

तिम्रो जीवनको सबभन्दा राम्रो उपयोगार्थ -

जीवनको सफलता

तिर

अगाडि बढ



लेखक

डा. मिड् तिड् म्वन्

B. Sc. Hons., M. Sc., Ph D.

रसायन शास्त्र प्राध्यापक, मोलमिन् विश्वविद्यालय

भाषा परिवर्तक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (धम्माचरिय)

प्रकाशकहरू :

डा. रत्न बहादुर शाक्य

तथा

सम्पूर्ण परिवार

प्रथम संस्करण : १००० प्रति (बि. सं. २०५३ साल)

© सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित

मूल्य : रु. १५/-

Dhamma.Digital

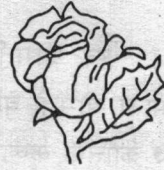
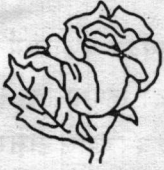
मुद्रक :

विद्याधरी प्रिन्टिङ्ग प्रेस

पाटन औद्योगिक क्षेत्र

लगनखेल, ललितपुर

फोन नं. : ५२४७९५, ५२६७६२



जन्म

वि. सं. १९७७ कार्तिक
कृष्ण पक्ष दशमी

स्व. रत्नदेवी शाक्य

स्वर्गारोण

वि. सं. २०५२/१२/२९
शुक्ल पक्ष द्वादशी

हामी प्रातः स्मरणीय माता रत्नदेवी शाक्यको ७४ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएको वर्ष दिनको पुण्य तिथीमा दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै उहाँप्रति शतः श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दछौं । हामीलाई परेको यो दुःखको घडीमा सान्त्वना दिनु हुने तथा समवेदना प्रकट गर्नुहुने हाम्रा समस्त शुभेच्छुक महानुभावहरू प्रति हामी हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

छोराहरूः

डा.रत्न बहादुर शाक्य
तेज बहादुर शाक्य

बुहारीहरूः

पद्मतारा शाक्य
मैया शाक्य

छोरीहरूः

चन्द्र देवी शाक्य
मनोहरा देवी शाक्य

छोरी ज्वाईं

रत्नमान शाक्य

नातीहरूः

प्रभात शाक्य
प्रकाश शाक्य
सन्दीप शाक्य
प्रशन्न शाक्य

नातिनीहरूः

समान्था शाक्य
प्रतिभा शाक्य
प्रतिमा शाक्य
विपशना शाक्य

प्रकाशकीय

स्व. श्रीमती रत्न देवी शाक्य, स्व. पिता श्री हर्षदेव बज्राचार्य र स्व. माता श्रीमती बेटिमाया बज्राचार्यको एउटै सन्तानको रूपमा वि. सं. १९७७ कार्तिक, कृष्णपक्ष दशमी ल. पु. न. पा. वडा नं. १७ वनबहाल टोलमा जन्म भएको थियो । १२ बर्षको सानै उमेरमा आफ्नो पिता परलोक भएपछि आफ्नी आमाको एकलौटे सहारा भएर हुर्कनु भयो । आफ्नी आमाको न्यायो मायाको छत्रछायाँमा घरायसी शीप कौशलता सिक्नुभयो । करीब १७ बर्षको उमेरमा उहाँको विवाह स्व. श्री हर्षवीर शाक्यसंग सुसम्पन्न भयो ।

औपचारिक रूपमा कुनै पाठशालामा पठनपाठनको अवसर नपाए पनि विवाहपछि आफ्नो पतिको साथमा बुद्धधर्ममा निकै श्रद्धा उत्पन्न भई बुद्धधर्म सम्बन्धी पुस्तक पढ्ने प्रबल इच्छाले गर्दा आफ्नो अथक प्रयास पछि नेवारी भाषामा लेखेका बुद्धधर्म सम्बन्धी पुस्तकहरू पढ्न सक्षम हुनु भयो । शिक्षाप्रति अगाध श्रद्धा र विश्वास भएको कारणले छोराछोरीको पठनपाठनमा बहाँले आफ्नो तन मन धनले भ्याए सम्मको पुरा मेहनत गर्नु भई दुई छोरा र दुई छोरीलाई राम्रो शिक्षा दीक्षा दिनुभई सक्षम बनाउनु भयो ।

उहाँ कोमल र सहनशीलताको भावनाले परिपूर्ण हुनु हुन्थ्यो । उहाँ एक आशावादी र प्रगतिशीलवादी नारी पनि हुनु हुन्थ्यो । त्यसैले जीवनमा आइपरेका कुनै पनि जटिल समस्यालाई समेत बडो धैर्यवती भएर समाधान गर्न सक्नु हुन्थ्यो । उहाँको बुद्धधर्मप्रति ठूलो आस्था र विश्वास भएकोले धार्मिक कार्यमा निरन्तर सम्मिलित हुदै आइरहनु भएको थियो । उहाँ विभिन्न

बौद्ध विहारहरूको आजीवन सदस्य हुनु हुन्थ्यो ।

अचानक उहाँको नश्वर शरीरमा पक्षघातको रोग लागी दुई बर्ष दुई महिनाको अस्वस्थता पछि वि. सं. २०५२ बैशाख २९ गते शुक्रबारको दिन ७४ बर्षको उमेरमा उहाँको निधन भयो ।

असीम अपार स्नेहले भरिपूर्ण आमाको अनन्तगुणको पुण्य स्मरण गर्दै उहाँको निर्वाण कामनार्थ धर्मदानको रूपमा यो पुस्तक प्रकाशित गरेका छौं ।

यो पुस्तक प्रकाशित गर्न प्राविधिक सल्लाह दिनेहरू तथा लेखन कार्य गर्नु हुने पूज्यवर भन्ते ज्ञानपूर्णक महास्थविर प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै सुस्वास्थ्य र मङ्गल कामना गर्दछौं ।

नमो बुद्धाय

Dhamma.Digital

दुई शब्द

पाँच छ वर्ष अगाडिको कुरा थियो । बर्मा (म्यानमा:) बाट मलाई मेरा हितेष्ठी दाताहरूले बुद्ध धर्म सम्बन्धी केही नयाँ पुस्तकहरू पठाइदिएका थिए । त्यस मध्येमा पहिले मैले यो पुस्तिका हातमा लिएँ । लेखकको नाउँसित म परिचित थिएँ । उहाँले बुद्ध धर्म सम्बन्धी थुप्रै पुस्तकहरू लेखिसकेका थिए । उहाँका पुस्तकहरू विभिन्न दृष्टिकोणले घटलाग्दा र ज्ञान प्रवर्द्धक हुन्थे । धर्म सम्बन्धी भएतापनि उहाँको लेखनमा आधुनिकता भल्कनुका साथै धर्मको मर्मलाई उहाँले सरलताका साथ गहन रूपमा प्रस्तुत गर्ने गर्नु हुन्थ्यो र प्रभावकारिता पनि त्यतिकै रहन्थ्यो । किनभने उहाँले बुद्ध धर्मलाई पुस्तकीय अध्ययन ज्ञानमा मात्र सीमित नराखी आफ्नै प्रत्यक्ष अभ्यास र अनुभवद्वारा समेत राम्ररी अनुसन्धान, अन्वेषण र गवेषणबाट बुझिसकेका थिए । ती कुराहरू पाठकवृन्दहरूले यो पुस्तिका पढ्ने वित्तिकै थाहा पाइसक्नु नै हुनेछ ।

त्यसैले मैले यसलाई ध्यानपूर्वक गहिरिएर पढ्दै गएँ । मलाई एकदम यसले तान्दै लान थाल्यो । आद्योपान्त पढिहालेँ । मलाई यसले दिलचस्पी मात्रै दिन लागेको थिएन अति महत्वपूर्ण उपयोगी र गरिमामय गुणयुक्त रहेछ भन्ने प्रभाव पनि दर्शाइहाल्यो । मनमा तुरन्त यस्तो पुस्तक बौद्ध या अबौद्ध सबै आफ्ना नेपाली दाजु भाई दिदी बहिनीहरूको निमित्त पनि नभई नहुने रहेछ भन्ने भावना उब्जन थाल्यो । भाषा परिवर्तन गर्ने कुटकुटी लागि हाल्यो र भाषा परिवर्तनतिर लागिहालेँ पनि । आँखाको असुविधाले गर्दा एकैचोटि सिध्याउन त सकेन । बिस्तारै फुर्सद फुर्सदमा लेख्न लागी नै र हैं । खेसा रूपमा सिद्धियो पनि । छ सात महिना अगाडि श्रद्धालु सुश्री मनोहरा देवी शाक्य उपासिकाले आफ्नी स्वर्गीय आमाको पुण्यस्मृतिमा

सारयुक्त एउटा पुस्तक छाप्न पाए हुन्थ्यो कि भन्ने आशय व्यक्त गर्नु भयो । मैले त्यही पाण्डुलिपी एकचोटि पढेर हेर्न उहाँको हातमा सुम्पिदिएँ । पढिसकेपछि उहाँलाई चित्त बुझिहाल्यो । आफ्नै प्रेसमा कम्प्युटर द्वारा प्रुफ निकालेर उहाँले मेरो हातमा राखिदिनु भयो । जसको परिणाम स्वरूप अहिले यो पुस्तिका तपाईंको हातमा समेत पर्न लागेको छ ।

आशा एवं विश्वास छ, यस पुस्तिकाले तपाईंलाई पनि जीवनको सफलता तिर अगाडि बढाउन निक्कै मद्दत पुऱ्याउने छ र लाभान्वित पनि हुन सक्ने छ ।

नेपाली भाषामा त्यतिको दखल नभएको कारणले यसलाई परिमार्जन गरिदिन दरबार हाइस्कूलका प्रधानाध्यापक श्री सुवर्ण शाक्यज्यूको सहयोगको हात मागें । आफ्नो अति व्यस्ततामा समेत येन केन प्रकारेण समय निकाली उहाँले यसलाई परिमार्जन र परिष्कृत पारिदिनु भयो । अतः उहाँ प्रति म अत्यन्त आभारी छु । संशोधित खेसा पाण्डुलिपीलाई आफ्ना शिष्य श्रामणेर बजिरबुद्धिले प्रेसमा पढाउन लायक हुने गरी साफि पाण्डुलिपी तयार पारिदियो । तसर्थ उनीप्रति म आफ्नो मैत्रीयुक्त साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु । त्यति मात्र नभई प्रुफ पढ्ने काममा सघाउने मेरा अर्का शिष्यहरू भिक्षु बोधिज्ञान, श्रामणेर निगोध र धर्म बहिनी अनागारिका उत्पलवर्णा प्रति पनि आफ्नो शुभेच्छा र आशीर्वाद पोख्न चाहन्छु ।

अनि आफ्नै स्वर्गीय आमाको पुण्यस्मृतिमा श्रद्धापुष्प चढाउन यसरी धर्म पुस्तिका प्रकाशन गर्नुका साथै आफ्नै प्रेसमा आफ्नै मेहनतले छाप्न लगाई धर्मदान पुण्य संचय गर्ने प्रकाशक परिवारप्रति जति साधुवाद र आभार प्रकट गर्न खोजे पनि नपुग नै रहने कुरा सर्वविदित नै रहेको छ । उहाँहरूको सम्यक छन्द अनुरूप यस महान धर्मदानको पुण्यको विशुद्ध प्रभावले स्वर्गीय श्रीमती रत्नदेवी शाक्यलाई यो पुण्य प्राप्त भई सहर्ष अनुमोदन गर्नुद्वारा

उहाँको भविष्य जीवनको सफलताको साथै निर्वाण सम्पत्ति समेत उहाँलाई लाभ होस् र सम्पूर्ण सांसारिक दुःखको भवसागरबाट उत्तीर्ण भई सर्वोत्तम परम शान्ति सुख प्राप्त होस् भन्ने शुभकामना र प्रार्थना संगै यो दुई शब्द यहाँ टुंग्याउन चाहन्छु । अस्तु !

इदं नो पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।

हाम्रो यस पुण्य (सबैको) निर्वाण प्राप्तिको हेतु र प्रत्यय बनोस् !

- भाषा परिवर्तक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (धम्माचरिय)

विश्व शान्ति विहार

मीनभवन, नयाँ बानेश्वर,

काठमाडौं

फोन नं. २२६९८४

२०५२ चैत्र २९

Dhamma Digital

विषय - सूची

विषयहरू	पृष्ठ
प्रकाशकीय	
दुई शब्द	
विभिन्न विशिष्ट व्यक्तिहरूका उद्गारहरू	१-९
प्रेरणा	१०
जीवनको ज्योति	११
निदान	१३
जीवनको विश्राम	१५
जीवनको अभिप्राय	१६
सांसारिक सुख	१८
सांसारिक रत्न	२०
भगवान् बुद्ध किन सर्वोत्तम रत्न हुनु भयो ?	२१
धर्म कसरी सर्वोत्तम रत्न भयो ?	२२
संघ कसरी सर्वोत्तम रत्न भयो ?	२३
अतीत जन्म र पुनर्जन्म	२३
भव संसार	२८
प्रतीत्य समुत्पाद धर्म	३०
भव-सत्य	३४
दुःख सत्य	३७
समुदय सत्य	४०
निरोध सत्य	४२
मार्ग सत्य	४५
भवंकृत्य	४९
जीवनको लक्ष्य	५२
सर्वोत्तम कार्य	५४
प्रतिफल धर्महरू	६०
जीवनको सफलता	६२
लौकिक (भौतिक) सफलता	६३

१. सही मानसिक शक्ति	६३
२. छन्द तीव्र बनाऊ	६४
३. सरल र सीधा सादा बन	६५
४. आफ्नो आधार आफैँ बन	६६
५. आफूले आफैँ संयम गर	६८
६. क्रियाशील मनलाई पाल	६९
७. विध्वंशकारी मनलाई हटाऊ	७१
८. ध्यान एकत्रित पार्न उद्योग गर	७२
२. तीक्ष्ण प्रज्ञा	७४
३. तीक्ष्ण प्रबल वीर्य	७५
४. कल्याण मित्रता	७६
सफलताको कारण सम्पन्न हुँदा सफलता प्राप्त	८०
लोकुत्तर सफलता	८१
मिथ्यालाई सही सम्झनु	८२
सत्यलाई सत्य रूपमा देखेमा मात्र प्रज्ञा उत्पन्न हुन सक्छ	८४
संस्कार स्वभावलाई स्वीकार्न नचाहने	८५
मार्गांग पथ तिर	८७
श्रद्धा प्रसन्न पार्नु पहिलो	९१
निरोगिताले सम्पन्न हुनु दोश्रो	९२
सीधा सादा हुनु तेश्रो	९४
चतुरंग वीर्य चौथो	९५
उदयव्यय ज्ञान उत्पन्न हुनु पाँचौँ	९६
विपश्यना भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने प्रक्रिया	९७
क्रमशः ज्ञानक्रम माथि चह्दै जाने प्रक्रिया	१०२
आर्य पुद्गलहरू	१०६
जीवनको सर्वन्तिम लक्ष्य निर्वाण	१०८
भाग्य निर्माता	११४
तिम्रो जीवनसित लायक हुने	११६
सन्दर्भ ग्रन्थहरू	११९

तिपिटकधर धम्मभण्डागारिक अग्गमहापण्डित

अभिधज महारट्ठगुरु

राष्ट्रिय संघमहानायक समितिको महासचिव विभिन्न विश्वविद्यालयका
बौद्ध संस्थाहरूको नायक सयादो

आयुष्मान् ऊ. विचित्तसाराभिवंसको उय्योजन

विभिन्न विश्वविद्यालयका बौद्ध संस्थाहरूको महाराचिव यांगुन्
विश्वविद्यालय रसायन शास्त्र विभागको प्राध्यापक डा. मिड्ढिताड्
म्बन्द्द्वारा लिखित “जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ” नामक पाण्डुलिपी
आद्योपान्त पढेर हेर्दा.....

- (१) आधुनिक शिक्षा प्राप्त युवा युवती र मध्यमवर्गीय तीनै समूहहरूले पठन पाठन गरी मनुष्य जीवनको सारलाई प्राप्त गर्न सबनको निमित्त ठूलो टेवा दिने पुस्तिका हो भनी यो टिप्पणी गर्न लागेको छु। अवश्य हो, बुद्धवादको धारणा अनुसार “भावना कुशल कर्म वर्तमान जीवनको उपलब्ध प्राणको सार” हो। ध्यान भावना नगरिकन जीवनको अन्त्य हुन पुगेमा त्यस व्यक्तिले वर्तमान जीवनमा उपलब्ध प्राणको सार नपाएरै एउटा जीवन परिहानी हुन पुगेको हुन्छ।
- (२) यो पुस्तिकालाई पठन पाठन गर्नेहरू मध्ये सर्वप्रथम आधुनिक शिक्षा प्राप्त, पारमी धातु संस्कार प्राप्त युवक युवतीहरूले मन पराई स्वीकार्ने छन्। दोस्रो, मध्यमवर्गीहरूले अभ्बढी स्वीकार्ने छन्। त्यसभन्दा पनि धर्म जिज्ञासु अनुसन्धान कर्ता शिक्षाविद् महानुभावहरूले भन् बढी स्वीकार्ने छन् भनी मेरो मनमा दृढता पूर्वकको विश्वास जम्न लागेको छ। दैनिक पत्रपत्रिकाहरूमा साना ठूला मझौला उमेरका तीनै

प्रकारका मानिसहरूको मृत्यु हुँदै गएको प्रत्येक व्यक्तिहरूले हेरी पढिरहेता पनि वयोवृद्ध व्यक्तिहरूमा मात्र मरणानुस्मृति अत्यधिक रूपमा रही संवेग ज्ञान प्रबल परिपक्व रहन गएको छ ।

- (३) तसर्थ यो पुस्तिकालाई आधुनिक शिक्षाविद् महानुभावहरूले बढी भन्दा बढी रुचाई स्वीकार्ने छन् भनी टिप्पणी गर्न पुगेको छु ।

शरीर र मन दुबै सुखी होउन् !

ॐ विदित्तान्नामिदन्त



Dhamma.Digital

“जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ” पुस्तिकाको टिप्पणीकारहरूको दृष्टि-

आचार्य ज्यू,

एकजना साथी मार्फत् तपाईंले लेख्नु भएको “जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ” पुस्तिका पढ्न पाएँ । त्यस पुस्तिका छाड्नै नसकिने गरी विचार गर्नु पर्ने चिन्तन मनन गर्नु पर्ने तथ्यहरूद्वारा मेरो जीवनलाई जवाफ दिन धागोको एउटा टुप्पो फेला परेको जस्तो भइरहेको छ ।

“The journey of a Thousand miles begins with a single step” भन्ने जस्तै मेरो निम्ति त्यस पुस्तिकाको विचारधारा पहिलो पाइला नै भइसक्यो । म जस्तै नै अन्य साथीहरूमा पनि त्यो पुस्तिका पढी दृष्टि परिवर्तन भएको कुरा जान्न पाइएको छ ।

डा. थ्यम् विष्णु
ट्याकॉन्सी, स्पेणउता यात्
मोगत्क

आचार्य ज्यू,

म एउटा शिक्षाप्राप्त बुद्ध धर्मावलम्बी भएर पनि मैले बुद्ध धर्म थाहा नपाएको सही हो । परम्परागत रूपमा मात्र काम गरिरहेको छु । कार्यक्षेत्र पनि शिक्षा सम्बन्धी र व्यवस्थापन सम्बन्धी अन्तर्निहित रहेकोले कर्तव्य कार्यको बोझले थिची relaxation समेत लिन सकेको छैन । जीवनको अभिप्राय, जीवनको मूल्यलाई पनि खोज्न सकेको छैन । अध्ययन गर्न सकेको छैन ।

यस्तै यस्तैमा भवाट्ट तपाईंले लेख्नु भएको पुस्तिका पढ्न पुगें । पुस्तिका पढ्दा पढ्दै ममा ज्ञात हुनु अबेर भयो भनी पश्चाताप हुन थाल्यो । जीवनको मूल्यलाई थाहा नपाइकन नै समय बितेर गएका इष्ट, मित्र, ज्ञाति बन्धुहरूलाई पनि सम्झन थालें ।

विश्व विद्यालयमा पढिरहँदा बौद्ध संस्थातिर पाइला नचालेकोमा पनि आफैँप्रति असन्तोष भइरहेको छ । भर्खर मात्रै मैले, जीवन सुखी हुनुको पहिलो भागलाई समाउन लागेको छु ।

धन्यवाद छ !

आचार्य माउं माउं ज्यण्

इन्जिनियर विभाग प्रमुख; चिनी कारखाना (स्वे जाउं)

वाचार्य मिहतिस्मन् ज्यु,

मैले धर्मलाई पहिले गम्भीर रूपमा विचार गरेको थिएन । तपाईंको “जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ” पुस्तक पढिसकेर मात्र बुद्ध धर्म अतिनै स्वाभाविक व्यावहारिक भई जीवन मार्ग प्रदर्शनको निमित्त अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रहेको प्रष्ट रूपमा थाहा पाइयो ।

अहिले त म पवित्र बुद्ध धर्ममा गम्भीर रूपले आस्था राखी अनुशरण गर्ने एउटा व्यक्ति भइसकेको छु । तपाईंको पुस्तिका मेरो निमित्त अनर्घ जीवनको उपहार भइसकेको छ ।

माउ विङ्गिड्

तेस्रो वर्ष, हस्तकला क्याम्पस

आदरणीय आचार्य डा. भिक्षुतिम्बन्.....

तपाईंले लेख्नु भएको "जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ" पुस्तिका तपाईंको विस्तृत र परिपक्व भएको धार्मिक ज्ञानलाई संकलन गरी युवक-युवती मध्यमवर्गी बृद्ध-बृद्धा सबैमा विकसित दृष्टि, सही ज्ञान यथार्थ उद्देश्य राख्न जान्ने बनाउन तपाईंले भरिपूर्ण मौलिक चेतनाद्वारा ठोस रूपमा लेखिराखेको रहेछ। त्यसैले त्यो पुस्तिका पठन पाठन र अध्ययन गर्ने मौका पाएको मेरो लागि विशिष्ट लौकिक र लोकुत्तर प्रज्ञा ज्ञानहरू बृद्धि गराई दृष्टि उज्ज्वल पार्ने हुन पुगेको छ।

Dhamma.Digital

माउं स्वे तिङ्

गणित तेस्रो वर्ष,

यांगुन् विश्वविद्यालय

आचार्य ज्यू,

मङ्गलले भरिपूर्ण आशिवन कृष्ण प्रतिपदाको दिनमा तपाईंले रचना गर्नु भएको सानो ग्रन्थसित सम्पर्कमा आउने संयोग पाएकोले प्रीति भरी आल्हादित हुन पाएँ । त्यस ग्रन्थले दीर्घकाल देखि मैले खोजी खोजी अध्ययन र चिन्तन मनन गरिआएको सबै दर्शनलाई संगालेर सारांश निकाली एउटा प्रमुख तथ्य माथि स्लाइड देखाइदिए जस्तो अनुभव गरिरहेको छु ।

त्यस सानो ग्रन्थको कारणले मेरो सस्तिष्कमा केही ज्ञान धर्म प्रकाशित र प्रमाणित भई त्यसलाई मनपराउन लागें । जिज्ञासाहरू पूर्ण भएर गए जस्तो पनि अनुभव गर्न पाइयो । जिज्ञासाको निमित्त दिनु पर्ने समय विशाल भए जस्तै आएको आय आम्दानी पनि बहुमूल्य रहेको छ । वंश परम्परालाई लगातार अंश दिनको लागि सबभन्दा पवित्र अंश पनि भइदिएको छ ।

Dhamma.Digital

ॐ तां नै

अवकाश प्राप्त शिक्षा अधिकारी,

यनाछ्याउँ म्यू

आचार्य ज्यू,

तपाईंको "जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ" सानो धर्म पुस्तिका आधुनिक युवक युवतीहरूको लागि एकदम मिल्ने पुस्तिका हो । धेरै जसोले हेरी पढी मनपराएका छन् ।

युवाहरूको जीवन विकासको निमित्त र कुशल कर्मको निमित्त तपाईंसँगै हातमा हात मिलाई सय प्रति पुस्तक धर्मदान गर्न पाउँ ।

Dhamma.Digital

मिड वाम् स्थिड्
क्षेत्रीय लेखा विभाग प्रमुख,
भ्यिड्छयां म्यू

दायक डा. मिद्धिइम्बन्,

तपाईंले लेख्नु भएको "जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ" पुस्तिका मिडि ल्हा छ्याऊँ महास्थविरले मैत्री चेतना पूर्वङ्गम गरी केही समयको लागि पढ्ने अवसर दिनु भएकोले पढें । त्यस पुस्तिकाप्रति अत्यन्त रूचि जागेकोले सके जति सारेर राखें । पुस्तिकालाई दुई तीन चोटी फेरि फेरि पढियो । पढ्नु पर्ने सम्भन्नु पर्ने र अनुशरण गर्नु पर्ने तथ्यहरू भरिपूर्ण भइरहेकोले जति पढे पनि उत्तिकै राम्रो लाग्ने सम्भन्ने नअघाउने भइरह्यो ।

आयुष्मान् जीवित्क (प्रथम श्रेणी)

माला युं छ्याऊँ, सगाईं ताउँ थः

आयुष्मान् कविचार (B. A. भूगोल)

महा एम्यू जी छ्याऊँ, सगाईं ताउँ थः

जीवनको सफलता प्रमुख हो ।
 जीवनको सफलतातिर मुखातिब होऊ !
 तिम्रो जीवनको मशाललाई खोज ।

विश्वविद्यालयका शिक्षार्थी वर्ग दीर्घकाल सम्मको विद्यालयका विदाका दिनहरूमा चित्त शान्त र शीतल पारी विपश्यना ध्यान धर्म उद्योग र अभ्यास गर्न सक्नको निमित्त विश्वविद्यालय बौद्ध संघ संस्थाहरूले सहयोग पुऱ्याई काम गरिरहेका छन् ।

विपश्यना ध्यानधर्म उद्योग र अभ्यास गर्न इच्छुक व्यक्तिहरूले आ-आफ्ना सम्बन्धित विश्वविद्यालय संघ संस्थाहरूको सचिवहरूसँग सम्पर्क राख्न सुभाब दिइन्छ ।

विश्वविद्यालयका प्रत्येक छात्र छात्राहरूले सबभन्दा राम्रा धर्महरूलाई छातिमा लगाई विजयी श्रीपेच शिरमा अलंकृत पार्न सक्नुको निमित्त.....

“विपश्यना रमणीय विश्राम स्थलतिर एकजूट भई अगाडि बढौं ”

डा. मिङ् तिङ् टपण्

नायक - विश्वविद्यालय बौद्ध संस्थाहरू, यांगुन् ।

अध्यक्ष, मोल्मिन् विश्वविद्यालय बौद्ध संस्था ।

जीवनको ज्योति

रात अन्धकारले छाडरहेको छ ।

बादलले एक्कासी ड्याम्म छोप्ट आउँदा नक्षत्र ताराहरूले उज्ज्वलता
पाएनन्

छेउ छाउमा मानिसहरूको घरवार बस्ति नभएर वत्तिको भीनो
प्रकाश सम्म देखिदैन ।

वरिपरि खालि विशाल पानीको फाँट मात्र.....

..... माभी दाईले सानो डुङ्गालाई कतातिर चलाउने हो.....

पूर्व, पश्चिम, दक्षिण, उत्तर कता हो केही थाहा पाइएन.....

घाटबाट टाढा गई रातभर डुङ्गा चलाइयो भने ठाक्नु मात्र हुनेछ ।
त्यस अतिरिक्त अझबढी गहिरिएको समुद्रतिर पुग्न जाने भएकोले समुद्री
छालबाट आउने भय अन्तराय बढी प्रलयकारी हुन पुग्ने छ । स्वास्नी भएको
रमाइलो गाउँतिर फर्कन सक्ने मौका अझ कम हुन जाने छ ।

माभी दाईले के गर्नु पर्ला नि ?

दाबिलोलाई छेउमा बिसाई जतालग्यो उतै बग्न दिइने त !

हात जोडी अचिन्तेय्य बुद्ध भगवान्लाई आराधना गरी अभिवादन
चढायो । देवी देवताहरूलाई पुण्य दान गरी मैत्री फैलायो ।

भलक्क एक फेरा बिजुली चम्कियो ।

आहा भेटियो । ऊ त्यहाँ घाटको श्रृङ्खला धमिलिएर भए
पनि देखा पर्‍यो

माभी दाई अप्रमित रूपमा उत्साहित भयो । सानो डुङ्गा घाटतिर
मुखातिव गराई जोड तोड्ने चलायो ।

साथीको पनि माभी दाईको जस्तै जीवनको शुरूवात हराइरहेको छ
कि ?

जीवनको लक्ष्य तेर्सियो भने यो एउटा जीवन मात्र नभई सम्पूर्ण
संसारनै घोटिन सक्छ ।

जीवनको सही लक्ष्य जान्नु पर्ने विषय जीवन मरण जतिकै महत्त्वपूर्ण
छ ।

जीवनको लक्ष्यलाई निर्देशित गर्ने जीवनको ज्योति बिजुली चम्केभै
चम्केर आउनु आवश्यक छ ।

यो सानो ग्रन्थ साथीको जीवन पथ प्रदर्शक बिजुलीको प्रकाश सावित
होओस् ।

Dhamma.Digital

निदान

आधुनिक उच्च शिक्षा हासिल गरिरहेका छात्र छात्राहरूले आ-आफ्नो जीवनको निमित्त अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बुद्धधर्मको प्राथमिक स्वभाव धर्महरूलाई जानी बुझी लाभदायक रूपमा आचरण र अभ्यास गर्न सक्नको निमित्त बुद्ध धर्मको सार तत्वहरूलाई आधुनिक शिक्षाको दृष्टिसँग दाँजी र्याँ सानो ग्रन्थ रचना गरी प्रस्तुत गरिएको छ।

जीवन माथि उचाल्नको लागि प्राथमिक आवश्यकताहरू भएको जीवनको अभिप्राय, जीवनको कृत्य र जीवनको लक्ष्यहरूलाई ठोस रूपमा निर्देशित गरी लौकिक सफलता र लोकुत्तर सफलताहरूको निमित्त प्रत्यक्ष आचरणीय राम्रा पद्धतिहरूलाई पनि यो सानो ग्रन्थमा स्पष्टतः प्रस्तुत गरिएको छ।

आधुनिक नवयुवकहरूले निर्मल, परिशुद्ध, सही दृष्टि, सुसभ्य चरित्र, सुदुढ मनोवृत्ति, उच्च पवित्र उद्देश्यहरूद्वारा आ-आफ्नो अत्यन्त मूल्यवान प्रत्येक जीवनलाई बढी भन्दा बढी लाभदायक रूपमा प्रयोगमा ल्याउन सक्नाखातिर यो सानो ग्रन्थले पथप्रदर्शन गरी सहयोग पुऱ्याउन सक्नेछ भन्ने आशा एवं विश्वास लिएको छु।

प्रत्येक व्यक्ति आ-आफ्नो जीवनको भाग्यको निर्माण गर्न सक्ने निर्माता हो। सबभन्दा राम्रा सबभन्दा तेजिला जीवनहरू धेरै फल फुल्ल सक्नु।

तान्न जानिएन भने कष्ट गरेर पनि लाभ गर्न सकिन्न।

सजाउन जानिएन भने विचित्र अचम्म लाग्दो भएर पनि राम्रो

हुँदैन ।

तान्न जानियो भने विना कष्ट पनि पाइन्छ । सजाउन जानियो भने सामान्य भएर पनि राम्रो हुन्छ ।

प्रथम बयसमा रहेको प्रज्ञा गवेषीले प्रज्ञालाई एक पाद भए पनि दुई पाद भए पनि अध्ययन गरेर हासिल गर्नु पर्छ । राम्रो गुरु आचार्यको सन्निकटमा रही विधि विधान प्रार्थना गरी अनुशरण गर्नुपर्छ । प्रज्ञाले एक हातको लम्बाई भित्रमै रही टिक्नै नसक्ने गरी हेरिरहेको हुन्छ । लिन मात्र जान्नु पर्दछ ; कष्ट नभोगिकनै इच्छित वस्तु पाउने नै छ ।

दोस्रो बयस भएको सम्पत्ति गवेषीले वीर्यवान् जागरुक भई स्मृति वीर्य सम्पन्न भएर परामर्श गर्न जान्ने बुद्धि विवेक ज्ञान प्रज्ञा भएको भएर उन्नत र विकसित भइरहेका व्यक्तिहरूको तौर तरीकाहरूलाई ग्रहण गरी सही विधि सही पद्धतिद्वारा उद्योग गरी खोजेमा धन सम्पत्ति निश्चय नै पाउनेछ ।

तेस्रो बयसमा त जीवनको श्रीपेच धारण गर्न सक्नको निमित्त कुशल भावना वृद्धि गर्नु पर्दछ । योनि सौ मनसिकार नामक सही रूपमा चिन्तन मनन गर्न जान्ने व्यक्तिले एक पैसा पनि खर्च गर्न नपरी भावना कुशललाई एक सेकेण्ड नगुमाई हासिल गर्न सक्तछ ।

भावना कुशल प्रज्ञा सम्पत्तिको खोज तलाश गर्नु लौकिक लोकुत्तर सफलताको निमित्त प्रमुख शक्ति भए अनुरूप जीवनको सफलतालाई पाउन इच्छुक व्यक्तिले भावना कुशललाई प्रथम बयसदेखि उद्योग प्रयत्न गरी हासिल गर्नु पर्दछ ।

जीवनको सफलतातिर अगाडि बढ

जीवनको विश्राम

यो समय तिम्रो जीवनको निमित्त सबभन्दा महत्त्वपूर्ण समय हो ।

अपरभट्ट गर्नु पर्ने कामलाई एकछिन अडेर राम्रोसँग विचार गर ।

जीवनको अभिप्राय भनेको के हो ?

