुन सबै स्थितिमा लागु हुन्छ। 'स्थितिमा' भन्नाले शारीरिक मात्र होइन मानसिक स्थितिलाई पनि जनाउँछ, जसमा यथार्थताबारे स्मृति र सम्प्रजन्यताले काम गरिरहेको हुन्छ। समाधि ठीकसित विकसित भएमा प्रज्ञा पनि ठीकसित विकसित हुन्छ। यसैलाई 'विपश्यना' भनिन्छ। विपश्यनाको अर्थ हो – सत्यको यथार्थ जानकारी।

मनको शान्ति पनि दुई प्रकारका हुन्छन् – स्थूल र सूक्ष्म। मन शान्त भएमा सुखको प्रादुर्भाव हुन्छ। मनले यही सुखलाई शान्तिको स्थानमा स्वीकार गर्दछ। तर सुख र दुःख भव र पुनर्जन्मजस्तै हो। जन्म-मरणको चक्र भन्नु नै संसार हो। जबसम्म व्यक्ति तिनमा आसक्त भइरहेको हुन्छ, यसबाट छुटकारा हुँदैन। अतः सुख मनको

शान्त अवस्था होइन र मनको शान्त अवस्था सुख कदापि होइन ।

अर्कोखाले मनको शान्त अवस्था प्रज्ञाबाट निस्सृत हुन्छ । यसमा मनको शान्त अवस्था र सुख बीच कुन हो के हो भन्ने भ्रान्ति हुँदैन । ध्यान गर्ने मनले अज्ञानतावश सुख दुःखलाई शान्त अवस्था नै ठान्दछ तर प्रज्ञाबाट निस्सृत शान्त अवस्था सुख होइन बरू यसले सुख दुःखको सच्चा स्वभावको यथार्थ दर्शन गराउँछ । साधक तिनमा आसक्त हुँदैन । उसको मन तिनीहरूभन्दा माथि उठेको हुन्छ । बुद्धले बताउनुभएको ध्यानाभ्यासको मूल लक्ष्य नै यही हो ।



अभिवादनसिलिस्स, निच्चं बुद्धापच्चायिनो ।

चतारो धम्मा वड्ढन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥

अर्थ:

नित्य त्रिरत्नको र आफूभन्दा उमेर र गुणले जेठो व्यक्तिलाई
अभिवादन र सेवा सत्कार गर्नाले चार प्रकारका धर्महरूको
वृद्धि हुनेछन् - आयु, वर्ण, सुख र बल ।



मनभित्रको मध्यम मार्ग

(The Middle Way Within)



बुद्धको शिक्षा नै अकुशललाई त्यागनु र कुशललाई सम्पादन गर्नु हो । कुशल कर्मलाई सम्पादन गर्ने र अकुशल कर्मलाई त्यागने भनिए पनि दुवैलाई त्यागनुपर्दछ । कुशल र अकुशल कर्मबारे हामीले धेरै कुरा बुझिसकेका छौं । अतः अहिले म तिनका बारेमा कुरा नगरी मध्यम मार्गबारे कुरा गर्न चाहन्छु । मध्यम मार्गको अर्थ सुख दुःख दुवैमा नअल्झी दुवैको प्रभावबाट उम्कने बाटो हो ।

बुद्धको सम्पूर्ण धर्म देशना र शिक्षाको एउटै मात्र उद्देश्य तिनीहरूलाई दुःख-मुक्तिको मार्ग देखाउनु हो जो अहिलेसम्म दुःखबाट उम्कन सफल भइसकेका छैनन् । ती शिक्षाहरूको प्रमुख लक्ष्य नै सम्यक दृष्टि प्रदान गर्नु हो । सम्यक दृष्टिसहित भई वस्तुको यथार्थ जानकारी नभएसम्म निर्वाणमा पुग्न सकिँदैन ।

अनेकन् बुद्धहरूले बुद्धत्व प्राप्त गरे र उनीहरूले प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तन गर्दा दुई अतिलाई त्यागने कुरा बताए – एक सुखमा लिप्त रहनु र अर्को दुःख कष्टमा आफूलाई तपाउनु । यी दुई अतिहरू प्रमादीका मार्ग हुन् । ती जो इन्द्रिय सुखमा भुल्दछन् र गिर्छन्, ती कहिल्यै पनि निर्वाणमा पुग्न सक्दैनन् । यी दुई अतिले हामीलाई संसारमा आबद्ध पारिराख्छन् ।

तथागतले सबै सत्व प्राणीहरू यिनै दुई अतिमा अल्झिएका

छन् भनेर बुभ्नुभयो । किनकि ती सत्वप्राणीहरूले मध्यममार्गको अनुशरण गरेका छैनन् । अतः उहाँले यी दुवै अतिहरूबाट प्रताडित भइरहनुपर्ने कुरा बताउनुभयो । अभ्रै हामीले अनेकन् इच्छा आकांक्षाहरू पालिरहेका छौं । हामी उनीहरूको पकडमा जकडिएका छौं । बुद्ध भन्नुहुन्छ – यी दुई अति प्रमादका मार्ग हुन् । यी साधनाका मार्ग होइनन् । यी निर्वाण मार्ग पनि होइनन् । यी दुई मार्ग भनेका – सुखमा मात्तिनु र दुःखमा आत्तिनु हो । यसलाई बुझिने शब्दमा भन्नुपर्दा एक आलस्यता र अर्को तनावको मार्ग हो भनेर जान्न सक्दछौं । यदि तपाईंले आफूभित्र चियाउनु भएमा आफूलाई सदैव तनावमा पाउनु हुनेछ । यसको कारण लोभ, क्रोध र शोक नै हो । यस अतिको मार्गलाई अवलम्बन गरिएमा समस्या र चिन्ता सिवाय अरु केही भेट्टिदैन । सुख र दुःखका मार्ग भनिएका यी दुवै मार्ग सुखद अवश्य छैनन् । अतः बुद्धले यी दुवैलाई त्याग्ने कुरा बताउनुहुन्छ । यिनलाई त्याग्नु नै सम्यक अभ्यास हो । यही नै मध्यम मार्ग हो ।

यहाँ 'मध्यम मार्ग' भन्नाले शरीर र वाणीलाई इंगित गरिएको छैन, मनलाई गरिएको छ । जब हामीलाई मन नपर्ने मानसिक प्रभाव जाग्दछ, यसले मनलाई निकै प्रभावित पार्दछ र अन्योलताको सृजना गर्दछ । जब मन अन्योलमा पर्दछ, यो विचलित हुन्छ । विचलित मन हुनु कदाचित ठीक होइन । त्यस्तै जब हामीलाई मन पर्ने मानसिक प्रभाव जाग्दछ, मन त्यसैमा प्रशन्न भई लोटपलोट लगाउँछ । यो पनि कदाचित ठीक होइन ।

कसैलाई पनि दुःख मन पर्दैन, सुखै मन पर्छ । वास्तवमा सुख भन्नु पनि दुःखकै अर्को नाउँ हो । यसलाई भिनो दुःख भने हुन्छ । दुःख त आफै स्थूल रूप हो । यसलाई एउटा सर्पसँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

सर्पको टाउको दुःखको प्रतीक हो र पुच्छरचाहीं सुखको प्रतीक । सर्पको टाउको खतरापूर्ण हुन्छ । यसमा विषालु दाँत हुन्छ । टाउको छोइयो भने सिधै टोक्न आउँछ । तर यसको पुच्छर समातियो भने पनि यसले फर्केर टोक्नसक्छ । किनभने टाउको र पुच्छर दुवै सर्पकै हुन् ।

त्यस्तैगरी सुख र दुःख, प्रशन्नता र खिन्नता एउटै स्रोतबाट उत्पन्न भएका हुन् । एउटै स्रोत भनेको हामीमा भएको तृष्णा हो । त्यसैले तपाईं सुखमा हुनुभएको भएतापनि मन शान्तावस्थामा नहुनसक्छ । उदाहरणार्थ, जब हामीलाई इच्छित वस्तु प्राप्त हुन्छ जस्तै धन-सम्पति, मान-मर्यादा, प्रशंसा र आनन्द – हामी खुसी हुन्छौं । तर मन अभ्रै पनि बेचैन भइराखेको हुन्छ किनकि हामीमा त्यो सुख भाग्लान् कि भन्ने डर पसिसकेको हुन्छ । यस्तो डर मनमा पालेर मन शान्तावस्थामा कदापि हुन सक्दैन । पछि गएर जब हामी त्यो सुखलाई गुमाउनेछौं, हामी दुःखमा नै हुनेछौं । अतः सुख हुँदा होस राख्न नसकिएमा हामी दुःखी हुन पुग्छौं । यो कुरा सर्पको पुच्छर समाउनु जस्तै हो । समाएको पुच्छर छोडिएन भने टोक्ने डर रहिरहन्छ । त्यसैले टाउको होस् वा पुच्छर, सुख होस् वा दुःख – दुवै भवचक्रको आधार मात्र हुन् । ती दुःखकै कारण मात्र हुन् ।

बुद्धले शील, समाधि र प्रज्ञालाई निर्वाणको मार्ग हो भन्नुभएको छ । तर वास्तवमा हेरियो भने यी तीन नै बुद्ध-धर्मको सार होइन । यी त मार्ग मात्र हुन् । बुद्ध-धर्मको सारभूत तत्व त निर्वाणिक अवस्था हो । त्यो अवस्था यथार्थतः वस्तुको यथार्थ ज्ञानबाट मात्र प्राप्त हुन्छ । यदि हामीले मनमा नियालेर हेर्यौं भने हामीले देख्छौं कि शान्ति भनेको न त सुखमा न त दुःखमा नै हुन्छ । यी दुवै सत्य होइनन् ।

बुद्धले मनलाई निरीक्षण परीक्षण गर्न सिकाउनुभयो । मनलाई

यसको कार्यशैलीको माध्यमद्वारा बुझ्न सकिन्छ। शुद्ध प्राकृतिक मनलाई निरीक्षणको आवश्यकता हुँदैन। त्यहाँ जानिनुपर्ने कुरा केही पनि हुँदैन। प्राकृतिक अवस्थामा रहेको मन अविचलित र अकम्पित हुन्छ। सुख नामको कुरा मनमा उब्जियो भने मन त्यसैमा गुम हुन्छ। अनि मन आन्दोलित र प्रकम्पित हुन्छ। यसरी विचलित भएपछि मनमा परेको त्यस प्रभावप्रति मनमा आसक्ति जाग्दछ।

बुद्धले त अभ्यास गर्ने विधिलाई परिपूर्णरूपमा सिकाउनुभएको छ। हामीले मात्र अभ्यास गर्न सकिरहेका छैनौं। अभ्यासै गरिरहेको भनी टोपले पनि मुखले मात्र। हाम्रो मन र वचनमा समन्वय छैन। हामी सिर्फ तर्क र बहसमा अल्झिरहेका हुन्छौं। बुद्ध-धर्मको मूल सार त कुरा गर्ने विषय होइन, वितर्क गर्ने र अड्कलबाजी गर्ने विषय होइन। बुद्ध-शिक्षाको मूलाधार भनेको सत्यबारे पूर्ण ज्ञान प्राप्त गर्नु हो। यस ज्ञानलाई प्राप्त गरेपछि अरू ज्ञानको जरूरत पर्दैन। यदि त्यो ज्ञान अभै प्राप्त गरिएको छैन भने धर्मका कुरा सुने पनि नसुने पनि केही फरक पर्दैन। त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ – “तथागतले बाटो मात्र देखाइदिनुहुन्छ, काम त आफैले गर्नुपर्दछ।” बुद्धले कसैको लागि भनेर अभ्यास गरिदिन सक्दैन, गरे पनि लाग्दैन। किनकि सत्यलाई शब्दमा कैद गर्न सकिँदैन र त्याग्न पनि सकिँदैन। यसलाई अभ्यासमा नै उतार्नुपर्दछ, त्यो पनि आफैले।

सबै बुद्ध-शिक्षाहरू सिर्फ उपमा र उपमेयले निर्देशित छन्। सत्यलाई यथाभूत हेर्ने मनलाई सघाउनका लागि मात्र ती उपमाहरू हुन्। सत्यलाई नै जानिएको छैन भने हामी दुःखको भुमरीमा पर्दछौं। उदाहरणार्थ, मानौं तपाईं एका बिहानै कामको लागि कहीं गइरहनुभएको छ। एउटा मानिसले तपाईंलाई तथानाम गाली गर्दछ र अपमानित

गर्दछ। त्यो गाली सुन्नेवित्तिकै तपाईंको मन स्वाभाविक स्थितिमा हुँदैन, विचलित हुन्छ र तपाईंलाई मजा लाग्दैन। तपाईं भित्रभित्रै क्रोधको अग्निमा जल्नुहुनेछ। तपाईं घायल मृगसमान हुनुहुनेछ। त्यसले तपाईंलाई रातोदिन यसरी नै गाली गर्दैहिँड्छ। जब तपाईंले त्यस गालीलाई सुन्नुहुन्छ, तपाईं मनमनै रिसाउनुहुन्छ। घर पुगेर पनि तपाईंको क्रोध शान्त भएको हुँदैन। तपाईंमा बदलाको भावना सल्किरहेको अनुभव गर्नुहुन्छ।

केही दिनपछि एकजना अर्को मानिस तपाईंको घरमा आएर भन्दछ – “त्यो तपाईंलाई गाली गर्ने मानिस त पागल हो। धेरै वर्षदेखि उसको मगज खुस्केको छ। उसले सबैलाई यसैगरी गाली गर्दैहिँड्छ। कसैले पनि उसको कुरामा वास्ता गर्दैन।” यो कुरा सुन्नासाथ तपाईंलाई सञ्चो लाग्छ। त्यो क्रोध र चोट जुन तपाईंले यता केही दिनदेखि मनमा पालिरहनुभएको थियो, सबै पखालिन्छ। किन यस्तो हुन्छ? किन भने तपाईंले अब सत्य कुरा थाहा पाउनुभयो। पहिले जब तपाईंमा सत्य ज्ञान थिएन, तपाईंले त्यो मानिसलाई सद्दे छ भनेर सोच्नुहुन्थ्यो। त्यसैले तपाईं ऊ देखि मुर्मुरिनुहुन्थ्यो। यसरी सत्य ज्ञान नहुँदा नै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ। सत्य कुरा जानिनेवित्तिकै सबै कुरा प्रष्ट हुनजान्छ। ‘ए ! त्यो मान्छे पागल पो रहेछ !’ भन्ने ज्ञानले सबै संशय र अज्ञानता हट्नजान्छ। तपाईंलाई सञ्चो अनुभूति हुन्छ किन भने तपाईं आफैले तथ्य कुरा जान्नुभयो। यथार्थ कुरा बुझेपछि मात्रै समस्या ओभेल पर्दछ। सत्य कुराको ज्ञान नहुँदा तपाईं त्यसैमा अल्झिरहनुभएको थियो। त्यो मान्छे सद्दे छ भन्ने अज्ञानतामा रहँदा त्यो मान्छेलाई हत्यासम्म गर्ने सोच तपाईंमा थियो। अब त्यो मान्छे पागल हो भन्ने सत्य ज्ञानको कारणले तपाईंमा त्यस्तो दुर्मन हटी सञ्चो भएको अनुभव हुनगयो।

यसैलाई सत्य ज्ञानको जानकारी भएको भनिन्छ । यही नै समस्याको समाधान हो ।

धर्मसित संगत गर्नेले पनि यस्तै अनुभूति पाउँछ अनि राग, द्वेष र मोहको कुहिरो पनि यसैगरी विलय हुन्छ । हामीमा यस कुराको ज्ञान नभएसम्म सोच्ने गर्दछौं – “ म के गर्न सक्दछु र ! ममा यतिका राग र द्वेष छन् । ” यस्तो विचार सच्चा ज्ञानको अभावबाट उब्जिन्छ । यो त त्यस पागललाई सद्दे मान्छे हो भन्ठानेभै भयो । जब सत्य कुराको उजागर हुन्छ, हामी चिन्तामुक्त हुन्छौं । यो कुरा कसैले लौ हेर भनेर प्रत्यक्ष देखाउन सक्दैन । आफैले अनुभव गरेर मात्र देखिन्छ । आफैले निरीक्षण गरे मात्र यिनको उन्मूलन हुन्छ र आसक्तिबाट मुक्ति मिल्दछ ।

शरीरको बारेमा पनि कुरा त्यस्तै हो । यसलाई संखारा भनिन्छ । बुद्धले शरीरलाई सारभूत होइन भन्नुभए पनि हामी यसलाई सारभूत नै हो भनी हठ गरी यसप्रति आसक्त भइरहेका हुन्छौं । शरीरले बोल्न सकेको भए तिम्रो मेरो मालिक होइनौ भन्थ्यो । वास्तवमा शरीरले यसरी भनिरहेकै हुन्छ । तर यो कुरा धर्म-भाषामा भनिएकोले हामी भट्टै बुझ्दैनौ । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचाजस्ता अवयवहरू सतत परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् तर हामी ती परिवर्तनहरूलाई देख्न सक्दैनौ । तिनले कहिल्यै पनि हाम्रो आदेशको अपेक्षा गरेका हुँदैनन् । शरीरले हामीसित कहिल्यै टाउको दुख्छु है, पेट दुख्छु है भनी अनुमति लिएको हुँदैन । शरीर त आफ्नो बाटोमा लुसुलुसु गइरहेको हुन्छ । यसले सिधै हाम्रो अनुमतिविना नै आफ्नो काम तमाम गरिहाल्छ । यसले प्रकृतिको बाटो अपनाएको हुन्छ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ कि शरीरले कसैलाई पनि आफ्नो मालिक हुन दिँदैन । बुद्धले शरीरलाई रित्तो भाँडो भन्नुभएको छ । हामीले धर्मलाई बुझेका छैनौं त्यसैले संस्कारहरूलाई पनि बुझेका

हुँदैनौं । हामी तिनलाई हामी आफै हौं भन्ठान्छौं । यस्तो विचारले आसक्तिलाई बढावा दिन्छ । आसक्तिको उदय भएपछि भवले पछ्याउँछ । भवको निर्माण भएपछि जन्म हुनुपर्ने हुन्छ । जन्म भएपछि बुढ्याई, रोग व्याधि, मृत्यु र अनेक प्रकारका दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसै सिद्धान्तलाई ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ भनिएको छ । कार्य-कारणको श्रृङ्खला नै खडा हुनजान्छ । अविद्याबाट संस्कार र संस्कारबाट विज्ञान इत्यादि निर्मित हुन्छ भनिएको छ । यी सबै कुरा मनले नै निर्माण गर्दछ । मन नपर्ने वस्तुको सम्पर्कमा आउँदा हामीमा होस भएन भने अविद्या त्यहीं उब्जिन्छ । अनि त्यस अविद्याको कारणले दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यो काम यति छिटो भइदिन्छ कि के भयो भन्ने सक्दैनौं । यो त रूखबाट खस्न पुगेभै हुन्छ । ‘खसे छु’ भन्ने ज्ञान हुनुभन्दा पहिले नै ‘ढड्याम्म’ आवाज आउने गरी भुईँमा बज्रिसकेको हुन्छ । केही हाँगा विँगा पार गर्दै खसेको हुन्छ तर कतिवटा हाँगा पार गरेर खसेको भनेर गणनाचाहीं गरेर खस्न सकिँदैन । ‘ढड्याम्म’ भुईँमा बज्रिन्छ, बस त्यति नै ।

कारण-कार्यको श्रृङ्खलाले पनि यस्तैगरी काम गर्दछ । ग्रन्थमा भनिएभै विभाजन गरी हेरेमा थाहा लाग्दछ कि – अविद्याबाट संस्कार बन्दछ, संस्कारबाट विज्ञान, विज्ञानबाट नामरूप, नामरूपबाट ६ आयतनहरू, ६ आयतनहरूबाट स्पर्श, स्पर्शबाट संवेदना, संवेदनाबाट तृष्णा, तृष्णाबाट उपादान (आसक्ति), आसक्तिबाट भव, भवबाट जन्म, जन्मबाट बुढ्याई, रोगव्याधि, मृत्यु अनि अनेकन प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको सृजना एकपछि अर्को गरी श्रृङ्खलाबद्ध भई प्रकट हुँदैजान्छन् । तर सत्य कुरा के हो भने मन नपर्ने कुराको सम्पर्कमा आउनेवित्तिकै तुरुन्त दुःखको अनुभव हुन्छ । यो दुःखद् संवेदना सम्पूर्ण कार्य-कारणको सिद्धान्त (प्रतीत्यसमुत्पाद) को परिणाम नै हो । त्यसैले

बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूलाई आफ्नो मनलाई सतत चिन्ने,, ज्ञान्ने र निरीक्षण गरिरहने गर्नुपर्दछ, भन्नुहुन्छ । मानिस जन्मदा नाउँ साथै लिएर आएको हुँदैन । जन्मेपछि नै नाम दिइन्छ । यो व्यावहारिकता (convention) मात्र हो । व्यवहार चलाउन र एकअर्कालाई बोलाउन मानिसलाई एउटा एउटा नाम दिइन्छ । ग्रन्थ त उही हुन्छ । त्यसमा यो त्यो भनेर कागज टाँस्छौं ताकि सत्य ज्ञानको अन्वेषणमा सरलता आओस् । यो पनि व्यावहारिकताको लागि मात्र हो । यसैगरी सबै कुराहरू बनाउँदैजाँन्छौं । यी संखार मात्र हुन् । ती बाह्य प्रभाव पार्ने तत्वका कारणले उत्पन्न भएका हुन्छन् । बुद्ध भन्नुहुन्छ कि ती अनित्य छन्, दुःखकारी छन् र अनात्म स्वभावका छन् । ती अस्थिर र परिवर्तनशील छन् । यस कुरालाई हामीले दृढतापूर्वक जाने बुझेका छैनौं । हाम्रो बुझाइ यथार्थ छैन त्यसैले मिथ्या धारणा हामीमा पलाएको हुन्छ । 'संस्कार नै हामी हौं, हामी नै संस्कार हो, ती सुख दुःखहरू हाम्रा हुन्, हामी आफै सुख दुःख हौं' भन्ने सोच नै मिथ्या धारणा हुन् । वस्तुलाई यथार्थपूर्वक हेर्ने यसरी होइन । वस्तुको यथार्थ स्वभावको सही ज्ञान पाउने यसरी होइन । हामी यिनीहरूलाई आफूले भनेजस्तो पार्न सक्दैनौं । तिनले त प्रकृतिको नियमलाई अनुशरण गरेका हुन्छन् ।

एक उदाहरण प्रस्तुत छ – मानौं कि तपाईं राजमार्गको बीचमा उभिरभएको छ । राजमार्गमा कार, ट्रक र बसहरू निरन्तर हुईकिरहेका छन् । तपाईंलाई किचुं किचुंजस्तो गरी गाडीहरू रफ्तारमा दौडिरहेका छन् । तपाईं ती गाडीसित रिसाउन त सक्नुहुन्न । तपाईं तिनलाई 'नहुईक, नचलाऊ' भनी आदेश त दिन सक्नुहुन्न । त्यो त राजमार्ग हो । तपाईंले त्यसो भन्न त मिल्दैन । भने पनि तपाईंको कुरा तिनले खाँदैन । अनि तपाईं के गर्नुहुन्छ ? तपाईं राजमार्गबाट हट्न बाध्य

हुनुपर्दछ । सडक त गाडी गुड्नको लागि हो । त्यहाँ गाडी गुडेन भने त तपाईं हामी सबैलाई नै बाधा पर्दछ ।