मेरो जीवन कसरी प्रादुर्भाव भएर आएको हो ?

के कस्तो कारणले प्रादुर्भाव भएर आएको हो ?

यो जीवनमा कस्ता कस्ता क्रिया कलापहरूलाई मैले बहन गर्नु उचित होला ?

म प्रज्ञा बहुश्रुतले सम्पन्न हुन चाहन्छु । सफलता पाई सुखी हुन चाहन्छु । प्रसिद्धि पाउन चाहन्छु । के कसो गर्नु पर्ला ? यो जीवनमा सबभन्दा अमूल्य चीजहरू के के हुन् ? मेरो हृदयमा कस्ता कस्ता धर्महरूलाई अँगाली राख्न उचित होला ?

जीवनको लक्ष्य के हो ?

यस जीवनोपरान्त, अर्को जन्मसँग सम्बन्ध जोड्नु पर्ने होला कि ?

गम्भीर रूपमा विचार गर । तिम्रो जीवनको अभिप्राय समेतलाई नबुझिकन, तिम्रो जीवनको क्रिया कलापलाई समेत थाहा नपाइकन, तिम्रो जीवनको लक्ष्यलाई समेत निर्धारित नगरिकनै जीवन यात्रा शुरू गर्नु उचित छैन ।

यस पुस्तिकाले तिम्रो जीवनको गन्तव्यलाई सबभन्दा राम्रोतिर शीर्षमा पुग्ने गरी परिवर्तन गराउन सक्ने छ ।

गौरवपूर्वक पढेर गम्भीर पूर्वक विचार गरी निर्णय गर ।

जीवनको अभिप्राय

जीवन समुद्री सतह जस्तै विस्तृत र व्यापक भई गम्भीर स्वभावको छ । यताउती नहेरिकन अर्थ नसम्झिकन लौकिक संज्ञा नामक बादललाई छिर्न नसकिकन नै लौकिक दृष्टि मात्रले जीवनको अभिप्रायलाई उघार्न कोशिश गरियो भने जीवनको सही अर्थ उघार्न सक्नेछैन ।

पश्चिमी दर्शन प्रज्ञाविद् केहीको जीवन दृष्टिलाई परिचालन गरेर हेर ।

“मनुष्य प्राणी चक्रवालको एउटा अङ्ग भएर चक्रवालको अधिनस्थ स्वभाव नियमहरूको प्राधान्यलाई स्वीकार्ने तत्त्व हो । मरणोपरान्त चक्रवालको एउटा अंश कै रूपमा फेरि पुग्न जान्छ ।”

(प्राचीन विचारक टेलिथ)

“एउटा जीवनमा स्पष्ट घटनाहरू तीनवटा मात्र छन् । जन्म हुनु, जीवित रहनु र मर्नु नै हुन् । मानिसले जन्म हुनुको आलम्बनलाई अनुभव गर्न सक्तैन । मरणसित सामना गर्नु पर्दा त्रिशित र भयभीत हुन्छन् । जीवित रहूञ्जेल सम्म पनि सार्थक रूपमा रहनु बस्नु पर्नेलाई बिर्सिरहन्छन् ।” (The great Quotations, P. 84)

“मनुष्य प्राणीहरू समुद्रभित्र यत्रतत्र बगिरहेको एउटा लट्ठीहरूद्वारा बनेको बेडामा टाँसिरहेका, बिग्रेको जहाजबाट आएका यात्रीहरूको जमघट

जस्ता हुन् । बरिपरि चारैतिर अन्धकारले छोपिएको छ । छल र वायुहरू तीब्र भइरहेका छन् । छलको चपेटाको प्रहारले गर्दा यात्रीहरू एक अर्को गर्दै बेडाबाट उच्छ्रितरहेका छन् । ती व्यक्तिहरू खसेका ठाउँहरूमा एकछिनको लागि खाल्डो परे जस्ता भएका स-साना प्वालहरूलाई र ती व्यक्तिहरूका शरीरहरूलाई समुद्री पानीको सतहले बेगले छोपिदिएको छ । यी छलहरू केही नभए जस्तो यथावत् चलिरहेका छन् । स्वभाव धर्मले मनुष्य प्राणीलाई परवाह गर्दैन ।”

(रुचिब)

“जीवनको विषयलाई थाहा पाउन मनुष्य प्राणीलाई सृष्टि गरिराखेको होइन । जीवनको विभिन्न सुख दुःखलाई भोग्नको लागि मात्र सृष्टि गरिराखेको हो ।”

(जीव शांतायान)

“जीवनमा अभिप्राय छ । त्यस जीवनको अभिप्रायलाई खोज्नु नै मेरो आहार हो ।”

(रोबर्ट ब्राउनिङ्)

“अघि जीवनको सार तत्त्वलाई अनुभव गर्न सबको निमित्त जीवनको अभिप्रायलाई खोज तलाश गर्नु पर्ने छ भनी सम्झेर आएको थिएँ । अहिले त जीवनमा अभिप्राय नहुनु नै रमाएर बस्नुको निमित्त आधार भएको छ ।” (Albert Camus)

उपर्युक्त कथनहरूलाई आधार बनाएर हेर्‍यो भने पश्चिमी विचारकहरूले जीवनको अभिप्रायलाई उद्घान समर्थ नभएको कुरा स्पष्ट छ ।

सांसारिक सुख

“जीवन भनेको छोटो छ, रमभ्रम गरेर बस न”

(सुश्रुतव)

“जीवन भनेको दिनप्रतिदिन छोटो हुँदैछ। दिन रातहरू भन् भन् द्रुतगतिले चल्दैछन्। हामीहरू रातोदिन रमाउने जति रमाएर बसौं।”

(४४ गी. गी)

अवश्य हो सबै मनुष्य रमभ्रम गरेर बस्न चाहन्छन्। त्यसको लागि प्रेरणा नै दिनु पर्दैन। समस्या के हो त भन्दा कसरी रमभ्रम पारेर बस्ने हो भन्ने नै हो।

मनले चाहेको खान, मनले चाहेको पिउन, मनले चाहेको लाउन, मनले चाहेको जस्तो बस्न पाएमा असाध्यै रमाउन पाउने छ, भन्ने सम्झिएलान्। यसरी बस्न पाएका थुप्रै मानिसहरूलाई देश भित्र र देश बाहिर पनि आफैले देख्न पाइएको पनि होला। त्यस्ता व्यक्ति विशेष रूपमा रमाउन सकेका छैनन्। कोही कोही त रमाउन नसकेका मात्र होइनन् विभिन्न शोकहरूले लिप्त भई अत्यन्त मानसिक रूपमा दुःखी भइरहेका पनि छन्।

“आई नपरेको मरण धर्मलाई विचार गरिरहनु आवश्यक छैन। जिउञ्जेल सम्ममा जीवनको पृष्ठ भूमि भएको खानु, लाउनु, बस्नु राजनीति सहित विभिन्न सामाजिक क्रिया कलापलाई बहन गरिरहनु कामकाजमा प्रयत्नशील रहनु सबभन्दा अभिप्राय युक्त र सबभन्दा राम्रो जीवन हो” भनी कसै कसैले भन्छन्। प्रत्येक जीवित प्राणीले नै प्राकृतिक स्वभाव अनुसार जीवित भएर स्थिर रहन सक्नुलाई महत्त्वपूर्ण स्थितिको रूपमा सम्झि

राख्छन् । तर खान, लाउन, बस्न पर्याप्तिको लागि उद्योग गर्दा सम्यक आजीविका युक्त विधि भए जस्तै अधार्मिक मिथ्या-विधि पनि रहेको छ ।

कुशल कर्म, अकुशल कर्मको प्रतिफल धर्मलाई विचार गरिरहनु पर्दैन । पुनर्जन्म छ छैन तिर पनि विचार गरिरहनु पर्दैन, भन्छ भने त्यस्ता प्रज्ञा ज्ञान भएको मनुष्य प्राणीले सबै प्रकारको अत्याचारपूर्ण विधिलाई पनि अपनाउने छ । लोभ धर्मले मनुष्य प्राणीलाई अरू जसलाई जे भए पनि आफू बाँचे भइहाल्छ” भन्ने कथनलाई अनुशरण गर्न सदैव प्रेरणा दिइरहन्छ । दोष धर्मले अरूहरूको हानी नोक्सानी दुःख दर्दलाई पराङ्मुख गर्न सदैव घचेटि रहन्छ । मोह धर्मले मिथ्यालाई सत्य, सत्यलाई मिथ्या सम्भन सदैव छल गरिरहन्छ ।

त्यसो भएमा लोभ, दोष र मोह धर्महरूलाई अँगालो मारी अधर्म नीति द्वारा आर्थिक आर्जन गरी भोग विलासमा मस्त भई विलासिता पूर्ण धूर्तमय जीवनलाई सबभन्दा अभिप्राय युक्त जीवन सबभन्दा राम्रो जीवन भनी भन्नु पर्ने हुन आउँछ ।

आजको विश्वमा आधा भन्दा बढी जनताहरूले खान पान बसोबासको अपर्याप्ततामा नै बाँचिरहनु परेको छ त त्यस्ताको जीवनको अभिप्राय विहीन नै भयो त ?

हाम्रा बाजे बराज्यहरूको पालामा एक रोपनी जग्गा, एक जोडा गोरू र एउटा गाडा भएमा खान पान बसोबास पर्याप्त भयो भनी धारणा राखिन्थ्यो । वर्तमान युगका मानिसहरूले एउटा बंगला, एउटा कार र महिनै पिच्छे दुई हजार जति रूपैयाँ आम्दानी भएमा राम्रो हुन्छ भनी सम्भन्छन् । त्यति कुराले सम्पन्न भएका व्यक्तिहरूले पनि टेलिभिजन, रेडियो, क्यासेट प्लेयर, मोटर साइकल, हीरा मोति, जवाहरात आदिहरू पुन

चाहना गर्छन् ।

वास्तवमा लोभ धर्मलाई दमन गर्न नसकेमा कहिल्यै पनि इच्छा पूर्ण नभई अन्तसन्त नराखी धन सम्पत्तिको पछि, पछि, लुरु लुरु लागि रहनु पर्ने हुन्छ ।

सांसारिक सुख भनेको इन्द्र धनुषको रोशनीको लहर जस्तै ठोस द्रव्य नरहेको विषय मात्र भएर सांसारिक सुख पछि लागि रहने व्यक्ति इन्द्र धनुषको पादमूल मुनि सूनको खोजी गरिरहने व्यक्तिसित कतै भेद हुने छैन ।

सांसारिक रत्न

हीरा, पुष्पराग, गौलोचन, पन्ना, चन्द्रमणि, पवाड, माणिक, नीर, मोति, सून चाँदीहरू बहुमूल्य रत्न हुन् भनी मानिसहरू धारणा राख्छन् ।

वास्तवमा हीरा, चन्द्रमणि, माणिक, मोति आदि वस्तु खानिबाट निस्कने पत्थरहरू मात्र भएर पनि दुर्लभ तथा सुन्दर हुनुको कारण पैसाली मोलतोल गरिने भएकोले ती वस्तु मूल्यवान हुन् भनी मानिसले सम्झेका हुन् ।

ती रत्नहरूलाई माला बनाई छ्त्रतीमा सजाइराखेको बेलामा गौरवको वृद्धि हुन्छ भनी सम्झिने भएता पनि ती वस्तु लगाउँदा कुरुप व्यक्ति सुन्दर भएर आउने होइन । हीन मनोवृत्ति भएको व्यक्ति उच्च मनोवृत्तिको भएर आउने हुँदैन । सरल स्वभावद्वारा प्रेम गर्ने सबैमा मेल मिलाप राख्ने व्यक्तिहरू त्यसै वृद्धि भएर आउँदैनन् । यहाँ ईर्ष्यालु र द्वेषीहरूलाई वृद्धि गराएर चोर डाँकु बगलिमाराहरूलाई हातको इशाराले बोलाई आफ्नो जीवन र

सम्पत्तिसित जुवा खेलाइरहे जस्तो भइरहेको छ ।

त्यसकारण ती जवाहरात रत्नहरू संसारमा, सही रूपमा बहुमूल्य रत्नहरू होइनन् ।

साँच्चैको रत्नले सजाउने व्यक्तिलाई श्री शोभा र मङ्गल वृद्धि गराउनु पर्छ र हेम खेम भएका व्यक्तिहरूको वृद्धि गराउनु पर्छ । वास्तवमा शरीर र मन दुबैलाई सुखी बनाउनु पर्छ । जीवनको स्थितिलाई श्रेष्ठ र उत्तम पार्नु पर्छ । परलोकमा पनि विभिन्न सुपरिणामलाई लगातार दिलाइराख्नसक्नु पर्छ ।

त्यस किसिमको वास्तविक रत्न कुन रत्न हो त भन्दा बुद्ध, धर्म र संघ नै उत्तम त्रिरत्न हुन् भनी मान्नु पर्छ ।

भगवान् बुद्ध किन सर्वोत्तम रत्न हुन् भयो ?

भगवान् बुद्धले चार असंख्य र एक लाख कल्पसम्म पूर्ण गरेर आउनु भएको पारमिताको प्रभावले अन्तिम जन्ममा सम्पूर्ण धर्महरूलाई विभाजन गरी देख्न जान्न सक्ने महान् सर्वज्ञता ज्ञान पाउनु भयो । यस ज्ञानको सामर्थ्यले कुनै पनि दर्शन शास्त्रीहरू कुनै पनि वैज्ञानिकहरूले समेत चिन्तन मनन गरी उद्घाटन गर्ने क्षमता नभएका संसारका सत्य धर्महरूलाई भगवान् बुद्धले आफू स्वयंले देखी जानी वेनेय्य सत्व प्राणीहरूको निमित्त उपदेश गर्नु भयो ।

भगवान् बुद्ध जीवनको अभिप्राय, जीवनको विषय, जीवनको राम्रा मुक्ति मार्गहरू सहित जीवनको लक्ष्य भएको दुःख समूह निरोध र शान्त भएको निर्वाण धर्मलाई स्पष्ट रूपमा निर्देशित गर्नु हुने भएको मात्र नभई

करोडौं मनुष्य देव ब्रह्माहरूलाई पनि निर्वाण प्रासादतिर पदार्पण गर्न सक्नको निमित्त समर्थवान हुनु भएको छ ।

तसर्थ महागन्धाराम सयादो आयुष्मान् ऊ जनकाभिवंसले-

“नभए उत्पन्न बुद्धको, राखे पनि सुचित्त शुद्धले ।

यो हो कुशल र अकुशल, नजानी त्यस त्यस जन्म फल;
हुन्छ दोषैको बहुदल ।

भएर उत्पन्न बुद्धको, गरेर देशना धर्मको ।

यो हो कुशल र अकुशल, जानी त्यस त्यस जन्म फल;
हुन्छ गुणैको बहुदल ।”

भनी निर्धारित गरेर देखाउनु भयो ।

धर्म कसरी सर्वोत्तम रत्न भयो ?

भगवान् बुद्धले सम्यक् रूपमा उपदेशित उत्तम धर्म सम्मति सत्य (relative truth) जतिलाई मात्र नभई परमार्थ सत्य (absolute truth) भएको कुशल, अकुशल नाम, रूप, निर्वाण सम्म उद्घाटन गरी देखाइराख्नु भएको छ । धारण र आचरण गर्ने व्यक्तिहरूलाई आजको प्रत्यक्ष जीवनमा नै सुख प्रफिलहरूलाई दृष्टान्त रूपमा देखाउन अनुभव गराउन सक्ने गुणले पनि परिपूर्ण छ । समयलाई नरोजिकन नै आचरण गरेको दिनैमा देख्न र विश्वास गर्न सक्ने राम्रो प्रतिफल सुखले पनि परिपूर्ण छ ।

रस समूह मध्ये उत्कृष्टतम भएको धर्मरसलाई आफू स्वयंले जानिसकेका व्यक्तिहरू शारीरिक सुख, मानसिक सुख दुबैलाई सुदृढ रूपमा सदैव अनुभव गर्न सक्ने गुण विशेषले पनि परिपूर्ण छ । धर्मरस अतिविशिष्ट र श्रेष्ठ पवित्र भएकोले आफ्ना प्रिय आमाबाबु ज्ञातिबन्धु इष्टमित्र

समूहहरूलाई आउनुहोस्, हेर्नुहोस् भनेर बाध्य गराई बोलाएर प्रेरणा दिन योग्य भएको गुण विशेषले पनि परिपूर्ण छ ।

भगवान् बुद्धको धर्म यो जीवनमा मात्र नभई जीवन जीवन पर्यन्त शुभ प्रतिफल सुख दिन सक्ने सामर्थ्य भएको उत्तम-रत्न नै हो ।

संघ कसरी सर्वोत्तम रत्न भयो ?

भगवान् बुद्धका शिष्य श्रावकहरू भएका भिक्षु संघहरू अधिशील, अधिचित्त, अधिप्रज्ञा नामक त्रिविध शिक्षा उत्तमाचरणलाई शुद्ध, स्वच्छ र ऋजुरूपमा आदर गौरव पूर्वक धारण र आचरण गर्ने हुनुको अलावा धर्मलाई स्वच्छ स्थिर र व्यापक रूपमा बृद्धि हुने गरी संरक्षण गरेर प्रचार प्रसार गरिसकेका र गरिरहेका पनि भएका व्यक्तिहरू हुन् ।

उत्तम संघ शील-गुण, समाधि-गुण र प्रज्ञा-गुणहरूले सम्पन्न भएको कारणले मनुष्य, देव, ब्रह्माहरूको नमस्कार र दान प्रदानहरूलाई ग्रहण गर्न योग्य भएको छ । संघ अतुलनीय श्रेष्ठोत्तम कुशल बीजारोपण गर्न योग्य राम्रो खेत जस्तो गुणले पनि सम्पन्न भएको छ ।

उत्तम संघ मनुष्य, देव समूहलाई अत्यन्त विशाल उपकार प्रतिफलहरूलाई दिन सक्ने व्यक्तिहरू भएर संसारमा एउटा सर्वोत्तम रत्न हुन पुगेको छ ।

अतीत जन्म र पुनर्जन्म

आधुनिक युगका नौ जवानहरू यो जन्म हुनुभन्दा अगाडि अतीत जन्म रहेको थियो कि यस जन्मबाट च्युत भएपछि पुनर्जन्म हुनु पर्ने हो कि भनेर

संशय गरिरहन्छन् ।

विज्ञानले अतीत जन्म पुनर्जन्मलाई साक्षी प्रमाण देखाउन नसकेको अतीत जन्म पुनर्जन्म रहेकोलाई आधुनिक नौ जवानहरूले विश्वास गर्न चाहँदैनन् ।

बहुसंख्यक मानिसहरूले होश राख्न नसकेको एउटा कुरा विज्ञानले द्रव्य र शक्ति भएको रूप स्वभाव धर्महरूलाई मात्र अध्ययन गर्न सकिएकोले सम्पूर्ण रूप स्वभाव धर्मलाई समेत जान्न नपाई केही अंशलाई मात्र जानिसकेको रहेछ भन्ने तथ्य नै हो । विज्ञानले जान्नु पर्ने तथ्यहरू थुप्रै बाँकी नै रहे अनुसार लगातार अघि बढ्दै नयाँ नयाँ स्वभाव धर्महरूलाई अनुसन्धान गर्दै फेला पाउँदै गरिरहने छ ।

वर्तमान अवस्था सम्ममा विज्ञानले नामका स्वभाव धर्महरूलाई परीक्षण गर्न सकिएको छैन । चित्तलाई पत्ता नलाग्नाले चित्त छैन, मस्तिष्कले मात्र चित्तको काम गरिरहेको भनी वैज्ञानिकहरूले सम्भिराखेका छन् ।

तर अहिले चित्त शक्तिको विशिष्ट शक्ति सामर्थ्यहरूलाई विज्ञान वेत्ताहरूले समर्थन गर्दै अध्ययन गर्दै गरिरहेका छन् । टाढा परेको ठाउँतिर चित्त मार्फत सन्देश पठाउने (Telepathy) चीज पदार्थहरूलाई चित्त शक्ति द्वारा चलाउने (Telecinesis) एक व्यक्तिको अघि पछिका घटनाहरूलाई चित्त शक्तिद्वारा भन्नु बताउनु आदि अचम्म अवस्थाहरूलाई अन्तरिक्ष युगका नयाँ नयाँ साधन क्रियाहरूद्वारा अध्ययन गर्ने शुरुवात गरिसकेका छन् ।

त्यसकारण अतीत जन्मका पुनर्जन्महरूलाई विज्ञानले साक्षी प्रमाण देखाउन नसकिरहेकोले विश्वास गर्न सकिँदैन भनी विचार गरेमा ठूलो भूल हुने छ ।

विज्ञानले साक्षी प्रमाण देखाउन नसकेता पनि अतीत जन्म पुनर्जन्म हुनुसित सम्बन्धित विज्ञान विधि अनुकूलको साधक प्रमाणहरू त पर्याप्त नै रहिसकेका छन् ।

सर्वज्ञता ज्ञान धारी बुद्ध स्वयंले र थुप्रै अरहन्तहरूले पुर्वनिवासानुस्मृति ज्ञानद्वारा आ-आफ्ना पुनर्जन्म श्रृंखलाहरूलाई सम्झने र निरीक्षण गर्ने गरिसकेका छौं भन्नु भएको छ । यी व्यक्तिहरूको अधिशील अधिचित्त अधिप्रज्ञा शिक्षा गुणहरूलाई आधारशीला बनाई तिनीहरूका कथनहरूलाई विश्वास गर्नु पर्नेछ ।

जाति स्मरण ज्ञानद्वारा अतीत जन्मलाई बताउन सक्ने गृहस्थ व्यक्तिहरू बर्मा देशमा मात्र होइन विश्वका विभिन्न राष्ट्रहरूमा प्रादुभाव भएर गएकोमा पश्चिमी राष्ट्रहरूमाथि ठोस रूपमा अन्वेषण गरी आएकाले अतीत जन्मरहेका विषयमा सुदृढ साधक प्रमाणहरूलाई भेट्टाइराखिसकेका छन् ।

यस जन्मबाट मरणोपरान्त पुनर्जन्म रहनुको सम्बन्धमा अमेरिकामा र इङ्ग्लैण्डमा डाक्टरहरू मानसिक रोग चिकित्सक विशेषज्ञहरू धार्मिक नेताहरू समावेश भएका संघ संस्थाहरूले विधिवत् अनुसन्धान गरेर आएकोमा मृतकहरूसित सम्बन्ध राख्नसकेका थुप्रै साधक प्रमाणहरूलाई प्रामाणिक रूपमा प्राप्त गरिसकेका छन् । ती साधक प्रमाणहरूलाई फोटोहरू सहित Time र News week जर्नलहरूमा उल्लेखित गरेकामा आ-आफ्नो धर्म अनुसार पुनर्जन्म छैन भनी धारणा भएका ती राष्ट्रहरूमा समेत बहुसंख्यक जनताहरूले पुनर्जन्म रहनुलाई विश्वास गर्ने र समर्थन गर्ने गरिआएका छन् भनी जानकारी पाइएको छ ।

विज्ञानको स्वभाव धर्ममा "शक्तिलाई हटाउनु हुन्न, नयाँ आविस्कार

गरेर पनि हुन्न" भन्ने शक्ति स्थिरता नियाम धर्म छ । त्यस अतिरिक्त "प्रत्येक अवरोहणमा त्यस अवरोहणसित सन्तुलन भई प्रतिपक्ष भएको पुनः अवरोहण हुनु" एउटा छ भन्ने न्यूटनको नियाम धर्म पनि छ । त्यसो भएमा सर्वशक्तिमान् भएको चित्तशक्ति मरणोपरान्त उत्पन्न हुनु पर्ने नियाम अनुसार फेरि उत्पन्न गराउन सक्ने शक्ति रहेन त ? रहनु नै पत्थो । राम्रो काम अथवा नराम्रो काम गरियो भने त्यस कामको प्रतिफल धर्म हुनु पर्दैन त ? अवश्यमेव हुनु नै पर्छ ।

"नराम्रो काम गर्दा गोप्य स्थान रहने छैन" भन्ने कथनको अभिप्राय के तिमीलाई थाहा छ ?

एउटा नराम्रो काम गरेको व्यक्तिले त्यो नराम्रो कामलाई अन्य कुनै एउटा व्यक्तिले समेत नदेखे नजानेता पनि त्यो कारक व्यक्ति स्वयंले आद्योपान्त स्पष्ट रूपमा जानी देखिएको छ । त्यो नराम्रो काम गरेको बेलामा उसले चिन्तन गरेको उसले काम गरेको उसले जाने देखेर अनुभव गरेको चित्त चेतनाहरू उसको चित्त क्रममा मरुञ्जेलसम्म, त्यसपछि पुनर्जन्मसम्म, त्यसपछि लगातार जन्म जन्म सम्म प्रस्थान प्रत्यय सम्बन्धद्वारा समावेश भएर जाने नै भएकोले अरूको चित्तलाई आफ्नो चित्तद्वारा विभाजन गरी देख्न जान्न सक्ने एक न एक व्यक्तिले उसको चित्त क्रमलाई हेर्ने बित्तिकै त्यस दूषित कार्यलाई उघार्न सक्नेछ ।

त्यस अतिरिक्त त्यस व्यक्तिको मरणासन्न अवस्थामा मरणासन्न जवन उत्पन्न हुने बेलामा त्यो नराम्रो काम गरेर आएको कर्म अथवा त्यो कर्म गर्दा प्रयोग गरेर आएको चीज बस्तु आदि कर्म-निमित्त अथवा जानुपर्ने क्षेत्र गतिनिमित्त प्रकट भएर आउँन सक्छ ।

तसर्थ.....

“नाम रूप स्कन्धहरू मध्ये चित्तनै पूर्वगामी छन् । चित्तनै प्रमुख छ । चित्तद्वारा सिद्ध हुन्छ । दूषित कार्य गर्न चाहने चित्तले यदि बोल्छ, काम गर्छ, वा विचार गर्छ भने त्यसरी बोल्नु, कामगर्नु र चिन्तन गर्नुको कारणले गाडाको पाङ्ग्रा गाडा तान्ने गोरूको पाइलातिर खुरु खुरु पछि लाग्ने जस्तै त्यस व्यक्तिको पछि दुःख पछि पछि लागिरहन्छ ।”

(धम्मपद गाथा - १)

भगवान् बुद्धले देवताहरूको जस्तो आँखा दिव्यचक्षुद्वारा मर्न लागेका सत्त्वहरूको गन्तव्य गति र मरणोपरान्त उत्पन्न हुनु पर्ने भूमि क्षेत्रहरूलाई आफू स्वयंले देखी जानी त्यस अनुरूप उपदेश गर्नु भएको थियो ।

नखसीख सूत्रमा सत्त्वहरू मरण हुने अवस्थामा धेरै जसो अपाय नरकतिर उत्पन्न भएर थोरै मात्रले मनुष्य भूमि देवभूमिति र उत्पन्न हुन पाउने कुरा संयुक्त पालि नखसीख सुत्तमा उल्लेख गरिराखेको छ ।

महासच्चक सुत्तमा भगवान् बुद्धले यसरी भन्नु भएको छ ।-

“मैले मेरो शुद्ध स्थिर चित्त परिशुद्ध भएकोमा प्राणीहरूको मरण र उत्पत्तिलाई जान्ने ज्ञानको निमित्त अगाडि बढाइसकेको छु ।

मैले विशिष्ट रूपमा परिशुद्ध भएका देवताहरूको आँखा जस्तो दिव्यचक्षुद्वारा मरण हुन लागेको सत्त्व, उत्पन्न हुन लागेको सत्त्व, हीन सत्त्व, प्रणीत सत्त्व, सुवर्ण सत्त्व, दुर्वर्ण सत्त्व, सुगति गामी सत्त्व, दुर्गति गामी सत्त्वहरू देखेर कर्मानुसार उत्पन्न हुने सत्त्वहरूलाई जानिसकेको छु ।”

(महासच्चक सुत्तः ३८५)

भाव संसार

वैज्ञानिकहरूले चित्तको विशिष्ट तीक्ष्ण शक्ति प्रभावलाई भरखर-भरखर शुरु गरी परीक्षण गर्दै गरिरहेकोले चित्तको शक्ति सामर्थ्य जस्तै अति विशिष्ट शक्तिशाली भएको कर्मशक्तिको विषयलाई त अहिलेसम्म परीक्षण गर्ने गरेको छैन ।

कर्म शक्तिलाई नजान्ने नबुझ्ने अवस्थामा एउटा मनुष्य प्राणीले प्रतिसन्धि ग्रहण गर्नु आमाको (Ovum) नामक स्त्री-रज र बाबुको शुक्र-बीज (Sperm) हरू सम्मिश्रण भएबाट शुरु भएर उत्पन्न भएको हो भनी धारणा राख्दछन् । त्यसपछि भ्रूण सफल र वृद्धि हुनको निमित्त आमा बाबु द्वयमार्फत् अंश पाएको (DNA र RNA) नामक बीजशक्ति र आहार धातु मात्र आवश्यक छ भनी सम्भिरहन्छन् ।

यो धारणा मात्र सही भएमा आमाको Ovum र बाबुको Sperm हरूको प्रत्येक मिलनमा किन प्रतिसन्धि नरहेको त ? एउटी आमामा ३०,००० जति Ovum हरू रहेकोले ३०,००० छोरा छोरी पाउने गरी विज्ञानको सहायता द्वारा बच्चा जन्माउन सकिने हो त ? बीज फोरी एउटै Ovum बाट जन्मेर आएको हो भनी विज्ञानले धारणा राखेका दुईजना जुम्ल्याहाहरू (Siamese twins) रूपाकृति बिल्कुल एकसमान भएता पनि स्वभाव मनोवृत्ति, बुद्धि विवेक जीवनका भाग्यहरूमा किन धेरै फरक परेका रहेछन् त ? प्रतिसन्धि ग्रहण गर्न आमा बाबुहरूका बीजहरू आवश्यक छ भने सबभन्दा पहिलेका आमा बाबुहरू कुन कुन बीजहरूबाट जन्मेर आएका हुन् त ?

मनुष्य जीवन शुरु हुनुको सम्बन्धमा विज्ञानले उत्तर दिन नसक्ने तथ्यहरू थुप्रै छन् । ईश्वर निर्माण वादलाई त विज्ञानले बिल्कुल स्वीकार गर्दैन । विज्ञानको प्राथमिक जगमा समेत द्रव्य र शक्तिलाई निर्माण गर्न हुन्छ, नाश गर्न हुन्छ भनेर नियमित गरिराखेको छ, तर शक्ति एक किसिमको

आकारबाट अर्को किसिमतिर सर्न सक्नुलाई त विज्ञानले अनुमति दिन्छ ।

तसर्थ अतीतको एक न एक जन्म सम्बन्धी कर्म शक्तिले अहिलेको वर्तमान जन्म उत्पन्न गराउने विषयलाई सहयोग दिन्छ भनी भनेमा विज्ञानको स्वभाव धर्मको विरुद्ध हुने छैन ।

बुद्ध धर्मले विज्ञानको स्वभाव धर्महरूलाई विरोध गर्दैन । विज्ञान द्रव्य र शक्ति सम्बन्धी स्वभाव धर्महरूलाई जम्मा गरिराखेको ज्ञान भएकोले र बुद्धधर्म नाम र रूप सम्बन्धी स्वभाव धर्महरूलाई उल्लेख गरी उपदेश गरिराखेको धर्म भएकोले स्वभाव धर्मको हिसाबले एउटै नै हुन् ।

त्यसकारण जीवन उत्पन्न हुने विषयमा विज्ञानले भेट्टाईराखेको प्राथमिक आवश्यकताहरू मध्येमा विज्ञानले अहिले सम्म फेला पार्न नसकेको कर्म शक्तिलाई थपिदियो भने बढी सन्तोषजनक जवाफ प्राप्त हुनेछ ।

कर्म शक्ति कतिसम्म विशाल छ नि भन्दा मनुष्य लोकमा आचरण गरेको कुशल कर्मको कर्मशक्तिद्वारा देवलोकमा भूमि विमानहरूलाई एक्कासी उत्पन्न गराउन सक्छ । देव जन्म, ब्रह्म जन्महरूलाई पनि कर्म शक्तिको कारणले औपपातिक प्रतिसन्धिद्वारा एक्कासी उत्पन्न गराउन सक्छ ।

कर्मशक्तिको सहयोगको कारणले नै स्कन्ध शरीरलाई संगठित पारिराखेका अति जटिल Molecule हरू (Cell) हरू tissue हरू र अङ्ग प्रत्यङ्गहरू उत्पन्न हुन सक्छन् भनी धारणा राखेमा भूल होला जस्तो लाग्दैन ।

किनभने, स्कन्ध शरीरभित्र उत्पत्ति र विनाश भइरहेका धातु

परिवर्तनहरू र Molecule हरू गठन हुने प्रक्रिया अति सूक्ष्म कोमल र जटिल भएकोले अत्यन्त विकास भइरहेको छ भनी भनेको विज्ञानले ती धातु क्रियाहरूलाई प्रयोग शालाहरूमा अनुकरण गरेर हुन नसक्नाले नै हो ।

भगवान् बुद्धले धेरै कारणधर्महरू एक जूट भइ संगम भएर मात्र जन्म उत्पन्न हुने उपदेश गर्नु भएको छ ।

एकपछि अर्को जन्म लगालग उत्पत्ति विनाश हुनु पर्ने स्वभावलाई प्रतीत्य समुत्पाद धर्मद्वारा कारणकार्य सम्बन्ध जोडी उपदेश गर्नु भएको थियो । यो उत्तम धर्म जन्म उत्पन्न हुने कारण धर्महरूलाई खोज तलास गर्नुमा र भव मुक्तिको निमित्त परिश्रम गर्नुमा अत्यावश्यक धर्म भएकोले प्रत्येक बौद्धहरूले जानी बुझिराख्नु योग्य उत्तम धर्म पनि हो ।

प्रतीत्य समुत्पाद धर्म

भव संसार विचरण गर्नुपर्ने प्रक्रियालाई देखाउने प्रतीत्य समुत्पाद धर्ममा गाडाको पांग्राको आर जस्तै महत्त्वपूर्ण अङ्ग बाह्रवटा छन् । कारण कार्य सम्बन्ध हुनु पनि बाह्रवटै छ ।

१) अविज्जापच्यया संखारा

अविज्जा भनेको नाम रूपहरूको यथार्थ स्वभावलाई नजान्ने मोह हो । यो मोहको कारणले मनुष्य सुख देव सुखहरूलाई साँच्चैको यथार्थ सुख हो भनी सम्झी ती सुखहरू पाउनको निमित्त कुशल कर्म अकुशल कर्म नामक संस्कारहरू गर्दछन् । त्यसैले “नजान्नु” अविद्याको कारण संस्कार नामक कर्महरू उत्पन्न हुन्छन् ।

२) संखारपच्यया विज्जाणं

संस्कार नामक कुशल कर्म अकुशल कर्मको कारणले कर्मको फल भएको विपाक विज्ञान (प्रतिसन्धि चित्त र भवाङ्ग चित्त आदि) हरू उत्पन्न हुन्छन्। यो विपाक विज्ञान नयाँ जन्मलाई उत्पन्न गराउने हो।

३) विष्वाणपच्चया नामरूपं

नयाँ जन्मका विपाक विज्ञानहरू उत्पन्न भएर आएको बेलामा ती विज्ञानहरूसँग सम्प्रयुक्त भई चैतन्य नामहरू पनि उत्पन्न हुन्छन्। त्यस अतिरिक्त कर्म विज्ञान भनेर पनि नाउँ भएको कुशल कर्म अकुशल कर्मको कारणले कर्मज रूपहरू पनि उत्पन्न हुन्छन्। त्यसैले विज्ञानको कारणले नाम रूपहरू उत्पन्न भएर आएको हो भनी भन्नु पर्दछ।

४) नामरूपपच्चया सलायतनं

नयाँ जन्ममा नामरूप उत्पन्न भएर आउनुलाई कारण गरी आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र चित्त भन्ने ६ वटा भित्री आयतनहरू पनि उत्पन्न भएर आउँछन्।

५) सलायतनपच्चया फस्सो

आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र चित्त भन्ने भित्री आयतनहरू उत्पन्न भएर आएको बेलामा बाह्य आरम्भणहरूसित छुनु "स्पर्श" उत्पन्न भएर आउँछ।

६) फस्सपच्चया वेदना

आरम्भणसित छुनु भन्ने स्पर्श उत्पन्न भएर आएको बेलामा अनुभव गर्नु भन्ने वेदना पनि उत्पन्न भएर आउँछ।

७) वेदनापच्चया तण्हा

अनुभव गर्नु वेदनाको कारणले टाँसिनु आसक्त हुनु भन्ने "तृष्णा" उत्पन्न भएर आउँछ ।

८) तण्हापच्चया उपादानं

टाँसिनु आसक्त हुनु तृष्णाको कारणले तीव्र रूपमा आसक्त हुनु भन्ने "उपादान" उत्पन्न भएर आउँछ ।

९) उपादानपच्चया भवो

तीव्ररूपमा आसक्त हुनु भन्ने उपादानको कारणले नयाँ कर्म नामक कर्म-भव र त्यस कर्मको फल भएको उपपत्ति भवहरू उत्पन्न भएर आउँछन् ।

१०) भवपच्चया जाति

कुशल कर्म अकुशल कर्म नामक कर्म-भव र ती कर्महरूका फल उपपत्ति भवहरूको कारणले नयाँ जन्म उत्पन्न हुनु भन्ने "जाति" उत्पन्न भएर आउँछ ।

११) जातिपच्चया जरा-मरण-सोक-परिदेव-दुःखदोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति ।

नयाँ जन्म उत्पन्न हुनु भन्ने जातिको कारणले बुढो हुनु, जरा, मरण, शोक, सन्ताप गर्नु-सोक, विलाप गर्नु-परिदेव, शारीरिक दुःख हुनु-दुःख, मानसिक दुःख हुनु-दोमनस्स, तीव्र रूपमा ताप हुनु "उपायासहरू" उत्पन्न भएर आउँछन् ।

१२) आसवसमुदया अविज्जासमुदयो चार आश्रव धर्मको कारणले “अविद्या”
उत्पन्न हुन्छ ।

प्रतीत्य समुत्पाद कारण कार्य सम्बन्ध हुनुको उत्पत्ति क्रममा
अपरभट एउटा प्रत्ययको कारणले भवाट्ट एउटा फल उत्पन्न हुनुको
रूपमा उल्लेख गरिराखेता पनि वास्तवमा थुप्रै प्रत्यय धर्मको
कारणले थुप्रै फल धर्म उत्पन्न हुने स्वभावलाई पनि धारण गर्छ ।
एउटा सत्वले पुरानो अतीत जन्ममा संसारको दोषलाई देख्न नसक्ने
गरी अविद्याले छोपिराखेकोले कुशल कर्म अकुशल कर्म नामक
संस्कारलाई बनाएको हुन्थ्यो । त्यस कुशल कर्म अकुशल कर्मको
कारणले अहिलेको वर्तमान जन्ममा प्रतिसन्धिकाल देखि विज्ञान,
नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान, कर्म-भवहरू
उत्पन्न हुन्छन् । अहिलेको वर्तमान समयमा फेरि कर्म-भव नामक
कुशल अकुशल कर्म बनाउनुले गर्दा आउँने भविष्य जन्ममा जातिवाट
शुरू गरी जरा, मरण, शोक, विलाप, दुःख, दौर्मनस्य, उपायासहरू
उत्पन्न हुनेछन् ।

यसरी वर्तमान अतीत भएर भविष्य वर्तमान भई जन्म फेरि अगाडि
जोडेर जान्छ । चार सत्यलाई नदेखे न बुझेसम्म वास्तविकतालाई नदेख्ने
गरी अविद्याले छोपिरहने भएर अविद्याले छोपिरहेसम्म कामगुण
आरम्भणलाई आरक्त आसक्त हुने तृष्णा, उपादान उत्पन्न भइरहने हुन्छ ।
तृष्णा, उपादान उत्पन्न भइरहेसम्म नयाँ नयाँ जन्महरू भइरहने
भएकोले भव संसार आदि अन्त्य प्रकट नहुने, देख्न नसक्ने गरी
लम्ब्याएरै रहने छ ।

आज हामी एक जमातले के कस्तो काम गरिरहेका छौं ?

कामगुण आरम्भणको पछि, खुरुखुरू पछि लागी संसार जोड्ने काम गरिरहेका छौं होइन र ?

चार सत्य उत्तम धर्मलाई चित्त बुझ्नु गरी थाहा पाउन उद्योग गरी कामगुण आरम्भणलाई आरक्त र आसक्त हुने तृष्णा उपादानलाई चुँडाल्न सब्यौं भने प्रतीत्य समुत्पाद सम्बन्ध टुटी भव संसारबाट मुक्त हुन सक्ने छ ।

त्यो मुक्त हुनु शान्ति सुख नामक अतुलनीय सुख लाभ हुनु नै भएको कारणलाई लगातार पढ्नु भएमा चित्त बुझेर आउने छ ।

भव-सत्य

वैज्ञानिकहरूले रूप धर्म (द्रव्य र शक्ति) हरूको उत्पन्न हुन सक्ने स्वभाव धर्महरूलाई नियामहरूको रूपमा प्रस्तुत गरेर आएका थिए । बीसौं शताब्दीको सर्व प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइन् स्ट्राइन्ले रूप उत्पत्ति क्रम जम्मैलाई संगालेर स्पष्ट पार्न सक्ने एउटा विशिष्ट नियामलाई प्रस्तुत गर्न सक्नाखातिर परिश्रम गरेर गएका थिए, तर सफल हुन सकेको थिएन । Relativity नामक सम्बन्ध जोड्नु स्वभाव धर्महरू जतिलाई मात्र उनले प्रस्तुत गर्न सकेको थियो ।

भगवान् बुद्धले सबै सत्त्वहरूको भव उत्पत्ति क्रम र नाम रूपहरूको स्वभाव धर्मलाई निरीक्षण र परामर्शन गरी सम्पूर्ण लोक जम्मै समावेश भएको सत्य धर्महरूलाई प्रस्तुत गरेर दिइराख्नु भएको छ । भगवान् बुद्धको सत्य धर्महरू विज्ञानको नियामहरू जस्तै युक्तिवेद विधिद्वारा निरीक्षण र

परामर्शन गरेर र प्रत्यक्ष परीक्षणहरूद्वारा सत्य भएको कारण साक्षी प्रमाण देखाउन सक्ने यथार्थ धर्महरू हुन् ।

विज्ञान रूप स्वभाव धर्मसित सम्बन्ध रहेका वैज्ञानिकहरूको परीक्षणद्वारा फेला परेका तथ्यहरू जम्मैलाई संकलन गरिराखेको प्रज्ञाज्ञान हो । विज्ञान भन् भन् द्रुतगतिले विकास भइरहेको हुँदा प्रत्येक आउँदो बीस बीस वर्षको कालान्तरमा विज्ञानको बहुश्रुत डबल विकास हुँदै आइरहने छ । त्यसरी फेरि फेरि थपिने विषय वस्तुहरूलाई त्यसै छोडौं; अहिले जानिसकेका थाहा पाइसकेका विज्ञानका विषय वस्तुहरूलाई समेत जम्मै दक्षता पूर्वक जान्न कसैले पनि अध्ययन गर्न सकिन्न । विज्ञानको सबभन्दा सानो कुनै आंशिक क्षेत्र वा प्रदेशलाई समेत गम्भीरता पूर्वक आद्योपान्त जान्न बुझ्नको निमित्त एउटा वैज्ञानिकले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन समर्पण गर्दै अध्ययन गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसरी अध्ययन गरेर जानी सक्थ्यो नै भनौं, त्यो प्रज्ञा ज्ञानले त्यस अन्वेषकको जीवन शान्ति; त्यस व्यक्तिको जीवन मुक्तिको निमित्त कुनै प्रकारको आधार समेत पनि ठोस रूपमा दिन सक्ने होइन ।

भगवान् बुद्धले सत्त्वहरूको निमित्त सबभन्दा महत्त्वपूर्ण तथ्य भएको जीवन शान्ति र जीवन मुक्तितरि उन्मुख भएको सत्यधर्महरू र ती सत्य धर्महरूलाई विस्तृत वर्णन गरी स्पष्ट पारिराखेका धर्महरूलाई मात्र प्राथमिकता दिई उपदेश गर्नु भएको थियो ।

भगवान् बुद्धका चार आर्य सत्य उत्तम धर्मले जीवनको अभिप्राय, जीवन उत्पत्तिको मूल कारण, जीवनको लक्ष्य र त्यो जीवन लक्ष्यतिर पुग्न विधि र पद्धतिहरूलाई निश्चित र स्पष्ट रूपमा निर्देशित गरिराखेको छ । यो सत्य धर्मलाई राम्ररी बुझेको व्यक्ति यो जीवनमा अभिप्राय युक्त भई

लाभ युक्त भई शान्ति पूर्वक बास गरेर जान सक्ने छ ।

तर चार आर्यसत्य अति गम्भीर सूक्ष्म भएकोले भगवान् बुद्धले विस्तृत र व्यापक रूपमा स्पष्ट पारी उपदेश गरिराखिसकेको भएता पनि सामान्य जनहरूले जान्न बुझ्न अतिनै दुष्कर भइरहेको छ । भगवान् बुद्धले मात्र उपदेश गर्नु नभएको भए कसैले पनि निर्देशन दिन सक्ने छैन ।

नजान्ने र नबुझ्ने व्यक्तिहरूले भगवान् बुद्धको धर्महरू अतिनै पुराना भइसके । छिया छिया परिसके, जमानाका भइसके, जीवन विकासको निमित्त कुनै हालतमा पनि सहयोग पुऱ्याउन नसक्ने भइसके भनेर सम्झनमा भूल गरिरहेका छन् । यसरी फितलो रूपमा विचार गरी भगवान् बुद्धको अनुशासनलाई पाखा पारिराख्यो भने ठूलो भूल हुन गई सबभन्दा ठूलो लाभ र पुरस्कारबाट चिप्लिनुपर्ने विमुख हुनुपर्ने हुन्छ ।

वास्तवमा आधुनिक सम्पूर्ण विज्ञान र सम्पूर्ण शिल्प विद्याहरूलाई तराजुको एकातिरको भागमा राखी भगवान् बुद्धको उपदेश धर्महरूलाई अर्को भागमा राखी जोखेर हेऱ्यो भने भगवान् बुद्धका धर्महरू लाखौं करोडौं भागमा बढी मूल्यवान रहेको देख्नमा आउने छ । एक जन्ममा खाली खान पानको लागि लौकिक शिल्प विद्याहरूलाई जोड तोडले उद्योग गरेर अध्ययन गर्नु योग्य छ भनी भन्यौं भने सम्पूर्ण संसारको निमित्त प्रयोग गरेर नसकिने गरी विशिष्ट फल दिने उत्तम बुद्धको धर्मलाई आदर गौरवका साथ अध्ययन गर्नु उचित हुने छैन र ?

मूल्यांकन गर्न नसक्ने चार सत्य उत्तम धर्मको मूल सारलाई जान्न बुझ्नको निमित्त निरन्तर पढेर निरीक्षण र परामर्शन गर्नास् ।

दुःख सत्य

प्रतिसन्धि ग्रहण गर्नु, जराजीर्ण हुनु, रोगी हुनु, मरण हुनु, दुःख हुनु, अप्रिय अमनाप सत्त्व संस्कारहरूसंग एकसाथ रहनु बस्नु पनि दुःख हो । आफ्ना प्रिय मनाप सत्त्व संस्कारहरूसित एकसाथ रहन बस्न नपाई वियोग भइरहनु पनि दुःख हो । इच्छा गरे मुताबिक लाभ नहुनु पनि दुःख हो । संक्षेपमा शरीर र मन द्वय अथवा पञ्चस्कन्ध नामक नामरूप धर्महरू दुःख हुन् । यी धर्म समूहहरू आर्यहरूद्वारा जानिने दुःखसत्य नै हो भनेर भगवान् बुद्धले उपदेश गर्नुभएको छ ।

यो त जीवनको स्वभावलाई उल्लेख गर्ने पहिलो सत्यधर्म हो । भएकोलाई भए जस्तै देखी सत्यलाई सत्यकै रूपमा जनाउन चाहनु हुने भगवान् बुद्धको मूल चेतनालाई छर्लङ्ग र स्पष्ट पार्न केही विस्तृत पारी प्रष्ट गर्न चाहन्छु ।

स्कन्ध शरीर र जानकार चित्तहरूलाई एकसाथ राखी “म” भनेर सत्त्वप्राणीहरू सम्भिराच्छन् । “म” भनेको के हो ? खुट्टा हो कि हात हो कि, छाती हो कि, टाउको हो कि, मुटु हो कि, हृदय हो कि भनेर एक एक गरी छुट्ट्याएर परीक्षण गरेमा यी कुनै पनि होइन भनेर जवाफ दिनु पर्नेछ । आधुनिक विज्ञानद्वारा मुटु वा हृदयहरूलाई नै शल्यक्रियाद्वारा भिकी सट्टापट्टा गरी उपचार गर्न सक्ने भइसकेकोले कुनै एउटा शारीरिक अंगप्रत्यंगहरूमा पनि “म” नरहेको तथ्य प्राण नरहेको तथ्य चित्त नरहेको तथ्य स्पष्ट भइरहेको छ ।

आजको विज्ञानले “म” “प्राण” “चित्त” हरूलाई प्रत्यक्ष दृष्टान्त देखाउन सक्तैन । विज्ञानको स्वभाव अनुसार रूपस्कन्ध काय एटमहरू मौलिक्यूलहरूद्वारा एकत्रित पारिराखेर प्राण भनेको पुराना सेल्सहरू नष्ट भएर भरिरहेकोमा नयाँ सेल्सहरूद्वारा भर्दै लानु परिरहेको Metabolism क्रम

मात्र हो भनी भनिराखेको छ । जानकार चित्त भनेको पनि मस्तिष्कको क्रिया मात्र हो भनी धारणा लिइराखेको छ ।

तसर्थ विज्ञानको हिसाबले निरीक्षण र परीक्षण गरेर हेर्दा स्कन्ध शरीरमा स्थिर शाश्वत रहेको मनलाई लोभ्याइने रुचाइने मन पराइने खालको कुनै एक तत्त्व पनि देखा पर्दैन । स्कन्ध शरीर भित्र रहेका जम्मै सेलहरू भित्र्याइएको श्वासबाट अक्शिजन र खाएर निलेका आहारहरूलाई प्रयोगमा ल्याई सदा भैं उत्पत्ति, विनाश र परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् ।

बितेका २५०० वर्ष भन्दा अगाडिको विज्ञान प्रादुर्भाव नभइसकेको समयमा शरीर र मन दुबैलाई निरीक्षण र परीक्षण गरी देखाएर जानु भएको भगवान् बुद्धको दृष्टि आजको विज्ञानको दृष्टिसित एकसमान भइरहेको अतिनै आश्चर्य जनक भएको छ । भगवान् बुद्धले शरीर र मन द्वयको परमार्थ स्वभावलाई जनसाधारणले जान्ने बुझ्ने गरी रूपस्कन्ध = रूपधर्म समूह वेदनास्कन्ध = अनुभूति समूह सञ्ज्ञास्कन्ध = संज्ञा समूह, संस्कारस्कन्ध = मरम्मत गर्ने प्रेरित गर्ने धर्मसमूह र विञ्ज्ञाणस्कन्ध = जान्नु समूह भनेर एक रूपस्कन्ध र चार नामस्कन्धको रूपमा भेद विभेद गरी उपदेश दिनु भएको थियो ।

रूपस्कन्ध अत्यन्त सूक्ष्म रूपकलापहरूद्वारा संगठित पारिराखेका भएर ती रूपकलापहरू एक चुट्किभर भित्र कोटान् कोटि संख्यामा नष्ट विनष्ट भइरहेका छन् । नयाँ नयाँ रूप कलापहरू पनि कर्म, चित्त, ऋतु र आहारको सामर्थ्यद्वारा एक चुट्किभर भित्र कोटान् कोटि संख्यामा नै उत्पन्न भइरहेका छन् ।

वेदना, संज्ञा, संस्कार विज्ञान नामक नाम धर्महरू रूपधर्म भन्दा बढी द्रुतगतिले उत्पत्ति विनाश भइरहन्छन् । वर्णरूप नामक आलम्बन र

चक्षुप्रसादहरू संघटन हुने एकक्षण भित्रमा राम्ररी मनन गर्ने भएमा संज्ञा, वेदना, संस्कार, विज्ञानहरू उत्पन्न भई निरोध भएर गइरहन्छन्। एक विजुली चम्काइको समय भित्र चक्षुप्रसाद र वर्ण रूपबाट आउने प्रकाशहरू एकलाख कौटि चोटिसम्म संघटन हुन सक्ती संज्ञा, वेदना, संस्कार, विज्ञानहरू पनि त्यति त्यति नै उत्पन्न भएर निरोध भएर जान्छन्।

द्रुतगतिले उत्पत्ति विनाश भइरहेको जान्नु क्रमलाई नै चित्त वा मन भनेर मानिसले धारणा लिइराख्छन्।

अतः “म” भनी सम्भिराखेको स्कन्ध शरीरमा ठूलो चक्रयन्त्रसरी द्रुतगतिले उत्पत्ति विनाश भइरहेका रूपधर्म क्रम र नामधर्म क्रमहरू मात्र विद्यमान छन्। स्थिर शाश्वत रहेको ठोससार भएको “म” आत्मा “हंस” भने बिल्कुल छैन।

नामरूपहरूको अस्थिर अशाश्वत स्वभावलाई अनित्य, आफूले चाहे जस्तो नभई आफ्नो स्वभाव अनुसार भइरहनुलाई अनात्म त्यसरी अनित्य र अनात्म स्वभाव भएको धर्मलाई दुःख भनेर नियमित गर्नु अतिनै यथाभूत र स्वाभाविक हुन्छ। रोगलाई जानेमा औषधि उपचार भई रोग निको हुने गर्न सक्ने जस्तै दुःखलाई दुःखकै रूपमा जानिन्छ भने दुःखबाट मुक्त हुन उपचार गर्न सक्ने हुन्छ।

विद्युत शक्ति आणविक शक्ति आदिहरूको विषय जान्ने व्यक्तिले ती शक्तिहरूलाई उद्घाटन गरी जनताहरूको लाभको निमित्त प्रयोगमा ल्याउन सक्ने जस्तै दुःख अनित्य अनात्महरूको स्वभावलाई जान्ने व्यक्तिले पनि त्यो स्वभाव धर्मलाई आफ्नो जीवन मुक्तिको निमित्त प्रयोगमा ल्याउन सक्नेछ।

तसर्थ दुःखसत्यलाई उद्घाटन गरेर देखाउने बुद्धवाद निराशावाद (Pessimism) होइन ; भएकोलाई भएकै रूपमा देख्ने यथाभूतवाद (realism) भएकोले यो यथाभूत र स्वाभाविक रहेको दृष्टिले मात्र भव संसारको दोषलाई देखी भव प्रति उद्विग्न भई संसारको बाढीबाट जवरजस्ती निस्कन चाहने छन्द उत्पन्न हुन सक्तछ ।

त्यस्तो छन्द उत्पन्न हुने व्यक्तिलाई भवबाट मुक्त हुन सक्ने विधि (मार्गसत्य) र भवको सर्वन्तिम लक्ष्य भएको दुःख समूहहरू निरोध र शान्त अवस्था निर्वाण सुख (निरोधसत्य) हरूले तयार भई स्वागत गरिरहेका छन् ।

“नामरूप धर्म यी द्वय पनि; दीर्घकाल अस्थिर नै रही

तत्क्षणोत्पत्ति तत्क्षण विनाश, कष्टप्रद छ, आकार प्रकार,

छैन भने जस्तो स्वभाव; यही त्रिविध कारणले गर्दा

भएभरका उत्पत्ति अनित्य भई; मात्र दुःख र अनात्मै रहन्छ ।

समुद्र्य सत्य

पृथग्जन मनुष्य प्राणीहरू कामगुण आलम्बनहरूलाई मन पराएर अल्भिरहन्छन् । भवलाई पनि मन पराएर अल्भिरहन्छन् । त्यस मन पराउनु अल्भिनु स्वभाव भएको तृष्णाको कारणले बारबार नयाँ जन्म उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । नयाँ जन्म उत्पन्न हुँदा जरा, मरण, शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, उपायासादि दुःख समूहहरू संगसंगै पछिलागिरहन्छ । त्यसैले तृष्णा दुःखको मूल कारण हो भन्ने वास्तविक धर्मलाई समुद्र्य सत्यको रूपमा आर्यहरूले अवगत गरिनु पर्छ भनेर भगवान् बुद्धले उपदेश गर्नु भएकी

हो ।

आसक्त हुने अलिम्बन जान्ने तृष्णा समुदय चाहनु मन पराउनु जस्ता कुराहरू लोभधर्म नै हुन् । लोभले पञ्चस्कन्धलाई "म" भनी सम्झी आलय राख्ने सत्कायदृष्टिसित एकजूट भई म चाहन्छु, म खान चाहन्छु, म जान चाहन्छु, म हेर्न चाहन्छु, म सुन्न चाहन्छु, मेरा छोरा छोरी मेरी स्वास्नीलाई म सम्बद्ध पार्न चाहन्छु भनी मनुष्य प्राणीलाई जीवनको कष्टमय कान्तार मार्गमा निरन्तर दौडाइराख्छन् ।

भए जतिमा असन्तोष रहन्छ । एक दुई चोटी सेवन र उपभोग गरिसकेर उद्विग्न भई नयाँ नयाँ फेर्न माग गर्ने बानिभएको लोभ धर्मले मानिसलाई दुःखको दलदलबाट बाहिर निस्कन नसक्ने गरी अलिम्बनु (तृष्णा) को रूपले एक थरीको माया गर्नु टाँसिनु (समुदय) को रूपले अर्को थरीमा संयोजन बन्धनको रूपले फेरि अर्को थरीमा विभिन्न तौर तरिकामा घुमाई फिर्साई छलाइराखेको हुन्छ ।

लोभलाई रोक्न नसकेसम्म दुःख भोग्न पर्नेलाई भगवान् बुद्धले यस्तो भन्नु भएको छ ।

"मनुष्यप्राणीहरूमा स्वर्णमुद्राको वर्षा गरिदिँदा पनि कामगुण आलम्बनहरूमा तृप्त नहुने भएकोले इच्छा गरे जस्तै नहुने बेलामा दुःख हुने स्वभाव अनुसार शारीरिक र मानसिक दुःखहरू सधैंभरि उत्पन्न भई नै रहने छन् ।"

(धम्मपद १८६-१८७)

तृष्णा लोभको कारणले अपरभट दुःख उत्पन्न हुन्छ । तृष्णा उपादानको कारणले नयाँ जन्म भइ भैल्लु पर्ने हुन्छ । तृष्णा दुःखको मूल कारण भएको

स्पष्ट छ ।

निरोध सत्य

यदि भगवान् बुद्धले दुःख र दुःख उत्पत्ति कारण धर्महरूलाई मात्र उपदेश दिई दुःख निरोध र शमन हुने धर्म र त्यस दुःख निरोध र शमनतिर पुन्याउन सक्ने मार्गलाई उपदेश दिनु न भएको भए बुद्धवाद अपरिपूर्ण नै रही निराशावाद हो भनेर आरोप लगाउन सक्ने थियो ।

अहिले त कुनै एउटा ज्ञानाधिकारीले पनि निर्देशित गर्न नसक्ने दुःख निरोध र शमन स्वभाव निर्वाणलाई र निर्वाणतिर पुन्याउन सक्ने मार्ग प्रकृतिलाई भगवान् बुद्धले अचम्म लाग्दो रूपमा नै उपदेश दिई निर्देशन दिनु भएको छ ।

कालो भएमा सेतो हुनुपर्ने, अन्धकार भएमा उज्यालो हुनुपर्ने भए जस्तै दुःख भएमा दुःख निरोध र शमन पनि सही रूपमा हुनु पर्नेछ । तर त्यस दुःख निरोध र शमन स्वभाव निर्वाण धर्म लोकबाट मुक्त भएको लोकतर धर्म भएकोलाई र तृष्णालोभबाट अलग भएको टाढा परेको मुक्त भएको भए अनुसार भवको निरोध र शमन भएकोलाई अन्य विचारकहरूले विचार गर्न पुगेनन् ।

मनुष्य प्राणीहरूले आफूले देख्न पाइएको सुन्न पाइएको छुन र अनुभव गर्न पाइएको क्षेत्र भित्रमा मात्र विचार विमर्श र चिन्तन मनन गर्न सक्ने भएकोले अन्तरिक्ष युग वैज्ञानिक साधनहरूद्वारा समेत परीक्षण गरेर देख्न जान्न सक्ने निर्वाण स्वभाव धर्मलाई आफूखुशी विचार विमर्श गरेर प्रतिवेद्य गरी जान्ने कुनै हालतमा पनि हुन सक्तैन ।

साधारण मनुष्य प्राणीहरूले चिन्तन मनन र विचार गर्न सक्ने सुख भनेको "म हुँ अनुभव गर्ने व्यक्ति छ" भन्ने सत्काय दृष्टि लट्किरहेको तृष्णा लोभले मनपराई आसक्त रहेको कामगुण सुख मात्र नै हो । यो गृहस्थ संसारमा भोग गरिरहनु परेको भएभरको अनिष्ट आरम्भण बिल्कुल सम्मिश्रण नभई यो लोकमा खाली इष्टारम्भणले मात्र भरिपूर्ण रहने सुखावती भूवनमा स्थायी रूपबाट अनुभव गरिरहनुलाई चाहना राख्छन्, प्रार्थना गर्छन् ।

यो चाहना र प्रार्थनालाई पूरा गर्नको निमित्त मनुष्य प्राणीहरूले इतिहासको आदि काल देखिनै संसार सृष्टिकर्ताहरूलाई निर्माण गरी ती सृष्टि कर्ताहरूलाई स्थायी सुख भएको भूमि निर्माण गराए । अनि फेरि ती सृष्टि कर्ताहरूलाई विश्वास पूर्वक पूजा आजा गरी शरण लिएमा त्यो स्थायी सुख भएको भूमिमा पुग्न सकिन्छ भनी सुखावती भुवनतिर पुग्नको लागि विधि पद्धतिहरू निर्धारित गरे ।

वास्तवमा यस किसिमको मत वा सिद्धान्त तृष्णा लोभ र सत्कायदृष्टिहरूले ढकेल्नु र प्रेरित गर्नुद्वारा कल्पना र चिन्तना गरी ग्रहण गरेको फाल्पनिक मात्र नै भएकोले युक्तिवेद विधिद्वारा परीक्षण गर्नुलाई ग्रहण गर्न नसक्ने जस्तै वैज्ञानिक स्वभाव विधिद्वारा परीक्षण गर्नुलाई पनि ग्रहण गर्न सक्तैन ।

उपर्युक्त स्थावर सुख भएको भूमि बुद्ध निर्देशित छ देवलोक, बीस ब्रह्मा भुवनहरूसित अतिनै सामीप्य छ । ऋद्धिमान देवताहरू ब्रह्माहरू अतीत कालमा उपार्जन गरेर आएको कुशल कर्मको सामर्थ्यद्वारा आ-आफूले चाहेका प्रार्थना गरेका वैभव सम्पत्तिहरूले सम्पन्न भई लोक अनिष्ट आरम्भणहरूबाट मुक्त भइरहन्छन् । ब्रह्माहरूको आयु पनि थुप्रै कल्पहरूसम्म लम्ब्याई रहने भएकोले ब्रह्मा सुख स्थावर सुख नै हो भनी भन्न सक्ने

स्थितिमा छ । तर कुशल कर्मको वेग र प्रभाव सकिने बेलामा भने देवभूमि ब्रह्मभूमिबाट च्युत भई भव संसारमा फेरि घुमिरहनु पर्दछ ।

मनुष्य प्राणीहरूको कल्पना र चिन्तना गर्न सक्ने स्थावर सुख भनेको रूप काय शरीरमा भएको कायिक सुख र चित्त नाममा भएको चैतसिक सुखहरू भएकोले नाम रूप स्कन्ध स्वभावमा सम्मिलित भई नाम रूप स्वभाव अनुसार उत्पत्ति हुनु विनाश हुनु क्रम मात्र हो । नामरूपहरूको उत्पत्ति विनाश हुने स्वभावलाई जानि देखिरहेका आर्य पुद्गलहरूको चाहना र प्रार्थना गरिनु पर्ने ठोस् सार भएको स्थावर स्थिर रहेको वास्तविक सुख भने होइन । नामरूपसित सम्बन्ध जोडिरहे सम्म नामरूपको विपरिणाम स्वभावबाट मुक्त हुन नसक्ने भएकोले शरीर र मन द्वयद्वारा अनुभव गर्न सक्ने स्थावर सुख भनेको पनि कहिल्यै हुन नसक्नेलाई कारण कार्य सम्बन्ध जोड्ने युक्तिवेद विधि अनुसार स्पष्ट रूपमा जान्न देख्न सक्तछ ।

बुद्धदेशित निर्वाण धर्म नामरूप द्वयबाट अलग भएको तृष्णा दृष्टिहरूबाट मुक्त भएको आर्य पुद्गलहरू आफैले अनुभव गर्नसक्ने शान्ति सुख, वास्तविक सुख हो ।

निर्वाण सुख र लौकिक सुखहरूलाई तुलना गरेर देखाएको एउटा साधक नमूना जैनवादी भएका निर्ग्रन्थहरूले सोधेकोलाई भगवान् बुद्धले उत्तर दिनु भएको साधक प्रमाण नै हो ।

“आवुस निर्ग्रन्थहरू, लौकिक श्री सम्पत्तिलाई शीर्षस्थसम्म अनुभव गर्न सक्ने मगधाधिपति राजा बिम्बिसार शरीरलाई बिल्कुल नचाली कुराकानी नगरी सात दिनसम्म सुख मात्रलाई अनुभव गरेर बस्न सक्छ त ?”

“बस्न सक्तैन, भो गौतम !”

“आबुस, निर्ग्रन्थहरू, म मा शरीरलाई न चाली कुराकानी नगरी फल समाप्तिमा प्रवेश गरी सात दिनसम्म सुखमात्रलाई अनुभव गरेर बस्न सक्ने सामर्थ्य छ । यस्तो भएमा राजा बिम्बिसार र हामी दुबै मध्ये कुन चाहिँ बढी सुख पूर्वक बस्न सक्छ त ?”