संखारको कुरा पनि त्यस्तै हो । हामी भन्छौं संखाराले दुःख दियो । जस्तै ध्यानमा बस्दा अनेकन् आवाज सुनिन्छ । 'अहो ! आवाजले त मलाई दिक्कै पारिसक्यो' भनेर हामी गुनासो पोच्छौं । आवाजले दिक्क पार्दा दुःखको अनुभूति हुन्छ । तर गहिराइमा पुगेर हेरेमा हामी आफै बाहिर आवाज भएठाउँ पुग्छौं र आवाजलाई दिक्क पाछौं भन्ने कुरा थाहा लाग्दछ । आवाज त आवाज मात्र हो । यसलाई बुझेको भए आवाजले केही गर्दैन । आवाज सुनिए, सुनियोस् । आवाज आफ्नो ठाउँमा होस्, हामी आफ्नो ठाउँमा । आवाजले दिक्क पार्ने भन्नेले आफैलाई देख्न सकेको हुँदैन । आफूमा आफैलाई पाएको हुँदैन । एक फेरा मात्र तपाईं आफूलाई देख्न सक्नुहोस्, दिक्क दाक्क केही हुँदैन । आवाजलाई तपाईं बाहिर गई खोजी खोजी किन अपनाउनुहुन्छ ? तपाईं नै दोषी हुनुहुन्छ । तपाईं नै बाहिर गई आवाजलाई दिक्क पार्न जानुहुन्छ । यस कुरालाई जान्नु नै धर्मको सच्चा ज्ञान हो । दुवैतिरको ज्ञानले नै शान्ति सम्भव हुन्छ । एकतर्फको ज्ञानले दुःख नै निम्त्याउँछ । दुवैतिरबाट बुझ्न मध्यम मार्गलाई अपनाउनुपर्दछ । यही नै मनलाई बोध गर्ने उचित उपाय हो । यसै बोधलाई नै साँचिकै बोध भएको भनिन्छ ।

एवं प्रकारले सबै संखाराको स्वभाव अनित्य र नाशवान हुन्छ । तिनलाई पक्रिाख्न चाहन्छौं । तिनलाई आसक्तिवशा बोकी हिंड्छौं । सत्य त यही नै हो भनेर ग्रहण गर्दछौं । असत्य कुरामा सत्य खोज्छौं । अनि दुःख पाउँछौं । बुद्धले यिनैलाई भाविता गर्न भन्नुभएको छ ।

धर्माभ्यास भनेको व्यक्ति हेरी हेरी प्रयोग हुने कुरा होइन । यो

त बोध गर्न सक्नु वा नसक्नुमा निर्भर गर्दछ। यदि हाम्रो अभ्यास ठीक छ भने निश्चय पनि निर्वाणिक सुख प्राप्त गर्न सक्दछौं। तपाईं भिक्षु बन्नुहोस् वा नबन्नुहोस् केही फरक पर्दैन। प्रत्येक मानिसलाई धर्माभ्यास गर्ने र भाविता गर्ने अवसर प्राप्त छ। सबैले ध्यानमा त्यही काम त गर्दछन् नि! त्यही कुरामा त भाविता गर्दछन् नि!। फरक कुरा त हुँदैन। मार्ग त त्यही हो, विधि त त्यही नै हो। प्राप्ति पनि त्यही नै हुन्छ।

त्यसैले बुद्धले यस कुरामा भिक्षु र उपासकमा केही भेदभाव राख्नुभएन। उहाँले सबैलाई संखारावारेको यथार्थता जान्न अभ्यास गर्नु भन्नुभयो। यथार्थतालाई जानिसकेपछि त्यसलाई काखिच्यापी राख्न हुँदैन। छोड्नुपर्छ। यथार्थ कुरा जानेपछि र धर्मको अवबोध भएपछि पुनर्भव हुँदैन। किनकि जन्म लिनुपर्ने कारण वा जन्मको बाटो नै बन्द भइसकेको हुन्छ। त्यस अवस्थामा हामीले संखारालाई समाप्त पारिसकेका हुन्छौं। त्यस अवस्थामा हामी पूर्ण शान्तिको स्थितिमा हुन्छौं। धन हुनु नहुनुमा भिन्नता केही रहदैन। सबै एकनास हुन्छ। भेदभाव रहदैन। लाभ र हानी भन्ने पनि बेग्लाबेग्लै नभई समान हुन्छ। बुद्धले यसै कुरालाई जान्ने शिक्षा दिनुभयो। यही नै हो निर्वाणिक अवस्था! सुख, दुःख, प्रशन्नता, खिन्नताबाट मुक्त भई प्राप्त शान्ति!

अब जन्म लिनुपर्ने कुनै कारण छैन भन्ने कुराको अनुभव गर्नुपर्दछ। हामीले चाहेका कुरा हामीले प्राप्त गर्यौं, यसैमा हामी प्रशन्न हुनुपर्छ। प्रशन्नतामा कुनै आसक्ति जोडिएन भने जन्म लिनुपर्ने कारण बन्दैन। आसक्तिलाई नै जन्मदाताको रूपमा लिनुपर्दछ। केही वस्तु प्राप्त भएपछि त्यसमा खुसी वा उदासीको प्रतिक्रिया नै नभएमा जन्मको कारणबाट अप्रभावित रहन्छौं। इच्छित वस्तुको प्राप्तिमा पनि खुसीले नाचदैनौं। अनिच्छित वस्तुको संयोग हुँदा पनि दुःख मान्दैनौं। यसै

स्थितिलाई अजन्मा र अमरताको स्थिति भनिन्छ। जन्म र मृत्यु भनेको संखाराको लालन पालनबाट र आसक्तिबाट सम्भव हुन्छ।

अतः बुद्ध भन्नुहुन्छ – “अब मेरो पुनर्भव छैन। मैले जस्तो र जसरी जीवन बिताउनु पर्ने हो बिताइसकेको छु। यही नै मेरो अन्तिम जन्म हो।” यहीनिर उहाँले अजन्मा र अमरताको स्वाद चाखिसक्नुभएको छ भन्ने थाहा लाग्दछ। उहाँले यही कुरा आफ्ना शिष्यहरूलाई सिकाउन निरन्तर लाग्नुभयो। यसो गर्नु नै सम्यक अभ्यास हो। यो अवस्था प्राप्त नगरूञ्जेल साधकले मध्यम मार्गको सही अनुशरण गरिसकेको हुँदैन र दुःखबाट त्राण पाउन सकिरहेको हुँदैन।



कायेन संवुता धीरा, अथो वाचाय संवुता ।

मनसा संवुता धीरा, ते वे सुपरिसंवुता ॥

अर्थः

धीर वीरहरू कायलाई वशमा राख्दछन्, वचनलाई पनि वशमा राख्दछन् । मनलाई नै वशमा राख्नेहरू उपल्लो वर्गका धीरहरू हुन् ।



लोकतर सुख

(The Peace Beyond)



हामी सतत धर्माभ्यासमा लाग्नुपर्दछ – यही नै ठूलो महत्वको विषय हो । धर्माभ्यासमा लागि एन भने पाएका अन्य ज्ञानहरू निरर्थक हुन्छन् । त्यस्ता ज्ञान त बोका मात्र हुन् । दुर्भाग्य त यसैमा छ कि व्यक्तिले फल हातमा पाएर पनि चाख्न पाइरहेको हुँदैन । हातमा फल भएर पनि त्यसको स्वादको ज्ञान पटकै हुँदैन । स्वादको जानकारी त खाएर चपाएर हेरेपछि मात्र थाहा लाग्दछ । त्यस्तै धर्माभ्यासमा लागे मात्र धर्मको स्वादको जानकारी हुन्छ ।

अरूमा निर्भर रहनेलाई बुद्धले कहिल्यै पनि प्रशंसा गर्नुभएन । जसले स्वयं आफैले नै परिश्रम गरी ज्ञान प्राप्त गर्दछ, उसको मात्र बुद्धले प्रशंसा गर्नुहुन्छ । माथि उल्लिखित फलको उदाहरणमा जस्तै । यदि हामी आफैलाई स्वादको जानकारी छ भने कसैलाई मीठो छ कि छैन भनी सोधिहिँड्नुपर्दैन । हाम्रा समस्याहरू हामी स्वयंले हल गर्न सकिरहेका हुन्छौं । धर्मको साक्षात्कारबाट मीठो वा अमिलो स्वादको पहिचान भइसकेको हुन्छ । सबै प्रकारका शंका सन्देह समाप्त भइसकेका हुन्छन् ।

धर्मका बारेमा धेरै चर्चा गरिए पनि सबै कुरा चार आर्य-सत्यअन्तर्गत नै आउँछन् । ती चार आर्य-सत्य भनेका यिनै हुन् – दुःखलाई यथार्थमा बुझ्नु, दुःखका कारणहरूलाई प्रहाण गर्नु, दुःखमुक्तिको

अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नु र दुःखमुक्तिको मार्गलाई भाविता गर्नु । धर्मको अभ्यासमा जुन जुन कुराको अनुभव हामीले गरेका हुन्छौं ती पनि यिनै चार आर्य-सत्यमा समावेस छन् । जब यी कुराको यथाभूत अनुभव गर्दछौं, हाम्रा समस्याहरूको निराकरण हुन्छ ।

यी चारकुराहरू (चार आर्य-सत्यहरू) कहाँ उत्पन्न हुन्छन् ? ती हाम्रै शरीर र मनअन्तर्गत उब्जिन्छन्, अन्यत्र कहीं होइन । धर्मलाई परिशुद्धरूपमा बताइएकोले नै बुद्ध-धर्म यतिको फराकिलो र सबैको लागि खुल्ला भएको छ । जो कोहीले पनि चार आर्य-सत्यलाई सरलतासित भाविता गर्न सक्दछ । सिद्धार्थ गौतमलाई जन्मदाखेरि नै धर्मको अवबोध भएको थिएन । उहाँ तपाईं हामीजस्तै सामान्य व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । उहाँले जे जान्नुपर्थ्यो त्यो जानिसकेपछि अर्थात् दुःख-सत्य, दुःखसमुदय-सत्य, दुःख निरोध-सत्य र दुःख निरोध मार्ग-सत्य जानिसकेपछि उहाँलाई सम्यक धर्मको अवबोध भयो र उहाँ सम्यकसम्बुद्ध हुनुभयो ।

धर्मको अवबोध भएपछि हामी जहाँ जान्छौं, जहाँ बस्छौं धर्मलाई साथैमा पाउँछौं । जहाँ भए पनि बुद्धको शिक्षालाई श्रवण गरिरहेका हुन्छौं । धर्मलाई यथार्थतः बुझेपछि बुद्धलाई हाम्रो मनमा नै पाउँछौं । धर्म मनमा नै रहेको हुन्छ र प्रज्ञातिर बढ्ने अभ्यास मनमा नै विकसित भइरहेको हुन्छ । बुद्ध, धर्म र संघ मनमा नै रहेकाले हामी जे जति कर्म गर्दछौं, तिनको यथार्थ स्वभावको जानकारी पनि भित्रै विद्यमान रहेको हुन्छ । यसै आधारमा बुद्धले सांसारिक कुरालाई मान्यता दिनुहुन्न र निन्दा वा प्रशंसालाई पनि महत्व दिनुहुन्न । मानिसहरूले उहाँको प्रशंसा वा निन्दा गर्दा त्यसैलाई स्वीकार्नुहुन्थ्यो । द्वैत कुराहरू लोक-धर्म हुन् । त्यसबाट उहाँ अकम्पित हुनुहुन्थ्यो । उहाँले दुःख-सत्यलाई बुझ्नुहुन्थ्यो त्यसैले उहाँ लोक-धर्मको स्पर्श हुँदा विचलित हुनुहुन्नथ्यो । उहाँले

बुझ्नुभयो कि ती प्रशंसा वा निन्दालाई अंगालेमा यिनले दुःखको कारण मात्र सृजना गर्दछ। केही पनि लाभ गर्दैन।

दुःख उब्जे पनि हामीलाई उत्तेजित पार्दछ। हामी सञ्चो महसुस गर्दैनौं। त्यसो हुनाको कारण धर्मको अवबोध नभएरै हो। कारण मौजूद भएमा दुःखको प्रादुर्भाव अवश्य नै हुन्छ। एकपल्ट उत्पन्न भएपछि त्यसलाई कसरी रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने भन्नेबारे हामी अन्योलमा पर्दछौं। जति जति रोक्ने प्रयास गर्दछौं, त्यति नै अधिक यसको सम्बर्द्धन हुन्छ। 'मलाई दुःख नदेऊ वा मलाई दोष नदेऊ' भनी जति अनुनय विनय गरे पनि दुःखलाई कम पार्न सकिदैन, सम्बर्द्धन मात्र हुन्छ।

त्यसैले बुद्धले दुःखलाई रोक्ने बाटो देखाउनुभयो ताकि हाम्रो मनभित्रबाटै सद्धर्म प्रस्फुटित होस्। धर्मलाई आफैले साक्षीभावले अवबोध गर्नुपर्दछ। आफूलाई म त धर्ममा पोख्त छु, म त यस्ता दुःखकारक तत्वमा अल्भिन्न भन्दछ भने यसको अर्थ हुनजान्छ – हामी पोख्त छैनौं, हामी ती तत्वहरूलाई विर्सन सक्दैनौं। 'राम्रो' र 'नराम्रो' भनेको सांसारिक धर्मभित्र पर्दछ। ती त मनको अवस्थालाई भनिएको हो। यदि हामीले लोक-धर्मलाई अंगाल्यौं भने हामी अन्धकारमा रूमलिन्छौं र त्यसबाट निक्कले बाटो गुमाउँछौं। यस्तो अवस्थामा हामी हाम्रो मालिक हुन सकिरहेका हुँदैनौं। हामी अरूलाई पराजित पार्ने कोशिसमा उल्टो आफू नै पराजित भइरहेका हुन्छौं। हामी हाम्रो मालिक हुन सकेको खण्डमा सबै संस्कार, दृष्ट वस्तु, शब्द, गन्ध, रस र काय स्पर्शलाई वशमा लिन सकिरहेका हुन्छौं।

अब म बाट्यालम्बनबारे चर्चा गर्दछु। हामी यी बाहिरका त हुन् नि भन्दछौं तर बाहिरकै कुरा नै भित्र प्रतिबिम्बित हुन्छन्। कोही कोही बाहिरका कुराको मात्र जानकारी राख्दछन्, भित्र चियाएर हेर्ने

जमर्को गर्दैनन्। 'शरीरभित्रको शरीर हेर' भनिएको पनि छ। वास्तवमा हामीले बाहिरको कायको मात्र जानकारी राखेर पुग्दैन, भित्रको कायको समेत जानकारी राख्नुपर्दछ। मनलाई निरीक्षण परीक्षण गरेर मनभित्रको मनलाई पनि सम्यकरूपमा जान्नुपर्दछ।

कायाको अनुपश्यना किन गर्नुपर्दछ? यो कायाभित्रको काया भनेको के हो? 'मनलाई बुझ वा मनबारे जानकारी राख' – मन भनेको के हो भन्नेबारे पहिले बुझ्नुपर्दछ। यदि मनलाई नै बुझेका छैनौं भने मनभित्रको कुरालाई कसरी बुझ्न सक्दछौं? मनबारे यथार्थ ज्ञान नभई दुःखलाई बुझ्न सकिदैन, दुःखका कारणहरूलाई बुझ्न सकिदैन, दुःखमुक्तिको अवस्थालाई बुझ्न सकिदैन र दुःखमुक्तिको मार्गलाई बुझ्न सकिदैन। दुःखको ज्वालालाई शान्त पार्ने तत्वको जानकारी हामीमा हुँदैन। यसको कारण हामी मनलाई उत्तेजित पार्ने तत्वहरूप्रति सचेत छैनौं। ठीक जानकारी नभएमा टाउको चिलाएको शान्त पार्न खुट्टा कन्याउनु जस्तै हुन्छ। टाउको कन्याउनुपर्नेमा अन्यत्र कन्याएर चिलाएको शान्त हुँदैन। त्यस्तै दुःखको उदय हुँदा यसलाई कसरी शान्त पार्ने भन्ने कुराको ज्ञान हामीमा भएन भने दुःखमुक्तिको उपायबारे अनभिज्ञ हुन्छौं।

उदाहरणार्थ, आफ्नै शरीरलाई लिनुहोस्। यदि यस शरीरको आकृतिलाई मात्र शरीर मान्न पुगेमा, दुःखबाट बच्ने उपाय भेटिँदैन किनकि हामीले भित्री शरीरलाई देखिरहेका छैनौं। बाहिरको शरीरलाई मात्र देखिरहेका हुन्छौं। तर पनि त्यसैलाई सारभूत र सुन्दर ठानिरहेका हुन्छौं। बुद्ध भन्नुहुन्छ – यति मात्र होइन। हामी बाहिरी जगतलाई आँखाको माध्यमद्वारा देख्दछौं। हामीले मात्र होइन, बच्चाले पनि देख्दछ, जनावरले पनि देख्दछ। यो ठूलो कुरा होइन। यो कठिन पनि छैन।

बाहिरको शरीरलाई जो कोहीले पनि सजिलै देख्न सक्दछन् र देखेर त्यसैमा आसक्त हुन्छन् । यसको सत्यता तथ्यताबारे उनीहरूलाई थाहा पत्तै हुँदैन । यसैले तिनलाई काखी च्यापेर दुःखलाई निम्त्याउँछन् ।

त्यसैले पनि हामीले कायाभित्रको कायालाई निरीक्षण परीक्षण गरिरहनुपर्दछ । कायाभित्र के के छ त्यसलाई हेर्दै, बुझ्दै अनि जानकारी राख्दै अगाडि बढ्नुपर्दछ । बाहिरको शरीरलाई मात्र हेरेर यथार्थ कुराको जानकारी हुँदैन । हामी बाहिरको शरीरमा कपाल देख्दछौं, नङ देख्दछौं, छाला देख्दछौं यस्तै यस्तै त देख्दछौं नि, अरू के देख्दछौं ? ती सुन्दर छन् जसले हामीलाई आकर्षित गर्दछ । त्यसैले बुद्धले भित्रको कायाकै दर्शन गर्नुपर्दछ भन्नुभएको छ । शरीरभित्र वास्तवमा के छ र ! नियालेर हेरेमा भित्र अनेक अचम्मका कुराहरू देख्न सक्दछौं । अचम्मका किन भने तिनलाई हामीले कहिल्यै देखेका छैनौं । हामी जहाँ जान्छौं, ती पनि साथैमा जान्छन्, तिनलाई बोकेरै जान्छौं किनकि तिनको बारेमा हामीलाई यथार्थ ज्ञान छैन ।

उदाहरणार्थ, आफन्तकहाँ जाँदा दिइएको उपहारलाई ग्रहण गर्दछौं, भोलामा हाल्छौं र तिनलाई खोलेर पनि नहेरी घर लान्छौं । पछि जब त्यस पैकेटलाई खोलेर हेर्दछौं, त्यो त विषालु सर्पले भरिएको पो रहेछ । हाम्रो शरीर पनि यस्तै हो । शरीरको बाहिरी खोललाई मात्र हेर्दछौं, चिल्लो, नरम र सुन्दर भन्दछौं र हामी यसैमा मख्व पर्दछौं । ती अनित्य, दुःख र अनात्म हुन् भनेर बुझ्दैनौं । भित्र यात्रा गरी हेरेमा त्यो त साँच्चेनै घृणित पो रहेछ भन्ने कुरा थाहा लाग्दछ । यदि वास्तविकता बुझ्यौं भने त्यो त साँच्चै दयनीय र घीनलाग्दो रहेछ भन्ने थाहा लाग्दछ । तर त्यस घृणाले हामीलाई अप्रभावित पारिसकेको छ । यस्तो घृणा संसारप्रति हामी महसुस गर्दैनौं । यो हामीले यसपति चासो

नराखेको मात्र हो । मनले त्याग गरेको भान मात्र हो । राम्ररी बुझेमा कुनै पनि कुरा सारभूत नभएको, निर्भरयोग्य नभएको बुझ्दछौं । ती आफ्नै ढंगमा प्रवाहित छन् । कसैको चाहना र घृणासँग त्यसलाई सरोकार हुँदैन । हामी रोऔं वा कराऔं उनीहरूलाई वास्ता हुँदैन । उनीहरू आफ्नै बाटोमा हुन्छन् । जुनकुरा अस्थिर छ, अस्थिर नै हुन्छ । जुनकुरा असुन्दर छ, असुन्दर नै हुन्छ । सत्य बदलिँदैन ।

त्यसैले बुद्ध भन्नुहुन्छ कि जब हामीले दृष्य, शब्द, स्वाद, गन्ध, काय स्पर्श र मनस्थितिको अनुभव गर्दछौं, तिनलाई समाइराख्नुहुँदैन, त्यागिदिनुपर्दछ । जब कानले शब्द सुन्दछौं, सुन्यौं मात्र, बस भयो । जब नाकले कुनै गन्धको चाल पाउँछौं, गन्धलाई छोडिदेऊ त्यसलाई नाकैमा बिलाएर पठाऊ । जब शरीरमा कुनै संवेदना जाग्दछ, प्रिय वा अप्रिय, जे भए पनि जानदेऊ । तिनलाई जहाँबाट उत्पन्न भएको हो त्यहीँ फर्कनदेऊ । मनस्थितिलाई पनि त्यहीरूपले व्यवहार गर । यी सबैलाई आआफ्नै बाटोमा जानबाट नरोक । यही नै सम्यक जानकारी हो । सुखद् होस् वा दुःखद् दुवै उही हो । तिनमा भेदभाव छैन । समाउने कुरा केही छैन । यही नै साधनाको प्रमुख पक्ष हो ।

ध्यानको अर्थ नै मनलाई शान्त पार्नु हो ताकि त्यहाँबाट प्रज्ञाको विकास होस् । यसको लागि अभ्यास चाहिन्छ । मन र शरीरको संयुक्त सहभागिता चाहिन्छ । रूप, शब्द, रस, गन्ध, स्पर्श र विचारलाई हेर्न र बुझ्न शरीर र मन आवश्यक छ । संक्षेपमा भन्नुपर्दा सुखद् वा दुःखद् भनेको अनुभव मात्र हो । सुखद् भनेको मनमा उब्जिने सुखद् संवेदना हो र दुःखद् भनेको पनि मनमा उब्जिने दुःखद् संवेदना हो । बुद्धले यी दुवैलाई मनबाट अलग गर्नुपर्दछ भन्नुहुन्छ । मनले नै तिनलाई अनुभूत गर्दछ । जब हाम्रो मन यसैमा टाँसिन्छ, सुखद् र दुःखद् संवेदनालाई

अपनाउँछ र ग्रहणीय ठानी ग्रहण गर्दछ । त्यसरी बलियोसित ग्रहण गर्नु नै आसक्ति हो र आसक्ति मनको क्रिया मात्र हो । सुखद् भन्नु र दुःखद् भन्नु संवेदना मात्र हुन् ।

जब बुद्धले संवेदनालाई मनबाट अलग पार भन्नुहुन्छ, यसलाई मिल्काऊ भन्नुभएको भनेर बुझ्नुहुँदैन । मनमार्फत सुखद् वा दुःखद् संवेदनालाई जान्नुपर्दछ, लिएर बस्ने होइन भन्ने उहाँको आसय हो । साधनामा हुँदा मन शान्त हुन्छ, सुखका क्षण आउँछ तर त्यो सुख हाम्रो समीप पुग्न सक्दैन । दुःखद् क्षण पनि आउँछ, तर त्यो पनि हाम्रो समीप पर्दैन । यसरी अभ्यासमा उत्रनुलाई नै संवेदनालाई मनबाट अलग गर्ने भनेर बुझ्नुपर्दछ । यसलाई बोटलमा भरिएको तेल र पानीको मिश्रणलाई उदाहरणको रूपमा लिन सक्दछौं । तेल र पानी एकै ठाउँमा मिसिएको भए पनि एक आपसमा अलग नै हुन्छन् । हामीले घोल बनाउन खोजे पनि तेल तेल नै भएर बस्दछ, पानी पानी नै भएर । ती दुई फरक घनत्वका हुनाले एकै ठाउँमा रहे पनि अलग नै रहन्छन्, घुलित हुँदैनन् ।