“आयुष्मान् गौतम बढी सुखपूर्वक बस्न सक्नु हुन्छ ।”

सही हो, संसारमा भएको कामसुख र देवलोकमा भएको दिव्य सुख ११ प्रकारका क्लेशाग्नि बाफबाट मुक्त नभएकोले क्लेशहरू मुक्त र शून्य भइरहेको निर्वाण सुखका १६ भागको एक भाग जति पनि भेट्न सकिन्न ।

(सद्य सुत्त, गुपखिण्ड वर्ण, उदका)

मार्ग सत्य

भगवान् बुद्धले दुःख समूह शान्त र निरोध रहेको निर्वाण धर्मको उपदेश दिइसक्नु भएपछि त्यस निर्वाणतिर सौभै पुग्न सक्ने मार्गक्रमलाई पनि राम्ररी प्रतिस्थापित गरिदिनु भएको छ । त्यो मार्ग क्रमत आठ अङ्ग युक्त मार्गाङ्ग नै हो ।

अष्टाङ्ग मार्ग सत्य धर्मज्ञा भगवान् बुद्धको शरण गएमा बहाँ प्रसि आस्था राखेमा मात्र वहाँलाई घृजा अर्चना गरेमा मात्र निर्वाणमा पुग्न सक्ने छ भन्ने तथ्य छैन । भगवान् बुद्धले उपदेश गर्नु भएका सबै उपदेशहरू बुद्धलाई केन्द्रीकरण नगरी बुद्धको प्रतिस्थापनाहरू नभई संसारको यथार्थ धर्महरूलाई प्रदर्शन गरिराखेको मात्र हो । यी सत्यधर्महरू भगवान् बुद्धले उपदेश गर्नु न भएता पनि संसारमा स्थापित नै भइरहने हुन्छ ।

आठ मार्गांग समावेश भएको मार्ग सत्यलाई परीक्षण गरेर हेर्दा विज्ञान विधि सम्मत भई प्रत्यक्ष परीक्षण गर्न सक्ने धर्महरू भएकालाई स्पष्ट रूपमा नै जान्न देख्न सकिन्छ। दुःखलाई उत्पादन गर्ने कारण धर्म तृष्णालोभ भए जस्तै दुःख निरोध र शान्त हुने मार्ग पनि तृष्णा लोभलाई हटाउने मार्ग नै हुन्। तृष्णा लोभ अत्यन्त गम्भीर सूक्ष्म स्वभाव भएकोले त्यसलाई निर्मूल पारी हटाउन सक्ने एकमात्र विधि पद्धति भगवान् बुद्धले निर्देश गर्नु भएको अष्टाङ्ग मार्ग विधि पद्धति नै हो।

आठ मार्गांगलाई शील, समाधि र प्रज्ञा भनी त्रिविध शिक्षामा एकत्रित पार्न सकिन्छ।

शील शिक्षामा	१) सम्मावाचा	= सम्यक्वचन, सहीकथन
	२) सम्माकम्मन्तो	= सम्यक्कर्म, सही काम
	३) सम्माआजीवो	= सम्यक आजीविका, सही जीवन यापन
	४) सम्मावायामो	= सम्यक्व्यायाम, सही उद्योग
समाधि शिक्षामा	५) सम्मासति	= सम्यक्स्मृति, सही स्मरण
	६) सम्मासमाधि	= सम्यक्समाधि, सही स्थिरता
प्रज्ञा शिक्षामा	७) सम्मादिट्ठि	= सम्यक्दृष्टि, सही दर्शन
	८) सम्मासङ्कप्पो	= सम्यक्संकल्प, सम्यक् चिन्तनहरू अलग्ग अलग्ग समावेश छन्।

शील समाधि उत्पन्न गराउन पादक पृष्ठभूमि रही समाधि प्रतिवेध गरी देख्न जान्न सक्ने प्रज्ञा उत्पन्न गराउन पादक पृष्ठभूमि रहेको छ ।

फेरि आठ मार्गांगमा सम्यक्स्मृति मार्गांग शीर्षभाग जस्तो मूल शाखा जस्तो भइरहेको छ । घरको शीर्षस्थ भागले घरको दलिन थाम आदिहरूलाई अडेस दिएर एकत्रित पारिराख्न सक्ने जस्तै मूलशाखाले धेरै फलहरूलाई अडेस दिएर एकत्रित पारिराख्न सक्ने जस्तै स्मृतिले पनि शील समाधिहरूलाई दृढ र स्थिर रहने गरी एकत्रित पारी सम्हालि राख्न सक्छ ।

स्मृति मार्गांग भनेका चार स्मृति प्रस्थान नै हुन् । स्मृति प्रस्थान भनेको स्मृति साथमा राखी निरन्तर भाविता गर्नु हो ।

चार स्मृतिप्रस्थानहरू :-

- १) कायानुपस्सना सतिपट्ठान = रूप समूह कायको यथार्थ स्वभावलाई प्रतिवेध गरी जान्ने देख्ने गरी स्मृति साथमा राखी निरन्तर भाविता गर्नु ।
- २) वेदनानुपस्सना सतिपट्ठान = अनुभूतिको यथार्थ स्वभावलाई प्रतिवेध गरी देख्ने जान्ने गरी स्मृति साथमा राखी निरन्तर भाविता गर्नु ।
- ३) चित्तानुपस्सना सतिपट्ठान = चित्तको चिन्तनज्ञान मात्र भएको यथार्थ स्वभावलाई प्रतिवेध गरी जान्ने देख्ने गरी स्मृति साथमा राखी निरन्तर भाविता गर्नु ।
- ४) धम्मनुपस्सना सतिपट्ठान = नीवरणादि स्वभावधर्महरूमा स्वभाव

धर्म मात्र रहेछ भनी प्रतिवेध गरी
जान्ने देख्ने स्मृति साथमा राखी
निरन्तर भाविता गर्नु नै हो ।

स्मृतिप्रस्थान धर्म भाविता गर्नुलाई विपश्यना भाविता गर्नु भनेर आज
हामीले बुझिराखेका छौं ।

विपश्यना धर्म भाविता गरिरहने बेलामा वची दुश्चरित्र र काय
दुश्चरित्रहरू अनुत्पन्न भइरहने भएकोले शील सुरक्षित रहिरहन्छ । त्यस
अतिरिक्त दुष्कर्महरू उत्पन्न नहुनको लागि उत्पन्न भइसकेका दुष्कर्महरू
कम गराउनको लागि अनुत्पन्न सुकर्महरू उत्पन्न गराउनको लागि उत्पन्न
सुकर्महरू अभिवृद्धि गर्न उद्योग तथा व्यायाम गरिरहनु भएकोले सम्यक्
व्यायाम मार्गांगले पनि सम्पन्न भइरहन्छ ।

त्यस अतिरिक्त पनि नाम रूप द्वयमा प्रकट रूपले उत्पन्न भएर आउने
आरम्भणलाई सुदृढ स्मृतिद्वारा चुभिने गरी टाँस्सने गरी भाविता गर्न सक्ने
अवस्थामा एकदम भित्रसम्म घुसेर एकक्षण जति स्थिर रहने विपश्यना क्षणिक
समाधि उब्जेर आई समाधि मार्गांगले पनि सम्पन्न भइरहन्छ ।

त्यस समाधिद्वारा नामरूप गतिविधिहरूलाई स्वाट्ट च्वाट्ट एक एक
अंश गरी विभेद गरेर अनित्य दुःख र अनात्महरूलाई स्वयंले देखेर जानेर
आउँदा सम्यक् दृष्टि मार्गांग सम्पन्न भएर आउँछ । अनि फेरि फुल्नु, सुक्नु
प्रसन्न हुनु र श्रद्धा राख्नु आदि आरम्भणहरू र भावना चित्तले सुत्त चत्त
भाविता गर्न सक्ने गरी आरम्भणहरू र भावना चित्तलाई सम्बन्ध जोडि दिने
स्वभाव सम्यक् संकल्प मार्गांग नै हो ।

तसर्थ विपश्यना भाविता गर्नु निर्वाणतिर सोभ्रै तेसिरहेका आठ
मार्गांग महामार्ग माथि हिंडिरहनु नै भयो ।

“स्मृतिप्रस्थान नामक विपश्यना भावना सत्त्वहरूका चित्त मलहरू हटाई शुद्ध पार्न शोक सन्ताप हुनु र विलाप प्रलापहरूलाई नाघेर जान शारीरिक कष्ट र मानसिक पीडाहरू निरोध र शान्त पार्न आर्यमार्ग लाभ गरी निर्वाण साक्षात्कार गर्न एउटै मात्र मार्ग हो भनी महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान् बुद्धले भनिराख्नु भएको छ ।

भवकृत्य

थुप्रै कामकाज थुप्रिरहेको गृहवास गृहस्थाश्रममा बहन गर्नुपर्ने भवकृत्यहरू एकलाख साठीहजार भन्दा बढी भइरहने होलान् । ती भवकृत्यहरू मध्ये आहार विहार र पारिवारिक स्थितिहरूलाई प्राथमिकता दिएर कामकाज गरिरहनु पर्दछ । अनि पछि आर्थिक सम्पन्नता ऐश्वर्य उपभोग, ख्याति प्रख्याति, शक्ति र अवसर प्राप्ति आदि आदिहरूलाई आफूमा सामर्थ्य भए जति निरन्तर परिश्रम गरिरहनु पर्दछ ।

यी कामकाजहरू बहन गरिरहनु मात्रले भवकृत्य सिद्ध भयो त ? ऐश्वर्य सम्पत्ति: सून, चाँदी रत्नहरू र शक्ति मान पदवीहरूले साँच्चिकै जीवनको रमभ्रम सुख समृद्धि दिनसके त ? अरूहरूको प्रशंसा वचन र ख्याति प्रख्यातिले जीवनलाई साँच्चिकै शोभायमान पारे त ?

ऐश्वर्य, सम्पत्ति, शक्ति, मान, पदवीहरू अस्थिर संस्कार धर्महरू भएकाले जीवनका ठोस् सारहरू होइनन् । मरण पछि आफू सँगसँगै पछि लाग्न सक्ने धर्महरू पनि होइनन् । मरण हुँदा मात्र ती ऐश्वर्य सम्पत्ति, शक्ति, मान, पदवी अलग्गै, आफ्नो जीवन अलग्गै भनी जानेमा अतिनै समय गुजरिसकेको हुन्छ । अनर्घ मूल्यवान एउटा मनुष्य जीवन निरर्थक भइसकेको हुन्छ ।

हिमालय पर्वतको फेदिमा हात्ती चढी घोडाहरूले घेरा लगाई सवारी भएको एउटा भारतीय राजा र एकसरा लंगोटी मात्र बेरिराखेका साधुहरू भेटिँदा एकले अर्कोलाई मुसुकक हाँसेर देखाए । राजाले यो दुःखी दरिद्र साधुको जीवनसित दाँजेर हेर्दा आफ्नो जीवन अत्यन्त सम्पन्न र शोभायमान रहेछ भनी विचार गरी सन्तोष मानी मुस्कुराए । साधुले राजाको मनोभावना बुझी यो राजाले जीवनको बन्धन रहेका मान पदवी गुणद्रव्यहरूलाई जीवनको अलंकार सम्झी सन्तोष मानिरहेको छ । दयनीय सत्त्व पो रहेछ भनी विचार गरी मुस्कुराए । ती दुई जनामध्ये कसको जीवन अत्यधिक श्रेष्ठ पवित्र छन् त ?

जीवनको मूल्याङ्कन गर्दामा विश्वका महाकविहरूले प्रशंसा र अद्भूत मानिएको एउटा बर्मेली काव्य के तिमीलाई थाहा छ ? त्यो काव्य अनन्त सूरिय अमात्यलाई मार्न लाग्दा त्यस अवसरमा महामात्यले स्थिर दृढ शान्त रहिकन निर्भीक रूपमा रचना गरेर गएको संवेग काव्य नै हो ।

कुनै एको समृद्धिको लागि;

विनाश अन्यको स्वभावै रहेछ ।

राजप्रासाद राजमहर्षी, मन्त्रीपरिषद परिवार घेरी,
भोग्नु राजेश्वर्य रमणीय ठानी, लाग्छ त्यस्तै त्यो बुलबुल जस्तै;
समुद्र सतहमा उठ्ने एकक्षणको लागि
मात्र रहेछ त्यो एकजीवनको लागि ।

तिम्रो जीवनलाई सुखी रमणीय र आनन्दित पार्न अर्को एकजनालाई आँसु झार्न नदेऊ । राजदरबार राजप्रासाद सहित रमभ्रम पारी अनुभव गर्न पाउने राजेश्वर्य भनेको एकक्षणको लागि मात्र शोभा दिन्छ । एक जीवन भनेको पानीको एउटा बुलबुल जति मात्र लम्ब्याइनेलाई कहिल्यै नबिर्स ।

आर्य सत्पुरुषहरूको साँच्चैको सम्पत्ति त धनसम्पत्ति, मान, पदवी गुणरासीहरू होइनन् । श्रद्धा, शील, श्रुत, त्याग, प्रज्ञाहरू ही अत्रपाहरू नै हुन् ।

यस जीवनमा आचरण गर्नुपर्ने भवकृत्य त चार सम्यक् प्रधान धर्महरू हुन् । ती चार त उत्पन्न अकुशलहरूलाई हटाउन सक्ने गरी व्यायाम गर्नु, अनुत्पन्न अकुशलहरूलाई अनुत्पन्न हुने गरी रोक्नु, अनुत्पन्न कुशलहरूलाई उत्पन्न हुने गरी व्यायाम गर्नु र उत्पन्न कुशलहरूलाई अभिवृद्धि हुने गरी व्यायाम गर्नु नै हुन् ।

अकुशल धर्म अनुत्पन्न हुने गरी रोक्ने विधि त दश दुश्चरित्रलाई उल्लंघन नहुने गरी विरत रहनु हो । त्यसरी विरत रहनु नै राम्रो आचरण मुचरित्र भएर शील क्रिया भई विशिष्ट पवित्र कुशललाई बृद्धि गराउँछ । दान दिन, अरूलाई सघाउनु, कुशल सम्बन्धी क्रियाकलापहरूमा संलग्न भई काम गर्नुले पनि लोभधर्मलाई पातलो पारी कुशल धर्महरूलाई बृद्धि गराउँछ । शमथभावना विपश्यना भावनाहरूलाई भाविता र बृद्धि गर्नुले त भन् क्लेश धर्म समूहलाई पातलो पारी अति विशाल कुशलहरूलाई सम्पादन गराउँछ ।

बुद्ध शासनको विधि अनुरूप कुशल कर्म गर्नुमा एक पैसा पनि खर्च गर्नु पर्दैन । आहार विहार सम्बन्धी, शैक्षिक, सामाजिक कृत्यहरू बहन गरिरहँदा रहँदै नै शील कुशल र भावना कुशलहरू बहन गर्दै जान सक्छ ।

मन र चेतनालाई नै कुशल कर्म अकुशल कर्म भनी भन्नुपरेकोले मनोवृत्ति राम्ररी प्रयोग गर्न सक्छ भने सधैंभरि कुशलहरू उत्पन्न भई नै रही राम्रो मनोवृत्ति राख्न सकिन्छ भने अकुशलहरू भल बगे जस्तै बृद्धि

भइरहने हुन्छ । तसर्थ भवकृत्य भनेको मनोवृत्ति राम्ररी राख्न सक्न राम्रो पारी बस्न जान्न कुशल बृद्धि गर्नु, आचरण र चिन्तन मनन गरी बस्नु नै हो ।

जीवनको लक्ष्य

परमाणुहरू एकत्रित भई उत्पन्न भएर आएका रूपधर्महरू र कारण धर्महरू एकत्रितभई उत्पन्न भएर आएका नाम धर्महरू दीर्घकालसम्म स्थिर नरही एकक्षणमा उत्पन्न भई एकक्षणमा विनाश भइरहने स्वभावलाई तिमीले स्पष्टतः जान्छौ भने ऐश्वर्य सम्पत्ति सुख जीवनको लक्ष्य होइन, मान पदवी हुकुम तलवी बृद्धि हुनु जीवनको लक्ष्य होइन भनी तिमीले सुनिश्चित रूपमा निर्णय गर्न सक्ने हुन्छ ।

त्यस्तो भएमा जीवनको लक्ष्य रहन्छ त भनी तिमीले सोध्ने छौ । ऐश्वर्य सम्पत्ति मान पदवी हुकुम तलवी र ख्याति प्रख्यातिहरू जीवनका वास्तविक लक्ष्यहरू होइनन् भन्ने कुरालाई तिमीले थाहा पाउने बित्तिकै तिम्रो मन तुरन्त सुखी हुने हुन्छ ।

जीवनको पहिलो लक्ष्य जीवनको मूल्य बृद्धि हुने गरी क्रियाशील हुनु नै हो । जीवनको सही मूल्यलाई दान, शील र भावनाहरूद्वारा नापतौल गर्नुपर्ने भएकोले एक व्यक्तिले करोडौं सम्पत्तिको मालिक भइरहेता पनि दान कुशल कर्म नगरेमा शील र भावना कुशल कर्म नगरेमा कुनै पनि कुशल कर्म नगरेमा त्यस व्यक्तिको जीवनको मूल्य शून्य नै रहने छ ।

जीवन अन्त भएर हिसाब खाता बन्द गर्ने बेलामा कुशल धर्म भन्दा अकुशल धर्म बढी भइरहेमा यस जीवनमा नोक्सान वा घाटा पच्यो भनी सम्झिहाल्नु पर्छ । अकुशल धर्म भन्दा कुशल धर्म बढी भएमा यस जीवनमा

आम्दानी लाभ भयो भनी सम्झिहाल्नु पर्छ ।

धुँवाले भरिराखेको (दीप-बेलुन) घ्याम्पे बेलुन बाक्लो धुँवाको सामर्थ्यले माथि उडेर जान सक्ने भएता पनि धुँवाको शक्ति सक्ने बेलामा तल खस्नु पर्ने जस्तै अतीतको एक जन्ममा गरेर आएको कुशलको सामर्थ्यको कारणले अहिलेको मनुष्य जन्मलाभ भइरहेकोले त्यस कुशलकर्मको बेग सक्ने बेलामा तलको भूमिस्थलतिर फेरि खस्न सक्तछ । सत्त्वप्राणीहरूका गतिहरूलाई देख्न सक्ने क्षमता रहेका भगवान् बुद्धले चार अपाय भूमि नै सत्त्वप्राणीहरूको शाश्वत स्थावर घर हो भनी भन्नु भएको छ ।

गौर गरी विचार गर । सत्त्वप्राणीहरूको स्थावर घर चार अपाय हो । मनुष्य लोकमा आइपुग्नु केही क्षणको लागि भ्रमणमा आउनु हो । मनुष्य लोकमा भगवान् बुद्धको उत्तम धर्मलाई जान्दैन देख्दैन भने कामगुण आलम्बनलाई नै राम्रो सम्झी कामगुणतिर पछ्याइरहने निश्चित छ । त्यस अवस्थामा मनुष्य लोकबाट च्युत भएमा अपाय भूमि तिर सोभ्रै पुग्नुजाने छ ।

चार अपाय भूमिमध्ये मानिससँग समीप परेको तिरश्चीन भूमि एउटालाई नै विचार गरेर हेर । यस भूमण्डलमा मानिस ५ अरब भएकोले एकदम बढी भइसक्यो भनी सम्झन्छन् । धमिराको एउटा थुम्कोबाटको धमिराको संख्या, कमिलाको एउटा थुम्कोबाटको कमिलाको संख्या समुद्रबाटकै माछाको संख्याहरूसित दाँजेर हेरेमा मानिसको संख्या नगण्य छ ।

फेरि तिरश्चीन जीवनमा प्रज्ञाज्ञान छैन, कुशल अकुशल थाहा छैन, राम्रो मनोवृत्ति हुनुपर्दछ भनेर पनि जान्दैन; खानु सुत्नु बस्नु कृत्य जतिलाई मात्र जान्ने बुझ्ने भएकोले कुशल धर्म अभिवृद्धि गर्न अवसर बिल्कुल छैन । तसर्थ तिरश्चीन जन्मबाट मनुष्य जन्ममा फेरि संसरण गरेर आउनु

भनेको आकाशबाट भारेको धागो पृथ्वीमा रहेको सियोको प्वाल भित्र पस्न सक्नु भन्दा पनि बढी मुश्किल पर्ने भइरहेको छ ।

तसर्थ अपाय भूमिमा पतन नहुनु आफ्नो वर्तमान यस जीवनको प्रमुख प्रावधान हो । दान कुशल र शीलकुशलहरूले राम्रो सुगति भूमितिर पुऱ्याउन सक्ने भएता पनि ठूलठूला अकुशल कर्महरू भइदिएमा अपाय भूमिमा पतन नहुने गरी रोक्न सकिन्छ । अपायद्वारलाई स्थावर बन्द गरिराख्न सक्ने कुशल शक्ति विपश्यना कुशल शक्ति नै हो ।

त्यसैले यस जीवनको दोस्रो लक्ष्य विपश्यना भावना भाविता गर्नुद्वारा अपाय द्वारलाई बन्द गरिराख्न सक्नु नै हो ।

जीवनको अन्तिम लक्ष्य दुःख समूह शान्त र निरोध भएको, जीवन विमुक्त भएको, स्थावर शीतल शान्त रहेको, शान्ति सुख वास्तविक सुख भएको निर्वाणलाई मार्गज्ञान, फलज्ञानद्वारा साक्षात्कार गर्न सक्नु नै हो ।

सर्वोत्तम कार्य

मानिसहरू आम्दानी हुने काम मात्र गर्न चाहन्छन् । आम्दानी लाभलाई पनि पैसाले नाप्ने गर्छन् । धेरै धेरै पैसा आउने काम भएमा शरीर र प्राण बाजी लगाएर बहादुरी देखाउनु परेता पनि त्यस्ता काम गर्न चाहन्छन् । त्यसो गर्दा गर्दै नै आचरण चरित्र नष्ट भएर प्राणसमेत गुमाउनु परेका व्यक्तिहरू अनगिन्ती नै भइसकेका छन् ।

संसारमा पैसा प्रमुख हो कि, आचरण चरित्र प्रमुख हो ?

बंगलामा बस्नु कारमा चढी हिँड्न पाउनु प्रमुख हो कि, मानसिक

सुख हासिल गरी प्रसन्न प्रमुदित भई रमाएर बस्न पाउनु प्रमुख हो ?

पैसाले चाहेका चीजवस्तुहरूलाई किनेर दिन सक्ने वास्तविक भएता पनि पैसाको कारणले नै मादक पदार्थ पिउनु, जुवा खेल्नु, मदमस्त भई स्त्रीलम्पट हुनुद्वारा घरबार समेत अस्तव्यस्त हुनु परेका साधकहरूको नमूनाहरू पनि थुप्रै नै भइसकेका छन्। सून चाँदी सम्पत्तिका कारणले चोर डाँकाहरूद्वारा काटामार गराउनु परेका व्यक्तिहरूको विषयलाई पनि अखवारहरूमा बार बार पढ्न पाइरहेको छ।

धनाद्ध भई परिभोग्यसम्पत्ति सम्पन्न भएका राष्ट्रहरूमा धेरै जसो मानिसहरूले किन आत्महत्या गरी मर्नु परिरहेका हुन् त ?

अभिनय संसारमा चरम सीमासम्म पुग्ने गरी सफलता र प्रसिद्धि पाई विश्वमा एउटी सर्वसुन्दरीको प्रशंसा बोकेकी मेरिलिन मुनरोले किन आत्महत्या गरी आफूलाई अन्त पार्नु परेकी होलिन् ?

लाखौं करोडौं अरबौं डलरका धनी मालिक अमेरिकाको खरबपति हवाई हुजले पेक्ताडीन् नामक मदहोश पार्ने औषधिमा मस्तपरी शरीर सुकेर मानिस भेट्न समेत डराएर अत्यन्त दुःख कष्ट भेली जीवन लीला समाप्त पार्नु परेको किन नि ?

संसारमा सफलता पाएका हुन् भनी निर्धारण गराउन पाएका उद्योगपतिहरू शोक सन्ताप ग्रस्त भई स्वल्पायु भएर मर्नु पर्दछ भनी अन्वेषकहरूको दातामा उल्लेख गरिराखेको छ।

“श्रीपेच धारण गर्ने टाउको सुखी छैन” भनी विश्वप्रसिद्ध लेखक शेक्सपियरले मानिसको लागि सही स्वभावलाई निर्देशित गरिराखेको छ।

“संसारमा सबभन्दा मानसिक सुख हुने व्यक्तिहरू धनी मानी र

राजा उपराजाहरू नभई लुगा फाटा न भएका नाङ्गा शरीर सामग्री विहीन किसानहरू र कर्मचारीहरू हुन्” भनी ईशपको दन्त्यकथाले चित्रण गरी देखाइराखेको सही स्वभावलाई प्रस्तुत गर्नु नै हो ।

सर सामान अधीनमा नभएका ऋषि, श्रमण, र शीलवतीहरूका श्रेष्ठोत्तम जीवन अति नै शान्त शीतल रमणीय भएका दृष्टान्त अनुभूति नै होइन र ?

सून चाँदी धन सम्पत्तिहरू सुफलकारक भएता पनि अर्को पक्षमा त चोर डाँकाहरूको भय अन्तरायलाई सधैं जसो आमन्त्रण गरिरहनु मात्र नभई लोभ लालचलाई भरिपूर्ण रूपमा जागृत गराई अपाय दुर्गतितिर पठाउन जान्ने माफीहरू भइरहेकालाई पनि ध्यानमा राख्नु उचित छ ।

सून चाँदी धन सम्पत्ति मान पदवी यशकीर्तिहरू प्रज्ञप्ति स्वभाव भएको बाह्य दृष्टिकोण अनुसार जीवनलाई शोभायमान तुल्याउने भनी सम्भ्रिता पनि परमार्थ स्वभावको हिसाबले त तिनीहरूले जीवनलाई शोभायमान तुल्याउँदैनन् । श्रेष्ठ पवित्र पाउँदैनन् । लोभ मानहरूका कामदारहरू मात्र हुन्छन् ।

तिम्रो जीवनलाई सून चाँदी रत्नहरूले अलंकृत पार्नु भन्दा शील, समाधि र प्रज्ञा रूपी शिक्षा आचरणको सार रत्नले अलंकृत पार्नु सयौं हजारौं गुना भन्दा बढी श्रेष्ठ पवित्र र सुन्दर पार्नु हो ।

एउटा मानिसको सारतत्व भनाइने आचरण शील वा आचरण चरित्र भनेको स्वच्छ, श्रेष्ठ उत्तम मनोवृत्ति भई कोमल सभ्य बन्नु हो । स्वच्छ श्रेष्ठ उत्तम मनोवृत्ति भई कोमल सभ्य बन्न, क्षुद्र हीन प्रचण्ड भई म हुँ भनाइने अभिमान इच्छा आसक्ति लोभ, क्रोधित हुनु दोष, डाह हुने ईर्ष्या,

कपटी कंजूसीपन मात्सर्य गलत धारणा हुनु मिथ्यादृष्टि द्वन्द संशय विचिकित्सा, नराम्रोदेखि नलज्याउने अह्नीक नराम्रो देखि त्राश नलाग्ने अनपत्रपा, आदि नराम्रा धर्महरूलाई पन्छाइदिनु थिचोमिचो पार्नु पर्दछ । यी नराम्रा धर्महरूलाई पन्छाउने सबभन्दा राम्रो तरिका विपश्यना धर्म अभ्यास र उद्योग गर्नु नै हो ।

भारत सरकारले बालबालिकाहरूको आचरण चरित्र र मनोभाषनाहरूलाई शुद्ध पार्न योगी आचरण पद्धतिलाई छात्रावासको एउटा पठनीय विषय (पाठ्यक्रम) को रूपमा निर्धारण गर्ने विचार गरिरहेको छ भनी सुन्नमा आएको छ ।

आचरण चरित्र माथि उचाल्ने र सुदृढ पार्ने क्षेत्रमा मनोभावनालाई शुद्ध स्वच्छ सबल तुल्याउने क्षेत्रमा लौकिक र लोकुत्तर सम्पत्ति उत्पत्ति र बृद्धि गराउने क्षेत्रमा भगवान् बुद्धको विपश्यना आचरणक्रम योगी आचरण क्रम भन्दा र अन्य सम्पूर्ण मार्ग पद्धति भन्दा पनि दशौं गुणा प्रभावकारी भई लक्ष्यवेधी भएकोलाई स्वयंले निरीक्षण परीक्षण गरिहेरेमा निःसन्देह देख्न जान्न सक्नेछ ।

एक घण्टा जति मात्र भए पनि विपश्यना भाविता गरेर हेरेको खण्डमा नै लाभ अनुभव गर्न सक्ने उपकारक प्रतिफल एकलाख रूपियां भन्दा अत्यधिक हुन्छ । अनर्घ मूल्यवान् रहेको रत्न भन्दा पनि बहुमूल्य हुन्छ । किन भने त्यो विपश्यना बीज विस्तारै अभिवृद्धि र परिपक्व भएर आई कुनै न कुनै एक जन्ममा जीवन विमुक्ति अवस्था सम्म उपकार गर्न सक्ने भएकोले नै हो ।

एक महिना जति विपश्यना धर्मलाई आदर गौरव पूर्वक भाविता गर्न

सकिन्छ भने त मध्यस्थ ज्ञानस्तर भएको वेनेय्य पुद्गलले श्रोतापत्ति मार्ग ज्ञानद्वारा निर्वाणलाई प्रकट रूपमा साक्षात्कार गर्न सकी अपायद्वारलाई स्थावर (सदाको लागि) बन्द गरी राख्न सक्ने हुन्छ । सामान्य पृथग्जन स्तर-बाट विशिष्ट उच्च पवित्र आर्य स्तरमा चढ्न सक्ने हुन्छ ।

आर्य पुद्गल भावलाई पाउनु यो विश्वमा भए भरको सुन चाँदी रत्न सम्पत्तिहरू थुपारेर राख्न पाउनु भन्दा पनि बढी मूल्यवान रहन्छ । एउटा आर्य पुद्गललाई तिम्रो आर्य भावलाई त्याग; विश्वमा रहेका सम्पूर्ण सून चाँदी लेऊ भनी प्रेरित गरेमा त्यस आर्यपुद्गलले आफ्नो आर्य भावलाई त्याग्ने छैन ।

“भिक्षुहरू, श्रमण, प्रब्रजित, उपासक उपासिकाले यी चार स्मृतिप्रस्थान विधिद्वारा विपश्यना धर्मलाई सातदिन सम्म भाविता गरेमा त्यस भाविता गर्ने व्यक्तिलाई वर्तमान जीवनमा नै अरहत्त फल वा उपादान बाकी रहिर हेमा अनागामी फल निःसन्देह लाभ गर्न सक्नेछ” भनी भगवान् बुद्ध स्वयंले महासतिपट्ठान सुत्तमा स्वीकार गर्नु भएको छ ।

कामगुण सुख ऐश्वर्य प्रति आसक्त भई श्रेष्ठ पवित्र मार्गफल निर्वाणलाई चाहँदैन भने पनि विपश्यना उद्योग र अभ्यास गर्न पाएको चेतना कर्मको कारणले भव्य विशाल लौकिक सुख ऐश्वर्य एक जन्ममा मात्र नभई कोटान्कोटि संसारको जन्ममा समेत तिम्रीले भोग गर्न पाउनु अवश्यम्भावी छ ।

लौकिक लाभ आमदानीको हिसाबले लेखाजोखा गरेको होस् वा लोकुत्तर लाभ आमदानीको हिसाबले निर्णय गरेको होस् विपश्यना क्रियाकलाप भन्दा बढी लाभ आमदानी हुने क्रिया कलाप यो संसारमा यो चक्रवालमा हुनै सक्तैन ।

“भिक्षुहरू.....स्मृतिप्रस्थान नामक आचरण मार्ग सत्त्वहरूको चित्तमल निर्मल पार्न शोक र परिदेवहरूलाई अतिक्रमण गर्न शारीरिक दुःख र मानसिक पीडालाई शान्त र निरोध गर्न आर्य मार्ग लाभ गर्न निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न एउटै मात्र मार्ग हो ।”

(महाचत्तिपट्ठण सूत्र)

यसरी लाभ बढी हुने भएको विपश्यना कार्य अति दुष्कर स्थूल होइन दश वर्षका बालबालिकाहरूले समेत राम्ररी गर्न सक्ने कार्य हो ।

तैपनि विपश्यना कार्य उत्पत्ति क्षणको नाम रूप आरम्भणमा चित्तलाई जान्ने स्थिर हुने गरी आचरण अभ्यास र संयम गर्नु पर्ने कार्य भएकोले भर्खर भर्खर उद्योग र अभ्यास गर्ने योगीहरूमा मानसिक दुःख पीडा भए जस्तो भान हुन सक्छ । शिर ठाडो पारी शरीर ऋजु हुने गरी बसेर भाविता गरि रहनु पर्ने भएको कारणले पनि कुनै प्रारम्भिक योगिहरूमा १५ मिनेट जति बसिसक्दा नै रूपकाय शरीरमा भ्रम् भ्रमाउनु, दुख्नु तन्किनु आदि कायिक दुःख वेदना उब्जेर आउन सक्छ । एकदम ध्यान लगाएर जति जति भाविता गर्दै जान्छ; त्यति त्यति दुःख वेदना भन् भन् बढ्दै आउँछ भन्ने भान हुन्छ । वास्तवमा दुःख वेदना बढेर आएको होइन, समाधि शक्ति प्रबल हुँदै आएर दुःख सत्य स्वभावलाई स्पष्ट रूपमा जानेर आएको मात्रै हो ।

त्यस अवस्थामा सिधिल पार्न नदेऊ । एकदम घचेटी भाविता गर । स्वस्थ प्रसन्न प्रफुल्लित एउटा व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्थलमा निरन्तर पछिलागिरहेको दुःखसत्य सही धर्मलाई भन् भन् स्पष्ट पाउँ देख्न जान्न पाइनेछ ।

तसर्थ विपश्यना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्दा सहन शक्ति र मानसिक

दृढताहरू विशेष रूपले नै आवश्यक पर्दछ। एक सप्ताह जति उद्योग र अभ्यास गर्न पाई समाधि स्थिर भएर आउने बेलामा मात्र दुःखवेदनाहरू कम हुँदै आई प्रसन्न प्रफुल्लित हुने प्रीति, शान्तसुख हुने प्रश्रब्धि, एउटै आलम्बनमा निर्मल र स्थिर हुने एकाग्रता आदि अति विशिष्ट राम्रो सुखलाई स्पर्श र अनुभव गर्न पाइने छ।

एक महिना जति उद्योग र अभ्यास गरिसके पछि त निम्न प्रतिफल धर्महरूलाई दृष्टान्त अनुभव गर्न पाइने छ।

प्रतिफल धर्महरू

यस जन्ममा अघि कहिल्यै अनुभव गर्न नपाएको अति विशिष्ट सुखकर अनुभूतिहरूलाई अनुभव गर्न पाइन्छ।

शरीर र मन दुबै विशेष निर्मल स्वच्छ हलुंगो भई शान्त शीतल सुखको अनुभव गर्न पाइन्छ।

ज्ञानदृष्टि निर्मल स्वच्छ भई चिन्तन मनन र कल्पना गर्न सक्ने सामर्थ्य उन्नति बृद्धि भएर आउँछ।

चित्त निर्मल र स्थिर भएर आउनाले पठन पाठन गर्दा स्मरण शक्ति बढेर राम्रो भएर आउँछ। बुद्ध धर्म र संघहरूमा द्वन्द संशय हठी श्रद्धा धर्म विशेष निर्मल स्वच्छ सबल भएर आउँछ। आमा बाबु गुरु आचार्य बृद्ध बृद्धाहरू प्रति बढी आदर गौरव भएर आउँछ।

सहचारी साथी मित्रहरू प्रति आत्मीय भाव बृद्धि भएर आउँछ।

लोभ, दोष, मान, ईर्ष्या, मात्सर्य आदि नराम्रा धर्महरूलाई केही

हृदयसम्म निकै संयम गर्न सकी बोली चाली हावभाव बढी कोमल सभ्य भएर आउँछ ।

लाभ भए जतिले सन्तोष मान्न सक्ने सामर्थ्य र सहन शक्तिहरू बृद्धि भएर आउँछ ।

लोक धर्महरूसित सामना गर्नुपर्दा बढी दृढताका साथ सामना गर्न सक्ने भएर आउँछ ।

शोक सन्तापहरूलाई सकभर शमन पार्न सकी मनलाई शान्त शीतल राखी राम्ररी निदाउन सक्छ । चमकदार भएर आउँछ ।

विपश्यना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने बानी बसिसक्ने भएर यात्रामा जाँदै विश्राम लिँदै गर्दा समेत विपश्यना धर्म भाविता गर्दै जान सकिने भई विपश्यना कुशल भन् भन् बढी अभिवृद्धि हुँदै आउँछ ।

शरीर र मन दुबैका नाम रूप स्वभाव दुःख अनित्य अनात्महरूका स्वभाव लक्षणलाई बढी स्पष्ट रूपले देख्न जान्न सक्ने भई स्वार्थीपना कम हुँदै आउँछ ।

आचरण चरित्र दृढ परिपक्व र उन्नत भएर आउँछ ।

मनोभावना दृढ स्थिर निर्मल र विकास भएर आउँछ ।

यस जन्ममा सबभन्दा राम्रो काम सबभन्दा फलदायी काम मैले गरिसकेँ भनी सन्तोष र प्रसन्न भइरहन्छ ।

“पुण्य गर्ने व्यक्ति यस जन्ममा पनि रमाउँछ । परलोकमा पनि रमाउँछ । त्यस पुण्यकर्मी आफ्नो विशुद्ध कर्मलाई जानी देखी रमाउँछ, अति अति नै रमाउँछ ।”

(धम्मपद- १६)

“शील विना समाधि विना सय वर्ष सम्म जीवित रहनु भन्दा शील सम्पन्न भई शमथ विपश्यनालाई भाविता गरिरहने व्यक्तिको एकदिन मात्र भए पनि जीवित रहनु श्रेष्ठकर छ ।”

(धम्मपद - १११)

“सम्पूर्ण पृथ्वी मण्डलमा एकछत्र राजा हुनुभन्दा र देवलोक ब्रह्मलोक पुगनु भन्दा एवं सम्पूर्ण लोकमा आधिपत्य जमाउनु भन्दा श्रोतापन्न हुनु उत्तम छ ।”

(धम्मपद - १७८)

यस्तो (सम्म) गुण उपकार महान् भएको विपश्यना कार्यलाई सम्पादन गर्न समय भएको छैन, बाह्य कामहरू बाँकी रहेको छ आदि भन्ने दिन र महिना सारिरहनु उचित छैन । तिमिले यमराजसित समय निर्धारण गरी नराखेकोले जहिले पनि मर्न सक्छ ।

छ्त्रतीमा विषयुक्त वाण बिँधिराखेकोलाई भिक्नु अघि टाउकोमा आँसो बलिरहेकोलाई निभाउनु अघि विपश्यना धर्मलाई तिमिले सर्वप्रथम उद्योग र अभ्यास गर भनी भगवान् बुद्धले उत्प्रेरित गर्नुभएको छ । यो उत्प्रेरणाले विपश्यना धर्मलाई यथाशक्य चाँडै नै तिमिले उद्योग र अभ्यास गर्नु योग्य भइसकेको छ भन्ने तिमिलाई होश दिलाइसकेको छ ।

जीवनको सफलता

प्रत्येक मानिस सफलता चाहन्छ । गरे जति कामलाई सफल पार्न चाहन्छ । सफल जीवन लाभ गर्न चाहन्छ ।

सफलता राम्रो भएर “सफलता भन्दा ठूलो सफल केही छैन” भनी

पश्चात्तय दार्शनिक विद्वानहरूले घोषणा गर्दछन् ।

सफलता चाहने प्रत्येक व्यक्तिले सफलताको निमित्त आवश्यक तथ्यहरूलाई पूर्णरूपमा सम्पन्न गर्न व्यवस्था मिलाइराखेका छन् त ? सफलताको प्राथमिक स्वभाव धर्महरू के के हुन् त ?

लौकिक (भौतिक) सफलता र लोकोत्तर सफलता भनेर सफल हुनु पर्ने दुइवटा क्षेत्र भएकोमा एक एकको निमित्त चाहिने तथ्यहरूलाई परिचालन गरी देखाउने छु ।

लौकिक (भौतिक) सफलता

भगवान् बुद्धको धर्म जीवनको सर्वन्तिम सफलता भएको जीवन मुक्ति वा स्थावर सुख शान्तिर उन्मुख भइराखेता पनि लौकिक वा भौतिक सफलताको निमित्त पनि यसले परिपूर्ण रूपमा निर्देशन दिइराखेको छ ।

लौकिक सफलताको निमित्त आधुनिक मनोवैज्ञानिकहरूद्वारा फेला पारिराखेका तथ्यहरूलाई भगवान् बुद्धको धर्मसित समन्वय कायम गरी व्यक्तिगत ज्ञानसँग जोडेर प्रदर्शित गर्नेछु ।

१. सही मानसिक शक्ति

सम्पूर्ण सफलताको प्रमुख मूल कारण मानसिक शक्ति नै हो । मन एक व्यक्तिको सबभन्दा प्रमुख शक्ति हो । मन नाम धर्म समूहहरूको अग्रगामी नायक हुनुको अतिरिक्त मन गएको ठाउँमा शरीर जानु पर्दछ ।

आफू स्वयं करोडौं डलरको मालिक धनपति हुनुमात्र नभई धेरै जसो

मानिसहरूलाई पनि करोडपतिहरू बन्न मार्ग निर्देशन दिएर गएको नेपोलियन हिलले.....

धनाढ्य हुनु मनबाट शुरू हुन्छ ।

मनले विश्वास गरी प्रतिपादन गरे जति कार्य रूपमा उद्भव हुने स्वभाव छ ।

मन प्रमुख चाहनालाई कार्यरूपमा परिणत गराउन अथाह अनन्त शक्तिशाली हो भनी सफलताको (साँचो) कुञ्जको रूपमा मनलाई नै निर्धारित गरेर गएको छ ।

त्यसैले मानसिक शक्तिलाई प्रयोग गर्न जान्नु विशेष महत्त्वपूर्ण छ । कसरी प्रयोग गर्नु पर्ला त ?

२. छन्द तीव्र बनाउ

“छन्दवतो किं नाम कम्मं न सिज्भति”

प्रबल छन्द (चाहना) भएको व्यक्तिको निमित्त असफल हुन सक्ने कुनै काम छैन” भनी भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ । विचार गरेर हेर । तिम्रो भएभरको क्रिया कलाप गर्न चाहने छन्दबाट प्रस्फुटित भएको होइन र ? जान नचाहिकन जानु हुँदैन । खान मन नपराइकन खानु हुँदैन । गर्न नचाहिकन गर्नु हुँदैन । छन्द चित्त अधि बढे अनुसार बाँकी नामहरू र रूपस्कन्ध शरीरहरू पछिलागनु पर्दछ ।

दिन भरिमा तिम्रो मनमा उठेर आएका छन्दहरू अनगिन्ती

हुन्छन् । ती सबै छन्दलाई कार्यरूप दिनको निमित्त तिमीमा सामर्थ्य हुन सक्तैन । तसर्थ तिमीले सबभन्दा बढी गर्न चाहेको एउटा छन्दलाई छानेर छन्द तीब्र हुने गरी प्रेरित गर । त्यो छन्दको रूपरेखा तयार नभएसम्म अरू छन्दहरूलाई दबाइराख ।

तिम्रो मानसिक शक्ति र शारीरिक शक्तिहरू एउटै मात्र छन्दमा केन्द्रित भई मेलमिलाप साथ काम गरेको खण्डमा त्यो छन्दको रूपरेखा प्रकट भएर आउने छ ।

३. सरल र सीधा सादा बत

“Honesty is the best policy” भनी अंग्रेजीमा कथन भए जस्तै सरल र सीधा सादा रूपमा आचरण गर, उच्च विचार राख” भन्ने हाम्रो कथन पनि छ । यी कथनहरू जुनसुकै क्रियाकलाप किन नहोस् सरल र सीधा सादा रूपमा आचरण गर भनी होश दिलाउने कथनहरू हुन् ।

बुद्ध धर्ममा सरल सोजा इमान्दार हुनु प्राथमिक आवश्यकता हो । पुत्र राहुललाई उपदेश दिनु भएकोमा आफूलाई र अरूलाई छल कपट गर्न जान्ने व्यक्ति कहिल्यै सफल हुन सक्ने छैन भनी भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ ।

आर्थिक उपार्जनको संसारमा बेइमान व्यक्ति कथंकाल धनार्जन गरेता पनि दीर्घकालसम्म उन्नत हुन सक्तैन । पुस्तौं देखी आजसम्म फलीफूली सम्पन्न भइरहेका साहू महाजनहरू नै इमान्दारहरू हुन् ।

शैक्षिक क्षेत्रको संसारमा अधार्मिक विधिद्वारा परीक्षामा उत्तीर्ण

हुन विचार गरिरहने व्यक्ति शिक्षालाई उद्योग प्रयत्नकासाथ हासिल नगने हुनाले विद्वान भएर आउने छैन । परीक्षामा अधार्मिक विधिलाई प्रयोग गरेको कारण तथ्य पत्ता लागेमा स्कूलबाट निस्काशित गराइनु पर्ने हुन्छ ।

भगवान् बुद्धले लौकिक क्षेत्रमा र लोकोत्तर क्षेत्रमा सही रूपमा जीविकोपार्जन गर्ने सम्यक् आजीविकालाई अगाडि सार भनी भन्नु भएको छ । सही रूपमा जीविकोपार्जन गर्नु भनेको न्यायपूर्ण धार्मिक कार्यद्वारा अरूहरूलाई हानी नोक्सानी नहुने जीवन यापन गर्नुलाई भनेको हो ।

मनोविज्ञानमा ठीक बेठीक विभाजन गरेर जान्ने मनलाई Conscience भनी भन्दछन् । त्यो मन निर्मल परिशुद्ध भएमा मात्र कुनै एक कामलाई दिलोज्यान दिएर गर्न सक्नेछ भनी मनोवैज्ञानिकहरूले धारणा राख्छन् ।

तसर्थ कुनै एक चाहना (छन्द) लाई रोज्दा त्यस छन्द आफूलाई अरूलाई वा दुवैलाई परिहानी गराउने छन्द नभई लाभ गराउने खालको छन्द मात्र हुनु पर्दछ । त्यस किसिमको छन्दलाई मात्र सयौं हजारौं मानिसहरूले विरोध गरेता पनि सफल हुने गरी दिलोज्यान दिएर वहन गर्न मानसिक शक्तिलाई माथि उठाउन सक्ने हुन्छ ।

४. आफ्नो आधार आफै बढ

अरूको भरोसा राखिरहने व्यक्तिहरूले मनोवृत्ति सिथिल र कमजोर भएका हुने हुनाले जीवनमा सफलता हासिल गर्न मुश्किल पर्छ । गैँडाको सिङ्गको उच्चलले भ्नाड माथि पुग्ने स्थिति पटक पटक देखा पर्न सक्ने भएता पनि गैँडाको उच्चल आकस्मिक तौरमा हुने काम होइन । गैँडाले उच्चलिनु पर्ने अवस्थामा पुग्नको निमित्त आफुले सृजना गर्नु पर्नेलाई निरन्तर दृष्टि

पुन्याइराख्नु पर्दछ ।

God helps those who help themselves

“आफूले आफूलाई कर्ममा नियोजित गरेर सघाएमा मात्र ईश्वरले सघाउँछ” भन्ने कथन छ । आफूले आफ्नो कामलाई उद्योग प्रयत्न साथ बहन गरिरहँदा अनुकूल परेका व्यक्तिहरूले सहयोग गर्ने हुन्छ । कसैले कसैलाई पनि आफ्ना सम्पूर्ण कामलाई आद्योपान्त सहयोग गर्न सक्ने छैन ।

भगवान् बुद्धले “अत्ता हि अत्तनो नाथो; कोहि नाथो परो सिया” “आफ्नो नाथ आफै हो अरूहरू आफ्नो नाथ कसरी हुनेछ” भनी ठोकेरै नै भन्नु भएको छ ।

“आफ्नो भरोसा आफै बन” भने तथ्यसित सम्बन्धित एउटा क्षमतामा आफैले आफूलाई विश्वास गर्नु (Self Confidence) हो । यो क्षमता मनोविज्ञान अनुसार सफलताको क्षेत्रमा अति नै महत्त्वपूर्ण छ । परीक्षा दिँदामा खेलकूदमा अभिनय गर्दामा वा आर्थिक क्षेत्रमा Self Confidence भएको व्यक्ति नभएको व्यक्ति भन्दा आकाश पाताल माथि पुग्न सकिन्छ । यो विश्वस्त मन प्रादुर्भाव गराउन “उत्सव खेलमा भित्रिनु अघि बाहिर उत्सव मनाऊ” भने जस्तै राष्ट्रिय तुमत्यार हुने गरी अभ्यास गरिराख्नु पर्नेमा ध्यान दिलाउनु उचित छ ।

आफ्नो भरोसा आफै नलिने व्यक्ति आफ्नो क्षमतालाई आफै विश्वास नगर्ने व्यक्तिमा अरूभन्दा आफू निम्न स्तरमा छ भनी सम्झने विचार (Inferiority complex) उब्जन्छ । त्यो विचार सफलतालाई सृजना गरेर

दिन सक्ने मनोवृत्तिको सामर्थ्यलाई हीन र सिथिल पारिदिने भएकोले त्यस विचारलाई Self Confidence द्वारा हेरफेर गर्न सक्ने गरी प्रयास गर्नु पर्नेछ ।

सफलता पाउने चाहना छ भने कहिल्यै आफूलाई हीनताबोध नगराऊ । कहिल्यै हतोत्साही नबन । आफ्नो क्षमतालाई विश्वास गरी "मैले गरे सफल हुनै पर्छ" भन्ने मनोभावनालाई पालि राख ।

५. आफूले आफैँ संयम गर (Self control)

मनोविज्ञानको मत अनुसार मानसिक शक्ति अभिवृद्धि गर्न एउटा प्राथमिक आवश्यकता आफैँले आफूलाई संयम र दमन गर्न सक्नेको निमित्त अभ्यास गर्नु हो । आफूलाई संयम र दमन गर्नु भनेको विचारलाई संयम र दमन गर्नु (Control of Thought) बोलिवचनलाई संयम र दमन गर्नु (Control of speech) क्रियाकलापलाई संयम र दमन गर्नु (Control of action) हरू हुन् ।

शील समादान गर्नु बोलिवचन र क्रियाकलापहरूलाई संयम र दमन गर्नु हो । शमथ भावना र विपश्यना भावनाहरूले मनका चिन्तन कल्पनाहरूलाई संयम र दमन गरिदिन्छन् । तसर्थ शील समादान गर्नु र भावना वृद्धि गर्नु मानसिक शक्तिलाई विकास गराउने अभ्यासहरू हुन् ।

मानसिक शक्ति सबल भएको व्यक्तिले क्रिया शील मन (Creative mind) र सशक्त चाहना शक्ति (will Power) हरूलाई राम्ररी प्रयोगमा ल्याउन सक्ने भएकोले सफलता हासिल गर्न अवसर जुध्न आउँछ । मनोबैज्ञानिकहरूले

.....

“भाग्यको एउटा अर्को नाउँ चिन्तन (विचार) हो”

“Thought is another name for fate”

अर्को विधिले भनी भने आफ्नो चिन्तनले आफ्नो भाग्यलाई सृजना गरिरहेको छ भन्ने हो ।

भगवान् बुद्धले त “भिक्षवे = भिक्षुरू हो; चेतनं = चेतनालाई; कर्म = कर्म भनेर, अहं = म तथागतले “वदामि=उपदेश गर्दछु” भनी भन्नु भएको छ ।

आफ्नो चेतनाले आफूलाई प्रतिफल दिने भएकोले चिन्तन गर्नु, बोल्नु, काम गर्नुमा राम्रो चेतना राख्न जान्नु आवश्यक पर्दछ । चिन्तना र कल्पना गर्दा आफू सफल हुन चाहेको क्रिया कलापलाई आधार दिने चिन्तन मन्तनहरूलाई मात्र चिन्तना गरी मानसिक शक्तिलाई कमजोर र शिथिल पार्ने चिन्तना र कल्पनालाई हटाइनु पर्नेछ । कुराकानी गर्दा दोष मानहरूलाई संयम र दमन गरी “नरम बोली एक स्फूर्ति” भने जस्तै मधुर बोली बोल्नु पर्दछ । काम गर्दा सम्बन्ध जोड्दा सुसंस्कृत सुसभ्य हुनु पर्दछ । यी तथ्यहरूले सफलता हासिल गर्नको निमित्त निःसन्देह सहायता दिइनेछ ।

६. क्रियाशील मनलाई पाल

क्रियाशील मन (creative mind) लाई दाहिने हातको मन वा सकारात्मक मन (Positive mind) भनेर पनि भन्दछ ।

“क्रियाशील मनलाई पाल” भनेकोमा अन्धकार पक्ष, दोष पक्षलाई नहेरी प्रकाश पक्ष र निर्दोष पक्षलाई हेरी आफूले सृजना गर्न चाहेकोलाई सृजना गराउने सशक्त चाहना शक्ति (Will Power) लाई उब्जाऊ भन्ने

मतलब हो ।

आधुनिक मनोविज्ञान अनुसार प्रत्येक व्यक्तिमा सचेतन मन र अचेतन मन भनी दुई प्रकारले भएकोमा अचेतन मन वा आन्तरिक मन (Sub-Conscious mind or inner mind) मा घुसिराखेको विभिन्न शक्ति सामर्थ्य रहिरहेको छ । त्यस शक्ति सामर्थ्यलाई प्रबल छन्दद्वारा जागृत गराएर तानी तानी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ भनी भन्छ ।

आन्तरिक मानसिक शक्तिलाई जागृत गरी प्रयोगमा ल्याउने विधिमा “आफूले आफैँलाई विचार गर्ने विधि” (auto suggestion) हो ।

आफूले सृजना गर्न चाहेको विषय वस्तुलाई स्पष्ट रूपमा रूपरेखा तयार पार्न कल्पनाद्वारा रूपरेखा तयार पारिसकेपछि, त्यो प्रकाशमा आएको रूपरेखा अनुसार हुने नै छ, हुने नै छ” भनी मुखले शब्दोच्चारण गरेर भन्नु लेखेर पढ्नु मन मनैमा आलम्बन गरी रतलगाउनु मन लागेको कुनै न कुनै विधिद्वारा बारबार प्रेरित गर्नु घच घच्याउनु पर्दछ । यो विधिलाई विश्वास पूर्वक प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले दुरुह विषयहरूलाई सफलता पूर्वक पठन पाठन गर्न सक्नु आधुनिक औषधि विज्ञानद्वारा उपचार नहुने रोगहरू निको भएर जानु चाहना छन्द अनुरूप सिद्ध भएर आउनु आदि विशिष्ट प्रतिफलहरू अनुभव गर्न पाइन्छन् ।

“साँच्चैको विश्वास छ भने ठूलो पहाडलाई समेत चलाउन सकिन्छ ।” भनी मानसिक शक्तिलाई प्रदर्शन गरिराखेको छ । बौद्ध वाङ्मयमा शमथ विधिक्रमद्वारा मानसिक क्षमतालाई तहसित माथि उचाल्दै लागेमा विचित्र विशिष्ट ध्यान अभिज्ञा ऋद्धि शक्तिहरू लाभ हुन सक्ने कुरा अठोट पूर्वक खुल्लेआम नै उल्लेख गरिराखेको छ ।

बुद्ध, धर्म, संघ, आमाबाबु, गुरु आचार्यहरू राम्रा आधार विधि पद्धतिहरूले आफूलाई अवश्यमेव उपकार गर्नेछ भनी विश्वास गर्नुलाई श्रद्धा भनेर भगवान् बुद्धले निर्धारण गर्नु भएको छ। यो श्रद्धा विवेक धर्मसित प्रतिपक्ष भएको अन्धविश्वास (blind faith) सित भिन्न छ। श्रद्धा लौकिक लोकुत्तर सफलताको निमित्त प्रमुख भएको एउटा प्राथमिक आवश्यकता हो।

७. विध्वंशकारी मनलाई हटाऊ

विध्वंशकारी मन (destructive mind) लाई बाँया हातको मन वा निषेधात्मक मन (negative mind) भनेर पनि भन्दछन्।

“मेरो विचार सफल हुने छैन” भन्ने निराशावादी मन “हुने हो त यो” भन्ने शोक सन्तापयुक्त मन, भयभीत मन, लज्जित मन, ईर्ष्या र मात्सर्ययुक्त मन, अरूप्रति निक्ति सम्झने मन, अरूलाई दोषारोपण गर्न चाहने मन, द्वेष चित्त, निरर्थक कुरा गर्न चाहने मन; अँध्यारो मुख र परेवा जस्तै घुरघुराउन बकबकाउन चाहने मन, स्वार्थभाव युक्त मन, छल कपट गर्न चाहने मन, आदि विध्वंशकारी मनले अरूहरूको र आफ्नो अनर्थ गराउने मात्र नभई आफ्नो उद्देश्यलाई समेत विनाश गर्ने गर्दछन्। तसर्थ यी मनहरू उत्पन्न हुने बित्तिकै हटाउन सक्ने गरी प्रयास गर्नु पर्दछ।

मनोविज्ञानको स्वभाव अनुसार भयभीत र लज्जित हुनु प्रत्येक व्यक्तिको विकासलाई सधैं भरि पछि हटाउने दुइवटा बाधकहरू हुन्। पांग्राको बेगलाई सिथिल पार्ने ब्रेक समान हो। अकुशल नराम्रो काम गर्नको निमित्त मात्र भयभीत र त्रसित हुनु योग्य भई राम्रो पार्न गरिने काममा भने भयभीत

र त्रशित हुनु योग्य छैन । संसारमा “भयभीत हुनु बाहेक अन्य भयभीत हुनु भन्ने छैन ।” (There is nothing to fear but fear) त्यस्तै लज्जित हुनु बाहेक अन्य लज्जित हुनु भन्ने छैन ।

त्यस अतिरिक्त आफ्नो उद्देश्यमा सफलता पाउँनको निमित्त संशय भइरहेको शोक सन्तप्त विध्वंशकारी मनहरू रूपस्कन्ध शरीर र चित्तहरूको सामर्थ्यलाई अत्यधिक रूपमा बेकार पारिरहेका चुहुने प्वालहरू हुन् ।

“मेरा शब्दकोषमा हुन सक्तैन” भन्ने शब्द छैन भनी दृढता पूर्वक विश्वास गरेर आएको नेपोलियन बोनापार्टले विशाल संग्रामहरूलाई एक पछि अर्को जित्न सकेको थियो । तिमीले पनि यस्तो किसिमको इस्पाती मनोवृत्तिहरू राख्न सकेमा जीवनमा निःसन्देह विजय हासिल गर्न सक्नेछ ।

मिड्क्वन् त्रिपिटकधर महास्थविरको आमाले रचना गर्नु भएको निम्न सानो पाठचांश भयभीत मन लज्जित मन र दिक्दार मन सानो मनहरूलाई हटाउनको निमित्त अति नै प्रयोजनीय छ ।

“जे होस हुन देऊ दिक्दार नमान;

निरर्थक कल्पनाले मन भारी नपार ।

जथाभावी विचार गरी सन्ताप नगर;

जो सुकैले पनि उचित फल पाइहाल्ने नै छ ।”

८. ध्यान एकत्रित पार्न उद्योग गर

आफूले बहन गर्न निर्णय गरिराखेको एउटै आलम्बनमा विज्ञानलाई

टाँसिराख्न सक्नुलाई ध्यान एकत्रित पार्नु वा समाधि (Concentration) भन्दछन् ।

गुरुले सिकाएकोलाई सम्भनको निमित्त वा पढिरहेको पाठ राम्ररी बुझी सम्भरख्नको निमित्त अथवा शारीरिक व्यायाम गर्नु, अभिनय गर्नु, रोगीको शल्य चिकित्सा गर्नु, आर्थिक कार्य बहन गर्नु आदि क्रियाकलापहरूमा सफलता हासिल गर्नको निमित्त ध्यान एकत्रित पार्नु समाधि अत्यन्त आवश्यक भएको एउटा सामर्थ्य शक्ति नै हो ।

विज्ञानले एक पटक एउटै आलम्बनमा मात्र ध्यान एकत्र गर्न सकिन्छ । एउटा मात्र हातद्वारा दुइवटा माछा सम्भन नसक्ने जस्तै एउटै समयमा दुइवटा आलम्बनलाई एकसाथ चिन्तन मनन गर्न सक्नेन । आलम्बन मिश्रित भएमा मनको क्रियाशील शक्ति धमिलिएर जान्छ ।

पृथ्वी मण्डलमा फैलिएर परिरहेका सूर्यकिरणहरूलाई एकत्रित पारी एउटै ठाउँमा जाने गरी केन्द्रीकरण गराएमा यो पृथ्वी दन दन दन्किरहने हुन्छ ।

त्यस्तै नै फैलिरहेको मानसिक शक्तिहरूलाई एउटै आलम्बनमा एकत्रित पारी राख्न सकेमा अत्यन्त विस्तृत व्यापक विशिष्ट मानसिक शक्ति उत्पादन हुनु अवश्यम्भावी छ ।

समाधिलाई सबभन्दा राम्ररी निर्माण वा सृजना गर्न सक्ने पद्धति शमथभावना अथवा विपश्यना भावना उद्योग र अभ्यास गर्ने पद्धति नै हो ।

२- तीक्ष्ण प्रज्ञा

“स्मृतिलाई गढ बुद्धिलाई खण्डहर (Trench) र प्रज्ञा शक्तिलाई अंकुश जस्तै प्रयोग गर” भन्ने पुराना प्रज्ञाविद्हरूको अववाद अनुशासनलाई विचार गरेमा प्रत्येक क्रियाकलापमा स्मृतिलाई गढलाई जस्तै सुरक्षा गरिरहनु पर्दछ ।

“प्रज्ञावान्मा स्मृति अभाव” भन्ने जस्तो स्थिति आउन नदिन सदा स्मृति राखी काम गरिरहनु पर्दछ । बहन गर्नु पर्ने क्रियाकलापमा सिथिलता कमीपना आउँदा नदिन विचार विमर्श सन्तुलन राख्न सक्ने प्रज्ञाज्ञानद्वारा पहिले नै व्यवस्था गरिराख्नु पर्दछ । विध्वंसकारी शत्रुहरूले भत्काउन विगान्न नसक्ने गरी युद्ध खाडल खाई जस्तै दृढतापूर्वक व्यवस्था गरिराख्नु पर्दछ । त्यसपछि शिल्प विद्याको सामर्थ्य शक्तिद्वारा आफ्नो क्रियाकलापलाई सफलता पाउने गरी काम गर्नु पर्दछ भनी निर्देशन दिइराखेकोलाई फेला पार्न सकिन्छ ।

“पञ्चावतो किं नाम कम्मं न सिज्भति”

“तीक्ष्ण प्राज्ञ व्यक्तिमा सिद्ध नहुन सक्ने काम केही पनि छैन” भनेर भगवान् बुद्धले निर्देशन दिइराख्नु भएको छ ।

तसर्थ एउटा उद्देश्यलाई कार्य रूपमा परिणत गर्दा खाली मानसिक शक्ति मात्रले पर्याप्त नभई प्रज्ञा शक्तिलाई समेत ठपी सघाउनु आवश्यक छ ।

नमूनाको रूपमा एउटा आर्थिक क्रिया कलापलाई बहन गर्न चाहेमा त्यस क्रिया कलापसित सम्बन्ध भएको जान्नु बुझ्नु पर्ने तथ्यहरूलाई सबभन्दा पहिले अन्वेषण गरिराख्नु पर्छ । त्यस किसिमको क्रिया कलापद्वारा सफलता पाइरहेका व्यक्तिहरू समक्ष उपस्थित भई सरसल्लाह

र मार्ग निर्देशनहरू पाउने गरेर पनि प्रयास गर्नु पर्दछ । कार्य बहन गर्न समय र देश प्रदेशहरू अनुकूल छ छैन भन्नेलाई पनि ठोस रूपमा अध्ययन गरिराख्नु उचित हुन्छ । कुन किसिमको विधि पद्धतिद्वारा कार्य बहन गर्नु उचित होला भन्नेलाई पनि अनुमान गर्न सक्ने गरी अध्ययन गरिराख्नु पर्छ । अधिदेखिनै जान्नु पर्ने गर्नु पर्ने कार्यहरूलाई युद्ध खाडल खाई र गढ जस्तै दृढता पूर्वक व्यवस्था गरिसकेपछि प्रज्ञा ज्ञानलाई आगोको चिराग जस्तै प्रयोगमा ल्याई मानसिक शक्ति वीर्य शक्तिहरूद्वारा सफलताको लक्ष्यतिर नपुगुञ्जेल सम्म प्रयत्न गरी कार्यबहन गर्दै जानुपर्दछ ।

३- तीक्ष्ण प्रबल वीर्य

“डुब्नु बालुवा सम्म, माथि चढ्न सक्नु शिखर सम्म” भन्ने कथन पनि अत्यन्त मूल्यवान् पुराना प्रज्ञाविद्हरूको एउटा कथन हो । एउटा काम गर्दा अन्त्य पुग्नेसम्म गर भनी अति बुद्धि दिइराखेको छ । तलतिर डुब्नुपर्छ भने बालुवा भूमि पुगुञ्जेल सम्म डुब । माथि चढ्नु छ भने पनि शिखर पुगुञ्जेलसम्म चढ भनी प्रेरणा दिइसकेको छ ।

अंग्रेजीमा पनि “A rolling stone gathers no moss”

गुडिरहेको ढुङ्गा माथि खिया लाग्दैन । अर्को विधि कामलाई घरि घरि फेरि फेरि अदलबदल गरी रह्यो भने फलदायी हुने छैन भनी अति बुद्धि दिइराखेको कथन छ ।

फेरि “Many paintings have been discarded for the sake of a little more” अलिकति नपुग भएकोले तिरस्कार गरेको खप्नु पर्ने चित्रहरू थुप्रै छन्” भन्ने कथन पनि अतिनै सम्बन्धन लायकको छ । चित्रकारहरूले आफ्ना चित्रहरूमा अलिकति बढी खुबी चलाई चित्रकारिता राम्रो पार्न प्रयास गर्न

सकिन्छ भने ती चित्रहरू माथिल्लो तहका चित्रहरूको रूपमा बजारमा र प्रदर्शनी क्षेत्रमा राम्रैसँग पुग्न सक्ने हुन्छ ।

एक नम्बर मात्र नपुग्नाको कारणले परीक्षामा अनुत्तीर्ण हुनु पर्ने जस्तो घटना, बोट एउटा मात्र नपुग्नाको कारणले प्रतिस्पर्धामा विफल हुने जस्तो घटना; एक मिनेट ढिलो हुनुको कारणले हजारौंको रूपमा नाफा पाउन सक्ने एउटा किन मेलको काम हातबाट गुमाउनु पर्ने जस्तो घटना आदिहरूसँग जुध्न नपर्ने गरी (पुरुषहरूको वीर्यलाई मर्दामा मात्र कमजोर पार्नु) योग्य छ ।

एउटा कामलाई १, २, ३ चोटी गरेर असफल भएमा कति चोटि सम्म तिमीले लगातार गर्नु उचित छ त ? हजार भन्दा बढी प्रकारका विजुलीका किरणलाई सफलता पूर्वक आविस्कार गर्न सकेको थोमस एडिशनले एउटा आविस्कारलाई आवश्यक परेको बेलामा हजार चोटि भन्दा बढी परीक्षण गरेर गएको थियो भनी भन्दछ । त्यसैले तिमीले पनि सफल हुन नसकिएको कामलाई असफल हुनु पर्ने मुख्य कारणहरूलाई ठोस रूपमा निरीक्षण र मर्मत गरी सफलता पाउञ्जेल सम्म बहन गर्नु उचित हुँदैन त !