मनको प्राकृतिक स्वरूपमा न त सुख नै हुन्छ न त दुःख नै । जब मनमा संवेदनाले प्रवेश गर्दछ, अनि मात्र सुखद् दुःखद्को सृजना हुन्छ । हामीमा स्मृति (होस) भए सुखलाई सुखद् भनेर मात्र बुझ्दछौं । बोध भइसकेको मनले यसलाई टिपेर पोल्तामा हाल्दैन । सुख त छ, तर मनको संघार बाहिर । मनभित्र गाडिएर रहदैन । मनले यस कुरालाई राम्रोसित जानिसकेको हुन्छ ।

दुःखलाई मनबाट अलग पारिए पनि दुःख नै नहुने होइन । दुःख त त्यहाँ हुन्छ । तिनको अनुभूति त हुन्छ । सचेत मनको अनुभूतिबाटै हामी जान्दछौं कि मन मन नै हो, संवेदना संवेदना नै हो । तर त्यस संवेदनामा हामी भुण्डिदैनौं र यसलाई काँधमा बोकेर भौतारिदैनौं ।

बुद्धले यस कुरालाई बोधिज्ञानमार्फत जान्नुभयो तर त्यसमा आसक्त हुनुभएन । उहाँले दुःखलाई अलग गरेर मिल्काउनुभयो र सुखको अवस्थालाई पनि जान्नुभयो तर त्यसमा आसक्त हुनुभएन । नजानिएमा सुख पनि विष समान हुनजान्छ । उहाँले तिनलाई मेरै हो भनेर समाउनुभएन । सुख दुःख त थिए तर तिनलाई मनमा बास दिनुभएन । उहाँले सुख र दुःखलाई मनबाट अलग पार्नुभयो ।

बुद्ध एवं अन्य अर्हतहरूले सम्पूर्ण ल्केशलाई मारिसक्नुभयो भनिन्छ । वास्तवमा त्यसो होइन । सम्पूर्ण ल्केश जातिलाई नै मारिसकेको भए हामीसित पनि कुनै ल्केश बाँकी रहने थिएन । उहाँहरूले सम्पूर्ण ल्केशलाई निमित्त्यान्न पारेका होइनन् । बरू आफूभित्र भएका ल्केशलाई यथाभूत जानिसकेपछि विदा मात्र दिएका हुन् । मूर्खजनले ल्केशलाई संगालेका हुन्छन् तर अर्हतहरूले ल्केशलाई पालिनराखी बढारेर फालेका हुन्छन् । अर्हतहरूले दुःख दिने ती ल्केशलाई गलहत्याइदिएका मात्र हुन्, हत्या नै गरेका होइनन् । विचरा ! जो यस कुरालाई जान्दैनन्, ल्केशलाई आहा भनी ग्रहण गर्दछन् । बुद्धले ल्केशको स्वभावलाई जाने, बुझे अनि फेरि फर्कन नसक्ने गरी मिल्काइदिए ।

जब संवेदना जागदछ, हामी यसैमा टाँसिन्छौं र सुख दुःखलाई बोकी विचरण गर्दछौं । मनका काम कुराहरू, सुखद् र दुःखद् संवेदनाहरू इत्यादि सबै मानसिक प्रभावहरू हुन् । यसैबाट संसार प्रवाहमान छ । यदि मनले यस कुरालाई जानेको भए दुवैप्रति समान व्यवहार गरिन्थ्यो । सत्य ज्ञानको बोध नभएकाका लागि ती दुई भिन्न तत्व हुन् । बोध हुनेको लागि समान हुन् । यदि सुखलाई काखी च्यापी टाँसियौं भने पछि गएर त्यसै सुखले दुःखलाई नै जन्म दिन्छ, किनभने सुख पनि अनित्य छ । जब सुख गायब हुन्छ, दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ ।

बुद्धले सुख र दुःख दुवै दुःखै हुन् भनी जान्नुभयो । तिनीहरूको समान स्तर र मूल्य हुन्छ । सुख उब्जे पनि उहाँले कुनै महत्व नदिई त्याग्नुभयो । उहाँको सम्यक अभ्यासको कारणले उहाँले दुवैमा समान महत्व र दोष देख्नुभयो । धर्मको नियमअन्तर्गत यो ज्ञानको उदय हुन्छ – जुन अनित्य छ, त्यो दुःखकारी हुन्छ । उब्जेपछि विनष्ट हुनैपर्ने हुन्छ । यस्तो कुरालाई अनुभूत गरेपछि उहाँले सम्यक दृष्टि प्राप्त गर्नुभयो । सम्यक समाधि प्राप्त गर्नुभयो । जुनसुकै प्रकारका संवेदना मनमा आओस् वा विचार उब्जियोस्, उहाँले बुझ्नुभयो कि यी त सुख दुःखका अनवरत खेल वा चाल मात्र हुन् । उहाँ यिनमा आसक्त हुनुभएन ।

सम्बोधि ज्ञानको प्राप्तपछि उहाँले ठाउँ ठाउँमा जानुभई सुखमा पनि नटाँसिने र दुःखमा पनि नटाँसिने उपदेश दिदै हिँड्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो “भिक्षुहरू, सुखमा टाँसिनु भनेको मनलाई खुकुलो पार्नु हो र दुःख कष्टको भोग गर्नु भनेको मन तन्केको अवस्था हो, कोमल नभएको वा नभुकेको स्थिति हो । सम्बोधि प्राप्त नभएसम्म त उहाँलाई पनि यी दुई कुराले निकै दुःख दिए किनकि त्यसबेला उहाँले यी दुवैलाई छोड्न सक्नुभएको थिएन । जब सत्य तथ्य जानियो, बुझियो, उहाँले तिनलाई समाइराख्नुभएन । यसैबारे सारनाथमा पहिलो उपदेश दिनुभयो ।

एक सच्चा साधकले सुखको वा दुःखको बाटोमा लम्कन हुँदैन । बरू तिनलाई यथाभूत जान्नुपर्दछ । दुःख-सत्यलाई जानेर दुःखको कारणलाई पनि जान्नुपर्दछ, दुःखमुक्तिलाई पनि जान्नुपर्दछ र दुःखबाट मुक्ति पाइने मार्गलाई पनि जान्नुपर्दछ । बुद्धले यिनै चार सत्यको साक्षात्कार गर्नुभयो । दुःखबाट मुक्ति पाइने मार्गको अभ्यास नै त वास्तविक साधना हो । यसलाई सरल र सफल पार्न हामी सतत होसमा रहनुपर्दछ । सचेत रहनुपर्दछ ।

होसमा रहनु भनेको जान्नु हो, मनको उपस्थिति हुनु हो । अहिले हामी के सोच्दैछौं, के गर्दैछौं, अहिले मनमा के छ यी कुराको सतत निरीक्षण भइरहनुपर्दछ । हामी कसरी बाँच्नुपर्दछ, यस कुराप्रति पनि सचेत भइरहनुपर्दछ । जुनसुकै स्थितिमा रहे पनि प्रत्येक गतिविधिको निरीक्षण भइरहनुपर्दछ । यसरी अभ्यास गर्दैजाँदा नै प्रज्ञाको उदय हुनसक्दछ । मनमा सुखद् मानसिक प्रभाव परेको बेला त्यसलाई पनि जानिरहनुपर्दछ । त्यसमा कुनै सार छ भनी लिइराख्न हुँदैन । यो त सुखाभास मात्र हो । दुःखद् प्रभाव परेको बेला यो त दुःखको अनुभव मात्र, दुःख भोगाइ मात्र हो भनेर जान्नुपर्दछ । सुख होस् वा दुःख होस् भोगाइलाई कुनै पनि साधकले अपनाउन हुने मार्ग होइन ।

यसलाई हामी संवेदनाबाट मनलाई छुट्याउने भन्दै आइरहेका छौं । सचेत हुन सकेको खण्डमा हामी त्यसमा टाँसिदैनौं । सिर्फ द्रष्टा मात्र बन्दछौं । मन र संवेदना भनेको तेल र पानीभै हुन् । त्यही बोटलमा भए पनि अलग अलग रहेका हुन्छन् । विरामी परे पनि वा कुनै कष्टमा परे पनि संवेदना संवेदना मात्र हो र मन मन मात्र हो भनी जान्नुपर्दछ । यसरी जानेर सिर्फ मनको सुखद् वा दुःखद् स्थितिलाई यथाभूत जानिरहनुपर्दछ । तिनलाई आत्मसात गर्न भने हुँदैन । हामी यसरी सुखद् र दुःखद्बाट धेरै पर शान्तिसहित भई रहन सक्छौं ।

बोधिज्ञान प्राप्त नहुञ्जेल हामीलाई यस्ता कुराले चकित पार्न सक्दछ । तर केही छैन । हामीले लक्ष्य निश्चित गरिसकेका छौं । यसद्वारा हामी सुख र दुःखसित जम्काभेट गर्ने क्षमता प्राप्त गर्दछौं । सुख र दुःख भिन्न हुन्, मिश्रित होइनन् । मिश्रित भएको भए जान्न सकिदैनथ्यो । यो त एउटै घरमा बसिरहेका मानिसहरूभै नै हो । घरमा बस्ने ती मानिसहरू एक अर्कामा सम्बन्धित छन् तर अलग अलग नै हुन्छन् । घर

र मानिस एउटै हुने गरी मुछिएका छैनन् । यदि घरमा कुनै खतरा आइपुग्यो भने हामी दुःखीत हुन्छौं । हामीले घरलाई बचाउनु छ । तर भन आगलागी भए घर भनेर बस्दैनौं, घर छाडी बाहिरतिर भाग्यौं । त्यस घरबाट मानिस बाहिर निस्केभैं हामीमा पनि दुःख आइपरे त्यस दुःखबाट बाहिर जानुपर्दछ । जलिरहेको घरमा बसिरहँदैनौं । घर जतिसुकै प्यारो किन नहोस् ! त्यसैले हामीले बुझ्नुपर्दछ कि घर भन्नु र घरधनी भन्नु अलग हो । घर एकथोक हो, घरधनी अर्को थोक हो ।

हामी भन्न त मनबाट संवेदनालाई अलग पार्ने भन्दछौं तर ती दुई वास्तवमा अलग अलग नै हुन्छन् । हामीले त सिर्फ यो प्राकृतिक अलगयाइलाई निरीक्षण मात्र गर्नु छ । ती अलग हुँदै होइनन् भनेर कसैले भन्छन् भने ती तिनमा आसक्त भएर भनेका हुन्छन् । सत्य तथ्य ज्ञानको अभाव तिनमा छ ।

हामीमा यस्तै अज्ञानता भएको कारणले पनि बुद्धले ध्यानमा बस्ने कुरा बताउनुहुन्छ । ध्यानाभ्यास अति महत्वपूर्ण छ । बुद्धको स्तरमा सत्यलाई जानेर पुग्दैन । प्रत्यक्ष अनुभव गरी प्राप्त ज्ञान र अध्ययनबाट प्राप्त ज्ञानमा धेरै अन्तर हुन्छ । अध्ययनबाट मनबारे प्राप्त ज्ञान सच्चा ज्ञान होइन । मनले त यस्तै अर्धज्ञानलाई ग्रहण गर्दछ र त्यसलाई सम्हालेर राख्ने गर्दछ । सम्हालेर राख्नु पनि गुमाउनको लागि न हो ! जब प्रेमपूर्वक साँचेर राखेको कुरा गुम्दछ, हामीलाई रून आउँछ ! यसले दुःख नै दिन्छ ।

सच्चा ज्ञान भएको भए तिनलाई साँचेर राख्दैनथ्यौं, जान दिन्थ्यौं । आफूलाई विस्मृतिमा पठाउँदैनथ्यौं । विरामी नै भए पनि रोगव्याधिबाट आउने दुःख कष्टमा आफूलाई हराउँदैनथ्यौं । कोही भन्दछन् – “यो वर्ष त म निकै विरामी परें र ध्यानमा बस्नै सकिन ।”

यो त अबुझ मनस्थितिबाट आएको कुरा भयो । विरामी र मरणासन्नले त भन अभ्यासमा मन लगाउनुपर्दछ । कोही भन्लान् – “मलाई ध्यान बस्ने फुर्सत नै हुँदैन ।” फुर्सत निकाल्न सकिन्छ । मान्छु, ऊ विरामी छ, दुःख कष्ट भोल्दैछ । ऊ सक्दिन भनेर आफ्नो शरीरलाई नै विश्वास गर्दैन । त्यसैले ध्यान बस्न सक्दिन भन्छ । यस्तो धारणा लिएमा अवश्य पनि सरल काम पनि कठिन बन्दछ । बुद्धले यस्तो कुरालाई छुट दिनुभएको छैन । उहाँ भन्नुहुन्छ – “अहित्यै यहीं ध्यानाभ्यास गर्नुपर्दछ । हामी विरामी परे पनि वा मरणासन्न अवस्थामा भए पनि हामीले सत्यतालाई देख्न, जान्न र अनुभव गर्न सक्दछौं । ”

कोही भन्दछन् – “ध्यान गर्ने मौका नै मिल्दैन, साह्रै व्यस्त छु ।” कहिले काहीं शिक्षकहरू मलाई भेट्न आउँछन् । उनीहरू भन्दछन् कि हाम्रो काम साह्रै अलमलमा पर्ने काम हो त्यसैले ध्यान गर्ने समय नै निकाल्न सकिदैन । म सोध्यें – “के तपाईंहरूले पढाउँदा सास फेर्ने फुर्सत पाउनुभएको थियो ?” उनीहरू भन्थे – “हो, पाउँछौं ।” “उसोभए त्यस्तो व्यस्त भई काम गर्दागर्दै कसरी सास फेर्ने फुर्सत पाउनुभयो ? यसरी त तपाईंहरू धर्मबाट टाढा पर्नुहुन्छ । ”

वास्तवमा ध्यान भनेको मन र मनमा उत्पन्न हुने संवेदनावारे यथार्थ ज्ञान पाउनु नै हो । यिनको पछाडि दगुर्न हुँदैन । यिनलाई पाउने भनेर संघर्षरत रहन हुँदैन । काम गर्दा पनि त सास चलिरहेकै हुन्छ । प्रकृतिले प्राकृतिक प्रक्रियालाई अपनाउँछिन् । हामीले गर्नुपर्ने भनेको त सदैव होसमा रहने प्रयास गर्नु हो । भित्रसम्म पुगेर सत्यलाई स्पष्ट हेर्ने सत्प्रयासमा रहनु हो । यही प्रयासमा रहनु नै ध्यान हो ।

मनको उपस्थिति वा होस छ भने जुनसुकै जस्तोसुकै काममा लागे पनि मनले ठीक बेठीक जान्न समर्थ हुन्छ । ध्यान गर्न पर्याप्त

समय निकाल्न सकिन्छ । ध्यानबारे पूर्ण जानकारी नभएकोले फुर्सत छैन भनी पन्छिने कुरा गरिन्छ । निदाउँदा पनि सास फेरिरहेकै हुन्छ । खाँदा पनि सास फेरिरहेकै हुन्छ, होइन त ? अनि किन ध्यान गर्न समय पाइरहेको हुँदैन ? जहाँ जस्तो अवस्थामा पनि मानिसले सास फेरिरहेकै हुन्छ । हाम्रो जीवन सास जतिकै महत्वपूर्ण छ र जहाँभए पनि ध्यानको लागि समय मिलाउन सकिन्छ ।

सबै प्रकारका विचार मानसिक स्थिति मात्र हुन्, शारीरिक होइन । अतः हामीमा सिर्फ मनको उपस्थिति चाहिन्छ । उठ्दा, हिंड्दा, बस्दा वा पल्टेदा मन सजग पार्न पर्याप्त समय निकाल्न सकिन्छ । समयको सदुपयोग गर्न नजानिएको मात्र हो । यस कुरालाई हो, होइन विचार गर्दा हुन्छ ।

हामी संवेदनाबाट भाग्न सक्दैनौं । यसलाई हामीले यथाभूत अनुभव गर्नुपर्दछ । संवेदना संवेदना मात्र हो, सुख सुख मात्र हो, दुःख दुःख मात्र हो भने तिनीहरूप्रति हामी किन आसक्त हुन्छौं ? यदि हामी सजग छौं, सचेत छौं र कुरा बुझ्न पोख्त छौं भने यति कुरा सुन्दा पनि हामीमा मनबाट संवेदनालाई अलग पार्ने सामर्थ्य आउन सक्दछ ।

यसरी निरीक्षण परीक्षण गर्दैजाँदा बन्धनबाट मुक्ति पाउँदैजान्न सकिन्छ तर पनि अज्ञानताबाट पूर्णरूपमा अलग हुन सकिरहेको हुँदैन । सजगताको अभ्यासबाट शनैः शनैः अज्ञानतालाई त्याग्न सकिन्छ । मनले सत्यको यथाभूत अनुभव गरिसकेको छ भने त्याग्न सकिन्छ । यसैलाई प्रकृतिको दर्शन वा सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

यस कुराको जानकारी भएपछि मानसिक प्रभाव वा अनुभवजन्य कुराहरूको मालिक हुन सकिन्छ । मानसिक प्रवृत्तिको मालिक बनेपछि संसारको बारेमा पनि जान्न सकिन्छ । यसलाई लोकविदु हुनु भनिन्छ ।

बुद्धले संसारको बारेमा जान्नुभयो । यसका समस्याहरूलाई पनि बुझ्नुभयो । उहाँले दुःख र सुख दुवै त्यहीँ नै हुन्छन् भनेर पनि जान्नुभयो । संसार साह्रै बुझिनसक्नु छ । बुद्धले संसारबारे कसरी जान्नुभयो होला ? हामी यसमा अनभिज्ञ छौं किनभने बुद्धले सिकाउनुभएको धर्मलाई बुझ्ने क्षमता हामीमा विकसित भएको छैन । त्यसका लागि अभ्यासरत भई सबै प्रकारको स्थितिमा सजगता र होस विकसित गर्नुपर्दछ ।

हामी ध्यानमा बस्छौं ताकि हामीमा मानसिक ऊर्जा र शान्तिको विकास होस् । यो कामलाई खेलाँचीको रूपमा लिनुहुँदैन । विपश्यना भनेको पनि समाधिमा बस्नुलाई भनिन्छ । कोही भन्दछन् – “अब हामी समाधिमा बस्न लागिरहेका छौं । त्यसपछि विपश्यनाको काम थाल्छौं ।” यसरी विभाजन गर्नुहुँदैन । समता नै त्यो आधार हो जसमा प्रज्ञालाई विकसित गर्न सकिन्छ । प्रज्ञा नै समताको परिणाम हो । हामी समथ समाधिमा बस्न लागिरहेका छौं भन्नु र पछि विपश्यनामा काम गर्दछौं भन्नु कदाचित उचित होइन । त्यसो गर्न र भन्न हुँदैन । कुरामा मात्र यसरी विभाजन गर्न सकिन्छ । यो कुरा चक्कुजस्तै हो । चक्कुमा दुई धार हुन्छ । ती दुई धारलाई अलग पार्न सकिँदैन । एकलाई उठाउँदा दुवै उठ्छ । समता र शान्त मनले प्रज्ञालाई यसैगरी उब्जाउँछ ।

शील, धर्मको माता र पिता दुवै हुन् । प्रारम्भमा शील चाहिन्छ । शील नै शान्ति प्रदायक हो । शीलको अर्थ नै शरीर र वाणीबाट दुष्कर्म नगर्नु हो । दुष्कर्म भएन भने मन आन्दोलित हुँदैन । मन आन्दोलित नभएमा मनमा शान्ति र एकाग्रता उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले शील, समाधि र प्रज्ञाको बाटो भएर नै आर्यजनहरू सम्बोधिमा प्रवेश गर्दछन् । यी तीन एउटै प्याकेजमा समाविष्ट छन् । शील नै

समाधि हो, समाधि नै शील हो । समाधि नै प्रज्ञा हो र प्रज्ञा नै समाधि हो ।

आँप पनि यस्तै नै हो । जब आँप फूलको रूपमा रहेको हुन्छ, यसलाई फूल मात्र भनिन्छ । जब यो फलमा परिणत हुन्छ, यसलाई आँप भनिन्छ । जब यो पाक्दछ, पाकेको आँप भनिन्छ । यी एउटै आँपलाई दिइने विभिन्न संज्ञा हुन् । संज्ञा स्थिति अनुसार निरन्तर बदलेर जान्छ । सानो आँप पछि गएर ठूलोमा गनिन्छ । तपाईं त्यस आँपलाई विभिन्न प्रकारको मान्नुहोस् वा एकै प्रकारको । आँप आँप नै हुन्छ । ठीक त्यस्तै शील, समाधि र प्रज्ञालाई पनि लिन सकिन्छ । आँखिरमा ती तीन नै मार्गाङ्ग हुन् जसले हामीलाई सम्बोधि लाभतिर लिएर जान्छ ।

त्यो आँप प्रथम घडीमा देखापरेभैं फूल हुन्छ र त्यसबाट बढेर फल बन्दछ र पाकेको अवस्थामा पदार्पण गर्दछ । त्यसरी नै मानिस जन्मन्छ, बूढ्याईमा प्रवेश गर्दछ र मर्दछ अनि कहाँ जान्छ कहाँ ! अरूले जे जे भनून्, धर्मले त यही भन्दछ । यसमा हामीले डुबुल्की मार्नुपर्दछ ।

मानिसहरू बूढो हुन चाहदैनन् । बूढ्याईमा प्रवेश पाएर उनीहरू शोकमा डुब्छन् । यिनीहरूले पाकेको आँप त खाएकै होलान् । नपाकेको भए कृत्रिमतवरले पकाउने गर्दछन्, होइन त ? जब मानिसहरू बूढो हुन्छन् वा भनौं पाक्छन् ती शोकमा डुब्छन् । तिनलाई बूढो हुन र मर्न मन पर्दैन, डर लाग्छ । यसो हो भने उनीहरूले पाकेको आँप पनि त चाहनुभएन, खानुभएन । आँपको फूल मात्र खाएर बसे हुन्छ । यो कुरालाई बुझेमा धर्मलाई पनि बुझ्न सकिन्छ र सबै कुरा बुझ्न सरल हुनजान्छ । शान्तसित रहन सकिन्छ । यसरी धर्माभ्यासमा लाग्नुपर्दछ ।

तपाईंले मैले भनेका कुरालाई स्वीकारेर ध्यानाभ्यासमा लाग्नुहोस् । यदि केही नमिलेको भेट्टाउनुभएमा कृपया क्षमा गर्नुहोस् । ठीक र बेठीक छुट्टयाउन सक्नु भनेको तपाईंको अभ्यास र आफूलाई आफैले नियाल्न सक्नुमा निर्भर गर्दछ । जुन कुरा बेठीक छ, त्यसलाई मिल्काइदिनुहोस् । ठीक कुरालाई मात्र स्वीकार्नुहोस् र प्रयोगमा ल्याउनुहोस् । तर वास्तवमा अभ्यास गर्नु भनेकै ठीक बेठीक दुवैलाई जान दिनु हो, समाइराख्ने होइन । अन्तमा त सबै कुरालाई हामीले त्याग्नु नै छ – ठीक भए पनि, बेठीक भए पनि । प्रायः हामी ठीकप्रति आसक्त भइराख्छौं । बेठीकलाई पनि जान दिदैनौं अनि त्यहाँ भगडा, बहस, द्वेषको प्रादुर्भाव हुन्छ । तर धर्म यस्तो स्थान हो जहाँ केही पनि हुँदैन, रिक्तो हुन्छ र शून्य हुन्छ ।



यो च पुब्बे पमज्जित्वा, पच्छा सो नप्पमज्जति ।

सोम लोकं पभासेति, अढभा मुत्तो च चन्दिमा ॥

अर्थः

जो न्यक्ति पहिले प्रमादी भएता पनि पछि प्रमादी हुँदैन

त्यो न्यक्ति बादलबाट निस्केको चन्द्रमाभैं लोकमा

प्रभासित हुन्छ ।



धर्म-चक्षु खुल्नु

(Opening the Dhamma Eye)