“वीरियवतो किं नाम कम्मं न सिज्झति”

“तीब्र प्रवल वीर्य भएको व्यक्तिको निमित्त सिद्ध नहुने काम कहाँ हुन सक्ला र ?” भनेर भगवान् बुद्धले पनि समर्थन जनाइराख्नु भएको छ ।

४- कल्याण मित्रता

एक समयमा आयुष्मान आनन्द स्थविरले भगवान् बुद्धको अववाद अनुशासनको महत्फलदायी प्रक्रियालाई निरीक्षण र परामर्शन गर्न पाई

भगवान् बुद्ध समक्ष उपस्थित भई सहर्ष बिम्बित गच्यो ।

“भन्ते भगवान्, कल्याण मित्रसँग समागम हुनु काम कार्य आधा जति सफल हुनुको कारण भएको रहेछ ।”

“आनन्द, त्यसो नभन, कल्याण मित्रसँग समागम हुन पाउनुले सम्पूर्ण कार्यहरूलाई सिद्ध र सफल पार्दछ भनी सम्भ्र ।”

सही हो । भगवान् बुद्ध जस्तो कल्याण मित्रसँग समागम हुन नपाएमा वहाँको धर्मलाई सही र ठोस रूपमा निर्देशन दिन सक्ने एक न एक राम्रो आचार्यसँग समागम हुन नसकेमा कोटान्कोटी जन्म सम्म उद्योग गरेता पनि दुःख समूहहरू निरोध र शान्त हुने स्थिति पवित्र निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सक्ने छैन । राम्रो आचार्यको निर्देशन पाइन्छ भने यो सर्वात्कृष्ट निर्वाण लाभ सजिलैसित टिप्न र पाउन सकिन्छ ।

वर्तमान अवस्थामा शैक्षिक र धार्मिक क्रियाहरूमा राम्रा आचार्यहरूबाट विधि नियम ग्रहण गर्न असजिलो नभए पनि आर्थिक क्रियामा भने कल्याण मित्र पाउन अति नै गाह्रो हुन्छ भनी तिमिले भन्न खोजेमा भन्न सकिन्छ । आर्थिक संसारमा लोभलाई प्राथमिकता दिई घमासान प्रतिस्पर्धा गरिरहेकोले आफ्नो आर्थिक क्रिया सफल पार्नको निमित्त साँच्चै उपकारक हुने मार्ग निर्देशन दिन सक्ने व्यक्तिहरू अति नै दुर्लभ छ । त्यसभन्दा पनि बढी दुर्लभ मार्ग प्रदर्शन मात्र नभई लगानीद्वारा समेत सहयोग गरी सफलता हासिल हुनुञ्जेल सम्म सहारा दिने कल्याण मित्र हो ।

“Goodness begets goodness; success begets success”

“कुशलले कुशललाई उत्पन्न र बृद्धि गराउँछ । सफलताले सफलतालाई उत्पन्न र बृद्धि गराउँछ ।” कल्याण मित्रको आवश्यकता छ भने

भने स्वयंले कल्याण मित्र सिद्ध हुने गरी आचरण गर्नु विचार गर्नु उठ् बैठ गर्ने गर्नु पर्दछ, सीधा सादा भई शीलाचरणले सम्पन्न भएर अरूहरूलाई सहयोग गर्न जान्ने व्यक्तिलाई अरूहरूले पनि माया ममता राखी विश्वास गरी फेरि सहयोग गर्ने हुन्छ ।

यदि तिम्रो निमित्त सहयोग र सहारा दिन सक्ने कल्याण मित्र बाह्य संसारमा अहिले सम्म (तिमीले) खोजेर पाएको छैन भने चित्तलाई मलीन पार्न नदेऊ । तिम्रो स्कन्ध शरीर भित्र तिम्री प्रति आजीवन इमान्दारी साथ सहयोग दिने तीनजना कल्याण मित्रहरू अधिदेखि नै रहिरहेकालाई सम्भना राख ।

तिनीहरू हुन् “कर्म, ज्ञान र वीर्य” हरू । कर्म भनेको काम भएर अतीत जन्मको कर्मलाई मात्र लक्ष्य गरिएको होइन, वर्तमान जीवनमा तिम्रीले गरिसकेको गर्दै रहेको कर्मलाई पनि लक्ष्य गरिएको छ । राम्रा राम्रा कामहरू जम्मै राम्रो प्रतिफल दिने कर्महरू हुन् । अहिलेको प्रत्यक्ष समयमा तिम्रो मनमा उठिरहेको चेतना तिम्रो लागि सबभन्दा महत्त्वपूर्ण कर्म हो ।

अतीत कर्मको प्रतिफललाई प्रतीक्षा गरिरहनु पर्दैन । तिम्रो प्रज्ञा ज्ञानलाई चिराग जस्तो गरी तिम्रो उद्योगलाई प्रेरक शक्ति बनाई विशुद्ध चेतनाद्वारा निरन्तर प्रयत्न गरिरहनु मात्र आवश्यक छ ।

ताल र पोखरीहरूमा पानी भएर ढल निकास जोडी दिएन भने बाली नाली भित्र पानी बग्न सक्तैन । अधिको अतीत कर्म रहेता पनि वर्तमान जीवनको कर्मको सहयोग उपलब्ध हुँदैन भने अतीत कर्मले प्रतिफल दिन सक्तैन ।

तसर्थ तिम्रीले साँचै अधिकारमा रहेका “कर्म, ज्ञान र वीर्य” हरूलाई

कल्याण मित्रहरूको रूपमा सम्भिराखी डर त्रास भय नमानी गर्नुपर्ने जतिलाई निर्भीकता पूर्वक गरिहास ।

तिमीमा विशेष भरौसा राख्न लायकको एउटा चौथो कल्याणमित्र पनि रहिरहेको छ । त्यो तिम्रो निरोगिता नै हो । निरोगिताले सम्पन्न भएमा मात्र मानसिक शक्ति र शारीरिक शक्तिहरू तीक्ष्ण प्रबल हुने मात्र नभई कामको फलफूल भएको भौतिक सुखलाई पनि प्रसन्नता पूर्वक रमाइलोसँग अनुभव गर्न सक्ने हुन्छ ।

“Health is wealth” निरोगी हुनु धन सम्पत्ति हो । (स्वास्थ्य सम्पत्ति हो ।)

“आरोग्यं परमं लाभं, सन्तुष्टि परमं धनं”

रोग व्याधिबाट मुक्त हुनु परम लाभ हो, सन्तोष हुनु परम धन हो ।

सन्तोष रहने व्यक्ति भौतिक वैभव अनुभव गरिरहन पाउने व्यक्ति नै भएकोले मन प्रसन्न, प्रफुल्लित र सुखी रहन्छ । मन प्रसन्न सुखी रहने रूपकाय शरीरमा रोग व्याधिबाट मुक्त भएको लाभ प्राप्त हुन्छ । कर्म, चित्त, ऋतु र आहारहरूले रूप धर्मलाई निर्माण र संभार गर्न जान्ने भएकोले रोग व्याधिबाट मुक्त भएको शरीरको आवश्यकता छ भने योग्य अनुकूल कर्म, चित्त, ऋतु र आहार सेवन गर्नु पर्दछ ।

मनोविज्ञानको भावना अनुसार शरीर र मन द्वयको शक्ति तीक्ष्ण पार्नको निमित्त मानसिक तनाव मांसपेशी तनाव नहुनु (Relaxation) अत्यन्त महत्त्वपूर्ण प्रमुख गुण हो भनी नियमित मानी राखेको छ । (Relaxation) आराम पाउनको लागि मन र मांसपेशीहरूलाई सरल राखी “ममा मानसिक

तनाव र मांसपेशी तनावहरू छैन । मेरो शरीर र मनले राम्ररी विश्राम प्राप्त गरी समुचित आराम पाइराखेको छ" भनी बार बार हृदयंगम गर्नुपर्ने आफूले आफूलाई प्रेरित गर्ने विधि (auto suggestion) लाई अपनाउनु पर्दछ ।

बुद्ध धर्ममा मैत्री भावना बृद्धि गर्नु शारीरिक र मानसिक तनावहरूलाई शिथिल पार्ने सबभन्दा राम्रो पद्धति हो । "सत्व प्राणीहरू सुखी होऊन्, सम्पूर्ण भय उपद्रव मुक्त र शान्त होऊन्, मन मस्तिष्क शीतल होऊन्," भनी बार बार मैत्री भावना बृद्धि गर्न जुनसुकै समयमा जुनसुकै ठाउँमा भएता पनि सकिने कुरा हो ।

मैत्री भावना अति नै प्रबल प्रभावकारी भएकोले मैत्री भावना बृद्धि गर्ने व्यक्तिहरूलाई मानिसहरूले पनि स्नेह राख्दछन् । उनीहरूलाई देवताहरूले पनि मन पराउँछन् । र तिरश्चीन पशुहरूले समेत विघ्न बाधा पुऱ्याउँदैनन् । यसै कारणले गर्दा नै मैत्री भावना बृद्धि गर्ने ऋषि श्रमण योगीहरूले डर लाग्दा पशुहरू थुप्रै रहेका घनघोर जंगलमा दिनरात नभनी निर्बिघ्न आवत जावत र बसोबास गर्न सकेका हुन् ।

त्यसैले मैत्री भावना भरोसा लिनु पर्ने पाँचौ कल्याण मित्र भएर भौतिक कृत्य सफल हुनुमा अत्यन्त प्रबल र प्रभावकारी एउटा टुना लगाउनु जस्तै हो ।

सफलताको कारण सम्पन्न हुँदा सफलता प्राप्त

पगान् शहरलाई स्थापना गर्न हेतु धर्महरू सम्पन्न भएर आएको अवस्थामा पगान् शहर प्रादुर्भाव भएर आए जस्तै विस्तार वादीहरूको हातबाट मुक्त हुन हेतु धर्महरू सम्पन्न भएको अवस्थामा स्वतन्त्रता वा मुक्ति पाए जस्तै सफलता पाउनको निमित्त हेतु धर्महरू सम्पन्न

भएर आएको अवस्थामा सफलता सुनिश्चित रूपमा प्रादुर्भाव भएरै आउने हुन्छ ।

विज्ञानमा वा बुद्ध धर्ममा हेतु धर्म सम्पन्न नभइकन अपरभट संयोग बस (by luck by chance) सफल भयो भन्ने कुरालाई स्वीकार्दैन ।

पातहरू फलफूलहरूले हरा भरा भैरहेको एउटा उद्यानको अधिकारीले त्यो उद्यान संयोगबस प्राप्त गरेको होइन । आफ्नो कर्म, ज्ञान र वीर्यलाई लगानी गरी मात्र प्राप्त गरेको हो ।

त्यस्तै आर्थिक जगतमा सफलता प्राप्त गरी सुख समृद्धि पाइरहेको एउटा व्यक्तिले त्यो सफलता संयोगबस (by chance) प्राप्त गरेको होइन । उसको कर्म, ज्ञान र वीर्यलाई लगानी गरी प्रयास गर्दै आएको कारणले मात्र प्राप्त गरेको हो ।

भौतिक सफलताको निमित्त चाहिने मूल कारणलाई पूर्ण रूपमा उल्लेख गरिसकेको छु । ती हेतु धर्महरूलाई पूर्णतः प्रयोगमा ल्याउन सकिने हो भने निश्चय नै एउटा सफल व्यक्ति भएर आउने कुरा निश्चित छ ।

लोकुत्तर-सफलता

लोक+उत्तर = संसारबाट पार हुनु वा जीवन क्रमबाट पार हुनु अथवा दुःख समूहहरू निरोध र शान्त हुने निर्वाण सुखलाई साक्षात्कार गर्नु लोकुत्तर सफलता हो ।

लोकुत्तर सफलता जीवनलाई सधैंभरि सन्तापित गराउने क्लेशादि ११- प्रकारका आगोलाई सदाको निमित्त पन्छ्याउन सक्नु हो । जीवनलाई नयाँ नयाँ निर्माणद्वारा दुःख रूपी धारमा थाम्नै नसक्ने गरी डुबाई राख्न सक्ने तृष्णा -

मान र दृष्टि जस्ता जगत् विस्तारवादी धर्महरूलाई रोगलाई उठ्नै नसक्ने गरी सदाको निमित्त पराजित गर्न सक्नु पनि हो ।

यी कारणहरूले गर्दा लोकुत्तर सफलता प्राणीका जीवनको धार र दुःख क्रमलाई शान्त पार्न नसक्ने भौतिक सफलता भन्दा सयौं हजारौं दुगुना बढी विशाल, उच्च र पवित्र छ ।

“युद्ध क्षेत्रमा सैन्य शक्तिहरूलाई लाखौं पटक सम्म विजय हासिल गर्न सक्ने योद्धा र आन्तरिक क्लेशलाई एक पटक मात्र विजय प्राप्त गर्न सक्ने वीरमध्ये आन्तरिक क्लेशलाई एकबार मात्र विजय प्राप्त गर्न सक्ने त्यो व्यक्ति नै युद्ध विजयीहरू मध्येमा सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति हो ।”

(धम्मपद १०३)

मिथ्यालाई सही सतिष्ठन्

लोकुत्तर सफलता अति विशाल र पवित्र छ भनिएता पनि कामतृष्णा र भवतृष्णाबाट अलग नभएका मनुष्य प्राणीहरू काम विषय अनुभव गर्नुबाट अलगिएर बस्न रूचाउँदैनन् । आफू रमाएर मज्जा गरिरहेको ठान्ने जीवनबाट अलग भएर निस्कनु पर्ने कुरालाई रूचाउँदैनन् । काम विषय अनुभव गर्नुबाट रहित भएको जीवन विश्रृङ्खलित भएर जाने निर्वाणलाई तिनीहरू रूचाउँदैनन् ।

लौकिक प्रज्ञप्ति दृष्टि लोकुत्तर परमार्थ दृष्टिको सामू एकदम नै प्रतिपक्षी छ । प्रज्ञप्ति दृष्टिमा नामरूपलाई देखिन्छ । म, तिमी, त्यो, भनी देख्छ । परमार्थ दृष्टिमा म, तिमी, त्यो भन्ने छैन, नाम रूप मात्र छ ।

प्रज्ञप्ति दृष्टिमा अनुभव गर्ने व्यक्ति छ । काम विषय अनुभव गर्नु राम्रो छ भनी देख्छ । परमार्थ दृष्टिमा अनुभव गर्ने व्यक्ति छैन; अनुभूति वेदना

मात्र छ । काम विषय अनुभव गर्नु तृष्णालाई बृद्धि गराउने भएकोले त्यो राम्रो छैन भनी देख्छ ।

प्रज्ञप्ति दृष्टिमा “म” भनेको जन्मेदेखि अहिलेसम्म एउटै व्यक्ति भएर नित्य स्थिर भएको छ भनी देख्छ । परमार्थ स्वभाव अनुसार “म” भनेर देखाउन लायक व्यक्ति छैन । ‘म’ मा नित्य स्थिर विषय पनि छैन । सदैव उत्पत्ति विनाश भइरहने नाम रूप क्रम जति मात्र छ ।

त्यसो हुँदा सानो बच्चा छँदाको “म” अहिले को “म” अर्कै हो कि भनी सोध्दा अर्को पनि होइन, एउटै पनि होइन भनेर उत्तर दिनु पर्ने छ ।

किन नि ? रातभरि बालिराखेको तेलको बत्तीको ज्वाला लगातार स्थित भएर उही आगोको ज्वाला भनी सम्झने भएता पनि त्यो उही आगोको ज्वाला होइन । पहिलो तेलको बत्ती बलेर शान्त भइसक्यो तर त्यस आगोको तापले दोस्रो तेलको बत्तीलाई लगातार बाल्न दिइराखेको छ । दोस्रो बत्ती पनि बलिसकेर शान्त भइ सक्यो तर तापले पछि पछिको तेस्रो चौथो आदि बत्तीलाई बाल्न दिइराखेकोले बत्ती एकैनाश बालिराखेको छ भनी सम्झनु पर्दछ ।

“एउटा मानिस एउटै नदीमा दुइचोटी उत्रन सक्तैन” भनी पाश्चात्य चिन्तक दार्शनिकहरू घोषणा गर्दछन् । किन त ? नदीमा भएको पानी निरन्तर बगिरहेको हुनाले पहिलो पटक नदीमा उत्रँदा रहेको पानी दोस्रो पटक नदीमा उत्रँदा रहेको पानी एकसमान भएन; त्यसैले नदी परिवर्तन भइसक्यो । दोस्रो पटक पानीमा उत्रँदा त्यो उही पहिलो नदी रहेन । तेस्रो पटक उत्रेको खण्डमा दोस्रो नदी पनि उही रहँदैन । वास्तवमा परमार्थ दृष्टिबाट नदी मात्र परिवर्तन भइरहेको होइन । मानिस पनि परिवर्तन भइरहेको छ । पहिलो पटक पानीमा उत्रँदा रहेको नामरूप दोस्रो पटक नदीमा

उत्रने बेलामा रहेको नामरूप उही रहँदैन ।

बौद्धहरूले “कार्य मात्र छ कर्ता छैन, अनुभूति मात्र छ, अनुभव गर्ने व्यक्ति छैन” भनी घोषणा गर्दा पाश्चात्य दर्शनविद्हरू आश्चर्य चकित हुनु परेको छ ।

भगवान् बुद्धको अनात्म, अनित्य, दुःख स्वभावहरू अति नै गम्भीर र सही भएकोले जुनसुकै दार्शनिक जुनसुकै वैज्ञानिकले पनि प्रतिकार गर्न आक्षेप गर्न सकेको छैन ।

हरियो चश्मा लगाएर संसारलाई हेरेको खण्डमा संसार भरिनै हरियो देखिने छ । रातो चश्मा लगाएर हेरेमा भने सम्पूर्ण संसार रातो देखिने छ । संसार आफ्नो स्वभाव अनुसार स्थित रहिरहने भएर प्रज्ञप्ति स्वभाव धारण गर्ने हरिया राताहरूको संसारसँग सरोकार छैन ।

त्यस्तै प्रज्ञप्ति चश्माको कारणले नामरूप स्वभावलाई देख्न सकिएको छैन भने पनि नामरूपको सही स्वभाव रहिनै रहने छ । नामरूप छैन मानिस मात्र छ भनी सम्झिरहेमा भूल हुने छ । सहीलाई मिथ्या सम्झी रहेमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन सक्दैन ।

सत्यलाई सत्य रूपमा देखेमा मात्र प्रज्ञा

उत्पन्न हुन सक्छ

त्यसो भएर स्वन्वन् सयादो महास्थविरले “देखेकोलाई संज्ञाले ढाक्दा सबै सुख सम्झिरहन्छन् । संज्ञा माथि शंका निराकरण भएमा मात्र प्रज्ञा नामक प्रकाश पाउन सक्छ” भनी भन्नु भएको छ ।

संस्कार स्वभावलाई स्वीकार्न न चाहेको

स्वास्थ्य राम्रो भएका युवक युवतीहरूले अनौठो जस्तै भइरहेका काम विषय आलम्बनहरूमा अत्यन्त नै रमाइलो र आसक्त भइरहेकाले ती काम विषय आलम्बनहरूलाई भेट्टाई अनुभव गरिरहँदा नाम रूपहरूको स्वभाव अनुसार आफ्नो इच्छा र चाहनातिर नभुकी उत्पन्न भएर विनाश भइरहने संस्कार स्वभावलाई आफूहरूले जानिरहनु पर्दैन भनी सम्झिरहन्छन् । आर्थिक रूपमा विकास भइरहेका व्यक्तिहरू र मान पदवीबाट माथि उठिरहेका व्यक्तिहरू पनि मीठो छ भनी सम्झिरहेका काम विषय ऐश्वर्यमा चुर्लुम्म डुबी धर्म स्वभावलाई सोच्नु विचारनु पर्ने आवश्यकता छैनन् भनी सम्झिरहन्छन् ।

तर, जराजीर्ण भएर आइ काम विषय भोग्नुमा ठोस सार नभएकोलाई जानेर देखेर आउने बेलामा ऐश्वर्य सम्पत्ति मान पदवी अकस्मात नष्ट भएर गएकोले शोक विलाप, डाहको आगोले पोलेकोलाई भोग्नु पर्ने बेलामा धर्मक्षेत्रतिर उपसंक्रमण गरी आधार भरोसा शान्त शीतलतालाई खोज्नु पर्ने अवस्थामा पुग्दोरहेछ ।

भगवान् बुद्धको धर्मले लोग्ने, छोरा, आमा, बाबु, श्री सम्पत्ति विनाश भएर विष्कुल बहुलाउन परेकी पटाचारा जस्तै शोकाग्नि बलिरहेकाहरूलाई समेत रूपको अग्नि शान्त पारी शान्ति दिलाउन सकिन्छ । मरणान्त अवस्थामा तीव्र रोग वेदना दण्डको कारणले छटपटी रहन परेको फग्गुन स्थितिर जस्ता रोगी वेदना भोग्नेहरूलाई पनि असह्य दोषाग्निलाई शान्त दान्त यशई अतुलनीय सुखमय मार्ग फल सुखलाई समेत जीवन सन्तुभन्दा अगावै अनुभव गरेर जान सक्ने गरी लाभ

बोकाउन सकिन्छ ।

भगवान् बुद्ध जीवित रहनु भएको बेलामा संस्कार स्वभाव धर्मलाई तीतो छ भनी सम्भ्ररहने एउटी नारी राजगृहका राष्ट्राधिपति बिम्बिसारकी सर्व सुन्दरी अग्रमहेशी खेमादेवी थिइन् । खेमादेवी सुन्दरताको अभिमान चढाई भगवान् बुद्धलाई सम्म पनि दर्शन गर्न चाहँदैन थिइन् । भगवान् बुद्ध विराजमान वेणुवन उद्यानमा खेमादेवीलाई फ्याउनको निमित्त राजा बिम्बिसारले वेणुवन उद्यान प्रसस्ति गीतहरू रचना गराई गाउन लगाए । भगवान् बुद्धको विराजित स्थल गन्धकुटी भित्र खेमादेवी प्रवेश गरी देख्नु भएको अवस्थामा भगवान् बुद्धको ऋद्धि आनुभावद्वारा निर्मित आफूभन्दा सुसभ्य सुन्दरी देव अप्सरा जस्ती नारीलाई देख्नु भएको थियो ।

खेमादेवीले एकटक गरी ध्यान पुन्याई देखिरहनु भएको बेला तत्क्षण मै भगवान् बुद्धलाई पंखाले हम्किरहेकी देव अप्सरा नारी विस्तार विस्तारै जराजीर्ण हुँदै जर्जरतामा पुगेपछि केश पाक्ने, दाँत झर्ने बुढीको भेषमा परिवर्तन भएर गइन् । संस्कार स्वभाव धर्मलाई प्रकट रूपमा सामना गर्नु परेको अवस्थामा खेमादेवीले ठूलो संवेग लाभ गरी दिन भरमै भिक्षुपी जीवनलाई अंगाल्लिन् । केही समयमै क्लेशमारलाई पूर्णरूपमा डबाएर चार प्रतिसम्भिदा सहित अरहन्त भई महारानीको ऐश्वर्य भन्दा पनि अत्यधिक भव्य श्रेष्ठ पवित्र उत्तम निर्वाण सुखलाई लाभ गरिन् । खेमाथेरी भिक्षुपी समूहहरू मध्येमा प्रज्ञाज्ञान अति तीक्ष्ण भएर बुद्धको दक्षिण हस्ती एतदग प्राप्त भइन् ।

राग समान आगो (अर्को) छैन । दोष समान अपराध (अर्को) छैन ।
स्कन्ध समान दुःख (अर्को) छैन ।

(धम्मपद २०९)

“सब्बरसं धम्मरसं जिनाति”

रसहरू मध्ये धर्मरस सबभन्दा अग्र छ ।

त्यस सर्व-अग्र रसलाई आफू स्वयंले चाखेर हेर ।

मार्गागि पथ तिर

विश्वविद्यालयको परिवेणमा प्रमाण पत्र वितरण सभा कक्षतिर उन्मुख भएको अधिपति मार्ग रमणीय छ ।

मनुष्य भुवन, देव भुवन, ब्रह्मभुवन सम्पूर्ण मध्ये निर्वाणतिर उन्मुख भएको मार्गागि पथ सबभन्दा रमणीय छ ।

मार्गागि महामार्गागिमाथि सुखानन्द पूर्वक गमन गरी कोटान् कोटी आर्य सत्पुरुषहरू निर्वाण प्रासादतिर गमन गरिसक्नु भएको छ ।

मार्गागि पथ क्लेश-बन्धनबाट मुक्त गराउने संस्कार धर्महरूको छलकपट्याई भोगनुपर्ने जीवनबाट मुक्त गराउने भएभरको दुःखलाई शान्त र निरोध गराउने; जीर्ण, रोग, भुखमरी र मरणहरू नरही स्वच्छ रहेको निर्वाणतिर पुऱ्याउने एउटै मात्र मार्ग हो ।

माननीय, सुखमय, शान्त शीतलमय, प्रसादनीय अवस्थाहरूले भरिरहेको मार्गागि पथतिर गमन गरेर हेर्न आमन्त्रण गर्दछु ।

विश्व ब्रह्माण्ड भरि विचरण गर्ने मौका पाएर मन सन्तोष हुने गरी विचरण गरेर आयौं भनौं । यसरी विचरण गर्न पाउनु मार्गागि पथतिर एकसय जति पाइला चाल्न पाउनु जस्तो रमणीय आनन्द प्रद नरहेको तथ्यलाई राम्ररी जान्न बुझ्न पाइने हुन्छ ।

मार्गांग पथतिर विचरण गर्नको निमित्त टाढा पुग्नु आवश्यक छैन ।

“वास्तवमा संज्ञा र चित्त पनि भएको चार हात जतिको यस स्कन्ध शरीरमा लोक (दुःखसत्य) लाई लोकको उत्पत्ति कारण (समुदयसत्य) लाई लोकको निरोधावस्था निर्वाण (निरोधसत्य) लाई र लोकको निरोधावस्था निर्वाण तिर पुग्नुको कारण आचरण (मार्गसत्य) लाई म प्रज्ञप्त गर्दछु” भनी रोहितस्स सुत्तमा भगवान् बुद्धले भन्नु भएको थियो ।

तसर्थ मार्गांग पथ स्कन्ध शरीर भित्रै स्थित रहेको छ । पानीको कारणले उत्पन्न हुने हिलोलाई पानीले नै धोए मात्र सफा हुन सक्ने जस्तै दुःख धर्मलाई दुःख समूह भएको पञ्चस्कन्धलाई लगानी गरी आचरण उद्योग र अभ्यास गरेमा मात्र जड निक्लिने गरी सखाप पार्न सकिने छ ।

निर्वाणगामी कारण भएको आचरण आठ मार्गांग सारांश रूपमा महास्मृतिप्रस्थान विपश्यना आचरण क्रम नै भएको कुरा पूर्वभागमा उल्लेख गरेर आइसकेको छु ।

विपश्यना वृद्धि गर्नु भनी भनिएको प्रतिपत्तिशासन प्रज्वलित भइरहेको सम्पूर्ण म्यानमा: राष्ट्रमा विपश्यना अभिवृद्धि गर्न इच्छुक व्यक्तिहरूलाई स्वागत गरिरहेका धर्म यैता (ध्यान केन्द्र) हरू प्रत्येक ग्राम निगम शहरहरूमा विद्यमान छन् ।

विश्वविद्यालयका छात्रछात्राहरू र अध्यापक

अध्यापिकाहरूको सामूहिक विपश्यना

विश्वविद्यालयका छात्रछात्राहरू र अध्यापक अध्यापिकाहरूको सामूहिक विपश्यना उद्योग र अभ्यास गर्नुलाई विश्वविद्यालय बौद्ध महासमितिको कार्यक्रमद्वारा १९७८ ई. सं. देखि शुरू गरेर बर्षेनी चलाउँदै

आइरहेको छ । । परीक्षाहरू समाप्त भइसकेर दुई महिना जति विश्वविद्यालय बन्द गरिराख्ने बेलामा यांगुन् बहान् र्कत्सिट् क्षेत्रमा रहेको महाशी सासना यैतामा गुरु शिष्यहरू सम्मूह भई प्रवेश गरेर भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने कार्यक्रम हो ।

महाशी सासना यैतामा बुद्ध सासनानुसंगह समिति हितेशी समिति र योगी संरक्षण समितिहरूले छात्रछात्राहरू र अध्यापक अध्यापिकाहरूको बसोबास, खानपान, स्वास्थ्य र भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने विषयहरूलाई अपुरो नहुने गरी सबै क्षेत्रमा चित्त आनन्द हुने गरिकन विशेष ध्यान राखी प्रबन्ध मिलाइदिएका छन् ।

महास्थविर महाशी सयादोले विश्व विद्यालयका योगी समूहहरूलाई सहर्ष स्वागत गरी अष्टशील सहित विपश्यना कार्य धर्म उपदेशलाई स्वयंले प्रदान गर्नुभयो । यस पछि कर्मस्थानाचार्य सयादोहरूले विश्व विद्यालयका योगीहरूलाई दिनहुँ धर्म उपदेश गर्नु भई धर्म परीक्षण गरी निर्देशन दिदै अनुब्रल प्रदान गरे । एक महिना जति गौरवका साथ भावना धर्म अभ्यास र उद्योग गर्न पाएका विश्व विद्यालयका योगीहरूले विपश्यना ज्ञान क्रम उपदेश सुन्ने अवसर पाए । त्यसरी ज्ञान क्रम उपदेश सुन्न पाउनु महाशी सासना यैताबाट विपश्यना पास भएको प्रमाण-पत्र पाउनु नै हो ।

विपश्यना पास भएको प्रमाण-पत्र पाएकाहरू विश्वविद्यालयको उपाधि प्रमाणपत्र पाए सरह प्रसन्न र प्रफुल्लित हुन पाए । गौरवान्वित भई प्रफुल्लित भए । आफ्ना जीवनमा सबभन्दा राम्रो काम, सबभन्दा फलदायी काम, सबभन्दा मूल्यवान् कामलाई गरेर आएको भनी प्रीतिले भरिपूर्ण भएर हृत्तोष लिन पाए । परमेश्वरमा र्कषमा मात्र विश्वास गरेर आइराखेको बुद्ध धर्मको उपदेशलाई शैक्षिक र प्रत्यक्ष रूपमा अध्ययन आचरण र विस्तार

मनन गर्न पाउने बेलामा धर्मको अतुलनीय शान्त शीतल रसलाई स्वयंले भोग्गी अनुभव गर्न पाएकोले त्रिरत्न गुरु आचार्य र आमा बाबुहरूको गुण उपकारहरूलाई विशेष गौरव राखी प्रवेश गरी विश्वास गर्ने श्रद्धा धर्महरू उत्पत्ति र बृद्धि भएर आए ।

विपश्यना धर्मलाई एक महिना जति गौरवका साथ आचरण अभ्यास र उद्योग गरेर आएको समय आफ्नो जीवन भरको लागि भुलेर भुल्न नसकिने सबभन्दा आनन्दमय भएको नित्य प्रसन्न र प्रफुल्लित रहनु पर्ने प्रसन्न र प्रफुल्लित हुने प्रत्येक क्षणमा कुशल बृद्धि भइरहने सबभन्दा मूल्यवान् समय हो भनी योगी समूहहरूले एक साथ सम्भिराखे । आफूले भेट्टाएर जान्नु पाएको विशिष्ट धर्म रसलाई ज्ञाति बन्धु इष्ट मित्रहरूलाई बाँडेर दिन चाह्नी तिनीहरूलाई प्रेरणा दिएर भावना क्षेत्रतिर बोलाएर ल्याएकाहरू पनि थुप्रै नै भएका थिए ।

यस जन्ममा सबभन्दा विशिष्ट रसलाई अनुभव गर्न चाहेमा विपश्यना भावना धर्म रसलाई चाखेर हेर । अफिम आदि मनुष्य शक्तिलाई क्षीण पार्ने लागू पदार्थहरूलाई चाख्न नजाऊ । आफ्नो जीवनलाई सर्वोत्तम श्रेणीतिर माथि उचालि दिने विपश्यना भावना धर्मलाई अभिवृद्धि गरी उद्योग र अभ्यास गरेर हेरेमा कुनै लागू पदार्थले पनि दिन नसक्ने अति सुखमय धर्म रसलाई अनुभव गराइ दिनेछ ।