हामी ध्यानमा त बस्छौं, एक दुईवर्षसम्मै बस्छौं तर ध्यान के हो कस्तो हो भन्ने कुरा राम्ररी बुझेका हुँदैनौं । हामी ध्यानबारे अन्यमनस्कता र अन्योलमा रहन्छौं । अन्योलमा रहञ्जेल हाम्रा वरिपरिका धर्मसँग सम्बन्धित कुराहरू देख्दैनौं र बुझ्दैनौं । जब मनलाई यथार्थमा जान्दछौं, मनलाई नियाल्न सति त्यहाँ उपस्थित रहनुपर्दछ अनि मात्र सत्य तथ्य कुरा जान्ने प्रज्ञाको विकास हुन्छ । धर्मलाई सुन्ने र बुझ्ने अवसर जहाँ पनि जुनबेला पनि प्राप्य रहन्छ ।

हामी प्रकृतिको माध्यमबाट अर्थात् रूख विरूवाबाट धर्मलाई सिक्न सक्दछौं । कुनै हेतुको कारणले रूख उम्रिन्छ र प्रकृतिको बाटो भएर वा प्रकृतिको नियमानुसार यसको क्रमशः वृद्धि हुन्छ । यहाँनिर रूखले धर्मको प्रवचन दिइरहेको हुन्छ । तर हामी त्यस भाषालाई बुझ्न सक्दैनौं । क्रमशः यो बढ्दै बढ्दैजान्छ र यसले कोपिला, फूल र फल दिन थाल्दछ । हामी फूल र फल मात्र देख्दछौं । यसैलाई आलम्बन बनाएर त्यसमा चिन्तना गर्न समर्थ हुँदैनौं । अतः त्यो रूखको धर्मदेशनालाई बुझ्दैनौं । रूखमा फल फल्छ । हामी त्यसलाई मीठो, अमिलो, टर्रो भन्दै खान्छौं मात्र । तर त्यसलाई निरीक्षण परीक्षण भने गर्दैनौं । स्वाद त फलको आफ्नो स्वभाव नै हो । यही कुरा फलले सिकाइरहेको हुन्छ । हुँदा हुँदा पातहरू पर्नेलिन्छन्, मुर्झाउँछन्, मर्दछन् र रूखबाट भर्दछन् ।

हामीले त पात भरेको मात्र देख्दछौं । तिनलाई कूलिचन्छौं, बढार्दछौं, बस । हामी तिनको बारेमा जान्ने बुझ्ने प्रयास गर्दैनौं । त्यसैले प्रकृतिले पढाएको पाठलाई पटककै बुझ्दैनौं । पछि त्यही हाँगामा नयाँ पात पलाउँछ, हामी आँखाले हेर्दछौं मात्र । यसभन्दा बढी परको जानकारी राख्दैनौं । अन्तर्मुखी भएर प्राप्त हुने सत्यताको जानकारी लिन जानेका हुँदैनौं ।

यदि हामीले यस्ता घटनाहरूको निरीक्षण परीक्षण गर्न जानेको भए त्यस रूखको जन्म र जीवन अनि हाम्रो जन्म र जीवनमा कुनै अन्तर छैन भनी जान्न सक्थ्यौं । यो मानव शरीरको पनि जन्म हुन्छ, भौतिक आधारभूत तत्वमा अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि र वायुमा निर्भर रहन्छ । शरीरको आफ्नै आहार हुन्छ, त्यसलाई ग्रहण गर्दछ र बढ्दै बढ्दैजान्छ । शरीरमा विभिन्न अवयवहरू पनि विकसित हुँदैजान्छन्, कपाल, नड, दाँत, छाला इत्यादि सबै परिवर्तन हुँदैजान्छन्, प्राकृतिक स्वभाव अनुसार जीवन धारा प्रवाहित हुँदैजान्छ र एकदिन मर्दछ पनि । प्रकृतिको धर्मलाई जान्न सकिएमा हामी आफ्नोबारेमा पनि जान्न सक्दछौं । रूखभन्दा कुनै प्रकारले पनि भिन्न छैन – यो शरीर ।

मानिस जन्मिन्छन् र अन्तमा मर्दछन् । मरेपछि पुनः जन्म लिन्छन् । नड, दाँत, छाला, कपाल आदि निरन्तर बढ्दै गर्दछन्, मर्दै गर्दछन् र पुनः बढ्दछन् । अभ्यासमा अधि बढ्दैजाँदा हामीलाई थाहा लाग्दछ कि उत्पति र विनाशमा रूख र मानिस समान छन् । धर्मको क्षेत्रमा चेतनारहित र चेतनासहित वस्तुहरूमा भिन्नता हुँदैन । ती समान नै हुन्छन् । यो समानतालाई बुझ्नुपर्दछ । हाम्रो पञ्चस्कन्ध अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, विज्ञान र संस्कार र त्यो रूखमा त्यस्तै प्रकारले समानता छ । यसरी बुझ्न सके धर्मको अवबोध हुन्छ र

पञ्चस्कन्ध पनि कसरी निरन्तर विना रूकावट बदलिरहेका छन् भनेर प्रष्टै बुझ्न सकिन्छ ।

चाहे उभिएको, हिंडेको, बसेको वा पल्टेको स्थितिमा शरीर होस्, मनलाई निरीक्षण गर्न सति साथमा हुनु जरूरी छ । बाह्य वस्तुलाई हेर्नु र बुझ्नु र आन्तरिक घटनालाई हेर्नु र बुझ्नु उस्तै हो । यस्तो ज्ञान भएमा बुद्धको शिक्षालाई आत्मसात गरिरहेका हुन्छौं । यसलाई यथाभूत जानेरै बुद्ध-प्रकृति वा बोधिज्ञान उत्पन्न हुन्छ र यसको माध्यमबाट बाह्य र आन्तरिक दुवैलाई यथाभूत दृष्टिगत गर्न सकिने हुन्छ । यस्तो स्थितिमा जहाँ बसे पनि धर्मको अवबोध गरिरहेका हुन्छौं । बुद्धको उपदेश सुनिरहेका हुन्छौं । हेरिरहंदा, सुनिरहंदा, गन्ध पाइरहंदा, स्वाद चाखिरहंदा, काय स्पर्श भइरहंदा र विचार गरिरहंदा पनि बुद्धको सानिध्य पाइरहेका हुन्छौं । बुद्ध भन्नु नै सर्वज्ञ हो, ज्ञाता हो जुन मनभित्रै विद्यमान हुन्छ । यसैद्वारा धर्मको अवबोध हुन्छ र निरीक्षण र परीक्षण हुन्छ । बुद्धलाई दर्शन गर्नु भनेको बुद्ध आफै आई हामीसँग कुरा गर्न आउने होइन । बुद्ध-प्रकृति आफूमा उत्पन्न हुनु हो । यसबाट मन आलोकित हुन्छ । धर्म-चक्षु खुल्छ ।

यसरी बुद्धलाई मनमा स्थापित गर्न सकिएमा सबै कुराहरू प्रष्टिन्छन्, सबै कुराको सम्यक चिन्तन गर्न सकिन्छ । हामी जनावरहरू, रूखहरू, पहाडहरू, लताहरू देख्दछौं । ती हामीभन्दा फरक नभएको पनि देख्दछौं । हामी धनी देख्दछौं, गरिब देख्दछौं – ती पनि कुनै अर्थमा हामीभन्दा भिन्न छैनन् । काला मान्छे, गोरा मान्छेमा पनि कुनै भिन्नता छैन । ती सबैमा उही विशेषता छन् । जसले यसरी समानतालाई दृष्टिगत गर्दछ, ऊ जहाँ भए पनि सन्तुष्ट र प्रफुल्ल रहन्छ । उसले जहिले पनि बुद्ध-शिक्षालाई श्रवण गर्ने र सम्यकरूपले धारण पालन गर्ने

गर्दछ । यसरी कुरालाई ठीकसित नबुझ्नुजेल जतिसुकै धर्मश्रवणमा समय बिताए पनि धर्मलाई बुझेको हुँदैन ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ – धर्मबारे ज्ञान प्राप्त हुनु भनेकै हाम्रा वरिपरिका प्रकृतिलाई यथार्थमा बुझ्नु हो । प्रकृतिलाई बुझ्न सकिएन भने हामी निराशा र खुसीमा लोटपलोट लगाइराख्छौं । हामी मनको बहावमा बगिदिन्छौं । यसले खिन्नता र शोकलाई जन्म दिन्छ । मनको बहावमा पर्नु भनेको प्रकृतिलाई नबुझ्नु हो र धर्मको मर्मलाई नबुझ्नु हो । अतः बुद्धले प्रकृतिलाई बुझ्ने शिक्षा दिनुहुन्छ ।

उत्पन्न भएर सबै संस्कारहरू परिवर्तन हुँदैगर्दछन् र विनास हुन्छन् । हामी वस्तुहरूलाई आकार दिन्छौं जस्तै ल्पेट, बाउल, थाल इत्यादि – ती सबैमा उही विशेषता हुन्छन् । बाउललाई कुनै कारणले प्रभावित भई आकार दिन्छौं । त्यो आकार मानिसको सृजनशील मनले निर्मित गर्दछ । त्यो बाउललाई हामी प्रयोग गर्दछौं, त्यो पुरानो हुन्छ, फुट्छ र त्यसको अस्तित्व समाप्त हुन्छ । रूखहरू, पहाडहरू र लताहरू पनि त्यस्तै हुन् र मानिसहरू र जनावरहरू पनि त्यस्तै हुन् ।

जब पहिलो शिष्य कोण्डन्यले प्रथमतः बुद्धको उपदेश सुने, उनले प्राप्त गरेको ज्ञान बुझ्न त्यति कठिन खालको थिएन । उनले बुझे – जुन उत्पन्न हुन्छ, त्यो परिवर्तन हुन्छ, जरामा परिणत हुन्छ र अन्त्यमा नष्ट हुन्छ । उनले यस्तो कुरा पहिले कहिल्यै सुनेका पनि थिएनन् । भए पनि त्यति सुस्पष्ट थिएन । घटना वा कुरालाई तिलाञ्जली दिन सकेका थिएनन् । उनी स्कन्धमै आसक्त थिए । जसै उनले बुद्धले दिनुभएको उपदेशलाई सजगताकासाथ सुने, उनमा बुद्ध-प्रकृति जागृत भयो । उनले एक छुट्टै प्रकारको धर्म तरङ्ग प्राप्त गरे । उनले सबै संस्कृत वस्तुहरू अनित्य हुन् । जो जन्मेको छ, जरामा पुग्दछ र प्रकृतिको

नियमानुसार मृत्युमा प्राप्त हुनुपर्दछ भन्ने कुराको यथार्थ ज्ञान हासिल गरे ।

उनले पहिले अनुभव गरेकोभन्दा निकै फरक प्रकारका संवेदनाको अनुभूति पाए । उनले वास्तवमा आफ्नो मनलाई राम्ररी बुझे र उनमा 'बुद्ध'को उदय भयो । त्यसबेला बुद्धले घोषणा गर्नुभयो कि कोण्डन्यले धर्म-चक्षु प्राप्त गरे ।

धर्म-चक्षुद्वारा देखिने कुरा भनेको उत्पन्न सबै जर्जरित भई विनासमा प्राप्त हुन्छन् भन्ने ज्ञान हो – भौतिक हुन् वा अभौतिक । यसले सम्पूर्ण प्रकृतिलाई नै इंगित गर्दछ । अहिले यो हाम्रो शरीर पनि जन्मिसकेको छ र मृत्युतिर लम्किदै छ । यो प्रारम्भमा सानो बालकको रूपमा थियो, युवावस्थामा प्रवेश गर्‍यो । केही समयपछि युवावस्था पार गरेर प्रौढावस्थामा प्रवेश गर्दछ, त्यसपछि प्रौढावस्थाबाट जरावस्थामा पुग्दछ, र अन्तमा अन्तावस्थालाई प्राप्त गर्दछ । रूखहरू, पहाडहरू र लताहरू सबै सबैले यही विशेषता धारण गरेका हुन्छन् ।

त्यहाँ बस्दाबस्दै, उपदेश सुन्दासुन्दै कोण्डन्यमा 'बुद्ध-दृष्टि'को उदय भयो । 'उत्पन्न भएजति विनास हुन्छ' भन्ने ज्ञानले उनको मनमा गहिरोसित छाप पऱ्यो । यसबाट उनमा विद्यमान रहेको शरीरप्रतिको आसक्ति हटाउनमा ठूलो भूमिका खेत्यो । त्यो आसक्ति 'सक्कायदिट्ठि' को थियो । आसक्ति हटेको अर्थ उनले शरीरलाई आत्मा वा जीवको रूपमा लिएनन् । 'म' र 'ऊ' भन्ने धारणामा पनि अल्झेनन् । तिनमा आसक्त भएनन् । उनले यस ज्ञानको साक्षात्कार गरे र 'सक्कायदिट्ठि'लाई उच्छेदन गरे ।

त्यसपछि 'विचिकिच्छा' उन्मूलन भयो । शरीरसँगको आसक्ति टुटेको हुनाले आफूलाई प्राप्त भएको ज्ञानमा कुनै शंका सन्देह भएन ।

'सीलव्वत परामासा' पनि हट्यो । उनको अभ्यास दृढ र निर्वाणमुखी भयो । उनको शरीरमा कष्ट भए पनि वा ज्वरो आए पनि उनले तिनलाई ग्रहण गरेनन् । शरीरलाई आफ्नो ठानी यसको लागि कर्मकाण्ड गर्नुलाई 'सीलव्वत परामासा' भनिन्छ । शरीर 'आत्मा' हो भन्ने धारणाको अन्त्य भएपछि शंका र आसक्ति निर्मूल हुन्छ । शरीरलाई आत्मा हो भन्ने धारणा मनमा रहेसम्म शंका र आसक्ति रहिरहन्छ ।

बुद्धले धर्मको प्रतिपादन गर्नुभयो र कोण्डन्यको धर्म-चक्षु खुल्यो । धर्म-चक्षु भन्नु नै बुद्ध-प्रकृतिको ज्ञान हो । यो चक्षु प्राप्त भएपछि सबै कुरा नयाँ परिवेशमा देखिन्छन् । प्रकृतिलाई यथार्थरूपमा देख्न सकिन्छ । यसभन्दा अगाडि पनि यसबारे उनमा ज्ञान त थियो तर आसक्ति गएको थिएन । मानिसहरू यसलाई धर्म जागृत भएको भन्दछन् होला तर त्यस ज्ञानलाई उनले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकेका थिएनन् । धर्मलाई देखेका मात्र थिए तर धर्मसँग संगत भएको थिएन ।

त्यतिखेर बुद्धले भन्नुभयो – "कोण्डन्यले ज्ञान हासिल गरे । उनले प्रकृतिको बारेमा ज्ञान पाए" । प्रायः हामी प्रकृतिमै हराउने गर्दछौं । त्यसबाट ज्ञान स्यान हुँदैन । हामी शरीरमा नै सीमित हुन पुग्दछौं । पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु धातु संयुक्त भई शरीर बनेको हुन्छ । शरीर प्रकृतिको एक हिस्सा मात्र हो । भौतिक वस्तुलाई हामी आँखाले मात्र देख्दछौं । शरीर आहारमा निर्भर गर्दछ । यो बढ्छ, परिवर्तित हुन्छ, र अन्त्यमा मृत्युमा प्राप्त हुन्छ ।

भिन्न गएर हेरे थाहा लाग्दछ कि शरीरलाई देखरेख गर्ने त विज्ञानले हो । यही बुद्ध-चक्षु हो र सजगता पनि हो । विज्ञानले आँखामार्फत केही प्राप्त गर्दछ । त्यसलाई 'देख्नु' भनिन्छ । कानमार्फत प्राप्त गरे 'सुन्नु', नाकमार्फत प्राप्त गरे 'सुघन्नु', जिब्रोमार्फत प्राप्त गरे

‘स्वाद लिनु’, कायमार्फत भए ‘स्पर्श हुनु’ र मनमार्फत भए ‘विचार गर्नु’ भनिन्छ। विज्ञान एउटै हुन्छ। यसले जब भिन्न भिन्न आधारमा काम सम्पादन गर्दछ, हामी अनेक विज्ञानले काम गरेको भन्थौं। आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय र मन जुनसुकैमार्फत काम गरे पनि विज्ञान एउटै हुन्छ, सजगता एउटै हुन्छ। ग्रन्थानुसार ६ प्रकारका विज्ञान भनिन्छ तर वास्तवमा एउटै मात्र हो। विभिन्न ६ आधारमा काम गरेकोले मात्र त्यसो भनिएको हो। ६ द्वार छन् तर सजगता एउटै हो जुन मनभित्रको विज्ञान हो।

मनले प्रकृतिको सत्यलाई जान्ने ज्ञान धारण गर्ने क्षमता राख्दछ। मनमा अष्टयाराहरू रहेसम्म अविद्यामार्फत काम भइरहेको हुन्छ। अविद्या साथमा भएसम्म गलत ढंगले वस्तु र घटनालाई जान्ने काम हुन्छ। गलत वा ठीक ढंगले जान्नु भनेको मनको अवस्थामा निर्भर गर्दछ। तर यो पनि उही सचेतनाको कुरा मात्र हो। प्रज्ञापूर्वक हेरेमा गलत धारणा र सही धारणा भन्नु एउटै हो। ठीक र गलत दुवै एउटै स्थानबाट उत्पन्न हुन्छन्। जब गलत ज्ञान हुन्छ, अविद्याले छोपेको हुन्छ। गलत ज्ञान भएमा मिथ्या धारणा हुन्छ, मिथ्या संकल्प हुन्छ, मिथ्या कर्म हुन्छ, मिथ्या आजीविका समातिन्छ – सबै थोक मिथ्या भएर जान्छ। अर्कोतिर सम्यक मार्ग पनि त्यहीँ भेटिन्छ। सम्यक मार्गको अभ्यासबाट मिथ्याहरू लोप भएर जान्छन्।

बुद्ध स्वयंले ध्यानाभ्यासको नाममा अनेकन् वाधा व्यवधान र समस्याहरूको सामना गर्नुभयो। आफ्नो शरीरलाई सास्ति दिने, केही नखाई उपवास बस्नेजस्ता हठकण्डा पनि अपनाउनुभयो। उहाँले मनको गहिराइसम्म पुगेर निरीक्षण गर्नुभयो र अन्ततः अविद्यालाई पूर्णतः निर्मूल गर्नुभयो। सबै बुद्धहरूले मनमार्फत नै बुद्धत्व प्राप्त गरेका हुन्।

शरीरले त केही जान्दैन। यसलाई खान दिनुहोस् वा नदिनुहोस् केही फरक पर्दैन – यो त कुनैबेला पनि मरिदिन सक्दछ। बुद्धहरूले त मनलाई साथमा लिई अभ्यास गर्नुभयो र मनमार्फत नै बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो।

मनलाई भाविता गर्दै दुई अतिलाई त्यागनुभयो – एक सुखमा टाँसिनु र अर्को दुःखमा टाँसिनु वा भोग्नु। उहाँले प्रथम उपदेशमा यी दुईको बीचको सुरक्षित मार्गबारे उपदेश दिनुभयो। उहाँको उपदेश सुन्दा हाम्रो इच्छाविरुद्ध बोलेभैं लाग्दछ जुन अस्वाभाविक छैन। हामी सुख र सुविधाले युक्त जीवन जिउनमा अभ्यस्त छौं। हामी आफैले आफैलाई जान्ने, राम्रो र ठीक भन्थौं। यो पनि सुखप्रतिको लगाव हो। यो सम्यक मार्ग होइन। असन्तोष, घृणा र क्रोध दुःखप्रतिको लगाव हो। यी दुई अतिका मार्ग हुन्। यी दुईलाई अभ्यासबाट हटाइनुपर्दछ।

यी दुईले सुख र दुःखको सृजना गर्दछन्। लाग्नुपर्ने मार्ग त सम्यक मार्ग हो। त्यही नै ‘बुद्धत्व’को मार्ग हो। हाम्रो बानी त यस्तै छ कि मन पर्ने मानसिक प्रभाव मनमा परेमा यसैलाई ठीक हो भनी अपनाउँछौं। यसो गर्नु सुखप्रति टाँसिनु हो। अप्रिय प्रभाव उब्जिएमा त्यसलाई घृणाद्वारा अपनाउँछौं वा भोग्दछौं। यही नै दुःखप्रति टाँसिनु हो। यी दुवै मार्ग मिथ्या हुन्। साधकले अभ्यास गर्ने मार्ग यी होइनन्। यी त सांसारिक व्यक्तिहरूका लागि हुन् जो तमासा र आमोद प्रमोद चाहन्छन् र दुःखबाट पन्छिन चाहन्छन्। बुद्धिमानजनले यी मार्गलाई मिथ्या मार्ग भनेर चिन्दछन् र तिनलाई त्याग्दछन्। दुःखदेखि विचलित हुँदैनन् र सुखप्रति आकर्षित पनि हुँदैनन्। दुःख सुख उब्जिन्छन् तर ती तिनमा अलिभन्दा नै। उनीहरू प्रकृतिमाथि नै सबै कुरा छोडिदिन्छन्। यही नै सम्यकदृष्टि हो। यस कुरालाई पूर्णतः राम्ररी

बुद्धनेहरू मुक्तितर्फ लम्कन्छन् । उनीहरू सुख दुःखको वास्ता राख्दैनन् ।

बुद्धहरू ल्केश वा विकारबाट टाढा रहन्छन् । यसको अर्थ ती ल्केशबाट भागदछन् भन्ने होइन । ल्केश त्यहीँ हुन्छ, कहीं भागदैन । बुद्धहरू तिनबाट निर्लिप्त रहन्छन् । बुद्धले यसलाई कमलको पातसँग तुलना गर्नुभएको छ । पात र पानी एकै ठाउँमा हुन्छ । ती आपसी सम्पर्कमा रहेका हुन्छन् तर पात पानीले भिजेको हुँदैन । यहाँ पानी विकारभै हो । पात बुद्ध-चित्तभै हो ।

कर्मठ साधकको मन पनि त्यस्तै हुन्छ । त्यो मन कतै भागदैन । त्यो त्यहीँ नै हुन्छ । सुख दुःख, राम्रा नराम्रा, ठीक बेठीक विचार वा भावना उत्पन्न हुन्छन् तर साधकले तिनलाई यथाभूत जान्दछ मात्र, आफूमा हावी हुन दिँदैन । ऊ निर्लिप्त रहन्छ । ऊ तिनको अनुभव मात्र गर्दछ । अनुभव गर्छ भन्नु सामान्य भाषाको भनाइ मात्र हो । धर्मको भाषामा मध्यम मार्गको अनुशरण गर्दछ, भनिएको हो ।

सुख दुःखका गतिविधिहरू भइराख्छन् । यो त लोकको विशेषता नै हो । बुद्धले यसैलोकमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो र ध्यानाभ्यास पनि यसै लोकमा रहेर गर्नुभयो । लोकको बारेमा चिन्तना नगरेको भए र लोकलाई नजानेको भए उहाँ लोकभन्दा माथि उठ्न सक्नुहुन्नथ्यो । बुद्धको ज्ञान यसै लोकबाट प्राप्त ज्ञान हो । त्यसबेला पनि लाभ-हानी, निन्दा-प्रशंसा, यश-अपयश र सुख-दुःख थिए । यस्ता विसमहरू नभएका भए बोधिज्ञान पाउने के मा र के का लागि ? त्यो ज्ञान लोकको लागि नै हो । लोकधर्मले नै मानिसको मनमा डेरा हालेको छ । मानिसहरूले लोकलाई अनुशरण गर्दैहिँड्ने, प्रशंसा, लाभ, कीर्ति र सुखलाई खोज्दैहिँड्ने र तत् कार्यमा आउने बाधालाई पन्छाउँदैहिँड्ने कोसिसमा लागेर

लोकको भारीले थिचिएर रहेका हुन्छन् ।

लाभ-हानी, प्रशंसा-निन्दा, यश-अपयश र सुख-दुःख – यी लोकधर्म नै त संसार हो । यस लोकधर्ममा आफूलाई हराउनेको लागि संसारबाट भाग्ने बाटो बन्द हुन्छ । लोकले उसलाई निलिदिन्छ । संसारले लोकधर्मलाई अंगालेको हुन्छ । यी लोकधर्मअन्तर्गत रहेकालाई लोकजन भनिन्छ । लोकजनहरूले बाटो बिराएका हुन्छन् र सधैं अन्योल र दुविधामा परेर जीवन व्यतीत गर्दछन् ।

अतः बुद्धले हामीलाई सम्यक मार्ग समाउन सिकाउनुभयो । यस मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञामा विभक्त गर्न सकिन्छ । यसलाई भाविता गरेर अन्योलता र दुविधा हटाउन सकिन्छ । यही मार्गद्वारा लोकलाई नष्ट गर्न सकिन्छ । लोक अथवा संसार हाम्रो मनमा नै हुन्छ । आठ लोकधर्मलाई नै लोक भनिन्छ । जब मनमा यी लोकधर्मले बास गर्दछ, अनि लोकको उदय हुन्छ । लोकजनको उत्पत्ति हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा तृष्णाकै कारणले लोकको जन्म भएको हुन्छ । तृष्णालाई समाप्त पार्न लोकलाई नै समाप्त पार्नुपर्दछ । त्यस्तै लोकलाई समाप्त पार्न तृष्णालाई नै समाप्त पार्नुपर्दछ ।

शील, समाधि र प्रज्ञालाई आर्य अष्टांगिक मार्ग पनि भनिन्छ । यी आठ अंगसहितको मार्ग र आठ लोकधर्महरू एक एक जोरा भई रहेका हुन्छन् । अघि माथि पनि भनिएभै ग्रन्थानुसार लाभ-हानी, प्रशंसा-निन्दा, यश-अपयश र सुख-दुःख – यी आठलाई लोकधर्म भनिन्छ । सम्यक-दृष्टि, सम्यक-संकल्प, सम्यक-वचन, सम्यक-कर्म, सम्यक-आजीविका, सम्यक-व्यायाम, सम्यक-स्मृति र सम्यक-समाधि – यी आठलाई आर्य अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यी दुवै प्रकारका आठ लोकधर्महरू र आर्य अष्टांगिक मार्ग मनमा नै रहेका हुन्छन् । ती बुद्ध-चित्तसितै

हुन्छन् तर त्यस चित्तमा बाधा अडचनले बास गरेकाले गलत मूल्यांकन हुन पुग्दछ र लोकको सृजना हुनजान्छ । हाम्रो चित्तमा अहिलेसम्म 'बुद्ध-प्रकृति'को उदय भएको छैन । अहिलेसम्म आफूलाई लोकबाट उम्कन दिन सकेका छैनौं । यस्तो मन नै लोक हो ।

हामी मार्गको अनुशरण गर्दछौं, काय र वाणीलाई तालिम दिन्छौं – यी सबै काम त्यही मनमार्फत नै हुन्छ । त्यही स्थानमा रहेकाले एक अर्कालाई देख्न सक्दछौं । त्यस मार्गमार्फत लोकलाई देख्न सक्दछौं । यसै मनले नै आठ लोकधर्म र त्यसप्रतिको आसक्तिसित जम्काभेट गर्दछ । लोकसँगको लगावलाई पनि देख्दछौं ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ – “तिमीले यस लोकलाई बुझ्नुपर्दछ । लोकले हामीलाई राजा महाराजाको भक्तिभकाउ रथले भैं लोभ्याउँछ । मूर्खहरू यसप्रति आकर्षित हुन्छन् । बुद्धिमानहरूलाई यसले छकाउन सक्दैन । यहाँ लोकलाई बुझ्नुको अर्थ सारा लोकमा घुमघाम गरेर सबैकुरा हेर, सबैकुराको अध्ययन गर भनिएको होइन । उहाँको आसय मनलाई नै हेर्नुपर्दछ र बुझ्नुपर्दछ भन्ने हो । त्यसमा टाँसिनु भन्नुभएको होइन । यसलाई निरीक्षण गर भन्नुभएको हो । किनभने मनबाटै लोकको जन्म हुन्छ । जहाँ तृष्णा हुन्छ, त्यहीँ लोक हुन्छ । तृष्णाको ज्वालालाई निभाउनु नै लोकलाई निभाउनु हो । तृष्णा नै लोकको जननी हो ।

ध्यानमा बस्दा मन शान्त होस् भन्ने चाहन्छौं तर मन कहाँ शान्त हुन्छ र ! विचारको धारमा बहन चाहंदा नचाहँदै पनि विचारको श्रृङ्खला चलि नै रहन्छ । अहो ! यसरी बस्नु त कमिलाको गोलामा बसेभैं हुन्छ वा ! कमिलाले घरी घरी टोकिरहन्छ । मनमा नै लोकको बास छ भने आँखा चिम्ले पनि, हलचल नगरी बसे पनि लोकलाई देखिरहेका

हुन्छौं र लोकमा नै विचरण गरिरहेका हुन्छौं । खुसी, दुःख, चिन्ता, धन्दा, पीर, हर्ष, प्रमाद र अन्योलको स्थिति मनमा उब्जिरहन्छन् किनभने हामीले सत्यधर्मको साक्षात्कार गरिसकेका छैनौं । अनि यस्तो स्थितिमा लोकधर्मले पनि हामीलाई छोड्दैन । आफ्नो गोलामा बसेको कारणले कमिलाले त हर्दम टोकिरहन्छ । अब के गर्नु पर्ला, ? कि त आगो बाल्नुपर्ला कि त विष छर्कनुपर्ला, होइन त ?

होइन, धर्माभ्यासमा लाग्नेहरू विषयलाई यसरी हेर्दैनन् । जे जस्तो हुन्छ त्यसलाई अनुभूत गरिरहन्छन् । प्रतिक्रिया गर्दैनन् । लोकधर्मलाई पछ्याउँदैनन् । लोकधर्मलाई पछ्याउनु भनेको लोकको निर्माण गर्नु हो । कहिलेकाहीं साधनाको क्रममा सोचन पुग्दछौं – ‘अहो ! यो काम मबाट हुन सक्दैन । म त साधनामा बस्न सक्दैनसकिदिन ।’ हामी प्रयास नै गर्दैनौं । किन गर्दैनौं त भन्दा हाम्रो मन ल्केशयुक्त छ लोकधर्मले सम्यकधर्मलाई छेकवार हालेको छ । हामी शील, समाधि र प्रज्ञाको भाविता गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । हाम्रो मन हर्दम चंचल र विचलित रहन्छ । कमिला जिउभरि फैंलेर टोकेको टोक्यै गरिरहन्छ तर पनि साधक त्यस आसनबाट उठेर जान पनि सकिरहेको हुँदैन । ऊ दुःख भोगेरै त्यसै ठाउँमा बसिरहन्छ ।

यसबाट बुझिन्छ कसरी लोकधर्महरूले संसारी मनुष्यको मनमा जरो गाडेर बसिरहेको छ । मानिसले सुख शान्तिको चाहना गर्दछ तर लोकधर्महरू त्यहीँ बाधक भई दिन्छन् । मनमा अज्ञानता रहेसम्म अन्धकारले बास गर्दछ । जब प्रज्ञाको ज्योति फैलिन्छ, अज्ञानताको अन्धकार विलीन हुन्छ । चारैतिर उज्यालो फैलिन्छ । सबै कुरा प्रष्ट देखिन्छ । अज्ञानता र प्रज्ञा दुवै मनमा नै उब्जिने कुरा हुन् । जब अज्ञानता उब्जिन्छ, प्रज्ञाले प्रवेश पाउँदैन । जब प्रज्ञा उब्जिन्छ,

अज्ञानता भाग्दछ ।

अतः भगवान बुद्धले आफ्ना शिष्यहरूलाई मनलाई सजग पार्नु भन्नुहुन्छ । किनभने संसार मनमा नै जन्मिन्छ, ती आठ लोकधर्म पनि मनमा नै उब्जिन्छन् । आर्य अष्टांगिक मार्गले, विपश्यना साधनाले, हाम्रा अथक प्रयासले अनि हामीभित्रको विकसित प्रज्ञाले लोकको पकडलाई खुकुलो पारिदिन्छ । हामीभित्रको लोभ, द्वेष र मोहरूपी शत्रुलाई कमजोर पार्दछ र परास्त गर्दछ । यो कुरा हामी आफ्नै अनुभवद्वारा बुझ्न सक्दछौं । यसकुरामा हामी सतत सचेत मात्र हुन सक्नुपर्दछ । लोक हामीभित्रै विद्यमान रहेकोले यो काम यस संसारबाट विदा हुनुअघि नै सम्पादन गर्नुपर्दछ । पछिको लागि साँचेर राख्न हुँदैन ।

यी लोकधर्मबाट छट्कारा पाएपछि घरबाट बाहिर निस्केभैँ स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सकिन्छ । घरभित्र बस्दा कस्तो कस्तो प्रकारको उकुसमुकुस थियो । बाहिरबाट घरभित्र छिर्ने पनि हामी नै हौं । अब हामी घर त्यागेर बाहिर आउँदा अंधेरोबाट न्यानो घामको उज्यालोमा आएभैँ सुखको अनुभव गर्दछौं । भित्रभैँ बाहिर अन्धकार छैन । मन लोकधर्ममा प्रवेश गरेको भन्नु नै घरभित्र छिरेको हो । लोकधर्मलाई नष्ट गरिसकेमा मन घर बाहिर निस्केको व्यक्तिसरह स्वतन्त्र हुन्छ ।

त्यसैले धर्माभ्यासीहरू स्वयंले धर्मको अवबोध गर्नुपर्दछ । लोकधर्महरूले आफूलाई छाडे वा छाडेनन्, मार्गलाई विकसित गर्न सकियो वा सकिएन इत्यादि कुरा आफैँलाई नियालेर जान्नुपर्दछ । मार्गलाई प्रशस्त पार्दै लिएमा लोकधर्मलाई किनारा लगाउँदै जान सकिन्छ । मार्गलाई अझै दृढतापूर्वक अवलम्बन गर्दैलान सकिएमा मिथ्यादृष्टि हटेर जानेछ र सम्यकदृष्टिको वृद्धि हुँदै जानेछ । अनि यसै मार्गद्वारा सम्पूर्ण ल्केशलाई निमित्त्यान्न पार्न सकिन्छ । मार्ग विकसित

पार्न सकिएन भने ल्केशले नै मार्गलाई विनष्ट पार्दछ ।

मिथ्यादृष्टि र सम्यकदृष्टि – यी दुई मात्र बाटा हुन्छन् । मिथ्यादृष्टिको पनि आफ्नै खूबी हुन्छ । यसको पनि आफ्नै प्रकारको प्रज्ञा हुन्छ तर त्यो प्रज्ञाले कुमार्गतिर डोच्याउँछ । मार्गको विकासमा लागेको साधकले यो भिन्नतालाई स्वयं अनुभूत गर्दछ । साधकले आफूलाई दुई व्यक्ति भएको अनुभव गर्दछ – एक लोकमा रहेको अर्को मार्गमा लागेको । ती दुवैले तानातान गर्न खोज्छन् । निरीक्षण परीक्षणको अवधिमा यसरी खिंचातानी हुन्छ । तर अभ्यास गर्दैजाँदा मन प्रज्ञामा प्रतिस्थापित हुन्छ । मन विपश्यनामा रमन थाल्दछ ।

यो अवस्था **विपस्सनु**को अवस्था पनि हुन सक्दछ । विपस्सनुको अवस्था भनेको अभ्यासको कममा सूक्ष्म (अनुसय) ल्केश उब्जेको अवस्था हो । यसलाई पालिमा **‘विपस्सनुपक्किलेस’** भनिन्छ । हामी तिनमा आसक्त पनि हुन पुग्दछौं । अभ्यासबाट केही लाभ लिने तृष्णाको कारणले यस्तो आसक्ति देखा पर्दछ । यो नै विपस्सनुको अवस्था हो । यो एक प्रकारले प्रदुषित प्रज्ञा नै हो । कोही आफूमा राम्रो गुणको वा परिशुद्धिको विकास गर्दछ र त्यसैमा आसक्त हुन्छ । आफूमा भएको असल गुण र ज्ञानमा आसक्त हुनु नै विपस्सनुको अवस्था हो ।

जब विपश्यनामा अधि बढ्दैजाँन्छौं, विपस्सनुबारे होसियार रहनुपर्दछ । विपश्यना र विपस्सनु – यी दुई यति समीप हुन्छन् कि कहिलेकाहीं ती भिन्न हुन् भन्न पनि मुस्कल पर्दछ । तर सम्यकदृष्टि भएमा हामी विपश्यना र विपस्सनुको भेद जान्न सक्दछौं । विपस्सनुको फलस्वरूप दुःखको समुदय हुन्छ । विपश्यनामा दुःखको कारण बन्दैन बरू निराकरण हुन्छ । शान्ति हुन्छ । सुखद् दुःखद् दुवै निष्क्रिय हुन्छन् । यो कुराको अनुभव स्वयं आफैँले गर्न सकिन्छ ।

अभ्यासमा सहिष्णुता चाहिन्छ । कसैलाई साधनाको क्रममा कुनै कुराले पनि दिक्क पारेको मन पर्दैन । उत्तेजना त हुन्छ । त्यसलाई उत्तेजनाबाटै ठीक पार्नुपर्दछ । त्यसैले ध्यानमा उत्तेजना (जाँगर) छ भने होस्, ठीकै छ । यसलाई सदुपयोग गर्नुपर्दछ । जाँगर नहुनु बरू ठीक छैन । हामी आफ्नो इच्छानुसार खान्छौं, पिउँछौं र सुत्छौं । जब कहीं जाने इच्छा हुन्छ वा कसैलाई केही भन्ने इच्छा हुन्छ, हामी आफ्नो इच्छा मुताविक भन्छौं वा गर्छौं । बुद्धको शिक्षाले हाम्रो इच्छामा रोक लगाउँछ । शुद्धता अशुद्धताको विरुद्धमा जान्छ । लोकतत्र लौकिकको विरुद्धमा जान्छ । सम्यकदृष्टि मिथ्यादृष्टिको विरुद्धमा जान्छ । त्यसरी नै बुद्ध-शिक्षा हाम्रो इच्छाको विरुद्धमा बोल्दछ । हामी मनपर्दी गर्न चाहन्छौं, बुद्ध-शिक्षाले त्यसो गर्न दिँदैन ।

वाङ्मयमा बुद्धबारे, बुद्धत्व प्राप्तिअघिको एउटा घटना उल्लेख छ । एकबाजी बुद्धले एक कन्या (सुजाता) बाट एक थाल खीर पाए । खाए । त्यस थाललाई खोलामा बगाइदिए । उनले मनमा यो अधिष्ठान गरे – “यदि म सम्यकसम्बुद्ध बन्नेछु भने यो थाल पानीको धारको विरुद्ध बगोस् ।” थाल पानीको धारको उल्टो बग्यो । यहाँ थाल भनेको बुद्धको सम्यकदृष्टि हो । त्यो बुद्ध-प्रकृति हो जसद्वारा बुद्धलाई धर्मको अवबोध भयो । सामान्यजनको इच्छानुसार धर्म चल्दैन । मनको बहावको उल्टो दिशामा बुद्ध-प्रकृति बढ्छ । मनको बहाव र बुद्ध-प्रकृति विपरित दिशा हुन् ।

त्यसरी नै बुद्ध-शिक्षा हाम्रो मनको इच्छाको विरुद्धमा हुन्छ । मानिसहरू लोभ र क्रोधको शिकार हुन्छन् तर बुद्धले त्यसो हुन दिनुहुन्न । तिनीहरू भ्रमित हुन चाहन्छन् तर बुद्धले तिनीहरूको भ्रान्ति हटाइदिनुहुन्छ । बुद्धको मन अन्य सामान्यजनको मनभन्दा निकै फरक

प्रकारको हुन्छ । लोकजनले शरीर निकै सुन्दर छ भन्छन्, उहाँले असुन्दर भन्नुहुन्छ । उनीहरू शरीरलाई मेरो हो भन्छन् तर बुद्धले होइन त्यसो होइन भन्नुहुन्छ । उनीहरू शरीरलाई सारभूत भन्छन् तर बुद्धले रिक्तो र असारभूत भन्नुहुन्छ । सम्यकदृष्टि लोकदृष्टिभन्दा उपल्लो दर्जाको हुन्छ । लोकजनहरू तृष्णाको धारमा बहेका हुन्छन् । त्यसको उल्टो धारमा बहन मान्दैनन् र जान्दैनन् पनि ।

(माथिको घटनालाई निरन्तरता दिइन्छ) । बुद्ध थालको खीर भोजन गरिसिध्याएर त्यहाँबाट उठ्नुभयो । एक ब्राम्हणबाट आठ मुठा घाँस दानमा लिनुभयो । आठ मुठा घाँसको अर्थ आठ लोकधर्म नै हुन् । ती आठ यी नै हुन् – लाभ र हानी, प्रशंसा र निन्दा, यश र अपयश अनि सुख र दुःख । बुद्धले ती आठ मुठा घाँस लिएर त्यसैमा बस्नुभयो र समाधिमा लाग्ने अठोट गर्नुभयो । आठ मुठा घाँसमा बस्नुको अर्थ आठ लोकधर्मभन्दा माथि मनलाई स्थित पार्नु हो । ती आठ लोकधर्मलाई बोधिज्ञान प्राप्त नभएसम्म दमन गर्नुभयो । मनलाई तिनको प्रभावमा जान दिनुभएन । अनेक प्रकारका दैत्य (विकार) उत्पन्न भए र त्यहाँबाट उठाउन आए तर समाधिमा लीन भइराख्नुभयो । अन्त्यमा लोकलाई दमन गर्दै सम्बोधिलाभ गरिछाड्नुभयो । मार अथवा लोकलाई पूर्णतया परास्त गर्नुभयो । यसबाट थाहा लाग्नुपर्दछ कि समाधि अभ्यासको विकास गर्नुको अर्थ ल्केशलाई निवारण गर्नु हो ।

आजभोलि मानिसमा श्रद्धाधर्म कम छ । एक दुईवर्ष अभ्यास गरेपछि नै पूर्णता पाउन लालयित रहन्छ । शिघ्रताको बाटो अपनाउँछ । उनीहरू यो कुरा बिसिदिन्छन् कि बुद्धले गृहत्याग गरेर ६/६ वर्षसम्म अथक प्रयास गरेपछि मात्र सम्बोधि लाभ गर्नुभएको थियो । ग्रन्थानुसार एक भिक्षुले कमसेकम पाँच वर्षसम्म अग्रज भिक्षुसित बसेर प्रशिक्षण

लिनुपर्दछ । अनि मात्र आफूखुसी अलग बस्न पाउँछ । त्यसपछि मात्र ऊ आफैले अध्ययन र अभ्यास गर्न सक्दछ । उसमा पर्याप्त ज्ञान र श्रद्धाको विकास हुन्छ र उसको आचरण पनि शुद्ध हुन्छ । मेरो विचारमा पाँच वर्षसम्म यसरी अभ्यास गर्ने जो कोही पनि भिक्षुत्वमा पोख्त हुन्छ । तर उनले अभ्यासचाहीं गरिरहेको हुनुपर्दछ । चिवर धारण गरी विचरण गर्नुमा मात्र भिक्षुत्व हुँदैन । अभ्यास नै मूलभूत कुरा हो ।

पाँचवर्ष नपुग्दै नयाँ भिक्षुहरू यसमा आश्चर्य प्रकट गर्दछन् कि बुद्धले 'निर्भरताबाट स्वतन्त्रता' भन्नुभएको के हो खै ! यस कुरालाई बुझ्न पाँचवर्षसम्म त अभ्यासरत रहनैपर्नेछ । कमसेकम पाँचवर्षपछि समर्थ र सक्षम होइन्छ । कम्तिमा पनि पाँचवर्षभित्र पहिलो मार्गफलमा प्रतिष्ठित हुनुपर्दछ । शरीरबाट मात्र पाँचवर्ष बिताउने होइन, मनबाट पनि अभ्यासरत रहनुपर्दछ । यस अवस्थामा भिक्षुले दुष्कर्ममा भय लिन्छ र लज्जाको अनुभव गर्दछ । सदाचारी बन्ने प्रण गर्दछ । उसले हम्मेसी दुष्कर्म गर्न सक्दैन – मानिसका अगाडि वा पछाडि पनि, उज्यालोमा वा अन्धकारमा पनि किनभने ऊ बुद्धछेउ पुगिसकेको हुन्छ । ऊ मन, वचन र कर्मले नै बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा गइसकेको हुन्छ ।

बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जान बुद्धलाई नै चिनुपर्दछ । बुद्धलाई नै नचिनी नबुझी शरण गएर केही फाइदा हुँदैन । अभै बुद्ध, धर्म र संघलाई नचिनेमा हाम्रो शरण गमन शरीर र वाणीले मात्र हुनजान्छ । मन आफै शरणार्थी बन्न सकेको हुँदैन । मन शरणागत हुन बुद्ध यस्ता हुन् भनेर जान्नुपर्दछ, धर्म यस्तो हो भनेर जान्नुपर्दछ र संघ यस्ता हुन् भनेर पनि जान्नुपर्दछ । अनि मात्र वास्तविक अर्थमा त्रिरत्नको शरण लिएको ठहर्दछ । यी मनमा नै विकसित हुने कुरा हुन् । अनि हामी जहाँ भए पनि बुद्ध, धर्म र संघ हाम्रो साथैमा रहनेछन् ।

मनबाटै शरणागत हुने व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्ने साहस गर्दैगर्दैन । त्यसैले हामी भन्न सक्दछौं कि जसले निर्वाणको पहिलो खुड्किलोमा पाइला टेकिसकेको छ, उसले अपायलोकमा पुनर्जन्म पाउँदैन । उसले निर्वाणमा पुग्ने मूलधारमा प्रवेश पाइसकेको हुन्छ । अहिलेको जन्ममा नै निर्वाण-पद नपाए पनि भविष्यमा कुनै पनि बेला निर्वाण-पद प्राप्त गर्नेछ । उसबाट कुनै नराम्रो कर्म हुन गइहाले पनि नरकसम्मको बाटो समाउनुपर्दैन । ऊ कुनै हालतमा पनि त्यसबाटोबाट फर्कन पर्दैन । यस कुराको ज्ञानलाई जो कोहीले पनि यसै जीवनमा आफैले साक्षात्कार गरिलिन सक्दछ ।

ध्यानाभ्यासमा शंका सन्देह पालेकाहरूले “अहो ! हामीबाट यो काम कसरी होला ?” भन्ने गर्दछन् । हामी कहिले खुसी हुन्छौं, कहिले उदास हुन्छौं, कहिले सुखी त कहिले दुःखी हुन्छौं । धर्मलाई यथाभूत नजानेको कारणले नै यस्तो भन्ने गरिन्छ । प्रकृतिको नियम नै त धर्म हो जुन हाम्रो वरिपरि विद्यमान छ । हाम्रो शरीर र मन पनि त यसै प्रकृतिको नियममा आश्रित छ ।