शत्रुले घेरिराखेको त्यो पुरुष,
भाग्ने बाटो भएर पनि,
भाग्दैन भने बाटोको भूल,
हुने छैन कहिल्यै पनि ॥
मलमूत्र लागि परिशुद्ध पानी,

विशेष रूपले भएर पनि,
 सफा गरेर बस्दैन भने,
 पानीको दोष हुँदैन कति पनि ॥
 अपाय दुर्गति निश्चित पुऱ्याउने,
 भिजेको तृष्णा क्लेशलाई,
 जडै उखेली उजाड्न सक्ने,
 विपश्यना धर्म भएर पनि ।
 गर्दैन वृद्धि बढाई ब्यापार,
 धर्मको दोष हुँदैन रति पनि,

श्रद्धा प्रसन्न पार्नु पहिलो

विश्वास गर्नु र प्रसन्न हुनु श्रद्धा दुई हात समान छ । हात नभएको
 ब्यक्तिले रत्न पर्वतमा पुगेता पनि मणिमाणिक्य टिपेर लिन सक्तैन । त्यस्तै
 श्रद्धा नभएको ब्यक्तिले बुद्धधर्मसँग संयोग जोडिरहेता पनि धर्मरत्नहरूलाई
 टिपेर लिन सक्तैन ।

मनोविज्ञान अनुसार श्रद्धा मानसिक शक्ति तीव्र र तीक्ष्ण पार्नको लागि
 प्राथमिक रूपको आवश्यकता हो । त्यो श्रद्धा अन्धश्रद्धा (Blind faith) पनि हुन
 सक्छ । कारण कार्य उपयुक्त भई विश्वास गर्ने श्रद्धा पनि हुन सक्छ ।

बुद्ध धर्ममा अन्धश्रद्धालाई अँगालेर राख्नु पर्दैन । भगवान् बुद्धको
 अनुपम शील, समाधि र प्रज्ञा ज्ञान धर्म उपदेशको कार्य कारण उपयुक्त भई
 आदि, मध्य र अन्त्य कल्याण गुणहरूले सम्पन्न भएको गुणांग, संघसमूहको
 स्वच्छ उत्तम आचरण शिक्षाहरूलाई आफैले निरीक्षण गरी जान्न देख्न सक्ने
 भएकोले त्रिरत्नलाई आस्था र गौरव राख्ने श्रद्धाधर्मलाई प्रसन्न पारी विकसित

गराउन आफू स्वयंले माटो उचालि दिनु पर्छ ।

बुद्ध, धर्म, संघ गुरु आचार्यहरूमा विश्वास गर्ने प्रसन्न हुने श्रद्धा धर्म उत्पन्न भएर आउने बित्तिकै चित्त सन्तति अति नै प्रसन्न हुन जान्छ । त्यसपछि चतुः सत्य प्रतीत्य समुत्पाद धर्म र अनत्तलक्खण सुत्त-हरूलाई अध्ययन मनन गरी संसार दुःखबाट मुक्त हुन चाहने सम्यक् छन्दलाई प्रबल र शक्तिशाली भएर आउन लगातार सघाउ पुऱ्याइरहनु योग्य छ ।

त्यसपछि फेरि अगाडि बढाई विपश्यनाको धेरै लाभ उपकारहरूलाई विश्वास गरेर विपश्यना बीजलाई रोप्न सक्नाखातिर एक न एक भावना गर्ने यैतामा प्रवेश गरी विपश्यना भावना धर्म भाविता गर्नु योग्य छ । यस जन्ममा निर्वाण उपहारलाई चाहना गरिएको छैन भनी तर्कना भइरहेता पनि मनोवृत्ति दृढ हुनु, लोक धर्महरूलाई दृढता पूर्वक सामना गर्न सक्नु, लोभ दोष मोहहरू घटाउनु, सन्तोष हुनु, धैर्य राख्नु जस्ता धर्महरूले सम्पन्न हुनु, आफूलाई नियन्त्रणमा राख्न सकी राम्रो ब्यवहार गर्न जान्नु, समाधि शक्ति र ज्ञान तीक्ष्ण पार्नु भव्य विशाल महान् कुशल कर्महरूलाई पूर्ण गरी अपाय पतन हुनुबाट बच्नु आदि प्रतिफलहरूलाई लाभ गर्नु र उपभोग गर्न सक्नुको निमित्त कमसेकम महिनाभर जति विपश्यना भावना धर्म भाविता गर्न सक्ने गरी प्रयत्नशील हुनु योग्य छ ।

निरोगिताले सत्पन्न हुनु दोस्रो

लोकुत्तर सफलताको निमित्त प्रमुख आवश्यकता पाँच प्रधानियंगहरू मध्ये श्रद्धा पहिलो भई निरोगिता दोस्रो रहेको छ । खानपान गरे जति खाद्यपदार्थलाई समानरूपले पाचन गराउन सक्ने पाचक अग्निले पूर्ण भई स्वास्थ्य राम्रो भइराखेको व्यक्तिले विपश्यना धर्मलाई उद्योग र अभ्यास गर्ने

अवस्थामा दृढ स्थिर मनोभावनाले हाडहरू चूर्ण विचूर्ण भएपनि छलाहरू सुकेर गएता पनि एक चित्त रूपले ध्यान पुऱ्याई उद्योग र अभ्यास गर्न सक्ने छ ।

“प्रथम बैशमा प्रज्ञा खोज्नु पर्दछ, दोस्रो बैशमा सम्पत्ति खोज्नु पर्दछ र तेस्रो बैशमा कुशल कर्म खोज्नु पर्दछ” भन्ने कथन सम्बन्धित बैशमा सम्बन्धित कृत्यलाई भरपूर दक्षता हुने गरी प्रमुखता दिई बहन गर्नको लागि प्रेरणा दिइराखेको कथन हो । प्रज्ञाज्ञानलाई प्रथम बैशमा मात्र खोज तलाश गरी दोस्रो र तेस्रो बैशहरूमा खोज तलाश गर्नु पर्दैन भन्ने मतलब होइन । प्रत्यक्ष रूपमा प्रज्ञाज्ञानलाई तीनै बैशमा खोज तलाश गर्दै जानुपर्दछ । त्यसै अनुरूप कुशल भावनालाई पनि तीनै बैशमा खोज तलाश गरी सञ्चय गर्दै जानु पर्नेछ ।

तिमीले तेस्रो बैश नाघेपछि मात्र मर्नेछु भनी यमराजसँग कागज गरि राखेको छैन । कुन दिन कुन समयमा मर्नेछु भनी पूरा जिम्मेवारका साथ भविष्यवाणी गर्न सक्ने ज्योतिषाचार्य पनि छैन । अखबारको मरण विज्ञापन खण्डलाई हेऱ्यो भने वृद्ध युवक र बालबच्चाहरू दिनहुँ मरिरहेका देखिन्छन् । तिम्रो नाउँ कुन दिनमा त्यस अखबारको खण्डमा देखा पर्न आउने छ भनी तिमिले जान्न सक्दैनौ ।

विपश्यना भावना धर्म उद्योग र अभ्यास नै गर्न नपाइकन मरेर गयो भने यो अमूल्य मनुष्य जीवनलाई तिमिले पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्न पाएको हुने छैन । अपाय द्वारलाई बन्द राख्न सक्ने छैन । अति महान् विपश्यना कुशल प्रतिफललाई पनि तिमिले उपभोग गर्न पाउने छैन ।

भगवान् बुद्धको पालामा सात वर्षको उमेरमा नै श्रोतापन्न, सकृदागामि, अनागामि, र अरहन्तहरू भएर गएका थुप्रै युवकहरू रहेका

थिए । आजको जमानामा पनि दस बर्ष जतिको उमेरमा पुग्यो भने विपश्यना भावना धर्मलाई उद्योग र अभ्यास गर्न सक्ने हुन्छ ।

प्राथमिकशिक्षा(क्षेत्रमा)हाइस्कूलका छात्रछात्राहरू र विश्वविद्यालयका छात्रछात्राहरू स्वस्थ भएका प्रज्ञाज्ञान तीक्ष्ण भएका, बाह्य कामकाजहरू पनि कम्ती भएका व्यक्तिहरू भएकोले विपश्यना भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्न सबभन्दा उपयुक्त उमेर भएकाहरू हुन् ।

चन्द्रमाको प्रकाश छँदा नै धागो काट्नु पर्छ । स्वस्थ रहेको अवस्थामा नै विपश्यना भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्नु पर्छ ।

सीधा सादा हुनु तेस्रो

आफूमा नरहेको गुण उपकारलाई व्यक्त गर्न जाँदैन, भएको दोषलाई पनि छोप्दैन, सही सलामत गुरु आचार्य र सब्रह्मचारीहरूलाई बताउन जान्ने गरी सीधा सादा हुनु तेस्रो प्रधानियंगे अंग हो ।

सत्य धर्मलाई अन्वेषण गर्ने व्यक्तिले सत्यकथनलाई मान्न गर्नुपर्दछ । इमान्दार नहुनु आफ्नो समाधिलाई शिथिल पार्नु मात्र नभई आफ्नो क्रियाशील चित्तलाई बल शक्ति क्षीण पार्ने पनि हुन्छ ।

आफ्नो लाभलाई मुखातीब गरी आफूलाई धर्मविधि निर्देशन दिई रहने गुरु आचार्यको निर्देशनलाई गौरव पूर्वक पछि लागी उद्योग र अभ्यास गरेर उद्योग र अभ्यास गरिरहने भित्र उत्पत्ति भएर देखापर्न आउने सबैलाई गोप्य नराखिकनै गुरुलाई निवेदन गरेमा मात्र विपश्यना ज्ञान क्रम द्रुत गतिले विकास भएर उन सक्नेछ ।

चतुरंग वीर्य चौथो

रगत र मासु सुकेर गएमा सुकेरै जाओस्, विनाश भएर जाओस्, छाला, नसा, हाडमात्र बाँकी रहन गएमा पनि रहन जाओस्, विशिष्ट धर्म लाभ नभएसम्म निरन्तर उद्योग र अभ्यास गर्नेछु भनी दृढ प्रतिज्ञा गरिराखेको चतुरंगवीर्य पाँच प्रधानियङ्ग मध्येमा चौथो अंग हो ।

भगवान् बुद्धको पालामा धेरै भिक्षुसंघहरू अरहन्तत्वमा पुग्नु खालि पारमी परिपक्व हुनु कारण मात्रको कारणले होइन, चतुरंग वीर्यले सम्पन्न हुनु कारण पनि समाविष्ट छ ।

श्रद्धा, निरोगिता, ऋजु गुणहरूले सम्पन्न भएका भिक्षुहरूले भगवान् बुद्ध समक्ष कर्मस्थान कार्य धर्मलाई प्रार्थना गरी ग्रहण गरेर लिइसकेपछि शान्त दान्त पूर्वक जंगल प्रदेशतिर उपसंक्रमण गरी भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गरेर आएका थिए । दिनको समयमा मात्र नभई रात्री समयमा समेत लगातार भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गरिरहनाले बाघको आहार बन्न पुगेका भिक्षुहरू पनि थुप्रै रहेका थिए । बाघले टोकेर लगेको अवस्थामा भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने समयमा सहभागी रहेका साथीहरूलाई बाधा अड्चन पुग्ला भन्ने डरले चिच्याउने समेत नगरी चुपचाप नै मरेर गएका थिए । बाघले खाएको सहँदै वेदनालाई भाविता गरी अरहन्त भएर गएका भिक्षुहरू पनि रहेका थिए ।

आजकलको समयमा एभरेष्ट आदि पर्वतहरू चढ्न प्रयत्न गर्दै, समुद्रको विशाल पानीको फाँटलाई साना डुंगाहरूद्वारा नाघेर जान प्रयत्न गर्दै आर्कटिक, एटलान्टिक आदि हिउँको फाँट भएको क्षेत्रतिर जिउज्यान दिएर जाँदा जाँदै प्राण विनाश भएर गएका व्यक्तिहरू थुप्रै नै रहेका छन् ।

लोकुत्तर उपकार प्रतिफलसित दाँजेर हेरेमा अति नै निकृष्ट भएका लौकिक लाभको निमित्त समेत प्राण अर्पण गरी प्रयत्न गर्न सकिन्छ भने लौकिक र लोकुत्तर दुबै प्रतिफलको निमित्त विपश्यना कार्यलाई प्राणार्पण गरी प्रयत्न गर्नु योग्य छैन त ?

प्राणार्पण गरी प्रयत्न गर्न सकेको छैन भने छोडिहालौं, भय अन्तराय नभएको एउटा भावना स्थलमा एक महिना जति भए पनि विपश्यना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने कार्यलाई गर्नु योग्य छैन त ?

उदयब्यय ज्ञान उत्पन्न हुनु पाँचौं

“एकदिन एक पाइला पगान् तिर किन नसर्ने” भन्ने कथन अनुसार विपश्यना भावना धर्मलाई नित्य चर्याको रूपमा तीव्र प्रबल वीर्यद्वारा उद्योग र अभ्यास गरेर गएमा नामरूपहरूको उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई जान्ने देख्ने उदयब्यय ज्ञान निश्चित रूपले उत्पन्न भएर नै आउने छ । त्यस अवस्थामा समाधि शक्ति अति बलवान् भई वेदना शिथिल भएर सजिलैसँग लगातार उद्योग र अभ्यास गर्दै जान सक्नेछ । सफलताको श्रीपेचलाई पनि विस्तार नगरिकनै शिरोधार्य गर्न सक्नेछ ।

भगवान् बुद्धहरूले दुइधारे बचन बोल्दैनन् । निस्सन्देह सही वचन मात्र भन्नु हुन्छ । बुद्धहरूको कथन अनुसार ...

तीक्ष्णप्रज्ञ उद्घाटितज्ञ व्यक्ति भएमा एकरात भित्रमा एकदिन भित्रमा नै विशिष्ट धर्मलाई जान्न देख्न सकिन्छ । मध्यमप्रज्ञ विपञ्चितज्ञ व्यक्ति भएमा शीघ्र रूपमा सातदिन सबभन्दा ढीलो रूपमा सात वर्ष भित्रमै विशिष्ट धर्मलाई जान्न बुझ्न सकिन्छ ।

त्यसो भएमा जीवनको सर्वन्तिम विजय भएको अरहत्तमार्ग, अरहत्त फल नामक विजय श्रीपेचलाई खुरूक्क शिरोधार्य गर्न परिशुद्ध निर्मल श्रद्धा, तीव्र तीक्ष्ण छन्द, पछि नहट्ने वीर्यद्वारा स्मृतिप्रस्थान भावनालाई अभिवृद्धि, उद्योग र अभ्यास गरून् ।

विपश्यना भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्ने प्रक्रिया

पूर्वकृत्य-भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गर्नुभन्दा अगाडि बहन गर्नुपर्ने पूर्वकृत्यहरू मध्येमा ...

- (१) त्रिरत्न र गुरु आचार्यहरूलाई प्रणाम गरी आठ शीललाई ग्रहण गर्नु पर्दछ । (कमसेकम पञ्चशील ग्रहण गर्नु आवश्यक छ ।) शील, समाधि र प्रज्ञा त्रिविध शिक्षाचरणहरू मध्ये शील पृष्ठभूमि हो । शील सम्पन्न भएमा मात्र समाधि उत्पन्न हुने र समाधि सम्पन्न भएमा मात्र विपश्यना प्रज्ञा उत्पन्न हुने हुन्छ ।
- (२) "अनन्त सत्वप्राणीहरू प्रति कायिक कर्म, वाचिक कर्म मानसिक कर्महरूद्वारा आफूले अपराध गरिराखेका अपराधहरूलाई सहेर क्षमा गर्न प्रार्थना गर्दछु ; आफू प्रति गरिएका अपराधहरूलाई पनि क्षमा गर्दछु" भनी गौरव पूर्वक आवृत्ति गरी चित्तलाई झुकाउनु पर्दछ । चित्त सन्ततिबाट दोष आघात बाधा अर्चनाहरू पन्छाएर लैजानको निमित्त गर्नु नै हो ।
- (३) "मेरो पञ्चस्कन्धलाई भावना धर्म उद्योग र अभ्यास गरिरहनुको भित्र भगवान् बुद्ध र भावना सिकाउने गुरु आचार्यलाई निर्वाणको उद्देश्य राखी दान गर्दछु" भनी आवृत्ति गरेर वन्दना गर्नुपर्दछ । भयभीत चित्त उत्पन्न हुने बेलामा आरक्षा र सुरक्षा प्राप्त गर्नको निमित्त हो ।

(४) “आफूले पूर्ण गरेर आएको कुशल भागलाई ३१भुवनमा विचरण गरिरहेका सत्व समूहहरूलाई पुण्यदान गर्दछु । सबै सत्वहरू पुण्य अनुमोदन गरी काय चित्त दुबै सुखी स्वस्थ होऊन् । सत्पुरुष समूहहरूले प्रदान गरेका मैत्री र वितरण गरेका कुशल भागलाई पनि आफूले ग्रहण गर्दछु” भनी चित्तलाई भुकाई समभागले पुण्यभाग लेऊन् ... समभागले पुण्य भाग लेऊन् ... समभागले पुण्यभाग लेऊन् ... “साधु, साधु, साधु,” भनी तीनवार भन्नु पर्दछ ।

भावनाधर्म भाविता विधि: पुरुषहरूले पलेंटी मारी-स्त्रीहरूले अर्ध पलेंटी मारी- पिठ्युँ र माथिल्लो भागको शरीरलाई सीधा राख्नु पर्दछ तर मन र मशलहरूलाई विश्राम दिई (relax) राख्नु पर्दछ । सीधा बस्नु भनेको फोक्सोहरू राम्ररी संचालन हुन सकी थुप्रै हावा लिन सक्नु र स्वास्थ्य सन्तुलन राख्न सक्नुको निमित्त हो । बस्दा खेरी सजिलो हुने गरी मन परेको अनुसार बस्न सकेता पनि पलेंथी मारी बस्नु स्कन्ध शरीरको सबभन्दा राम्रो परिवेश भएकोले लामो समय सम्म बस्न सक्ने विधि हो । स्त्रीहरूले पनि पलेंथी मारी बसेर भावना धर्म भाविता गर्न सकिन्छ नै । खुट्टाहरूलाई डबाएर नराखी दाहिने खुट्टालाई बायाँ खुट्टाको बाहिरपट्टि खुम्च्याएर राख्नु योग्य छ ।

त्यसपछि दुबै हत्केलालाई माथि मुखातिव गरेर बाँया हत्केला माथि दायाँ हत्केला राखी बुढी औंलाहरू परस्परमा छुवाइराख्नु पर्दछ । । त्यसपछि आँखा चिम्लि भावना धर्म भाविता गर्न सकिने हुन्छ ।

विपश्यना भावना गर्नु भनेको चार हाते आफ्नो शरीरमा चित्तलाई केन्द्रित पारी नामरूप स्वभावलाई प्रतिवेध गरी जान्न देख्न सक्ने रूपमा भाविता गर्नु हो । नाम रूप स्वभावलाई प्रतिवेध गरी जान्न देख्नको निमित्त

समाधिलाई जगाउनुपर्दछ । समाधिलाई जगाउनको निमित्त चित्तलाई एउटै आलम्बनमा केन्द्रित पारिराख्नु पर्दछ ।

शुरू शुरूमा भावना धर्म भाविता गर्ने बेलामा स्कन्ध शरीरमा सबभन्दा प्रकट भएको विषय स्वास फेर्नु हो । तसर्थ स्वास भित्र्याउँदा र श्वास बाह्रियाउँदा नाकको टुप्पोमा हावाले छोएर गएको स्पर्शलाई स्मृति नजिकमा राखी “छोएको छु , जान्दछु” भनी भाविता गर्न सकिन्छ ।

“छुनु जान्नु ती दुईमा; राम्ररी राख स्मृति” भनी स्वन् ल्वन् सयादो महास्थविरले भन्नु भएको थियो ।

स्वाभाविक रूपले भाविता गरिरहने बेलामा नाकको टुप्पोमा हावाले घचेटी छोएको स्पर्श अति नै सूक्ष्म र नरम भएकोले आलम्बन स्पष्ट नभएमा पेट फुलेको सुकेकोलाई भाविता गर्न सकिन्छ । श्वास भित्र्याउँदा पेट फुलेर आएकोलाई “फुलेको छ” भनी आलम्बन गरी श्वास बाह्रियाउँदा पेट सुकेर गएकोलाई “सुकेको छ” भनी आलम्बन गरी भाविता गर्न सकिन्छ । यस “फुलेको छ , सुकेको छ” भनी भाविता गर्नुलाई महाशी सासना यैतामा “स्तम्भको” रूपमा प्रयोग गर्ने भाविता विधि हो । पेट फुल्नु र सुक्नु निकै स्पष्ट हुने भएकोले भाविता गर्न सजिलो छ । स्कन्ध शरीरमा प्रकट रहेको स्पर्श अथवा हलचललाई भाविता गर्नु “कायानुपस्सना” स्मृतिप्रस्थानमा समावेश छ ।

उपर्युक्त भाविता विधि अतिरिक्त अन्य भाविता विधिहरू पनि रहेकै छन् । पञ्चस्कन्धमा उत्पन्न हुने जुनसुकै आलम्बनलाई भाविता गरेता पनि आलम्बन प्रकट भएर दृढताका साथ भाविता गर्न सक्नु नै प्रमुख हो ।

चित्तमा लोभ्याउने चञ्चल स्वभाव हुने भएकोले राखेको आलम्बनमा दृढतापूर्वक नरही भएभरको कल्पना गरी दगुरिरहने हुन्छ । दगुरिरहने

चित्तलाई नरम तरिकाले नै समात्नु पर्नेछ । समात्ने तरिका त बाह्य आलम्बनतिर चित्त पुग्ने बित्तिकै एकैचोटी त्यस चिन्तनलाई जान्ने गरी भाविता गर्नु हो । जस्तो कि-घरलाई कल्पना गर्न लाग्छ भने घरलाई कल्पना गर्दछु भनी भाविता गरी जान्ने बित्तिकै एकैचोटी त्यो कल्पना क्रम टुटेर जान्छ । भाविता गरेर जानिन्न भने त अबेर सम्म कल्पना गरिनै रहने छ । कल्पनाक्रम टुटेर जाँदा मूल स्तम्भ भएको "फुलेको छ, सुकेको छ" भनी भाविता गर्नुमा आलम्बनलाई फेरि ध्यान राख्नु पर्नेछ ।

भाविता गरिरहनुको भित्र चक्षु आलम्बनमा केही प्रकट भएर आउँछ भने "देखिन्छ, देखिन्छ" भनी भाविता गरेर त्यस दृश्य आलम्बनलाई टुक्र्याउनु पर्छ । केही सुनेमा "सुनेको छु, सुनेको छु" गन्ध सुंघेमा "सुंघेको छु, सुंघेको छु" भनी त्यस शब्द वा गन्ध पछि पछि आलम्बन पछ्याएर नजान्न कल्पनाक्रमलाई टुक्र्याउनु पर्छ । त्यसरी आलम्बन तिर पछि लागी भुक्त लागेको कल्पनाक्रमलाई टुक्र्याई दिने बित्तिकै मूल स्तम्भ भएको भाविता गर्नुलाई नै लगातार भाविता गरिरहनु पर्नेछ ।

बीस तीस मिनेटसम्म भाविता गरिसक्ने बेलामा स्कन्ध शरीरमा भ्रम् भ्रम्याउने, कक्रक्क पर्ने, दुख्ने, चिलाउने, पोल्ने आदि वेदनाहरू उत्पन्न भएर आउने बानि छ । वेदना प्रकट भएर आई आलम्बनलाई आकर्षित गराएर ल्याउने बेलामा त्यस वेदनालाई ध्यान पुऱ्याएर भाविता गर्नुपर्नेछ । भ्रम् भ्रम्याएमा "भ्रम् भ्रम्याएको छ" दुखेमा "दुखेको छ" चिलाएमा "चिलाएको छ" आदि भनी भाविता गर्नु पर्नेछ । वेदनालाई ध्यान पुऱ्याई भाविता गरिरहनु वेदनानुपस्सना हो । समाधि परिपक्व भएर आउने अवस्थामा वेदना विस्तार विस्तारै सानो भई हराएर लोप भएर जाने चलन छ । समाधि परिपक्व नभएसम्म त वेदना नहराएर भ्रन् बढेर आउन सक्छ ।

“सहन गरेमा निर्वाण पुग्छ” भने अनुसार वेदनालाई सहेर भाविता गरिरहनु उचित छ । केही व्यक्तिहरूलाई वेदनालाई भाविता गर्नु पर्ने अवस्थामा आलम्बनलाई बढी ध्यान पुऱ्याई केन्द्रित पारिराख्न सक्ने भएर समाधि परिपक्व पार्न सजिलो भएको हुन्छ । सहन नसक्ने गरी वेदना बढेर आएमा त स्मरण स्मृतिलाई न छाडिकनै त्यस वेदना लोप हुने गरी शरीरलाई मरम्मत गर्न सकिन्छ । वेदना लोप भएर जाने बेलामा “छोएको छ, छोएको छ” अथवा “फुलेको छ... सुकेको छ” भन्ने मूल भावितालाई फेरि भाविता गर्नु पर्नेछ ।

भाविता गरिरहने बेलामा मन बाहिर निस्कनु, मन दिक्दार हुनु, मन खुसुकक पर्नु, मन शान्त शीतल हुनु, मन रमाउनु आदि कुरा उत्पन्न भएर त्यस चित्त सन्तति लोप हुन्जेलसम्म त्यस उत्पन्न भइरहेको चित्तलाई भाविता गरिरहनु पर्नेछ । त्यसरी भाविता गर्नु चित्तानुपस्सना हो ।

जमीन माथि फालिदिएको माछा जुरुक्क जुरुक्क उठेर छटपटिसके पछि थाकिने बेलामा शान्त भएर जाने जस्तै, खम्बामा बाँधिराखेको बाछ्छा खम्बालाई चक्कर काटी दगुर्दा दगुर्दै बाँधिराखेको डोरी विस्तार विस्तारै छोटो हुँदै गई अन्त्यमा दगुर्न नसकी शान्त भएर जाने जस्तै, मूल स्तम्भमा बाँधिराखेको चित्त पनि जता पायो त्यतै दगुर्दा दगुर्दै अन्त्यमा शान्त भएर जान्छ ।

चित्त शान्त भएर आउने अवस्थामा भाविता गरिरहने आलम्बनमा केन्द्रित भइरहने गरी टाँसिरहने गरी भाविता गर्न सक्नेछ । यसरी एउटा आलम्बनमा केन्द्रित भइरहन सक्नुलाई नै समाधि भन्दछ । राम्ररी समाधि उत्पन्न हुनको लागि एक सप्ताह जति मात्र सहन गरी भाविता गर्नु पर्दछ । समाधि निर्माण गर्ने व्यक्तिले आगो बाल्न काठ रगड्ने पुरुषले जस्तै

नरोकिंकन लगातार अभ्यास र उद्योग गर्नु पर्दछ । आगो बाल्न काठ रगड्ने पुरुषले आफूले रगडिरहेको दुई टुक्रा काठलाई लगातार नरोकिंकनै रगडिरहेमा मात्र तापमान विस्तार विस्तारै चढ्दै गई आगो निस्कने अवस्थामा पुगी आगो बल्न सक्ने हुन्छ । रगड्यो रोक्न, रगड्यो रोक्न गरिरहेमा त आगो बाल्न सक्ने तापमानलाई कहिल्यै पाउन सकिने हुँदैन ।

तसर्थ भावना धर्म भाविता गर्ने योगीले एक घण्टा जति बसी भाविता गरिसकेपछि एक घण्टा जति चंक्रमण गरेर भाविता गर्नु योग्य छ । चंक्रमण गर्ने बेलामा बाँया खुट्टालाई "उचाल्दछु ... पसार्दछु ... बिसार्उँदछु" भनेर वा दाहिने खुट्टालाई उचाल्दछु पसार्दछु बिसार्उँदछु" भन्दै चलिरहेको खुट्टा माथि आलम्बन केन्द्रित पारी भाविता गर्नु पर्नेछ । चंक्रमण गरिसकेपछि फेरि बसेर भाविता गर्नु योग्य छ । उभिरहँदा, पल्टिरहँदा, आराम लिइरहँदा, नुहाइरहँदा, बस्त्र लगाइरहँदा, खाना खाइरहँदा एक न एक काम गरिरहँदामा पनि त्यस कार्य गरिरहँदा चित्त उत्पत्ति प्रक्रिया हात गोडा शरीर संचालन प्रक्रियाहरूलाई आलम्बन केन्द्रित गरी भाविता गरिरहनु योग्य छ । सारांशमा भन्ने हो भने ब्युक्तिरहेको सम्पूर्ण अवस्थामा पञ्चस्कन्धमा प्रकट भइरहेको आकार प्रकारलाई पटकै नछ्याडि पछ्याउँदै भाविता गरिरहनु पर्ने हुन्छ ।

क्रमशः ज्ञानक्रम माथि चढ्दै जाने प्रक्रिया

पञ्चस्कन्धमा आलम्बनलाई केन्द्रित पारी भाविता गर्ने अभ्यास बढ्दै गएमा समाधि प्रबल र परिपक्व भएर आई विपश्यना ज्ञानहरू एक एक गरी क्रमशः उत्पन्न भएर आउँछ ।

- (१) “फुलेको छ- सुकेको छ” लाई भाविता गर्दामा पेट फुलेर आउनु रूप, त्यसरी फुलेर आएकोलाई जान्नु नाम, पेट सुकेर जानु रूप; सुकेकोलाई जान्नु नाम यसरी नाम रूप द्वयलाई विभाजन गरेर जानेको हुन्छ। रूप स्वभाव र नामस्वभावहरूलाई परमार्थ जग बस्ने गरी विभाजन गरेर जान्ने ज्ञानलाई नामरूप परिच्छेद ज्ञान भन्दछ।
- (२) त्यसपछि आँखा र वर्णरूप सम्पर्कमा आई देखेर जान्नु जस्तो उत्पन्न भएर आउने विषय, कान र शब्द सम्पर्कमा आई सुनेर जान्नु जस्तो उत्पन्न भएर आउने विषय, जान चाहने चित्त उत्पन्न भएर जानु जस्तो उत्पन्न भएर आउने विषय, बस्न चाहने मन उत्पन्न भएर बस्नु जस्तो उत्पन्न भएर आउने विषय, खुम्च्याउन पसान चाहने मनहरू उत्पन्न भएर खुम्च्याउनु पसानु जस्तो उत्पन्न भएर आउने विषय आदिद्वारा भाविता गर्दै गरिरहने बेलामा कारण कार्य द्वयलाई विभाजन गरेर जानेको हुन्छ। नाम रूपहरूको कारण कार्य सम्बन्ध हुनुलाई जान्ने ज्ञानलाई पच्चय षरिग्रह (प्रत्यय परिग्रह) ज्ञान भन्दछ।
- (३) देखेर जान्नु; सुनेर जान्नु; सुँघेर जान्नु; खाएर जान्नु, छोएर जान्नु र विचार गरेर जान्नुहरू उत्पत्ति भएर लोप भएर जान्छन्। तसर्थ नाम रूपहरू नित्य नभएका अनित्य धर्महरू हुन्छन्। नित्य नभई विनाश हुनुद्वारा सदैव सास्ती गर्न जान्ने भएको कारणले दुःखधर्महरू हुन्छन्। आफ्नो चाहनातिर नलागी उसको स्वभाव अनुसार उत्पत्ति विनाश भइरहेको कारणले अनात्म धर्महरू हुने हुन्छन्। नामरूपहरूमा अनित्य दुःख अनात्म लक्षणहरू आरोप गरी भाविता गर्न जान्ने ज्ञानलाई सम्मसन जाण भन्दछ।
- (४) त्यसपछि भाविता गरिरहेको क्षणमा आँखा चिम्लिराखेता पनि प्रभासित

हुने अवभाश नामक प्रकाशहरू देखा पर्न आउँछ । हर्ष प्रसन्न हुनु प्रीति पनि अत्यधिक उत्पन्न भएर आउँछ । धन्दा मान्नु शोक हुनुबाट रहित भई शान्त शीतल सुख भएको प्रश्रब्धि पनि उत्पन्न हुन्छ । शरीर र चित्त समेत हलुंगो भई स्मरण शक्ति विशेष राम्रो भएर आउँछ । यो समय उदयव्यय ज्ञान उत्पन्न भएर आएको समय हो । ती अवभाश प्रीति प्रश्रब्धि आदिहरू पनि विशेष धर्महरू होइनन् । विपश्यनाका उपक्लेशहरू मात्र हुन् भनी परिच्छेद गरी जानेर पञ्चस्कन्धमा भाविता गर्नुलाई फेरि केन्द्रित गरेर भाविता गर्दछ । नामरूपहरूको उत्पत्ति विनाशलाई जानेर देखेर आउने बेलामा उदयव्यय ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ ।