बुद्धले भन्नुभयो – “पञ्चस्कन्धमा टाँसिन हुँदैन । तिनलाई जान देऊ, त्यागिदेऊ । ”हामीले किन त्याग्न सकिरहेका छैनौं ? यसैले कि हामीले तिनलाई यथार्थमा जान्न सकेका छैनौं र बुझ्न सकेका छैनौं । पञ्चस्कन्ध नै हामी आफै हौं भनेर तिनलाई अंगालिरहेका हुन्छौं । सुख र दुःखलाई पनि यी मेरा हुन् भनेर च्यापिरहेका वा भोगिरहेका हुन्छौं । तिनप्रतिको आसक्तिबाट हामी आफूलाई अलग पार्न सकिरहेका छैनौं । अलग पार्न नसकेको कारण धर्मलाई नबुझ्नु हो, प्रकृतिको नियमलाई नबुझ्नु हो ।

हामी सुख र दुःखको सम्पर्कमा आउँदा अत्त वा

आत्मालाई अधि सारेका हुन्छौं । तर ती आत्मा होइनन् । जहाँ आत्माको उपस्थिति रहन्छ, सुख दुःखादि अनेक समस्याहरूले फस्टाउने मौका पाएका हुन्छन् । त्यसैले बुद्धले आत्मा नाउंको वस्तुलाई निर्मूल पार भन्नुभयो । त्यसो भन्नु नै सक्कायदिद्विलाई निमित्त्यान्न पार्नु हो । आत्मा नष्ट भएपछि मात्र अनात्माको दर्शन हुन्छ ।

हामी प्रकृतिलाई आफू र आफूलाई प्रकृतिको स्थानमा राखेर हेर्ने गर्दछौं । त्यसैले हामीले प्रकृतिलाई बुझेका हुँदैनौं । स्थिति अनुकूल भए हामी हाँसिदिन्छौं, प्रतिकूल भए रोइदिन्छौं । प्रकृति भनेको नै संखारा हो । गाथामा गाइएको छ – ‘तेसं वुपसमोसुखो,’ अर्थात् संखारालाई शान्त पार्नु नै सच्चा सुख हो । हामीले तिनलाई शान्त पार्ने कला जानेका छैनौं । आसक्तिलाई पन्छाऊ अनि संखारालाई जस्तोको तस्तै हेर्न सकिन्छ र शान्त पार्न सकिन्छ ।

संसारमा धर्म जीवित छ । रूख, पहाड, र लतिकाहरू आआफ्नै धर्ममा स्थित रहेका छन् । धर्मकै अनुशरण गरी ती जन्मिन्छन्, हुकिन्छन् र मर्दछन् । हामीले नै सत्य धर्मलाई देख्न समर्थ भइरहेका छैनौं । देखे पनि वास्ता गर्दैनौं । हामीले वास्ता गरे पनि नगरे पनि प्रकृतिलाई कुनै फरक पार्दैन । प्रकृति त जस्तो छ, त्यस्तै छ । हामी मानिसहरू मात्रै हाँस्छौं, रून्छौं, काट्छौं, माछौं अनेक थरीका काम गर्दछौं तर सत्य उस्तै रहन्छ । हामी जतिसुकै सुखी वा दुःखी भए पनि शरीरले आफ्नो धर्म पालन गरिरहेको हुन्छ । शरीर जन्मन्छ, बढ्छ, जर्जरित हुन्छ र मर्दछ । हरदम परिवर्तन भइरहेको हुन्छ शरीरमा । यसले प्रकृतिको धर्मलाई अनुशरण गरिरहेको हुन्छ । शरीरलाई ‘म हुँ’ ‘मेरो हो’ भन्ठानी विचरण गरिरहन्छौं अनि पो दुःख पाइरहेका हुन्छौं ।

कोण्डन्यले ‘जुनकुरा उत्पन्न हुन्छ, विनास पनि हुन्छ’

भन्ने ज्ञानमा नै सबैथोक पाए । भौतिक होस् वा अभौतिक – लोकप्रतिको उसको दृष्टिकोण बदल्यो । उनले सत्य धर्मलाई बुझे । जन्म र मृत्यु भइरहेका छन्, त्यसलाई हेरे मात्र । सुख र दुःख आउँदछन्, जाँदछन् त्यसलाई जाने मात्र । प्रतिक्रिया गरेनन् । उनको मन अविचलित नै रह्यो । उनी कहिल्यै पनि शोकमा परेनन् । खुसीमा नाचेनन् र दुःखमा उदास भएनन् । उनको मन ध्यान र सम्यक चिन्तनमा प्रतिस्थापित भइरह्यो ।

कोण्डन्यले धर्म-चक्षु प्राप्त गरे भन्नुको अर्थ त्यही हो । उनले प्रकृतिको नियमलाई बुझे । उनले संखारालाई देखे । संखाराको सत्यता देखे आँखा नै प्रज्ञा हो । धर्मलाई देखे र जान्ने माध्यम नै मन हो ।

धर्मलाई देख्न नसक्जेल हामीमा धैर्यता र संयमताको विकास हुनुपर्दछ । हामीमा सहिष्णुता र त्यागको भावना हुनुपर्दछ । हामीमा कर्तव्यपरायणता र लगनशीलताको गुण बढाउनुपर्दछ । हामी प्रमादी र अल्छी छौं त्यसैले हामी लगनशील हुनुपर्दछ । कुनै सानातिना कुरालाई पनि सहन गर्न सक्दैनौं त्यसैले सहनशीलताको विकास पनि हुनुपर्दछ । ध्यानाभ्यासमा अभ्यस्त भएपछि आलस्यता पनि हराउँछ र लगनशील हुन पनि जरूरत गर्दैन । यदि हामीले मनको स्थितिको बारेको सत्यता जानेको भए, तिनको प्रभावमा परेर सुखी वा दुःखी नभइदिएको भए सहनशीलताको पनि आवश्यक हुँदैनथ्यो । किनभने त्यसबेला मनमा धर्म समाहित भइसकेको हुन्छ । मनले धर्मलाई देखिसकेको हुन्छ, र ऊ आफै पनि धर्ममय बनिसकेको हुन्छ ।

जब मन नै धर्ममय बन्दछ, मनले काम गर्न बन्द गर्दछ । यसले शान्ति भेटाइसकेको हुन्छ । अब यो गर्नुपर्ने त्यो गर्नुपर्ने भन्ने नै हुँदैन । बाहिर र भित्र समानरूपले धर्म विद्यमान रहेको हुन्छ । मन

पूर्णतया स्वतन्त्र र मुक्त रहेको हुन्छ ।

प्रकृति जन्मदैन, जर्जरित हुँदैन न त बिरामी नै पर्दछ । न त यो कहिल्यै मर्दछ । यो न त सुखी नै हुन्छ, न त दुःखी नै, न त ठूलो नै हुन्छ, न त सानो नै, न त भारी नै हुन्छ, न त हलुको नै, न त लामो नै हुन्छ, न त छोटो नै, न त कालो नै हुन्छ, न त सेतो नै । यससित तुलना गर्न सकिने कुनै पनि वस्तु हुँदैन । कुनै पनि मानव निर्मित विधि विधान यहाँसम्म पुग्नै सक्दैन । त्यसैले निर्वाणको रंग, आकार प्रकार हुँदैन भनिएको छ । रंग व्यवहारिकताको लागि मात्र हो । निर्वाण यस्तो अवस्था हो जसलाई कुनै पनि लौकीय व्यवहारिक मापदण्डले नाप्न सकिदैन ।

अतः धर्म लोकभन्दा पर हुन्छ । यो यस्तो वस्तु हो जसलाई व्यक्ति स्वयंले अनुभूत गर्नुपर्दछ । यसले भाषाको सिमाना जान्दैन । त्यसैले यसलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिदैन । हामी सिर्फ यसलाई साक्षात्कार गर्न आवश्यक साधन वा विधिबारे कुरा गर्न सक्दछौं । जजसले यसको साक्षात्कार गरे, तिनले आफ्नो काम तमाम गरिसकेको हुन्छ । अब उसले गर्नुपर्ने काम केही बाँकी रहँदैन ।



व्यावहारिकताको नियम र विमुक्ति (Convention and Liberation)

(यहाँ convention भनेर व्यावहारिकतालाई लिइएको छ । यसलाई संवृति, भासमान, प्रज्ञप्ति भनेर पनि लिन सकिन्छ ।)

– अनुवादक

यस लोकमा जति पनि चीजवस्तुहरू छन् ती सबै हामीले बनाएका व्यावहारिक महत्वका कुरा हुन् । आफैले बनाइएका भए पनि त्यसैमा हामी आफूलाई हराइदिन्छौं । तिनलाई त्याग्नै चाहँदैनौं । अनि आफ्नो व्यक्तिगत विचार र दृष्टिकोण बनाउँछौं र तिनप्रति आसक्त हुन्छौं । आसक्तिको अन्त नै हुँदैन । यसैलाई संसार भनिन्छ जुन अन्तहीन भएर प्रवाहमान रहन्छ । यसको पूर्णता नै हुँदैन । व्यावहारिक तथ्यको आधारमा विमुक्तिबारे बुझ्न सजिलो हुन्छ । विमुक्तिबारेको ज्ञान भएपछि व्यावहारिक तथ्यलाई पनि राम्ररी बुझ्न सकिन्छ । यसरी बुझ्नुलाई नै धर्म भनिन्छ । धर्ममा मात्र पूर्णता भेटिन्छ ।

उदाहरणार्थ, मानिसलाई लिन सकिन्छ । वास्तवमा प्रारम्भमा मानिसको कुनै नाम नै थिएन । जन्मदा साथमा केही नलिई नाङ्गै आएको हो । हाम्रो अहिले आआफ्नो नाम छ, त्यो पनि व्यवहार चलाउन मात्र । मैले यसमा चिन्तन गरेको छु र व्यावहारिकतालाई नबुझेमा हानी गर्दछ भनेर पनि बुझेको छु । सुविधाको लागि र व्यावहारिक सरलताको लागि हामी अनेक नीति नियम बनाई प्रयोग पनि गर्दछौं । यदि व्यावहारिक

सत्यको आधार नभएको भए एक आपसमा कुराकानी पनि गर्न सकिदैनथ्यौं । कसैलाई केही भन्नै सक्दैनथ्यौं । कुनै भाषा पनि प्रचलनमा आउने थिएन । व्यवहार चल्दैनथ्यो । बाँच्न सकिदैनथ्यो ।

पश्चिमी मुलुकका मानिसहरू ध्यानमा बसेर उठ्दा नारी र पुरुष सँगै उठ्छन् । कहिलेकाहीं त उनीहरू एक अर्काको टाउको छुन्छन् । यो घटना देख्दा मलाई लाग्थ्यो – ‘अहो ! मानिस यसरी आफूले बनाएको नियममा टाँसिएर बस्दारहेछन् ।’ यसले त उत्तिखेरै विकार उत्पन्न गराउन सक्दछ । यस्ता नचाहिंदा संस्कार छोड्न सकिएमा र पुराना दृष्टिकोणलाई त्याग्न सकिएको खण्डमा हामी शान्तिको उन्मुख हुनसक्थौं ।

मकहाँ जर्नेल कर्नेल र अन्य उच्च ओहडाका मानिसहरू भेट्न आउँछन् । आउँदा उनीहरू भन्छन् – ‘कृपया मेरो टाउको छोडिदिनुहोस् ।’ टाउको छोडिदिंदा उनीहरू खुसी हुन्छन् । यसो गरिदिनु गलत काम होइन । तर बाहिर सडकमा टाउको छोडिदिंदा कुरा अर्कै हुनसक्छ । यसो गर्नु गराउनु पनि व्यावहारिकताप्रतिको आसक्तिको नतिजा नै हो । मलाई लाग्दछ यस्ता कुरालाई त्यागिदिनु नै शान्ति प्राप्तिको बाटो हो । टाउकोमा छुनु भिक्षुहरूको विनयको विरुद्ध हो । वास्तवमा टाउको छुनु छुवाउनुमा कुनै सत्यता छैन र यसले केही पनि अर्थ राख्दैन । यदि छुवाइ माग्नेले आफ्नो टाउको छुवाउनुमा आनन्द मान्दछ भने केही आपत्ति छैन – बन्दाकोभी वा आलुलाई छोडिदिएजस्तै त हो नि !

त्याग्न र जानदिनु नै हल्काफुल्का हुने बाटो हो । जब आसक्ति हुन्छ, त्यहाँ बन्ने क्रिया वा उत्पत्ति सम्भव हुन्छ । यहीँनिर खतराले टाउको उठाउँछ । बुद्धले पनि नियम बनाउनुभयो र सम्यक तरिकाले मान्न सिकाउनुभयो ताकि मुक्ति प्राप्त गर्नमा सरल होस् । पछि तिनलाई

मिल्काउन पनि भन्नुभयो । विमुक्तिमा नीति नियमप्रति आसक्ति पटककै हुनुहुँदैन । सांसारिक कुरामा व्यावहारिक सत्यता हुन्छ । व्यावहारिक नियम बनाई प्रयोग गरे पनि तिनबाट मूर्ख बनाइन भने हुँदैन । किनकि तिनमा आफूलाई हराउनु भनेको दुःख निम्त्याउनु हो । यस कुराले व्यावहारिक सत्यको सम्बन्धमा ठूलो महत्व राख्दछ । जसले वाहियात कुराबाट पार पाउँछ, उसले दुःखबाट पनि पार लाग्ने कारण भेट्नुपर्छ ।

संसारकै विशेषता बोकेको कारणले पनि व्यावहारिक सत्यतालाई बुझ्नु र प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । संसारमा रहनुको अर्थ नै यिनीहरूमाभर रहनु हो । ठीक समयलाई बुझ्नु, ठीक स्थानको पहिचान गर्नु, व्यक्तिको परिचय पाउनु र विचार आदान प्रदान गर्नु व्यवहार चलाउने उपयुक्त ज्ञान हो ।

मानिसकै कारणले पनि व्यावहारिक नियमको विरुद्ध जानु ठीक छैन । मानिसले व्यावहारिक सत्य र मुक्ति दुवैलाई बुझ्नुपर्दछ । नीति नियमलाई ठीकसित उपयोग गर्न जानिएमा व्यवहार-कुशल होइन्छ । यदि गलत परिस्थितिमा परमार्थ ज्ञानसहित भई पेश हुन्छौं भने त्यो पनि गलत हुन्छ । मानिसमा भएको विकारको कारणले त्यो गलत भइदिन्छ । सबै मानिसहरूमा विकार वा ल्केश हुन्छ । व्यवहारमा बस्दा एक स्थितिमा एक किसिमको व्यवहार ठीक हुन्छ भने अर्को स्थितिमा अर्कै किसिमको । मानिसमा के गर्दा ठीक र के गर्दा बेठीक हुन्छ, भन्नेबारे ज्ञान हुनुपर्दछ, किनकि मानिस व्यावहारिक नियमभित्र बाँधिँएको हुन्छ । तर मानिसहरू तिनैमा आसक्त हुन्छन् र यसैबाट समस्या खडा हुनजान्छ । जे होस् भन्ने नियतले काम गरिन्छ, त्यस्तै हुनजान्छ । तर वस्तुतः यसमा सत्यता भने हुँदैन ।

म अक्सर भन्थें – ‘पहिले म पनि उपासक नै थिएँ, अहिले भिक्षु

बनें । म पनि उपासक हुँदा लौकिक नियममा रहेको थिएँ । अब भिक्षुको विनयमा बसेको छु । म व्यावहारिक सत्यको माध्यमबाटै भिक्षु बनेको थिएँ । विमुक्तिको माध्यमबाट होइन । प्रारम्भमा हामी यसरी नियमलाई स्थापित गरी पाइला चाल्दछौँ । तर भिक्षु हुँदा विचार मुक्त हुने होइन । एक मुठी बालुवा हातमा लिएर यो नून हो भनेर मान्दा त्यो बालुवा नून त हुँदैन । त्यसलाई नून भनेर मान्न सकिन्छ तर नामले मात्र । सत्यता त यसमा छैन । यसलाई खाना पकाउनमा प्रयोग गर्न त सकिदैन । मान्नुमा मात्र नून हो, वास्तवमा नूनै त होइन । मान्नुमा मात्र बालुवा नून भइदिन्छ ।

‘विमुक्ति’ आफै पनि एउटा व्यावहारिक नियम मात्र हो । तर यो अन्य नियमहरूभन्दा बेग्लै खालको हुन्छ । मार्गफल प्राप्तपछि पनि नीति नियम लाई अपनाइरहनुपर्ने हुन्छ ताकि विमुक्तिको प्राप्तमा बल मिलोस् । यदि व्यावहारिक नियम नभइदिएको भए हामीले विमुक्तिको रसपान गर्न सक्दैनथ्यौँ । त्यसैले व्यावहारिक नियमको पनि आफ्नै विशेषता छ, आफ्नै प्रयोग छ ।

व्यक्तिको नाम भिन्न भिन्न हुन्छन्, तर नामविना पनि व्यक्ति, व्यक्तिको रूपमा समान हुन्छ । व्यक्ति व्यक्तिमा भिन्नता देखाउन नाम चाहिन्छ । नाम नभएमा हूलमूलमा उभिएको मानिसलाई बोलाउन पर्दा –‘हे, मान्छे, हे, मान्छे !’ भनेर बोलाउनुपर्थ्यो । कसले पुच्छ ? कसलाई बोलाएको, कसलाई बोलाएको हुन्छ । त्यहाँ उभिएका सबै मान्छे नै मान्छे हुन् । तर नामले बोलाएको भए त्यही मान्छे नजिक आउँथ्यो । अरूलाई केही मतलब हुँदैनथ्यो । नामले यसै आवश्यकतालाई पूर्ति गर्दछ । नाममार्फत नै हामी आपसमा संवाद गर्न सक्छौँ । यसरी नामले सामाजिक व्यवहारलाई आधार प्रदान गर्दछ ।

अतः व्यावहारिक सत्य र विमुक्ति सत्य दुवै आवश्यक छ र दुवैलाई बुझ्नुपर्दछ । सत्य कुरा के हो भने त्यहाँ यस्ता पृथक तत्वहरू केही पनि छैनन् । मानिसहरू पनि त छँदैछैनन् ! मानिसहरू स्कन्धहरूको समूह मात्र हुन् । ती हेतु प्रत्ययबाट बनेका, हेतु पाएरै बढ्दै गरेका, केहीबेरको लागि अस्तित्वमा रहेका र प्रकृतिको नियमानुसार लोप हुँदैजाने खालका हुन् । कसैले पनि यस घटना लाई रोक्न सक्दैन र कसैले पनि यसमा बाधा विरोध गर्न सक्दैन । तर पनि नीति नियमविना यसरी कुरा भन्न नै सकिदैनथ्यो । कुनै नाम नै हुँदैनथ्यो, अभ्यास पनि हुँदैनथ्यो अनि कुनै काम नै चल्दैनथ्यो । व्यावहारिकतालाई सुविधापूर्ण बनाउन नीति नियमहरू बने र हामीले भाषा सुविधा पायौँ । यसको उपयोगिता यति नै हो ।

रूपियाँ पैसालाई पनि उदाहरणको रूपमा लिन सक्छौँ । परापूर्वकालमा कुनै प्रकारको सिक्का वा नोटहरू थिएन । तिनीहरूको उपयोगिता नै थिएन । मानिसहरू चीजवस्तुहरूको साटफेर गर्दथे र पैसाको काम लिनथे । तर तिनलाई साँचिराख मुस्किल पर्थ्यो । अतः उनीहरूले कालान्तरमा सिक्का र नोट बनाए र चलनचल्तीमा ल्याए । सायद भविष्यमा यी सिक्का वा नोट प्रचलनमा नआउलान् ! सायद मैनलाई पगाली त्यसमा मोहर छाप लगाई पैसा भनी चलनचल्तीमा ल्याउने होलान् ! यसमा यसै होला भन्न सकिदैन । सबैले मानिदिए चलनमा आउने न हुन् ! सायद कुखुराको सुलीलाई पनि स्थानीय तवरमा पैसाको रूपमा प्रयोग गर्लान् । सायद यही कुखुराको सुली पाउन आपसमा भ्रगडा तगडा र काटमार गर्लान् । रूपियाँ पैसाको यस्तो प्रयोग एउटा व्यावहारिक प्रयोग मात्र हो । व्यावहारिकतालाई चित्रण गर्ने अनेकन् दृष्टान्त प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । मान्यता दिएपछि

त्यही वस्तु पैसा भइदिन्छ । वास्तवमा पैसा भनेको यही हो भनी भन्न सकिदैन । कुनै विषयमा सर्वसम्मति हुनेवित्तिकै नियम कानुन बनिदिन्छ । आवश्यकता पूर्ति गर्न नै व्यावहारिक मान्यता बनेका हुन्छन् । संसार यस्तै यस्तै किसिमले चलिरहेको छ । संसार भनेको यस्तै हो ।

मानिसहरूलाई व्यावहारिक मान्यताबारे बुझाउन सकिए पनि मुक्ति मोक्षबारे बुझाउन कठिन पर्दछ । पैसा, घर, परिवार, बालबच्चा र नातेदारहरू समेत व्यावहारिक मान्यताभिन्न आउँछन् । ती हामीबाटै निर्मित हुन् । तर धर्मको दृष्टिले हेरियो भने ती हाम्रा अधीनमा छैनन् र ती हाम्रा आफ्ना होइनन् । यस्तो कुरा हामीलाई पच्दैन होला तर वास्तविकता यस्तै छ । यही नै हो । तर व्यावहारिक मान्यताको आफ्नै महत्व छ र व्यावहारिक जीवनमा यसलाई उताउँछौं । हाम्रो आवश्यकता पूर्ति हुन्छ । व्यावहारिक मान्यताको महत्व यति नै हो ।

हामीले धारण गरिरहेको यो शरीर पनि हाम्रा आफ्नो होइन, हामी आफ्नो भन्थौं मात्र । आफ्नो भन्ने भान परेको मात्र हो । हामीभित्र कुनै सत्ययुक्त र सारभूत आत्मालाई भेट्न खोजेमा केही भेटिदैन । त्यहाँ त धातु मात्र छन् जुन उत्पन्न हुन्छ, केहीबेर स्थिति भएभै हुन्छ र केही समयपछि नै विनास पनि हुन्छ । शरीर मात्र होइन । अन्य सबैकुरा पनि यस्तै हुन् । शरीरमा कुनै पनि सत्ययुक्त र सारभूत कुरा केही छैन । त्यसो भए तापनि यसलाई ठीकसित उपयोग गर्नु उचित छ । यो शरीर चिया खाने कपजस्तै हो । केही समयपछि त्यो कप फुट्न सक्छ त्यसैले जबसम्म कप हामीसित रहन्छ, यसलाई समुचित प्रयोगमा ल्याउनुपर्दछ र सरसफाइ र हेरचाह पनि गर्दैरहनुपर्दछ । यो प्रयोग गर्ने औजारको रूपमा हामीसित छ । प्रयोगमा आएको कुरा फुट्दा दुःखको अनुभव हुन्छ । त्यसैले फुट्ने वस्तु हो भन्ने जानी

होसियारीका साथ चलाउनुपर्दछ र सुरक्षा गर्नुपर्दछ । शरीरलाई ठीक अवस्थामा राख्न चार प्रकारले भर दिनुपर्दछ । ती हुन् – लुगा, आहार, वासस्थान र औषधिमूलो । यसकुरालाई बुद्धले बारम्बार चिन्तना गर्न भन्नुभएको छ । बाँचुञ्जेल तिनमा नै हामी आश्रित रहनुपर्दछ । साधकले पनि यी चार आधारमा अवलम्बित भएर साधनालाई अधि बढाउन सक्दछ । यसकुरालाई हामीले बुझ्नुपर्दछ तर तिनमा आसक्त भने हुनुहुँदैन । मनमा तृष्णाको भाव पलाउन दिन हुँदैन ।

व्यावहारिक मान्यता र विमुक्ति आपसमा सम्बन्धित छन् । व्यावहारिक सत्यलाई उपयोगमा ल्याइए पनि यसैलाई पूर्ण सत्य हो भनी विश्वस्त हुनुहुँदैन । यसमा आसक्त भएर नै दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । कोही ठीकलाई बेठीक र बेठीकलाई ठीक भनी लिन्छन् । आँखिर कुन ठीक र कुन बेठीक छुट्याउन जानेका हुँदैनन् । मानिसहरूले ठीक बेठीकबाट मान्यताको आधारमा थप विभिन्न मान्यताहरू निर्माण गर्न पुगेका हुन्छन् । बुद्धले दुःखलाई नै मार्गदर्शकको रूपमा लिनुभएको छ । मान्यताहरूको बारेमा कुरा गर्न थालिएमा कहिल्यै पनि निष्कर्षमा पुगिदैन । संसारमा विभिन्न विचारधाराका मानिसहरू हुन्छन् । उनीहरूलाई केही कुरा सुनाएमा विश्वासै गर्दैनन् । सत्य कुरा गर्दा पनि उनीहरू असत्य हो भनिदिन्छन् । ‘म नै ठीक छु, तिमी गलत छौ’ भन्ने खालको तर्क र बहसमा त पूर्णविराम नै लाग्दैन । यसलाई त्याग्न सकिएन भने दुःख नै आउँछ । यो कुरा त जंगल जाने ती चारजना मानिसको हालतजस्तो हुन्छ । उनीहरूले त्यहाँ कुखुराको चल्ला कराएको सुने । ‘यो भालेको आवाज होला कि पोथीको आवाज होला’ भनेर एकजना घोट्लियो । अरू तीनजनाले यो त कुखुरीकै आवाज हो भनेर ठोकुवा नै गरे । पहिलोले यो कुरा स्वीकारेन । उसले भाले नै हो भनी जिद्दी गर्‍यो ।

उसले भन्यो पोथीले कसरी यसरी आवाज निकाल्छ । तीनजनाले भने – ‘उसको पनि मुख हुन्छ नि !’ तिनीहरू यसै कुरालाई लिएर बहस गर्न थाले र चारैजना दिक्क भए । वास्तवमा ती चारैजना गलत थिए । भाले भन वा पोथी, नाम मात्र हो । भाले यसलाई भन्ने, पोथी यसलाई भन्ने, भाले यसरी बास्छ, पोथी यसरी बास्छ, भनेर व्यावहारिक नियमवश भनिरहेका हुन्छौं । हामी शब्दमा सीमित हुन पुग्दछौं । यसरी हामी संसारसित आवद्ध भइराख्छौं । वास्तवमा त्यहाँ भाले पनि छैन, पोथी पनि छैन भनेर मानेको भए भगडै हुन्नथ्यो । व्यावहारिक मान्यताको क्षेत्रमा एक पक्ष ठीक र अर्को पक्ष बेठीक हुन्छ । जति बहस गरे पनि हल निकाल्न सकिँदैन । निष्कर्ष नआउने कुरामा बहस गर्नु निरर्थक छ ।

बुद्धले कुनैमा पनि आसक्त नहुनु भन्नुभएको छ । आसक्ति त्याग गर्न अभ्यास त गर्दछौं तर आसक्तिबारेको कुरा बुझ्न कठिन छ । यसको निरीक्षण परीक्षणको लागि प्रज्ञाको खाँचो हुन्छ । मानिस सुखी वा दुःखी हुनु, सन्तुष्ट वा असन्तुष्ट हुनु भनेको उनीहरूसँग धेरै वा थोरै धन भएको कारणले होइन । सुखी वा दुःखी हुनु त प्रज्ञाको मात्रामा भर पर्दछ । प्रज्ञाको चक्षु खुलेमा मात्र दुःखबाट पार पाउन सकिन्छ । प्रज्ञा भन्नु नै वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथार्थमा जान्नु हो ।

निरीक्षण परीक्षणसहितको समाधिले मात्र ठीकसित समस्याको समाधान दिन सक्दछ । यसैको लागि ध्यानाभ्यास चाहिन्छ । जन्म, जरा, व्याधि र मरण प्राकृतिक हुन् र सार्वजनीन छन् । बुद्धले जन्म, जरा, व्याधि र मरणलाई चिन्तना गर्न भन्नुभएको छ । मानिसहरू यस कुरालाई बुझ्दैनन् । तिनीहरूले जन्म त लिएका छन् र जन्म लिएको देखेका पनि छन् तर जन्मलाई बुझेका छैनन् । मृत्यु पनि हुन्छ, मृत्यु भएको देखेका पनि छन् तर मृत्यु के हो किन हुन्छ भनेर मृत्युको

यथार्थतालाई बुझेका छैनन् ।

बारम्बार तिनीहरूलाई निरीक्षण परीक्षण गर्दै लिएमा कुरा स्पष्टसित बुझिँदैन । बुझ्दैगएमा समस्याको समाधान हुँदै जानेछ । उसमा आसक्ति नै भए पनि प्रज्ञासहित भएकोले जन्म, जरा, व्याधि र मरण भनेको प्रकृतिको नियमानुसार हुने घटना रहेछ भने कुरा बुझ्दैननेछ र दुःखबाट छुटकारा मिल्दैन जानेछ । धर्मको अध्ययन र अभ्यास भनेको दुःखमुक्तिको लागि नै चाहिएको हो । बुद्ध-धर्मको आधारभूत कुरा अरू केही होइन – यहाँ सिर्फ जन्म र मरणको दुःख छ र बुद्धले यसैलाई आर्यसत्य हो भन्नुभयो । जन्म हुनु दुःख हो, जरा हुनु दुःख हो, व्याधि हुनु दुःख हो र मरण हुनुपर्ने पनि दुःख नै हो । मानिसहरू यी दुःखहरूलाई सत्यको रूपमा देख्दैनन्, जान्दैनन् र बुझ्दैनन् । उनीहरूले यस सत्यलाई बुझेको भए दुःखलाई पनि बुझ्दथे ।

व्यक्तिगत विचारप्रतिको अहंकार र तर्क वितर्क प्रतिको मोहको अन्त नै हुँदैन । मनलाई विश्राम दिन, शान्त राख्न भूत, वर्तमान र हाम्रा वरिपरि रहेका वस्तुहरूको भण्डारलाई अध्ययन र चिन्तना गर्नुपर्दछ । साथै जन्म, जरा, व्याधि र मरणबारे पनि चिन्तना गरिरहनुपर्दछ । हामीमा अलिकति चिन्ता र शोक बाँकी रहे पनि, सत्यान्वेषी भई निरीक्षण परीक्षण गर्दैगएँ भने दुःखका कारणहरू हटेर जानेछन् र दुःखलाई बहन गरिरहनु नपर्ने हुन्छ ।





कुनै पनि सदा रहिरहंदैनन्

(No Abiding)

हामी बुद्ध-शिक्षाका केही अंशलाई सुन्न कान त थापिदिन्छौं तर बुझ्ने प्रयासमा हुँदैनौं। त्यस्तो नहुनु पर्ने हो भन्दै तिनलाई पालन पनि गर्दैनौं। तर बुद्धको शिक्षा निरर्थक छैन। त्यस्तो नहुनुपर्ने भनिए पनि कुरा त्यस्तै भइदिन्छ। पहिले म पनि ध्यान बस्ने कुरामा विश्वास गर्दिनथें। आँखा चिम्लेर पलेटी मारेर बस्दैमा के पो हुन्छ र भन्ने सोचाइमा थिएँ। इरियापथको बारेमा पनि यस्तै सोचाइ थियो – यो रूखबाट त्यो रूखसम्म जाऊ, आऊ, घुम, फेरि फर्केर जाऊ, फेरि आऊ। कस्तो नचाहिंदो काम! यस्तै यस्तै सोचथें। तर पछि थाहा लाग्यो – इरियापथ गर्नु र बसेर ध्यान गर्नुको ठूलो महत्व रहेछ।

कोही इरियापथलाई मात्र त कोही बसेर ध्यान गर्ने मात्रलाई रूचाउँछन्। एक प्रकारको अभ्यासले मात्र हुँदैन। ग्रन्थमा पनि चार प्रकारका शारीरिक अवस्थालाई बताइएको छ – उठ्ने, बस्ने, हिंड्ने र पल्टने। यिनै चार अवस्थामा शरीर चलिरहेको हुन्छ। हामी कुनै एक अवस्थामा मात्र काम गर्न रूचाऔंला तर यी चारै अवस्थाको उपयोग गर्नुपर्दछ।

चारै अवस्थामा समानरूपले काम गर्न भनिन्छ। पहिले त मैले पनि यो कुरा बुझ्न सकेको थिइन। समानरूपले किन भनिएको होला भनेर सोचथें। यसको अर्थ दुई घण्टा सुत्नु, दुई घण्टा उठ्नु, दुई घण्टा हिंड्नु र दुई घण्टा पल्टनु भनेको होला भन्थान्थे। मैले त्यसै गरेँ तर

भएन। यसो गर्न सम्भव नै भएन। शारीरिक अवस्थाको समानरूपले प्रयोग गर्नुपर्दछ भनेको यो अर्थ होइन रहेछ। समानरूपले गर्नु भनेको ती चारै अवस्थाहरूमा मन सजग राख्नु भनिएको हो। प्रज्ञातिर मन मोड्नु भनिएको हो। सबै नै अवस्थामा प्रज्ञा (होस) को उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ। यस कुरालाई सतत जान्नुपर्दछ। यसरी चारै अवस्थामा समान अभ्यास गर्न सकिन्छ। यसो गर्न त सम्भव नै हुन्छ। मनमा प्रिय वा अप्रिय जुनसुकै उब्जे पनि अभ्यास छुटाउन हुँदैन। सतत जागरूक र सचेत रहनुपर्दछ।

यसरी निरन्तररूपमा मनलाई एकाग्र पारी अभ्यासको सार पाउन सक्दछौं। मनले प्रिय वा अप्रियको अनुभव गरिहाले पनि त्यसैमा हराउने काम हुनुहुँदैन। मनलाई यताउति नपारी सीधा मार्ग तय गर्नुपर्दछ। कसैले प्रशंसा गरून् वा निन्दा, त्यसले हामीलाई छुँदैन। हामी यसमा डुबुल्की मार्दैनौं। किनकि हामीले यसबाट आउन सक्ने खतराको आभास पाइसकेका हुन्छौं र त्यसको परिणाम पनि जानिसकेका हुन्छौं। प्रशंसा प्रशंसा मात्र हो, निन्दा निन्दा मात्र हो। तिनको दोषबारे हामीलाई अवगत भइसकेको छ। अनुकूल मानसिक अवस्थामा जस्तै प्रशंसामा मन प्रशन्न रहन्छ। त्यस्तै प्रतिकूल अवस्थामा जस्तै निन्दामा मन खिन्न रहन्छ। यो त हामीलाई मन पर्दैन तर पनि यस्तै भइरहेको छ। यसो हुनु असमान अभ्यासकम हो। प्रशंसा र निन्दा दुवै दोषपूर्ण छ।

मनको अवस्थालाई निरन्तररूपमा जान्नु र त्यसमा आसक्ति भएको अवस्थालाई पनि जान्नु ठीक हो। के भइरहेको रहेछ भन्ने कुरामा त मन सजग भइरहेको रहेछ भनेर जानिन्छ। तर आसक्तिलाई जानदिन सकिरहेको हुँदैन। यस्तो अवस्थामा हुनु अर्धअभ्यास मात्र हो। आसक्तिलाई त्याग्न सक्नु शान्तिको मार्ग हो। यसरी नै भए पनि

अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ । मनमा जेसुकै आए पनि मन शान्त रहनुपर्दछ ।

तर सांसारिक मानिसहरू निन्दित हुँदा मन नियास्रो पाँदछन् । प्रशंसित हुँदा खुसीले फुल्दछन् । यदि हामीमा प्रशंसित हुँदा र निन्दित हुँदा आसक्तिको दुष्परिणामको ज्ञान भएको भए, हामी हाम्रो मानसिक स्थितिप्रति निकै संवेदनशील बन्ने थियौं । तिनीहरूप्रतिको आसक्तिले दुःख दिन्छ र त्यस दुःखको कारण तिनप्रतिको आसक्ति नै हो भनेर पनि ठोक्दा गर्नसक्यौं र त्यस कारणलाई हटाउने मार्ग खोज्दथ्यौं ।

त्यो मार्ग कहाँ छ त ? बुद्ध-धर्ममा आसक्त नहुनु भनेर जहाँतहीं भनिएको छ । यसको अर्थ हो – वस्तुलाई लिनु त लिनु तर नटाँसिनु । यो टर्च लाइटजस्तै । यो के हो भनेर सोधेमा उठाएर यो टर्च हो भन्दछौं र थपक्क राख्दछौं । हामीले वस्तुलाई र मनको अवस्थालाई यसैगरी लिनुपर्दछ । पहिले त वस्तुलाई नै ग्रहण गर्दछौं । यो त तृष्णा भयो । हो, तर पछि यसैको सहाराले पारमितातिर कदम बढाउँछौं । यसलाई यसरी भन्दा हुन्छ होला – ‘पहिले लेऊ, जान र बुझ अनि मिल्काइदेऊ ।’ राम्रो होस् वा नराम्रो, जानौं तर ग्रहण गरी नराखौं । वस्तुमा आसक्ति जगाउनु मूर्खता हो र तिनलाई प्रज्ञापूर्वक प्रयोग गर्नु मात्र पर्दछ । मनलाई यसरी बुझ्नमा प्रयोग गरौं र प्रज्ञा जगाऔं । प्रज्ञा नै भएमा अरू के चाहियो र !

हामी के गरिरहेका छौं, यसमा घोट्लिनुपर्दछ । हामी केका लागि बाँचिरहेका छौं ? केका लागि काम गरिरहेका छौं ? संसारमा मानिसहरू यो वा त्यो पुरस्कार वा फाइदा पाउन कामधाममा व्यस्त रहन्छन् तर भिक्षुहरूले सिकाउने कुरा त्यसभन्दा गहन हुन्छ । भिक्षुहरू जे गर्दछन्, बदलामा केही पाउने कामना त्यहाँ हुँदैन । तिनीहरू पुरस्कारको लागि काम गर्दैनन् । बुद्धले कामको लागि मात्र काम गर्नु

भन्नुभएको छ । बदलामा केही पाउँछु कि भनी कामना राखी काम गर्न हुँदैन । कामनासहित भई काम गर्दा दुःखको कारण बन्दछ । यसकुरालाई आफैले अभ्यास गरी जान्नुपर्दछ । मनलाई शान्तावस्थामा राख्न ध्यानमा बस्नुपर्दछ । ध्यानमा बसे पनि दुःख त उब्जिन्छ तर अभ्यास छोड्नुहुँदैन । बाटो सरल बन्दैजानेछ । प्रयास गर्दैजानुपर्दछ । एउटा कुरा त स्पष्ट नै छ – काम गर्नु र आफूमै सीमित नराखी जानदिनु । त्यसमा नडुब्नु । आसक्त नहुनु ।

बली दिन लागेको ब्राम्हणलाई हेर्नुहोस् । मनमा इच्छा र कामना बोकी बली दिँदैछ । यसरी त उसले दुःख निवारण गर्न सक्दैन किनभने उसले तृष्णा पाल्दैछ । प्रारम्भमा त हामीले पनि मनमा कुनै कामना लिई अभ्यास सुरू गर्दछौं । अभ्यास गर्दैजाँदा तृष्णा जाग्न पाउँदैन । अतः हामीले त्यो अवस्था प्राप्त गर्न प्रयासरत हुनुपर्दछ जहाँ बदलामा केही चाहिरहेका हुँदैनौं । हामीले काम गरेकै समाई नराखी जानदिन हो । यसलाई हामी आफैले अनुभूत गर्नुपर्दछ । निर्वाण प्राप्तिको लागि अभ्यास गर्दछौं होला तर निर्वाण प्राप्त भइरहेको हुँदैन । केही चाहनाविना नै अभ्यास गर्नुपर्दछ । तर प्रश्न तेर्सिन आउँछ – ‘केही चाहना नगरी हामीले प्राप्त गर्ने के त ? पाइने कुरा त केही भएन । हामीलाई हात लागी हुने केही भएन ।’ पाइने भनेको दुःखको कारण हो जसलाई हामीले निवारण गर्नुपर्छ ।

यसैलाई ‘मन खाली पार्नु’ भनिन्छ । मन खाली भए पनि काम त भइ नै रहेको हुन्छ । यही खालीपनलाई मानिसहरू बुझ्दैनन् । तर यो अवस्था प्राप्त गरिसकेकाले यसको महत्व बुझेका हुन्छन् । केही पनि अप्राप्त हुनेखालको यो खालीपन होइन । यो वस्तुमा रहेको खालीपन मात्र हो । केही पनि नदेखिनेखालको खालीपन यो होइन । हामीले वस्तुमा विद्यमान रित्तोपनालाई देख्न सक्नुपर्दछ ।

जो केही पाउने लालसा बोकेर अभ्यास गरिरहेका हुन्छन्, त्यो व्यक्ति त्यस ब्राम्हणभै हुन्छ जसले बली दिनुको पछाडि आफ्नो इच्छापूर्ति खोजिरहेको हुन्छ । कोही कोही मकहाँ आएर पवित्र जल छर्किदेऊ भन्छन् । किन छर्कने भनी सोध्दा सुखी र निरोगी हुन भनी जवाफ दिन्छन् । यस्तो धारणाले त उनीहरू कदापि दुःखबाट पार हुँदैनन् । कामना पूर्तिको लागि काम गर्नु र बदलामा केही पाउन चाहनु लोकजनहरूको आदत नै हो । तर बुद्ध-धर्मानुसार कामना नै नगरी काम गर्नुपर्दछ । लोकजनहरू कारण र प्रभावमा परी काम गर्दछन् । तर बुद्धले त्यस स्थितिभन्दा माथि पुग्न र कारण र प्रभावबाट अलग रहने शिक्षा दिनुहुन्छ । उहाँको ज्ञान त कारणभन्दा माथि, प्रभावभन्दा पर, अनि जन्म र मृत्युभन्दा पनि पारी पुग्न हो । अनि त्यस्तैगरी सुख र दुःखको सिमाना छिचोल्नु हो । यस कुरामा विचारनुहोस् – हामी बस्ने वा अड्ने ठाउँ नै छैन । हामी घरमा बस्दछौं । घर छाडी बेघर भएर बस्नु सम्भव नै हुँदैन कि भन्ने प्रतीत हुन्छ । किनभने हामीमा भव संसर्गमा रहने आदत नै परिसकेको छ । आसक्ति अंगाली बस्ने बानी परिसकेको छ । आसक्ति नभए के गर्ने होला र के हुन्छ होला ! यसरी हामी चिन्तित हुन थाल्दछौं । सत्य कुराप्रति हामी अनभिज्ञ छौं ।

हामीमध्ये धेरैजसो निर्वाणमा जान चाहदैनौं । त्यहाँ कोही पनि र केही पनि हुँदैन । अब यो छतलाई हेर्नुहोस् र यो भुईँलाई । माथिको सिमाना छत हो र त्यो भव हो । तलको सिमाना भुईँ हो र त्यो अर्को भव हो । तर त्यस छत र भुईँको बीचमा जुन खाली आकास छ त्यहाँ त टेक्ने, उभने र बस्ने ठाउँ नै छैन । छतमा उभिन सकिन्छ र भुईँमा पनि उभिन सकिन्छ तर खालीमा त सकिदैन । त्यस खाली ठाउँमा भव हुँदैन, शून्य हुन्छ र निर्वाण यही शून्यता हो । मानिसहरू यही शून्यताको कुरा सुनेर हचिक्छन् र निर्वाणसम्म पुग्न चाहदैनन् ।

त्यहाँ आफ्ना परिवार, बालबच्चा र नातेदारहरूलाई पाउन सकिदैन भनेर उनीहरू भय लिन्छन् ।

जब हामी भिक्षुहरूले उपासक उपासिकाहरूलाई आयु, वर्ण, सुख र बल अनि दीर्घायु प्राप्त होस् भनेर आशिर्वाद दिन्छौं, उनीहरू खुसी हुन्छन् । उनीहरूलाई यस्तै मन पर्छ । शून्यताको कुरा गर्दा उनीहरूलाई मन पर्दैन किनभने उनीहरू भवसित आसक्त छन् । तपाईंले बूढो मानिसको रूपरंग सुन्दर भएको देख्नुभएको छ ? अहं , तर हामी भिक्षुहरूले भन्ने गर्दछौं कि तिमीलाई आयु, वर्ण, सुख र बल प्राप्त होस् । यो सुनेर ती बूढाबूढीहरू पनि निकै खुसी हुन्छन् । यसरी खुसी पादा त्यस ब्राम्हणले चढाएको बलीको बदलामा केही पाउन चाहेभै हामीले केही चाहेका हुँदैनौं । मानिसको मन चंगा पारिदिने र सुख शान्तिले भरिदिने काम गर्नु हाम्रो काम हो । यस्तो कुरा बताउँदा तपाईंलाई निको लाग्दैन होला किनकि तपाईं फेरि फेरि जन्मिराख्न र सुख पाइराख्न चाहनुहुन्छ होला ।

यसउसले तपाईं उपासक उपासिकाहरू भिक्षुहरूको सानिध्यमा रही उनीहरूले पालन गर्ने विनय र अभ्यासलाई हेर्नुपर्दछ । भिक्षुको सानिध्यको अर्थ बुद्धको सानिध्य हो । धर्मको सानिध्य हो । बुद्धले आनन्दलाई भन्नुहुन्छ – “आनन्द, अभै पनि धेरै अभ्यास गर । जसले धर्मलाई देख्दछ, उसले मलाई देख्दछ, र जसले मलाई देख्दछ, उसले धर्मलाई पनि देख्दछ । ”बुद्ध कहाँ हुनुहुन्छ ? हामी सोच्दछौं – बुद्ध त बितिसके, गइसके । तर धर्मलाई नै बुद्ध हो भनेर बुझ्नुपर्दछ । कोही यसो भन्दछन् – “म पनि बुद्धको पालामा जन्मेको भए, निर्वाणमा पुगिसक्ये ।” यसरी मूर्खहरूले मात्र भन्दछन् । बुद्ध त अहिले पनि यहीं हुनुहुन्छ । जो कोही मरिगए पनि धर्म त रहिरहन्छ । धर्म कदापि यस संसारबाट लोप हुँदैन । धर्म जहिले पनि जीवन्त रहन्छ । बुद्धको जन्म

होस् वा नहोस्, कसैले जानून् वा नजानून्, धर्म त सदा विद्यमान रहन्छ। त्यसैले बुद्धको (धर्मको) सानिध्यमा हामी रहनुपर्दछ। धर्मलाई आफूभित्र पाउनुपर्दछ। जब धर्मलाई पाउँछौं, बुद्धलाई पनि पाउँछौं। यसरी सबै प्रकारका संशय बिलाएर जानेछ।

धर्मलाई जान्न सकेकै कारणले बुद्ध बुद्ध बने। अतः बुद्ध अभै हुनुहुन्छ। जजसले धर्माभ्यास गर्दछ, उसले धर्मलाई जानेको हुन्छ र बुद्धलाई देखेको हुन्छ। अहिलेका मानिसहरूमा सबैकुरा गोलमाल भएको पाइन्छ। बुद्ध कहाँ हुनुहुन्छ उनीहरूलाई थाहा छैन। उनीहरू गलत कर्ममा उद्यत छन्। उनीहरू भन्ने गर्दछन् – ‘यदि हामी बुद्धको पालामा जन्मेको भए हामी पनि बुद्धको शिष्य बन्ने थियौं र बोधिज्ञान प्राप्त गर्ने थियौं।’ यो कुरा त बुद्धिमानी कुरा भएन। यसलाई बुझ्नुपर्दछ।