- (५) उदयव्यय ज्ञान उत्पन्न भएर आइसकेपछि भाविता गरेर जतिका आलम्बनहरू र भाविता गरेर जान्ने चित्तहरू सुरुक्क सुरुक्क लोप भएर गइरहेको देख्नमा आइरहन्छ । यसरी विनाश मात्र देखा पर्न आइरहने ज्ञानलाई भङ्ग ज्ञान भन्दछ ।
- (६) भङ्गज्ञानद्वारा विनाशलाई मात्र देखा परिरहने बेलामा नामरूप धर्ममा भय र संत्राश हुने भय ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ ।
- (७) एकदम विनाशै विनाश भइरहेको नामरूप धर्ममा मज्जा थान्नु आसक्त हुनु छैन भनी दोष देखेर आउने आदीनव ज्ञान पनि उत्पन्न भएर आउँछ ।
- (८) नामरूपहरू दोषलाई देखा पर्न आउने बेलामा नाम रूप द्वयप्रति उद्विग्न हुने निर्विदा ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ ।
- (९) नामरूप प्रति उद्विग्न भएर आउने बेलामा संसारबाट मुक्त हुन चाहने

मुच्चितुकम्यता ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ ।

(१०) संसारबाट मुक्त हुनको निमित्त विपश्यना आलम्बनहरूलाई विशेष धन्दा लिएर भाविता गर्नु पर्नेछ भनी जानेर आउने ज्ञानलाई **पटिसङ्गा** ज्ञान भन्दछन् ।

(११) पञ्चस्कन्धलाई विशेष उद्योग गरेर भाविता गर्ने बेलामा अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभाव धर्महरू बढी प्रकट भएर आई आफ्नो स्वभावानुसार हराएर जाने संस्कार धर्महरूलाई विशेष व्यापार बढाउनु पर्ने आवश्यक नभई आफ्से आफ् राम्ररी भाविता गरेर जान्न सक्ने **संस्कारूपेक्षा** ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ ।

यस ज्ञानमा पुग्दाखेरि योगीको स्कन्ध शरीर विशेष हलुका भई माथि आकाशमा बादलको माझमा उडिरहेको जस्तो भान हुन्छ । स्कन्ध शरीर छ भनेर समेत प्रकट नभई भाविता गरिरहने चित्त जति मात्र प्रसन्न भई सुखपूर्वक उत्पन्न भइरहन्छ । थाक्नु दुख्नु वेदनाहरू पनि नभए जित्तकै पातलो भएर जाने हुनाले एउटै इर्यापथद्वारा नै २-३ घण्टा सम्म विना कष्ट न कुम्ल्याइकनै सुख पूर्वक भाविता गरेर बस्न सकिन्छ ।

(१२) संस्कारूपेक्षा ज्ञान प्रबल परिपक्व भई शिखरमा पुग्दा त “भवाङ्ग चलन भवाङ्गुपच्छेद” भनी भवाङ्ग सन्तति टुटेर मनोद्वारावर्जन चित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यस चित्तको अनन्तरमा परिकर्म, उपचार, अनुलोम नाम भएको **अनुलोम** ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । अनुलोम ज्ञानले अनित्य दुःख अनात्म त्रिलक्षण मध्ये एक न एकलाई आलम्बन गर्छ ।

त्यस ज्ञानको अनन्तरमा निर्वाणलाई आलम्बन गर्ने **गोत्रभू** चित्त उत्पन्न हुन्छ । यो चित्त पृथग्जन गोत्रलाई काट्ने **गोत्रभू** ज्ञान नै

हो ।

गोत्रभू चित्त उत्पन्न भइसके बित्तिकै एकैचोटि मार्ग चित्त एकबार फलचित्त दुइबार उत्पन्न भएर अर्पणा वीथि अन्त भएर जान्छ ।

अनुलोम ज्ञान, गोत्रभू ज्ञान, मार्गज्ञान फलज्ञानहरू संस्कारूपेक्षा ज्ञान शिखरमा पुग्ने बेलामा उत्पन्न हुने मार्गवीथि भित्र लगातार उत्पन्न भइरहने हुनाले एक सेकेण्डलाई एक लाख कोटि भाग लगाएमा चार भाग जति समय भित्र उत्पत्ति विनाश भएर जाने हुन्छ ।

तेलको बत्तिले दियोलाई बाल्छ, अन्धकार हटाउँछ, प्रकाश फैलाउँछ, तेल सुकाउँछ, यी चार कृत्यलाई एकैचोटि सिद्ध गराउने जस्तै मार्ग ज्ञानले पनि दुःखसत्यलाई परिच्छेद गरी जान्नु, समुदय सत्यलाई हटाउनु, निरोध सत्यलाई साक्षात्कार गर्नु, मार्ग सत्यलाई उत्पन्न गराउनु भन्ने चार कृत्यलाई एकैचोटि सिद्ध गराउँछ ।

मार्गज्ञान उत्पन्न हुने बित्तिकै एकैचोटि मार्ग प्रतिफललाई अनुभव गर्नुपर्ने फलज्ञान पछ्याउँदै उत्पन्न भएर आउँछ ।

(१३) मार्ग वीथि उत्पन्न भइसकेपछि भवांगचित्त अवतरण हुन्छ । भवांग चित्त टुट्ने बेलामा मार्गज्ञान, फलज्ञान, निर्वाणहरूलाई फेरि प्रत्यवेक्षण गर्ने प्रत्यवेक्षण वीथिहरू उत्पन्न हुन्छन् । ती वीथिहरूमा समावेश भएका महाकुशल महाक्रिया ज्ञान सम्प्रयुक्त जवन चित्तहरूसँग सम्प्रयुक्त हुने ज्ञानहरूलाई प्रत्यवेक्षण ज्ञान भन्दछ ।

आर्य पुद्गलहरू

मार्गज्ञान फलज्ञानहरूद्वारा निर्वाणलाई सर्वप्रथम साक्षात्कार

गरिसक्ने व्यक्ति मनुष्य लोक मध्येमा सामान्य एउटा मानिस मात्र हो भनी सम्झनु परेता पनि पृथग्जन त होइन । त्यस व्यक्तिले दश क्लेशहरू मध्ये दृष्टि र विचिकित्साहरूलाई निशेष रूपमा हटाइसकेको व्यक्ति भएर पञ्चशील संरक्षण गरी अपायगामी कारण धर्महरूलाई गरिदैन । मनुष्य र देवलोकहरूमा ७ बार भन्दा बढी प्रतिसन्धि बस्ने छैन । त्यस व्यक्तिलाई आर्यमार्ग स्रोततिर प्रवेश गरिसकेको भएर निर्वाणतिर मात्र अभिमुख भई गइरहेको श्रोतापन्न आर्य पुद्गल भनी भन्नुपर्ने हुन्छ ।

श्रोतापन्न भइसकेपछि पाँच उपादानस्कन्धलाई नै दुःख अनित्य, अनात्मलक्षण प्रकट हुने गरी विपश्यनालाई फेरि भाविता गरेमा अधि जस्तै ज्ञानक्रम श्रेणीबद्ध रूपमा माथि चढी दोस्रोबार मार्गज्ञानद्वारा निर्वाणलाई फेरि साक्षात्कार गर्न पाइन्छ । यस व्यक्तिलाई सकृदागामी आर्य पुद्गल भनी भन्नुपर्दछ । त्यस व्यक्तिको सन्ततिमा राग, दोष, मोहहरू श्रोतापन्न व्यक्तिहरूमा भएको भन्दा पनि बढी कम भएर जान्छ । त्यो कामभूमिमा एकबार मात्र प्रतिसन्धि लिइसके पछि निर्वाणतिर प्रवेश गर्ने व्यक्ति हो ।

सकृदागामी पुद्गलले उपादानस्कन्ध पाँचलाई नै अधिको विधि अनुसार विपश्यना भाविता गरेमा तेस्रोबार मार्ग ज्ञानद्वारा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस अवस्थामा अनागामी आर्य पुद्गल श्रेणीमा पुगिसकेको हुन्छ । अनागामी पुद्गलले पाँच काम विषयलाई आसक्त हुने तृष्णा (कामराग) र दोष क्लेश (व्यापाद) हरूलाई निरवशेष रूपमा हटाइसकेको हुन्छ । काम विषयलाई उपभोग गर्दैन । द्वेष पनि निस्कदैन । कामभूमिमा फेरि प्रतिसन्धि ग्रहण गर्नु पर्ने छैन । शुद्धावास ब्रह्मभूमिबाट निर्वाणतिर प्रवेश गर्ने आर्य पुद्गल हुन जान्छ ।

यदि अनागामी पुद्गलले पाँच उपादान स्कन्धलाई फेरि विपश्यना

भाविता गरेमा चौथोबार मार्गज्ञानद्वारा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्दछ । त्यस अवस्थामा श्रेणीबद्ध मार्गज्ञानद्वारा क्लेशहरूलाई चारपटक सम्म हटाइसकेको भएर सम्पूर्ण क्लेशहरू निर्मूल भएर जान्छ । त्यो व्यक्ति संसारमा सम्यक्सम्बुद्ध र प्रत्येक बुद्धहरू बाहेक सर्वोत्तम आर्यपुद्गल हुन्छ । सम्पूर्ण क्लेशहरूबाट टाढा भई स्थावर शान्त शीतल भएको व्यक्ति भई अरहन्त पुद्गल कहलाइन्छ ।

साँच्चिकै उद्योग गर्ने व्यक्तिले जीवनको यो सर्वोच्च लाभ निस्सन्देह पाइने हाल्छ ।

जीवनको सर्वोत्तम लक्ष्य-निर्वाण

देवलोक ब्रह्मलोक छ ? निर्वाण छ ? भनी शंकालु व्यक्तिहरूले सोध्दछन् ।

देवलोक, ब्रह्मलोक, निर्वाणहरूलाई कल्पना र चिन्तना गर्नुद्वारा नभई आफ्नो आनुभावद्वारा आफैले देख्न जान्न सक्ने भगवान बुद्धले देवलोक, ब्रह्मलोक, निर्वाणहरू रहेकालाई, ती भूमिस्थलहरूमा पुग्न सक्ने आचरण मार्गहरू र त्यस किसिमका आचरण मार्गहरूलाई आचरण गर्नुद्वारा ती भूमिहरूमा पुगेका साधकहरूलाई पूर्ण रूपमा नै उल्लेख गरेर उपदेश गर्नु भएको छ ।

भगवान् बुद्ध जीवमान रहनु भएको बेलामा देव ब्रह्माहरू वहाँको उपदेशलाई सधैं जसो आई सुन्ने गरेका थिए । आजको वर्तमान युगमा पनि विशिष्ट अरहन्त पुद्गलहरू भनी विश्वास गर्नुपर्ने म्वःगउक् सयादो, स्वन्त्वन् सयादो र वेभू सयादो महास्थविरहरू कहाँ सुनसान अवस्था मध्यरातको समयमा देव ब्रह्माहरू आई उपदेश सुन्ने गर्थे भनी विश्वास

गरिन्छ । अहिले यांगुन् शहरको बीचमा नै देवताहरूले आमन्त्रण गरेर ल्याएका चैत्य र धातुहरू प्रकट रूपमा विद्यमान छन् ।

इंगलैण्ड, अमेरिका, संयुक्त राज्य आदि पाश्चात्य देशहरूमा मरिसकेका थुप्रै मानिसहरूसँग सम्पर्क राख्न सक्नुको अतिरिक्त ती सम्पर्कहरू मध्ये कसै कसैको तस्वीरहरू समेतलाई खिचेर लिई प्रदर्शन गर्न सकेका छन् । यी व्यक्तिहरू मनुष्य लोकसित नजिक परेका निम्न कोटिका चर्तुमहाराजिक देवताहरू हुन् भनी धारणा राखिन्छ । त्यसैले देव ब्रह्माहरू विद्यमान रहनुलाई शंका संशय गरिरहनु उचित छैन ।

निर्वाण साँच्चै विद्यमान रहेको परमार्थ धर्म हो । साँच्चै विद्यमान रहेको भएर पनि सबै आर्य पुद्गलहरूले पूर्णचन्द्रलाई साधारण आँखाद्वारा प्रकट र दृष्टान्त रूपमा देख्न पाए जस्तै निर्वाणलाई मार्गज्ञान फलज्ञानद्वारा दृष्टान्त र प्रकट रूपमा देख्न पाइएका हुन् ।

निर्वाण साँच्चिकै विद्यमान रहेको धर्म हो भने कहाँ स्थित छ त ? तपाईं हामीहरूले किन देख्न जान्न नसकेका हुन् त ?

ठीक छ, उपमाहरूद्वारा उत्तर दिने गरूँला । निर्मल एउटा ग्लासको पानीमा बैक्टेरिया कीटाणुहरू लाखौंको संख्यामा छन् भनी अणुवीक्षण यन्त्रद्वारा हेर्ने व्यक्तिले भन्छ । तिमीले सामान्य आँखाले हेर्ने बेलामा बैक्टेरिया कीटाणु एउटालाई सम्म पनि देख्न न पाइने भएकोले त्यो कीटाणु छैन भनी तिमीले हठ गरिरहने त ?

रातमा बादल नभएको आकाश मण्डललाई तिमीले टाउको उठाएर हेर्दा दुई हजार जति नक्षत्र ताराहरूलाई मात्र देख्न पाइन्छ । अतिनै प्रभावशाली दूरदर्शी यन्त्रहरूले हेर्ने नक्षत्रविद्हरूले भने अनगिन्ती

नक्षत्रताराहरू कोटान्कोटि छन् भनी भनेकालाई तिमीले विश्वास गर्दैनौ त ?

वैज्ञानिकहरूले हामीहरूको स्कन्ध शरीर एटमहरू र मोलिक्यूलहरूद्वारा संगठित पारिराखेका छन्, ती एटम र मोलिक्यूलहरू फेरि सबभन्दा प्रभावशाली अणुवीक्षण यन्त्रद्वारा देखेर हेर्न नसकिने इलेक्ट्रोन प्रोट्रोन न्यूट्रोनहरूद्वारा संगठित पारिराखेका छन् भनी भन्दछन् । ती कथिक वैज्ञानिकहरूले समेत हेर्न देख्न भ्याउन नसक्ने ती इलेक्ट्रोन, प्रोट्रोन, न्यूट्रोनहरू साँच्चै विद्यमान रहेकालाई तिमीले विश्वास गर्न सक्छौ त ?

“इलेक्ट्रोन, प्रोट्रोन, न्यूट्रोनहरूलाई देख्न सक्ने गरी देखाऊ त, हामीहरू विश्वयानमा चढी आकाशमा द्रुतगतिले यात्रा गरिरहेकालाई दृष्टान्त देखाऊ त भनी तिमीले माग गरेमा हुन नसक्ने विषयलाई माग गरिरहेको छ भनी तिमीले थाहा पाउनु उचित छ ।

तसर्थ त्यस विज्ञानको स्वभाव धर्म भन्दा पनि लाखौं करोडौं भन्दा बढी सूक्ष्म रहेको निर्वाणलाई दृष्टान्त देखाऊ भनी भनेमा हुन नसक्ने विषयलाई माग गरिरहेको हो भनी तिमीले जान्नु बुझ्नु उचित छ । बढी विशेषता त निर्वाण अन्य धर्मावलम्बीहरूले कल्पना गरे जस्तो भव्य विशाल भूमि विमानहरू रमणीय दृष्यहरू र संगीतहरू रसिला मीठा खाद्यपदार्थहरूले सम्मन्न भएको भूमिस्थल नभई कुनै किसिमको काम विषयक ऐश्वर्य पनि नभएको, उपभोग गर्ने व्यक्तिहरू पनि नभएको, क्षेत्र स्थान पनि नभएको शान्तिसुख नामक शान्ति धातु मात्र भइरहनु नै हो ।

वास्तविक काम विषय सेवन गर्नु अनित्य दुःख अनात्म स्वभावहरूसित मिश्रित भइने गेले साँच्चैको सही सुख होइन । काम विषय ऐश्वर्यहरू स्थिर नभैकन विनाश हुने स्वभाव रहेकोले यदि निर्वाणमा काम विषय ऐश्वर्य

रहेमा निर्वाण पनि अस्थिर भई विनाश हुने स्वभाव रहेको हुनु पर्नेछ । निर्वाण विनाश हुने स्वभाव नरहेकोले उत्पन्न हुने स्वभावबाट पनि रहित हुनुपर्ने नै भयो । उत्पत्ति स्वभावबाट रहित भएमा वासस्थान, ठोस द्रव्य पदार्थसँग पनि अलग्ग रहनु पर्ने हुन्छ । अनुभव गर्ने भोक्ता छैन भन्नुमा परमार्थ स्वभाव अनुसार मनुष्य, देव, ब्रह्मा, सत्व छैन भनी भनिराखेकोलाई आधार बनाई स्पष्ट भइराखेको छ ।

साँच्चिको सही सुख भनेको अनित्य, दुःख अनात्महरूको यन्त्र चक्रबाट मुक्त भएको अनित्य दुःख विपरिणाम स्वभावहरू शून्य भइरहेको सुख हुनु मात्र हो ।

आयुष्मान उदायीले आयुष्मान् सारिपुत्रलाई “अनुभव गरिने नभएको निर्वाणमा सुख कुन हो त ?” भनी सोधेकोलाई धर्मसेनापति हुनु भएको आयुष्मान् सारिपुत्रले “आवुस, अनुभव गरिनु नभएको निर्वाणमा अनुभव गरिनु नहुनु नै सुख भन्दछ” भनी जवाफ दिनु भएको थियो ।

क्लेश निर्मूल भइसकेका अरहन्त उत्तम पुद्गलहरूको दृष्टि र विचार लाई तृष्णारागको दास भइरहेका पृथग्जन मानिसहरूले जान्न बुझ्न अति दुष्कर छ ।

उपमा उद्धरण गरेर देखाउनु परेमा तापको स्वभाव रहनुद्वारा तप्त गराउँछ । नरहनुद्वारा शीतल गराउँछ । त्यस्तै अनित्य, दुःख, अनात्महरूको स्वभाव रहनुद्वारा दुःख दिलाई नरहनुद्वारा सुख दिलाउँछ ।

वनदाहले घेरिराखेको पुरुष ज्यान बचाउनको निमित्त आगोलाई अतिक्रमण गरी ठूलो दुःख कष्ट सहेर भागी भागी बाहिरिनु पर्दछ । आगोबाट

उम्केको ठाउँमा पुग्ने बित्तिकै एकैचोटि त्यो पुरुषले अति विशाल सुखको अनुभव गर्दछ ।

त्यस्तै क्लेशाग्निद्वारा सेकेण्ड नबिराई बलिरहेको सहनु पर्ने मानिसले ती क्लेशाग्निहरू शून्य शान्त हुने बित्तिकै एकैचोटि अतुलनीय सुखलाई अनुभव गर्दछ ।

निर्वाणको सुख त अनित्य दुःख अनात्म स्वभावहरू रहित भएको क्लेशाग्निहरू शान्त शीतल भएको उत्पत्ति विनाश स्वभाव पनि नरहेको; वृद्ध हुनु, रोग हुनु, मरण हुनु, स्वभाव पनि नरहेको सही शान्त शीतल सुख हो ।

निर्वाण लक्षणको हिसाबले शान्तिसुख एउटै मात्र रहेको छ ।

शब्द पर्यायको हिसाबले त निर्वाण तीन प्रकारका छन् । एउटै मात्र निर्वाणलाई नै तीन प्रकारले भनिराखेको हो ।

(१) **शून्यतनिर्वाण** ... राग, दोष, मोह सहित नामरूपहरू जम्मै शून्य हुनु ... नरहनु, रहित हुनु स्वभावको कारणले निर्वाणलाई शून्यता निर्वाण भनी भनिन्छ ।

(२) **अनिमित्त निर्वाण** ... गोल पर्नु, ध्याच्च पर्नु आदि आकार संस्थानहरू नभएको, उत्पत्ति विनाश आदि संस्कार निमित्तहरू पनि अलग भइरहेको स्वभावको कारणले निर्वाणलाई अनिमित्त निर्वाण भनी भनिन्छ ।

(३) **अप्रणिहित निर्वाण** ... पीने तृष्णारागद्वारा प्रणिधान नसरिएको पिरेर प्रणिधान गर्ने तृष्णा पनि नरहेको स्वभावको कारणले निर्वाणलाई अप्रणिहित निर्वाण भनी भनिन्छ ।

निर्वाणको गुण विशेषताहरू त थुप्रै छन् ।

निर्वाण क्लेश नामक बन्धन, भवसंसार नामक बन्धनहरूबाट मुक्त हुनु भन्ने "विमोक्ष गुण"ले सम्पन्न छ ।

निर्वाण उत्पत्ति, विनाश, विपरिणाम, संस्कारादि सम्पूर्ण संस्कार धर्मबाट मुक्त हुनु भन्ने "विमुक्तिगुण"ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण राग, दोषादि क्लेश मलहरूबाट अलग्ग रहनु भन्ने "विशुद्धिगुण"ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण कर्म, चित्त, ऋतु आहारादि कारण धर्महरूको मरम्मत र संस्कारबाट मुक्त भएको "असंस्कृत" गुणले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण विपरिणत नभई, विनाश हुनु नजान्ने परमार्थ स्वभाव भएको कारणले "ध्रुवगुण" ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण मरण स्वभाव रहित भएको कारणले "अमृत गुण" ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण सम्पूर्ण दुःख निरोध र शान्त हुने स्वभाव भएको कारणले "दुःखक्षय गुण" ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण क्लेश वर्त, कर्म वर्त, विपाक वर्तहरूबाट मुक्त भएर जाने स्वभाव भएको कारणले "विवर्तगुण" ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाण राग, दोषादि भय उपद्रव सबैबाट मुक्त हुने स्वभाव भएको कारणले "क्षेमगुण"ले पनि सम्पन्न छ ।

निर्वाणका थुप्रै गुणपदहरूलाई लम्बिने डरले फेरि उल्लेख नगरौं ।

भाष्य-निर्माता

सारांशमा भन्ने हो भने एउटा सत्त्वको भविष्य जीवनलाई निर्धारण गरिदिने सामर्थ्य त्यस सत्त्वको चेतनाकर्म भन्ने मानसिक सामर्थ्य नै हो ।

सत्त्वमा काम विषय ऐश्वर्यलाई आसक्त हुनु टाँस्सिनु जस्तो तृष्णा रही कामसुगति भूमिमा उत्पन्न हुन सक्ने कुशल कर्म चेतना रहेमा मरण पछि कामसुगति भूमिमा उत्पन्न हुने अवसर पाउने छ ।

शमथ भावना अभिवृद्धि गर्ने सामर्थ्यको कारणले प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान, चतुर्थ ध्यान प्राप्त भएको व्यक्ति ध्यान सुख प्रति प्रसन्न हुनु आसक्त हुनु रहेको भई मरण पछि आफूले प्राप्त गरेको ध्यान सुख समानको रूप ब्रह्मभूमिमा उत्पन्न हुन जान्छ । अरूपध्यान लाभी व्यक्तिहरू अरूप भूमिमा उत्पन्न हुन जानुपर्छ ।

काम विषय आलम्बनलाई प्रसन्न मानी आसक्त भई कुशल कर्म शक्ति सानो भई अकुशल कर्म शक्ति महान् भइरहेका सत्त्वहरू अपाय भूमितिर पतन हुनु पर्ने हुन्छ ।

काम विषय आरम्भणलाई प्रसन्न र आसक्त हुने कामतृष्णा पनि छैन, ध्यान सुख प्रति आसक्त हुने रूपतृष्णा, अरूपतृष्णाहरू पनि छैन; भवच्छेदलाई चाहना गर्ने विभव तृष्णा पनि छैन; विपश्यना सामर्थ्यद्वारा तृष्णालाई हटाइसकेका व्यक्तिहरूमा फेरि अर्को जन्म उत्पन्न हुनु पर्ने केही पनि कारण नभइसकेकोले निर्वाणतिर नै सुखानन्द पूर्वक गमन गर्न पाइनेछ ।

मनुष्यले सुख-ऐश्वर्य भन्दा बढी विशाल भव्य र राम्रो भएको देव सुखलाई सेवन गर्न चाहेमा त्यस सुखलाई दिन सक्ने दानकुशल, शीलकुशल,

भावना कुशलहरूलाई संग्रह गर ।

देवसुख भन्दा बढी विशाल र भव्य भएको ब्रह्म सुखलाई सेवन गर्न चाहेमा लौकिक ध्यानहरूलाई अधिकारमा ल्याउन सक्नाका लागि शमथ भावनालाई उद्योग र अभ्यास गरी अभिवृद्धि गर ।

“जे पर्ला पर्ला, फेला परेको जीवनमा रमाउने छु तिरश्चीन पशु भए पनि तिरश्चीन पशुकै रूपमा रमाउने छु नरकमा पतन भए पनि नर्कमै रमाउने छु” भनी विचार राख्ने व्यक्तिहरूले विशेष प्रयास गरिरहनु पर्ने छैन । काम विषय आरम्भणहरूलाई रमाएर लट्ठ परेर अनुभव गरिरहनु मात्रले मरण पछि अपाय भूमिमा जानु पर्ने हुन्छ । तर अपाय दुर्गतिमा एक कौडी जति पनि रमाइलो हुने नभई अति नै नराम्रो खाली दुःख मात्र रहेकोलाई ध्यान दिनु पर्दछ ।

भव संसार लामो छ । पानीको बुलबुल जस्तो भएको यस जीवनलाई मात्र नहेर । यस जीवनमा गर्न लागेको अकुशलको कारणले कोटानकोटी जन्मसम्म डुब्नु पर्ने हुन्छ । यस जीवनमा गरेको कुशल कर्मको कारणले असंख्य जन्मसम्म राम्रो भएर जान सकिन्छ ।

हलुका हलुका किसिमले नसोच । नराम्रो काम गरेमा सर्वप्रथम तिमीले नै दुःख पाउनु पर्नेछ । त्यस पछि आमाबाबु ज्ञातिबन्धु र इष्टमित्रहरूले दुःख पाउनु पर्नेछ । अन्य सत्त्वप्राणीहरूले पनि अनर्थ भोग्नु पर्नेछ ।

राम्रो कुशल कर्म गरेको खण्डमा तिमीले नै सुख पाउने छौ । आमा बाबु ज्ञातिबन्धुहरू र इष्टमित्रहरू पनि हर्ष हुन पाउने छन् । धेरै सत्त्वहरूले पनि सुख पाउन सक्ने छन् । तिम्रो आफ्नो जीवन पनि पवित्र उच्च र शोभा युक्त भएर आउँछ ।

तिम्रो जीवनसित लायक हुने

तिम्रो जीवन अति विशाल उच्च पवित्र भइरहेकोलाई नबिसन्नु । असंख्य जीवन बिताएर पनि एकचोटि सामना गर्न मुश्किल परेको बुद्धशासनमा प्रज्ञाज्ञान सम्पन्न मनुष्यत्व तिमिले पाइराखेको छ ।

यस जीवनमा सबभन्दा राम्रो गुण उपकार भएको विपश्यना कुशल कार्यलाई एक महिना जति मात्र भए पनि आदर गौरवका साथ गछौं भने तिम्रो सांसारिक यात्रा भरिको निमित्त तिमिले धुकक मान्न सक्ने छौं । सर्वन्तिम जीवन सफलतालाई पनि तिमिले लाभ गरेर जान सक्ने छौं ।

तिम्रो जीवनलाई सबभन्दा राम्रो सबभन्दा मूल्यवान् बनाउन तिमिले नै मात्र सृजना गर्न सक्ने छौं ।

तिम्रो जीवन उच्च, पवित्र र राम्रो भई अनर्घ मूल्यवान् बनाउनको लागि तिम्रो मनस्थिति स्वच्छ उच्च पवित्र भई राम्रा चेतनाहरूले मगमग बास आउने बनाउनु आवश्यक छ ।

मन हीन र निकृष्ट काम **विषयका** आलम्बनहरूमा रमाउन जान्ने स्वभाव भएकोले तिम्रो मनलाई-रमाउनेतिर बगाइराख्यो भने तिम्रो जीवन पनि पानीको स्रोततिर बगी वजनहीन हुन जानेछ ।

संसारमा विशाल भव्य जीवनको सफलतालाई लाभ गरिरहेका व्यक्तिहरू मानसिक शक्ति बढी भई तीक्ष्ण स्वभाव भएकाहरू हुन् । जीवनको अभिप्राय जीवनको कृत्य र जीवनका लक्ष्यहरूलाई स्पष्ट रूपमा जानी बुझी जाने बुझे अनुरूप पछि नहट्ने प्रयत्नद्वारा प्रयास गरिरहने व्यक्तिहरू हुन् ।

मानसिक शक्तिलाई प्रबल तीक्ष्ण तीक्ष्ण पार्न सबभन्दा कमयाव हुने गरी सृजना गर्न सक्ने प्रक्रियाहरू शमयभावना र विपरयना भावनाहरू नै हुन् । विपरयना भावना मानसिक शक्ति बढाउन समाखिलाई सृजना गरिदिनु मात्र नभई मनोभावना स्वच्छ, शुद्ध र निर्मल हुने गरी बलेशमलहरूलाई पनि धोएर सफा पार्नको लागि जीवनको मूल्य बृद्धि र विकास गर्ने मार्गमा सबभन्दा राम्रो पद्धति रहेको छ ।

जीवनको सत्य रहेका चार आर्यसत्यहरूले जीवनको अभिप्राय, जीवनको कृत्य र जीवनका लक्ष्यहरूलाई छर्लङ्ग र स्पष्ट हुने गरी स्लाइड देखाइराखेको छ । तिम्रो जीवन, कृत्य र लक्ष्यहरूलाई छर्लङ्ग र स्पष्ट रूपले तिमीले जानी बुझी आफ्ना शत्रुहरू र मित्रहरूलाई विभेद गरेर त्यसलाई जानी तिम्रो जीवनको भाग्यरेखालाई तिमीले चाहेको रूपमा निर्माण गरेर ग्रहण गर ।

तिम्रा सबभन्दा ठूला शत्रुहरू त लोभ, दोष, मोहहरू नै हुन् । तिमीले सबभन्दा बढी आधार लिनुपर्ने मित्रहरू त कर्म, ज्ञान र वीर्यहरू हुन् । तिमीले समाउन सक्ने सबभन्दा राम्रो शस्त्र अस्त्र त विपरयना शस्त्र नै हो ।

कर्म, ज्ञान र वीर्य विपरयनाहरूको सामर्थ्यद्वारा लोभ, दोष मोहहरूले नेतृत्व गरेको एघार प्रकारका सांसारिक आगोलाई निर्मूल रूपमा तिमीले शान्त पार्न सक्नेछौ ।

तिमी सँगसँगै सम्पूर्ण सत्वलोकलाई जोडतोडले निरन्तर दनादन डन्काइरहेको सांसारिक निरयाग्नि त लोभ, दोष, मोहादि एघारबटा आगो नै हुन् । त्यो महान् अग्नि शान्त र शीतल भएर जाने बित्तिकै एकैचोटि सबभन्दा सुख दिने सुख भएको शान्तिसुख (निर्वाण)लाई तिमीले बुढ र

निश्चल रूपमा अधीनस्थ पारेको हुनेछ ।

तिस्रो जीवनको सफलताको निमित्त सबभन्दा राम्रो अवसर तिम्रो आफ्नै एक हात भित्र रहेको छ ।

यस अवसरलाई तिमिले मजबूतका साथ प्रयोग गर्ने हो कि अथवा हातबाट गुमाउने हो ?

राग समान अर्को आगो छैन । दोष समानको अर्को दोष छैन । मोह समानको अर्को अन्धकार छैन । स्कन्ध समानको अर्को दुःख छैन । निर्वाण समानको अर्को सुख छैन ।

(धृतराष्ट्र २०२)

तिस्रो जीवन मार्गलाई सही रूपमा छानेर निर्धारित गर ।

सफलताको पुञ्जहरू मध्ये चित्तलाई जित्न सक्नु सबभन्दा श्रेष्ठ छ ।

लौकिक सुख पुञ्जहरू मध्येमा क्लेशलाई पूर्ण रूपमा शमन, दमन र विजय हासिल गर्नु सबभन्दा विशाल जीवनको सफलता हो ।

सबै प्राणी मात्रले "फलीभूत जीवन" पाउन सक्ने सुख समृद्धि सम्पन्न हुन सक्नु ।

सन्दर्भ ग्रन्थहरू :-

- १) धम्मपद पालि : म्यानमा भाषान्तरण; बुद्ध सासन समिति प्रेस: १९६८ ।
- २) धर्मचक्र पालि निश्रय: सयादो ऊ बउ संस्करण, बुद्ध शासन समिति प्रेस; १९७५ ।
- ३) आयुष्मान् जनकाभिषंस, प्राथमिक संग्रह; सासनिक प्रमुख स्थल प्रेस; १९८१ ।
- ४) आयुष्मान् जनकाभिषंस, बुद्ध धर्म अभ्यास, सासनिक प्रमुख स्थल प्रेस, १९७९ ।
- ५) महासतिपट्ठान सुत्त; पालि निश्रय: बुद्ध सासन समिति प्रेस १९७१ ।
- ६) महाशी सयादो महास्थविर, प्रतीत्य समुत्पाद महान् उपदेश, प्रथम भाग (तेस्रो संस्करण) १९७८ ।
- ७) महाशी सयादो महास्थविर, प्रतीत्य समुत्पाद महान् उपदेश, दोस्रो भाग १९६८ ।
- ८) महाशी सयादो महास्थविर; विपश्यना भावना पद्धति, (प्रथम भाग) १९७८ ।
- ९) महाशी सयादो महास्थविर, संक्षिप्त महासतिपट्ठान विपश्यना भावना पद्धति, १९७५ ।
- १०) जाउंकान् आयुष्मान् इन्दक, सीलवन्त, सुतवन्त, सुत्तन्त, सतिपट्ठान



Dhamma Digital