क्षणभरमै हामीमा अकुशल चित्त जाग्न सक्छ र मानिसको हत्या सम्म पनि गर्न तम्सिन्छौं। त्यस्तै क्षणभरकै समयमा मनमा कुशल चित्तले प्रवेश पाउन सक्दछ र हामी पुण्यकर्म गर्न सक्दछौं। खराब विचार मनमा निमेषभरमै आउँछ र हामी होसमा आउनुअघि नै गरूकर्म गर्न भ्याइसकेका हुन्छौं। ध्यानाभ्यासमा धेरै समय लागे पनि सम्बोधिलाभ त एक निमेषमा नै प्राप्त हुनसक्छ। त्यसैले ससाना कुरामा पनि प्रमादी हुनुहुँदैन, मेहनत गर्नुपर्दछ र कल्याणमित्रको सानिध्य पाउनुपर्दछ।



सम्यकदृष्टि : शितल छहारी (Right View : The Place of Coolness)

धर्मको अभ्यास हाम्रो आनीबानी र प्रवृत्तिको विरुद्धमा हुन्छ। धर्म हाम्रो इच्छाको विरुद्धमा हुन्छ। त्यसैले धर्मको अभ्यास गर्न कठिन प्रतीत हुन्छ। हामीले बेठीक हो भनेर लिइरहेको कतिपय कुरा ठीक पनि हुनसक्छ। अनि ठीक भनेर लिइरहेको कुरा बेठीक पनि। किन यस्तो हुन्छ ? किनभने हाम्रो मन अन्धकारमा रूमल्लिरहेको हुन्छ। हामीले सत्यलाई ठम्याउनै सकेका हुँदैनौं। त्यसैले मानिसहरू अनेक फजुल कुरा सुनाएर हामीलाई मूर्ख बनाइरहेका हुन्छन्। बेठीकलाई ठीक भनिदिन्छन्, ठीकलाई बेठीक भनिदिन्छन् हामी त्यस कुरालाई पत्याइदिन्छौं। हामी आफै आफ्नो मालिक बन्न सकिरहेका छैनौं। आफ्नो मनलाई र विचारलाई पथप्रदर्शकको रूपमा लिन हुँदैन किनकि अभै मनले सत्य के हो भन्ने बुझेको छैन।

कोही त अरूका कुरा सुन्दैसुन्दैनन्। यसो गर्नु समझदारीको काम होइन। बुद्धिमानले सबैका कुरा सुनिदिनुपर्दछ। आफूलाई मन परोस् वा नपरोस् धर्मका कुरा सुन्नेहरूले अरूका विचार पनि सुनिदिनुपर्दछ। अन्धभूत भएर विश्वास गर्नु पनि छैन, विश्वासै नगर्नु पनि छैन। हामी मध्यस्थतामा रहनुपर्दछ। तर सुन्दै नसुन्नेचाहीं होइन। सुन्छौं तर त्यसमा चिन्तना गर्दछौं र ठीक निर्णय निकाल्न प्रयास गर्दछौं।

सुनेको कुरा सही हो भन्नुभन्दा पहिले बुद्धिमान व्यक्तिले त्यसको कारण र प्रभावबारे चिन्तना गर्नुपर्दछ । आफ्ना गुरूले नै भनेकोमा पनि एकैचोटी विश्वास गर्न हुँदैन किनकि हामी आफैले त्यस सत्यबारे जाने बुझेका र अनुभव गरेका छैनौं ।

यो कुरा हामी सबैमा लागु हुन्छ । मलाई पनि लागु हुन्छ । तपाईंहरूले भन्दा मैले पहिले अभ्यास गरेको हुँला । मैले धेरै मिथ्या कथनहरू सुनेको छु । कोही भन्दछन् – ‘अभ्यास गर्न कठिन छ, असाध्य कठिन छ ।’ कठिन भएको कारण हाम्रो सोचाइ गलत भइदिएर हो । मिथ्या धारणा धारण गरेको कारणले हो ।

पहिले पहिले म धेरै भिक्षुहरूसँग एकै ठाउँमा बस्थे । तर मलाई उकुसमुकुस लाग्यो र म पहाडतिर, जंगलतिर भागेँ, हूलमूलबाट धेरै पर गएँ । मैले सोचेँ कि उनीहरू मजस्तो छैन र मैलेजस्तै परिश्रमपूर्वक काम गर्दैनन् । ती प्रमादी छन्, म छुइन । त्यो मान्छे यस्तो, यो मान्छे त्यस्तो भनेर जुन सोच बनाएको थिएँ त्यसैले मलाई अन्योलको स्थितिमा राख्यो र त्यसैले मलाई भीडबाट भगाउने काम गर्‍यो । तर म एकलै बसे पनि, अरूसँग बसे पनि शान्ति दिन सकेन । मलाई सन्तुष्टि दिन सकेन । यो मेरो असन्तुष्टिको कारण मेरा सहचरहरू, मेरा मानसिक स्थितिहरू, बासस्थान, आहारा, ऋतु वा अन्य कारणले हो भन्ने सोचाइ राख्दथेँ । म सदैव मनलाई अनुकूल हुने कारणको खोजीमा रहन्थेँ ।

म धुताङ्ग भिक्षु थिएँ । यात्रा माथि यात्रा गर्दैरहेँ तर कुरा बनेन । सही तरिका जान्न के गर्नु पर्ला, के गर्न सकिन्छ, होला भनेर चिन्तना गर्न थालेँ । धेरै मान्छेको भीडमा पनि असन्तुष्ट रहेँ, थोरैको माभ्रमा पनि असन्तुष्ट रहेँ, एकलै हुँदा पनि असन्तुष्ट रहेँ । त्यसको कारण मैले ठम्याउन सकेको थिइन । पछि मैले पत्ता लगाएँ – यी सबै ममा भएको

मिथ्यादृष्टिको कारणले हो । त्यही कारण नै हो किनकि त्यसबेलासम्म मैले मिथ्या धर्मलाई अंगालिरहेको थिएँ । मैले अरूको मात्र दोष खोज्दैरहेँ, अरूलाई मात्र दोष दिइरहेँ । ऋतुलाई, आहारलाई के के के केलाई । बहुला कुकुरलेभैँ यसलाई उसलाई टोक्यौँ । मन नै यस्तो अवस्थामा छ भने ध्यानमा एकाग्रता त आउने कुरै भएन । आज सुखद् त भोलि दुःखद् अनुभव हुँदैगर्दछ । यस्तै नै भइरहेको छ । यसरी त हामी कहिल्यै पनि सुख र शान्तिको अनुभव गर्न पाउँदैनौं ।

बुद्धले एकवाजी एउटा स्याललाई आफू बसेको ठाउँबाट जंगलमा दौडेर गएको देख्नुभयो । त्यो स्याल एकछिन टक्क रोकियो र त्यहीँनिरको भ्राडीमा पस्थो । फेरि त्यहाँबाट निस्केर भाग्यो । एउटा गुफामा पस्थो फेरि त्यहाँबाट पनि भाग्यो । केही क्षण उभियो अनि फेरि दौड्यो । एकछिन पल्ट्यो अनि फेरि जुरूक्क उठ्यो । त्यो स्याललाई जिउ चिलाउने रोग लागेको थियो । जब रोकिन्थ्यो, कीराले टोक्थ्यो । त्यसैले ऊ एकछिन पनि नरोकी दौड्ने भाग्ने गरिराख्थ्यो । दौड्नुमा पनि के आनन्द हुन्थ्यो र ! त्यसैले फेरि रोकिन्थ्यो । उसको लागि त उभिराख्नु पनि आरामदायी हुन्थ्यो । थक्क बस्थ्यो । अनि फेरि जुरूक्क उठ्यो, भ्राडीमा पस्थ्यो, रूखको टोड्कामा पस्थ्यो । एकछिन पनि चूप लागेर बस्नसक्दैनथ्यो ।

बुद्धले भिक्षुहरूलाई त्यस स्याललाई देखाउँदै भन्नुभयो – ‘भिक्षुहरू, के तिमीहरूले त्यस स्यालाई देख्यौ ? हेर, उठ्दा पनि दुःख पाएकै छ, दौड्दा पनि दुःखको अनुभूति गरेकै छ, बस्दा पनि दुःखै पाएको छ । भ्राडीमा, रूखको टोड्कामा र गुफामा जहाँ बसे पनि उसलाई दुःखै छ । उसले आफ्नो दुःखको कारण उठ्नुमा, बस्नुमा, दौड्नुमा, अनि रूखमा, भ्राडीमा र गुफामा देखिरहेको छ । वास्तवमा समस्या यी

कुनैमा पनि छैन । समस्या त त्यस चिलाउने रोगमा छ । त्यसैको कारणले त्यो स्याल एकै ठाउँमा टिक्न सकिरहेको छैन ।”

हामी मानिसहरू पनि त्यो स्यालभै हौं । हाम्रो असन्तुष्टिको कारण मिथ्यादृष्टि नै हो त्यसैले हामीले इन्द्रियलाई दमन गर्न सकिरहेका छैनौं । हाम्रो दुःखको कारण बाहिरका वस्तु र व्यक्तिमा खोजिहिँड्छौं । त्यसैले पनि जहाँ गए पनि सुख र सन्तोष छैन । हामीमा भएको मिथ्या धारणा नै हाम्रो दुःखको जड हो ।

त्यस स्यालको चिलाउने रोग निको भए, ऊ जहाँ गए पनि सुख र सन्तोष पाउँथ्यो । हामीमा पनि यही कुरा लागु हुन्छ । मिथ्यादृष्टि नै हाम्रो रोग हो र त्यसको सही उपचार सम्यकदृष्टि नै हो । म यसकुरामा विचार गर्दछु र चिन्तना गर्दछु अनि तपाईंहरूलाई सुनाउँछु पनि किनकि यो दृष्टान्त अति महत्वपूर्ण छ, मननीय छ र चिन्तनीय छ ।

हामीले हाम्रा मनस्थितिको रहस्य र सत्यतालाई बुझेको भए सुख र सन्तोष पाउन सक्थ्यौं । जाडो, गर्मी जुनसुकै परिस्थितिमा पनि सन्तुष्ट नै हुन्थ्यौं । थोरै वा धेरै मानिसहरूको माभ्रमा पनि प्रशन्न नै रहन्थ्यौं । धेरै मानिसहरूको माभ्रमा होस् वा थोरैको हाम्रो सुख त्यसमा निर्भर गर्दैन । हामीले कस्तो धारणा वा मान्यता बोकेका छौं त्यसमा निर्भर गर्दछ । सम्यक धारणा लिएको खण्डमा जहाँसुकै वा जस्तोसुकै अवस्थामा रहनु परे पनि सुखी र सन्तुष्ट नै हुन्थ्यौं ।

हामीमा मिथ्या धारणा छ । मिथ्या धारणा भनेको भुसुना वा स्याउँस्याउँ कीरा परेभै हो । ती कीराहरू फोहरमा बस्दछन् र फोहर नै खान्छन् । फोहरमा थुप्रिएका ती कीरालाई लठ्ठीले फोहरबाट पन्छाईदिएमा यिनले संघर्ष गर्दछ र पुनः फोहरमै घसेर पुग्दछ । मैले तपाईंहरूलाई

पनि ठीकसित अभ्यास गर्नुपर्दछ, भनेर सिकाउँदा तपाईंहरू मैले भनेको कुरालाई रूचाउनुहुन्न, खिन्न हुनुहुन्छ र फेरि त्यही फोहरको थुप्रोमा दौड्दै पुग्नुहुन्छ, किनकि त्यही ठाउँलाई आनन्दको स्थल मानिरहनुहुन्छ । हामी सबै यस्तै छौं । मिथ्यादृष्टिले कस्तो हानीकारक नतिजा दिनसक्दो रहेछ भन्ने कुरालाई अन्दाज नै गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । त्यसैमा मज्जा लिइरहेका हुन्छौं । अनि त ध्यानाभ्यास कठिन हुनु अस्वाभाविक हुँदैन ।

यदि हामीमा सम्यकदृष्टि भएको भए त्यस्तो प्रतिकूल नतिजा आउँदैनथ्यो । यसकुरालाई अभ्यास गर्दैजाँदा स्पष्ट थाहा पाउन सक्दछौं । आनन्दपूर्वक रहन लायकको शान्त र शित्तल छहारी भनेको सम्यकदृष्टिको छहारी नै हो । अन्य कुरामा मन डुलाउनु नै पर्दैन ।

* * * * *

दुःख के हो भन्नेबारे सम्यक धारणा भए, तपाईं दुःखमा नै भए पनि केही फरक नपर्ला । दुःख पनि अनित्य हो । के त्यो दुःख तपाईं आफै हुनुहुन्छ ? के यो सारभूत छ ? के यो सत्य वा यथार्थ हो ? म त यसमा कुनै सत्यता देखिदैन । दुःख भनेको संवेदनाको भिलिक्क हो जुन प्रकट हुन्छ अनि बिलाउँछ । सुख पनि त्यस्तै हो । के सुखमा पनि कुनै सार छ ? के यो साँच्चै नै शाश्वत हो ? यो पनि भिलिक्क देखा पर्दछ अनि बिलाउँछ । उत्पाद हुन्छ अनि व्यय हुन्छ । प्रेम पनि त्यस्तै हो । प्रेम, घृणा, तिक्ततामा के सार तत्व हुन्छ र ! ती त एउटा भावावेश हो जुन मनमा अचानक भिलिक्क बल्दछ र भ्याप्प निभ्दछ । तिनले हामीलाई निरन्तर धोखा दिइराख्दछन् । यसरी हामी कहीं पनि केहीमा पनि स्थायित्व र निश्चितता देख्न सक्दैनौं । बुद्धले भन्नुभएभै सुख दुःख पालैपालो उब्जिन्छन् र बिलय हुन्छन् । यस क्षण दुःख बिलाउँछ अर्को क्षण सुख उदाउन सक्दछ । त्यो पनि स्थायी होइन । अनित्य हो र त्यो पनि बिलाएर

जान्छ । सुख विलाउंछ, दुःखको उदय हुनसक्छ – यस्तै यस्तै । हाम्रो अधीनमा ती हुँदैनन् । हाम्रो इच्छानुसार ती आउँदैनन् र जाँदैनन् पनि ।

हामी यति मात्र भन्न सक्दछौं कि जन्मको अतिरिक्त जीवन र मृत्यु पनि दुःख हो । जीवनमा केही छैन तर हामी अज्ञानी भई तिनको पछि दौड्दै तिनबाट केही पाउन खोजिरहेका हुन्छौं । सत्यतालाई बुझेका हुँदैनौं कि जहाँ पनि जेमा पनि अनित्यताको अतिरिक्त अरू केही छैन । यसकुरामा हामी विचारै गर्दैनौं र आफै विवेकी हुनपुग्छौं । सायद विवेकी होइन विवेकशून्य भइदिन्छौं । अकुशल कर्मका खराब नतिजा नआएसम्म खराब नतिजाको अन्दाज नै गर्दैनौं । त्यस्तै हामीले जब ध्यानाभ्यासबाट हुने फाइदा देख्दछौं अनि मात्र ध्यानाभ्यासको अनुशरण गर्दछौं र मनलाई निर्मल पार्ने काममा लाग्दछौं ।

* * * * *

यदि हामीले कुनै काठको मुढोलाई नदीमा फाल्यौ भने त्यो मुढो पानीमा डुब्दैन र कुहँदैन पनि । त्यो मुढो नदीको किनारमा पनि अड्किदैन र बगेर सीधा समुन्द्रमा पुग्दछ । हाम्रो अभ्यासलाई यसैसँग तुलना गर्न सकिन्छ । यदि तपाईं बुद्धले बताउनुभएको मार्गानुसार अभ्यास गर्नुहुन्छ भने तपाईं दुईटा कुराबाट पार पाउनुहुन्छ । ती उही दुई अति हुन् – सुखमा लिप्त रहनु र दुःखमा भोक्ताभाव हुनु । यी दुई नदीका दुई किनारभै हुन् । एक किनार प्रेमको अर्को घृणाको वा भनौं एक किनार रागको अर्को द्वेषको । यसो भन्दा पनि हुन्छ – एक किनार सुखको अर्को दुःखको । त्यो काठको मुढो हाम्रो मन हो । जब यो जीवन नदीको धारमा बग्दछ, यसले सुख र दुःखको अनुभव गर्दछ । यदि हाम्रो मनले ती सुख वा दुःखमा आसक्त भएन भने निर्वाणरूपी समुन्द्रमा

अवश्य पुग्दछ । तपाईं अनुभव गर्नुहुन्छ कि सुख दुःखको उदय र विलय भइरहन्छ । यदि यिनमा अल्झेनौ भने हामी सच्चा साधक हुनेछौं । यही बुद्धको शिक्षा हो । सुख र दुःख, प्रेम र घृणा प्रकृतिको नियमानुसार चलिरहने कुरा हुन् । प्रज्ञावानहरूले यिनलाई वास्ता गर्दैनन् वा तिनमा आसक्त हुँदैनन् । ठीकसित अभ्यास गर्नुको अर्थ नै राग र द्वेषलाई पन्छाउनु हो । तिनबाट निर्लिप्त रहनु हो । जसरी त्यस काठको मुढो बग्दै समुन्द्रसम्मको यात्रा सजिलै पूरा गर्दछ त्यस्तै हाम्रो मनले पनि ती दुई अतिमा नअल्फी निर्वाणसम्मको बाटो तय गर्न सक्दछ । मूलतः ती अतिलाई पन्छाउनु हामीमा प्रज्ञा जगाउनु आवश्यक छ ।



मा पिपेहि समागच्छि, अप्पियेहि कुदाचनं ।
पियानं अदस्सनं दुक्खं, अप्पियानञ्च दस्सनं ॥

अर्थः

प्रिय र अप्रिय दुबैको समागम नगर । प्रियलाई नदेख्दा
पनि दुःखै हुन्छ र अप्रियलाई देख्दा पनि दुःखै हुन्छ ।

उपसंहार (सारांश)

(Epilogue)

आन्तरिक जगतको अध्ययन गर्न तपाईंले आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनको अध्ययन गरी यथार्थ कुरा जान्नुपर्दछ। यसबाट नै यथार्थताको अध्ययनमा सहायक हुनेछ। पुस्तकीय अध्ययन बाहिरी अध्ययन मात्र हो। यसको अन्त्य पाउनु कठिन हुन्छ।

जब आँखाले कुनै रूप देख्दछ, मनमा के घटना घटित हुन्छ? जब कान, नाक, जिब्रोले शब्द, गन्ध र स्वादको अनुभव गर्दछ, के कस्तो हुन्छ? जब शरीर र मनको सम्पर्क हुन्छ र मानसिक धरातलमा स्पर्श हुन्छ, के प्रतिक्रिया हुन्छ? के त्यहाँ लोभ, दोष र मोह अझै बाँकी छ? के हामी अझै रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श र मनको लहडमा हराउने गर्दछौं? यी सबै प्रश्नको उत्तर सहीरूपमा पाउनु र यिनलाई हेर्नु, बुझ्नु र अनुभव गर्नु नै आन्तरिक अध्ययन हो।

अध्ययन मात्र गरेर अभ्यास गरिएन भने अपेक्षित परिणाम पाउन सकिदैन। त्यो गोठालोको हालतभै हाम्रो हालत हुन दिनुभएन। गोठालोले सदैव गाईको स्याहार गर्दछ, बिहानै गाई चराउन लैजान्छ र साँझमा गाई फर्काएर घर ल्याउँछ तर दुध खान पाएको हुँदैन। अध्ययन ठीक छ तर त्यस गोठालोको हालतजस्तो हुन दिनुहुँदैन। तपाईंले गाई पनि पाल्नुपर्दछ र दुध पनि खान पाउनुपर्दछ। तपाईंले अध्ययन पनि गर्नुपर्दछ र अभ्यास पनि गर्नुपर्दछ। अनि राम्रो फल

पाउनुपर्दछ।

म यसलाई अर्को एउटा उदाहरण दिई व्याख्या गर्न चाहन्छु। अर्काको चल्ला पाल्ने मान्छेले पनि चल्ला त पाल्दछ तर फुल खान पाएको हुँदैन। उसले पाउने भनेकै चल्लाको सुली हो। त्यसैले चल्ला पाल्नेहरूलाई भन्दछु – ‘फर्क, त्यस्तो हालतमा नबस।’ भनाइको तात्पर्य हा – हामी ग्रन्थको अध्ययन गर्दछौं तर विकार कसरी फाल्नुपर्दछ भन्ने कुरा जान्दैनौं। विकार मात्रै थुपर्दछौं। हाम्रा मनबाट लोभ, क्रोध र मोहलाई हटाउने विधि जान्दैनौं। अभ्यास नगरी अध्ययन मात्र गरी दोषलाई नत्यागे फललाभ हुँदैन। त्यसैले यस कुरालाई म त्यस चल्ला पाल्नेसँग तुलना गर्दछु जसले फुल सुल केही हात पाउँदैन, केवल सुली मात्र हात पर्दछ।

अतः बुद्धले ग्रन्थको अध्ययन गर्नुपर्दछ साथै शरीर, वाणी र मनबाट गरिने अकुशल कर्मलाई त्याग्नुपर्दछ र कुशल कर्म सम्पादन गर्नुपर्दछ भन्नुहुन्छ। कुशल कर्मको सम्पादनबाट मानिस हुनाको सार भेट्टिन्छ। तर यदि हामीले कुरा मात्र गरेर कामधाम केही नगरेमा सार भेट्टिदैन। कुशल कर्म त गर्दछौं तर मन अझै शुद्ध छैन भने पनि पूर्णता भेट्टिदैन। बुद्धले काय, वाणी र मनमार्फत नै कुशलको अभिवृद्धि गर्न सिकाउनुहुन्छ। यो नै मनुष्य जातिको सम्पतिको भण्डार हो। अध्ययन र अभ्यास सँगसँगै जानुपर्दछ। एकतर्फीले काम बन्दैन।

बुद्धले बताउनुभएको आर्य अष्टांगिक मार्ग नै अनुशरणको सही मार्ग हो। त्यस मार्गको आठ अंग हुन्छन्। यी आठ अंग भनेको अरू केही नभई हाम्रो शरीर नै हो। ती आठ हुन् – दुई आँखा, दुई कान, दुई नाकको प्वाल, एक जिब्रो र एक काया। यी नै मार्ग हुन् र मनले यस मार्गकै अनुशरण गर्दछ। अध्ययन र अभ्यास दुवै हाम्रै

शरीर, वाणी र मनमार्फत हुन्छ ।

शरीर, वाणी र मनबारेका कुरा बाहेक अरू कुरा सिकाउने ग्रन्थ तपाईंले कहीं देख्नु पढ्नुभएको छ ? ग्रन्थहरूमा त यिनकै कामको बारेमा बताइएको हुन्छ, अन्य केही होइन । मनमा विकारहरू जन्मिन्छन् र हामी ठीक विधि अपनाएर अभ्यास गर्न सके ती त्यहीं मर्दछन् । तपाईंले यति मात्र जान्नु भए पनि तपाईंले जान्नुपर्ने कुरा जान्नुभयो । जिन्दगीभर भूठ बोलिरहनुभन्दा एउटा मात्र सत्य कुरा बोल्नु पनि वाणीको राम्रो काम हो । जो अध्ययन मात्र गर्दछन् तर अभ्यास गर्दैनन् भने त्यो व्यक्ति सुपमा डुबेको डाडु समान हुन्छ । सधैं सुपमा डुबेको त छ तर सुपको स्वाद यसलाई थाहा हुँदैन । अभ्यास गर्नुभएन भने जीवनको अन्तिम घडीसम्म अध्ययनमा लागे पनि तपाईंले विमुक्तिको रसास्वादन गर्न सक्नुहुन्न ! यसमा विचार पुऱ्याउनु होस् ।

समाप्त

२०६४/०५/३०

अस्तु



हामीलाई भव-वन्धनमा कस्ने तीन कुराहरू छन् ।

ती हुन् - राग, द्वेष र मोह ।

त्यस्तै हामीलाई भव-वन्धनबाट छुटाउने पनि तीन कुराहरू

छन् । ती हुन् - शील, समाधि र प्रज्ञा ।